

# カウンセリング学習会の効果研究

## ～ バーンアウト軽減に視点を当てて ～

曾山和彦

(秋田県総合教育センター)

### 【目的】

学校における学習、及び生徒指導上の諸問題は、教師のメンタルヘルスと大きく関連し、身体的疲労、感情枯渇、働く意欲の喪失を伴う、「バーンアウト状態(田尾・久保, 1997)」に陥る教師が増えてきている。教師のストレス研究は、これまでも盛んに行われてきており、ヒューマン・サービス提供者に起こりやすいと言われているバーンアウト研究も、伊藤(2000)、田村・石隈(2001)他、多数行われ、バーンアウトの年齢、性差、経験年数等の比較研究が行われてきている。バーンアウトに対する予防・軽減策として、伊藤(2000)、八並・新井(2001)は、職場における人間関係、すなわち、ソーシャル・サポートの重要性を指摘している。

本研究は、職場以外のソーシャル・サポートとして、有志による「カウンセリング学習会(以下、学習会)」(表1)を取りあげ、その効果についてバーンアウト軽減の視点から検討する。

表1 学習会の主な流れ(4時間)

|   |
|---|
| 定例第2回学習会(県北会場; 03/5/10)                       |
| 1. 演習1; 「初めての集団に、そして、大集団にも活用できるエンカウンター体験」     |
| (1)後出しジャンケン (2)ジャンケン列車                        |
| (3)ネームゲーム (4)ゴジラとゴリラ                          |
| 2. シェアリングの体験                                  |
| 3. 講義; 「エンカウンター基礎の基礎」                         |
| 4. 演習2; 「集団にリレーションができてきたら、是非活用してほしいエンカウンター体験」 |
| (1)二者択一 (2)みんなでリフレーミング                        |
| (3)気になる自画像                                    |
| 5. 全体シェアリング                                   |

### 【方法】

**対象:** 参加群～学習会参加者(小, 中, 高, 特殊教育学校教師, 臨床心理士, 適応指導教室指導員) 24名。  
非参加群～公立学校教師(小, 中, 高, 特殊教育学校) 255名。

**測定具:** Maslach & Jackson(1997)のバーンアウト尺度(MBI)。「達成感後退」, 「脱人格化」, 「情緒的消耗感」の3因子, 18項目の質問で構成され, 高いバーンアウトの状態ほど得点が高くなる。回答は, 「いつ

もある: 5」から「全くない: 1」までの5件法で求めた。

学習会効果尺度。「國分(1987)の人間関係尺度6項目」, 「片野(2000)によるサポート方式の観点6項目」, 「Rosenberg(1965)のself-esteem尺度10項目」の計22項目の質問で構成され, 「学習会に参加する前と比べての変化」という観点による回想比較法を用い, 「よくできるようになった: 5」から「まったくできなくなった: 1」までの5件法で求めた。

**手続き:** バーンアウト尺度は全対象者に対して実施した。学習会効果尺度は学習会参加者に対してのみ実施した。また, 学習会効果に関する自由記述も求めた。調査期間は共に2003年7月であった。

### 【結果】

#### 1. 参加群と非参加群の比較

バーンアウト合計, 達成感後退, 脱人格化, 情緒的消耗感について得点化し, t検定による平均値の比較をした。いずれについても, 参加群に比べて, 非参加群の数値は高く, バーンアウト合計( $p < .05$ ), 達成感後退( $p < .01$ )は有意, 脱人格化( $p < .10$ )は有意傾向であった(表2)。

#### 2. 学習会の効果

回想比較法により, 学習会に参加する前に比べて, より大きく変化したのは, 「カウンセリング理論・スキルの向上」(4.58), 「自己盲点への気づき」(4.46), 「人の話に関心をもって聞く」(4.29)の3項目であった(表3)。

また, 自由記述の結果, 「大好きな人に会える」, 「仲間と共に学習できることが励み」など, 参加者間のリレーションに関する記述がみられた(表4)。

さらに, バーンアウト合計, 3構成変数(達成感後退, 脱人格化, 情緒的消耗感)の4変数を従属変数に, 学習会効果の3構成変数(人間関係尺度, サポート方式観点, self-esteem尺度)を独立変数にして重回帰分析を行った。その結果, self-esteemが達成感後退に対して, 有意( $p < .01$ )な負の予測変数であることが明らかになった(表5)。

### 【考察】

バーンアウトの軽減策としてソーシャル・サポートの重要性は, 先行研究(伊藤, 八並・新井, 他)の中で指摘されてきており, 本研究の結果も学習会という学校外での活動がバーンアウト軽減に効果的であると

いうことを示唆するものであった。特に、本研究では学習会参加者の達成感後退への影響が明らかになり、共に学び支え合うリレーションのある仲間が存在が、例え学校外のつながりであっても重要な意味をなすことが示唆された。学習会参加者のバーンアウトについては、self-esteem が高い参加者ほど達成感後退の数値が低いということが明らかになった。学習会の中では、エクササイズ、シェアリングを通して自己理解、自己受容が促進され、その結果、自己評価の感情であるself-esteem が高まっていることが考えられる。自分を大切に思い、自分を信じてあげることができれば、それが自信となって仕事等に対する達成感が生まれてくるのであろうと考えられる。

八並・新井(2001)は、グループの対面コミュニケーションを重視するインシデントプロセス法による1回の校内研修会が、教師間の相互理解の促進、人間関係の深化、連帯感の昂揚を図り、教師のバーンアウトの軽減に効果があったと指摘している。本研究の学習会は、毎月1回有志が集う会であり、八並・新井の知見同様、相互理解の促進他の効果が十分に考えられる

ものである。当初、カウンセリング理論と技法の習得をめざした学習会ではあるが、回を重ねるに連れ、まさに「リレーションが人を癒す」という言葉を具現化する学びの場になったのではないかと考えられる。

本研究では、教師のストレスをバーンアウトの視点で捉え、その軽減に関する学習会の意義を明らかにすることができた。今後の課題としては、学習会効果の測定に向けたより適切な尺度の検討、及び、回想比較法以外の適切な評価方法の検討などが考えられる。

**【主な参考・引用文献】**

- ・伊藤美奈子 2000 教師のバーンアウト傾向を規定する諸要因に関する探索的研究 教育心理学研究,48
- ・田尾雅人・久保真人 1997 バーンアウトの理論と実際 誠信書房
- ・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 教育心理学研究,49
- ・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,34

表2 学習会参加群,非参加群の各変数の平均点,標準偏差及びt検定結果

| 変数       | 参加群  | 非参加群 | p       | t 値   |
|----------|------|------|---------|-------|
| バーンアウト合計 | 2.37 | 2.63 | .017*   | 2.410 |
| 達成感後退    | 2.60 | 2.91 | .006 ** | 2.797 |
| 脱人格化     | 1.89 | 2.12 | .093 †  | 1.683 |
| 情緒的消耗感   | 2.79 | 3.00 | .185    | 1.329 |

† p < .10 \* p < .05 \*\* p < .01

表3 学習会参加前後の数値比較の結果(上位5項目)

|            |             |               |           |                 |        |
|------------|-------------|---------------|-----------|-----------------|--------|
| 1.理論・スキル向上 | 2.自己盲点への気づき | 3.人の話に関心をもち聞く | 4.カタルシス効果 | 5.状況に応じた話や行動をする | 5.自己開示 |
| 4.58       | 4.46        | 4.29          | 4.13      | 4.00            | 4.00   |

表4 学習会効果に関する自由記述(一部抜粋)

|          |  |
|----------|--|
| A(小学校講師) | リフレッシュできる,自分を心から出せる,自己盲点に気づける,大好きな人に会える。   |
| B(中学校教諭) | 考え方・在り方の指針を得られ,日常生活でもそれを基に物事をとらえ,行動できるようになった。独学ではなく仲間とともに学習できることが励み。仲間からプラスのストロークを受け取り,心が癒される。精神的にきつくても乗り越えることができそうだと思う。 |
| C(高校教諭)  | 他校種,他の仕事の人の考えや立場を知ることができ,目から鱗の感覚を味わえる。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。                     |

表5 学習会参加者のバーンアウト構成変数に対する重回帰分析結果

| 独立変数        | 従属変数  | 重相関係数 | 決定係数 | 偏回帰係数   |
|-------------|-------|-------|------|---------|
| self-esteem | 達成感後退 | .565  | .319 | -.576** |

† p < .10 \* p < .05 \*\* p < .01