

教師のメンタルヘルスに及ぼすサポートグループ参加の効果† ～自尊感情、バーンアウトの視点から～

曾山 和彦*

秋田県教育庁特別支援教育課

本間恵美子**

秋田大学教育文化学部

本研究では、教師のメンタルヘルス問題について、校外のサポート機能に焦点を当て、自尊感情及びバーンアウトの視点から検討を行った。本研究の対象は、自主的にカウンセリングを学び合うサポートグループ参加教師25名であり、実験群とした。実験群は、グループへの10回の参加回数を基準にして、高群と低群の2群に分けた。また、一般の公立学校教師255名を対照群とした。実験群に対しては、自尊感情、バーンアウトを測定する質問紙調査を実施した。対照群に対しては、バーンアウトを測定する質問紙調査を実施した。その結果、高群は、低群に比べて自尊感情が高く、対照群に比べてバーンアウト合計が低いことが明らかになった。また、バーンアウトの下位尺度である個人的達成感低下が低いことも明らかになった。さらに、高群の自尊感情はバーンアウトに対する負の予測変数であることも明らかになった。これらのことから、サポートグループへの参加は、参加者の自尊感情向上やバーンアウト軽減に影響を及ぼすことが示唆された。

キーワード：メンタルヘルス、サポートグループ、自尊感情、バーンアウト

I 問題

不登校やいじめ、そして昨今のLD・ADHD・高機能自閉症等の軽度発達障害を有する児童生徒への対応など、頻発する学校生活上の諸問題は、教師のメンタルヘルスに大きな影を落としていると考えられる。教師のメンタルヘルス問題は、日常にかかわる児童生徒に直接影響を及ぼす可能性が高いだけに、けっして見過ごすことのできない重要な問題である。文部科学省（2005）によれば、2004年度にうつ病などの精神疾患により休職した公立学校教師は3,559人であり、前年度より365人増え、全病気休職

者中の56.4%にも及んでいる。これは12年連続の増加であり、10年前に当たる1994年度の約3倍になっており、教師の精神的ストレスが強くなっていることがうかがえる。

教師のメンタルヘルス問題は、教師バーンアウト研究として注目されてきている。バーンアウトとは、「極度の身体疲労と感情の枯渇を示す心身の症候群」（Maslach, 1976）であり、教育・医療・福祉などのヒューマンサービスを提供する職場で出会うことが多いストレスであるとされる（田尾・久保, 1996）。田村・石隈（2001）は、中学校教師のバーンアウトと被援助志向性との関連について調査し、同僚の教師から援助を受けることに抵抗感が少ない教師はバーンアウトに陥りにくいことを示唆している。また、八並・新井（2001）は、高等学校教師のバーンアウト規定要因を検討し、教師の個人的な性格特性以上に多忙性や校内の教師間の人間関係といった組織特性が強く作用していることを明らかにしている。このように、校内における良好な相互援助関係が構築

2006年1月23日受理

† Effectiveness of Participation in a Support Group on Teachers' Mental Health Care – with a Particular Focus on Self-Esteem and Burn-out Phenomenon

* Kazuhiko SOYAMA, Special Support Education Division, Akita Prefectural Board of Education, Akita

** Emiko HONMA, Faculty of Education and Human Studies, Akita University, Akita

されていれば、教師はバーンアウト状態に陥ることは少なくなり、メンタルヘルスも維持されやすくなるだろうということは容易に推測できることである。しかしながら、品田（2002）が指摘するように、教師評価制度の導入以来、管理職や同僚との関係性が大きなストレスとなってメンタルヘルスを損なっている可能性も考えられる。その点に関して、田村・石隈（2001）、伊藤（2002）は、品田同様、校内における相互援助関係の難しさを示唆した上で、スクールカウンセラー等の外部専門家を活用することが効果的であると指摘している。これらの先行研究から、教師のメンタルヘルス問題解決の一つの方策として、校内における相互援助関係、あるいは外部専門家による援助等、教師を支える人的環境の整備に重要なポイントがあるのではないかとということが考えられる。

さらに、教師のメンタルヘルス問題解決の方策は、ストレスマネジメントに関する先行研究からも多くの示唆を得ることができる。川西（1995）、岩上ら（1998）は、ストレス反応の軽減に対する自尊感情の影響を明らかにしている。水野・石隈（2005）は、田村・石隈（2002）による被援助志向性と自尊感情の関連を調査した研究結果を考察し、「他者に助けを求めるにはほどよい自尊感情が必要である」と述べている。これらの先行研究からは、教師の自尊感情を高めることも、教師のメンタルヘルス問題解決の方策として効果的であろうということが示唆される。

本研究では、以上の先行研究の知見から、教師のメンタルヘルス問題について、校外のサポート機能に焦点を当て、自尊感情及びバーンアウトの視点から検討するものである。学校という職場内ではなく、校外にサポート機能を求める動きは、全国的に拡がりつつある。河村（2002）は、日本カウンセリング学会大会において「教師サポートの必要性和実際」というシンポジウムを企画し、その中では、教科指導上の問題についてカウンセリングを活用したスーパービジョンの会や学級経営に悩む教師による自助グループ活動等の報告がなされている。しかしながら、現時点において、客観的な視点でサポートグループ参加の効果検証を行った研究は、我々が渉猟した限り見あたらない。また、日本におけるこれまでの教師バーンアウト研究を概観、整理した落合（2003）によれば、効果測定を含んだ予防や対策の研究の少なさも指摘されている。そこで、本研究では、教師

を中心とした参加者同士の相互援助関係を基盤として学び合うサポートグループを対象とし、グループへの参加が参加者のメンタルヘルスに及ぼす影響を自尊感情及びバーンアウトの視点から考察することを目的とする。

II サポートグループの概要

1. 実施期間・場所・参加者

2001年4月から2003年6月の間に、毎月1~2回、公共の研修施設にて実施し、1セッションは4時間で構成された。参加者は合計79名であり、男女の内訳は男性：24名、女性：55名、年代の内訳は20代：37名、30代：26名、40代：8名、50代：8名であった。参加者の多くは公立学校教師であったが、臨床心理士、適応指導教室指導員、教育委員会関係者、大学生等の参加もあった。

2. サポートグループの構成

(1) グループの目的

グループの目的は、不登校やいじめ、学級崩壊など、学校現場で起きている様々な問題の予防や解決に向け、教師をはじめとし、子どもにかかわる大人は何ができるのかということについて、参加者同士が考え、支え合い、高め合うことである。子どもにかかわる際のヒントを得るための指標を、カウンセリングの理論や技法に求め、特に、「予防的・開発的カウンセリングにおける人間関係開発の技法、ふれあいと自己発見のための技法」（國分・片野、2001）として定義されている構成的グループエンカウンター（以下、SGE）を中心に学んでいるグループである。

(2) グループのリーダー

リーダーは、大学院でカウンセリングを学び、学校心理士、上級教育カウンセラー等の資格を有する3名（中学校教師、適応指導教室指導員、第一筆者）が担当した。なお、この3名はグループ発足の中心メンバーである。

(3) 活動内容

主に学校の教育活動に生かせるカウンセリング理論や技法について、演習と講義を組み合わせることを中心に構成した。毎回、活動の始まりには、ウォーミングアップエクササイズであたたかな雰囲気をつくり、活動の終わりにはシェアリングでお互いの気づきを共有できるよう、SGEの手法を取り

入れて、活動を展開した。

(4) セッションの流れ

①ウォーミングアップ：参加者が緊張をほぐし、あたたかい雰囲気をつくるように、10分程度の時間でできるようなショートエクササイズを、何種類か組み合わせて行う。(例)「後出しジャンケン」、「質問ジャンケン」、「バースデーライン」、「ネームゲーム」等。

②講義：参加者が教育に生かせるカウンセリングの理論や技法について学べるように、30分程度のショート講義を行う。(例)「構成的グループエンカウンターとは?」、「アイメッセージとは?」等。

③演習：参加者が自己発見を促進できるように、SGEの6つのねらいである、「自己理解」、「自己受容」、「自己表現・自己主張」、「感受性促進」、「信頼体験」、「役割遂行」に基づくエクササイズを行う。なお、エクササイズは、國分(1996)によるエクササイズ集を参考にした。(例)「トラストワーク」、「二者択一」、「気になる自画像」等。

④シェアリング(振り返り)：エクササイズに取り組んでみて、「感じたことや気づいたこと」を参加者間で共有することがシェアリングのねらいである。参加者は自分の思いを語る、他の参加者の思いを聞くことにより、エクササイズのねらいが促進される。ショートシェアリングで10分程度、ロングシェアリングで30分程度設定する。

Ⅲ 方法

1. 調査対象

実験群として、2001年4月から2003年6月の間にサポートグループに複数回参加した40名を対象とした。そのうち、回答のあった25名(小学校教師8名、中学校教師3名、高等学校教師7名、特殊教育学校教師2名、特殊学級担当教師1名、臨床心理士1名、適応指導教室指導員2名、教育委員会関係者1名)のデータを分析の対象とした。実験群は、グループへの参加回数が10回以上の者を参加高群(15名)、10回未満の者を参加低群(10名)とした。参加高群の内訳は10回以上15回未満参加2名、15回以上参加13名であり、参加回数メディアンは19であった。また、参加低群の内訳は5回以上10回未満参加8名、5回未満参加2名であり、参加回数メディアンは6.5であった。

また、対照群として、公立学校教師270名を対象

とした。そのうち、記入漏れのあったものを除き、255名(小学校教師80名、中学校教師52名、高等学校教師27名、特殊教育学校教師26名、特殊学級担当教師64名、校種未記入6名)のデータを分析の対象とした。

2. 調査時期

質問紙調査は、2003年6月に実施し、実験群に対しては電子メールによる回答を求め、対照群に対しては教育センター研修受講時に回答を求めた。

3. 手続き

実験群に対して、自尊感情尺度、MBI(バーンアウト尺度 Maslach's Burnout Inventory)、自由記述からなる質問紙調査を実施した。また、対照群に対して、MBIのみの質問紙調査を実施した。各尺度は次のとおりである。

(1) 自尊感情尺度

Rosenberg(1970)による自尊感情を測定する尺度であり、10項目の質問で構成されている。サポートグループに参加する前に比べて、自分自身がどの程度変化したか(回想比較法)について、5件法(「大きくプラスに変化した」5点、「ややプラスに変化した」4点、「変わらない」3点、「ややマイナスに変化した」2点、「大きくマイナスに変化した」1点)で回答する自己報告尺度である。

(2) MBI

八並・新井(2001)が用いたMBIは、「情緒的消耗感(心身ともに疲れ果てたという感覚)」は4項目、「脱人格化(人を人と思わなくなる気持ち)」は7項目、「個人的達成感の低下(仕事へのやりがい感の低下)」は7項目の3因子、18項目の質問で構成されている。「あなたは、半年間にどの程度、それらの状態を経験しましたか」という問い方であり、バーンアウトの状態を感じているほど得点が高くなるように設定された5件法(「いつもある」5点、「しばしばある」4点、「ときどきある」3点、「ほとんどない」2点、「まったくない」1点)の自己報告尺度である。

(3) 自由記述

サポートグループ参加の効果について、「サポートグループにはどのような効果があると感じているか」という問いに対する参加者の自由記述を求めた。

IV 結果

1. 自尊感情尺度

参加高群と参加低群の自尊感情について比較するために、合計得点及び各質問項目の得点について、Mann-Whitney の U 検定により平均値の比較を行った。その結果、全項目において、参加高群の得点は参加低群の得点を上回り、統計的な有意差は、「私は時々自分がてんでダメだと思う（逆転項目）」は 1%水準、「私はたいていの人やられる程度には物事ができる」は 5%水準で認められ、参加高群は、参加低群に比べて得点が高いことが明らかになった (Table 1)。

2. MBI バーンアウト尺度

バーンアウト状態について、参加高群、参加低群、対照群の 3 群間に差があるかどうかを検討するために、バーンアウト合計得点及び 3 下位尺度（情緒的消耗感、脱人格化、個人的達成感低下）の合計得点について、一元配置の分散分析を行った。その結果、全ての変数において、参加高群<参加低群<対照群の順に得点が低かった。統計的な有意差は、バーンアウト合計得点、個人的達成感低下得点について 5%水準で認められ、LSD 法による多重比較を行ったところ、両変数とも、参加高群は対照群に比べて得点が低いことが明らかになった (Table 2)。

Table 1 自尊感情尺度における参加高群、参加低群の平均点、標準偏差、及び U 検定結果

質問項目	参加高群	参加低群	p	u 値
1. 私はすべての点で自分に満足している	3.80 (0.68)	3.40 (0.70)	.160	49.50
2. 私は時々自分がてんでダメだと思う (*)	3.93 (0.70)	3.00 (0)	.002**	18.00
3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思っている	4.07 (0.80)	3.67 (0.71)	.263	48.50
4. 私はたいていの人やられる程度には物事ができる	4.07 (0.88)	3.20 (0.42)	.023*	34.00
5. 私にはあまり得意に思うところがない (*)	3.93 (0.88)	3.80 (0.79)	.765	69.00
6. 私はときどき確かに自分が役立たずだと思う (*)	4.07 (0.88)	3.40 (0.70)	.080	43.50
7. 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに立つだけの価値ある人だと思う	3.87 (0.99)	3.30 (0.48)	.238	53.50
8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う (*)	3.80 (0.86)	3.40 (0.70)	.285	55.50
9. どんな時でも例外なく自分を失敗者だと思う (*)	4.07 (0.88)	3.40 (0.70)	.080	43.50
10. 私は自分自身に対して前向きな態度をとっていると思う	4.20 (0.77)	4.00 (0.67)	.531	63.00
合計得点	3.98 (0.74)	3.46 (0.37)	.091	44.00

<括弧内の数値は標準偏差>

** $p < .01$ * $p < .05$

(*) 印は逆転項目

Table 2 MBI における参加高群、参加低群、対照群の各変数の平均点、標準偏差、分散分析及び多重比較の結果

変数	参加高群	参加低群	対照群	F 値	多重比較
バーンアウト合計	2.28 (0.52)	2.45 (0.52)	2.63 (0.50)	3.77*	高群<対照群*
情緒的消耗感	2.63 (0.64)	2.80 (1.21)	3.00 (0.73)	2.02	
脱人格化	1.79 (0.55)	2.06 (0.69)	2.12 (0.65)	1.95	
個人的達成感低下	2.57 (0.76)	2.64 (0.57)	2.91 (0.51)	3.98*	高群<対照群*

<括弧内の数値は標準偏差>

** $p < .01$ * $p < .05$

3. 自尊感情がバーンアウトに及ぼす影響

参加高群, 参加低群ごとに, 自尊感情がバーンアウトに及ぼす影響を分析するために単回帰分析を行った。独立変数として自尊感情合計得点を設定し, 従属変数としてバーンアウト合計得点, 及び3下位尺度(情緒的消耗感, 脱人格化, 個人的達成感低下)得点を設定した。その結果, 参加高群では, 自尊感情がバーンアウト合計 ($\beta = -.565$), 情緒的消耗感 ($\beta = -.622$), 個人的達成感低下 ($\beta = -.618$)

に対し, 5%水準で負の予測変数として影響を及ぼすことが明らかになった (Table 3)。また, 参加低群では, 自尊感情がバーンアウトに及ぼす影響は認められなかった (Table 4)。

4. サポートグループ参加の効果に関する自由記述

サポートグループ参加の効果について, 参加者の自由記述を KJ 法により項目ごとに整理した (Table 5)。最も多く挙げられていたのは, 「仲間

Table 3 参加高群のバーンアウトに影響を及ぼす要因についての単回帰分析結果

独立変数	従属変数	重相関係数	決定係数	偏回帰係数
自尊感情	バーンアウト合計	.565	.319	-.565*
	情緒的消耗感	.622	.387	-.622*
	脱人格化	.092	.009	-.092
	個人的達成感低下	.618	.381	-.618*

** $p < .01$ * $p < .05$

Table 4 参加低群のバーンアウトに影響を及ぼす要因についての単回帰分析結果

独立変数	従属変数	重相関係数	決定係数	偏回帰係数
自尊感情	バーンアウト合計	.413	.171	.413
	情緒的消耗感	.438	.192	.438
	脱人格化	.590	.348	.590
	個人的達成感低下	.284	.081	-.284

** $p < .01$ * $p < .05$

Table 5 サポートグループの効果についての自由記述

<仲間とのふれあい・支え合いの感覚 (12件)>
 様々な立場の人との出会いが楽しみ/自分を受け入れてもらえる/自分を拒否されたり非難されたりする心配が全くなく, 他にはない安心感がある/仲間からプラスのストロークを受け取ることで心が癒されたという気持ちになる/自分が認められる感覚を味わえる/和やかな雰囲気があり心が安らぐ, 等

<カウンセリング理論や技法の習得 (5件)>
 エクササイズを実体験できる/学びたい意欲を満足させてもらえる/教師として生徒との対話能力や集団をうまく導く技量を高められる, 等

<自己への気づき (4件)>
 自己盲点に気づくことができる/自分を振り返ることができる/自分自身を見つめることができる, 等

<自己の変容 (4件)>
 もともと自己開示の苦手な自分を変える機会になっている/考え方・自分の在り方の指針を得られる/学習会で学んだことを日常生活にも返して行動できる, 等

<その他>
 自分を心から出せる/自分の夢に近づくエネルギーをもらえる/力みなぎる感覚をもらえる/目から鱗が落ちる感覚を味わえる/勉強熱心な人たちに会い, 自分も頑張ろうと思える/自分を試す場である/生き方の「道しるべ」のような存在になっている, 等

(複数回答)

とのふれあい・支え合いの感覚（12件）」であった。ある参加者は、「はじめは自分の仕事に生かせるカウンセリングの理論や技法を学ぶつもりで参加していたのに、回数を重ねるに連れ、みんなに会いたいから参加している自分がいることに気づいた」と述べていた。こうした自由記述の結果は、サポートグループ参加が「メンバー同士が支え合う、高め合う」という目的の達成に効果的であることを示唆するものである。

V 考察

1. 自尊感情に及ぼすサポートグループ参加の効果

自尊感情は全ての質問項目において、参加高群は参加低群よりも高い得点を示し、2項目において統計的な有意差が認められた。これは、グループへの参加回数10回以上の参加者は、10回未満の参加者に比べ、自尊感情が高まったということを示唆するものである。グループの活動においては、SGEのねらいである「リレーションと自己発見」を重視している。グループには、職場において認められる経験の少なさから教師としての仕事に自信を失っている人や、集団の中で人とかかわることに強い苦手意識をもっている人が参加する場合もある。それ故に、リーダーは、そうした参加者の状態に応じて、安心かつ安全な内容となるよう、細心の注意を払って当日のプログラムを構成している。このような配慮のもとで毎回実施されているサポートグループであるからこそ、参加者は回数を重ねるたびに、自由記述に示されたような、仲間とのふれあいや支え合いの感覚、カウンセリング理論や技法の習得感をもつことができるのだろう。そして、「私は時々自分がでんでダメだと思う」という自己否定の感情が薄れるとともに、「私はたいいていの人ができる程度には物事ができる」という自信が生まれ、自尊感情の向上につながっているのではないかと推測される。

2. バーンアウトに及ぼすサポートグループ参加の効果

バーンアウトは全ての変数において、参加高群<参加低群<対照群の順に低い得点を示し、統計的な有意差はバーンアウト合計得点、個人的達成感低下得点の2変数について、参加高群は対照群に比べて得点が低いことが明らかになった。バーンアウト下位尺度の一つである個人的達成感¹は、河村（2003）

が教師のメンタルヘルス維持要因の一つとして指摘している「やりがい感」とほぼ同義であると考えられる。それ故、参加回数が多いほど、個人的達成感低下得点が低いという本研究の結果は、バーンアウト軽減に及ぼすグループ参加の影響を示唆するものであると考えられる。また、本研究のサポートグループは自主参加のグループであり、学ぶことへの強いモチベーションをもった各参加者故に、参加開始当初からメンタルヘルスは良好であることが推測された。しかしながら、グループへの参加回数10回以上の参加高群のみが、対照群に比べて有意にバーンアウト得点が低いという結果は、1で考察したとおり、参加回数が増えることで自尊感情が高まり、それによってバーンアウトが軽減する可能性が高いということを示唆しているのではないかと考えられる。この点については次に考察する。

3. 自尊感情がバーンアウトに及ぼす影響

参加高群、参加低群ごとに、自尊感情がバーンアウトに及ぼす影響を、単回帰分析によって検討した結果、参加高群において、自尊感情はバーンアウトに影響を及ぼす負の予測変数であることが明らかになった。このことから、グループへの10回以上の参加がある場合、自尊感情とバーンアウトの間の因果関係が推測される。川西（1995）、岩上ら（1998）らの先行研究は、ストレス反応に対する自尊感情の影響を指摘しているが、本研究では参加高群のみが先行研究の知見に一致するものであった。このことは、先に1、2で考察したとおり、バーンアウト軽減には、グループへの継続的な参加によって自尊感情が高まっていることが必要なのではないかと考えられる。

VI 総合考察

本研究により、教師を中心とする参加者が相互援助関係を基盤として学び合うサポートグループへの参加は、参加者の自尊感情向上やバーンアウト軽減に影響を及ぼすことが示唆された。また、本研究で設定した参加回数10回という基準により、自尊感情の向上やバーンアウト軽減に差が生じたことから、単発の参加ではなく、継続した参加が、より効果的であろうということも示された。自由記述に示されたように、参加者の多くは、自己を認められる環境の中で、仲間とのふれあいや支え合いの感覚に魅力

を感じたり、興味関心のあるカウンセリング理論や技法を共に学び合う環境の中で、自己評価の感情である自尊感情が高まっていくのではないかと考えられる。

教師のメンタルヘルス維持・予防を考える上で、特に、仲間とのふれあいや支え合い感覚の重要性については、田村・石隈(2001)、八並・新井(2001)による先行研究の中で指摘されている。この仲間とのふれあいや支え合いの感覚は、不登校、いじめ、軽度発達障害等の問題が頻発する現代の学校において、教師のメンタルヘルスを左右する要因の一つではないかと考えられる。しかし、品田(2002)が述べているように、職場の同僚、管理職との関係をストレスに感じている教師もいる。そうした場合には、田村・石隈(2001)、伊藤(2002)が指摘するように、スクールカウンセラー等の外部専門家の活用も考えられる。本研究の結果から、本研究の対象であるサポートグループもまた、校内の相互援助関係にとらわれず、外部の相互援助関係に焦点を当てた、教師のメンタルヘルス維持・向上のための効果的な一策として提言できるだろうと思われる。

本研究では、サポートグループ参加の効果を論じるために、質問紙調査と自由記述という方法を取り入れた。客観的な検証ということで、質問紙調査は有効な方法であったと考えられるが、自尊感情についてはグループ参加前後を比較して回答するものであったこと(回想比較法)、バーンアウトについては調査実施時の状態を回答するものであったことが本研究の限界でもある。今後は、サポートグループへの新たな参加者に対する質問紙調査を実施し、その後、10回、20回と回数を重ねたときに追調査を実施することで、効果検証の精度が上がるだろうと考えられる。また、参加者に対する半構造化面接の実施により、自尊感情やバーンアウトの変容過程を聴き取っていくことも効果検証の精度向上につながるだろうと考えている。

[文 献]

- 1) 伊藤美奈子, 2002: スクールカウンセラーの仕事, 岩波書店, 東京
- 2) 岩上高志, 戸ヶ崎泰子, 嶋田洋徳, 坂野雄二, 1998: 中学生のセルフエスティームに関する研究 2—セルフエスティームと学校ストレスの関係—, 日本心理学会第62回論文集, 963
- 3) 河村茂雄, 2002: 教師サポートの必要性と実際—実践団体の活動報告から考える—, 日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集, 23
- 4) 河村茂雄, 2003: 教師力, 誠信書房, 東京
- 5) 川西陽子, 1995: セルフエスティームと心理的ストレスの関係, 健康心理学研究, Vol.8, No.1, 22-30
- 6) 國分康孝, 1996: エンカウンターで学級が変わる 小学校編, 図書文化社, 東京
- 7) 國分康孝・片野智治, 2001: 構成的グループエンカウンターの原理と進め方〜リーダーのためのガイド, 誠信書房
- 8) Maslach,C, 中島義明編, 1999: 心理学辞典, 有斐閣, 702, 東京
- 9) 文部科学省, 2005: 平成16年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について, 教育委員会月報12月号, 第57巻, 第9号, 60
- 10) 落合美貴子, 2003: 教師バーンアウト研究の展望, 教育心理学研究第51巻, 第3号, 351-363
- 11) 品田笑子, 2002: 教師ストレスの考察—地域差の視点から—, 日本カウンセリング学会第35回大会発表論文集, 282
- 12) Rosenberg,M., 星野 命, 1970: 感情の心理と教育(2), 児童心理, 24, 1445-1477
- 13) 水野治久・石隈利紀, 2005: 「助けられ上手」な教師になる, 諸富祥彦編, 教職生活安心BOOK “けんこう”編, 206-211, 教育開発研究所, 東京
- 14) 田村修一・石隈利紀, 2001: 指導・援助サービス上の悩みにおける中学校教師の被援助志向性に関する研究—バーンアウトとの関連に焦点をあてて—, 教育心理学研究第49巻, 第4号, 38-48
- 15) 田村修一・石隈利紀, 2002: 中学校教師の被援助志向性と自尊感情の関連, 教育心理学研究第50巻, 第3号, 291-300
- 16) 田尾雅夫・久保真一, 1996: バーンアウトの理論と実際, 誠信書房, 東京
- 17) 八並光俊・新井肇, 2001: 教師バーンアウトの規定要因と軽減方法に関する研究, カウンセリング研究第34巻, 第3号, 1-12

Summary

The present paper reports on the result of the research that examined whether a support group system would work effectively for school teachers to sustain self-esteem and to prevent burn-out. The experimental group consisted of 25 teachers who were participating in the support program on their own initiative. The group was further divided into two groups, high participants and low participants on the basis of attendance records. The control group consisted of 255 teachers teaching at public schools. The experimental group responded to an inventory measuring self-esteem and the degree of burn-out. The control group responded to an inventory measuring the degree of burn-out. The results showed that the high attendance group exhibited a higher degree of self-esteem than the low atten-

dance group, and the lower degree of burn-out than the control group. It was also found that the high attendance group exhibited the lower degree of a sense of personal achievement comprising a sub-component of the burnout scale. The degree of self-esteem in the high attendance group was found to be a negative predictor variable for the degree of burn-out. From these results, it was concluded that the support group system did help participants in a way in which they could increase self-esteem and reduce the risk of burn-out.

Key Words : Mental Health Care, Support Group, Self-Esteem, Burn-Out

(Received January 23, 2006)