東日本大震災に伴う教職員の健康調査（第３回）の結果について
～　概要版　～

１ 目的

東日本大震災に伴う教職員のメンタルヘルスケア対策の一環として、１回目（平成２３年１２月実施）、２回目（平成２５年６月実施）の調査に引き続き３回目の健康調査を実施し、教職員自らが自らの健康状態を把握し、セルフケアに努めるように啓発する。また、教職員の心身の不調を発見し、早期治療を促すことにより、震災復興を支えていく教職員の健康保持に努める。

２ 調査の実施

（1）対 象 者　　全教職員

（2）調査期間　　平成27年6月19日（金）から6月26日（金）まで

（3）実施方法

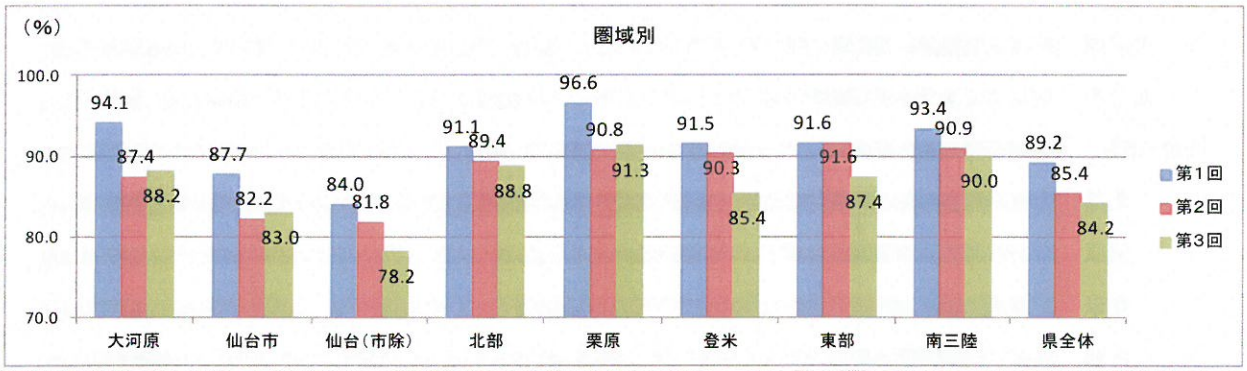
教職員は、「健康調査票」により各自セルフチェックを行い、調査票を厳封の上、所属長に提出した。各所属長は、教職員から提出があった健康調査票をとりまとめ、福利課長へ送付した。

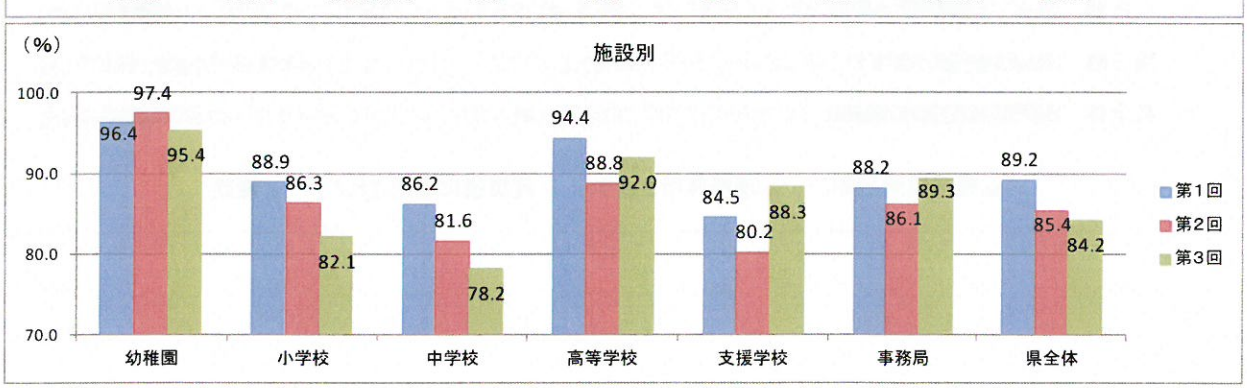
なお、「健康調査票」中の精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックの結果を、後日、福利課から回答者全員に親展文書で発送し、自身による健康管理を促した。

３ 調査結果

■ 回答率　84.2%

全教職員（公立学共済組合宮城支部に所属する全組合員）18,859 人中、15,884 人の教職員から回答があり、第1回調査（89.2%）第2回調査（85.4%）の回答率を下回った。圏域別では、仙台（市除）（81.8%→78.2%）、登米（90.3%→85.4%）、東部（91.6%→87.4%）が、施設別では、小学校（86.3%→82.1%）、中学校（81.6%→78.2%）が前回より大きく下回った。支援学校（80.2%→88.3%）は前回より大きく上回った。





注：仙台（市除）とは、仙台圏域から仙台市を除いたものである。以下、同じ。

参　考

【圏域別】

	大河原	仙台市	仙台(市除)	北部	栗原	登米	東部	南三陸	県全体
対象者	1,781	6,986	3,968	2,004	647	837	1,754	882	18,859
回収者	1,570	5,799	3,103	1,779	591	715	1,533	794	15,884
第3回(今回)	88.2%	83.0%	78.2%	88.8%	91.3%	85.4%	87.4%	90.0%	84.2%
第2回	87.4%	82.2%	81.8%	89.4%	90.8%	90.3%	91.6%	90.9%	85.4%
第1回	94.1%	87.7%	84.0%	91.1%	96.6%	91.5%	91.6%	93.4%	89.2%

【施設別】

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	支援学校	事務局	県全体
対象者	151	7,660	4,627	4,209	1,389	823	18,859
回収者	144	6,290	3,617	3,872	1,226	735	15,884
第3回(今回)	95.4%	82.1%	78.2%	92.0%	88.3%	89.3%	84.2%
第2回	97.4%	86.3%	81.6%	88.8%	80.2%	86.1%	85.4%
第1回	96.4%	88.9%	86.2%	94.4%	84.5%	88.2%	89.2%

【回答者／年代別】　(単位:人, %)

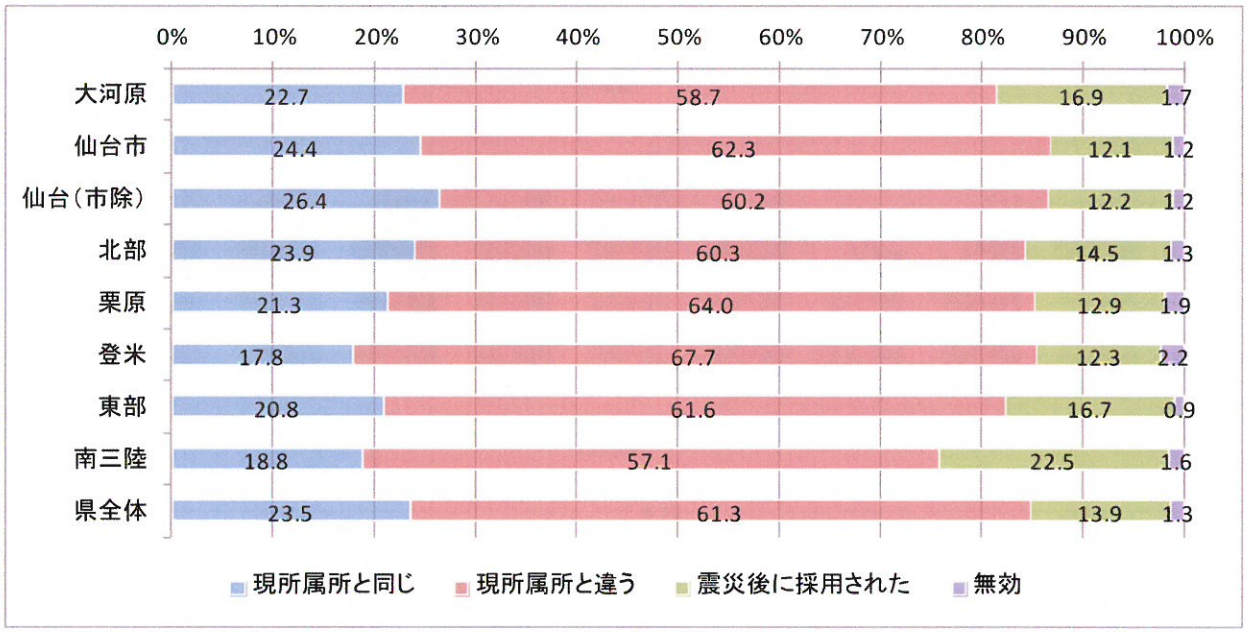
10代・20代	2,016	12.7
30代	2,676	16.8
40代	4,713	29.7
50代	5,929	37.3
60代	270	1.7
不明	280	1.8
合計	15,884	100.0

性別　(単位:人, %)

男	8,505	53.5
女	7,307	46.0
不明	72	0.5
合計	15,884	100.0

■ 震災時と現在の所属所の違い

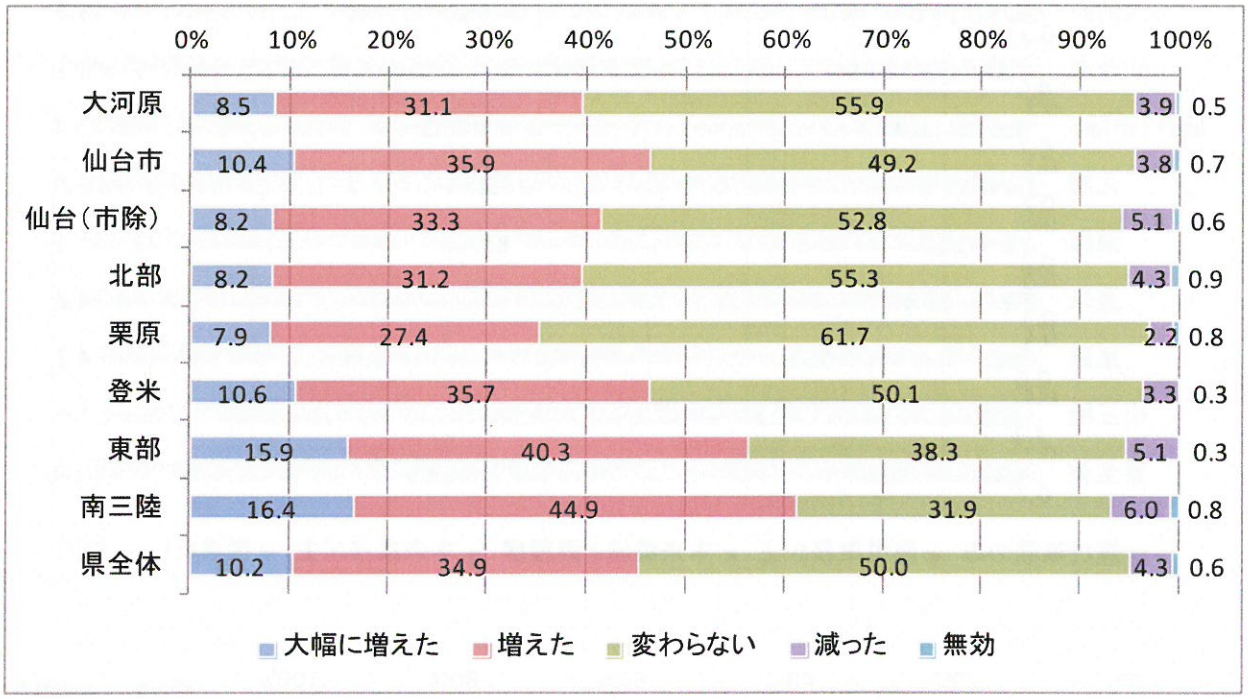
震災時と同じ所属所のままの教職員23.5%（3,737人）と少なくなる一方、異動した教職員が61.3%（9,734人）と6割以上を占めている。震災後に採用された教職員も13.9%（2,204人）と多くなってきている。無効は1.3%（209人）。

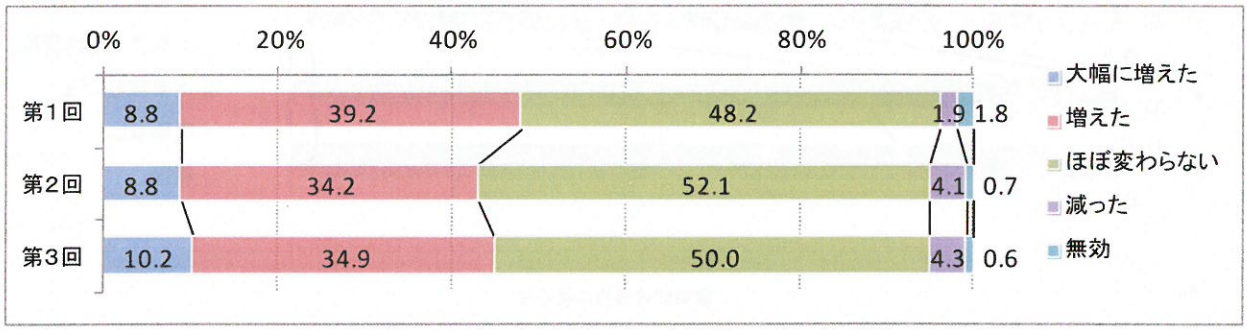


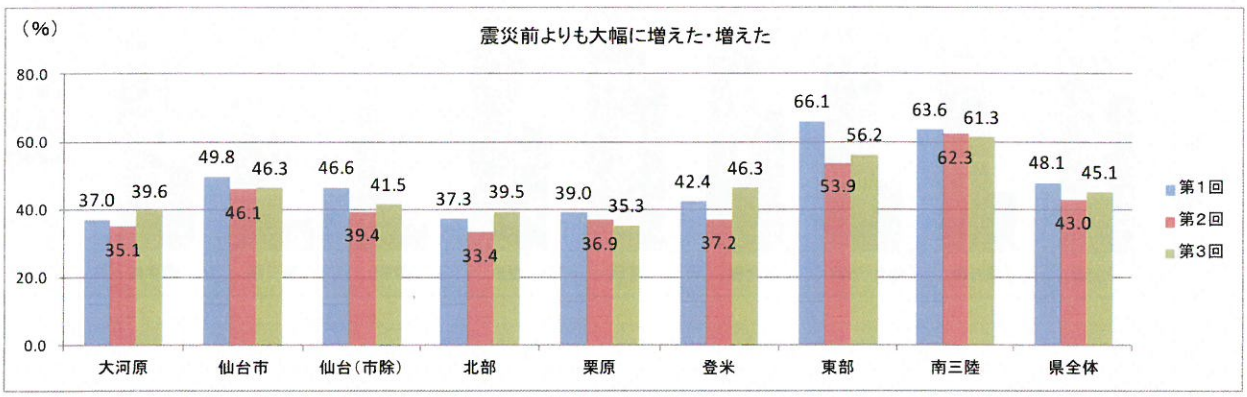
■ 現在の状況

(1) 業務量の状況について

震災後に採用された教職員と無効を除く回答者のうち半数の50.0%（6,729人）が「変わらない」と回答しているが、東部圏域（56.2%）及び南三陸圏域（61.3%）では半数以上の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答している。前回調査と同様の傾向だった。全体を前回調査と比較すると、「大幅に増えた」が8.8%から10.2%に、「増えた」が34.2%から34.9%に若干増えている。「大幅に増えた」と「増えた」を合わせてみると、栗原圏域（36.9%→35.3%）、南三陸圏域（62.3%→61.3%）が若干減少したが、その他の圏域では第２回に比べ増加している。中でも登米圏域（37.2%→46.3%）が顕著に増加した。



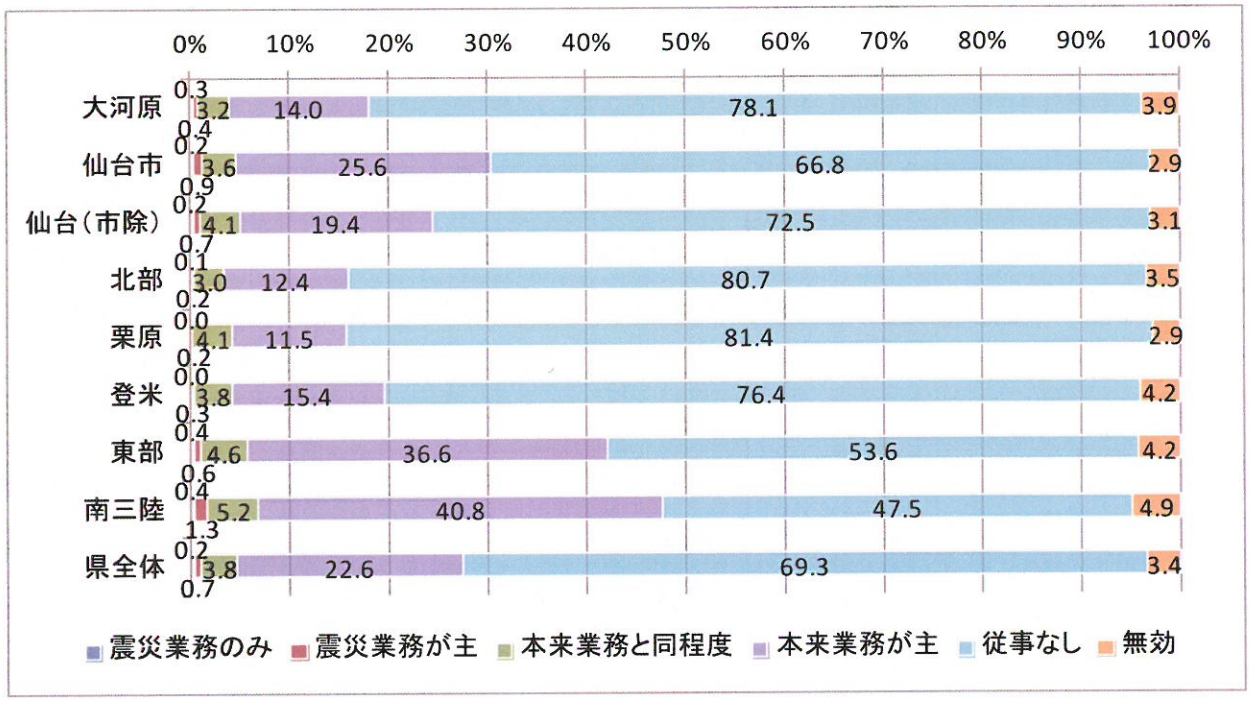


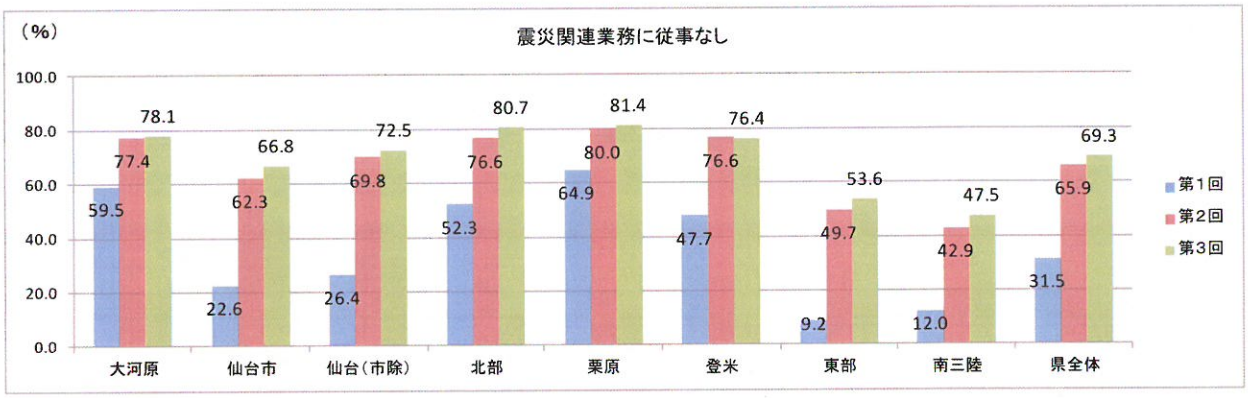


(2) 震災関連業務の従事状況について

回答者の 91.9%(14,602 人)が「本来業務が主」または「従事なし」と回答し、前回（91.6%）と同様に震災関連業務にはほとんど従事していない。前回、「従事なし」が 5 割未満だった東部圏域(49.7%)、南三陸圏域(42.9%)でも、東部圏域(53.6%)、南三陸圏域(47.5%)と大きくなってきている。

前回調査と比較すると、同様の傾向となった。前回にも増して、各圏域で「従事なし」の割合が大きくなっている。仙台市（62.3%→66.8%）、仙台圏域（市除）（69.8%→72.5%）、北部圏域（76.6%→80.7%）、東部圏域（49.7%→53.6%）、南三陸圏域（42.9%→47.5%）。



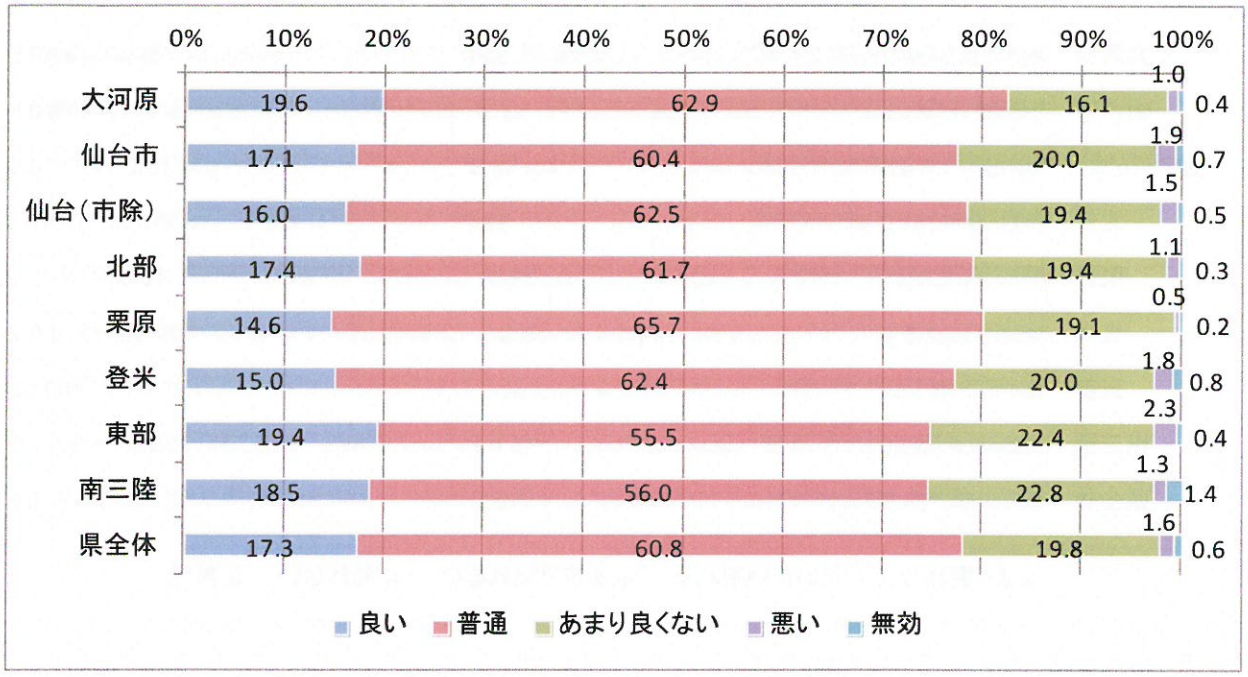


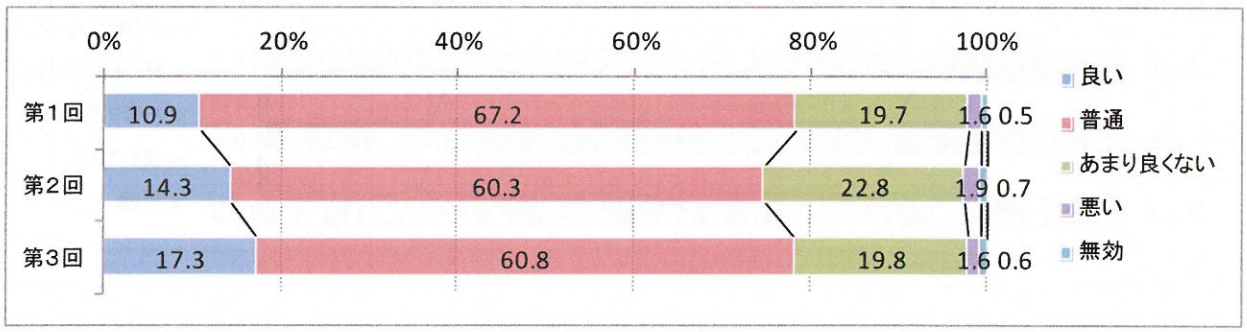
■ 現在の健康状態

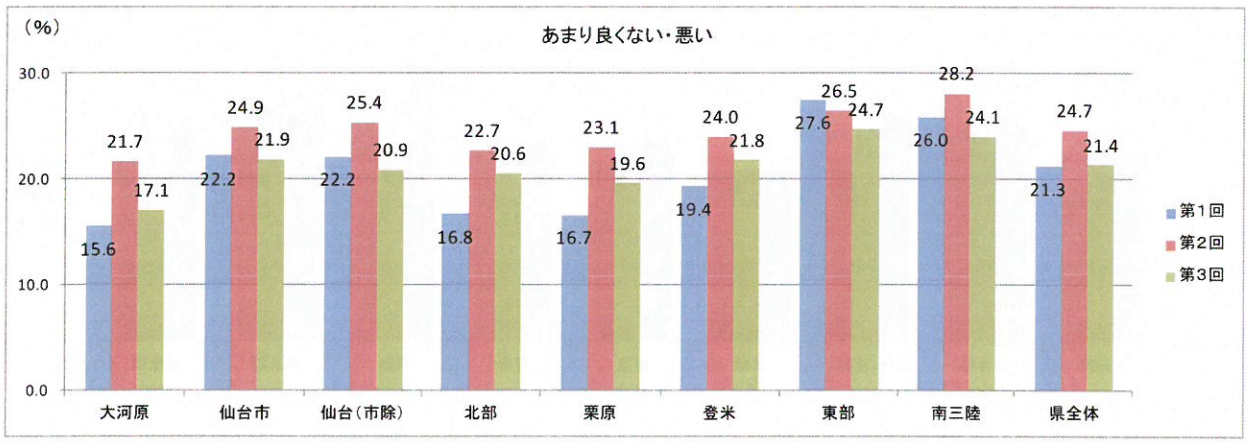
(1) 体調について

回答者の 78.1%（12,399 人）の教職員が「良い」または「普通」と回答している。なかでも「良い」と回答した割合が 17.3%と前回（14.3%）より大きくなっている。

また、「あまり良くない」と「悪い」を合わせてみると、全ての圏域で前回より割合が小さくなっている。

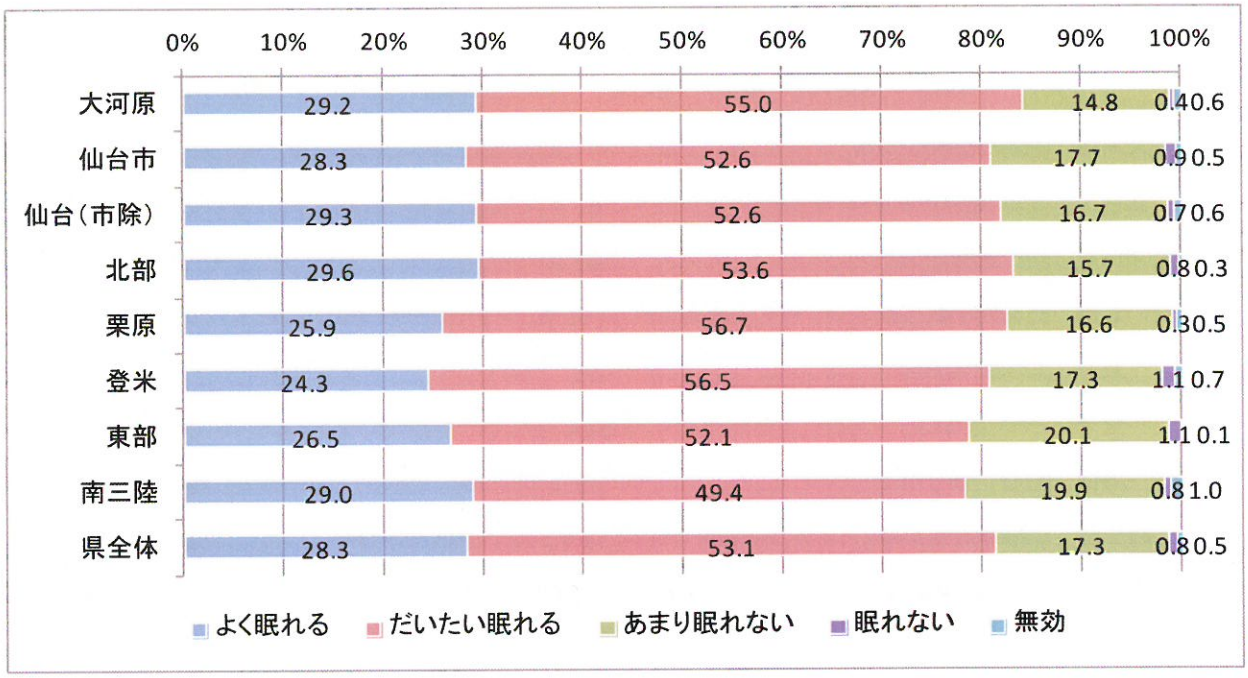


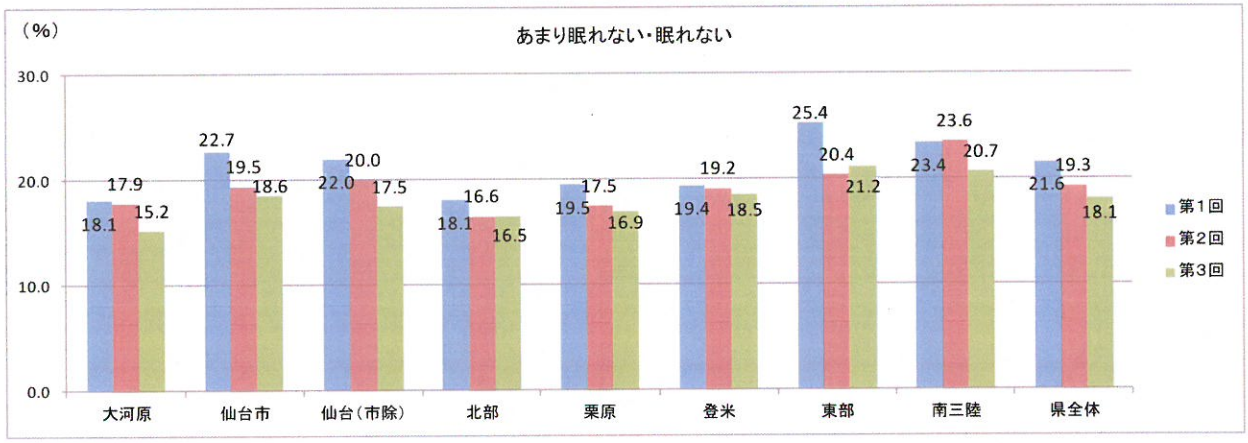




(2) 睡眠について

回答者の81.4%（12,930人）が「よく眠れる」または「だいたい眠れる」と回答している。第1回（77.9%）と比較すると、第2回（80.1%）、第3回と徐々に割合が大きくなっている。「あまり眠れない」と「眠れない」を合わせて眠れていない人の割合を見てみると、東部圏域（20.4%→21.2%）で前回より割合が高くなったが、他のすべての圏域では減少した。

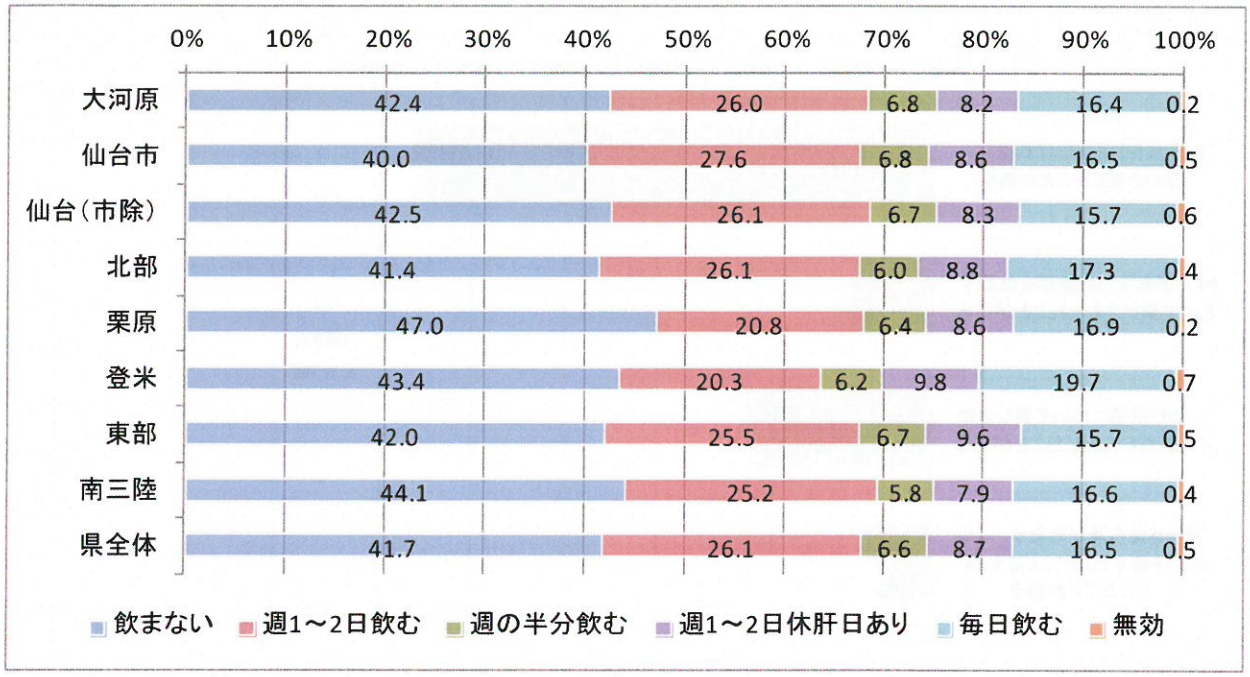


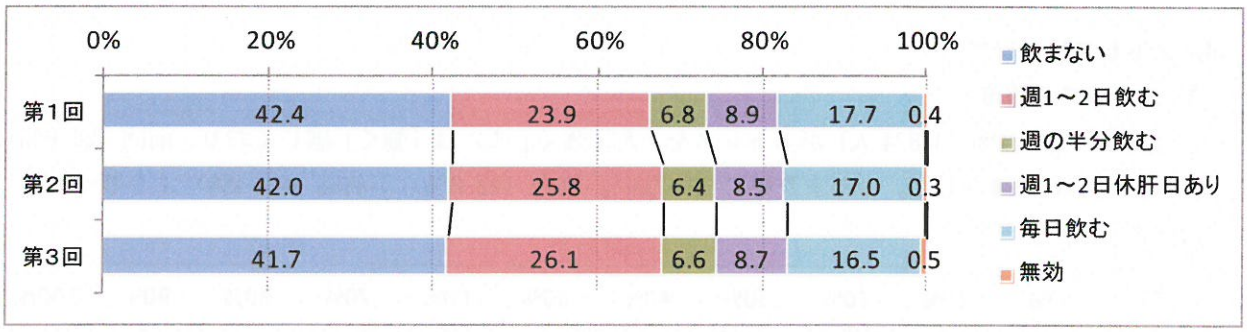


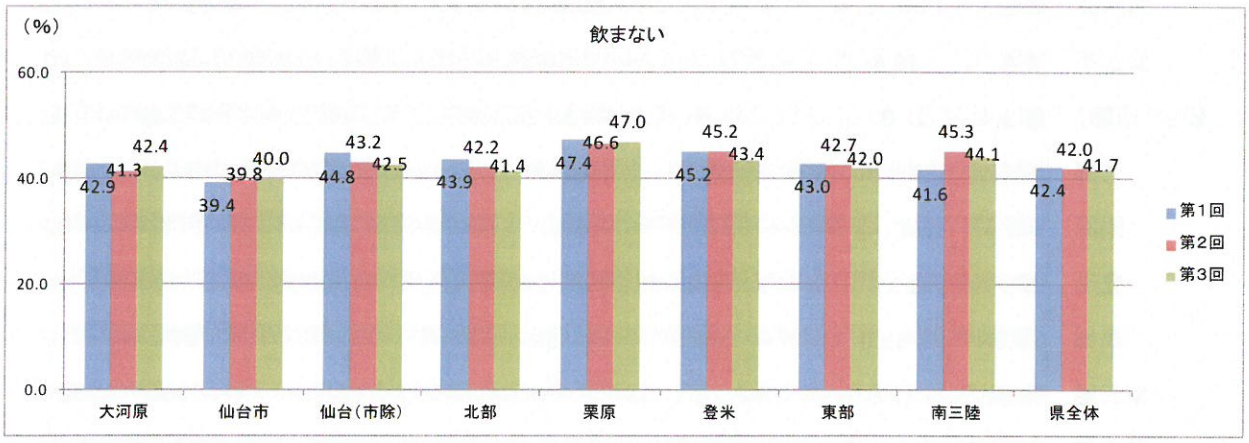
(3) 飲酒について

① 飲酒の頻度

回答者の 41.7%（6,623 人）が「飲まない」と回答している。全体、圏域別に見ても、前回とほぼ変わらない傾向となった。

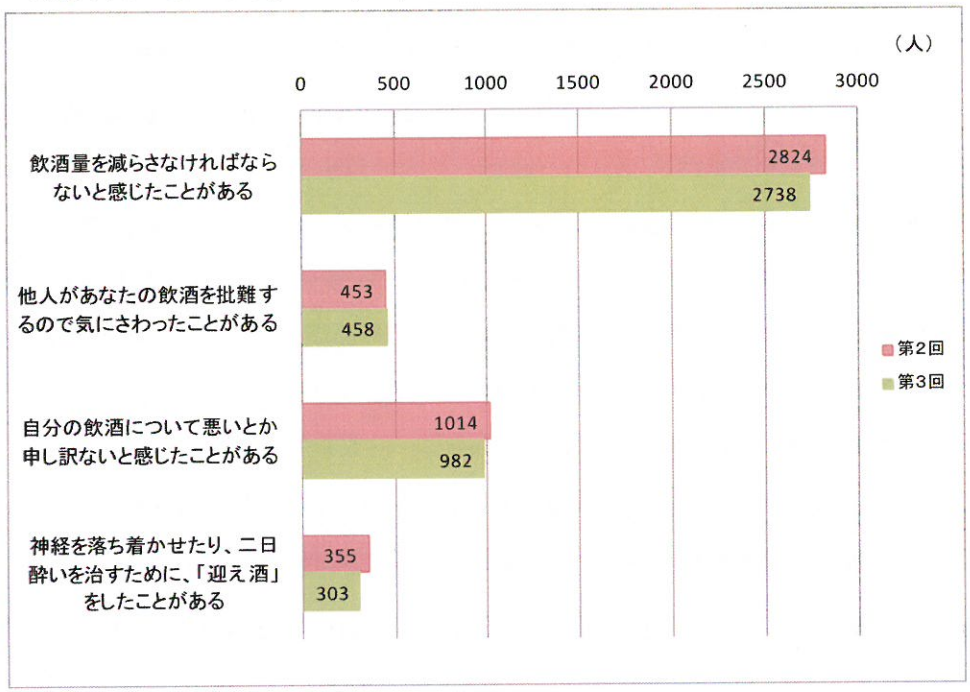






② 過去３０日間を振り返って

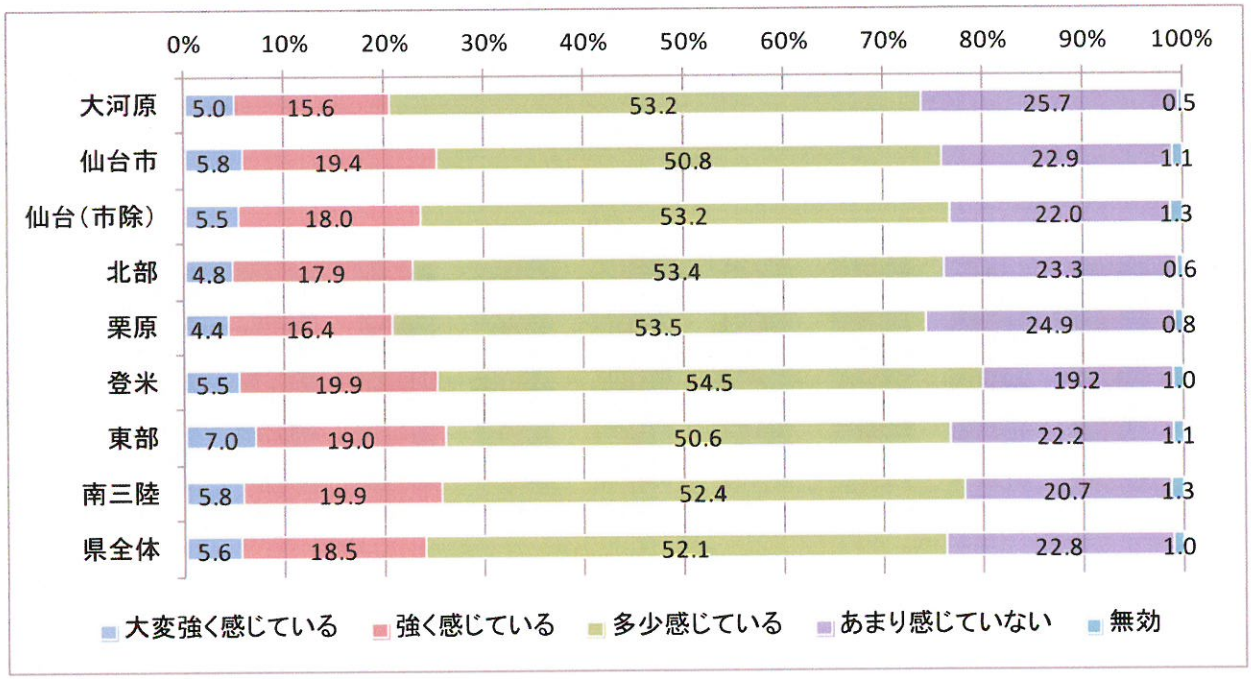
「お酒を飲む」と回答した 57.8%（9,187 人）の中で、「飲酒量を減らさなければならないと感じたことがある」29.8%（2,738 人）の回答が一番多い。次いで「自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある」10.7%（982 人）の順となっている。前回と傾向に変化はなかった。



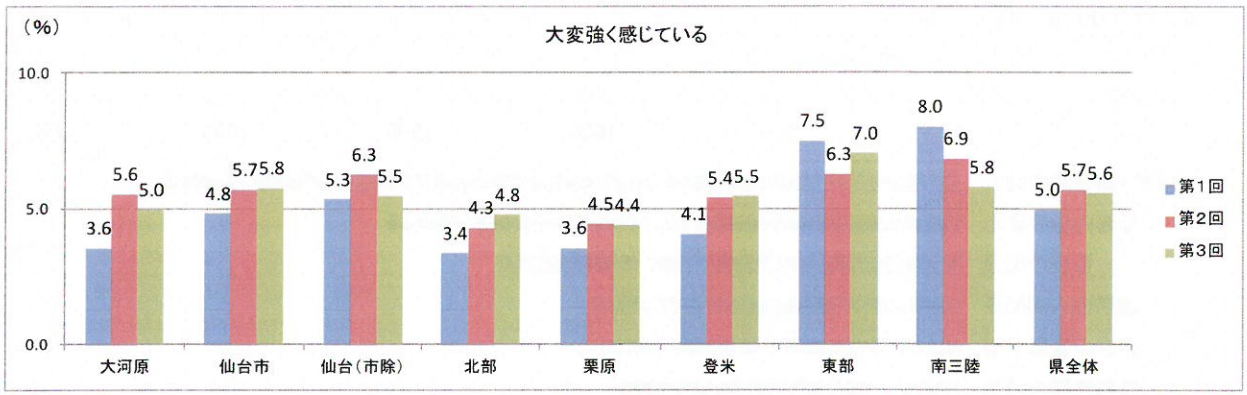
(4) ストレスについて

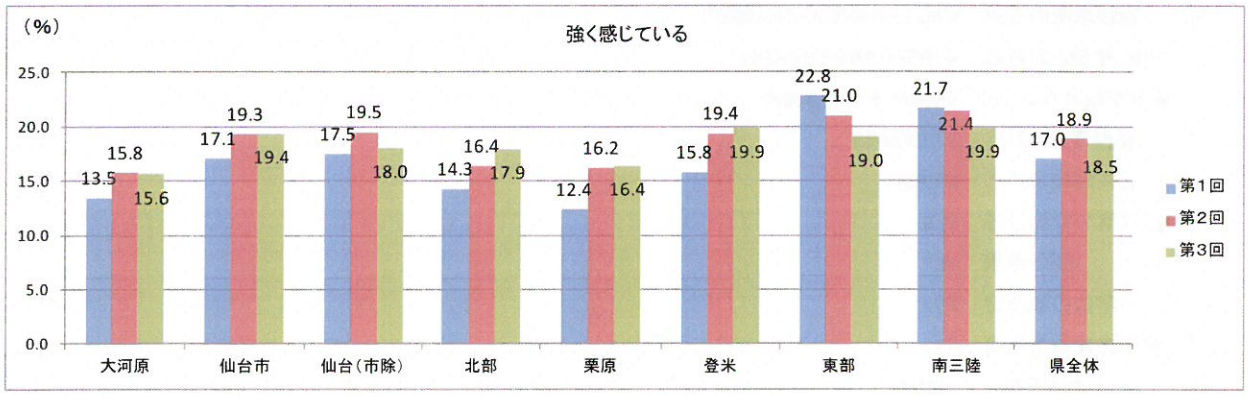
① ストレスの程度

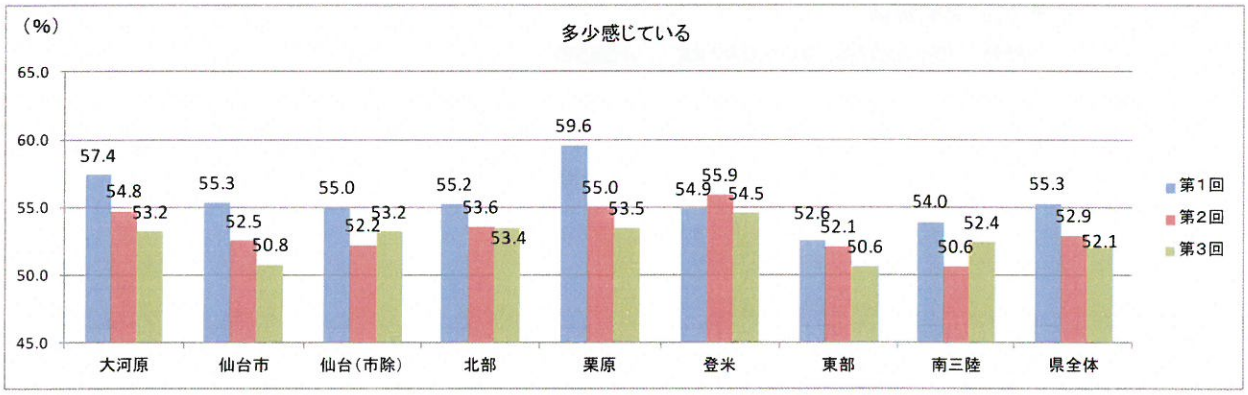
回答者の 24.1%（3,824 人）がストレスを「大変強く」または「強く」感じており、前回（24.6%）より割合が若干減少した。「あまり感じていない」割合（22.8%）が前回（21.4%）より若干大きくなった。

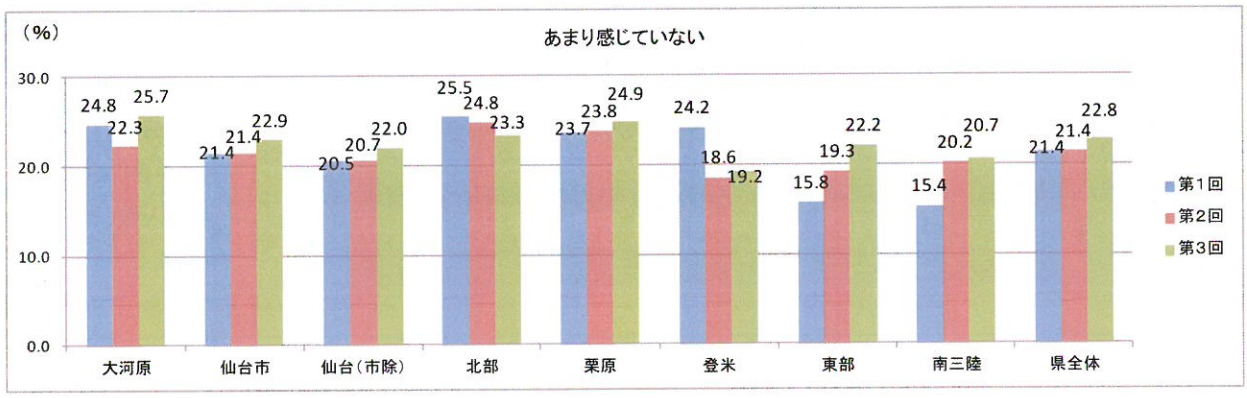


次に、圏域別に前回調査と比較すると、「大変強く感じている」では、北部圏域（4.3%→4.8%）、東部圏域（6.3%→7.0%）、「強く感じている」では、北部圏域（16.4%→17.9%）、登米圏域（19.4%→19.9%）で割合が大きくなった。「あまり感じていない」では、北部圏域（24.8%→23.3%）が減少している。また、東部圏域（19.3%→22.2%）と登米圏域（18.6%→19.2%）では「あまり感じていない」も大きくなっている。全体でみると、ストレスを感じる割合は、前回より若干減少傾向にある。



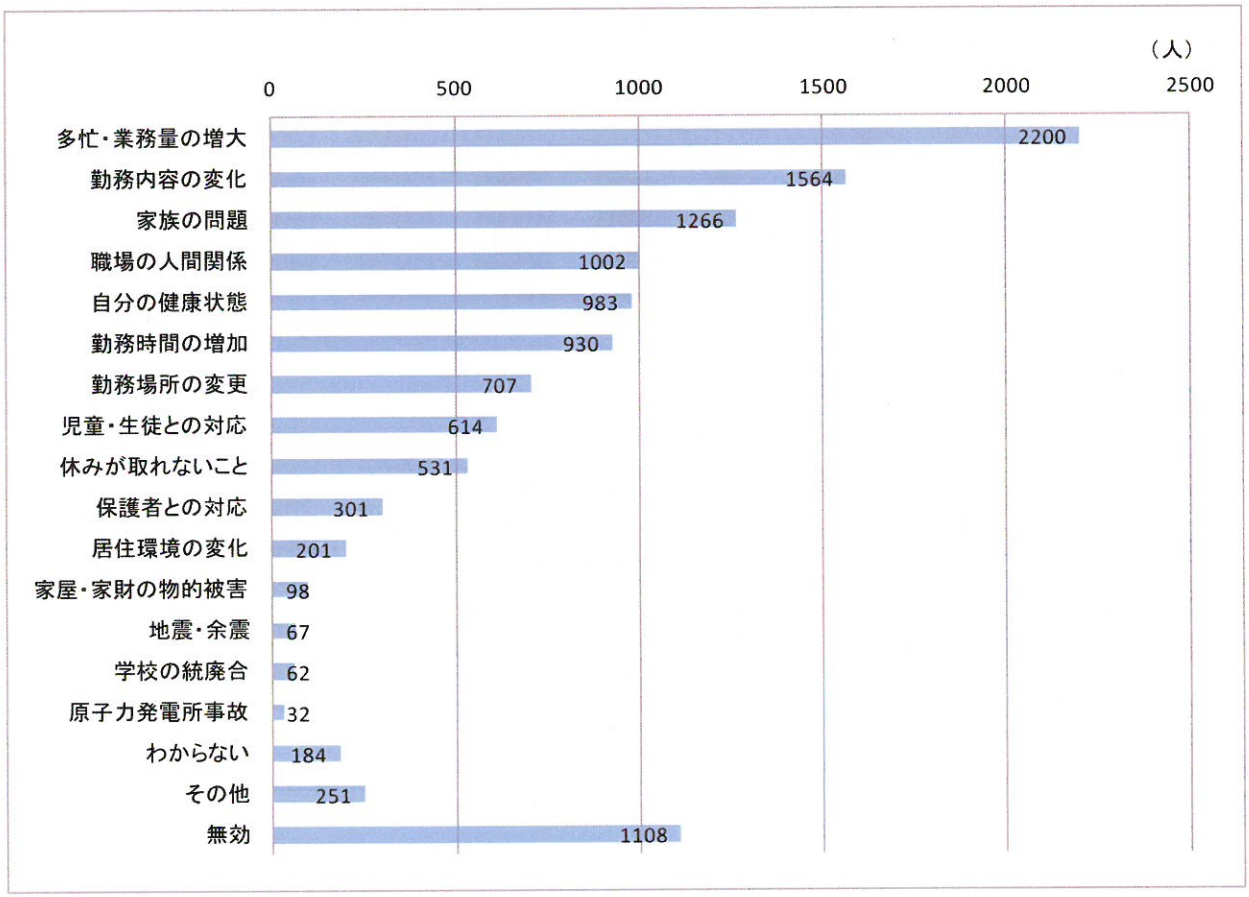






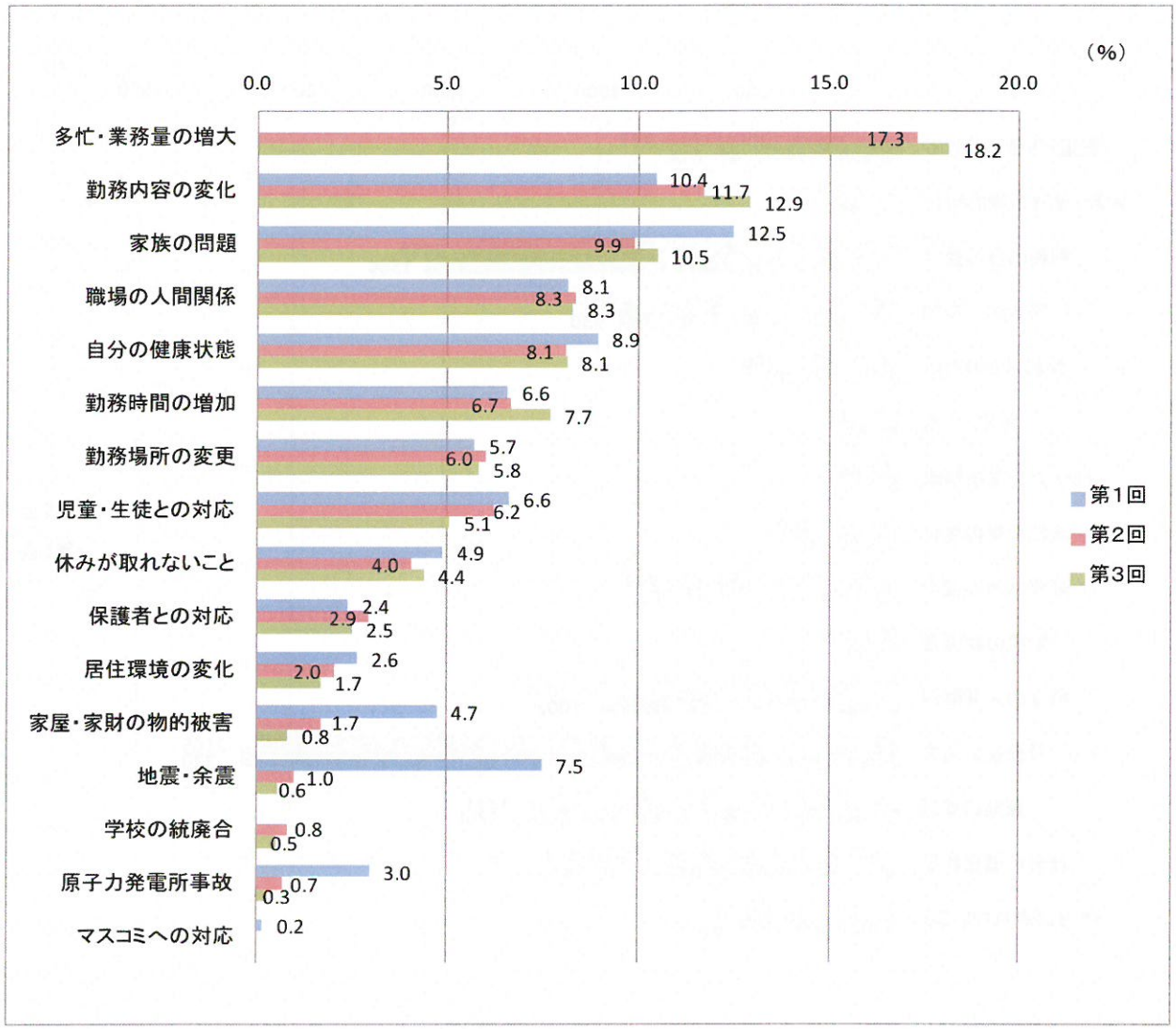
② ストレスの原因

今回も前回と同様に一番のストレスの原因は、1位が「多忙・業務量の増大（第２回より追加）」（2,200人）であった。「勤務内容の変化」「家族の問題」「職場の人間関係」は、第１回、第２回に続いて回答者が1,000人を超えていた。

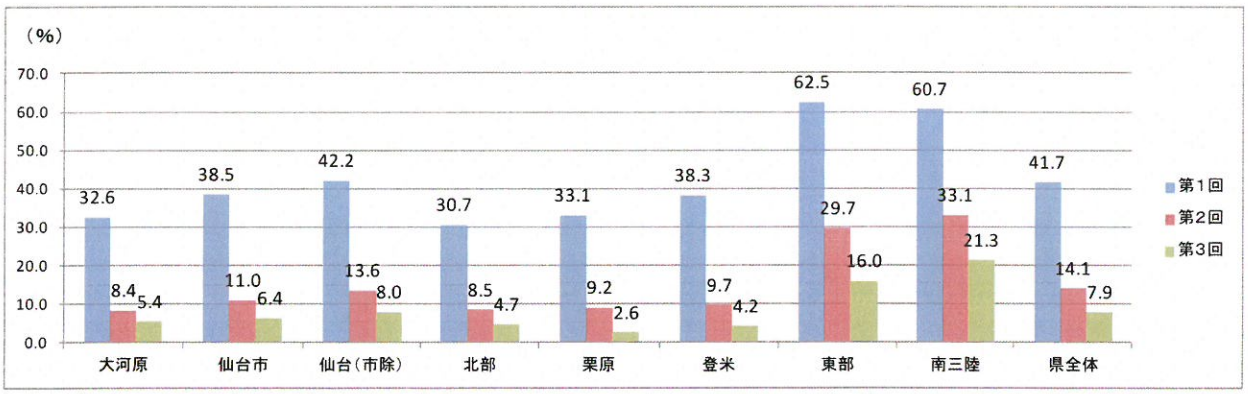


※複数回答なし

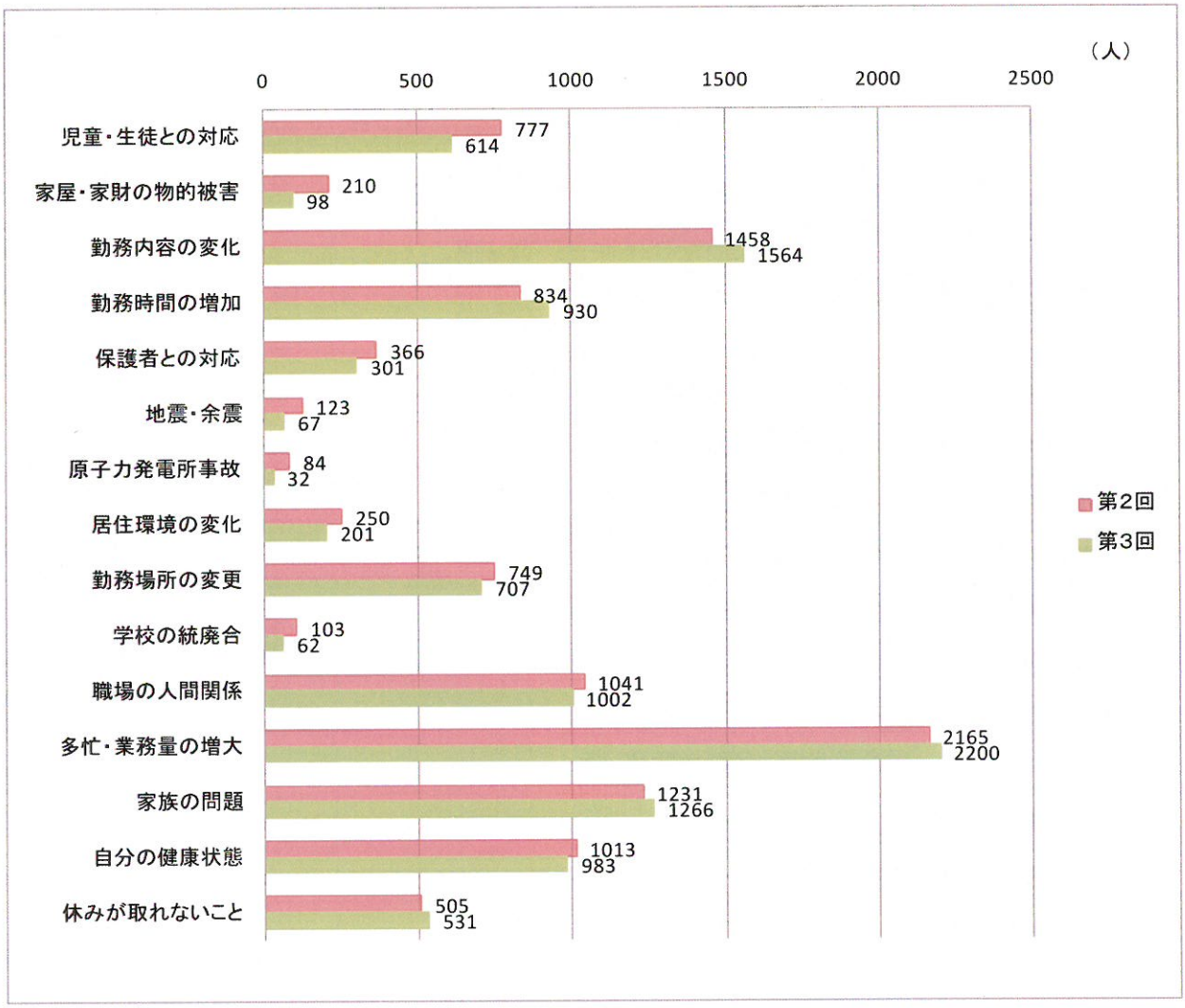
一番のストレスの原因について第２回、第３回の調査と比較をすると、全体の中でも割合の多い「多忙・業務量の増大」（17.3%→18.2%）「勤務内容の変化」（11.7%→12.9%）、そのほか「勤務時間の増加」（6.7%→7.7%）も徐々に割合が大きくなっている。震災関連の「家屋・家財の物的被害」（1.7%→0.8%）「地震・余震」（1.0%→0.6%）「原子力発電所事故」（0.7%→0.3%）は、前回よりもさらに割合が小さくなっている。



一番のストレスの原因が震災と関連があるかどうかについては、県全体で、第１回の 41.7%の「震災と関連がある」という回答から、第２回で 14.1%に減少し、今回は 7.9%まで減少した。東部圏域（16.0%）と南三陸圏域（21.3%）の割合が大きい傾向は変わらない。

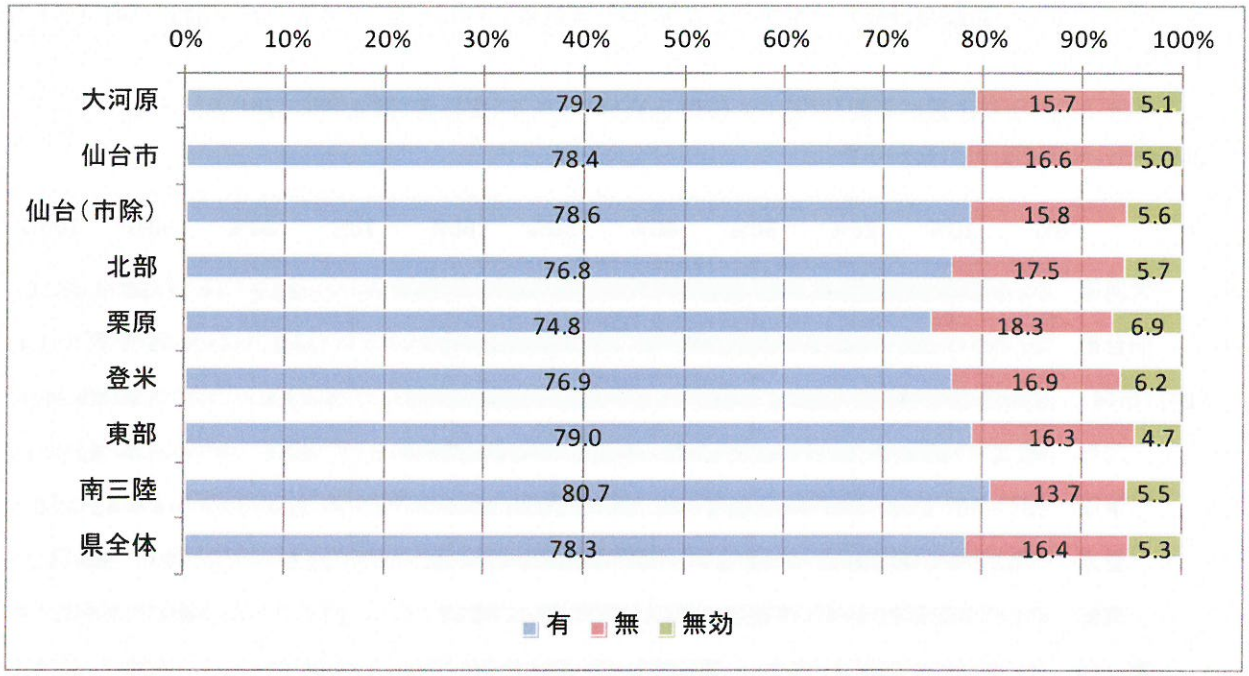


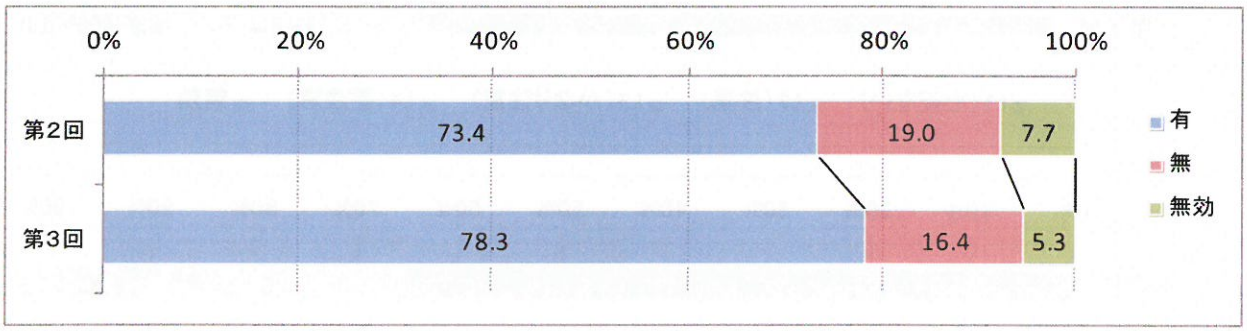
次に、前回調査と比較して、増減幅の多い順に見てみると、「児童・生徒との対応」(777 人→614 人)、「家屋・家財の物的被害」(210 人→98 人)、「勤務内容の変化」(1,458 人→1,564 人)、「勤務時間の増加」(834 人→930 人)について多かった。前回から同様の傾向であるが、震災に直接関係のある項目が減少し、これらにかかるストレスが減る一方で、勤務内容の変化や勤務時間の増加などにストレスの原因がシフトしていることが考えられる。

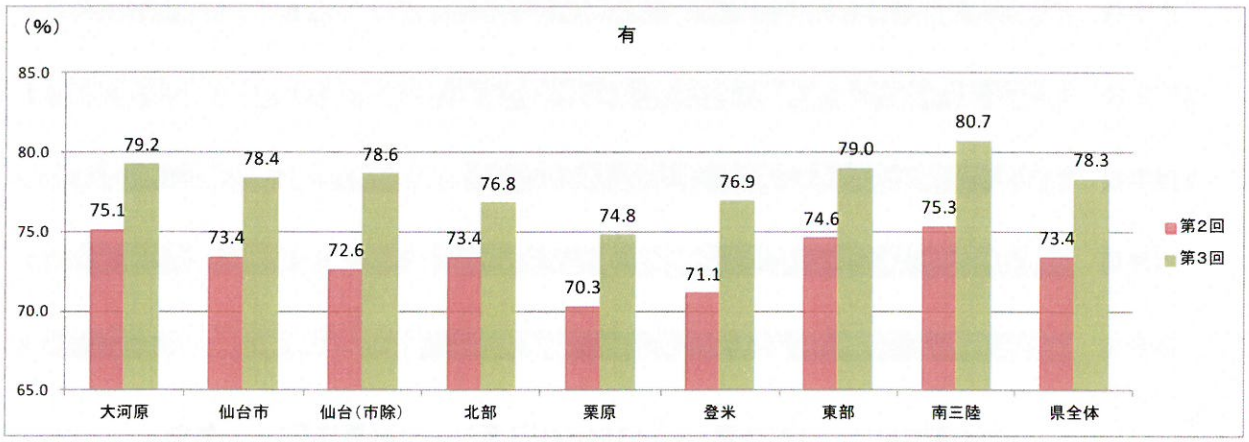


(5) 仕事について

この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」回答者は78.3%（12,438人）だった。前回（73.4%）の割合より大きくなっている。圏域別にみてもすべての圏域で前回より大きくなっている。





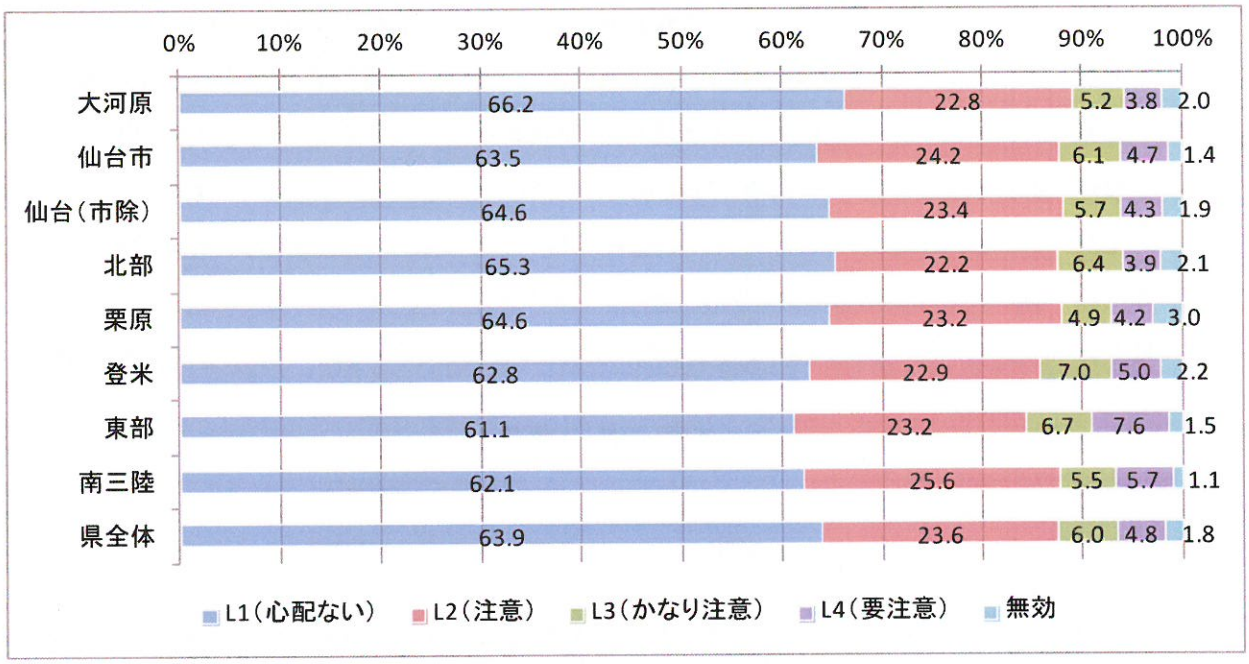


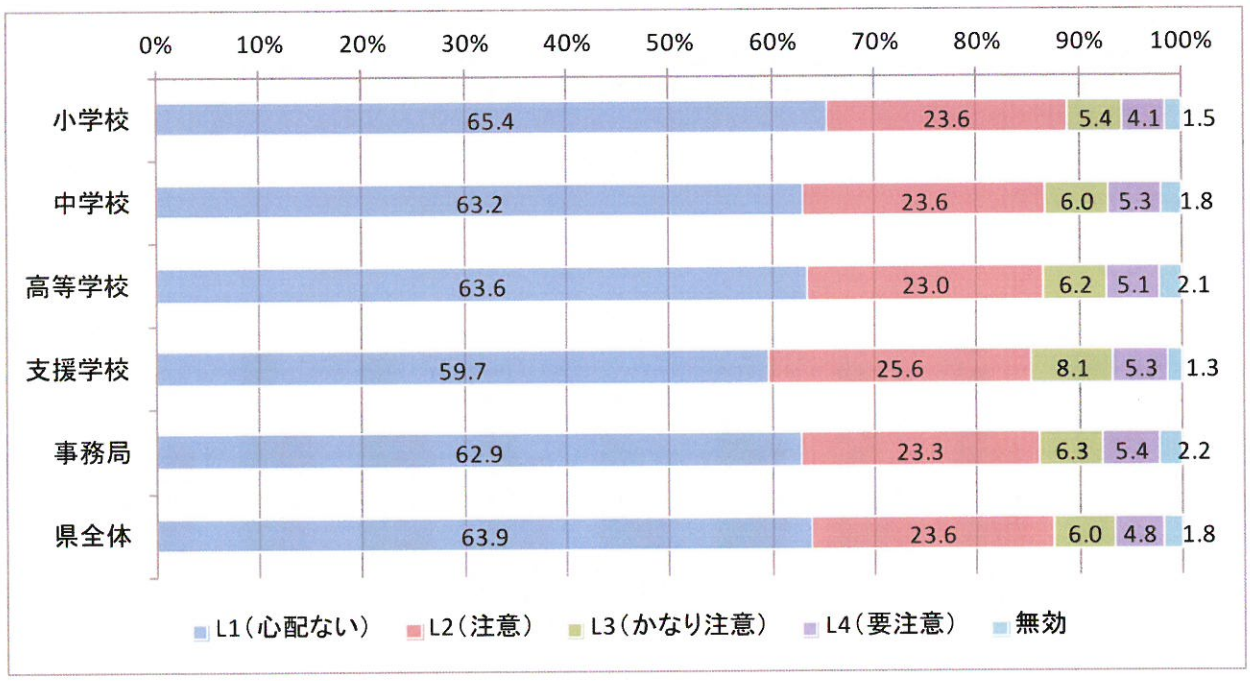
■ メンタルヘルスの状況

(1) 精神健康全般に関するチェック

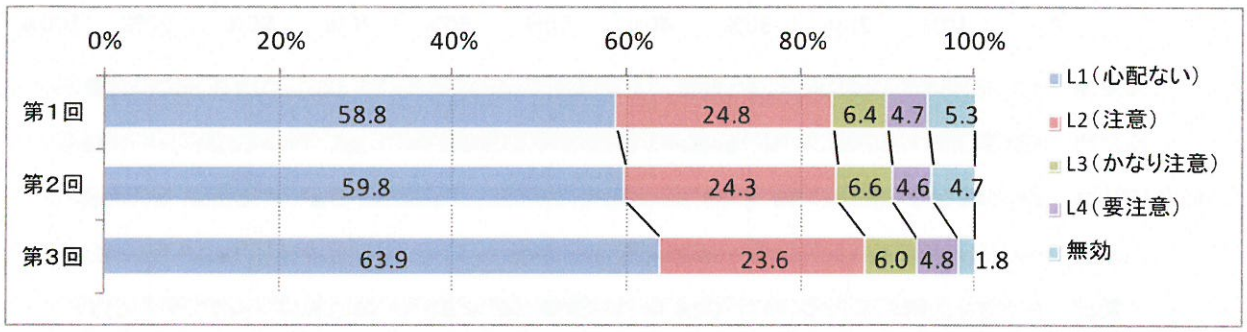
今回も同様に精神健康全般に関しては、6項目の質問（K6）により4つのレベルで評価を行った。その結果、レベル1（心配ない）は63.9%（10,151人）、レベル2（注意が必要）は23.6%（3,744人）で、87.5%の教職員はセルフケアで対応可能とされるレベル2以下であった。前回（84.1%）より増えた。

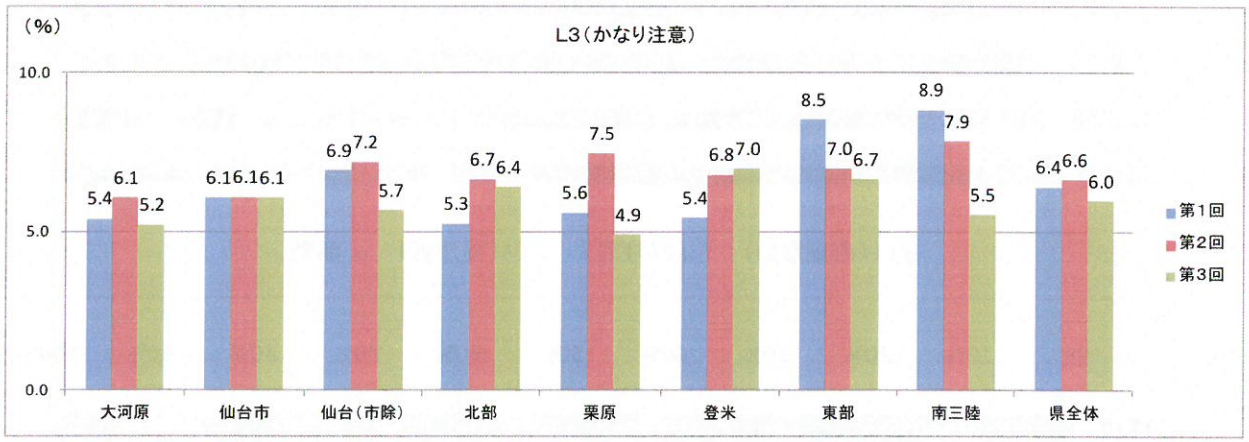
レベル3（かなり注意が必要）は6.0%（949人）、レベル4（要注意）は4.8%（761人）となっており、前回と比べほぼ変化がなかった。

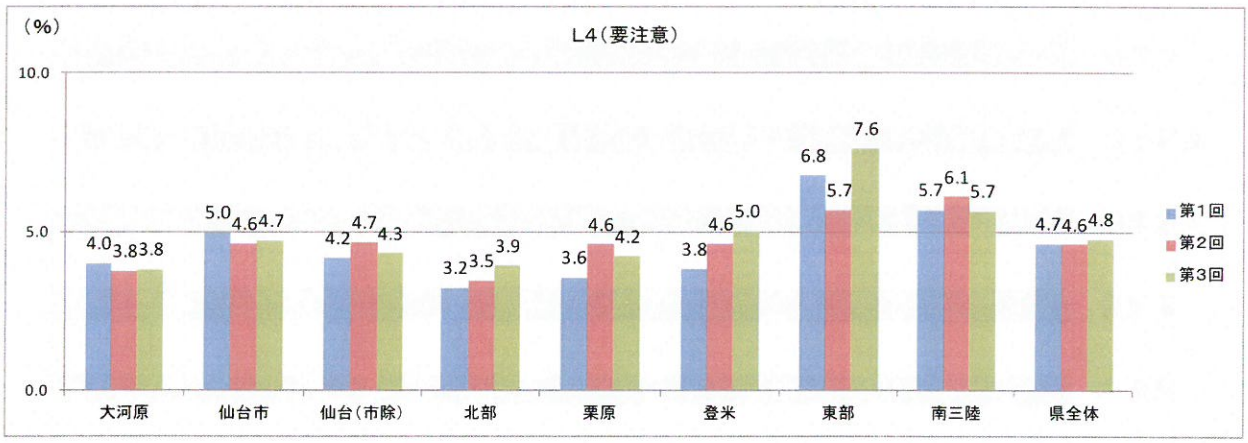




精神健康全般に関するチェックレベル3、レベル4について圏域別に見ると、レベル3（かなり注意が必要）で、増加しているのは登米圏域（6.8%→7.0%）のみで、仙台圏域（市除）（7.2%→5.7%）、栗原圏域（7.5%→4.9%）、南三陸圏域（7.9%→5.5%）で大きく減少した。レベル4（要注意）では、大きく減少する圏域はなく、北部圏域（3.5%→3.9%）、登米圏域（4.6%→5.0%）、東部圏域（5.7%→7.6%）が増えたことがわかる。



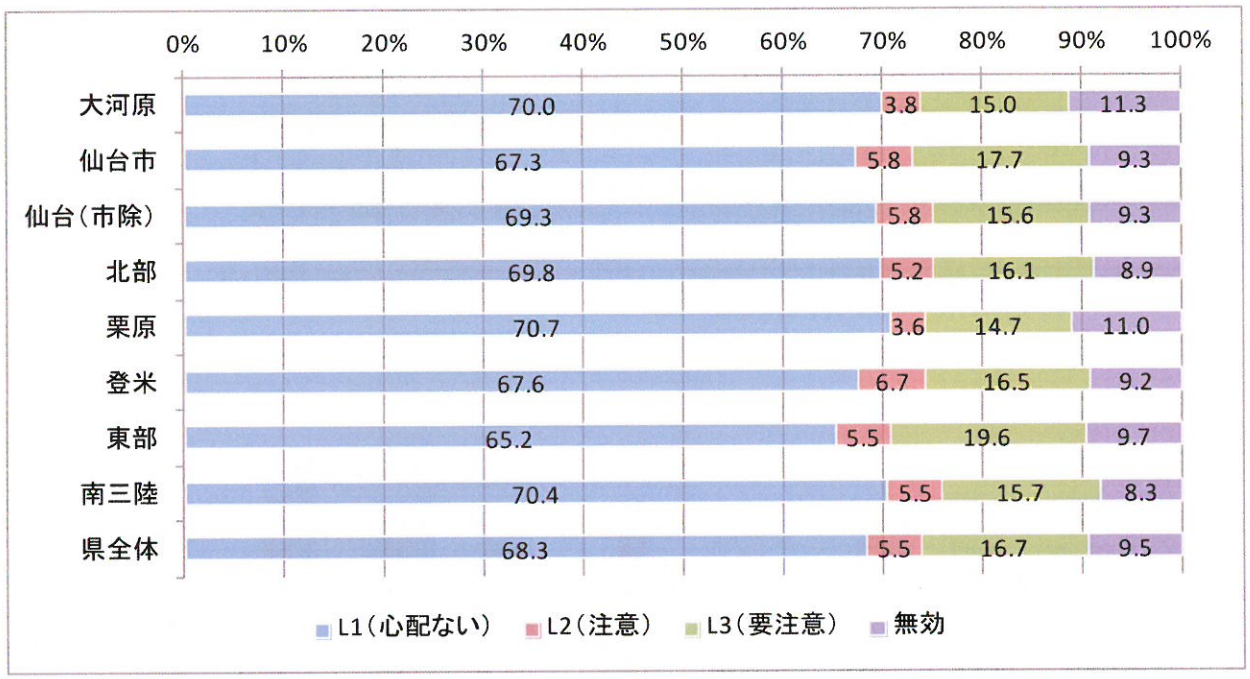


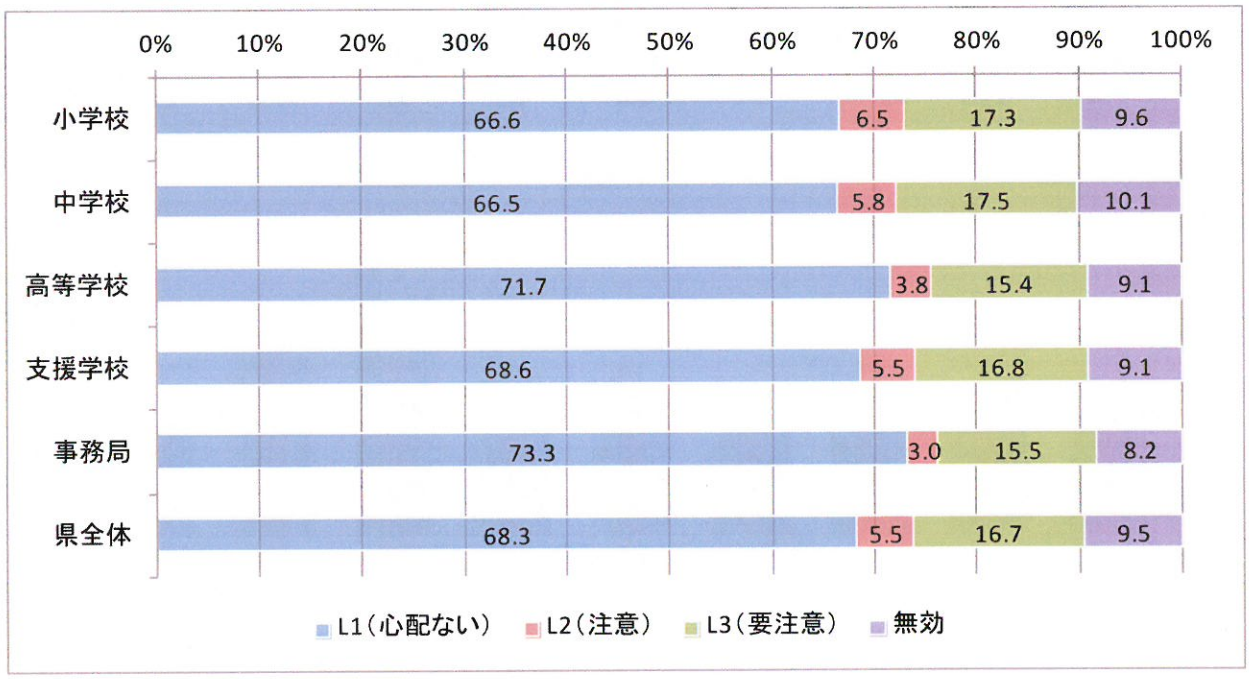


(2) 仕事に関するチェック

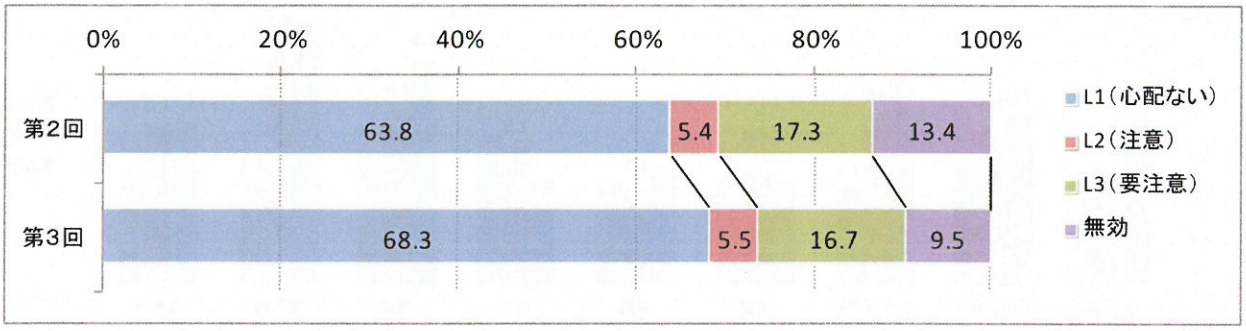
仕事に関するチェック（バーンアウト）は、一定期間を経てから症状が出る（症状が進行する）ことが心配されることから前回から調査に加えたもので、3つのレベルで評価を行った。

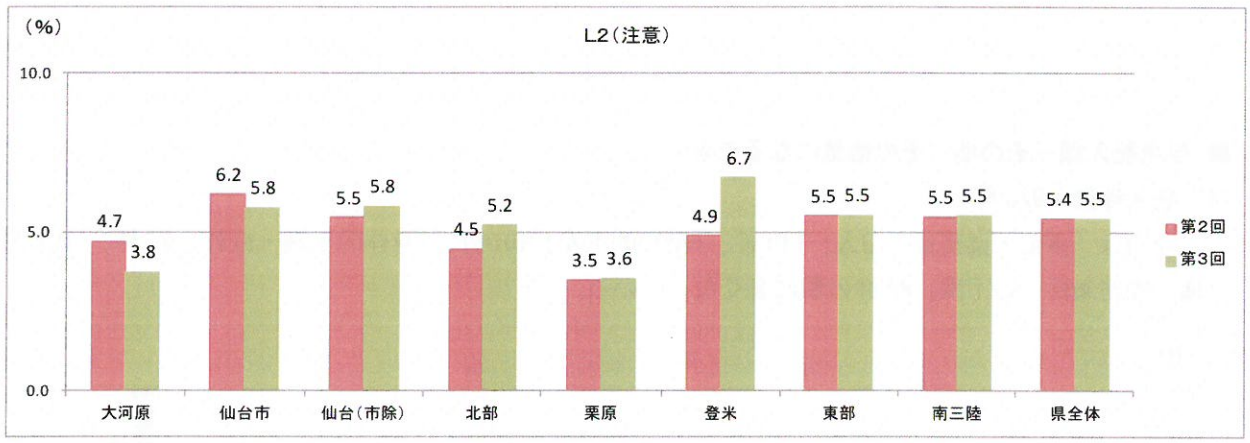
回答した68.3%（10,851人）が、心理的な影響はあまり心配ないレベル1であった。要注意なレベル3は16.7%（2,660人）で、東部圏域（19.6%）の割合が高かった。施設別に見ると、中学校（17.5%）、小学校（17.3%）でレベル3の割合が高かった。

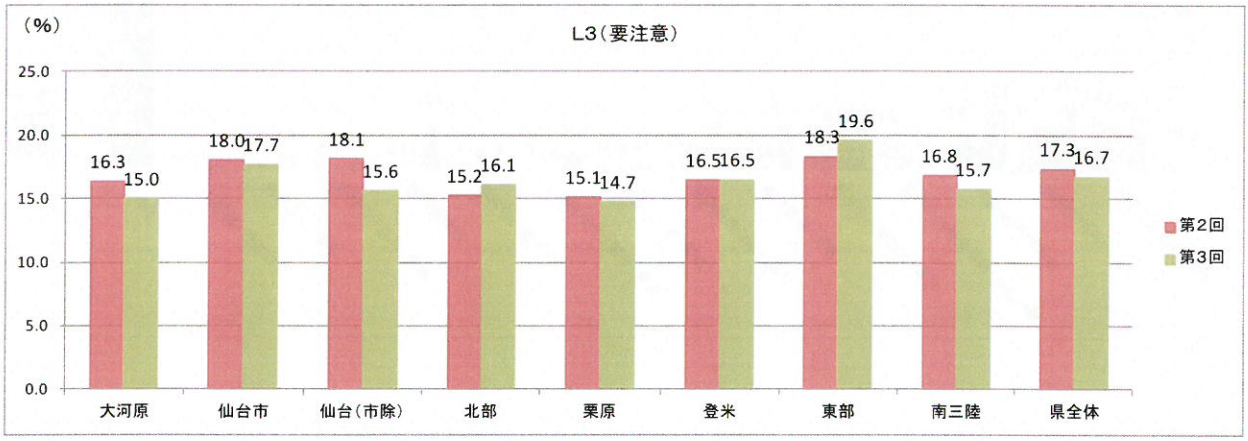




第２回結果と比較すると、レベル１が増加（63.8%→68.3%）、レベル３が若干減少（17.3%→16.7%）した。レベル２、レベル３について圏域別に見ると、レベル２（注意）で顕著に増加しているのは北部圏域（4.5%→5.2%）、登米圏域（4.9%→6.7%）で、大河原圏域（4.7%→3.8%）で減少し、仙台市（6.2%→5.8%）もやや減少した。レベル３（要注意）では、北部圏域（15.2%→16.1%）、東部圏域（18.3%→19.6%）で増加した以外は、横ばいかやや減少した。

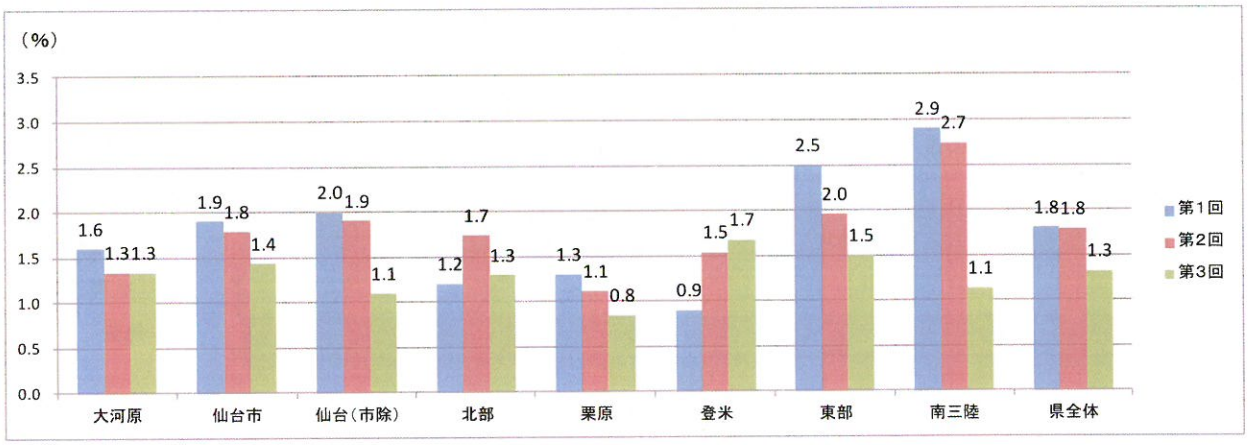






■ 個別面談の希望

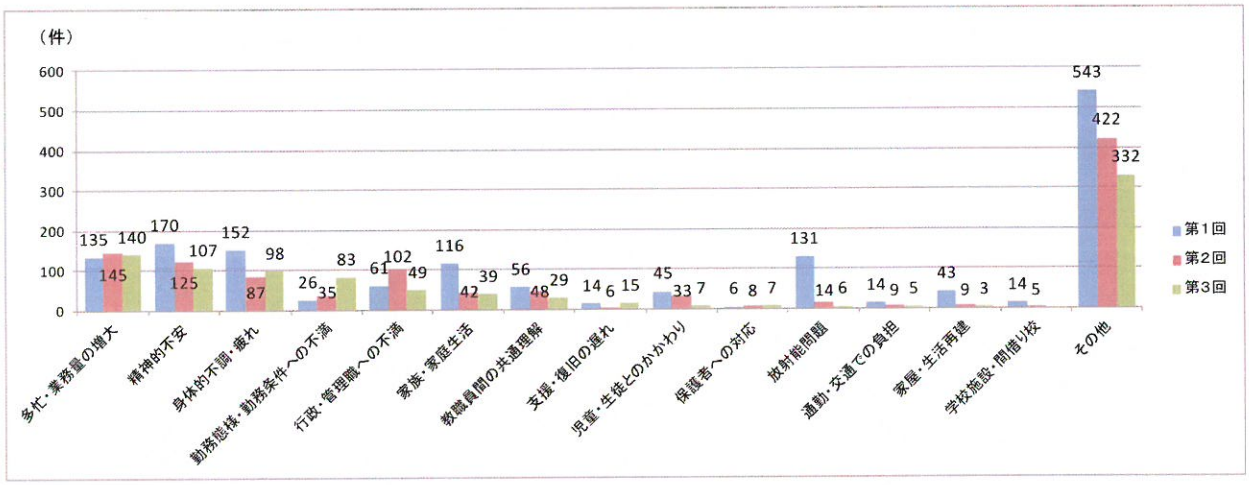
健康調査により個別面談の希望があった教職員は、回答者 15,884 人のうち 1.3%(210 人)であった。人数では、仙台市 83 人、仙台圏域 34 人、北部圏域 23 人、東部圏域 23 人、大河原圏域 21 人の順で多かった。登米圏域（1.5%→1.7%）のみ前回より割合が高くなった。



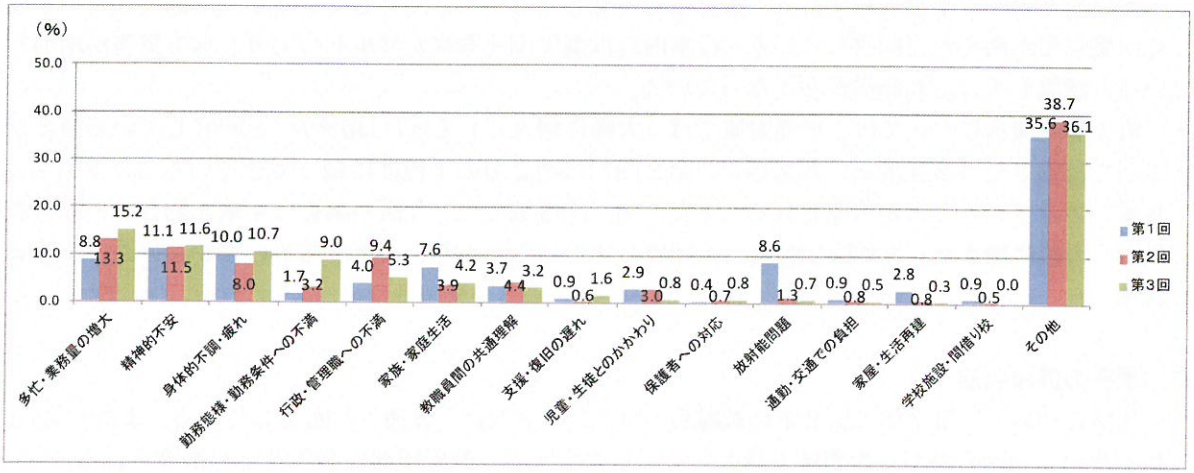
■ 自由記入欄－その他（その他気になること）

(1) 記入件数　920 件

今回は「多忙・業務量の増大」140 件、「精神的不安」107 件、「身体的不調・疲れ」98 件、「勤務態様・勤務条件への不満」83 件の順に多くなっている。



前回と比較すると、「身体的不調・疲れ」（8.0%→10.7%）の割合が増加し、「行政・管理職への不満」（9.4%→5.3%）の割合が減少した。また、「勤務態様・勤務条件への不満」（3.2%→9.0%）の割合も増加し、４番目に大きくなった。



4 調査結果の概要及び考察

（1）業務量の状況

・　震災前と比べて半数の教職員は、業務量は「変わらない」と回答しているが、反面、残りの半数近くが業務量が増えたと回答している。従事内容は震災関連業務が減少しており、本来業務が増加していると認識している教職員が多くなっている。

・　震災関連業務については、東部圏域では「大幅に増えた」または「増えた」と回答している割合が第１回では約３分の２程度あったものが、第３回では約２分の１程度に減ってきていることからも、落ち着いてきていることが推察される。また、南三陸圏域では、今回の調査でも未だ約３分の２の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答していることから、まだ落ち着いていないことが推察される。

（2）現在の健康状態

・　体調について、県全体で約８割の教職員が「良い」または「普通」と回答している。また、「あまり良くない」「悪い」が全ての圏域で減少していることから、改善傾向にあることが推察される。

・　睡眠については、東部圏域のみ「眠れない」「あまり眠れない」を合わせた割合がやや増加したが、県全体では約８割の教職員が「よく眠れる」「だいたい眠れる」と回答している。その割合が第１回、第２回と徐々に大きくなっていることから、改善傾向にあることが推察される。

・　ストレスの程度は、「大変強く」または「強く」感じている割合は若干減少している。「あまり感じていない」割合が前回より若干大きくなり、改善傾向にあることが推察される。

　ストレスの原因の上位項目は前回調査と変っていない。各圏域では、「地震・余震」「家屋・家財の物的被害」「原子力発電所事故」といった震災関連項目が大きく減少する一方で「多忙・業務量の増大」「勤務内容の変化」など本来の業務に移行していることが推察される。

・　この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」回答者は、全ての圏域で前回より増加しており、改善傾向が見られる。その中で一番割合が大きかったのは南三陸圏域で、業務量が増えてはいるが、多くの教職員がやりがいを持って仕事をしていることが推察される。

（3）メンタルヘルスの状況

・　前回と比較すると精神健康全般に関するチェック、仕事に関するチェックとも、セルフケアで対応可能とされる「心配ない」「注意が必要」の割合が増加している。一方で、「かなり注意が必要」「要注意」の割合にほぼ変化がない。

・　精神健康全般に関するチェックでは、約１割の教職員が「かなり注意が必要」または「要注意」となっている。また、仕事に関するチェックでは、約２割が「要注意」であったが、個別面談の希望者は１％台に止まっている。

（4）まとめ

本調査結果から、教職員の健康状態は、概ね改善傾向が見られる。

震災から年月が経ち、業務の従事内容、ストレスの原因が震災関連項目から本来の業務へ変化してきている傾向が、前回に引き続きさらに顕著になった。

学校現場では、業務量が増え多忙感を感じている教職員も少なからずいるが、一方でやりがいを持って仕事をしている教職員も多くいることが、調査結果から読み取れる。

精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックでは、改善傾向はうかがえるが、「注意」「要注意」の割合にほぼ変化がないことから、引き続き教職員の心身の健康保持を図るため、メンタルヘルスケア対策を実施し、心身のケアに努める必要がある。

なお、専門機関等の支援が必要な教職員数と個別面談の希望者数に乖離があるため、所属長等による面談など管理監督者によるケア（ラインによるケア）が引き続き重要である。

５ 調査後の支援

今回の健康調査では、調査終了後、回答した全ての組合員を対象に、その調査結果に「メンタルヘルス相談」の日程表と「こころの不調に関する相談先」を一緒にして親展文書で郵送し、セルフチェックによる健康管理を促した。今後は、より一層、教職員の心身の健康管理の維持のため、下記によるメンタルヘルスの取り組みを行う。

(1) 各種メンタルヘルス事業

①メンタルヘルス相談

・ 個別面談

現在、毎月３回、県内３か所程度で臨床心理士による希望者への個別面談を実施しているところであり、調査結果において支援を要する者の状況が把握できたので今後も個別面談を継続して実施する。また、調査時において各自セルフチェックの結果を回答者全員に送付したところ、個別面談の希望者が増加したため、９月から１１月まで実施回数を増やすなどの対策を実施している。

・ 電子メール

教職員がいつでも、手軽にメンタルヘルス相談ができるように電子メールによる相談を実施している。

② 研修会の実施

震災後の状況に対応するため、県内各地で管理職及び全教職員を対象とした各種メンタルヘルス研修会や各所属等の要望により、メンタルヘルスセミナーの講師を派遣する出張講座を継続して開催するなど、教職員の心の健康を維持するための方策等について周知する。

③ 手引き書の配布

セルフチェックによる早期の気づきとセルフケアを促すために、平成２４年度にメンタルヘルスハンドブックを全公立学校共済組合員に対し配布した。

平成２５年度以降は、毎年新規採用職員全員に配布した。平成２８年度も引き続き新規採用職員に対する配布を継続する。

(2) 専用ウェブサイトの運営

本健康調査結果やいつでも自分の精神健康全般の状態をチェックできる「自動計算チェックシート」を掲載しているほか、相談機関を紹介する教職員専用ウェブサイト（ＩＤ、パスワード必要）を継続して運営する。

なお、公立学校共済組合宮城支部が行っている臨床心理士によるメンタルヘルス相談のホームページとリンクし、相談支援にスムーズに結びつくように努めている。