

粘土に触ることが教師の心に与える影響

山 脇 眞 弓

I. はじめに

最近、教師のメンタルヘルスの問題が増大している。経験年数の少ない教員が突然辞職したり、熟年の教員がうつ病で休職したりするなどがその例である。文科省は、全国の教員の年間休職数について2000年から2008年までのものを示した。この統計によると、最近の休職者全体の増加とともに、精神疾患による休職の増加が著しく、2000年には精神疾患による休職者は、休職者全体の約半数であったが、2008年には全体の7割近くになっていることがわかる。この統計結果からわかるように、最近の教員にとって、多忙感やストレスから適応障害、心身症、うつ病、不安障害などが増加しているのではないかと予測される。

1. 教員の現状

わが国は、多くの教員の努力で、子どもの学力が向上し、教育を受けられない子どもが国内にいないことは、国の教育制度や体制が確立しているからだといえる。

日本の教員は、非常に熱心で「教師として」多くの時間を使っていることは、諸外国との勤務時間の比較統計をみると明確である。

日本の教員の仕事内容には、生徒指導や教育相談があり、教科教育や授業の次にエネルギーを必要とする対応でもある。この指導には、日々多くの時間を割いて対応に追われ長期化するケースも多い。

しかし、日本の教員の多くは勤勉であるため、大量の仕事量や仕事内容を「教師の仕事である」と認識し対応していることから、多忙感や極度の疲労感からメンタルヘルスの面で多くの悩みを抱えていることも現状である。

諸外国の教員の仕事内容をみると、例えば米国においては、生徒指導・教育相談はスクールカウンセラー、ソーシャルワーカーなどが専門分野でプロとして対応し、特別支援も専門の教育を受けた特別支援教師が担当する。さらに、学校内では

教員免許をもたない成人をアシスタントとして雇い、教員の補助としている河村(2010)。こうした教員を支える職業の存在や職員体制は、未だ日本では充実していない。

最近の教員の仕事内容は、直接教育と関連のない事務処理や公務の連絡、資料や報告書等の作成などが多く、特にパソコンで処理する事務がほとんどになり、仕事内容が変化してきたため、パソコンに不慣れな世代や年齢層は今まで以上に負担が多く、そのために新たに時間を費やさなくてはならない現状もある。

勤務の評価活動についても時間を取られ、そのための時間を捻出するために、教員同士話し合いの時間や子どもと向き合う時間を仕方なく減少させているため、同僚や子どもとの人間関係性の構築や信頼関係を結ぶ時間が減少傾向にあるのも、教員のストレスの一因となっているともいえる。

3. 教員のストレス感

教員のストレス感は、日本だけでなく、諸外国でも教員は高いストレスにさらされているとの指摘があり、諸外国でも教員の燃え尽き症候群(バーンアウト)の存在は幅広く認められている。

このバーンアウトという概念を、メンタルヘルスの領域で初めて取り上げたのはFreudenberger(1974)である。

彼は医療従事者である同僚が、身体的、精神的消耗により、徐々に仕事に対する意欲や関心を失っていった状態をバーンアウトと呼んだが、今日では対人援助職者の職業性ストレス反応として注目を集めるようになっていく。

バーンアウトに関しては多くの定義がなされているが、「長期間にわたって人間を援助する過程において、心的エネルギーが絶えず過度に要求された結果、極度の疲労と感情の枯渇が生じ、卑下、仕事への嫌悪、思いやりの喪失などを引き起こす症候群」(Maslach & Jackson, 1981)が広くコンセンサスを得ている(小堀・下山, 2006)。

バーンアウトに陥ると、極度の疲労感、イライラ、不安全感、怒り、生きる意味の喪失、無気力、食欲不振、体重減少、睡眠障害等、心身症様の症状が認められることがあるが（倉戸、1986）、それ故にバーンアウトはうつや適応障害の症状の一側面であるという指摘もなされている（久保、2004）。さらにこの現象は、人に関わる職業によるストレスでもあることから、教員が陥りやすい病理であるともいわれる。

4. 社会的期待「教師らしい教師」

教員の場合、新任期には教職継続の危機感やとまどいを経験することが多いが、経験年数とともに指導業務、経営能力、仕事に対する意欲や自信等が好ましい方向に変化し、教員としてのアイデンティティが徐々に確立していくことが報告されている（小川、1985 など）。小・中学校の教員では若い教師ほどバーンアウトしやすいことが報告されている。この背景には、教員としての能力への自信の低さや経験不足、理想とした教師像と現実とのギャップなどが関連していると考えられる。これらは看護師や教員などに求められる社会的期待と重なるものでもあり、「教師らしい教師」がバーンアウトに陥りやすいといわれている。

5. 教師のストレス緩和法

最近の教員は、多忙さやストレスとから適応障害、心身症、うつ病、不安障害などが増加しているという現状や、さらに身体的、精神的消耗により、徐々に仕事に対する意欲や関心を失ってしまっている教員の増加が著しいといわれている。このようなストレスを抱えた教員への対応は急務であり、自己のストレスを認識し、さらに緩和させることが、教師のメンタルヘルスを維持・向上させるために必要な手立てであると考えられる。

6. 癒しのための粘土

心理・臨床心理の領域では、クライアントの治療に粘土の素材の活用度が高い。その理由としては、粘土を手で直接触れる、触ることにより、指先からの感触から粘土の感覚が身体に伝わり、心や体の緊張緩和や心をほぐすリラクゼーション効果があるため、感情を穏やかにすることができる

からである。

粘土に触る行為は、その感触から自分自身と自由に向き合い、その時に想起した感じや想いを粘土に映し出すこともでき、自己を見つめることもできる。さらに粘土の素材が指先から伝わる感触や触感からは、カタルシス効果があるとも言われている。

この粘土の素材は、芸術療法や心理療法において身近な素材であり、多くのものが、個人やグループでの治療における治療過程を進めるためのツールとして、粘土の持つ潜在力を提唱している（e.g. Anderson, 1995, Mattes & Robbins, 1981）。さらに、河合（1992）によると、粘土で自己の心理を表現することで、「自分でも今まで気づかなかったことが出てくる、あるいは新しい可能性が生まれてくる」ということを指摘している。

このように粘土に触る効果は、粘土の素材に触り、粘土独特の感触に触れることで、過去の思い出やその時の様子が蘇り、想起した感情を粘土に映し出すことが自己への癒しにつながると考える。

そこで本研究では、日常的に多忙感やストレスを感じている教員を対象に、「粘土に触る」という行動は、教員の気分を緩和させることができると考える。

II. 方法

1. 実験参加者

学校に勤務している教員70名（女性56名、男性14名、平均年齢47.41歳）を対象とした。

2. 倫理的配慮

実験参加者に、実験の目的と本研究の内容を説明し、制作活動を行うことによる自己開示の意味や安全性についても説明する。さらに、回収した調査結果や個人の感想は厳重に保管し、本研究以外には使用しないこと、研究発表においてデータを使用する際には個人が特定されないように配慮すること等を説明し、参加者全員の同意を得た。

3. 実験の流れ

- ① 実験内容の説明をする。
- ② 参加者からの実験の同意を得る。

- ③ 各自に紙粘土1 kgを配布する。
- ④ 実験前の心理テスト(新版STAI-JYZ, POMS)を実施する。
- ⑤ BGMを流し、曲のイメージについては触れない。(パッヘルベル・カノン、オルゴールバージョン)BGMは60分間繰り返し流す。
- ⑥ テーマ「現在の気持ちを粘土で表現してみましょう」と教示する。
- ⑦ 実験者は、目を閉じ、曲を聴きながら「今の気持ち」を心の中でイメージする。
- ⑧ 活動開始の合図をし、粘土に触れ活動(60分)を開始する。60分経過と共に終了する。
- ⑨ 手を洗わず、離席もせず心理テストを実施する。(新版STAI-JYZ, POMS)
- ⑩ 記述式質問紙を配布し実験者は、質問項目に従い自由に記述する。
- ⑪ 筆者が提示したグループに分かれ、各グループリーダーを決め、自己紹介後に粘土作品の紹介と、作業時感じたことを発表しシェアリングを行う。各自の発表が終わったグループから自由に歓談・交換を行ない。
- ⑫ 自作の作品の処理(持ち帰る・持ち帰らない・処分希望)を各自が行う。

4. 結果の分析

(1) 心理尺度による気分の変化の測定

心理尺度①新版STAI-JYZ(State-Trait Anxiety Inventory-Form JYZ)と②POMS(Profile of Moods states)を活動の前後で実施した。エクセル統計2008(株式会社 社会情報サービス)を使用して統計的処理を行った。

(2) 感想と自己評価

粘土作業中や作業後の感想文に着目し、粘土が気分にあぼす感情の変化を作業終了後、活動を振り返り自己評価(感想・4段階評価)を行った。

Ⅲ. 結果

1. 心理尺度の分析

(1) STAIについて

STAIにより測定した状態不安得点ならびに特性不安得点を標準得点(T得点)に換算し、それぞれの平均値を図1に示した。作業前後の結果、状態不安・特性不安双方の尺度にどのような変化

がみられるかを調べるため、総合および男女別での平均尺度を求め、それぞれについてt検定により有意差をみた。

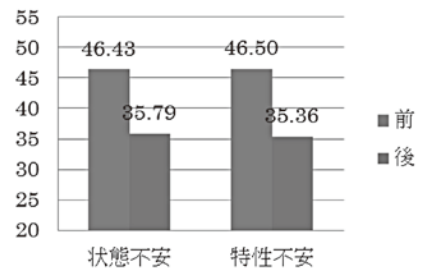


図1 男性平均 (n=14)

この図から明らかなように、状態不安、特性不安ともに、粘土作業の後に得点は減少している。作業後は状態不安 $t(14) = 35.79, p < 0.05$ 特性不安 $t(14) = 35.36, p < 0.05$ と、ともに有意差がみられた。

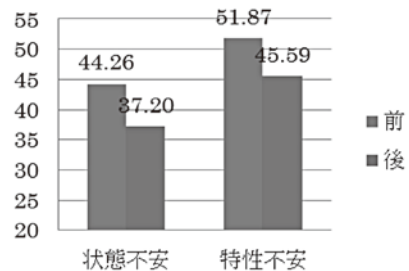


図2 女性平均 (n=54)

この図から明らかなように、女性平均では、作業前の特性不安が高く、作業後は、状態不安、特性不安ともに、粘土作業の後に得点は減少している。

作業後は状態不安 $t(54) = 37.20, p < 0.05$ 特性不安 $t(54) = 45.59, p < 0.05$ と、ともに有意な差がみられた。

(2) POMSについて

POMSにおける6尺度の標準得点(T得点)の平均値、ならびに総合的感情指標であるTMD(Total Mood Disturbance)得点の平均値を図2に示した。TMD得点は、「緊張-不安」、「抑うつ」、「怒り-敵意」、「疲労」、「混乱」のT得点を加算した得点から「活気」のT得点を引いて得られた

値であり、TMD得点が高いほど、気分・感情状態が好ましくない状態であることを示す。

性の主効果については、「緊張－不安」尺度ならびに「TMD」において認められ、これら両尺度はともに女性の得点が男性よりも有意に高かった(緊張－不安: $F(1, 66) = 5.21, p < .05$; TMD: $F(1, 66) = 3.99, p < .05$)。さらに「疲労」尺度においては粘土作業前後×性別の有意な交互作用が認められ($F(1, 66) = 6.36, p < .05$)、粘土作業後の「疲労」尺度得点の減少の程度は男性の方が女性よりも大きいことが明らかとなった。

男性 (作成中)

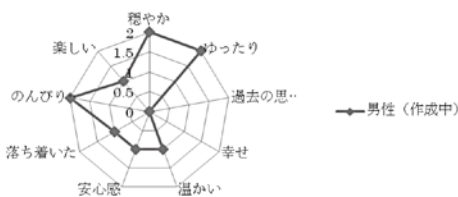


図3 男性 (作業中 n=14)

女性 (作成中)

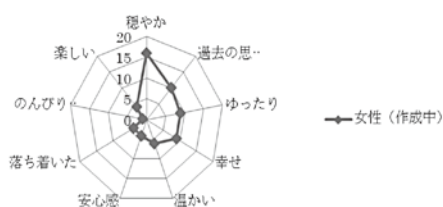


図4 女性 (作業中 n=54)

2. 感想と自己評価

粘土作業開始から終了まで、粘土作業を通して気分がどのように変化にしていっったか、2項目について自由に記述した。

(1) 感想

粘土による活動を終えた後の感想は自由記述欄を設け、作成後にその時の様子を思い出し記述した。

- ① 「作品を作成している間、どのような気持ちか自分の中に蘇ってきたか」
- ② 「作品を作り終えて、今自分の気持ちはどのような感じや気分か」

実験者は、粘土作品を作成する作業が終了後、自分の意見を自由に書き、その内容と作品を提示しながらグループ内で意見交換や作品評価、気持ちの共感や共有を行った。実験者は粘土の作業中に、粘土に触ることによりいろいろな感情や気分が想起されていることが分かった。どこで感想文中に現れた感情表現から語句を抜粋し、延べ人数で調べることにした。

- ①の質問「作品を作成している間、どのような気持ちが自分の中に蘇ってきたか」の結果

男性 (14名) は、粘土作業中に26項目で延べ人数29人の気分や思いが想起された。特にグラフに示す8項目については、男女共に回答数が多い上位8項目を抜粋したものである。男性に関しては、対称者が14名と少ないことから、文章上の気分に関する記載が少なく、同一回答者は最大数2人だった。その項目は ①穏やかな気分 ②ゆったりした気分 ③のんびりした気分の3項目のみだった。

女性 (54名) は、粘土作業中に気分や思いが想起されたのは34項目で延べ人数101人だったが、重複回答が多く、特にグラフに示す8項目については、女性の回答数が多いものを抜粋したものである。男性と比べ最大は①穏やかな気分 = 16人 ②過去のことを思い出した = 10人 ③ゆったりした気分 = 9人 ④幸せな気分 = 9人 ⑤温かい気分 = 6人など、その他の項目は、図に示すように4人以下となっている。

- ② 「作品を作り終えて、今自分の気持ちはどのような感じや気分か」の結果

粘土作業が終わり、粘土を触り自分の思いを作品に投影した後の気分や心に浮かんだ様子についての結果である。

男性 (14名) は、粘土作業後に20項目で延べ人数28人の気分や思いが想起された。特にグラフに示す8項目については、男女共に回答数が多いものを抜粋したものである。

男性に関しては、①穏やかな気分 = 4人 ②気分が楽になった = 4人 ③達成感 = 2人 ④リラックスした = 2人など4項目が2人以上の回答を得た。

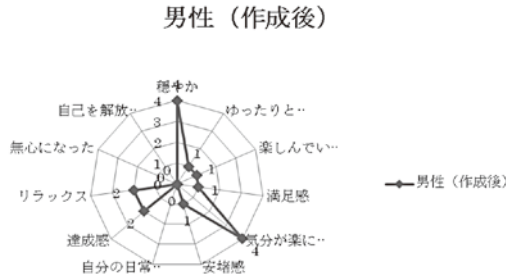


図 5 男性 (作業後 n=14)

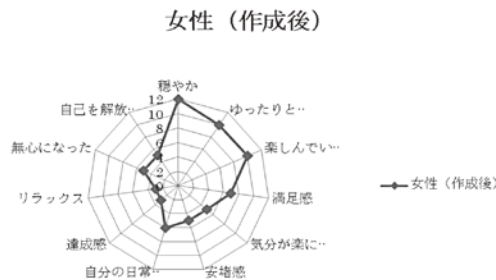


図 6 女性 (作業後 n=54)

女性 (54 名) に関しては、粘土作業後に 38 項目で延べ人数 118 人の気分や思いが想起された。特にグラフに示す 9 項目については、女性の中でも回答数が多いものである。

女性の場合、①穏やかな気分 = 12 人 ②ゆったりとした気分になった = 10 人 ③楽しいいのでいつ自分に気づいた = 10 人 ④満足感 = 7 人 ⑤自分の日常を振り返ることができた = 6 人 ⑥気分が楽になった = 5 人 ⑦無心になった = 5 人 ⑧安堵感 = 5 人など 8 項目に 5 人以上の回答を得た。

(2) 自己評価

粘土に触る活動を振り返り、3 項目について自己評価を 4 段階評価で行った。

- ①今日の活動は楽しかったか
- ②また表現活動をやりたいか
- ③今気持はすっきりしているか

この結果は図 7 に示すとおりである。

自己評価

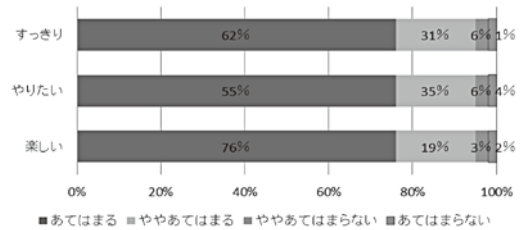


図 7 全員 (作業後 n=68)

- 1) 今日の活動は楽しかったか、
 - ①楽しかった = 62%、
 - ②大体楽しかった = 31%、
 - ③少し楽しかった = 6%、
 - ④あまり楽しくなかった 1% であった。
- 2) また表現活動をやりたいか
 - ①またやりたい = 55%、
 - ②少しやりたい = 35%、
 - ③あまりやりたくない = 6%、
 - ④全くやりたくない = 4% であった。
- 3) 今気持はすっきりしているか
 - ①すっきりしている = 76%、
 - ②少しすっきりしている = 19%、
 - ③あまりすっきりしていない = 2%、
 - ④すっきりしていない = 2% であった。

さらに男女別にみると以下のような結果となった。

【男性の場合】 ①すっきりした 83% ②またやりたい 58% ③楽しかった 89%

男性

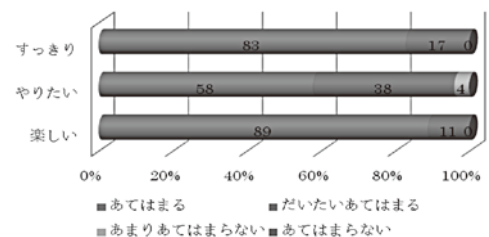


図 8 男性 (n=14)

【女性の場合】 ①すっきりした 57% ②またやりたい 56% ③楽しかった 74%

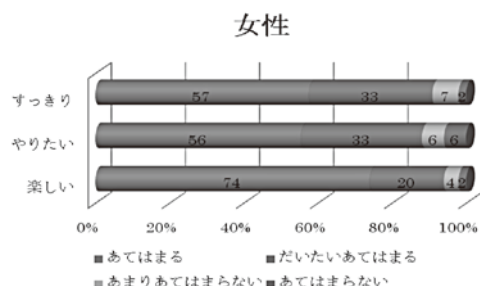


図9 女性 (n=54)

IV 考 察

1. STAIの結果から考えられること

STAIの結果、作業前と作業後の結果をみると状態不安尺度は、男女別では男性平均46.43から35.79、女性平均44.26から37.20と平均値から見ても、状態不安: $F(1, 66) = 22.17, p < .01$;と有意な差がみられた。

特定不安尺度では、男女別でみると男性平均46.50から35.36、女性平均51.87から45.59と男女ともに数値は低下し、特性不安: $F(1, 66) = 37.34, p < .01$ と有意な差がみられた。これらのことから、特性不安尺度は、性格的なものを表し、状況に対してほぼ同じように知覚・反応する傾向があり、比較的安定した個人差を示すものであるとされているが、今回の結果から男女共に数値が低下した。

2. POMSの結果から考えられること

POMSの結果、作業前に行った検査で6尺度中、5尺度(「T-A(緊張-不安)」「D(抑うつ-落込み)」「A-H(怒り-敵意)」「F(疲労)」「C(混乱)」)においては、5尺度を男女別にみると、項目ごとに数値が減少している、特に男性の方が女性より減少の幅が大きい。さらに男性は、「D(抑うつ-落込み)」「F(疲労)」が著しく軽減している。

女性は、男性と同様に減少しているが、「F(疲労)」の数値が他の項目に比べ軽減していることから、粘土に触る作業は、教師の気分を有意に改善することができた。

「V(活気)」については、男性が7.65、女性3.71上昇している。特に男性は、各年代とも平均値は上昇している。女性は著しい変化ではないが上昇傾向にあった。

以上のことから粘土による作業は教師の気分を向上させ、緊張やストレスの緩和に有効な素材であることが分かった。

3. 自己評価から考えられること

粘土による活動を通して、作業後に自己評価を「粘土の作業を振り返って」という質問の項目について4段階で行なった。今回の活動を通して、①93%の教員が今日の活動は楽しかった・やや楽しかったと回答している。②90%の教員が、またこのような活動をやりたい・少しやりたいと回答している。③95%の教員が今気持はすっきりしている・ややすっきりしていると回答している。参加した教員の内90%以上の教員がこの粘土に触る活動を肯定的に受け止めていることが明らかとなった。

粘土作業後の男性と女性の自己評価の結果を見ると、気分がすっきりし、楽しく作業ができた、またやりたいと感じていることが分かった。しかし、今回の作業で、すっきりしなかった、楽しくなかった、もうやりたくないと感じているのは、数名だが、男女で比較すると、男性より女性の方が多かった。

粘土作業中の感想の中で少数意見だが、男女の違いを感じさせる記載があったので紹介した。

①作業中に感じたこと

男性教員は、「祈り」「驚き」「心配」「仕事したい」「家族への罪悪感」「部活がした」など、個人の意見ではあるが、このような記述があり、特に家族への罪悪感では、「部活で休みもなく自分の子どもと遊ぶ時間もないことへの申し訳ない思いが気持ちの中で現れてきた」と書かれていた。

女性教員は、「くつろいだ気持ち」「無心」「静かな気持ちになった」「勇気が出た」「身近な家族や人を思い出した」「責任」「畏敬」「自己の苦しきにもがいていた」「マイナスな気分」などが挙げられていた。

②作業を終えて感じたこと

男性教員は、「意欲が出てきた」「うれしい」「安らぎ」「生き生きしている」「家族への思い」「イライラした」など。

女性教員は、「すっきりした」「温かい気持ち」「心が癒された」「気分が落ち着いた」「気分転換になっ

た」「自分に正直になれた」「優しくなれそう」など気分がほぐれプラスの思いを感じた反面、「ストレスがたまった」「もやもやした」「作品の不出来が恥ずかしい」「粘土は苦痛」など、1人ないし2人の思いだが、粘土作業はマイナスな気分になることも挙げられている。感想を見る限りでは、粘土の触感が与える影響は、河合(1992)が示しているように、粘土で自己の心理を表現することで、「自分でも今まで気づかなかったことが出てくる、あるいは新しい可能性が生まれてくる」ということが明確になったと言える。

4. 事例紹介

ここで参加者の中から今回の粘土作業を行うことによりどのような変化があったか紹介したい。

① 活動後ポジティブに反応した女性30代 女性教員Aの事例

○粘土を作成中に心に浮かんだことは、

○粘土の作成中に心に浮かんだこと

わが子が小さかった時、まだクーファンで眠っていた頃は何に怒ることもなく、穏やかに顔を覗き込み、自然と笑顔になっていたのに、……。今は子どもへの欲求・要求ばかりになって、自分の感情が先走るようなやり取りしかできない日常への反省の気持ちも抱いた。

○今の気持ちは

作品が出来上がったことの満足感と穏やかな気持ち。普段、遊びに“没頭”することがないので、何も考えずに遊べた満足感。“～をしなければならない”と時間や仕事などから解放され、安心した気持ちになれた。その分、この作業が終わってからの現実を思い、若干苦痛を感じる。

S T A I の結果から、粘土による活動にポジティブな感想を記述した女性Aは、活動前の状態不安43、特性不安55で、活動後は状態不安26、特性不安34と、状態不安-17、特性不安-21と数値の低下がみられた。

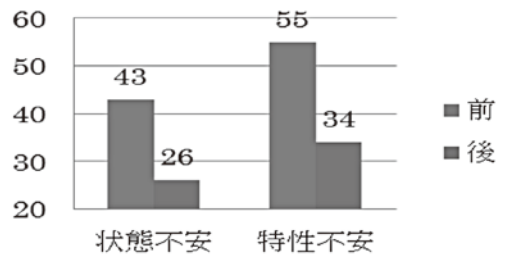


図10 女性教員A STAIの結果

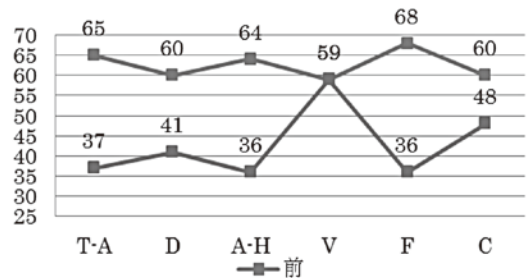


図11 女性教員AのPOMSの結果

女性AのPOMSの結果は、活動前・後の様子では「T-A(緊張-不安)」-28、「D(抑うつ-落込み)」-19、「A-H(怒り-敵意)」-28、「F(疲労)」-32、「C(混乱)」-12、5つの尺度で低下がみられたが、「V(活気)」の変化はなかった。

この作業を通して、作業後に大きな変化が現れ、特に感想から、粘土に触ることで、満足感、穏やかな気持ち、解放感や安心した気持ちになることができたという振り返りが行われている。このことから、この女性教員は粘土に触ることで、気分に変化が現れ安心感や満足感を得ることができた。

② 活動後ポジティブに反応した女性40代 女性教員Bの事例

○粘土を作成中に心に浮かんだことは、

○粘土の作成中に心に浮かんだこと

穏やかで楽しい気持ち、うきうきしている明るい気持ちになり、メリーゴーランドで、家族で楽しそうにしている姿が浮かびました。うきうきしながら粘土で作品を作りました。安心した気持ち。

○今の気持ちは

すっきりした、満足感があります。作品を仕上げた満足感、また楽しい気分になりたいと思います。ゆったりとした安堵した気分です。筆者に感謝します。ありがとうございました。

○作業後の自己評価（4段階）

- ①活動は楽しかった 4
- ②またやりたいですか 4
- ③今気持ちはすっきりしていますか 4

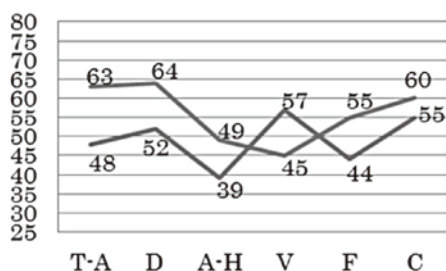


図 12 女性教員 A の POMS の結果

女性 B の POMS の結果は、活動前・後の様子では「T-A（緊張－不安）」－15、「D（抑うつ－落込み）」－12、「A-H（怒り－敵意）」－10、「F（疲労）」－11、「C（混乱）」－5、5つの尺度で低下がみられたが、「V（活気）」+12だった。この結果から、粘土に触ることにより、楽しく明るい気持ちになり、安心感や、満足感、ゆったりとした気分、すっきりとした気分などを味わうことができている。

さらに 40 歳代の 2 名の女性教員は、感想を次のように書いていた。

感想 1 「この講習に参加する前は、嫌なことがあり暗い気分だった、日頃から、工作図工が苦

手だと思っていたが、粘土に触り作品を作っていると、そんな気持ちは消えていた。いつの間にか夢中になり、楽しい・明るい気持ちへと変わり、2 度目にしたテストでは全く評価が変わったと自分でも感じている。この活動が影響したのだと思う。」

感想 2 「自分の身に降りかかる様々な問題に対し、つらい、攻撃的、反抗的になり、心がかさついていたが、作品を作りながら、たくさんの方々に支えてもらい、今日まで幸せに生活できていることを思い出し、優しい気持ちになれました。いつの間にかこんな気持ちは自分の中から消えてしまっていました。それに気づくことができよかったですと思っています。」

感想から読み取れるように、教師たちは学校現場や日常生活の中で、イライラ感、多忙感、疲労感、不安感、ストレスなど、多くのものを抱え、日常の勤務をこなしている。

学校生活の中ではゆとりがなく、自己を振り返る余裕もなく、ただあわただしく多忙な日々を送る中で、今回ように日常からしばし離れ、非現実的な粘土に触る行為は、日々休むことなく歩き続けている足を止めるような感覚になったのではないと思われる。

自分自身を振り返り、粘土の感触から伝わる素材の特性を感じることで、気分に変化が起こり、いろいろな思いが蘇ってきたこと、その気分の変化から、自分が癒され、周りを気遣い、気分の転換も行うことができている。

この実験で、粘土に触ることは教師の気分に作用し、今の気分や感覚を自覚し、気づくことができたと多くの教員が記述している。

この実験を通して、日ごろからストレスの多い仕事をしている教員へ、粘土に触る活動は、素材の特性から、活動を通して無心で作業に取り組むことにより、自己をゆっくり見つめることができ、自己を振り返り、自分自身を省みることができると分かった。さらに、粘土の感触が気分や記憶の想起につながり、気分が前向きになり、自信が持てるようになるという気分の改善にもつながっていくことが分かった。

今回の実験では、短時間の作業ではあったが、ストレスを軽減させ、気持ちにゆとりや満足感が得られるということを実証できた。

しかし、この実験から、ごく少数に粘土の感触が心地よいと感じない教員もいることがわかり、さらに作業後の自己表現や自己開示が、粘土作業以上にストレスを与えていることも、今回の自由記述から判明した。

粘土に触ることは、個人差はあるが多くの教員のストレス緩和に有効な素材であり個人で扱える手軽なものであることから、この結果を踏まえ、さらにこの研究深め、教員の多忙感やストレスの軽減に対応できる研究を重ねていきたい。さらなる研究としては、手軽に利用できる「粘土」の素材についても考えていきたい。

VII 引用・参考文献

- ・ Anderson, F.E. (1995) Catharsis and empowerment through group claywork with incest survivors. *The Arts in Psychotherapy* 2(5)413-427
- ・ Ellenberger (1999) 無意識の発見 p
- ・ Frank, L.K. (1957) Tactile communication, *Genetic Psychology Monographs*, 56, 209-255
- ・ Michal Sholt, Tami Gavron (2006) Journal of the American Art Therapy Association, *Art Therapy* 23(2), pp66-72
- ・ Montagu (1971) *The human significance of the skin*. Oxford, England; Columbia University *Touching*
- ・ Hunter, A. & Struve (1998) California: Sage *The ethical use of touch in psychotherapy*,
- ・ 江橋 博「これでつかめる選手のコンディション」 p188-200
- ・ 加藤 大樹 (2005) 「ブロックを用いた心理療法のための基礎的研究—POMSによる気分変容の検討—」 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学 52, p268-270
- ・ 亀口 憲治 (1997) 現代家族の臨床的接近
- ・ 河原 ゆう子・美和 千尋ら (2010). 「介護施設における入浴介護の現状と新たな入浴設備の必要性」 人間と生活環境 17(1) p 23-30, 2010-05
- ・ 佐野 友泰 (2004・2005) 芸術療法小史 I・II 札幌学院大学 人文学会紀要 第80号 p67-84
- ・ 佐野秀樹 (2012) 教員ストレスに影響する要因の検討 —— 学校教員の労働環境と意識 —— 東京学芸大学紀要 総合教育科学系 I 64: 189-193, 2013.
- ・ 清水 和秋・山本 理恵 (2007) 「小包化した変数によるパーソナリティ構成概念間の関係性のモデル化— Big Five・不安(STAI)・気分(POMS) —」 関西大学社会学部紀要第3号 03 p61-96
- ・ 高橋 優佳 (2010) 「造形表現の心理臨床的意義：青年期における個別粘土制作を通じて」 京都大学大学院教育学研究科紀要, 56:153-165
- ・ 名島 潤慈 (2010) 「臨床場面において用いられている心理テストの現況」 山口大学教育学部付属教育実践総合センター 30, p101-112, 2010-09-25
- ・ 牧 昌見・高田 公子編「学校カウンセリング実践講座—教職員のメンタルヘルス カウンセリング情報総覧／総索引—(1991)」 学習研究社
- ・ 肥田野 直・福原 眞知子・岩脇 三良・曾我 洋子・Charles D. Spielberger (2000) 「新版 STAI マニュアル」 実務教育出版
- ・ 肥田野 直・本明 寛・山本 多喜司 (1995) 「健康教育の心理学」 実務教育出版
- ・ 丸山 孝子 「グループワークショップによるゲシュタルト・セラピーの効果」 — POMS 変化と自己概念の影響 —
- ・ 蓑内 豊 (2009) 「運動に対する主観的評価と感情変化の関係」 大学体育学 6(1) p13-22, 2009-03-15 社団法人全国大学体育連合
- ・ 諸富 祥彦著 (2009). 「教師の悩みとメンタルヘルス」 図書文化
- ・ 森田 婦美子 (2009) 「ヨーガによる介護予防効果—POMSを用いた効果の判定—」 奈良佐保短期大学研究記要 16, p71-78, 2009-03-31
- ・ 文部科学省 「表 13 病気休職者数等の推移 (平成 12 年度～平成 21 年度)」 1)
- ・ 山脇 (野川) 眞弓 (2001) 北九州市立教育センター紀要
- ・ 山脇 (野川) 眞弓 (2004) 北九州市教育研究論文紀要
- ・ 横山 和仁・荒記 俊一 (1994) 「POMS 短縮版 日本版 POMS 手引」 金子書房

Affect teacher's mind by touching the clay

Yamawaki, Mayumi*

近年、学校現場では、子どもを取り巻く多種多様な教育課題が山積している。子どもの問題はクローズアップされるが、その影であまり表面化していないのが教職員の健康問題である。社会の変化とともに子どもの言動が多様化し、その指導にあたる教職員も子どもや保護者への要望に応じた対応を求められ、責任の加重や精神的な負担がのしかかっている。文部科学省 公立各種学校の教職員の調査「病気休職者数等の推移」によると、平成12年度から平成21年度の病気休職者について、平成12年度は、在職者数930,220人中、病気休職者数は4,922人で、その内精神疾患による休職者数は2,262人であった。平成21年度では、在職者数916,929人中、病気休職者数は8,627人と平成12年度に比べ、約2倍に増加している。また精神疾患による休職者数も5,458人と2倍強に増え、この状態は平成12年度から平成21年度まで、10年連続して増加している¹⁾。このことから、多くの教員がストレスをかかえたまま職務にあたっていることが分かり、児童生徒へも少なからず影響が出てくるのではないかと考えられる。特に子どもの生命を預かる教員は、常に心の安定と穏やかなゆとりのある教育を実践したいと望んでいる。心の安定やストレスの低下、軽減は教員自身も望んでおり、心身が安定した教員を保護者も求めている。このように、ストレスの多い教員へ簡単な活動を通してストレスを軽減することができれば、教員自身の心のゆとりにもつながるのではないかと考えた。

キーワード：教員 粘土 触る ストレス