

教職員のメンタルヘルス対策に関する研究

— 「ラン体操」の実施を通して —

【研究者】

特別支援教育・教育相談部
企画部

指導主事 石原 昌子
指導主事 濱本 飛鳥
主任 浦 雄介

【研究指導者】

広島市立大学学生相談室 学生相談員 野坂 見智代

研究の要約

広島県立教育センターは、専門研修講座等において、教職員の心身のリラクセーション及び学習効果の向上を目的とし、平成28年度に「ラン体操」を創作した。この体操は、年齢や体力に関わらず座った状態で行うことができる簡易なもので、臨床心理士監修によりストレッチ等を取り入れた、心身のリラクセーション等を図ることができる4分程度の体操である。平成29年度は、本教育センターで実施する研修の一部において「ラン体操」を取り入れた。この「ラン体操」が、教職員のメンタルヘルス対策にどのような効果をもたらすのか、「ラン体操」実施前後の質問紙調査等により、心身のリラクセーション効果と学習意欲の高まりを検証した。その結果、その有効性が明らかになり、教職員のメンタルヘルス対策の一助になり得ることが示唆された。

キーワード：メンタルヘルス 「ラン体操」

I 問題の所在

文部科学省（平成25年）は、教職員のメンタルヘルス対策検討会議における「教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）」（以下「対策（最終まとめ）」とする。）において、職場におけるメンタルヘルス不調が社会的な課題であり、精神疾患により休職している教員の現状は、若干減少したものの、依然として高水準にあり、深刻な状況にあると示している。また、学校教育は、教職員と児童生徒との人格的な触れ合いを通じて行われるものであることから、教職員自身が心身ともに健康を維持して教育に携わり、やりがいをもって教育活動を行うことができるよう、メンタルヘルス対策の充実及び推進を図ることは、喫緊の課題であると示している。

広島県教育委員会（平成25年）は、「広島県教育委員会心の健康づくり計画」（以下「心の健康づくり」とする。）において、広島県内の公立学校の教職員（広島市を除く。）における心の健康状況も、基本的には全国と同様の状況であると示している。平成23年度の精神疾患による病気休職者は、10年前の平成13年度と比べると約1.7倍となっているとし、本県においても精神疾患による休職者が病気休職者全体の6割を超える状況にあり、メンタルヘルス対

策は、喫緊の課題であると示している。

これらのことから、教職員のメンタルヘルスに関する課題は大きく、本県における教職員のメンタルヘルス対策に関する研究を行う必要があると考える。

II 教職員のメンタルヘルス

1 教職員のメンタルヘルスの現状と課題

文部科学省「平成27年度公立学校教職員の人事行政状況調査について（概要）」（平成28年）には、「教育職員の精神疾患による病気休職者数は、5,009人（全教職員数の0.54%）であり、平成19年度以降、5,000人前後で推移し、ここ2年は連続して微減」¹⁾と示している。

新井肇（2018）は、文部科学省が公表した「平成27年度公立教職員の人事行政状況調査」における精神疾患による病気休職者数は、減少傾向にあるものの、依然として高水準で推移していると述べている。また、厚生労働省の「平成27年労働安全衛生調査（実態調査）」におけるメンタル不調により連続1ヶ月以上休業した労働者は、全産業平均で0.4%であり、教育職員の精神疾患による病気休職者数が、全教職員の0.54%であることを考えると、教師のメンタル

ヘルスが他職種と比べて極めて厳しいことが分かる」と述べている。

教職員のメンタルヘルス対策の充実及び推進を図る必要性については、これまでも示されているが、教職員のメンタルヘルスが深刻な状況にある現状を踏まえると、メンタルヘルス不調を予防することが最も重要であると考ええる。

休職に至る状況として、文部科学省「平成23年度公立学校教職員の人事行政状況調査について（平成24年）」では、精神疾患による休職発令時点での所属校における勤務年数は、「精神疾患による休職者のうち、約半数が所属校勤務2年未満で休職が発令されている。」²⁾と示されている。広島県においても全国と同じ傾向にあり、休職した教職員のうち異動後2年未満で休職した者は5割を超え、全国より7.1ポイント高くなっており、休職に至る要因の一つとして、異動による職場環境の変化が挙げられることを「心の健康づくり」は、示している。

また、「対策（最終まとめ）」では、教職員のメンタルヘルス不調の要因として、ストレスを挙げている。さらに、社団法人東京都共済互助会三楽病院が平成23年に実施した調査結果における、メンタルヘルス不調を訴えて受診した教職員の疾患別では、業務等に係るストレスを要因とする適応障害が過半数（59%）を占めていることを示している。

これらのことから、教職員のメンタルヘルス対策においては、教職員のストレスへの対策が必要であるとともに、広島県においては、今後、新規採用教職員が増加する現状を考慮すると、職場等におけるメンタルヘルスに係る研修のより一層の充実を図り、支援（サポート）していく必要があると考える。

2 教職員のメンタルヘルス対策の実際

厚生労働省（平成27年）は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針 改正」において、ストレス要因は、仕事、職業生活、家庭、地域等に存在しており、心の健康づくりは、労働者自身が、ストレスに気付き、これに対処することの必要性を認識することが重要であると示されている。しかし、職場に存在するストレス要因は、労働者自身の力だけでは取り除くことができないものであることから、労働者の心の健康づくりを推進していくためには、職場環境の改善も含め、事業者によるメンタルヘルスケアの積極的推進が重要であり、労働の場における組織的かつ計画的な対策の実施は、大きな役割を果たすものであると示されている。

「心の健康づくり」は、各職場における心の健康づくりを推進するためには、組織として体系化された対策に取り組むことが有効であり、そのためには、

「4つの予防」と「4つのケア」を組み合わせた視点からの対策を、適切に、継続的かつ計画的に実施することを示している。これらを基に整理したものを次頁表1に示す。また、休職に至る可能性が相対的に高いとされる、新規採用教職員、異動後2年未満の教職員、過去に精神疾患による休職期間のある教職員に十分配慮し、これらの教職員の心の健康状態に応じた適切な対策を積極的で効果的な実施に努めるよう示している。

島悟（2009）は、職場のメンタルヘルスの状況が悪化しており、組織としてこの問題に取り組むことが、喫緊の課題になっており、職場のメンタルヘルス対策の主要な部分は、ストレス対策であると述べている。また、ストレスに対して上手に対応する方法として、ストレスマネジメントの手法が有効であるとし、「その基本は、①ストレス要因とストレス反応への気づきの促進、②ストレス要因への対策、③ストレス反応への対応です。」³⁾と述べている。さらに、ストレス要因は、心の健康問題だけでなく、体の健康にも重大な影響を及ぼすものであることから、ストレスマネジメントは、心身の両面において健康を保持増進し、病気を予防する上で有効であり、再発防止にも役立つと述べている。

これらのことから、本研究では、メンタルヘルス対策の主要な部分であるストレス対策に注目し、セルフケア及びラインによるケアにおける一次・二次予防におけるストレスマネジメントについて検討する。

3 ストレスマネジメントの具体的な方略

(1) ストレス反応への気付き

島（2009）は、ストレスマネジメントは、ストレスに対する気付きから始まるが、多くの人が、ストレス要因に気付いておらず、ストレス反応を自覚していないと述べている。

菅佐和子・十一元三・櫻庭繁（平成20年）は、人間には、本来、ストレス耐性が備わっていると述べている。また、このストレス耐性には、個人差があり、ストレス耐性を超えるストレスが生じたとき、「こころ」の症状、「からだ」の症状、「行動上の問題」の三種の赤信号のとおり方があると述べている。さらに、赤信号がともれば立ち止まるしかないが、それ以前に「何となく気分が晴れない」「肩が凝る」「食欲がない」などの小さな変化に気付いたら、自分のストレスを見直して対策を立てることが必要であると述べている。

表1 「4つの予防」と「4つのケア」を組み合わせた対策

「4つの予防」 「4つのケア」	セルフケア	ラインによるケア	組織内産業保健スタッフ等によるケア	組織外資源によるケア
零次予防 明るく活気のある快適な職場づくり	○個別の健康管理及びコミュニケーション能力の育成	○教職員の良好な関係、チームワークの育成 ○明るく快活で、相談しやすい雰囲気の醸成 ○職場環境の把握と改善	○職場環境の改善、コミュニケーションの活性化に関する啓発等	○人間関係の構築、コミュニケーションの活性化に関する啓発等
一次予防 心の健康の保持増進とメンタルヘルス不調の未然防止	○健康管理、保持増進 ・健康習慣の見直し ・労働時間、働き方等の自己管理 ○メンタルヘルスに関する知識の習得 ○ストレスへの気付き ・ストレスチェック ○ストレスへの対処 ・対処法の習得、実践 ○相談相手の確保	○教職員の日常の把握 ○教職員のメンタルヘルスに関する知識習得の支援 ○職員健康管理システムに基づく面談 ○衛生委員会等の活用 ○メンタルヘルスに関する専門的知識の習得・相談対応技能のスキルアップ ○管理職員自身の心の健康保持	○過重労働対策 ○研修情報の提供 ・セミナー等の開催 ・啓発資料の配布 ○セルフケア支援体制の整備（相談・指導） ○職場環境の把握・評価（職場巡視） ○職員健康管理システムに基づく産業医（保健管理医）面接	○メンタルヘルス相談事業（管理職専用も含む）の活用
二次予防 メンタルヘルス不調の早期発見・早期対応	○自己の気付き ・ストレスによる症状の兆候管理、ストレスコントロールの実践 ○自発的相談 ・管理職員、産業医（保健管理医）、産業保健スタッフ、各種相談機関 ○早期受診・早期治療 ・医療機関（診療内科等）の受診	○教職員の健康状態の把握 ・部下のいつもと違う様子への気付き、言動の変化の早期発見（休みの取り方、トラブル等） ・他の教職員（同僚等）のいつもと違う様子への気付き等（上記と同様） ○個別相談への対応 ・管理職員面談、産業医（保健管理医）等との連携・相談 ○職場環境の早期改善 ・仕事ぶりを確認し、ストレスの軽減等必要な支援、相談しやすい雰囲気づくり	○相談対応、保健指導、適切な受診勧奨 ○職員健康管理システムに基づく産業医（保健管理医）面接 ○教職員、管理職員、医療機関（主治医）等との緊密な連携・調整 ○職場環境の改善に係る助言 ○研修情報の提供 ・セミナー等の開催 ・啓発資料の配布	○専門医の相談 ○専門的医療療養 ○教職員、管理職員、家族、産業保健スタッフ等との連携
三次予防 円滑な職場復帰と再発防止	○適切な治療 ・定期的に職場と連携 ○復帰に向けての生活習慣の確立 ○復帰に対する相談 ・家族、主治医、管理職員、産業スタッフへの支援要請 ○再発防止 ○治療継続	○復帰のための環境整備 ・復帰に向けた教職員、主治医との面談、必要に応じた家族との面談 ・産業医（保健管理医）への相談 ・職場の受入体制の整備（同僚等への対応） ○関係機関との連携強化 ○復帰後の業務の量・質の調整 ○復帰後のフォロー（同僚等の協力） ○教職員の日常の把握（再発防止）	○医療機関との連携調整 ・療養指導、必要に応じた家族面接指導 ○ラインによるケアへの支援 ・復帰支援対策の整備	○専門的立場からの職場へのアドバイス ・復職審査会委員等からのアドバイス ○主治医の疾病管理、復帰指導 ○教職員、管理職員、家族、産業保健スタッフ等との連携 ○長期的な復帰後指導・支援

島（2009）は、ストレス要因を受けると、身体には、「身体的反応」「心理的反応」「行動面での反応」が見られると述べている。しかし、ストレス反応には、個人差があり、どのような反応が見られるかは、人によってだいたい決まっていると述べている。このような反応が出たときには、ストレス反応かもしれないと気づき、ストレスがキャパシティを超えているかもしれないと考え、無理をしないことが必要であると述べている。

表2、表3及び表4は、島（2009）が示す「身体的反応」「心理的反応」「行動面での反応」を整理したものである。

真金薫子（2018）は、心身の状態の自覚が苦手な人は、心身症になりやすいと考えられていると述べている。また、教師は真面目で、一生懸命取り組むあまり、自分のことは後回しにする人が多いが、日頃から自分のコンディションを意識し、心身の変化に敏感になることを勧めている。

これらのことから、ストレス反応に早期に気づき、ストレスに対処することが重要であると考え。そのためにも、一日の中で又は一定期間の中で、自分の心身の健康状態を客観的に見たり、感じたりする時間が必要であると考え。

表2 「身体的反応」

頭痛	めまい	吐き気
動悸	尿が近い	下痢
喉のつまる感じ	微熱	便秘
胃痛	息苦しさ	生理不順
腹痛	咳	背部痛

表3 「心理的反応」

不安	集中力低下	自己評価の低下
イライラ	持続力低下	無気力
怒り	抑うつ	

表4 「行動面での反応」

過食	多動	遁走
飲酒量の増加	多弁	
過眠	引きこもり	

(2) リラクゼーション

安川禎亮（平成29年）は、心が疲弊しているときは、体への働き掛けが有効で、体を整えることでストレスを軽減し、少しずつ気持ちに余裕が生まれ、自ら心を立て直す力を得ていくと述べている。

大野太郎（平成26年）は、ストレス反応を低減す

る対処法には、リラクゼーションとエクササイズがあると述べている。リラクゼーションは、リラックス状態をもたらし、情動の興奮を鎮めるとともに身体緊張をほぐす効果があると述べている。また、リラクゼーションとしては、系統的脱感作法、腹式呼吸法、自律訓練法が有名であると述べている。さらに、エクササイズ（身体活動）は、激しい運動を避け、楽な呼吸をしながら楽しむことができ、身体的な興奮を鎮めるのに効果的であると述べている。ウォーキングやゆっくりしたスイミングなどが該当すると述べている。

上野徳美（2013）は、ストレスで心身が緊張するが、ストレスという用語は、もともと歪みや強い緊張状態のことであり、ストレスの逆がリラクゼーションであると述べている。また、腹式呼吸を推奨するとともに、ヨガや呼吸法でリラックスする方法があると述べている。さらに、意識して腹式呼吸をすると、副交感神経の働きが非常に高くなり、脈拍数が減り、血圧が下がり、非常に気分が落ち着き集中力が高まると述べている。

これらのことから、ストレス反応を軽減するためには、リラクゼーションやエクササイズなどの身体への働き掛けにより、心身のリラックス状態をもたらすことが有効であると考え。特に、腹式呼吸を意識することが重要であると考え。また、教職員の業務の多忙さを考慮すると、簡単に行える呼吸法を取り入れたエクササイズは有効であると考え。

(3) 自己モニタリング

角井都美子・三羽理一郎（2006）は、自己モニタリングとは「自分で自分自身の体や心や行動に意識を向けて、現在の心身の状態をより敏感に感じ取って表現してみる（モニターすること）」⁴⁾と述べている。自分がリラクゼーションを図った成果をはっきりと客観視することで、その効果を実感し、より有効に役立てていける一つの手段としても使っており、認知行動療法などでは、広く一般的に使われる方法であると述べている。また、対人援助職者がストレスに振り回されている状態では、目の前の援助対象者や周囲の人たちに意識を向けて関わっていくことが難しくなることから、対人援助職者は、自分自身の体や心の状態を把握して、それをより適切な状態に整える方法を身に付ける必要があると述べている。さらに、自分の不安やストレスが客観的に見えることによって、ストレスが軽減することもあると述べている。

これらのことから、自己モニタリングは、リラク

セッションの効果を実感したり、自己のストレス状態を客観的に見たりすることができ、ストレス軽減に向けた、有効な手段であると考える。

(4) 自己モニタリングと呼吸法を取り入れたエクササイズによるストレスマネジメント

島（2009）は、医学では、「心身相関」という言葉があるように、心と身体には相互に深い関係があると述べている。また、「『心が元気であれば、身体も元気になる』という意味であり、また『健やかな身体には、健やかな精神が宿る』」⁵⁾とも述べている。さらに、職場のメンタルヘルスとは、「心の健康を保つこと」であるとともに、「よりよい健康な心を得ること」だと述べている。

角井ら（2006）は、人は、緊張感や不安感が高いときは、浅くて速い呼吸をし、このようなときは、無意識に深呼吸をしたり、ため息をついたりして、体の調子を整えていると述べている。また、呼吸の在り方は、その人の体の状態や心の状態を表していると述べている。さらに、呼吸が整うと、体も心も整っていくと述べている。

これらのことから、自己モニタリングによって自分の心と身体を客観的に見ながら、呼吸法を取り入れたエクササイズを行うことは、心と身体の双方に影響を及ぼすことから、メンタルヘルス対策の一つとしてのストレスマネジメントの有効な手段であると考え。本研究では、平成28年度に本教育センターが創作した「ラーン体操」に、このような効果を期待し、その実施を通して、体操の効果検証を行い、研究を進める。

「ラーン体操」の具体について、次に述べる。

Ⅲ 「ラーン体操」

1 「ラーン体操」の創作

(1) 創作の趣旨

体操で、研修受講者の心身のリラクゼーション等を図り、学習効果を高めるとともに、学校などにも普及させ、教職員のメンタルヘルスの向上や疲労回復にも役立てようと、平成28年度に、本教育センターにおいて、公立学校共済組合中国中央病院臨床心理士である野坂見智代氏監修の下、本教育センターのマスコットキャラクターの名称を冠した「ラーン体操」を創作した。

(2) 創作の経緯

創作に当たっては、本教育センター所内において、表5に示すプロジェクトチームを編成し、幾度のプ

ロジェクト会議を経て創作した。

また、教育委員会事務局管理部健康福利課の協力を得るとともに、公立学校共済組合メンタルヘルス後援会等支援事業の支援を受け、創作に当たった。

表5 プロジェクトチームの編成

所属	職名	役割
企画部	部長	全体統括
企画部	主任指導主事	統括補佐
総務部	主査	経費支出等
企画部	指導主事	体操創作、リーフレット作成、連絡・調整
教科教育部	指導主事	体操BGM作成、リーフレットイラスト作成、ナレーター
特別支援教育・教育相談部	指導主事	体操創作
教育情報部	指導主事	DVD作成

2 「ラーン体操」の構成

「ラーン体操」は、手や腕、肩、背中、腰などのストレッチ運動を組み合わせた4分程度の運動である。また、リラクゼーションの技法である呼吸法を取り入れている。「ラーン体操」の具体的な構成については、資料1のリーフレットを参照されたい。

「ラーン体操」は、ストレッチ運動とともに、自分自身の体の感覚を味わいながら、自分のペースで行い、呼吸法が実践できるよう、DVDの映像にナレーション及びヒーリングミュージックを加えた。ヒーリングミュージックは、「教育センターの歌」をピアノソロにアレンジしたものである。

このように、「ラーン体操」は、これまで述べてきたストレスマネジメントに有効な要素を数多く含んでおり、この体操を実施することで、教職員のストレス対策、ひいてはメンタルヘルス対策の一助となり得るのではないかと考える。

Ⅳ 研究の目的

「ラーン体操」の実施によるリラクゼーションの効果を検証し、これを基に「ラーン体操」を県内の学校に普及させ、教職員のメンタルヘルス対策に役立てる。

Ⅴ 研究の仮説及び検証の視点と方法

1 検証の仮説

「ラーン体操」を実施すればリラクゼーションを

図ることができ、メンタルヘルス対策に有効であろう。

2 検証の視点と方法

研修講座において、「ラーン体操」を実施し、「『ラーン体操』アンケート」により、その効果を検証する。

質問紙は、資料2に示す。

質問紙調査の項目は、「呼吸数」、身体的ストレス反応に関する「体のこわばり」「目の疲れ」「疲労感」「心地よさ」及び心理的ストレス反応に関する「学習の意欲」「イライラ感」とする。

質問紙調査では、自己モニタリングの考え方を踏まえ、「今の気分や体の感じ」という表現を用いて、リラクセーションの効果及び自己のストレス状態を客観視できるように工夫した。また、これらの感覚は、主観的なものであり、このような感覚を言葉を用いて客観的に表現することは難しいことから、主観的感覚を数値に置き換える主観的障害単位（SUD）を用いた、自己モニタリングにより、受講者の状態を把握する。呼吸数は、「ラーン体操」実施直前・直後に30秒間で数え、記入する（集計時にその数を2倍し、1分間の呼吸数として計測する）。

検証の視点とその方法について、表6に示す。

表6 検証の視点と方法	
検証の視点	検証の方法
1 「呼吸数」が減少したか。	「ラーン体操」実施前後におけるSUDの比較及び分析
2 「体のこわばり」が減少したか。	
3 「目の疲れ」が減少したか。	
4 「疲労感」が減少したか。	
5 「学習の意欲」が増加したか。	
6 「心地よさ」が増加したか。	
7 「イライラ感」が減少したか。	

以上の検証の視点1から7の各項目の状態が見られれば、本研究においては、「ラーン体操」の実施によって、リラクセーションが図られたとする。

3 調査対象

調査は、平成29年7月から10月までの期間に、実

施した。調査を実施した研修名及び調査人数を表7に示す。

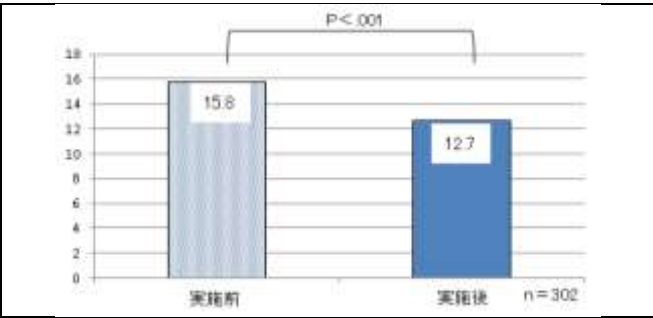
表7 調査の対象等	
研修名	調査人数
学校経営基礎講座（教頭初年）	103
中堅教諭等資質向上研修（小学校）	79
中堅教諭等資質向上研修（中・高・特支）	65
中堅教諭等資質向上研修（養護教諭）	6
養護教諭経験者（6年目）研修	10
新規採用養護教諭研修	27
コア人材成長研修（事務職員）	15

VI 調査結果の分析及び考察

1 検証の視点に基づいた分析と考察

(1) 「呼吸数」が減少したか

「ラーン体操」実施前後における「呼吸数（対象者の平均）」を図1に示す。



t検定を行った結果、「呼吸数」は、実施前15.8回から実施後12.7回となり、有意に減少（p<.001）したため、リラクセーションが図られたと考える。

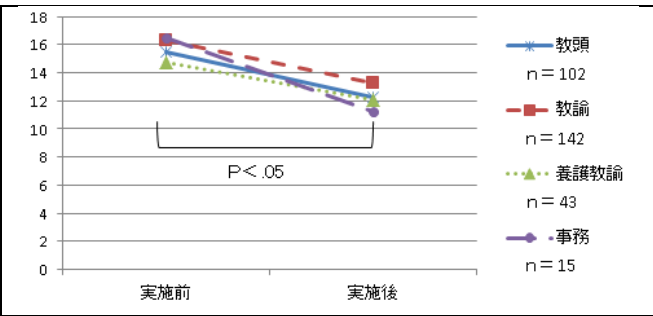


図2は、職種別における「呼吸数」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを

検討するために、t 検定を行った。その結果、どの職種においても主効果は、有意に減少 ($p < .05$) したことが分かり、いずれの職種にも効果があったと考える。また、実施前の数値について、職種間における有意差があるか否かを検討するために、一元配置分散分析による検定を行った。その結果、職種間の有意な差は見られなかった。 ($F(3, 298) = 1.24$, $p > .10$)

「呼吸数」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・呼吸が思ったより早く、緊張していたことに気付いた。
- ・ふだんの呼吸が浅いように思った。
- ・深呼吸するだけでも気分がよい。少しやってみようと思う。
- ・ゆっくりと呼吸を意識しながら体を動かすことで、気持ちリラックスした。
- ・驚くほど息が吸えるようになり、呼吸数が減った。心地よくすっきりした気分になった。

「呼吸数」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、呼吸数の変化を実感したことにより、緊張している自分に気付いたり、リラックス効果を実感したりしたことが分かった。このことから、呼吸を意識しながら「ラーン体操」を実施したことが、リラクセーションに効果があったと考える。

(2) 「体のこわばり」が減少したか

「ラーン体操」実施前後における、「体のこわばり」の SUD の評定平均値を図 3 に示す。

t 検定を行った結果、「体のこわばり」は、実施前 5.45 から実施後 4.38 となり、有意に減少 ($p < .001$) したため、リラクセーションが図られたと考える。

図 4 は、職種別における「体のこわばり」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後における SUD の評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t 検定を行った。その結果、どの職種においても主効果は、有意に減少 ($p < .05$) したことが分かった。また、実施前の数値について、職種間において有意差があるか否かを検討するために、一元配置分散分析を行った。その結果、実施前の数値に職種間の有意な差が見られた。 ($F(3, 293) = 3.94$, $p < .01$)

特に、事務職員の SUD の評定平均値が高い数値を示すとともに、実施前後の変化も大きかった。このことから、事務職員は、他職種に比べ、デスクワークやパソコン作業が多いため、「からだのこわばり」が高いと考える。デスクワークやパソコン作業等が多くなる場合は、業務の合間に「ラーン体操」

を実施することが有効であると考え。

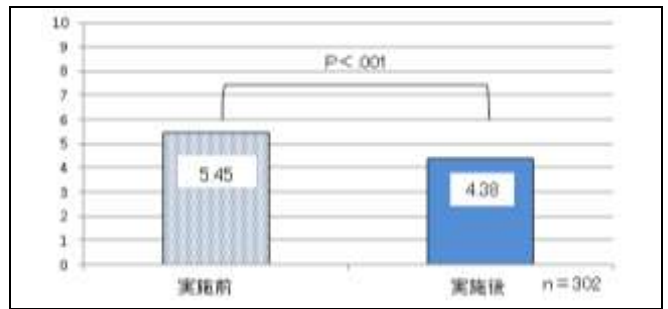


図 3 「体のこわばり」

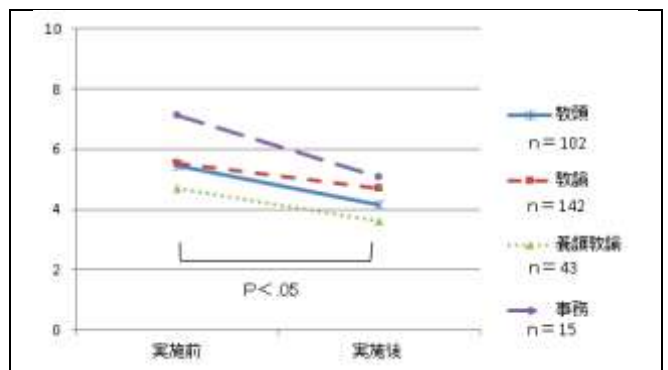


図 4 職種別「体のこわばり」

「体のこわばり」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・思っていたより体がこわばっていたと感じた。
- ・体がこわばっているのに気づき、もっとほぐしたいという思いに駆られた。
- ・体をねじる事で、体が硬くこわばっていることに気付いた。
- ・少しの運動だったが、上半身の筋肉がほぐれた。
- ・体がほぐれ、気持ちも体も楽になった。
- ・少し体を動かすことで、体のこわばりが減り、リフレッシュすることができた。
- ・もう少しゆっくりできれば、もっとこわばりが減るかもしれない。

「体のこわばり」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、「ラーン体操」を実施したことにより、受講者が自分の「体のこわばり」に気付いたり、感じたりしたことが分かった。また、体操後は、体のほぐれを感じるとともに、それにより、気持ちが楽になったことを実感していることが分かった。これらのことから、「ラーン体操」は、「体のこわばり」を減少させ、リラクセーションに効果があると考え。

(3) 「目の疲れ」が減少したか

「ラーン体操」実施前後における、「目の疲れ」の SUD の評定平均値を図 5 に示す。

t 検定を行った結果、「目の疲れ」は、実施前 6.17

から実施後5.00となり、有意に減少 ($p < .001$) したため、リラクセーションが図られたと考える。

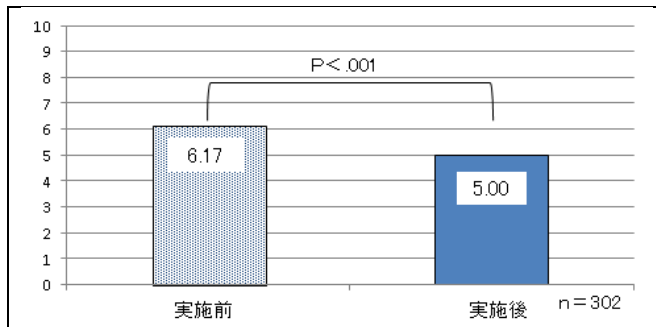


図5 「目の疲れ」

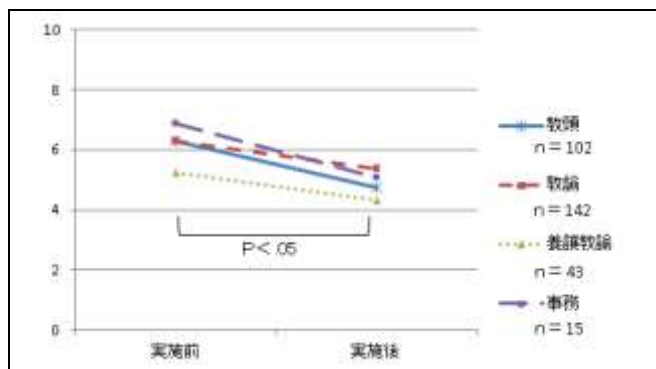


図6 職種別「目の疲れ」

図6は、職種別における「目の疲れ」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、どの職種においても主効果は、有意に減少 ($p < .05$) したことが分かり、いずれの職種にも効果があったと考える。また、実施前の数値について、職種間における有意差があるか否かを検討するために、一元配置分散分析による検定を行った。その結果、職種間の有意な差が見られた。(F (3, 298)=3.02, $p < .05$)

「目の疲れ」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・目の疲れがかなりあることに気付いた。
- ・目を寄せてみて、目の奥を動かしていないことに気付いた。
- ・自分で感じていた以上に目が疲れていたことに気付いた。
- ・目の疲れが取れて、リラックスできた。
- ・目を温める体操は、毎回行う度に心がゆったりした気分になる。
- ・目の疲れが取れた気がする。特に温めることによる効果が高い。
- ・目の体操は、効果を実感しにくい。

「目の疲れ」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、「ラーン体操」を実施したことにより、受講者が自分の「目の疲れ」に気付いたことが分かった。また、記述の下線のように体操後は、目の疲れが取れたことにより、リラックスしたことを実感していることが分かった。これは、身体への働き掛けが気分にも作用し、心身のリラックス状態をもたらしたためであると考えられる。さらに、目を温めることにより効果を実感している記述から、目を温めることが、リラクセーションに有効であると考えられる。

しかし、「目の体操は効果を実感しにくい。」という記述もあるため、個人差があることが分かった。

(4) 「疲労感」が減少したか

「ラーン体操」実施前後における、「疲労感」のSUDの評定平均値を図7に示す。

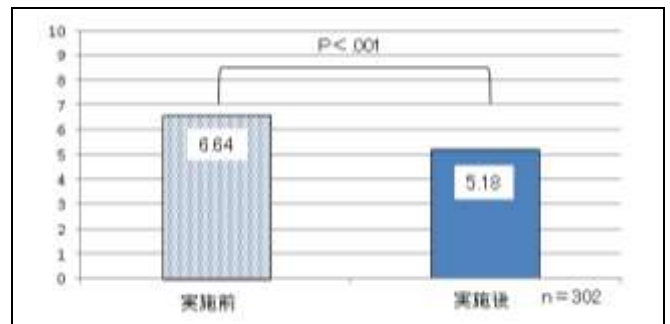


図7 「疲労感」

t検定を行った結果、「疲労感」は、実施前6.64から実施後5.18となり、有意に減少 ($p < .001$) したため、リラクセーションが図られたと考える。

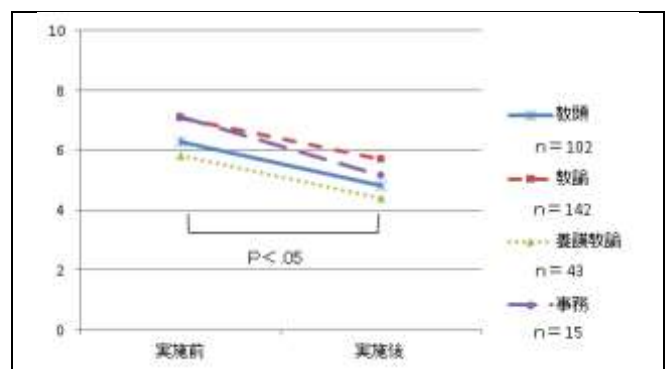


図8 職種別「疲労感」

図8は、職種別における「疲労感」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、どの職種においても主効果は、有意に減少 ($p < .05$) したことが分かった。また、実施前の数値について、

職種間において有意差があるか否かを検討するために一元配置分散分析を行った。その結果、実施前の数値に職種間の有意な差が見られた。(F(3,298)=5.52, $p<.01$)

特に、養護教諭については、他職種に比べ、SUDの評定平均値が低い数値を示した。これは、養護教諭が日頃から自分自身の身体の状態を客観的に見ることができており、疲労等にも敏感に対処しているからだと考える。このような養護教諭がもつ知識や経験を職場内のメンタルヘルス対策へ生かしていくことは、重要なことであると考ええる。

「疲労感」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・体が疲労していることに改めて気付かされた。
- ・体のいたるところに痛みがあり、疲れていることを改めて自覚した。
- ・疲労感がとれなかったので、予想以上に自分が疲労しているのではないかと思う。しかし、気分が明るくなったように感じる。
- ・普通だと思って仕事をしていても、体や心には少なからずストレスがあると自覚した。
- ・いつも体がカチコチで、疲労感があるので、少々では変わらないが、少しリラックスできた。

「疲労感」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、「ラーン体操」を実施したことにより、予想以上に疲労していることに、受講者が気付いたことが分かった。また、下線のように「疲労感」の減少を実感できなかったものの、「気分が明るくなった。」「少しリラックスできた。」などの記述が見られたことから、自己モニタリングにより、「ラーン体操」の効果を実感できたと考える。「今の気分や体の感じ」を味わいながら「ラーン体操」を行うことは、リラクセーションに有効であるとともに、ストレス状態を客観視できる手段であると考ええる。

(5) 「学習の意欲」が増加したか

「ラーン体操」実施前後における、「学習意欲」のSUDの評定平均値を図9に示す。

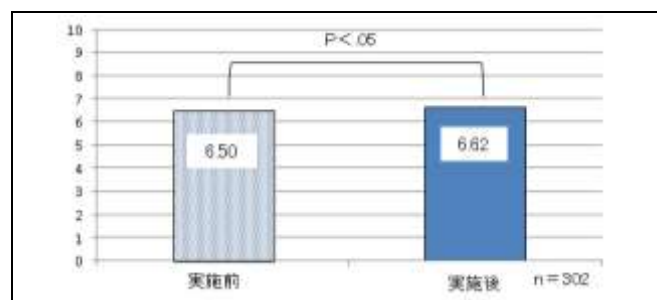


図9 「学習の意欲」

t検定を行った結果、「学習の意欲」は、実施前6.50から実施後6.62となり、有意に増加($p<.05$)したため、「ラーン体操」によりリラクセーションが図られ、気分が落ち着き、集中力が高まったと考える。

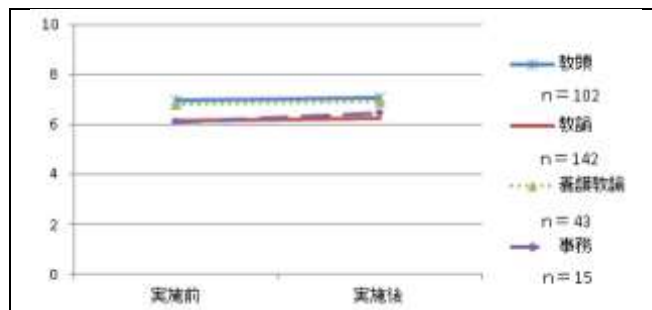


図10 職種別「学習の意欲」

図10は、職種別における「学習の意欲」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、教諭($p<.10$)及び事務職員($p<.10$)の主効果は、有意傾向があったが、教頭($p>.10$)及び養護教諭($p>.10$)の主効果は、認められなかった。また、「『ラーン体操』によって眠たくなった。」というアンケートの記述が見られたことから、「ラーン体操」は、リラクセーションの効果が高いものの、今回の調査では、期待したほどの「学習の意欲」の向上への効果は、得られなかったと考える。

(6) 「心地よさ」が増加したか

「ラーン体操」実施前後における、「心地よさ」のSUDの評定平均値を図11示す。

t検定を行った結果、「心地よさ」は、実施前4.61から実施後5.81となり、有意に増加($p<.001$)したため、リラクセーションが図られたと考える。

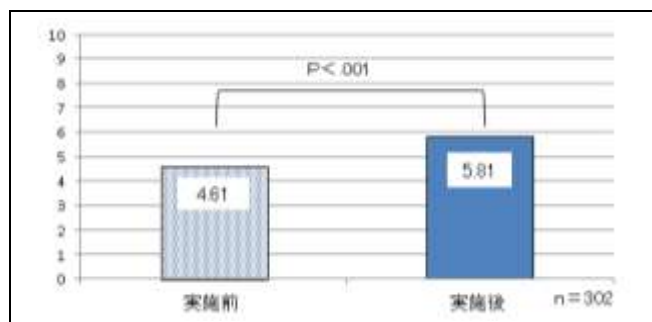


図11 「心地よさ」

次頁図12は、職種別における「心地よさ」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施

前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、どの職種においても主効果は、有意に上昇($p < .05$)したことが分かった。また、実施前の数値について、職種間において有意差があるか否かを検討するために一元配置分散分析を行った。その結果、実施前の数値に職種間の有意な差が見られた。(F(3, 298)=3.89, $p < .01$)

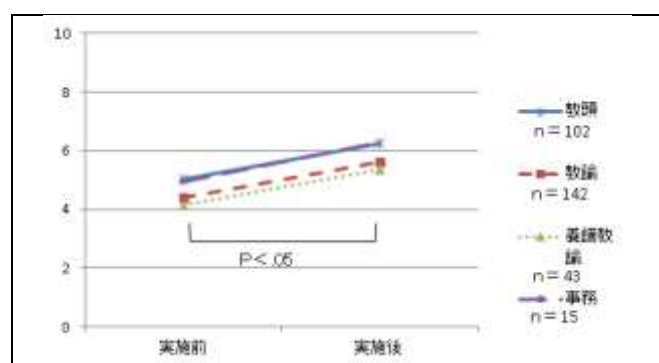


図12 職種別「心地よさ」

「心地よさ」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・心地よかった。
- ・ゆったりとした音楽と動作が、心身ともに心地よかった。
- ・心地よい気分になった。
- ・心と体がほぐされて心地よかった。

「心地よさ」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、「ラーン体操」を実施したことにより、受講者は、心身の「心地よさ」を実感していることが分かった。また、「ゆったりとした音楽と動作が、心身ともに心地よかった。」という記述が見られたことから、「ラーン体操」のDVD映像だけでなく、ナレーション及びヒーリングミュージックを加えることは、リラクセーションを図る上で、効果的であると考ええる。

(7) 「イライラ感」が減少したか

「ラーン体操」実施前後における、「イライラ感」のSUDの評定平均値を図13に示す。

t検定を行った結果、「イライラ感」は、実施前3.01から実施後2.52となり、有意に減少($p < .001$)したため、リラクセーションが図られたと考える。

図14は、職種別における「イライラ感」について示したものである。各職種で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、

どの職種においても主効果は、有意に減少($p < .05$)したことが分かった。また、実施前の数値について、職種間において有意差があるか否かを検討するために、一元配置分散分析を行った。その結果、実施前の数値に職種間の有意な差が見られた。(F(3, 298)=2.81, $p < .05$)

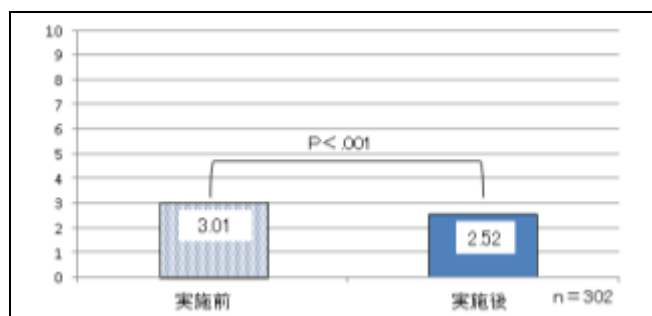


図13 「イライラ感」

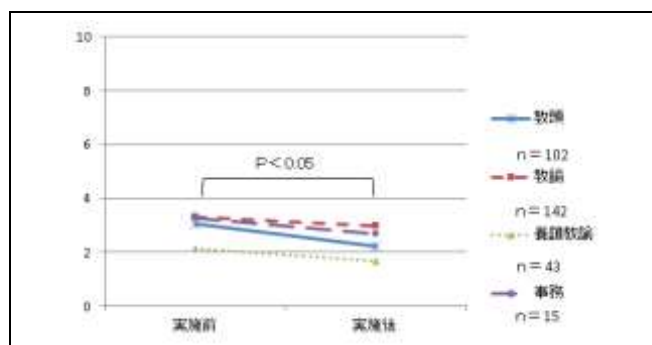


図14 職種別「イライラ感」

「イライラ感」に係るアンケートの記述の一部を次に示す。

- ・気分が明るくなった。
- ・イライラ感が減った。
- ・気分が落ち着いた。
- ・やってみると思いのほか身体がリラックスして気持ちも晴れやかになった。

「イライラ感」に係るアンケートの記述

アンケートの記述から、「ラーン体操」を実施したことにより、受講者は、「イライラ感」が減少したことを実感していることが分かった。

2 年齢別の分析と考察

年齢別における質問紙調査の各項目のSUD評定平均値を次頁図15から21に示す。

各年齢で「ラーン体操」実施前後におけるSUDの評定平均値に有意差があるか否かを検討するために、t検定を行った。その結果、「学習の意欲」の項目において、20代($p < .10$)及び40代($p < .10$)の

主効果は、有意傾向があったが、30代（ $p>.10$ ）及び50代（ $p>.10$ ）の主効果は、認められなかった。

「学習の意欲」以外の項目においては、どの年齢も主効果は有意であった（ $p<.05$ ）ことから、リラクセーションが図られたことが分かった。

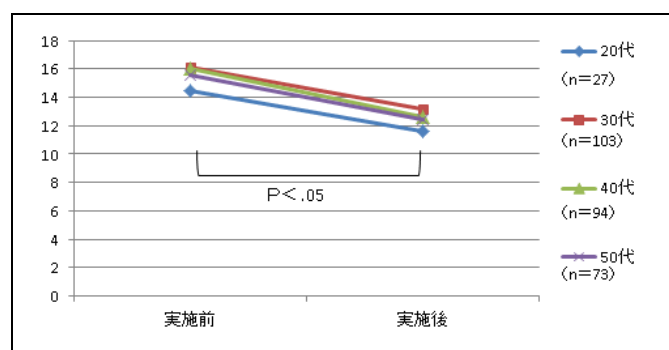


図15 年齢別「呼吸数」

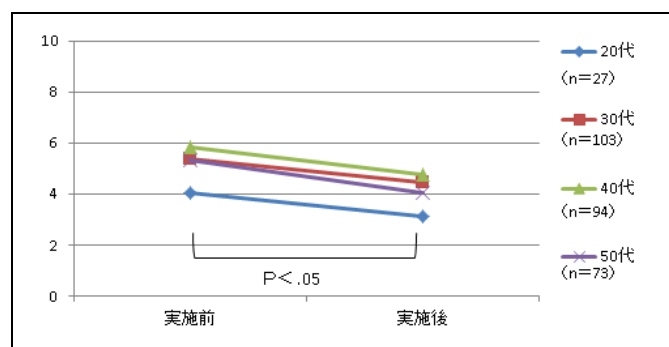


図16 年齢別「体のこわばり」

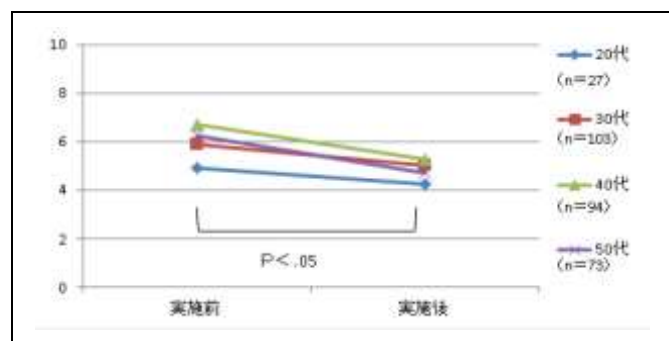


図17 年齢別「目の疲れ」

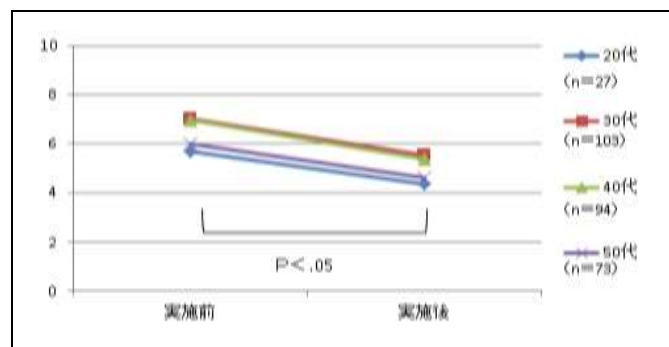


図18 年齢別「疲労感」

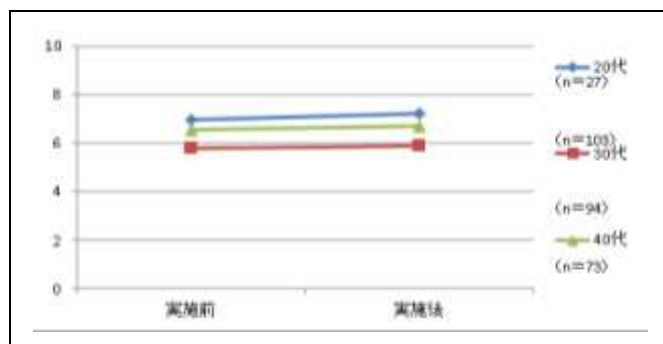


図19 年齢別「学習の意欲」

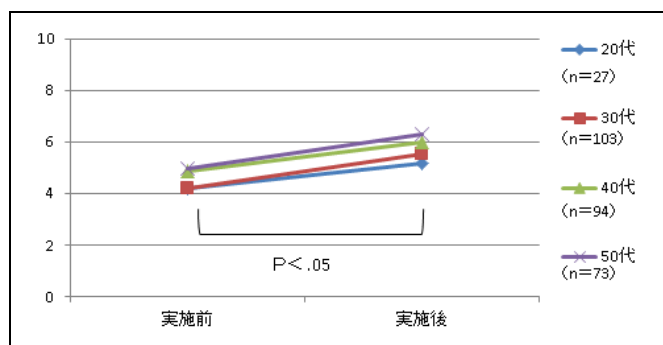


図20 年齢別「心地よさ」

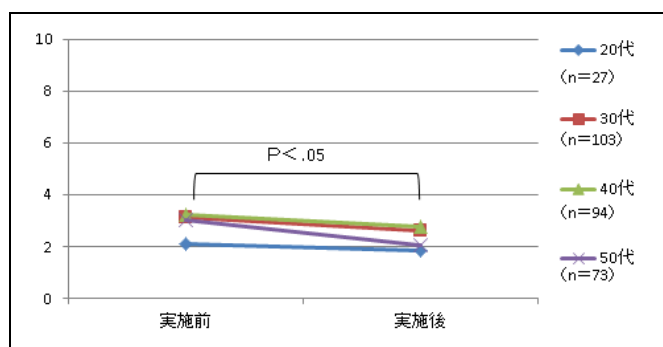


図21 年齢別「イライラ感」

また、実施前の数値について、年齢間において有意差があるか否かを検討するために、一元配置分散分析を行った。その結果、「呼吸数」及び「イライラ感」以外の項目において、実施前の数値に年齢間の有意な差が見られた。（「体のこわばり」 $F(3, 293)=3.94, p<.01$ ；「目の疲れ」 $F(3, 199)=2.63, p<.05$ ；「疲労感」 $F(3, 293)=6.43, p<.01$ ；「学習の意欲」 $F(3, 293)=9.29, p<.01$ ；「心地よさ」 $F(3, 293)=3.91, p<.01$ ）

20代の「体のこわばり」においては、Tukey bを用いた多重比較によれば、他の年齢との間に有意な差（ $\alpha=.05$ ）があることが分かった。

30代及び40代の「疲労感」においては、Tukey bを用いた多重比較によれば、「30代・40代」と「20代・50代」の間に有意な差（ $\alpha=.05$ ）があることが

分かった。学校においては、ミドルリーダーとしての役割を果たす年代であり、仕事への意欲も高いと考えられる。一方、家庭では子育て、親の介護等に悩みを抱えることもあったり、自分の体の変化や体力の衰え等を感じたりすることもある年代であると考ええる。

このように、30代及び40代では、心身ともに疲れている状態であることから、自己モニタリングにより、早めに自分の状態に気付き、ケアをすることが必要であることが裏付けられた。

Ⅶ A校における実践

「ラーン体操」を研修内で実施することにより、その効果を受講者が実感し、「所属校においても実践したい。」という受講者からの声があった。そこで、校内研修において実践を希望する学校へは、「ラーン体操」DVDを配付した。ここでは、A校の実践について紹介する。

A校では、中堅教諭等資質向上研修受講者である養護教諭が、「ラーン体操」のよさを実感したことから、校内研修の内容に「ラーン体操」を取り入れ、教職員のメンタルヘルスに関する研修を平成29年10月に実施した。

当該養護教諭は、「ラーン体操」を実践するに当たり、資料1のリーフレットを教職員に配付し、広島県立教育センターで行っているエクササイズであると紹介している。研修後は、「ラーン体操」前後の呼吸数の違いによる「ラーン体操」の効果と、呼吸法のポイントを書面で紹介している。また、校内研修において、校内の全教職員が、時間と場所を共有し、全員が同じ体操を実施することは、有意義であったと感想を述べている。このことから、ラインによるケアにおける零次予防、一次予防及び二次予防に「ラーン体操」を取り入れることにより、教職員のメンタルヘルスに関する知識の習得だけでなく、良好な人間関係や相談しやすい雰囲気の醸成にも効果が期待できると考える。

研修後の教職員からは、「ラーン体操」のリラックス効果、自分の体への気付き及び継続への意欲に関する感想が多く見られた。また、児童の活動へも取り入れてみたいという感想も見られた。

教育センターにおける「ラーン体操」の実施を通して、教職員のメンタルヘルスに関する意識が高まっていることがうかがえる。

A校の教職員の感想を次に示す。

- ・呼吸数が減ったことに驚いた。呼吸がゆっくりとなり、気持ちが落ち着いた。
- ・体の緊張が取れ、心身ともに非常にリラックスできた。
- ・普段の活動とは別に、体をほぐしたり、落ち着いたりすることを意識した運動も必要だと思った。
- ・体を動かすことによって、自分の体のこわばりを実感できた。
- ・「ラーン体操」を継続して取り組むことが大切だと思う。
- ・頭もすっきりした。
- ・少し、肩の力が抜けた。
- ・目の体操は、子供にもよいと思った。

A校の教職員の感想

Ⅷ 今後の教職員のメンタルヘルス対策における「ラーン体操」の活用

アンケートでは、教育センター以外においても「ラーン体操」を活用したいという次のような意見があった。

- ・すぐにできるので、職場でも行いたい。子供と一緒にやるのもよさそう。
- ・気分転換に、学校でも実践してみたい。
- ・職員会議の合間等、体操を取り入れてみる。
- ・教室でもやってみたい。
- ・所属校で広めたい。
- ・意識して休憩時間にラーン体操やストレッチを取り入れたい。
- ・学校でもPC等を使用した時にはやりたい。
- ・どこでもできるので、これからも実践したい。

「ラーン体操」を活用したいという意見

このような記述から、受講者が「ラーン体操」の効果を実感していることや、「ラーン体操」の活用の幅を広げたいと考えていることが分かった。

さらに、「ラーン体操」をきっかけに、今後のメンタルヘルス対策について考えていることがうかがえる次のような記述も見られた。

- ・少し気分を変える時に体操してみたい。
- ・こういった時間を普段から取り入れるとよい。
- ・日々の忙しさの中で、少しゆとりを持って体を動かしてみようと思った。
- ・夜寝る前に毎日してみたい。

メンタルヘルス対策について考えている記述

これらのことから、教育センターにおける「ラーン体操」の実施が、教職員のメンタルヘルス対策の一助になったと考える。

「ラーン体操」によるリラクゼーションの効果が明らかになったことから、仕事から離れ、短時間でできる「ラーン体操」を行うことがメンタルヘルス対策において有効であると考えられる。また、自分の体の感覚を味わいながら「ラーン体操」をすることに

より、体のこわばり、疲労感及びストレス状態等を客観的に見ることができ、これらに早期に対処することができる。さらに、定期的にリラクゼーションを図る時間を設けることにより、仕事のパフォーマンス向上に寄与できると考える。

このような、「ラーン体操」等のエクササイズを休憩時や校内研修時に取り入れることにより、セルフケアだけでなく、ラインによるケアにも活用でき、教職員のコミュニケーションが図られ、良好な人間関係も築けるものと考ええる。

IX 研究のまとめ

1 研究の成果

- 「ラーン体操」実施前後における、受講者の体の感覚及び呼吸数を調査したことから、「ラーン体操」にリラクゼーションの効果があることが明らかとなった。
- 教育センターで「ラーン体操」を実施したことにより、今後のメンタルヘルス対策について考えている教職員や、実際に校内研修に「ラーン体操」を取り入れた教職員がおり、「ラーン体操」が教職員のメンタルヘルスに関する意識を高めたと考える。

2 研究の課題

- 「『ラーン体操』によって眠たくなった。」という記述が見られたことから、「ラーン体操」終盤では、息を強く吐き出すことを意識し、覚醒を促す必要があると考える。今後は、「ラーン」体操の実施時間や実施時のアナウンスを工夫する必要がある。
- 「ラーン体操」を県内の学校に普及させる必要がある。そのためにも、引き続き教育センターにおける研修において「ラーン体操」を実施するとともに、「ラーン体操」DVDの提供等を検討していく。
- 本研究では、効果検証に当たって、教頭、教諭、養護教諭、事務職員を対象に質問紙調査を実施したが、調査対象者数に差があり、職種及び年齢による分析を十分に行うことができなかった。今後は、職種や属性等について、より具体的な分析と考察ができるよう、調査対象を整理する必要がある。

おわりに

本研究を進めるに当たり、御指導・御助言をいただいた、広島市立大学学生相談室の野坂見智代学生相談員、また、アンケートに御協力いただいた多くの皆様に心から感謝申し上げます。

【引用文献】

- 1) 文部科学省（平成28年）：『平成27年度公立学校教職員の人事行政状況調査について（概要）』別紙1 http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2017/07/31/1388484_01_1.pdf
- 2) 文部科学省（平成24年）：『平成23年度公立学校教職員の人事行政状況調査について』p.15 http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2012/12/26/1329088_01.pdf
- 3) 島悟（2009）：『メンタルヘルス入門』日本経済新聞出版社p.130
- 4) 角井都美子・三羽理一郎（2006）：『看護師・セラピスト・コメディカルのための自己モニタリングと呼吸法 職場や家庭で行うリラクゼーションと問題解決の方法』メデिका出版p.22
- 5) 島悟（2009）：前掲書pp.33-34

【参考文献】

- 文部科学省（平成25年）：『教職員のメンタルヘルス対策について（最終まとめ）』
広島県教育委員会（平成25年）：『広島県教育委員会心の健康づくり計画』
厚生労働省（平成27年）：『労働者の心の健康の保持増進のための指針 改正』
新井肇（2018）：「教師という仕事と、陥りやすいところの不調」『こころの科学』日本評論社
菅佐和子・十一元三・櫻庭繁（平成20年）：『健康心理学 第2版（京大人気講義シリーズ）』丸善株式会社
真金薫子（2018）：「精神科医の立場から」『こころの科学』日本評論社
安川禎亮（平成29年）：「教師にすすめるストレスコーピング」『教育と医学』慶応義塾大学出版会
大野太郎（平成26年）：「メンタルヘルスとストレスコーピング」『児童心理 教師のメンタルヘルス』金子書房
上野徳美（2013）：『学校教員のストレスとメンタルヘルスー燃え尽きを予防するー』大分大学教育福祉科学部附属教育実践総合センター紀要第31号（別冊）
http://opac2.lib.oita-u.ac.jp/webopac/BD00010792_001._?key=YAGPXF
真金薫子（平成29年）：「職場の良好な人間関係で『心の変調』予防を」『教育と医学』慶応義塾大学出版会

ラーン体操で心も体もリフレッシュ！！



手、腕、肩のエクササイズ（腕、肩の疲労回復、血行促進）



両腕を前にまっすぐ伸ばし、指先を天井に向ける。



左右の肩甲骨を近づけるようにして、息を吸いながら脇に引きつける。吐きながら、両腕を伸ばす。

どのエクササイズも呼吸がポイントです。息は鼻から吸って、吐くようにします。空気の通りを感じながら、ゆっくりと行いましょう。



背中・腰のエクササイズ（背中・腰の疲労回復、血行促進）



右手を左足の膝に置き、左手は椅子の背を持ち、息を吸って吐きながら上半身を左へねじる。



反対側も同様に上半身をねじる。



現代人は、大人も子供も目を使い過ぎていることが多いよね。



目のエクササイズ（目の疲労回復）



伸ばした腕の親指の先をじっと見ながら自分の鼻先に近づける。瞬きはできるだけしない。鼻先まで近づけたら、また、離していく。



両手をこすり合わせ、手のひらを温めながら、力強く瞬きをす。



温まった手のひらをお椀の形にして、目に覆いかぶせる。

手・腕のエクササイズ



腕をまっすぐに伸ばし、手首を上下に動かす。

上半身のエクササイズ



両手を体の前で合わせる。合わせた両手を、息を吸いながら頭上にまっすぐ伸ばし、息を吐きながら左へ倒す。息を吸いながら頭上に戻し、息を吐きながら右へ倒す。

どのエクササイズも体の動きを感じながら、3～5セット、自分のペースで行うことで、さらにリフレッシュできますよ！
簡単で短時間のエクササイズでも、気持ちよさを感じることで、体も心も整うでしょう。



《ラーン体操創作指導》
中国中央病院 臨床心理士 ヨガインストラクター
博士（保健学）
野坂見智代 先生

参考資料：「実践ヨーガ療法」（ガイヤブックス）木村慧心著（産調出版）
「よくわかるヨーガ・セラピー」（ガイヤブックス）.Rナガラートナラ著（産調出版）
Nosaka M, Okamura H. A single session of an integrated yoga program as a stress management tool for school employees. J Altern Complement Med. 2015 Jul;21(7):444-9.

監修：ラーン体操創作プロジェクトチーム

(表面)



「ラーン体操」アンケート①

実施日： 月 日

講座名：

「ラーン体操」は、心身のリフレッシュを図り、学習効果を高める目的で創作したものです。今後は、教職員のメンタルヘルスや疲労回復にも役立てたいと考えています。次のアンケート項目にお答えください。

- 1 [1]・[2]については、職種及び所属校種を記入してください。それ以外は、該当するものに○印を付けてください。

[1] 職種		[2] 校種	
[3] 年齢	①20代 ②30代 ③40代 ④50代	[4] 性別	①男性 ②女性
[5] 「ラーン体操」体験回数 (前回の実施日： 月頃)	①1回目 ②2回目 ③3回目 ④4回目 ⑤5回目以上		
[6] 「ラーン体操」実施時間帯	①10:00~11:00 ②11:01~12:00 ③13:00~14:00 ④14:01~15:00 ⑤15:01~16:00 ⑥16:01~17:00		

- 2 自然な呼吸の数を数え、記入してください。

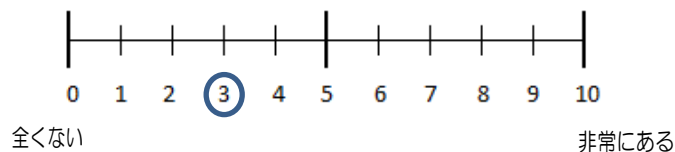
呼吸数	回
-----	---

※ 呼吸数を数える合図は、所員が行います。息を吸って、吐くことで1回とします。



- 3 今の気分や体の感じを数字で表してみましょう。最もしっくりくる度合いに○印を付けてください。絶対的な値というものはありません。

記入例：不安感



No.	項目	度合
1	体のこわばり	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	目の疲れ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	疲労感	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	学習の意欲	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	心地よさ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	イライラ感	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

アンケート用紙を裏返してください。
さあ、「ラーン体操」を始めましょう。

(裏面)



「ラーン体操」アンケート②

「ラーン体操」は、いかがでしたか。次のアンケート項目にお答えください。

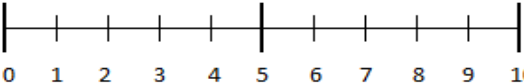
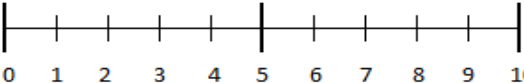
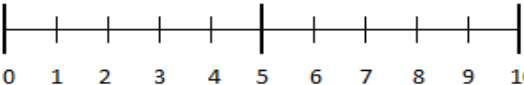
1 自然な呼吸の数を数え、記入してください。

呼吸数	回
-----	---

※ 呼吸数を数える合図は、所員が行います。息を吸って、吐くことで1回とします。



2 「ラーン体操」後の今の気分や体の感じを数字で表してみましょう。最もしっくりくる度合いに○印を付けてください。絶対的な値というものはありません。

No.	項目	度合
1	体のこわばり	全くない  非常にある
2	目の疲れ	
3	疲労感	
4	学習の意欲	
5	心地よさ	
6	イライラ感	
気付き（自由記述）		（例）思った以上に、体がこわばっていたことに気付いた。

3 「ラーン体操」を実施した感想等を自由にお書きください。

--

御協力ありがとうございました。

