

# 保育士のメンタルヘルスと保育施設による保育士のメンタルケアに関する研究

兼子 翔

## 1. 研究背景

### 1.1 メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、身体の健康状態ではなく、こころの健康状態を意味する言葉である。こころが軽い時、穏やかな時などはこころが健康な時といえ、落ち込んだ時やストレスが続くときなどはこころの健康を崩している時といえる。こころの不調は周囲の人に気づかれにくい、自分からも伝えづらい、といった性格を有するため、回復に時間がかかってしまうこともある。そしてこのことが、身体の不調につながる様々な症状に結びつくこともある。よってメンタルヘルスの維持は、心身ともに健康に働き続ける観点から重要といえる。

### 1.2 保育士のメンタルヘルスへの注目

重田(2007)は大阪自治労連が公立保育施設に勤務する保育士に対し行ったストレス調査において、「仕事関連でのストレス」を「大いに感じる」と答えた割合が43%で、「家庭など個人的なことでのストレス」を感じると答えた人の割合の2倍以上となっていることや、「翌日に持ち越す疲れ」の有無について「いつも」「よくある」と答えた割合が48%であることなどを挙げ、保育士のメンタルヘルスにおいて特に「ストレス」が重要な要素であることを述べている。

また、磯野ら(2008)は、休息の希求度、バーンアウト(燃え尽き症候群)、抑うつを指標として捉えた保育士のメンタルヘルスの状況は良好でないとの結果を報告している。

上村(2012)では保育士のこころの健康度は高いものの、こころの疲労度も高い状態であることを述べている。すなわち、保育士は普段、子どもに対し明るく接しているが、実際には非常に疲れ・ストレスがたまっている。また、保育士のメンタルヘルスの悪化が保育行為の質を低下させ、乳幼児の健全な育成にも悪影響を及ぼすと述べている。すなわち、乳幼児の健全な成長という観点からも、保育士のメンタルヘルスの確保は早急に取り組むべき課題といえよう。

### 1.3 保育士のメンタルヘルスに対する保育施設の対応

安田(2019)は、質問紙調査を実施し、保育士自身が行うメンタルヘルスに関する取り組みや、労働環境の整備に関する取り組みが必要と述べており、具体的なメンタルヘルスの取り組み方策についての示唆を得ていた。ただし、課題として実際に保育施設が行っている取り組み内容・状況に関する先行研究

は不足していると述べている。

## 2. 研究の目的・意義と方法

以上のように、先行研究からは、保育士のメンタルヘルスにおける課題が明らかになったが、一方で保育施設が行っている取り組み内容・状況に関する研究が不足していることが示された。そこで、本研究では、保育士のメンタルヘルスの状況を示すとともに、自らが働く保育施設でのメンタルヘルス改善に関する取り組み状況や、保育士が有効と考える取り組み手法に関する調査を行う。

調査の意義として、上述のように当該分野での調査研究蓄積が少ないことから、本研究が保育士のメンタルヘルスの取り組み状況に関する調査事例の加増につながることや、保育士のメンタルヘルス改善の方策についての知見獲得、保育施設が組織運営上行うべき保育士のメンタルヘルス改善に有効な取り組み手法の提示につながると考えられる。

調査方法は会津若松市内の保育施設に勤める保育士を対象としたアンケート調査による。回答方式はGoogleフォームへの入力、もしくは質問票への記述であり、質問票は郵便により返送してもらった。調査期間は2023年12月1日～2023年12月31日であり、この間に101件の有効回答を得た。

## 3. 調査結果

(調査協力者の個人情報保護のため、詳細は非公開とする)

## 4. 考察

(調査協力者の個人情報保護のため、詳細は非公開とする)

## 参考文献

- [1] 厚生労働省「メンタルヘルスとは」世界メンタルヘルスデー2022,参照日 2023.6.20  
[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/amh.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/amh.html)
- [2] 重田博正(2007)『保育士のメンタルヘルス』かもがわ出版,p.10-12.
- [3] 磯野富美子・鈴木みゆき・山崎喜比古(2008)「保育所で働く保育士のワークモチベーションおよびメンタルヘルスとそれらの関連要因」『小児保健研究』,第 67 巻第 2 号,p.367-374.
- [4] 上村眞生(2012)「保育士のメンタルヘルスに関する研究—保育士の経験年数に着目して—」『保育学研究』,第 50 巻 1 号,p.53-60.
- [5] 安田勉(2019)「保育士のメンタルヘルス—質問紙

調査から一」『尚綱学院大学紀要』第 77 号,p.35-47.