

2023年度

ストレスチェック 分析レポート



目次

トピック1 私立学校教職員が抱えるストレスの概況

トピック2 ストレス反応が出やすい立場とは？

トピック3 私立学校教職員のストレス要因とは？

トピック 1

私立学校教職員が抱える ストレスの概況

「職業性ストレス簡易調査票」では下のような設問を通じて
ストレスに起因する心身の反応を分析しています。
私立学校教職員には実際にどのような反応が起きているのでしょうか。

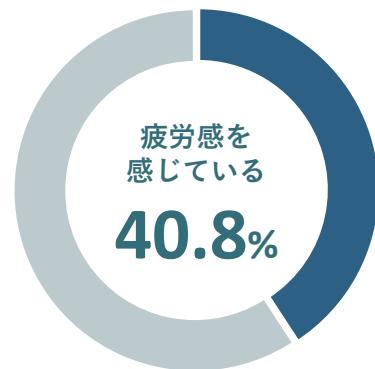


【ストレス反応に関する設問】 「ほとんどいつもあった」 「しばしばあった」 「ときどきあった」 「ほとんどなかった」 （2023年度回答者数：1,324人）

「活気がわいてくる」 「元気がいっぱいだ」 「生き生きする」 「怒りを感じる」 「内心腹立たしい」 「イライラしている」 「ひどく疲れた」 「へとへとだ」 「だるい」
「気がはりつめている」 「不安だ」 「落着かない」 「ゆううつだ」 「何をするのも面倒だ」 「物事に集中できない」 「気分が晴れない」 「仕事が手につかない」
「悲しいと感じる」 「めまいがする」 「体のふしぶしが痛む」 「頭が重かったり頭痛がする」 「首筋や肩がこる」 「腰が痛い」 「目が疲れる」 「動悸や息切れがする」
「胃腸の具合が悪い」 「食欲がない」 「便秘や下痢をする」 「よく眠れない」

特に目立つストレス反応

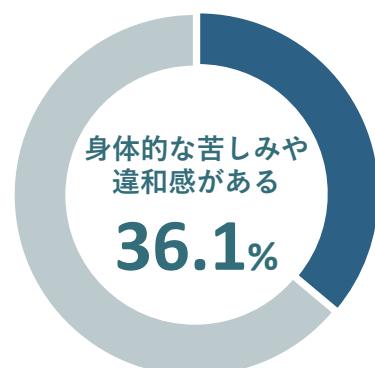
■ ほとんどいつも・しばしば ■ ときどきあった・ほとんどなかった



疲労感

- ・ひどく疲れた
- ・へとへとだ
- ・だるい

の項目に「ほとんどいつもあった」「しばしばあった」と回答した方の割合



身体愁訴

- | | |
|---------------|------------|
| ・めまいがする | ・動悸や息切れがする |
| ・体のふしぶしが痛む | ・胃腸の具合が悪い |
| ・頭が重かったり頭痛がする | ・食欲がない |
| ・首筋や肩がこる | ・便秘や下痢をする |
| ・腰が痛い | ・よく眠れない |
| ・目が疲れる | |

の項目に「ほとんどいつもあった」「しばしばあった」と回答した方の割合

「職業性ストレス簡易調査票」では収集されたデータの内、特にストレスによって生じた心身の反応について「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」の6つに分類して分析しています。

その中でも特に私立学校教職員で目立つストレス反応としては「疲労感」「身体愁訴」の二つが挙げられます

私立学校教職員のおよそ**2.5人に1人**は頻繁に強い疲労感を感じており、これは民間企業の全国平均（31.2%）と比べても高い数値となっています。

また、**3人に1人以上**が頻繁に身体的不調を訴えています（身体愁訴）。こちらも全国平均（27.1%）に比べて高い割合となっています。特に「首筋や肩がこる」「目が疲れる」といった訴えが多いようです。

私立学校教職員の 心の健康状態について

私立学校教職員に特徴的なストレス反応について、
「教職員のストレスチェック」の分析結果を通じ
てより詳細に確認していきましょう。



心の健康状態（抑うつ度）

2023年度に実施した「教職員のストレスチェック」の結果によると、私立学校教職員の約7人に1人は抑うつ状態にあり、また約4人に1人が軽度抑うつ状態にあります。

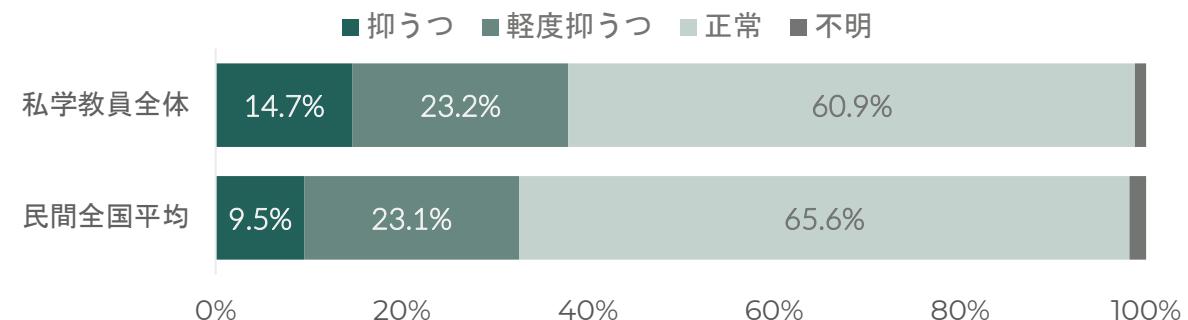
特に抑うつ状態の方が占める割合は同様の調査を実施した民間企業従業員・官公庁職員計約20万名の実績値と比較しても高く、注意が必要と言えます。

また、抑うつ度を判定する設問を個別に見ていくと、特に「疲れやすいと感じる」ことが多いと回答した方が全体の約半数を占めている点も特徴的です。

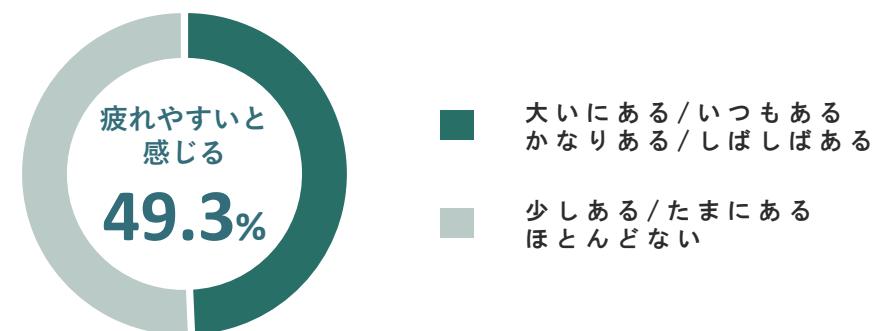
【抑うつ度に関する設問】2023年度回答者数：1,114人
(大いにある/いつもある、かなりある/しばしばあると回答した方の割合)

「仕事の能力がないと感じる」209人(18.8%)
「今やっている仕事は全くうまくいっていないと感じる」176人(15.8%)
「退職するしかないと思う」137人(12.3%)
「気がめいる」251人(22.5%)
「仕事に取り掛かるのは気が重いと感じる」222人(20.0%)
「死んだら楽になるだろうと真剣に思う」50人(4.5%)

民間企業と比較して抑うつ度はやや高い傾向



疲れやすいと感じている方が約半数



「以前だったら楽しめていたことが楽しめなくなった」188人(16.9%)
「最近急に性欲を感じなくなった」204人(18.3%)
「新聞やテレビのニュースに興味がわかない」142人(12.7%)
「片付けや整理整頓が以前に比べておっくうに感じる」279人(25.0%)
「以前と同じものを食べてもおいしいと感じられない」84人(7.6%)
「朝起きづらい」253人(22.7%)

「疲れやすいと感じる」549人(49.3%)
「頭痛がする」218人(19.6%)
「夜中に目が覚める」362人(32.5%)
「寝付けない」190人(17.0%)
「熟睡した感じがしない」376人(33.8%)

トピック 2

ストレス反応が出やすい立場とは？

ここまで見てきた中で、私立学校教職員の中には、ストレスに起因する心身の不調を訴える方が決して少なくないことがわかりました。それらのストレス反応を更に詳細に分析していくと、特定のストレス反応が出やすい方の特徴も浮かび上がってきます。特定の年齢ごとに表れやすいストレス反応について、「職業性ストレス簡易調査票」の結果から見てきましょう。



世代別に見たストレス反応

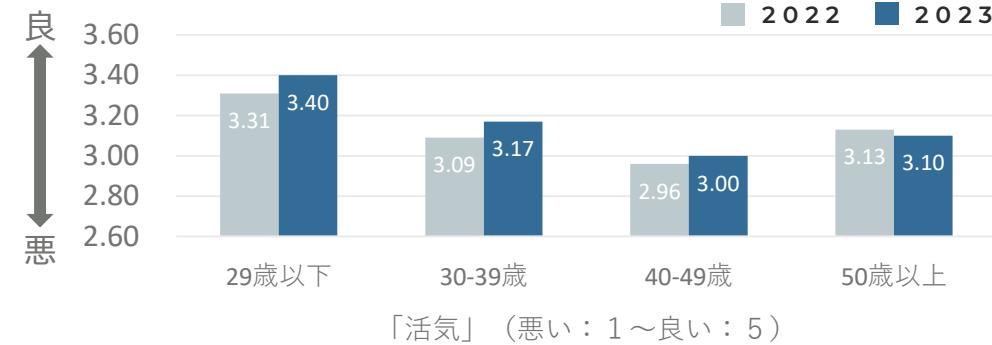
私立学校教職員のストレス反応について、特に世代ごとに差が出やすい「活気」「抑うつ感」「身体愁訴」の3点について「良い」を5点、「悪い」を1点として素点換算した上で世代別にまとめるとそれぞれ右のグラフのようになります。

「活気」（活気がわいてくる・元気がいっぱいだ・生き生きする、などの設問から判定）については特に20代を中心比較的良好な数値となっています。

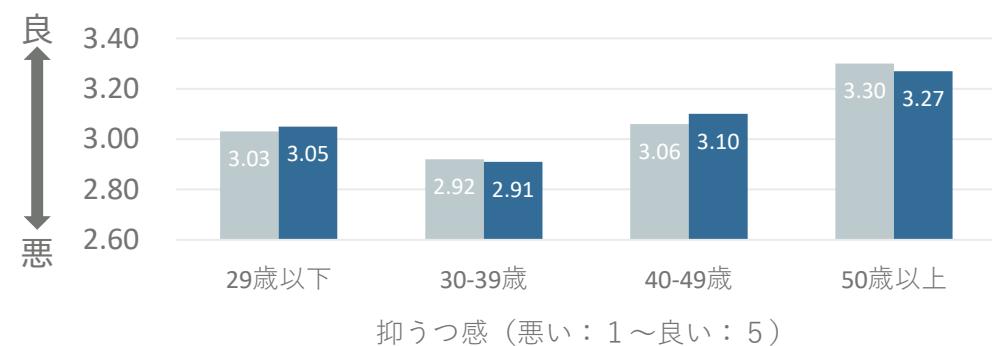
「抑うつ感」については例年30代の数値が比較的悪い点が特徴です。中堅教職員となるにつれて責任が増していく、ストレスを溜め込みやすい世代と言えるかもしれません。逆に40代以降は徐々に良好な数値になることから、業務への慣れによって解決される方が多いものと考えられます。

「身体愁訴」については若手と中堅以降で差が出やすい傾向があります。体力の衰えと共にストレスが身体に出やすくなっているものと推測されます。

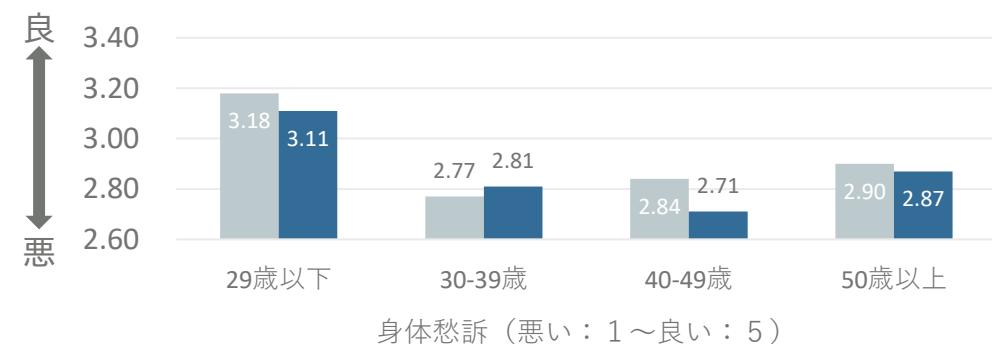
若手を中心に「活気」は良好



30代は「抑うつ感」が強く出やすい



若手と中堅で差が付きやすい「身体愁訴」



心身の健康状態と 職種・校務分掌・役職の関係

更に踏み込んで、具体的に担当している職種や校務分掌による抑うつ度の差について、「教職員のストレスチェック」の結果から見ていきましょう。

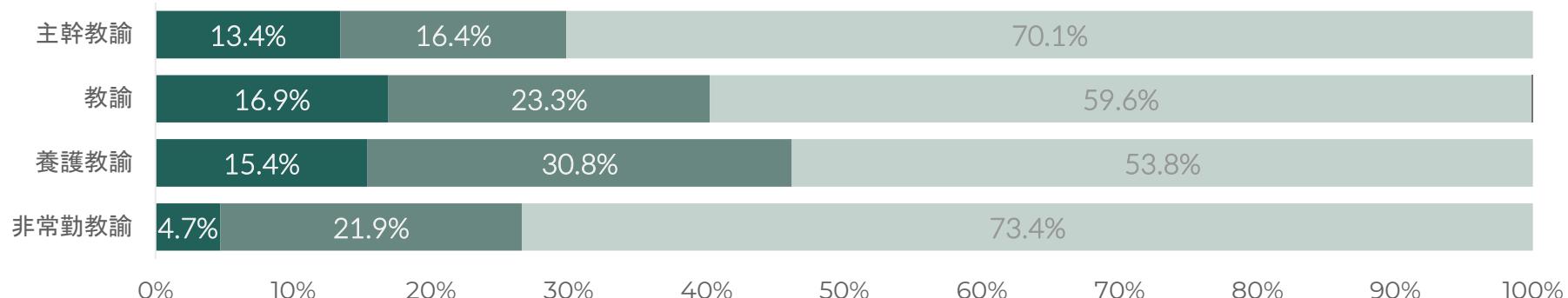


職種ごとの抑うつ度

【職種ごとの回答者数】
職種が判明している回答者：1104人

主幹教諭：67人
教諭：750人
養護教諭：26人
栄養教諭：2人
寄宿舎指導員：1人
実習助手：7人
非常勤教諭：64人
事務職員：112人
その他：75人

■ 抑うつ ■ 軽度抑うつ ■ 正常 ■ 不明



2023年度の「教職員のストレスチェック」の抑うつ度に関する調査結果を、職種ごとにまとめると上のグラフのようになります。非常勤教諭については、抑うつ状態と判定された方が**全非常勤教諭の4.7%**と特に少なく、比較的リスクの小さい職種と言えます。

逆に最も抑うつ・軽度抑うつ状態の方がが多く見受けられたのは**養護教諭**です。軽度抑うつ状態の方が他職種と比べて多い点が特徴的です。

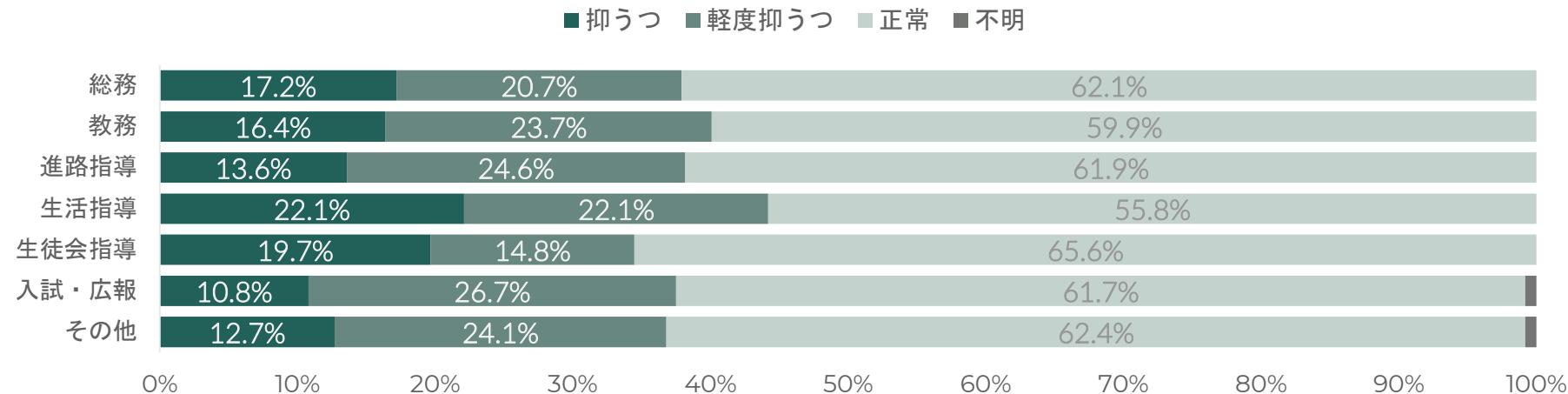


校務分掌ごとの抑うつ度

【職種ごとの回答者数】

校務分掌が判明している回答者：1095人

総務：58人
教務：152人
進路指導：118人
生活指導：113人
生徒会指導：61人
入試・広報：120人
その他：473人



抑うつ度に関する調査結果を担当する校務分掌ごとにまとめると上のグラフのようになります。
2023年度最も抑うつ・軽度抑うつ状態と判定された方が多い校務分掌は**生活指導**となっています。

逆に最も正常と判定された方が多い校務分掌は**生徒会指導**となっています。しかし軽度ではない「抑うつ」と判定された方はむしろ多く、状況次第でストレスのかかり方が極端に左右される特殊な校務分掌とも言えるでしょう。

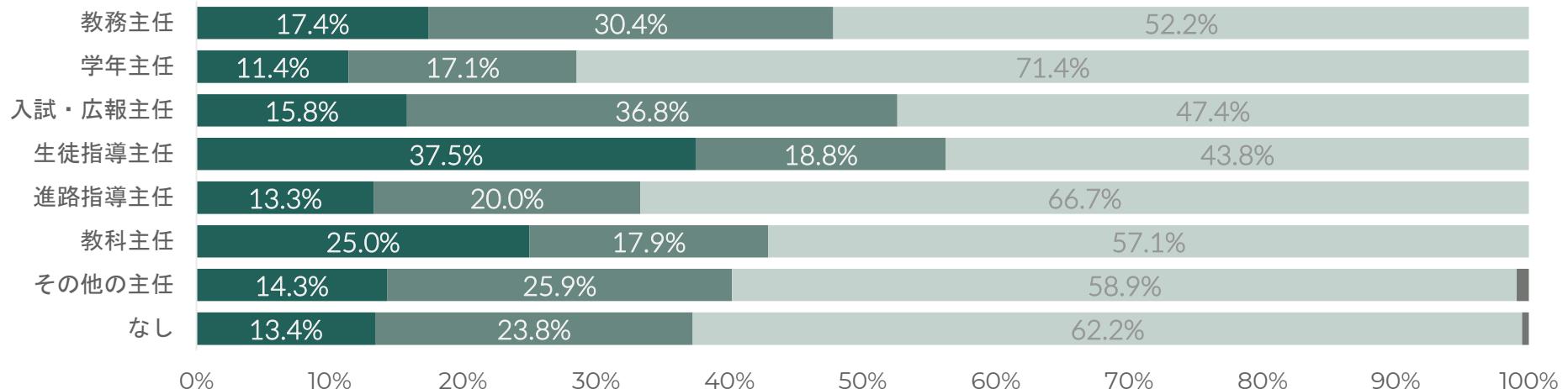


各種主任ごとの抑うつ度

【職種ごとの回答者数】
 主任業務の有無・職分が判明している回答者：1098人

教務主任：23人
 学年主任：70人
 入試・広報主任：19人
 生徒指導主任：16人
 進路指導主任：15人
 教科主任：84人
 その他の主任：112人
 なし：759人

■ 抑うつ ■ 軽度抑うつ ■ 正常 ■ 不明



続いて主任を担当している方に注目してみましょう。まとめると上のグラフのようになります。

生活指導主任は飛び抜けて抑うつを感じている方が多いです。児童・生徒の問題行動と向き合う役割上、ストレスがかかりやすいと言えます。

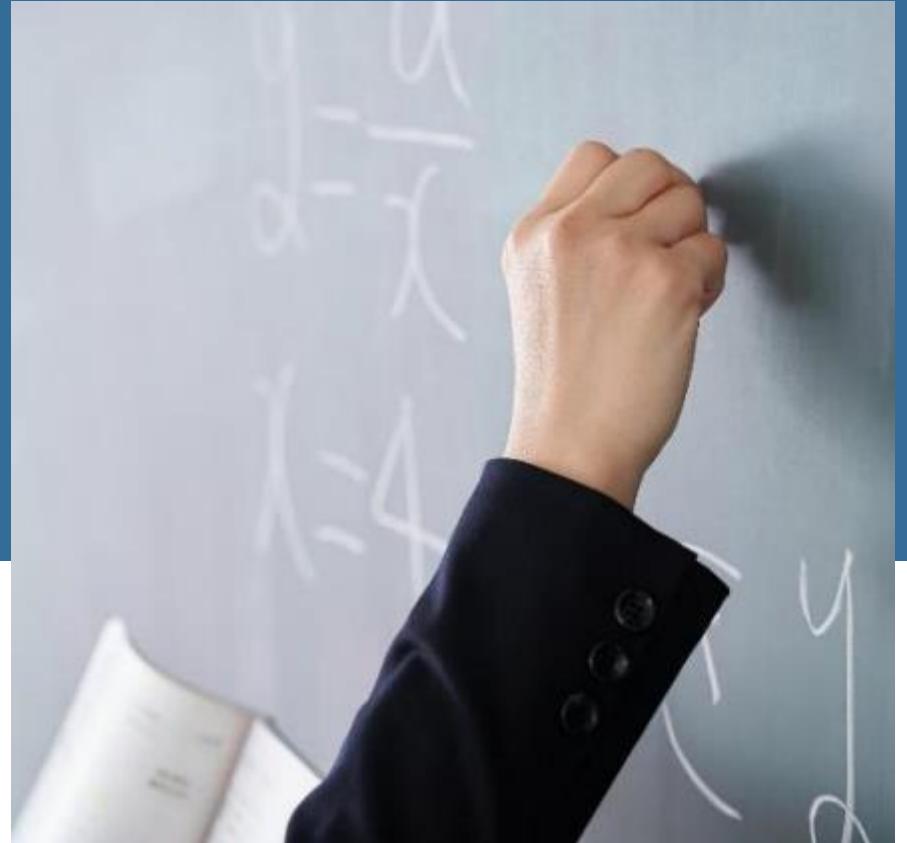
逆に学年主任・進路指導主任などは比較的抑うつ度が低い方が多いです。



トピック 3

私立学校教職員の ストレス要因とは？

「職業性ストレス簡易調査票」では下のような設問を通じて
ストレスの原因と考えられる因子を分析しています。
これらの回答結果を民間企業従業員等約50万人の全国平均と
比較したところ、私立学校教職員のストレス要因で特徴的な点が
明らかになりました。



【ストレス要因に関する設問】「そうだ」「まあそうだ」「やや違う」「違う」から選択して回答（2023年度回答者数：1,324人）

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 「非常にたくさんの仕事をしなければならない」 | 「職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる」 |
| 「時間内に仕事が処理しきれない」 | 「自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない」 |
| 「一生懸命働かなければならない」 | 「私の部署内で意見のくい違いがある」 |
| 「かなり注意を集中する必要がある」 | 「私の部署と他の部署とはうまくが合わない」 |
| 「高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ」 | 「私の職場の雰囲気は友好的である」 |
| 「勤務時間中はいつも仕事を考えていなければならない」 | 「私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない」 |
| 「自分で仕事の順番・やり方を決めることができる」 | 「仕事の内容は自分にあってる」 |
| | 「働きがいのある仕事だ」 |

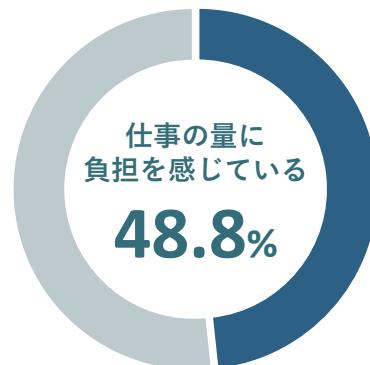
ストレスの原因と 考えられる因子

同様の調査を行っている民間企業の全国平均と比較した場合、私立学校教職員の特徴的なストレス要因として挙げられるのが「**仕事の量的負担**」「**仕事の質的負担**」「**身体的負担**」の3つです。

仕事の量的負担・質的負担についてはおよそ2人に1人の割合で負担を感じています。これは民間企業の全国平均（仕事の量的負担：30.2%、仕事の質的負担：41.2%）と比べても高く、私立学校教職員の業務は他業種と比べても多忙、かつ注意を要する難しいものと言えるでしょう。

身体的負担についても6割以上が負担を感じています。民間企業の全国平均（43%）に比べても高い割合ですので、肉体的な疲労についても注意が必要でしょう。

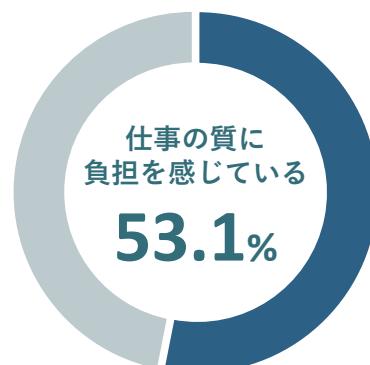
■ 悪い・やや悪い ■ 普通・やや良い・良い



仕事の量的負担

- ・非常にたくさんの仕事をしなければならない
- ・時間内に仕事が処理しきれない
- ・一生懸命働かなければならない

の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合



仕事の質的負担

- ・かなり注意を集中する必要がある
- ・高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
- ・勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない

の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合



身体的負担度

- ・からだを大変よく使う仕事だ

の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合

世代別の傾向

前頁で述べた「私立学校教職員に特徴的なストレス要因」について、2022年度・2023年度のデータを「悪い」を1点「良い」を5点として素点換算した上で世代別にまとめるとそれぞれ右のグラフのようになります。

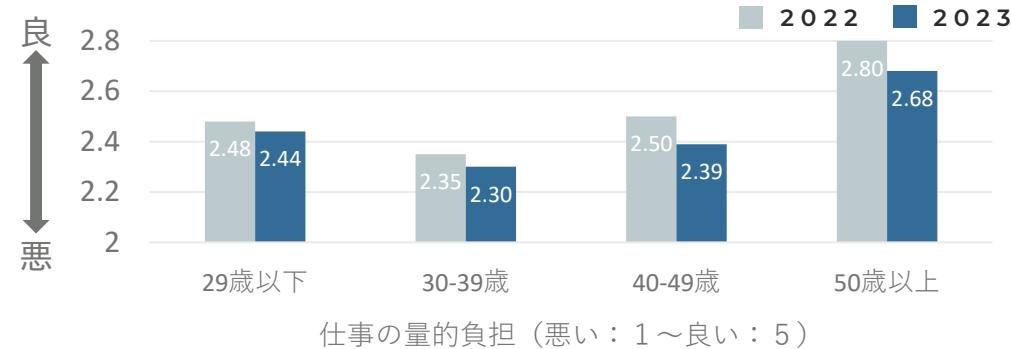
仕事の量的負担については全体的にやや悪化しています。コロナ禍での行事自粛等が撤廃された結果昨年よりも業務負担が増加している点が背景にあります。

また、例年の傾向として**30代が特に量的負担を感じやすい傾向**があります。

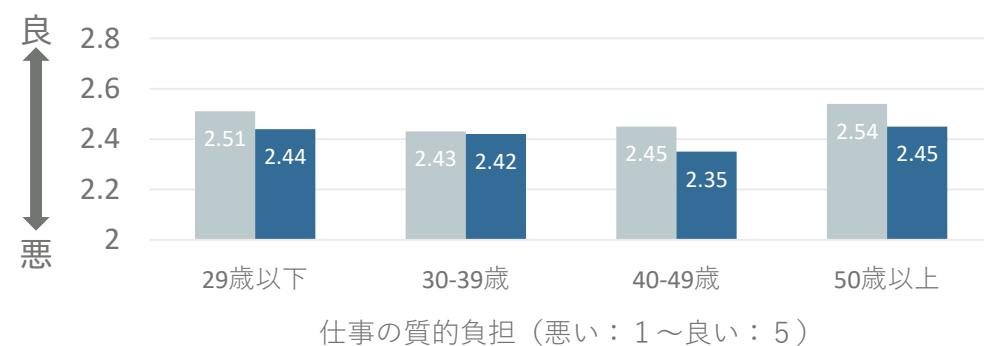
仕事の質的負担についても全体的に悪化が見られています。特に**40代以上の悪化**が比較的大きく、注意が必要と言えるでしょう。

身体的負担度については例年世代ごとの差が大きく、特に**20代と30代の若手が負担を感じやすい傾向**があります。前年との比較では20代で若干の改善が見られたものの、全体としてはやや悪化しています。

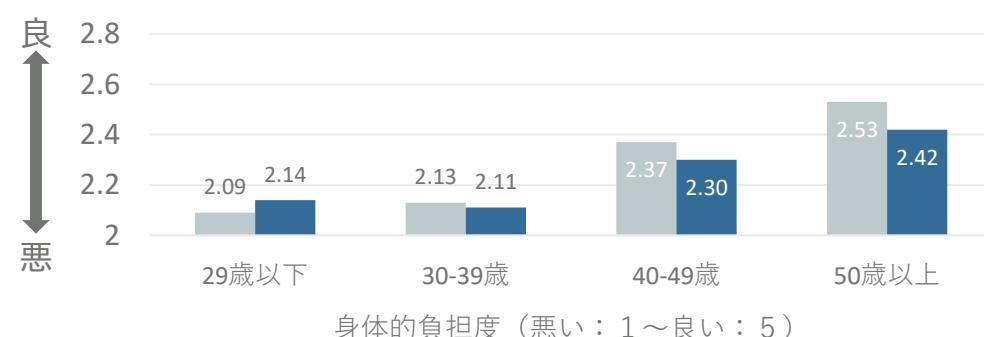
仕事の量に最も負担を感じているのは30代



ベテラン教職員は仕事の質的負担が悪化



若手が特に身体的負担を感じている

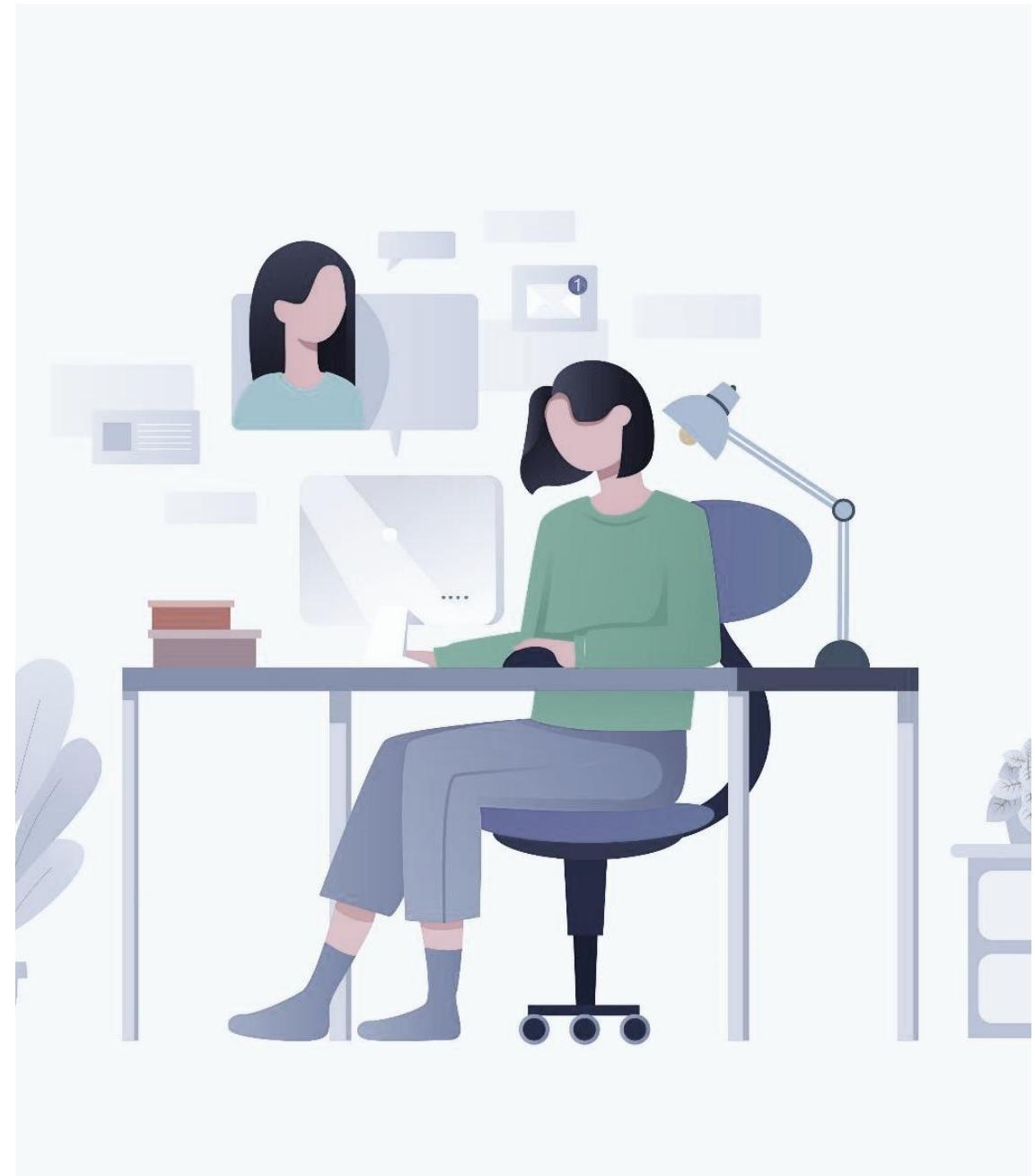


忙しさ・人間関係に不満 具体的なポイントは？

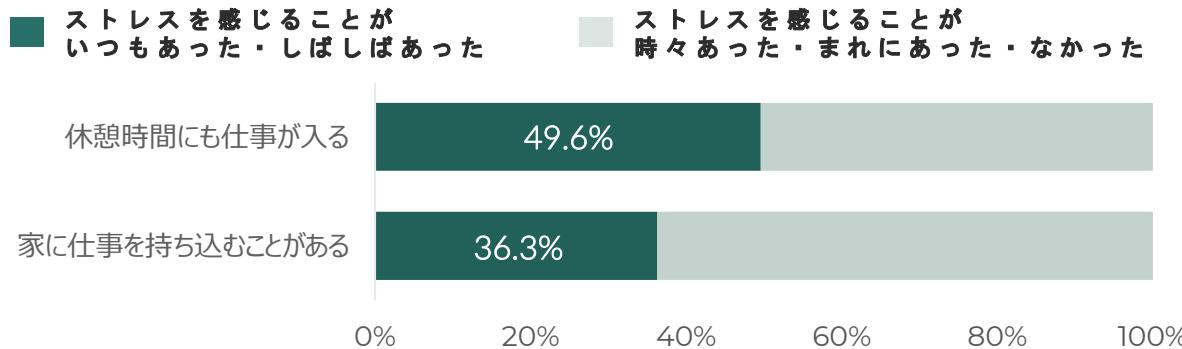
職業性ストレス簡易調査票の結果を通じて浮かび上がった私立学校教職員に特徴的なストレス要因について「教職員のストレスチェック」の分析結果を通じてより詳細に確認していきましょう。



一般社団法人 日本教育メンタルヘルス協会



「忙しさ」の実態



「休憩時間にも仕事が入る」

2023年度の調査結果では私学教職員の実に約半数が休憩の取りづらさを感じています。突発的な生徒対応や雑務に追われる先生方が多いようです。

「家に仕事を持ち込むことがある」

2023年度の調査結果では3人に1人以上の私学教職員が頻繁に家に仕事を持ち込んでいます。働き方改革の結果、退勤時間が早められたものの仕事量は減らず、と言うケースもしばしば見受けられるようです。

【多忙に関する設問】2023年度回答者数：1,114人
(ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)

- 「教材研究の時間がない」 320人(28.7%)
- 「個別指導の時間がとれない」 211人(18.9%)
- 「自分の時間がない(趣味などをする時間ががない)」 457人(41.0%)
- 「家族と過ごす時間がもてない」 220人(19.7%)
- 「児童・生徒に接する時間が授業外にとれない」 203人(18.2%)
- 「家に仕事を持ち込むこと」 404人(36.3%)
- 「休憩時間にも仕事が入る」 553人(49.6%)
- 「年次休暇がとりにくい」 290人(26.0%)
- 「予定外の仕事が入る」 426人(38.3%)



特にストレスを感じやすい業務

【個別の業務に関する設問】 2023年度回答者数：1,114人
 (ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)

- 「清掃指導の実施」 275人(24.7%)
- 「給食指導の実施」 48人(4.3%)
- 「校内の研修会への参加」 95人(8.5%)
- 「児童・生徒の成績を評価する」 350人(31.5%)
- 「諸帳簿の記入作業」 276人(24.7%)
- 「学校行事の事前指導」 177人(15.8%)
- 「校外の研修会への参加」 47人(4.2%)
- 「校務分掌関係の会議」 229人(20.5%)
- 「授業にかかる施設・設備が不十分である」 194人(17.4%)
- 「職員朝会がながびく」 118人(10.6%)



■ ストレスを感じることが
いつもあった・しばしばあった

児童・生徒の成績評価

31.5%

諸帳簿の記入作業

24.7%

清掃指導の実施

24.7%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

■ ストレスを感じることが
時々あった・まれにあった・なかった

「児童・生徒の成績評価」

私立学校教職員の3人に1人は煩雑感を抱いており、業務の効率化などの対策が求められています。学校内のDX進捗度合によって差が出やすい項目でもあります。

「諸帳簿の記入作業」

4人に1人の割合で煩雑感を抱いています。記入すべき帳簿の数（種類）やデータ管理システムの導入状況によって数値に差があるようです。

「清掃指導の実施」

4人に1人の割合で煩雑感を抱いています。こちらも学校によって差が大きく清掃業者の導入等によって大きな改善も可能な項目と言えます。

授業以外の業務におけるストレス要因

■ ストレスを感じることがいつもあった・しばしばあった

部活動・クラブ活動のための勤務時間外の指導

24.4%

校務分掌の仕事の偏り

25.7%

校務分掌の兼務

23.2%

0% 20% 40% 60% 80% 100%

■ ストレスを感じることが時々あった・まれにあった・なかった

【部活動・校務分掌に関する設問】2023年度回答者数：1,114人
(ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)

「校則にかかる指導」196人(17.6%)

「部活動・クラブ活動のための勤務時間外の指導」272人(24.4%)

「部活動・クラブ活動での児童・生徒の人間関係の調整」107人(9.6%)

「部活動・クラブ活動の成績に対する周囲の期待」82人(7.4%)

「専門外の部活動・クラブ活動の指導」123人(11.1%)

「校務分掌の仕事の偏り」286人(25.7%)

「校務分掌の兼務」259人(23.2%)

「希望でない校務分掌の担当」185人(16.6%)

「PTA活動に携わる56人(5.1%)

「部活動・クラブ活動のための勤務時間外の指導」

部活動関連では特に勤務時間外の指導がストレス要因として目立ちます。

4人に1人の割合で頻繁にストレスを感じているようです。

「校務分掌の仕事の偏り」

授業以外の業務に関して、最も
ストレスを感じやすいポイント
が校務分掌業務の偏りです。

私立学校教職員の実に4人に1人
が頻繁にストレスを感じており、
改善の余地は大きいようです。

「校務分掌の兼務」

4人に1人の割合で頻繁にストレスを
感じています。校務分掌の兼務が

「仕事の偏り」の背景となる場合も
考えられるでしょう。人材配置の都
合上やむを得ない場合もありますが、
一人に過剰な負担がかからないよう
な配慮が求められます。



健康リスク削減へのヒント

JEMHAのストレスチェックでは具体的な健康リスクについて「仕事の負担」「職場の支援」を軸に評価し、これらを組み合わせた「総合リスク」として算出しています。

健康リスクを減らしたい場合、業務負担の軽減をイメージされることが多いかもしれません、どうしても仕事を減らせないということもあるでしょう。

実はJEMHAの採用校の中には、「仕事の負担」がやや重い状態でも高ストレス者を出にくい学校が存在します。

右表でそれらの学校を取り上げています。

ある程度「仕事の負担」が重い学校でも、充実した「職場の支援（上司・同僚からのサポート）」を行うことで一般的な民間企業よりも低い総合リスクを実現しています。

「仕事の負担」は「職場の支援」でカバー可能

	仕事の負担	職場の支援	総合リスク
民間全国平均	100	100	100
東京都某女子校	102	94	95
東京都某共学校	104	94	97
神奈川県某共学校	105	85	89

※仕事の負担・現場の支援・総合リスクは、民間企業等の「職業性ストレス簡易調査票」の結果から得られた全国平均を100として算出されています。理論上、値が高くなればなるほど健康問題の発生リスクが高くなります。

※仕事の負担は「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」に関連する設問の回答から算出されます。

※現場の支援は「上司からのサポート」「同僚からのサポート」に関連する設問の回答から算出されます。

※たとえば総合リスクが「101」であった場合、心理的ストレス反応・疾病休業・医師受診率が全国平均よりも1%多く発生されると予想されます。