

教師SOC(Sense of Coherence)尺度の作成

三沢, 元彦

(出版者 / Publisher)

法政大学大学院

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

大学院紀要 = Bulletin of graduate studies / 大学院紀要 = Bulletin of graduate studies

(巻 / Volume)

65

(開始ページ / Start Page)

141

(終了ページ / End Page)

148

(発行年 / Year)

2010-10

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00009826>

教師 S O C (Sense of Coherence) 尺度の作成

A Development of Teachers' Sense of Coherence Scale

人間社会研究科 人間福祉専攻

博士後期課程2年 三 沢 元 彦

1. 問題と目的

今、学校現場では、学級崩壊をはじめ学業不振、不登校、いじめ、非行などの問題が山積している。また、カリキュラム改訂や報告書作成等といった校務の多忙化や人事考課などによって、教師のメンタルヘルスの悪化が懸念されている。しかし、その対策研究はあまり進んでいない。田上ら(2004)は「教師という職業に特化した内的要因に焦点をあてた実証的研究は少ない」と述べている。そして、三沢・犬塚(2007)は、多くの教師が疲弊し、バーンアウト（燃え尽き症候群、Burnout Syndrome）の危機に直面していると警告し、落合(2003)は一般的なストレス反応とは異なり、「熱心に取り組む理想的な教師像」がバーンアウトに関係しており、独自の研究を進めていく必要があると指摘している。

バーンアウトの要因としては、仕事の範囲や責任領域が際限なく拡張されてしまうという「無境界性」などの教職という仕事の特性(田上ら、2004)や、「学級王国」と言われるシステム、「新人でも一人前扱い」という「日本独特の教師文化」(落合、2003)など様々なものが言われている。また、新井(2002)は、バーンアウトのもっとも強い規定要因として「個人の性格特性や多忙性ではなく、生徒に対する指導・援助の困難性と同僚からの孤立」を挙げている。しかし、一方で河村・國分(1996)は、「ねばならない型」の強い管理傾向のイラショナルビリーフを持つ教師は、自身の信念や教育方針に児童を従わせようという強迫的な面があり、指導の困難さを招く場合があると性格特性との関連を述べている。以上のようにバーンアウトの要因の特定は複雑である。さらに、「なぜある教師はバーンアウトに陥り、ある教師は陥らないのか」(八並・新井、2001)と同じ環境にいる者であっても異なる反応を示すことが言われており、今までの分析法では限界がある。

そのような中で、筆者はAntonovsky (1923-1994) によって展開され、山崎ら(2001)によって日本に紹介された「生きる力」とも呼ばれる「首尾一貫感覚」(Sense of Coherence、以下SOC)に着目し、教師の健康を維持増進するための新しい視点を取り入れた支援策を検討することは意味があると考えた。SOCとは「逆境を余儀なくされながらも、前向きに生きている人たちに共通した特性」を扱ったストレス対処能力である。そして、公衆衛生や看護などのヒューマンサービスの領域において、特に注目を集めている概念である(湊、2009)。筆者はSOCが、同じくヒューマンサービスであり、多くのストレスにさらされながらも現場にて活躍している教師という職業にも活用できる概念であると判断した。

そこで、本研究の目的はAntonovsky(1987)によって提案され、山崎ら(2001)によって作成された日本語版尺度を改訂し、教師のメンタルヘルス改善の指標となる「教師SOC尺度」の作成することである。

2. SOCについて

1) SOCとは

Antonovsky(1987)は、従来の医学がとってきた疾病を発生させる危険因子の軽減と除去を目指す疾病生成論ではなく、健康はいかにして回復され維持され増進されるのかという健康生成論 (Salutogenesis) を展開した。

SOCとはその中核概念であり、ストレッサーや危機に対するストレス対処能力である。世界は首尾一貫、筋道が通っているものであるという感覚である。そして、自分の内外で生じる環境刺激は秩序づけられた予測と説明が可能であるという把握可能感 (comprehensibility) と、その刺激がもたらす要求に対応するための資源はいつでも得られるという処理可能感 (manageability)、そして、そうした要求は挑戦であり心身を投入してかわるに値するという有意味感 (meaningfulness) の3つの確信によって構成されている(山崎、2008)。

2) SOC尺度

SOC尺度は1987年にAntonovskyによって29項目尺度が作成され、そのうちの13項目から作られた短縮版も提案されており、多くの国で用いられてきた。そして、1999年には山崎らによって日本語版が作成され、様々な分野で研究が進められ、尺度の信頼性と妥当性も概ね認められている。

3つの下位尺度の内訳は、29項目尺度では把握可能感が11項目、処理可能感が10項目、有意味感が8項目で、短縮版では把握可能感が5項目、処理可能感が4項目、有意味感が4項目で構成されている。しかし、この尺度は、国内外の研究で利用者にあわせた様々な修正などがなされており、中には3項目からなるものまで提案されている(山崎, 2008)。

3) 教師ストレスとSOC

教師を取り巻く実態をSOC概念に当てはめてみると以下のようなことが言える。対人関係の下手な子どもたちや個人主義を盾に権利ばかり主張する保護者の増加により、管理職や教育委員会への苦情も増え、かつて聖職者として尊敬されていた教師が信頼を得ることさえ難しい状況になっている(川畑, 2003)との指摘があり、教師にとっては大きなストレスになっている。これらの出来事をSOC的に捉えようと、教師の予測や理解を超えることもあり、把握可能感に結びつくと考えられる。

また、松浦(1996)は「教師文化の一つである『同僚性』が良好な教師ほど、そうでない教師よりバーンアウト指数が低い傾向がみられた」とストレス対処には同僚との関係性が重要であると述べている。しかし、近年、人間関係の希薄化は教師として例外ではない。その上で、諸富(2003)は企業では一般的な人事考課の導入も、教師にとっては弊害も多く、評価を気にして本音や弱音を吐けずストレスがたまったり、同僚と相談や情報交換、作戦会議などが練りにくくなったりしていると警告している。これらの状況は職場の協力を得るという物理的な資源が減るばかりか、何とかなる、何とか頑張てやろうといった精神的な支えすら失うことを意味するのであるから、SOCの処理可能感にマイナスの変化を及ぼすと思われる。

そして、河村(2003)は、教師が仕事を続けていくには「自分の心の中に、現在取り組んでいることに対する自分なりの意味が確認されていることが大事である」と述べている。また、現在の教師には事務処理や苦情対応などが多いため、田上ら(2004)は「中核的職務を十分に遂行できないことが教師の役割不充足感を増大させ、さらに周辺の職務の遂行を困難にし、役割過剰感をも増大させると考えられよう。それによって、『やりがいのない多忙』が強く意識されるようになり、情緒的な消耗を引き起こすことになる」と危惧している。これらのことは、ストレスへの対処も含め、日々の職務にやりがいや生きる意味を感じることの大切さを述べており、SOCの有意味感と重なるものである。

以上のように、筆者はSOC概念は今日の教師のメンタルヘルスを悪化させるであろうストレスによる反応と密接な関連があり、実態を十分に説明できるものであると考える。

3. 方法

1) 尺度の変更点

被験者の教師が多忙であることを考え、項目数の少ない13項目の短縮版を用いることとした。また、短時間で回答できるように以下の修正を行った。

日本語版の訳者である山崎(2001)は、その訳書の前書きの中で「アントノフスキーの理論と著作はけっして読みやすいものではなかったが、私たちは、読むほどに、それ(著書『健康の謎を解く』)に引き込まれていった」と記している。そのためか、尺度の中にも表現が難しいものがあった。そこで、表現を短く平易なものにした。また、回答の選択肢も「全くなかった」～「よくあった」や「喜びと満足を与えてくれる」～「つらく退屈である」などと質問ごとに異なり、しかも、同じ「ある」でも1の場合や7の場合などとまちまちの7件法であったりしていた。そこで、1や7などは選択されにくいと考え5件法とし、また、「いいえ」が1で、「はい」が5と統一した。

なお、意味合いと表現についての確認作業は、日本文学科に籍を置く大学生2名の後、現職教員4名で検討し、最後に臨床心理学専攻の大学教員と行った。詳細は表1に示す。

表1 SOC尺度と教師SOC尺度との比較

Antonovsky のSOC - 13 (山崎ら,1999)				教師SOC(三沢,2010)
教示	以下の内容は、あなたのこれまでの人生における考え方をどのくらい適切に表していますか。最もあてはまる数字に1つだけ○をつけてお答えください。			日頃の生活を振り返り、直感でお答えください。「いいえ、ない」と思ったときには1、「はい、その通り」と思ったときには5とし、気持ちに最も近いと思う数字を1つ選び、○印をつけて下さい。
番号 因子名	質 問	回 答		
1 処理	あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	平常心や自制心を保つ自信がある。
2 把握	あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか	まったく なかった 1-2 ...	いつも そうだった 6-7	よく知っていると思っていた人の意外な行動で、計画が実行できなかったことがある。
3 処理	あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	周りから不当な扱いを受けていると感じることがある。
4 意味	あなたが毎日していることは、・・・	喜びと満足を与えてくれる 1-2 ...	つらく 退屈である 6-7	毎日の生活は喜びと満足を与えてくれる。
5 把握	あなたは、本当なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	消極的なマイナス感情をいだいてしまうことがある。
6 処理	どんな強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じるものがあるものです。あなたは、これまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか	まったくなかった 1-2 ...	よくあった 6-7	「自分はダメな人間だ」と感じることもある。
7 把握	何かが起きたとき、ふつう、あなたは、・・・	そのことを過大に 評価したり、過小 に評価してきた 1-2 ...	適切な見方を してきた 6-7	何事にも冷静で適切な判断をすることができる。
8 意味	あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感じることがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	日々の生活で行なっていることには多くの意味があると思う。
9 処理	あなたは、あてにしていた人にがっかりさせられたことがありますか	なかった 1-2 ...	そうだった 6-7	頼りにしていた人の協力が得られないことがある。
10 把握	あなたは、不慣れな状況の中にいると感じ、どうすればよいのかわからないと感じることがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	不慣れな状況で、どうすればよいかわからないと迷うことがある。
11 意味	今まで、あなたの人生は、・・・	明確な目標や 目的はまったく なかった 1-2 ...	とても明確な 目標や目的が あった 6-7	今までの人生には、とても明確な目標や目的があった。
12 把握	あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか	とてもよくある 1-2 ...	まったくない 6-7	気持ちや考えが非常に混乱してしまうことがある。
13 意味	あなたは、自分のまわりで起きていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか	まったくない 1-2 ...	とてもよくある 6-7	周りで起きていることが、どうでもいいという気持ちになることがある。

注) 因子名は以下の通りである。把握:把握可能感、処理:処理可能感、意味:有意味感

2) 手続き

質問紙は無記名の個別記入方式で行った。内容は依頼文の後に、男女と年代ごとの年齢および教師SOC尺度より構成されていた。

2010年3月に学校ごとに質問紙を配布し、回収ボックスにて回収した。公立小学校1校、29名に配布し、23名回収（回収率79%）。私立中学高等学校1校、63名に配布し、35名回収（回収率56%）。また、大学院で学ぶ現職教員9名には手渡し、その場で記入してもらい回収した。男性30名、女性37名の計67名の協力が得られた。

4. 結果と考察

1) 因子分析結果

主因子法による因子分析を行い、Promax回転を行ったところ4因子が抽出された。戸ヶ里(2008)はSOC尺度の因子妥当性の検証について、項目を削ったり一部修正を加えたりしなければ十分とはいえない状況もあると報告している。そこで、慎重に検討し、本研究では以下の4因子構造を支持することにした。

第1因子はAntonovskyの把握可能感の3つと、処理可能感と有意味感が1つずつの5項目であり、投げやり、混乱、自己否定的などのマイナスのことをイメージさせるものであった。Antonovsky(1987)は把握可能感について、内外からの環境刺激に直面したとき「混沌として無秩序で無作為で偶発的で説明のできない雑音としてではなく、むしろ秩序だった一貫性のある構造化された明瞭な情報としてどの程度認知しているかということである」と述べている。この5項目はAntonovskyの把握可能感の定義の逆転項目になると思われるので、＜把握可能感＞因子と命名した。

表2 教師SOCの因子分析結果(Promax 回転)

項目内容	因子1	因子2	因子3	因子4
1 把握可能感 ($\alpha = 0.736$)				
6 「自分はダメな人間だ」と感じることがある。	0.794	-0.120	0.033	-0.026
5 消極的なマイナス感情をいだいてしまうことがある。	0.658	0.093	0.169	-0.094
12 気持ちや考えが非常に混乱してしまうことがある。	0.522	0.303	-0.043	-0.023
10 不慣れな状況で、どうすればよいか分からないと迷うことがある。	0.508	-0.080	-0.378	0.153
13 周りで起こっていることが、どうでもいいという気持ちになることがある。	0.360	-0.003	-0.119	-0.180
2. 処理可能感 ($\alpha = 0.690$)				
9 頼りにしていた人の協力が得られないことがある。	-0.035	0.824	-0.077	0.019
3 周りから不当な扱いを受けていると感じることがある。	-0.081	0.618	0.154	0.028
2 よく知っていると思っていた人の意外な行動で、計画が実行できなかったことがある。	0.215	0.540	0.002	0.115
3 安定統御感 ($\alpha = 0.773$)				
7 何事にも冷静で適切な判断をすることができる。	-0.053	0.172	0.851	-0.094
1 平常心や自制心を保つ自信がある。	0.145	-0.192	0.763	0.247
4 有意味感 ($\alpha = 0.636$)				
4 毎日の生活は喜びと満足を与えてくれる。	-0.092	0.048	-0.183	0.754
8 日々の生活で行なっていることには多くの意味があると思う。	-0.007	0.048	0.101	0.637
11 今までの人生には、とても明確な目標や目的があった。	-0.037	0.052	0.177	0.447
因子間相関		因子1	因子2	因子3
		因子2	0.457	
		因子3	-0.264	-0.134
		因子4	-0.192	-0.150
			0.228	
回転前の累積寄与率				49.27%

第2因子はAntonovskyの処理可能感2つと把握可能感1つの3項目で、周りとの関係で物事が進まなかったことを表していた。Antonovsky(1987)は処理可能感について、何とかなる、やっていけると言う確信であり、人生には困難なことが起こるものだが、それらが起こったとしても、対処することができ、いつまでも悲嘆にくれたりはないと述べている。そこで、やはり処理可能感の逆転項目と捉えることができ、＜処理可能感＞因子とした。第4因子の3項目はAntonovskyの有意味感因子で構成され、ストレスへの対処のしがいも含め、日々の営みにやりがいや生きる意味が感じられるもの(山崎、2008)と捉えられるので＜有意味感＞とした。

そして、第3因子はAntonovskyの把握可能感「何事にも冷静で適切な判断をすることができる」と、処理可能感「平常心や自制心を保つ自信がある」の2項目からなっていた。判断の冷静さや心の安定を表し、常に適切に自己をコントロールできるという自己効力感に近い確信を表しており、Antonovskyの3段階の確信の次にくる確信とも解釈でき、＜安定統御感＞と命名した。

なお、各尺度についてCronbachの α 係数を算出したところ、それぞれ0.736、0.690、0.773、0.636となった。これは決して高い値とは言えないものも含まれているが、意味内容および先行研究を考慮して採用することにした。

2) 男女での比較

教師SOC尺度は5件法で、「いいえ」が1点で、「はい」が5点であるが、得点が高いほどSOCが強い人となるように、＜把握可能感＞と＜処理可能感＞の得点を修正した。そして、男女による平均値の差の検定を行ったが、結果に有意な差は見られなかった。(表3参照)

津野(2008)は男女差について、SOC得点では男女差があるとする研究もあるが、違いはないとするものの方が多く、統一された見解は得られていないとまとめているが、今回も違いがみられなかった。

しかし、男女がほぼ区別なく同じ職務内容に従事しているが、一般的に女性の方がストレスが高いとの報告(田上ら、2004)もあるので、今後検討する余地がある。

表3 教師SOC得点の男女比較

	性別	N	平均値	標準偏差	t値	
SOC総得点	男	30	43.00	7.00	0.10	n. s.
	女	37	42.84	5.85		
把握可能感	男	30	15.40	3.80	0.90	n. s.
	女	37	14.65	3.02		
処理可能感	男	30	9.87	2.42	1.46	n. s.
	女	37	10.78	2.66		
有意味感	男	30	11.10	2.52	0.21	n. s.
	女	37	11.22	2.08		
安定統御感	男	30	6.63	1.38	1.30	n. s.
	女	37	6.19	1.41		

4) 年齢による比較

Antonovsky(1987)は、成人前期(20歳頃～30歳頃)は乳幼児期、思春期についてSOCの発達において重要であり、また職業の果たす役割も大きいと述べている。さらに、成人期以降であっても、人生経験しだいでSOCは小幅な動きで変動を繰り返すとしている。そこで、20才代の若年と30・40才代の中堅、50・60才代の年配の3群に分け平均値の差の検定を行った。結果は＜有意味感＞では年配群が中堅群より有意に高得点であった($F(2,70)=3.64, p<.05$)。また、＜安定統御感＞で若年群が中堅群より高い傾向が見られた($F(2,70)=3.12, p<.10$)。(表4参照)

違いの見られた2因子で、中堅群の得点が低かった。これは多くの職務で中心になり活躍しなければならないことや、家庭での立場などにより、多忙や責任の重圧などで余裕がないためであると考えられる。

一方、年配群は多くの仕事をこなさなければならないが、今までの経験が自信に結びつき余裕を生んだためと思われる。また、若年群はSOCの総得点をはじめ多くの因子で平均点が一番高かった。これは仕事やその他の生活でも前向きに取り組めており充実していることを表していると考えられる。

表4 教師SOC得点の年代比較

	年 代	人数	平均値	標準偏差	F値	
SOC総得点	1. 20 才代	18	45.00	7.33	1.30	n. s.
	2. 30・40 才代	36	42.17	6.27		
	3. 50・60 才代	19	44.11	6.10		
	合計	73	43.37	6.53		
把握可能感	1. 20 才代	18	15.61	4.35	0.12	n. s.
	2. 30・40 才代	36	15.14	3.48		
	3. 50・60 才代	19	15.47	3.13		
	合計	73	15.34	3.59		
処理可能感	1. 20 才代	18	11.06	3.04	1.06	n. s.
	2. 30・40 才代	36	10.47	2.16		
	3. 50・60 才代	19	9.84	2.67		
	合計	73	10.45	2.53		
有意味感	1. 20 才代	18	11.44	2.18	3.64*	2<3
	2. 30・40 才代	36	10.56	2.12		
	3. 50・60 才代	19	12.16	2.17		
	合計	73	11.19	2.22		
安定統御感	1. 20 才代	18	6.89	1.64	3.12†	2<1
	2. 30・40 才代	36	6.00	1.33		
	3. 50・60 才代	19	6.63	0.96		
	合計	73	6.38	1.37		

* : $p<0.05$ † : $p<0.10$

5) SOC間の関連

教師SOC尺度の総得点および4因子との関連を見るために相関係数を求めた。総得点と4因子間、＜把握可能感＞と残りの3因子、そして＜有意味感＞と＜安定統御感＞でそれぞれ有意であった。(表5参照)

山崎(2008)は良質な人生経験が概ね順に、把握可能感、処理可能感、有意味感の形成につながると述べている。結果は＜把握可能感＞と＜処理可能感＞には相関が見られたが、＜処理可能感＞と＜有意味感＞にはなかった。これは教師の多忙やストレスが関係し、仕事などを把握し処理するまではどうにかできるが、結果を省みる＜有意味感＞には結びついていないためであるかもしれない。また、＜有意味感＞を感じられる場合には自信となり＜安定統御感＞に結びつくと考えられる。

表5 教師SOC得点間の相関関係

	把握可能感	処理可能感	有意味感	安定統御感
SOC総得点	0.85**	0.62**	0.53**	0.48**
把握可能感	-	0.38**	0.23*	0.27*
処理可能感		-	0.01	0.06
有意味感			-	0.27*

** : $p<0.01$ * : $p<0.05$

5. 総合考察

教師SOC尺度については、Antonovskyの＜把握可能感＞＜処理可能感＞＜有意味感＞に、心の安定や冷静

な判断能力を表した＜安定統御感＞を加えた4因子が抽出された。これはサンプル数やその偏り、教師という職業の特殊性や質問の表現修正などの様々な要因が影響したと考えられる。しかし、今回の結果のうち、3因子はAntonovskyのものとはほぼ同じであった。

また、SOCは個人が様々な経験を重ねることによって順に形成される(山崎,2008)とあるが、＜安定統御感＞の意味内容は3因子を発展させたものでより広く大きく生きる力を表す概念であるとみなせる。つまり、世界は把握可能であり、処理可能であり、意味のあるものであるという確信の次に来る、「私はこれから如何なることに遭遇しても適切な対処ができる」という第4の確信と捉えることができるものであった。

そして、先に触れたように教師のストレス状況とSOC概念との間には密接な関係があると判断できるので、本尺度は教師のストレス対処能力を測ることができ、メンタルヘルス改善に寄与すると考えられる。よって、本研究ではこの4因子をもって教師SOC尺度とする。

また、今回、年齢による比較で中堅教師に差が見られたが、これは現実の状況を表すと共に尺度の有益性を示すものであると考える。山崎(2008)はSOCの形成を促進するものとして、共有された価値観やルールや習慣に基づく経験や、過小でも過大でもないバランスのとれた負荷のかかる経験、自分自身も参加参与した好ましい結果を得る経験を挙げている。しかし、現在の教師のおかれている状況は厳しく、特に中堅教師は働き盛りで責任も重大である。加えて、今日の学校現場はいびつな年齢構成で中堅教師の占める割合が極端に少なく、一層の負荷がかかっていると言える。そのため一教師の経験や努力だけでは補いきれず、中堅教師の健全なSOC形成が阻害されていることを示していると想像できる。さらに、＜処理可能感＞が＜有意味感＞や＜安定統御感＞と相関関係が見られなかったことも、多忙などにより心に余裕を持たず、やりがいや意味を実感するまで至らない状況を説明していると考えられる。

6. 今後の課題

今回得られた＜把握可能感＞＜処理可能感＞＜有意味感＞に、心の安定と判断の冷静さを表した＜安定統御感＞を加えた4因子構成やその役割関係が適切であるかを再検討すべきである。また、最終の第4因子である＜安定統御感＞ひとつだけでもSOCの状態を表せるのかなどの検証が必要であろう。さらに、既存のGHQ(精神健康調査票)やMBI(マセラックバーンアウト尺度)などの尺度との比較検討を通して、各因子ごとのストレス状態を表す基準得点の算出も重要である。

さらに、本研究は教師のメンタルヘルスの改善を目的にしているため、今後は以下の活用も求められる。

まずは校種ごとの研究である。今回は学校数が少ないことと公立と私立といった違いもあり行わなかったが、校種により状況や求められるものも異なるのであるから行うべきである。

次に年齢差や男女差である。今回の調査では有意な男女差は見られなかったが、田上ら(2004)は教師の性別とストレスとの関係では、女性の方が男性よりストレスが高いという見方が一般的であると報告しているため、今後検討を要する。

また、この新しい視点は、メンタルヘルスの細かな分析に活用できる可能性がある。Antonovskyは「SOCの強い人」は時と場合に応じて柔軟かつ比較的すばやく、適切な対処法略や方法を選び取り駆使することができるが、SOC尺度得点が異常に高い人の中には一見勇猛果敢であるが、ストレスに対してはろい「SOCの強い人」がいると述べている(山崎,2008)。これは「なぜある教師はバーンアウトに陥り、ある教師は陥らないのか」(八並・新井,2001)や、「熱心に取り組む理想的な教師像」がバーンアウトに陥る(落合,2003)などといった今まで釈然としなかった疑問点に関して回答を示す可能性が考えられる。加えて、SOCの形成は概ね順番があると言われているので、その段階にあったストレス軽減策を提示できる可能性がある。例えば、＜把握可能感＞が低い場合には基本的な現場の状況確認などの対策が、＜処理可能感＞では同僚との関係を、そして＜有意味感＞では仕事の成果の再認などと異なる対処法が提示できる可能性がある。

さらに、本尺度は教師用としているが、山崎らによって作成された一般成人向けの日本語版を修正したものであり、教師特有の表現などは用いられていない。そのため一般成人にも使用でき、教師と一般成人のストレス対処能力の比較ができる。そして、この比較も教師のメンタルヘルス改善の一助になる可能性が大きいので実施が望まれる。

<引用・参考文献>

- Antonovsky A.: Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Jossey-bass Publishers, San Francisco, 1987. 山崎喜比古, 古井清子(監訳) 健康の謎を解くーストレス対処と健康保持のメカニズム 有信堂, 2001
- 新井 肇 2002 教師の燃え尽き症候群 月刊生徒指導 6,16-21 学事出版
- 川畑友二 2003 同僚教師と協調できない 児童心理 2月号臨時増刊 親・教師のための自己カウンセリング 2003.2 96-98
- 河村茂雄 2003 教師の心の健康法 月刊生徒指導 10,19-23 学事出版
- 河村茂雄・国分康孝 1996 小学校における教師特有のビリーフについての調査研究 カウンセリング研究 29,44-54
- 松浦善満 1996 教師の多忙化とは 大阪教育文化センター教師の多忙化調査研究会編 教師の多忙化とバーンアウト・子ども親との新しい関係づくりをめざして 1-12 京都・法政出版
- 三沢元彦・犬塚文雄 2007 教師バーンアウト傾向軽減プログラムの開発研究ー認知療法(5つのコラム法)を手がかりとしてー 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集 7,165-185
- 湊千枝 2009 Sense of Coherence研究の現状と課題 法政大学臨床心理相談室報告紀要 6,57-66
- 諸富祥彦 2003 教師の悩みとその解決法 月刊生徒指導 10,36-39 学事出版
- 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 51,351-364
- 田上不二夫・山本淳子・田中輝美 2004 教師のメンタルヘルスに関する研究とその課題 教育心理学年報 43,135-144
- 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・津野陽子 2008 山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子編 ストレス対処能力SOC 有信堂
- 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 34,249-260