

東日本大震災に伴う教職員の健康調査（第5回）の結果について  
～ 概要版 ～

1 目的

東日本大震災に伴う教職員のメンタルヘルスケア対策の一環として、1回目（平成23年12月実施）、2回目（平成25年6月実施）、3回目（平成27年6月実施）、4回目（平成29年6月実施）の調査に引き続き5回目の健康調査を実施し、教職員が自らの健康状態を把握し、セルフケアに努めるように啓発する。また、教職員の心身の不調を発見し、早期治療を促すことにより、教職員の健康保持に努める。

2 調査の実施

- (1) 対象者 全教職員
- (2) 調査期間 令和元年6月14日（金）から6月21日（金）まで
- (3) 実施方法

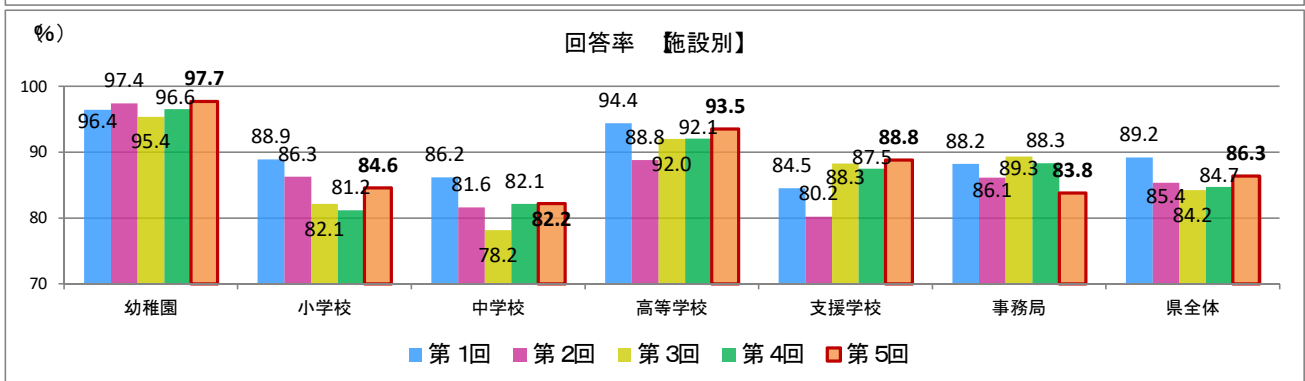
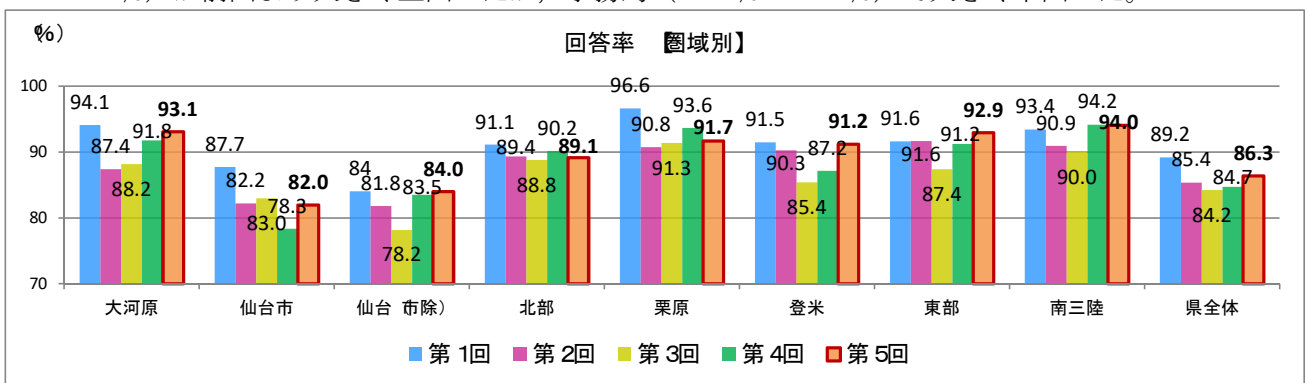
教職員は、「健康調査票」により各自セルフチェックを行い、調査票を厳封の上、所属長に提出した。各所属長は、教職員から提出があった健康調査票をとりまとめ、公立学校共済組合宮城支部へ送付した。

なお、「健康調査票」中の精神健康全般に関するチェック及び仕事に関するチェックの結果を、後日、公立学校共済組合宮城支部から回答者全員に親展文書で発送し、自身による健康管理を促した。

3 調査結果

■ 回答率 86.3%

全教職員（公立学校共済組合宮城支部に所属する全組合員）18,590人中、16,051人の教職員から回答があり、第4回調査（84.7%）の回答率を上回った。圏域別では、仙台市（78.3%→82.0%）、登米（87.2%→91.2%）で前回より大きく上回った。施設別では、小学校（81.2%→84.6%）が前回より大きく上回ったが、事務局（88.3%→83.8%）で大きく下回った。



注：仙台（市除）とは、仙台圏域から仙台市を除いたものである。以下、同じ。

参 考

【圏域別】

	大河原	仙台市	仙台(市除)	北部	栗原	登米	東部	南三陸	県全体
対象者	1,733	7,184	3,966	1,877	576	791	1,708	755	18,590
回収者	1,613	5,888	3,331	1,673	528	721	1,587	710	16,051
第5回(今回)	93.1%	82.0%	84.0%	89.1%	91.7%	91.2%	92.9%	94.0%	86.3%
第4回	91.8%	78.3%	83.5%	90.2%	93.6%	87.2%	91.2%	94.2%	84.7%
第3回	88.2%	83.0%	78.2%	88.8%	91.3%	85.4%	87.4%	90.0%	84.2%
第2回	87.4%	82.2%	81.8%	89.4%	90.8%	90.3%	91.6%	90.9%	85.4%
第1回	94.1%	87.7%	84.0%	91.1%	96.6%	91.5%	91.6%	93.4%	89.2%

【施設別】

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	支援学校	事務局	県全体
対象者	130	7,525	4,540	4,005	1,574	816	18,590
回収者	127	6,365	3,732	3,745	1,398	684	16,051
第5回(今回)	97.7%	84.6%	82.2%	93.5%	88.8%	83.8%	86.3%
第4回	96.6%	81.2%	82.1%	92.1%	87.5%	88.3%	84.7%
第3回	95.4%	82.1%	78.2%	92.0%	88.3%	89.3%	84.2%
第2回	97.4%	86.3%	81.6%	88.8%	80.2%	86.1%	85.4%
第1回	96.4%	88.9%	86.2%	94.4%	84.5%	88.2%	89.2%

【回答者/年代別】 単位:人, %)

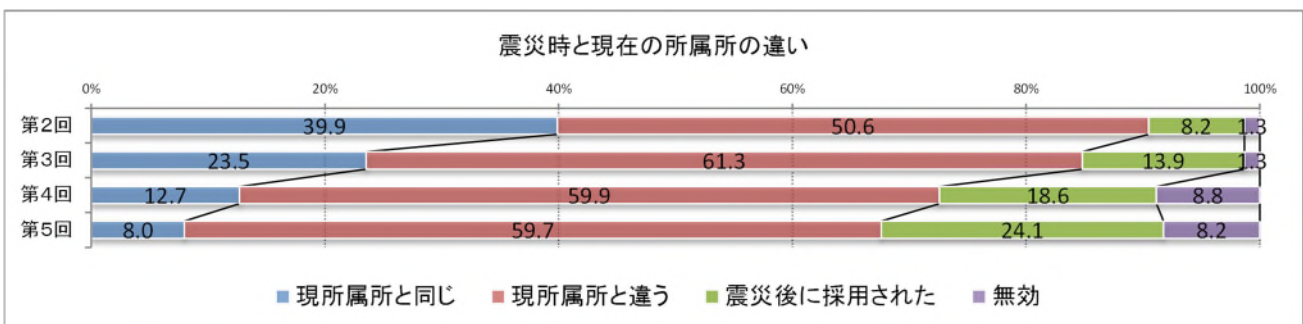
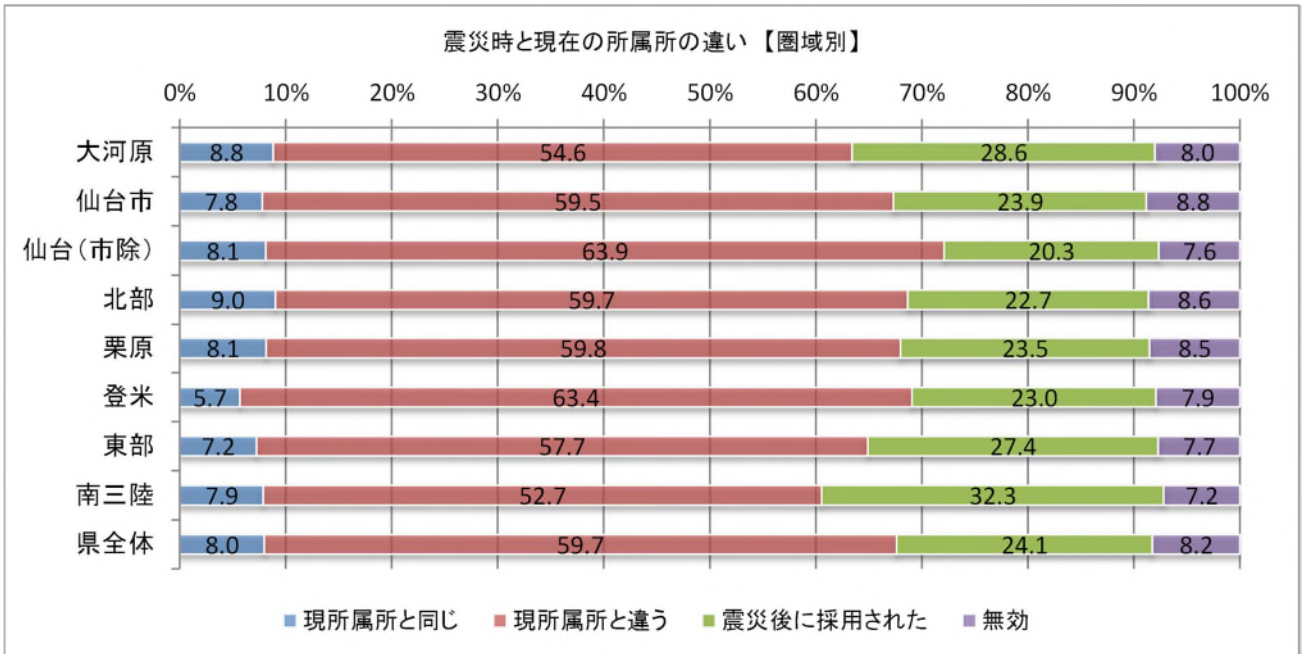
10代・20代	2,455	15.3
30代	2,955	18.4
40代	3,839	23.9
50代	5,850	36.4
60代	659	4.1
70代	2	0.0
不明	291	1.8
合計	16,051	100.0

【性別】 単位:人, %)

男	8,409	52.4
女	7,571	47.2
不明	71	0.4
合計	16,051	100.0

■ 震災時と現在の所属所の違い

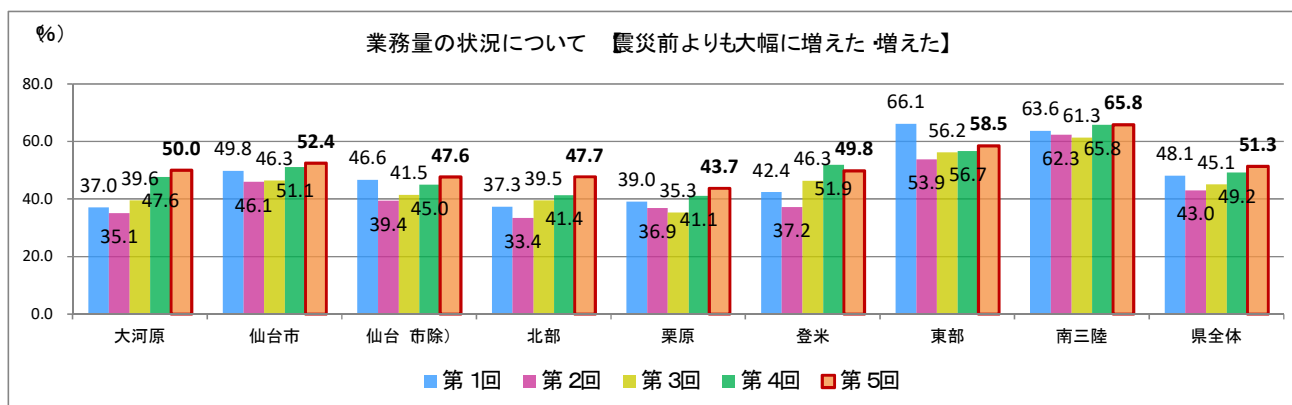
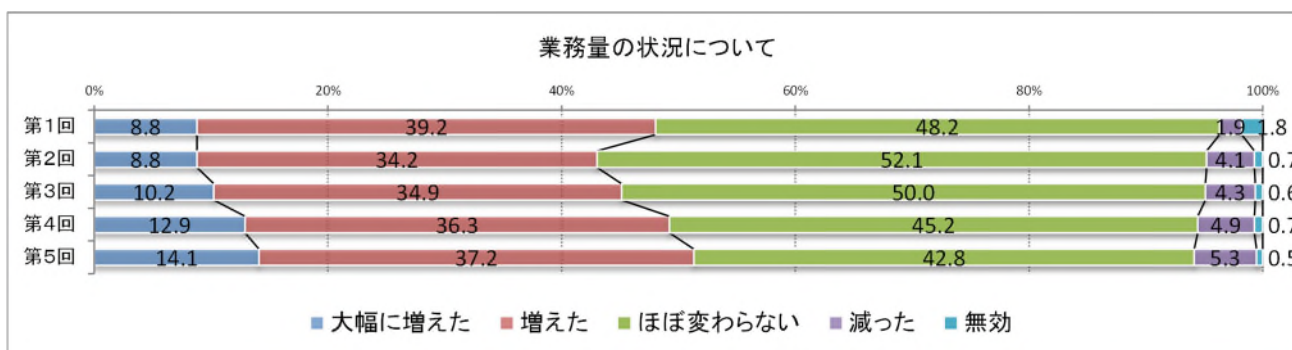
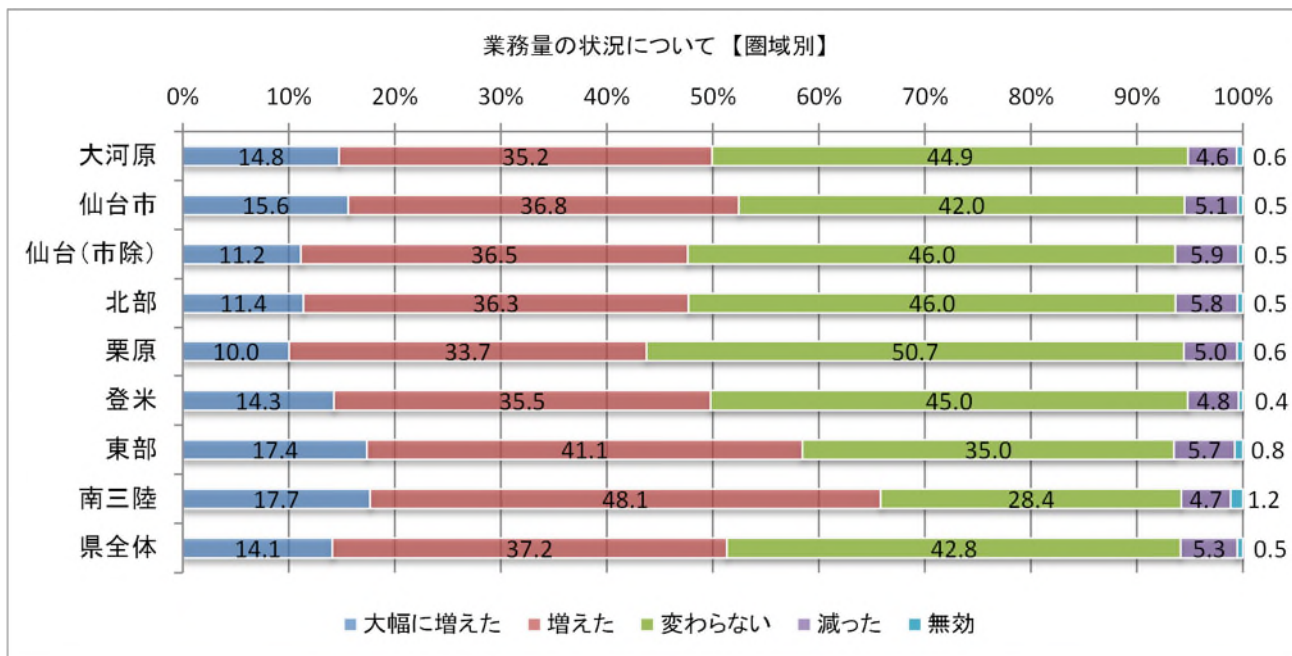
震災時と同じ所属所のままの教職員は1,277人(8.0%)となり、前回(12.7%)より減少した。異動した教職員9,577人(59.7%)は、前回(59.9%)とほぼ同じく約6割を占め、震災後に採用された教職員は3,876人(24.1%)で、前回(18.6%)より5.5ポイントほど増加した。



■ 現在の状況

(1) 業務量の状況について

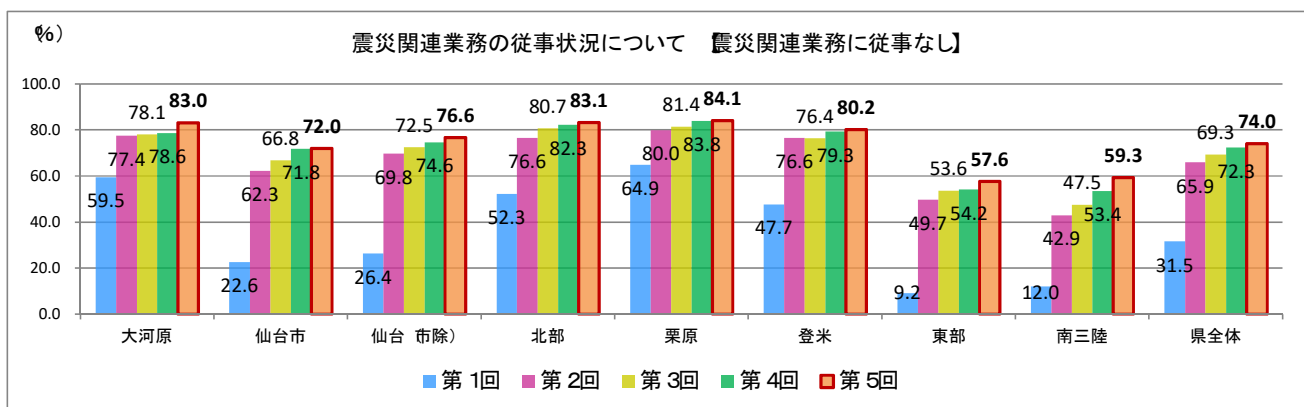
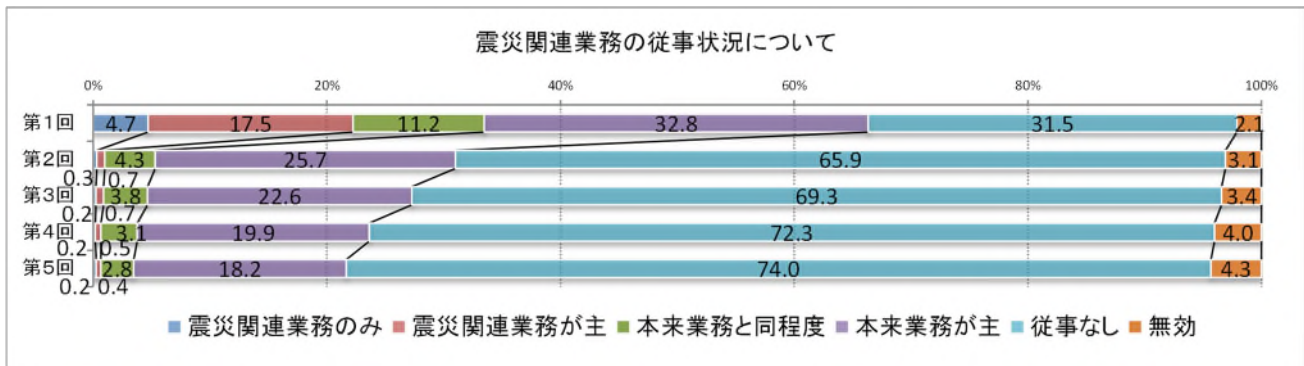
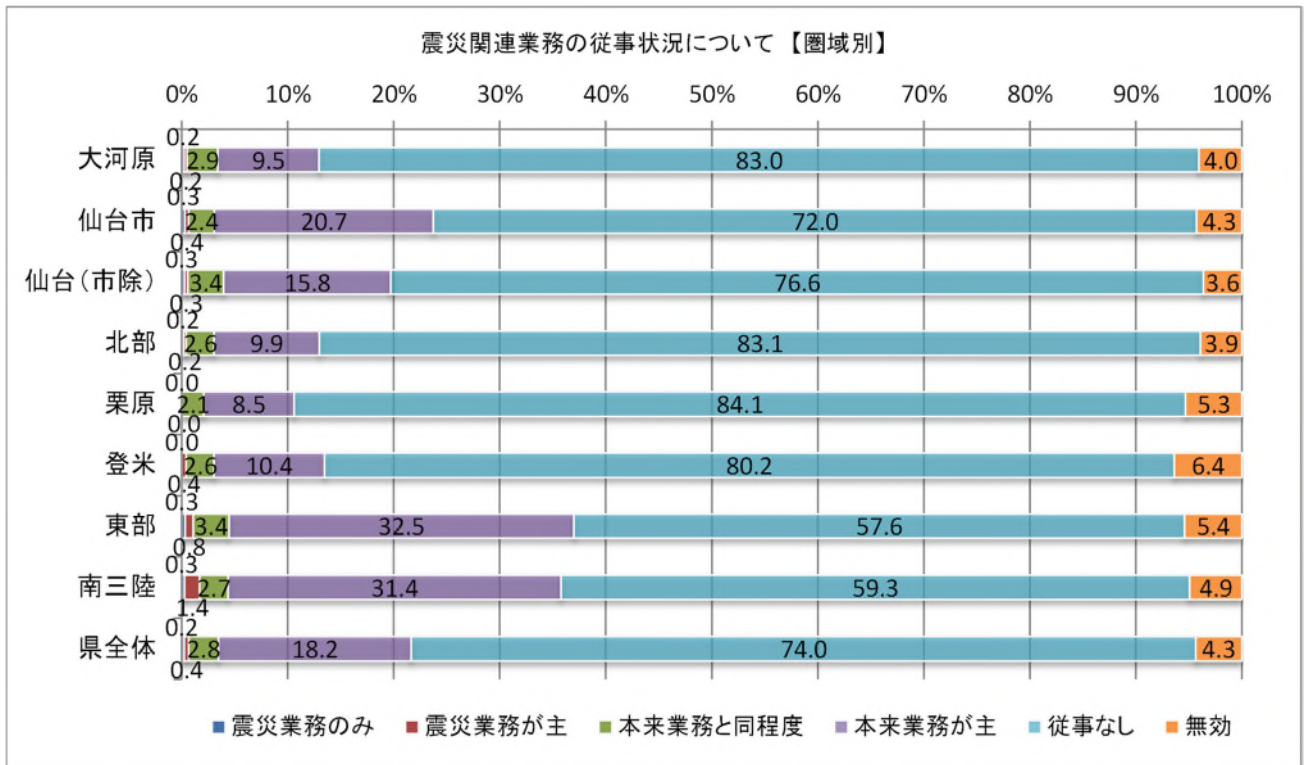
震災後に採用された教職員と無効を除く回答者のうち仙台市（52.4%）、東部圏域（58.5%）、南三陸圏域（65.8%）では半数以上の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答している。全体では、「大幅に増えた」が12.9%から14.1%に、「増えた」が36.3%から37.2%と前回より増加している。「大幅に増えた」と「増えた」を合わせると、北部圏域（41.4%→47.7%）で5ポイント以上増加した。



(2) 震災関連業務の従事状況について

回答者の92.2%(14,799人)が「本来業務が主」または「従事なし」と回答し、前回(92.2%)と同程度だった。

前回にも増して、すべての圏域で「従事なし」の割合が大きくなっている。南三陸圏域(53.4%→59.3%)で5ポイント以上増加した。

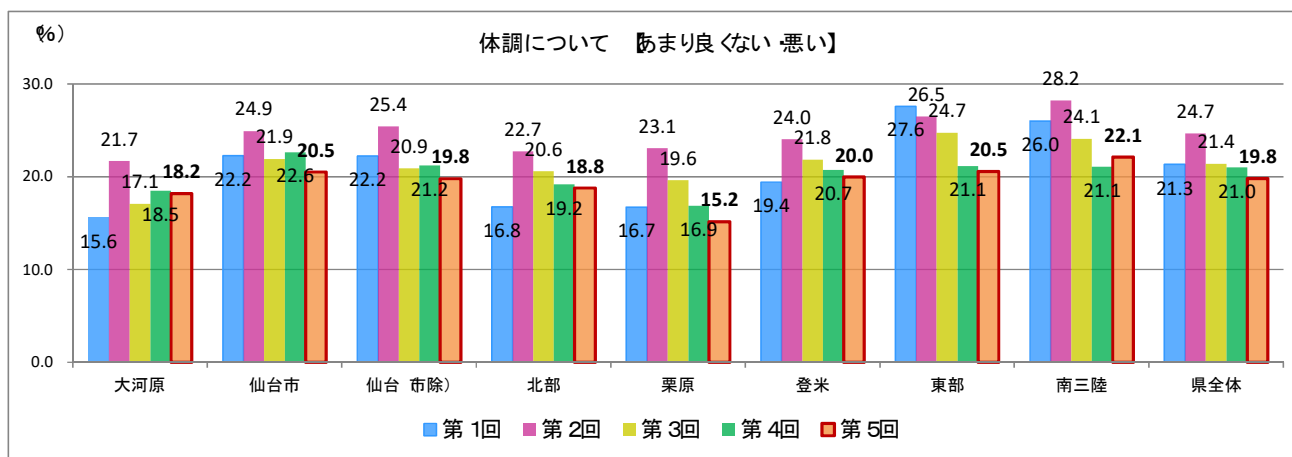
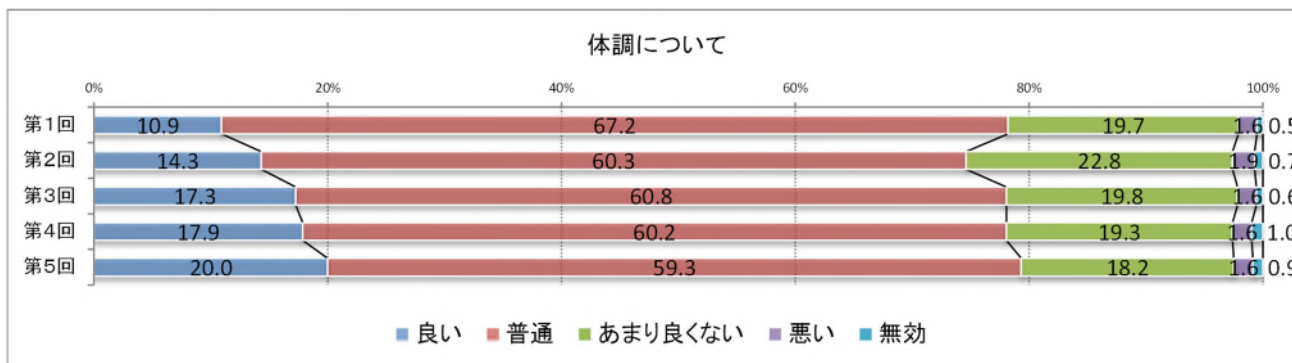
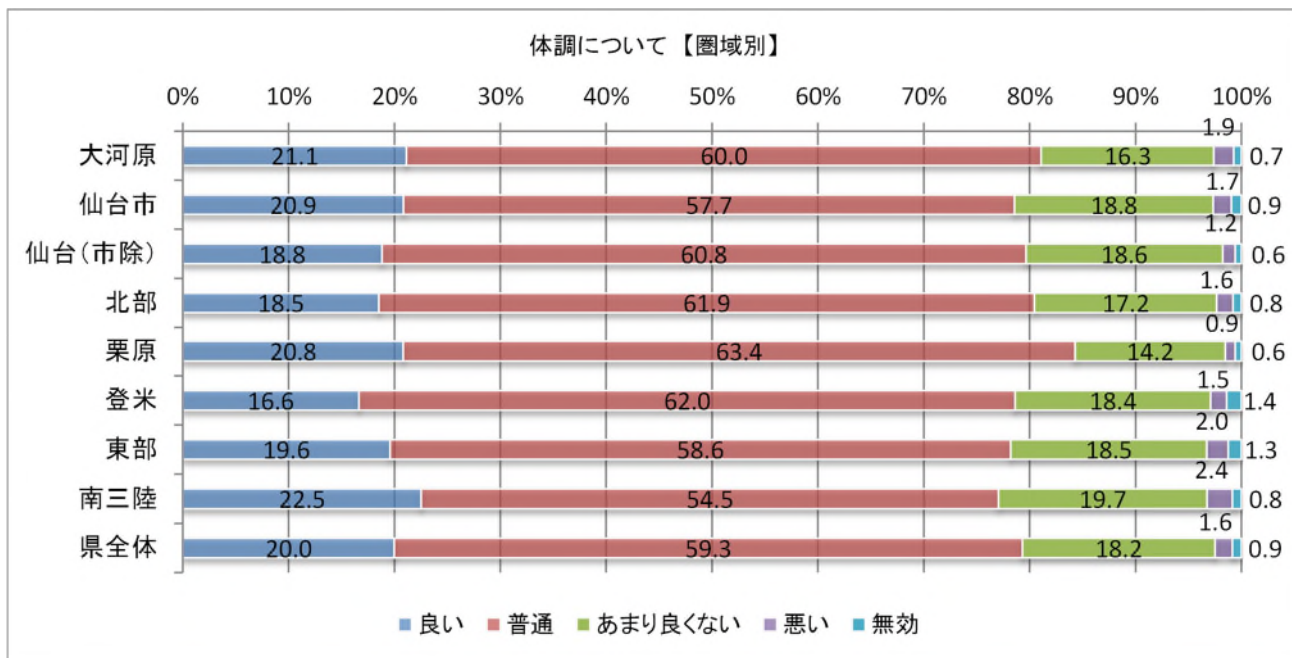


■ 現在の健康状態

(1) 体調について

回答者の79.3% (12,733人) の教職員が「良い」または「普通」と回答している。なかでも「良い」と回答した割合が20.0%と前回(17.9%)より増加した。「あまり良くない」割合は18.2%となり、前回(19.3%)より減少した。

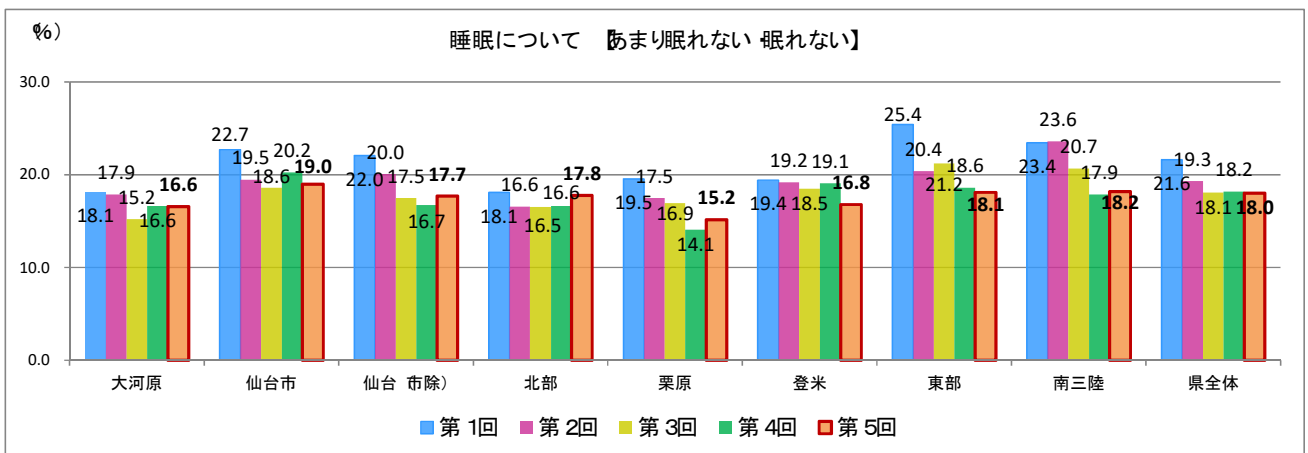
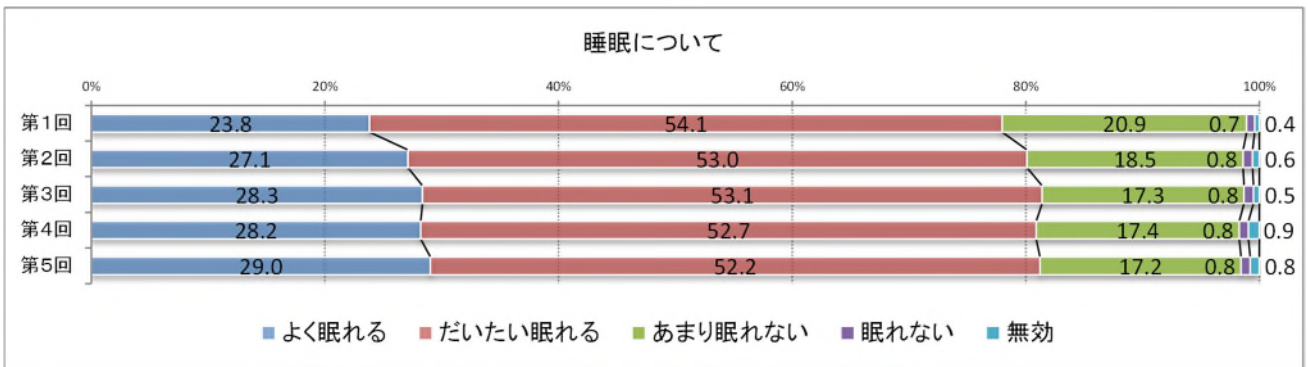
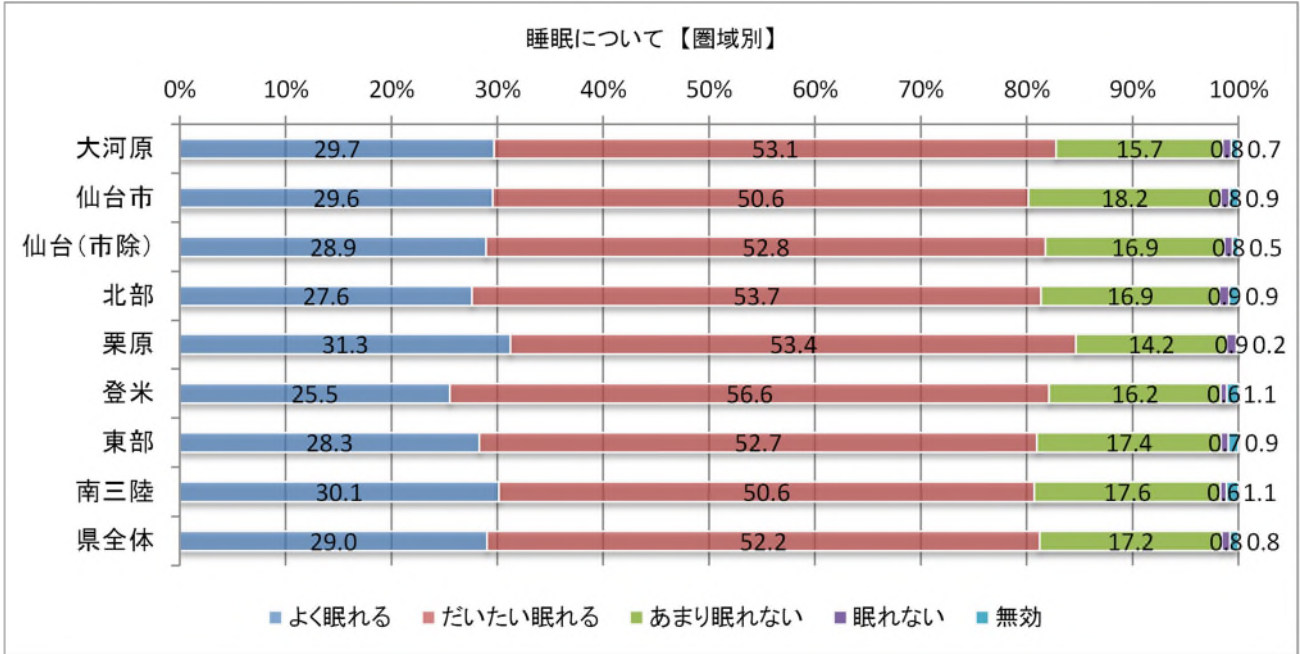
また、「あまり良くない」と「悪い」を合わせると、南三陸圏域(21.1%→22.1%)のみ増加した。県全体(21.0%→19.8%)では減少している。



## (2) 睡眠について

回答者の81.2%(13,037人)が「よく眠れる」または「だいたい眠れる」と回答している。前回(80.9%)からやや増加した。なかでも「よく眠れる」(28.2%→29.0%)と回答した割合がやや増加した。

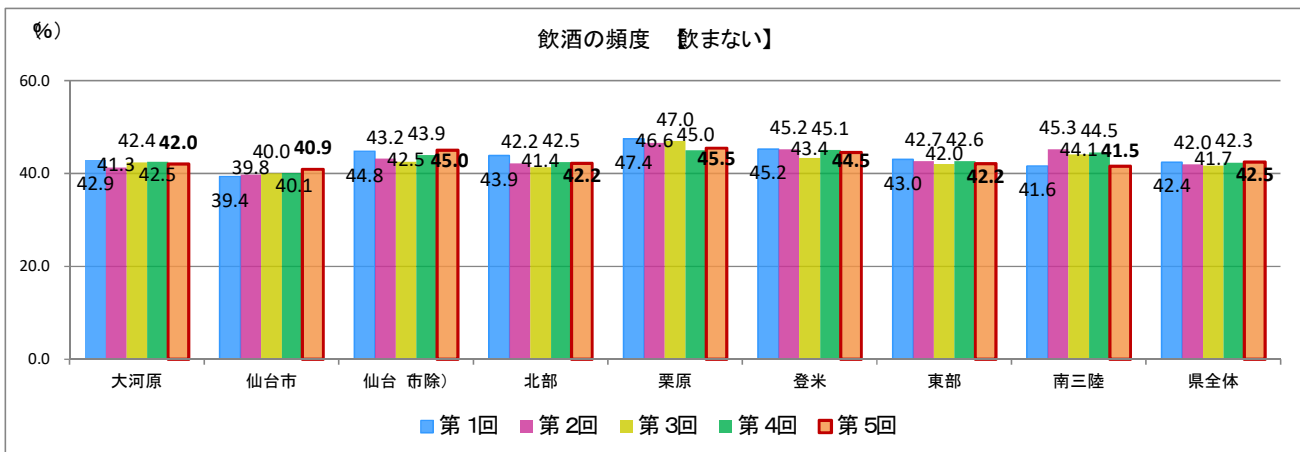
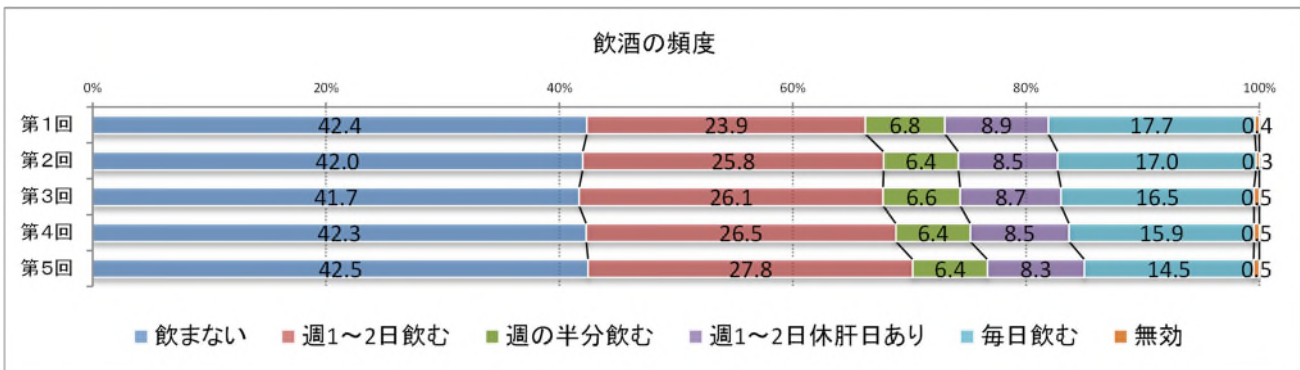
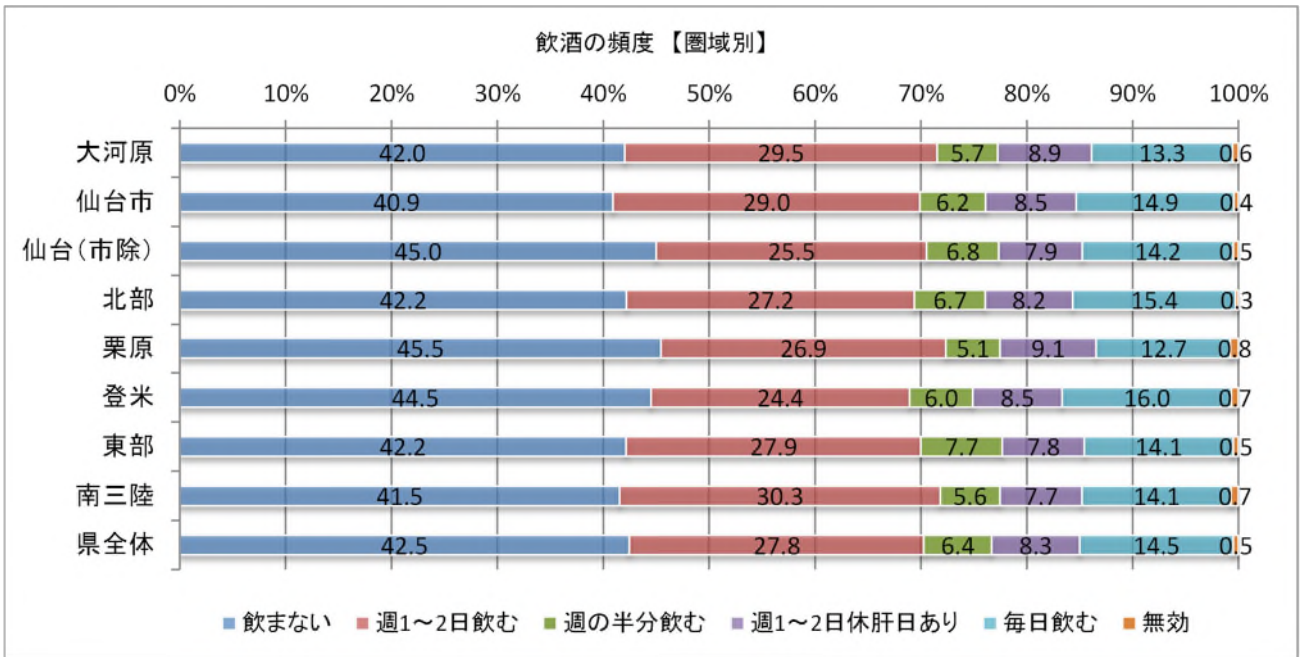
圏域別でみると、「眠れない」と「あまり眠れない」を合わせた人の割合は、仙台市(20.2%→19.0%)、登米圏域(19.1%→16.8%)で減少し、仙台(市除)圏域(16.7%→17.7%)、北部圏域(16.6%→17.8%)、栗原圏域(14.1%→15.2%)では増加した。



### (3) 飲酒について

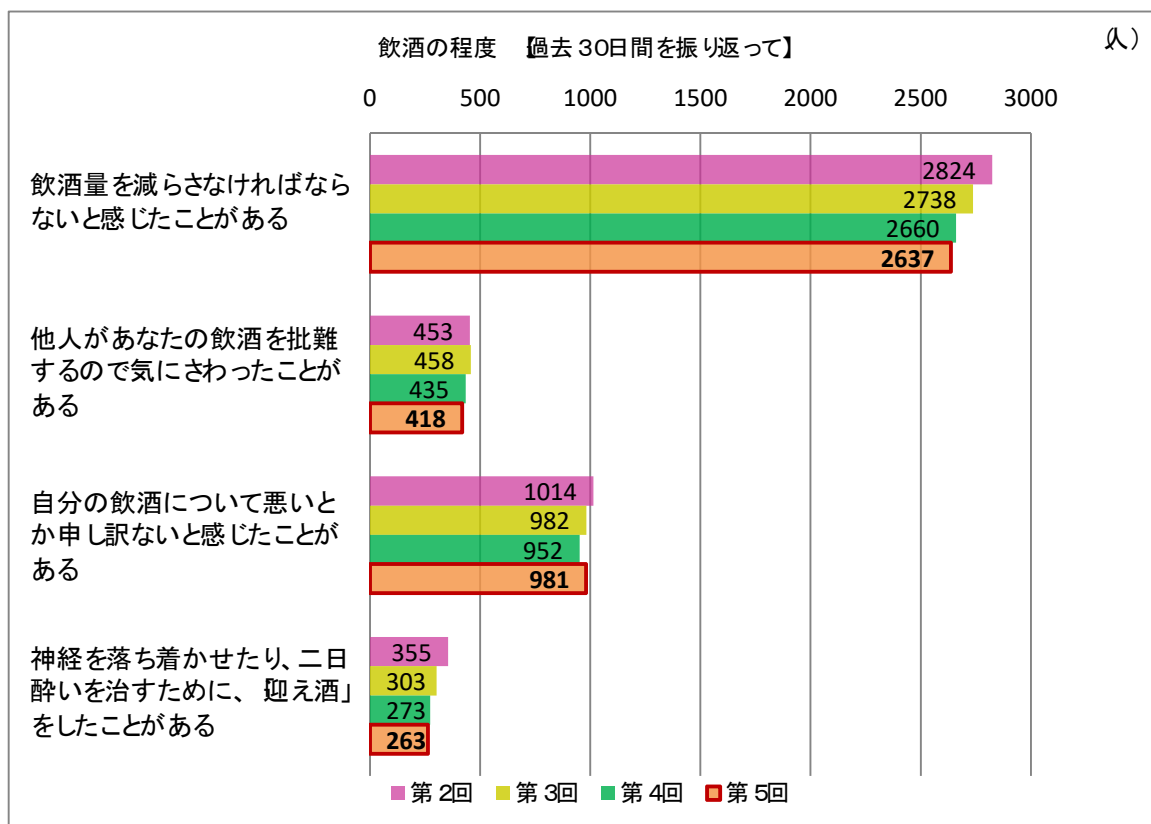
#### ① 飲酒の頻度

回答者の42.5%（6,817人）が「飲まない」と回答している。全体，圏域別に見ても，前回とほぼ変わらない傾向だが，「週1～2日飲む」（26.5%→27.8%）の割合が増加し，「毎日飲む」（15.9%→14.5%）の割合が減少している。



## ② 過去30日間を振り返って

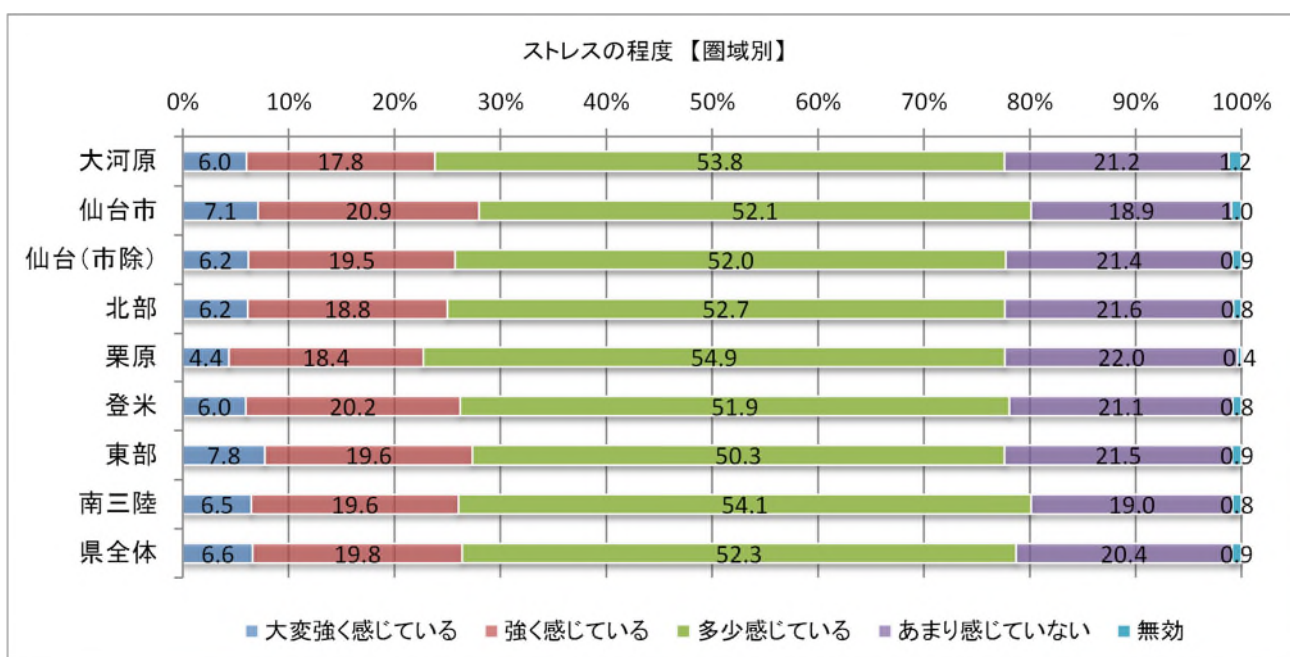
「お酒を飲む」と回答した57.0% (9,155人)の中で、「飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがある」が28.8% (2,637人)で一番多く、次いで「自分の飲酒について悪いとか申し訳ないと感じたことがある」10.7% (981人)の順となっており、前回と同様の傾向となった。



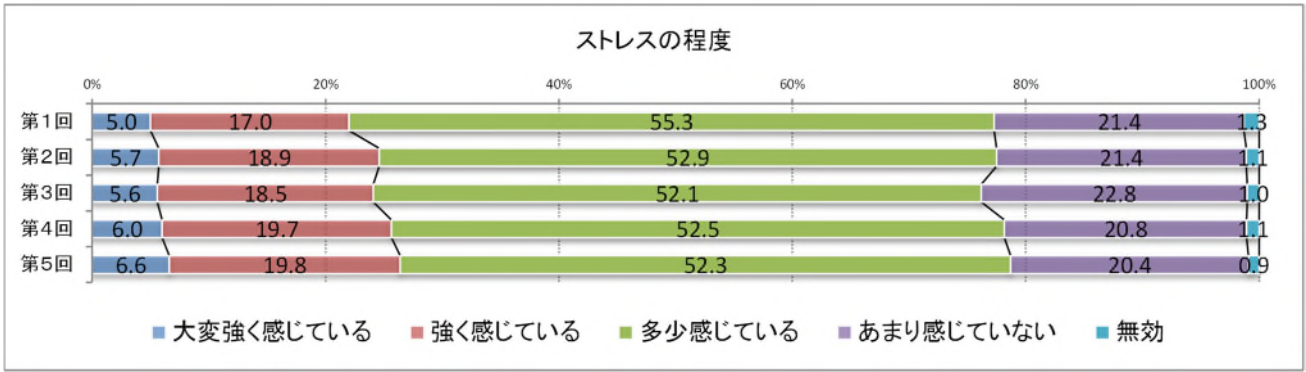
## (4) ストレスについて

### ① ストレスの程度

回答者の26.4% (4,235人)がストレスを「大変強く」または「強く」感じており、前回(25.7%)よりやや増加したことにより、「あまり感じていない」の割合(20.4%)が前回(20.8%)よりやや減少した。

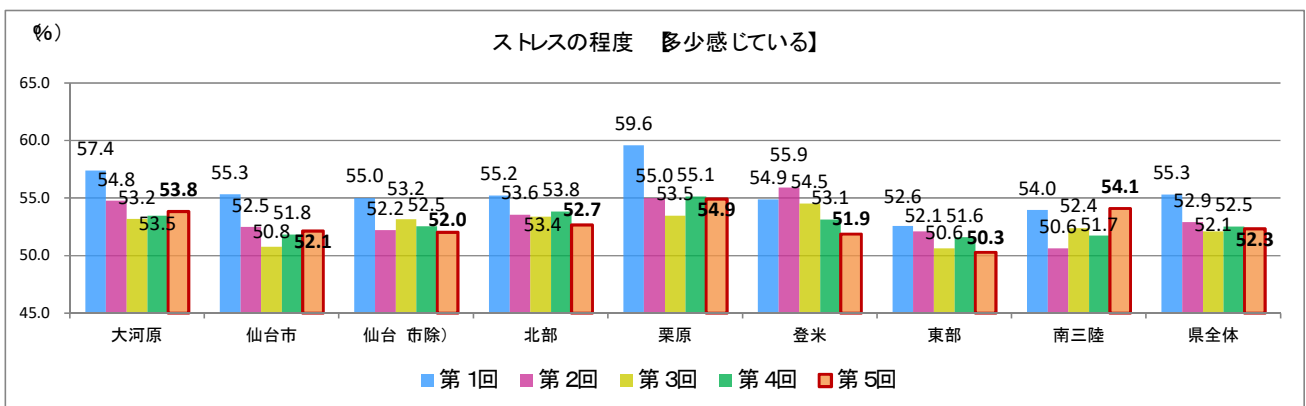
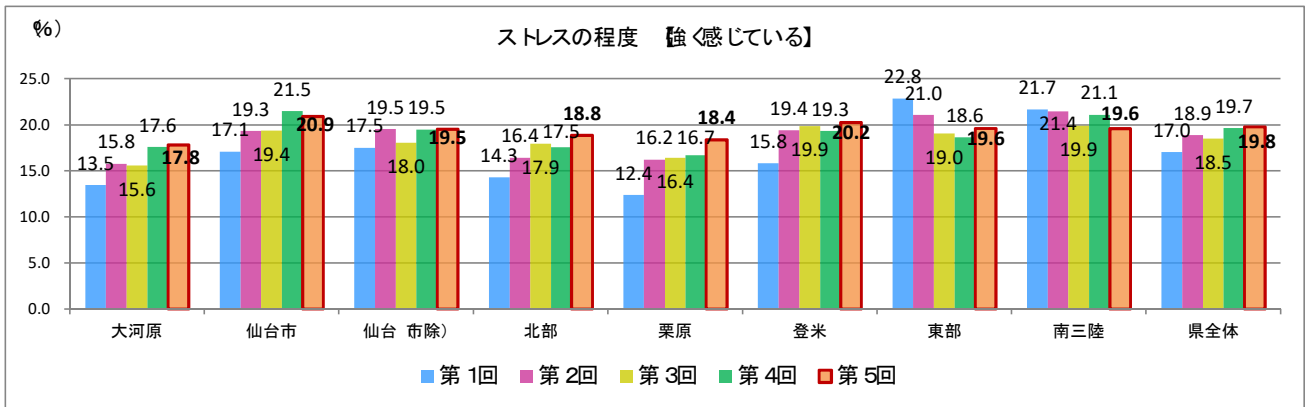
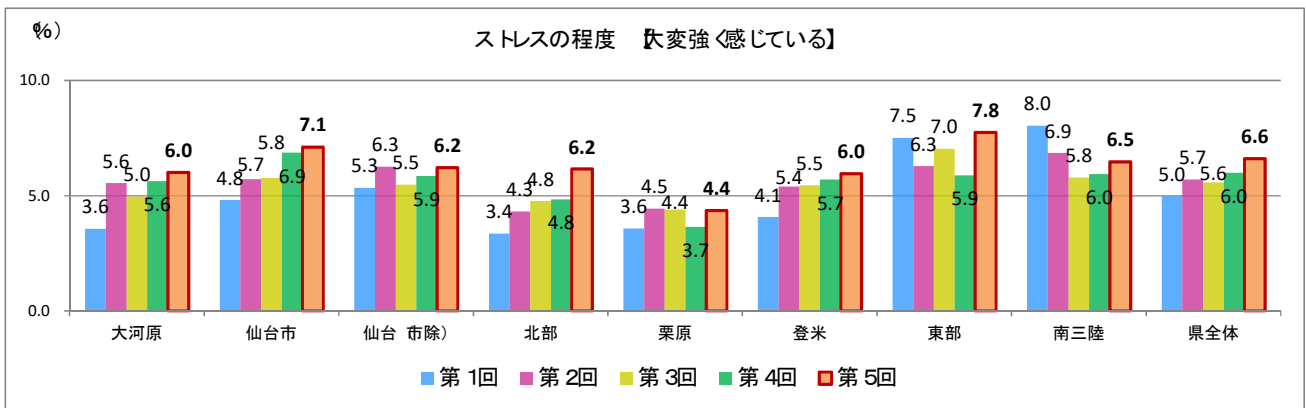


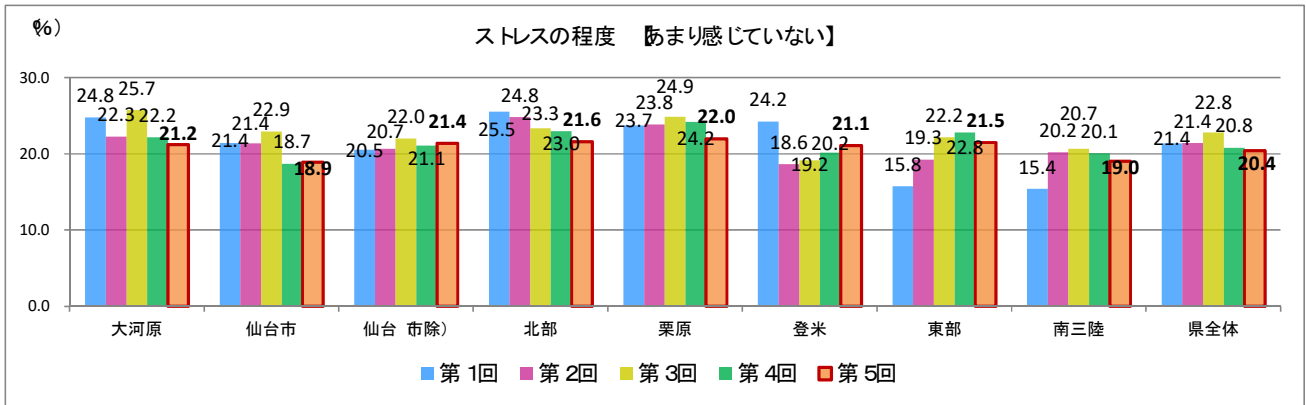




次に、圏域別に前回調査と比較すると、「大変強く感じている」では、北部圏域（4.8%→6.2%）、栗原圏域（3.7%→4.4%）、東部圏域（5.9%→7.8%）、南三陸圏域（6.0%→6.5%）が目立って増加し、「強く感じている」でも、北部圏域（17.5%→18.8%）、栗原圏域（16.7%→18.4%）、東部圏域（18.6%→19.6%）は割合が増加した。「あまり感じていない」では、登米圏域（20.2%→21.1%）でやや増加した。

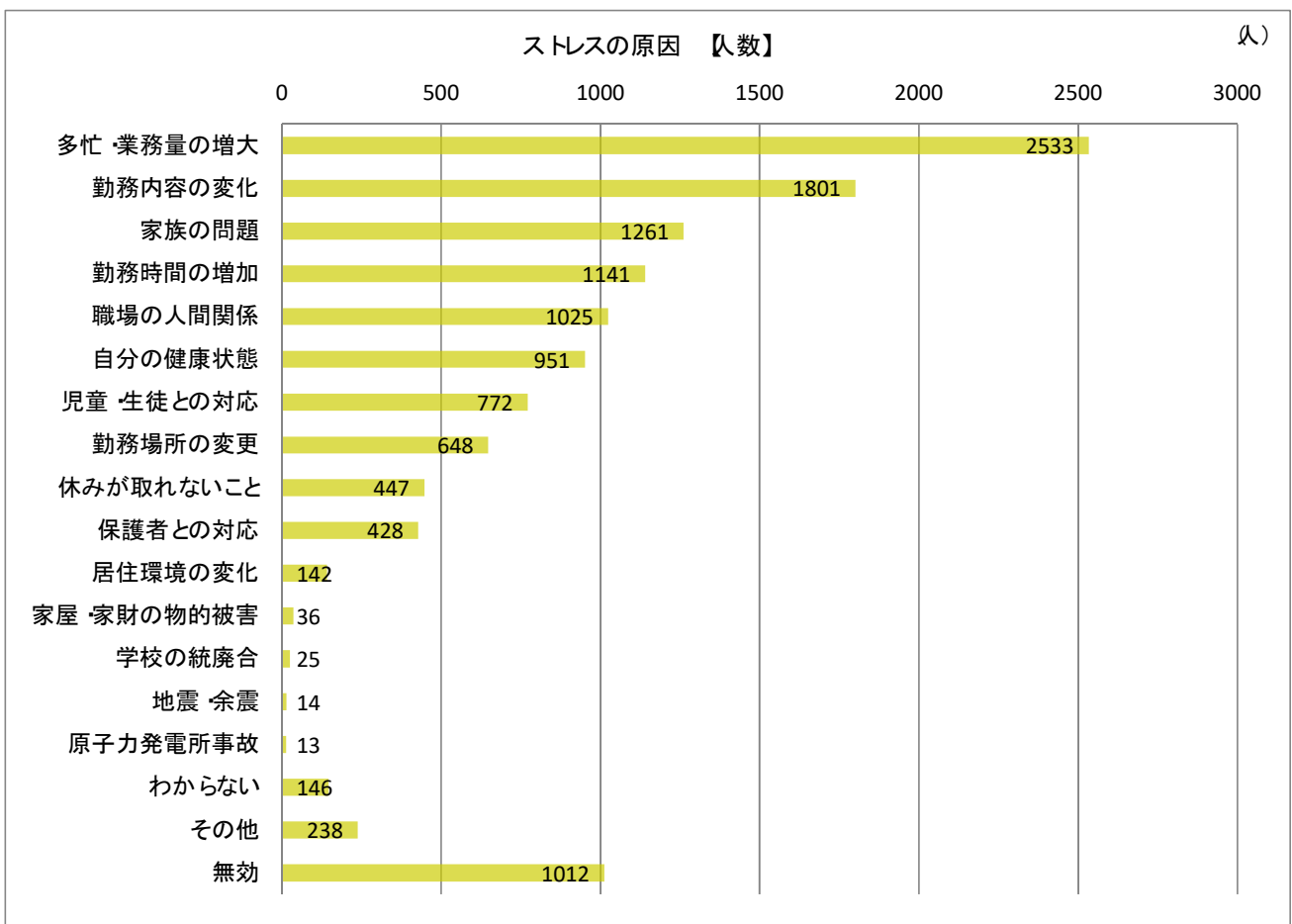
全体としては、ストレスを「大変強く感じている」割合が前回よりも増加している。





## ② ストレスの原因

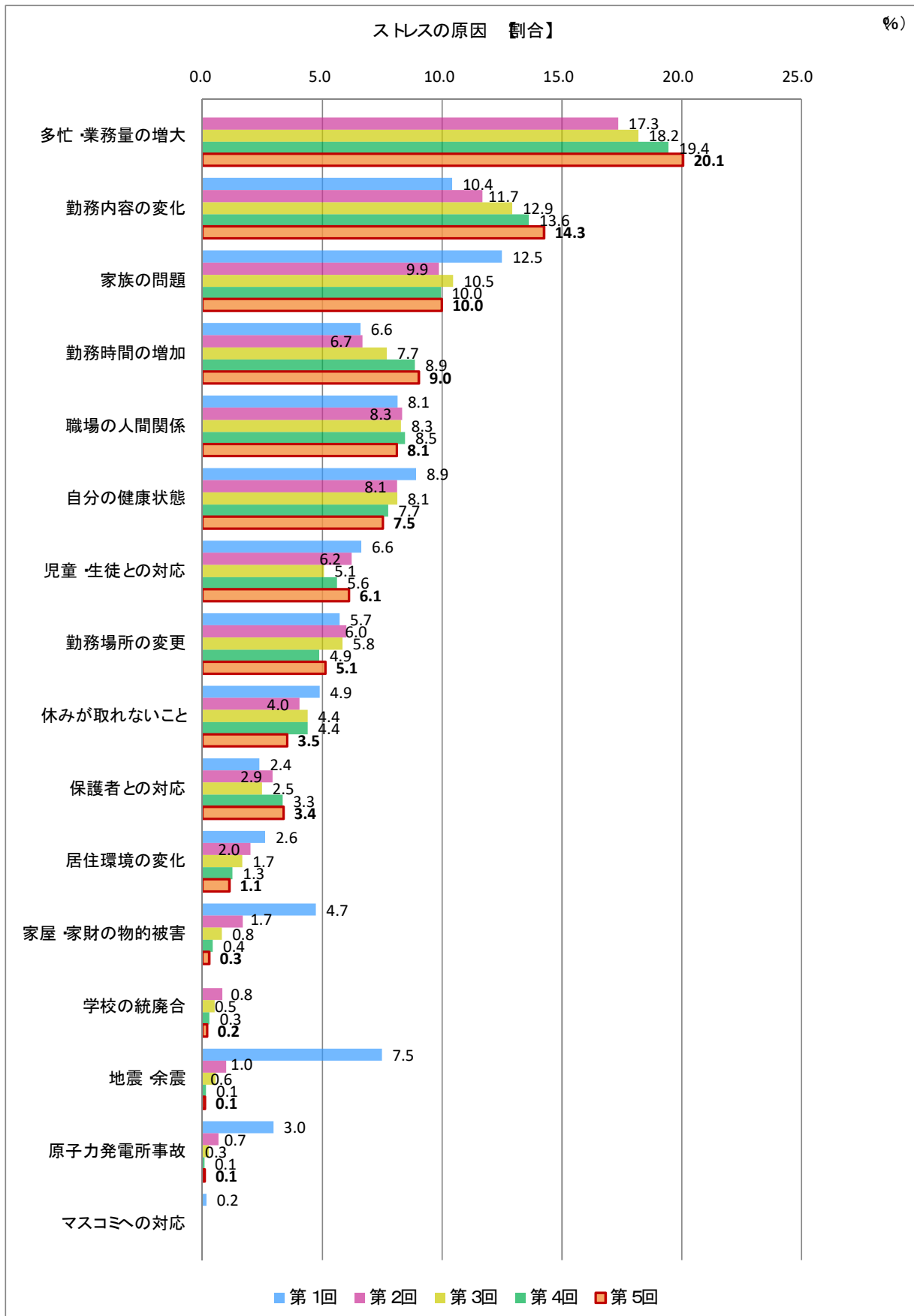
今回もストレスの原因の第1位は、前回同様「多忙・業務量の増大（第2回から項目追加）」(2,533人)であった。「勤務内容の変化」「家族の問題」「勤務時間の増加」「職場の人間関係」は、前回と同様に回答者が1,000人を超えた。



※複数回答なし

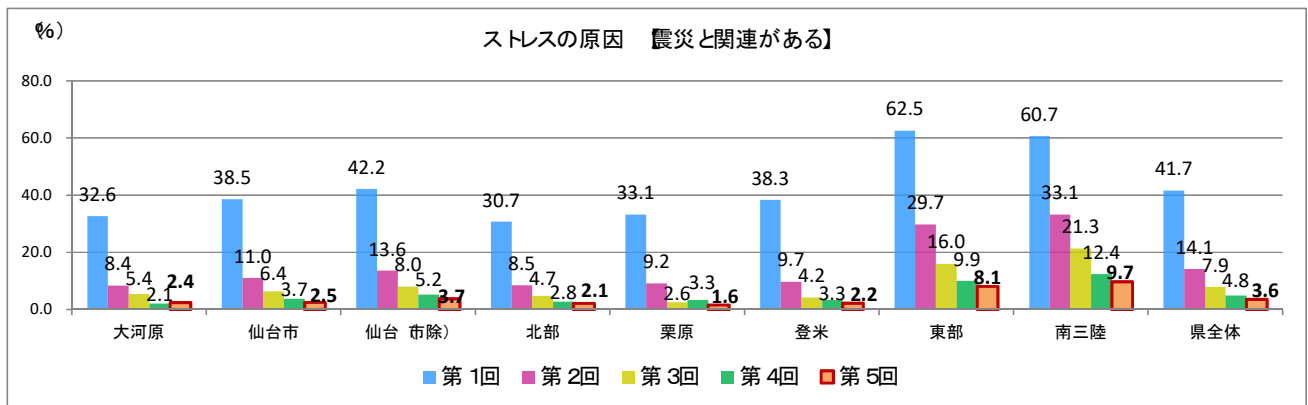
一番のストレスの原因についてこれまでの調査と比較をすると、最も割合の多い「多忙・業務量の増大」が(19.4%→20.1%),「勤務内容の変化」が(13.6%→14.3%),そのほか「勤務時間の増加」(8.9%→9.0%)が徐々に割合が大きくなっている。前回と同様の傾向となった。

震災関連の「家屋・家財の物的被害」(0.4%→0.3%),「地震・余震」(0.1%→0.1%),「原子力発電所事故」(0.1%→0.1%)の割合は、ほぼなくなっている。



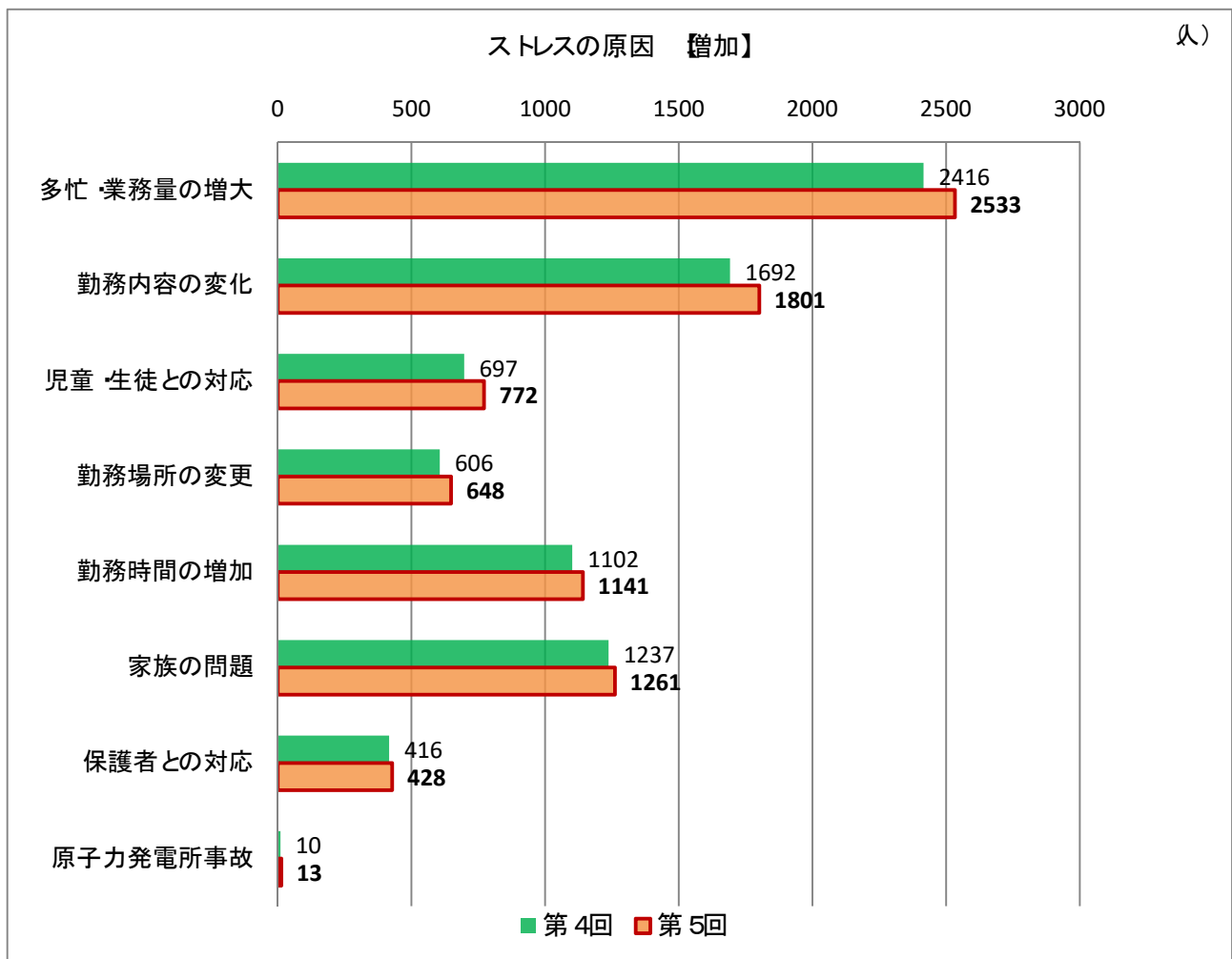
一番のストレスの原因が「震災と関連があるかどうか」という設問では、県全体で、前回の4.8%よりさらに減少し、3.6%となった。

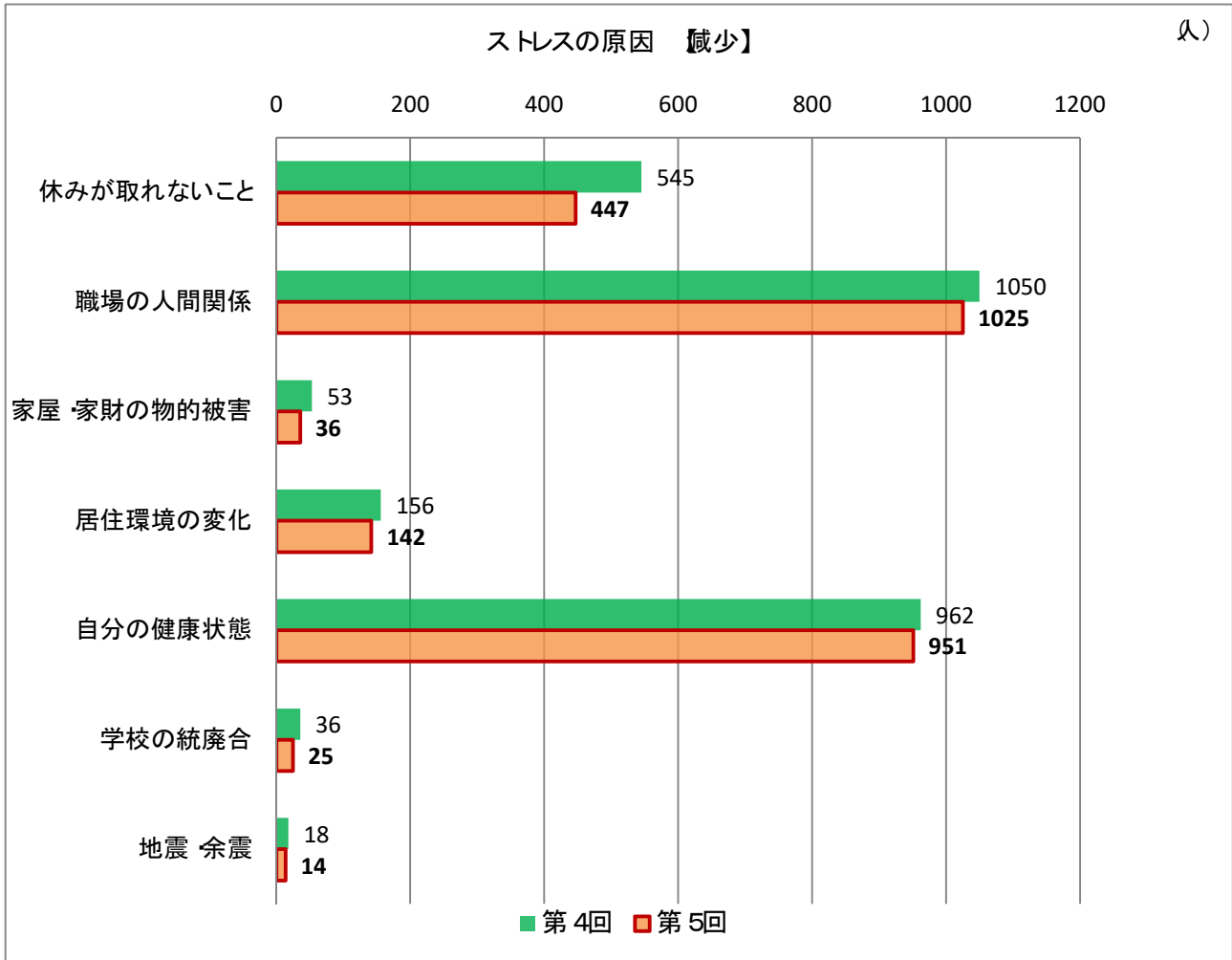
圏域別では、栗原圏域(3.3%→1.6%)の割合が一番少なくなっている。



次に、前回調査と比較して、増加人数の多い順に見ると、「多忙・業務量の増大」(2,416人→2,533人)、「勤務内容の変化」(1,692人→1,801人)、「児童・生徒との対応」(697人→772人)の順が多かった。

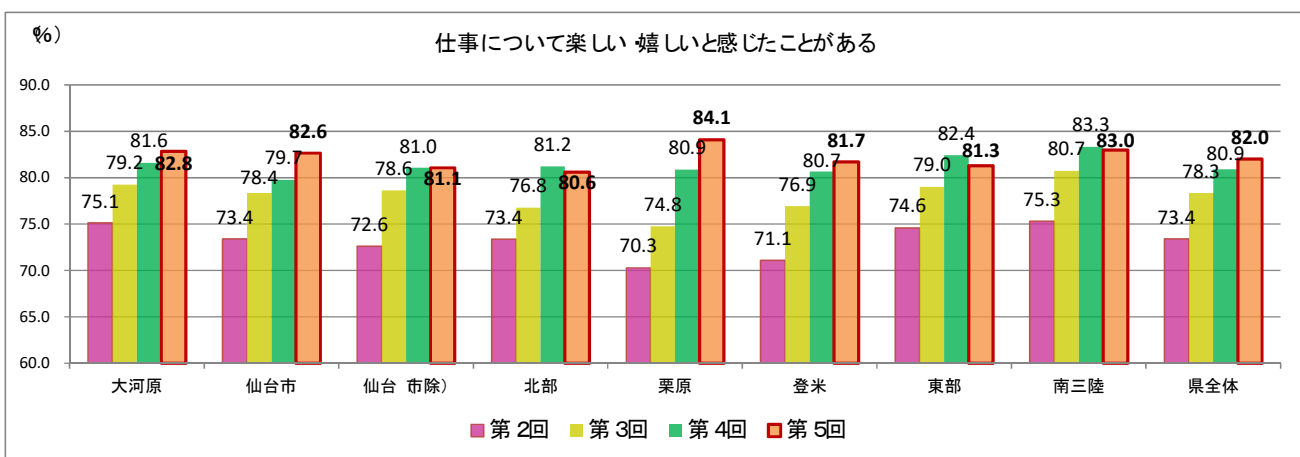
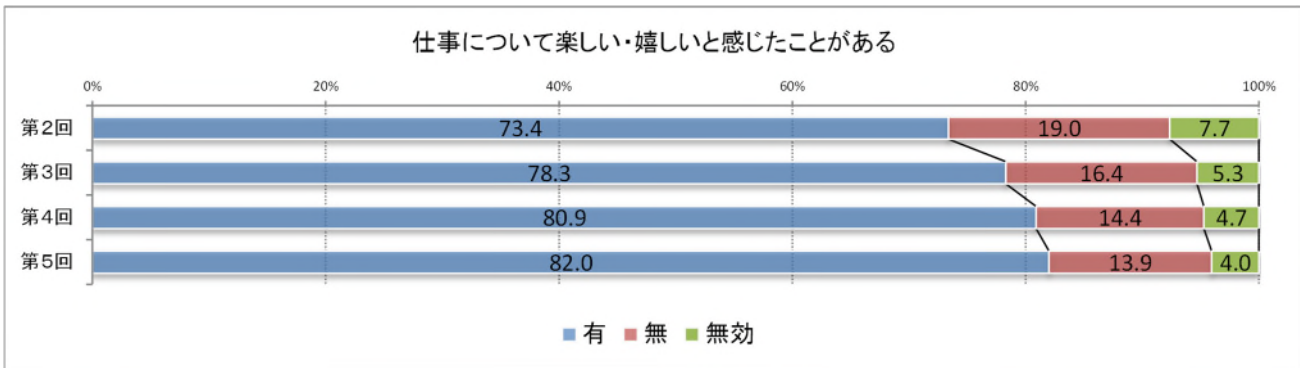
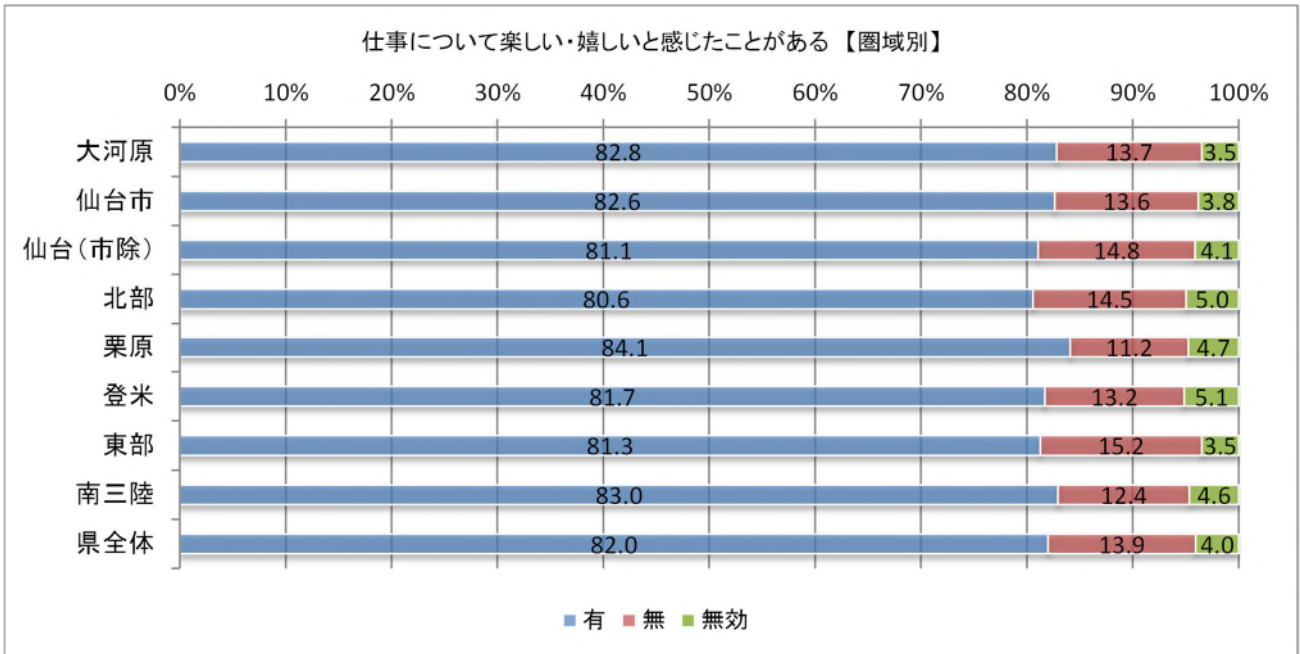
減少した人数が多い順で見ると、「休みが取れないこと」(545人→447人)、「職場の人間関係」(1,050人→1,025人)、「家屋・家財の物的被害」(53人→36人)の順となった。





(5) 仕事について

この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」との設問では、前回よりもさらに「有」(80.9%→82.0%)の割合が増えた。圏域別では、特に、仙台市(79.7%→82.6%)、栗原圏域(80.9%→84.1%)で割合の増加が大きかった。



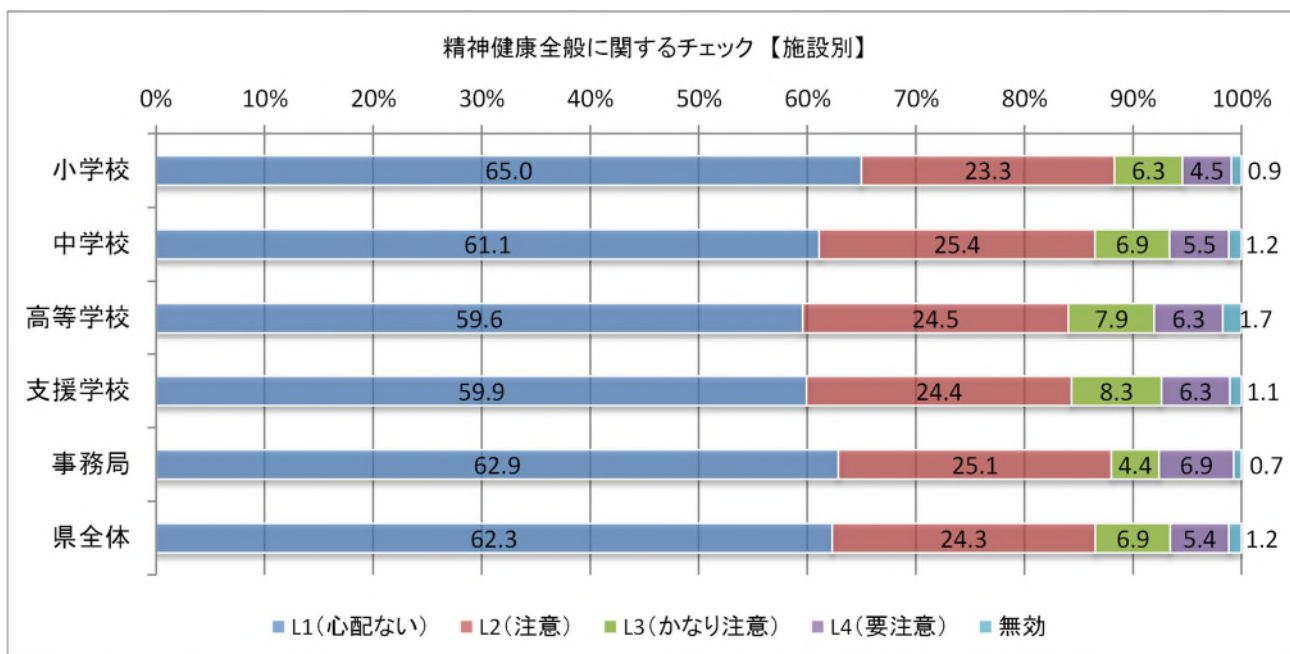
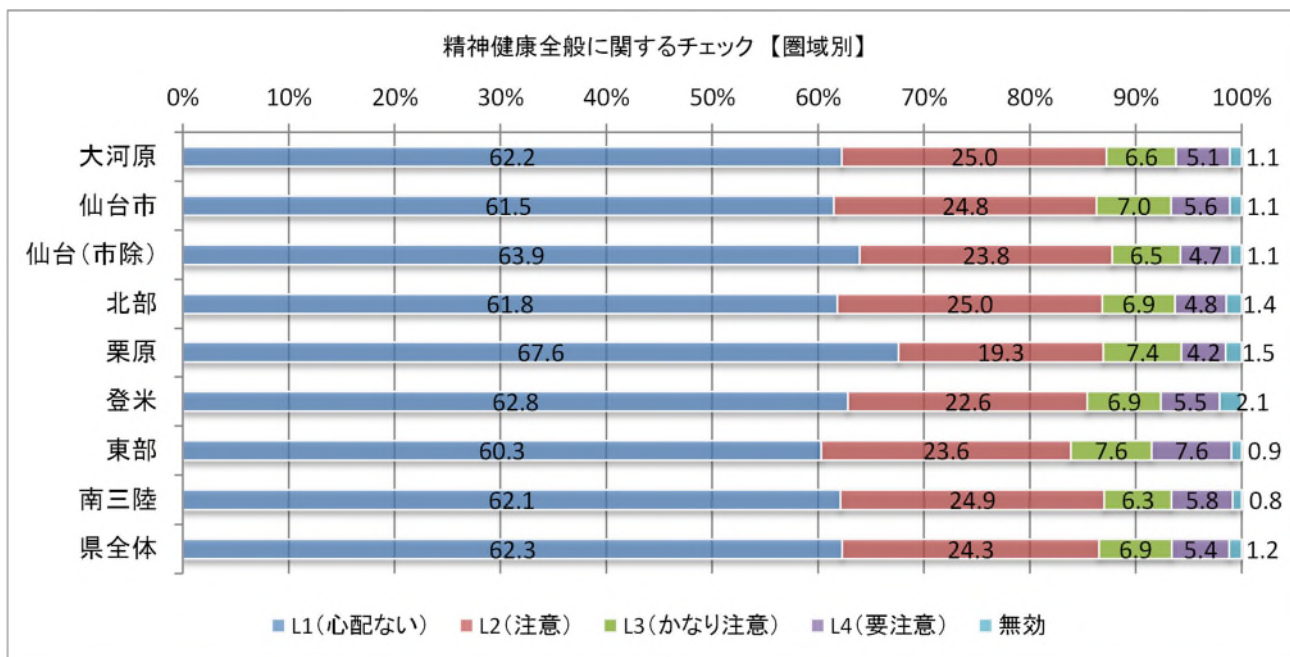
## ■ メンタルヘルスの状況

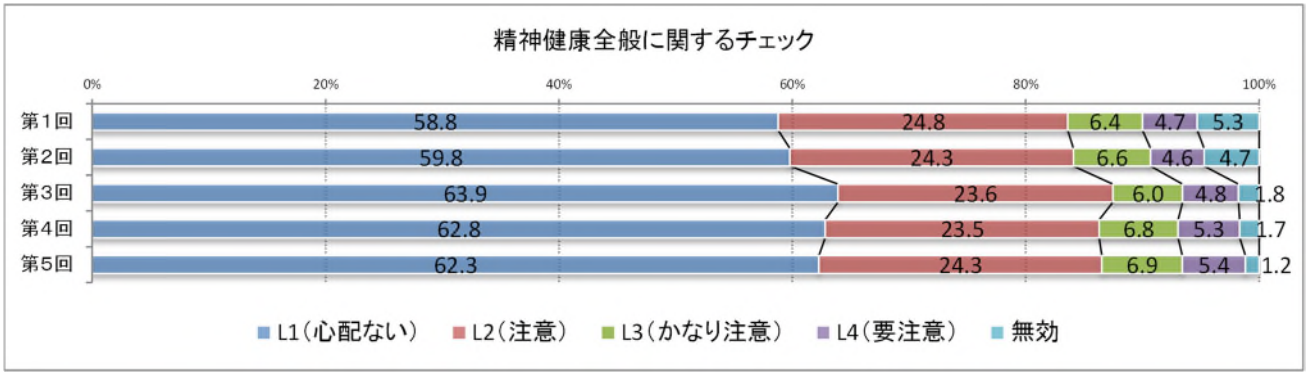
### (1) 精神健康全般に関するチェック

精神健康全般に関しては、6項目の質問（K6）により4つのレベルで評価を行った。

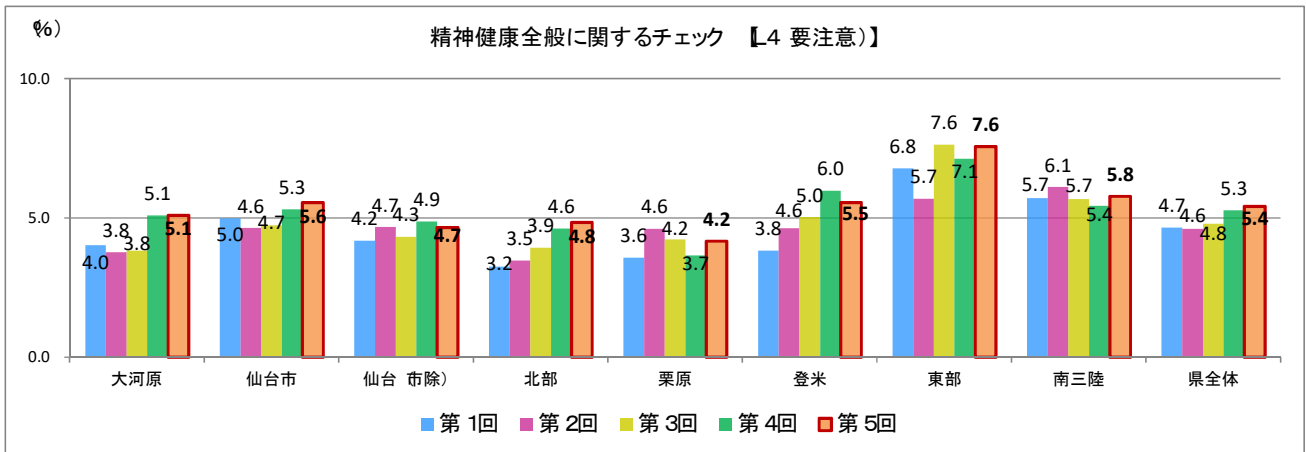
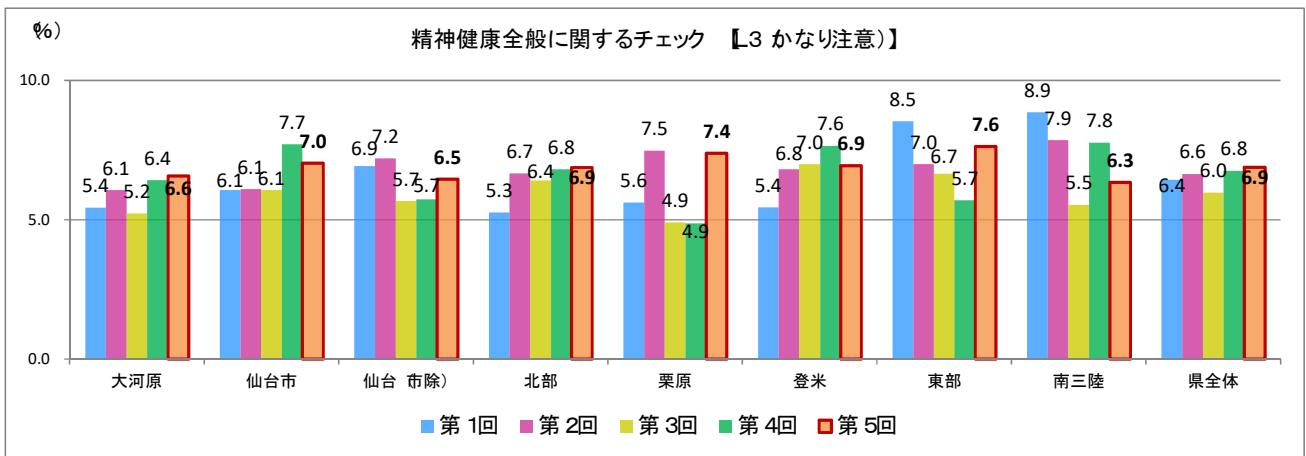
その結果、レベル1（心配ない）は62.3%（9,997人）、レベル2（注意が必要）は24.3%（3,893人）で、合わせて86.6%の教職員はセルフケアで対応可能とされるレベル2以下であり、前回（86.3%）と同程度だった。

レベル3（かなり注意が必要）は6.9%（1,105人）、レベル4（要注意）は5.4%（868人）となっており、こちらも前回と比較して大きな変化はなかった。





精神健康全般に関するチェックレベル3, レベル4について圏域別に見ると, レベル3 (かなり注意が必要)で大きく増加しているのは, 栗原圏域 (4.9%→7.4%)と東部圏域 (5.7%→7.6%)で, レベル4 (要注意)でも, 栗原圏域 (3.7%→4.2%)と東部圏域 (7.1%→7.6%)では, 0.5ポイントずつ増加している。



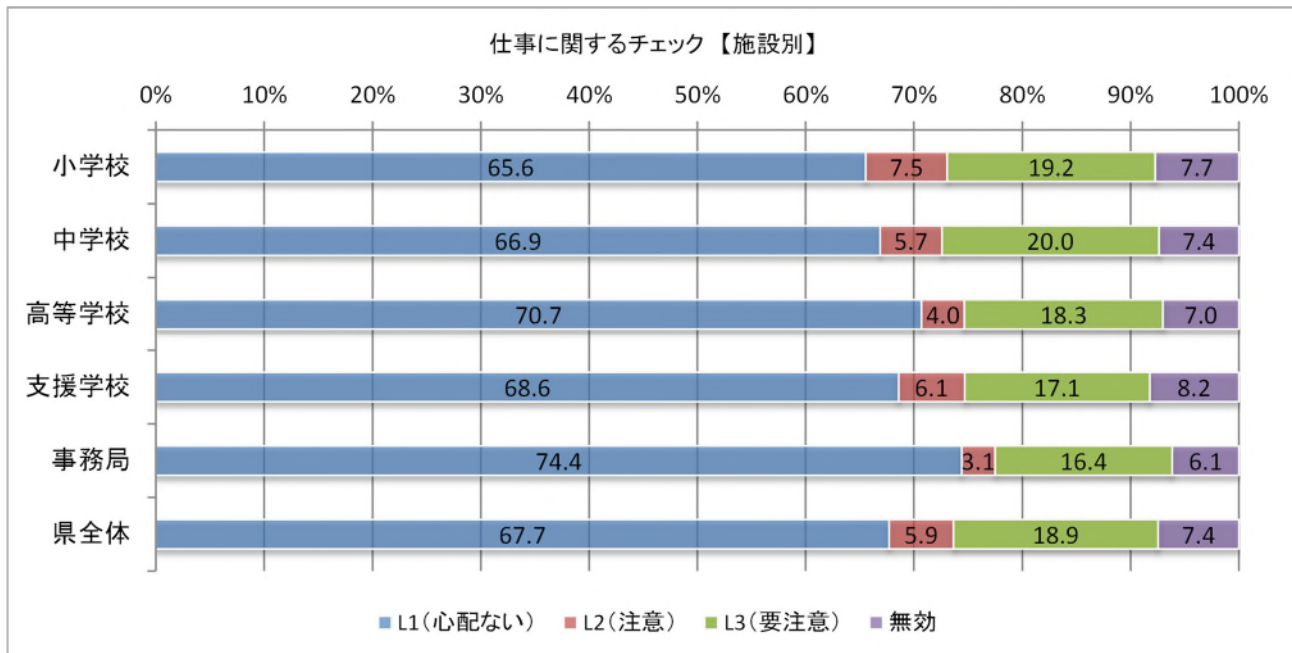
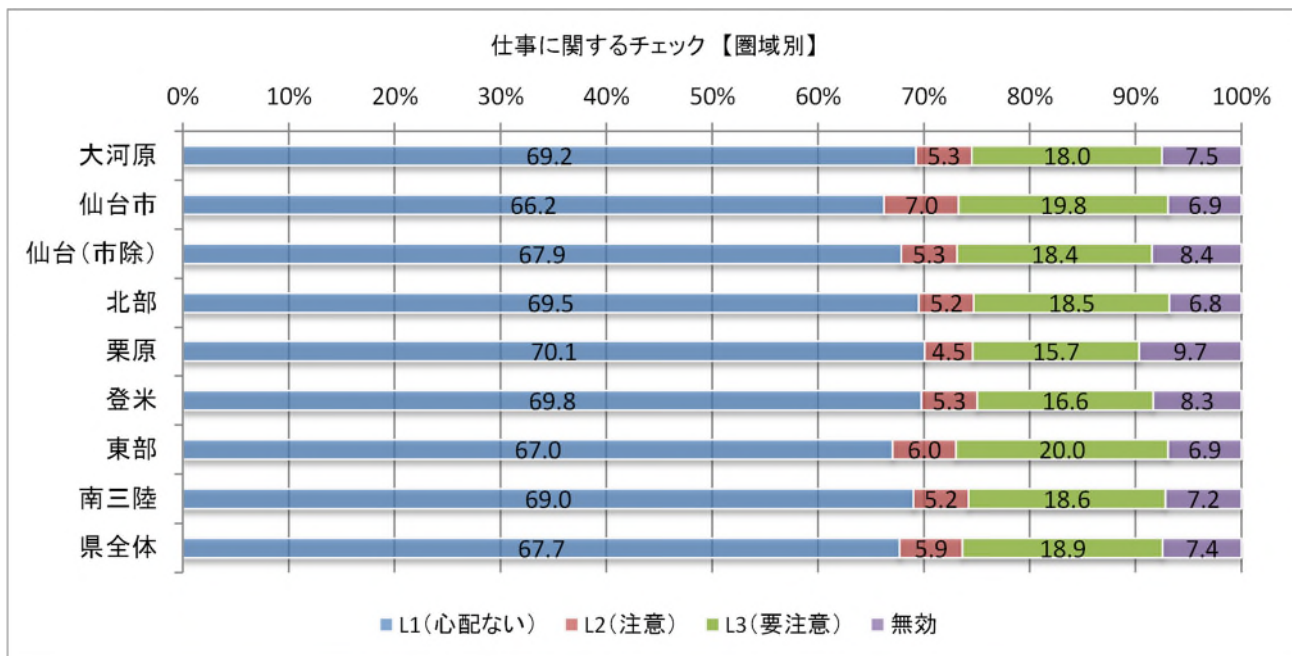


## (2) 仕事に関するチェック

仕事に関するチェック（バーンアウト）は、一定期間を経てから症状が現れたり、進行するとされることから、第2回調査から加えられたものである。

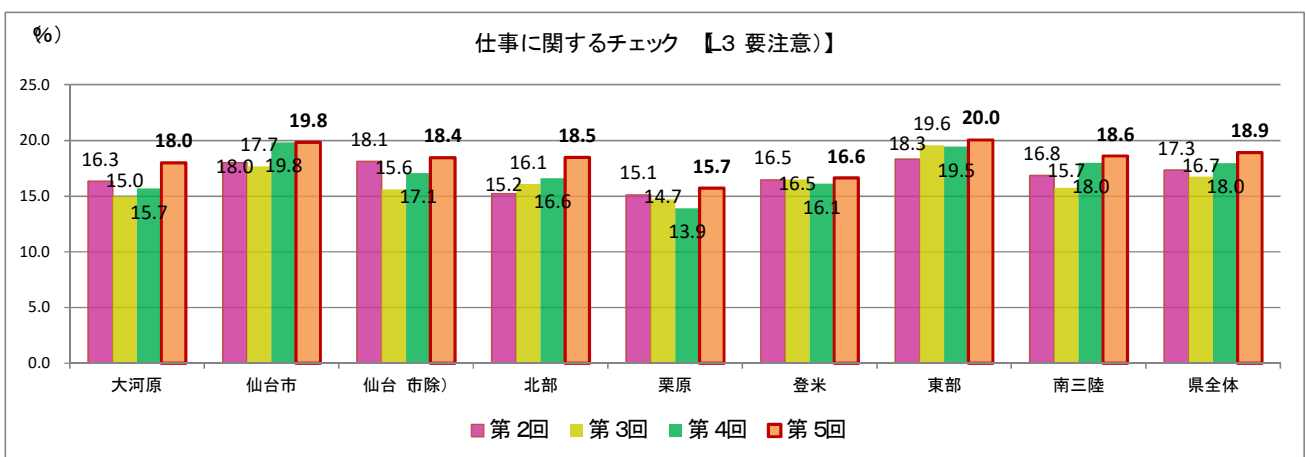
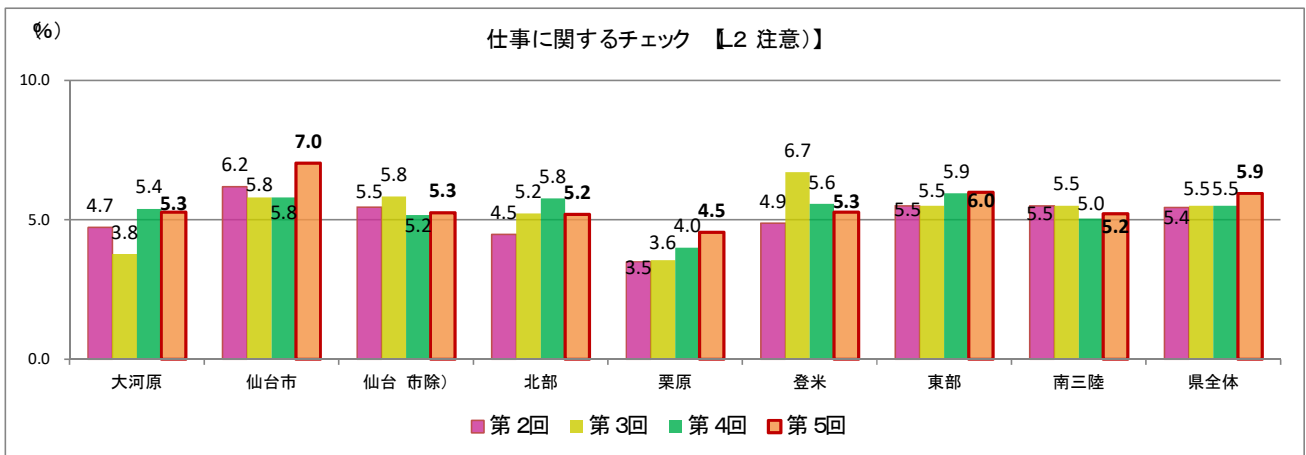
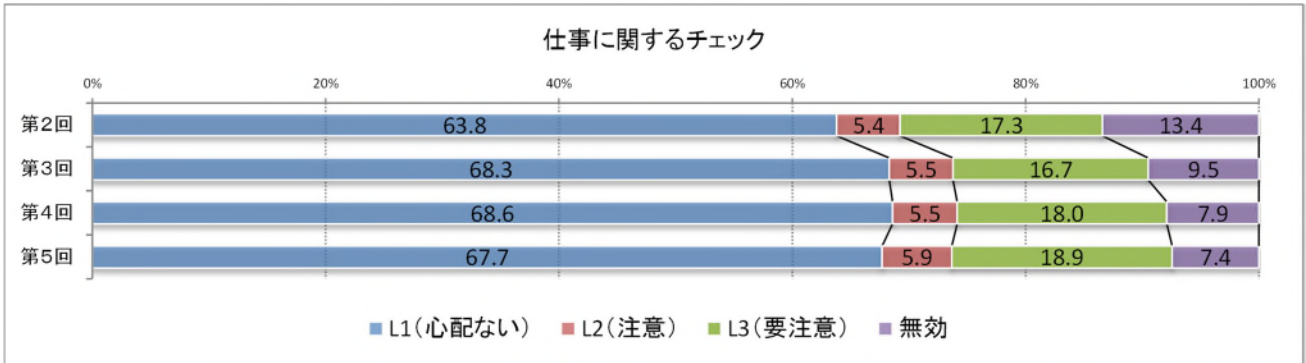
回答者中、心理的な影響があまり心配のないレベル1は、67.7%（10,868人）で、前回の68.6%と比べ減少したのに対し、要注意なレベル3は18.9%（3,033人）で、前回（18.0%）より増加した。

レベル3の割合を施設別に見ると、中学校が20.0%で今回も一番大きかった。



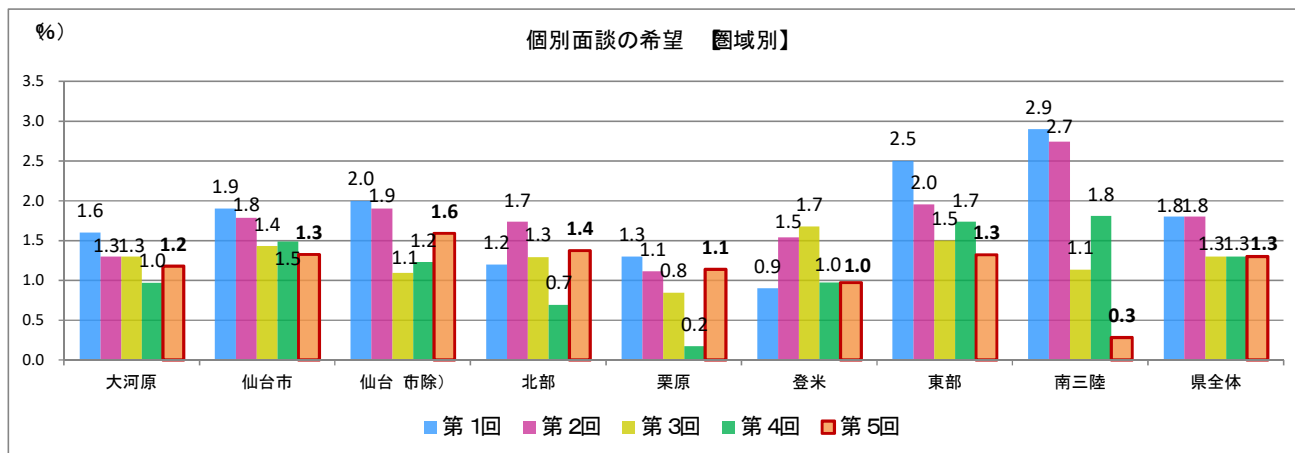
第4回結果と比較すると、レベル1（68.6%→67.7%）の割合が減少し、レベル3（18.0%→18.9%）の割合が増加した。

レベル2、レベル3について圏域別に見ると、レベル2（注意）で仙台市（5.8%→7.0%）が大きく増加し、北部圏域（5.8%→5.2%）は減少した。レベル3（要注意）では、大河原圏域（15.7%→18.0%）、仙台（市除）圏域（17.1%→18.4%）、北部圏域（16.6%→18.5%）、栗原圏域（13.9%→15.7%）で大きく増加した。



## ■ 個別面談の希望

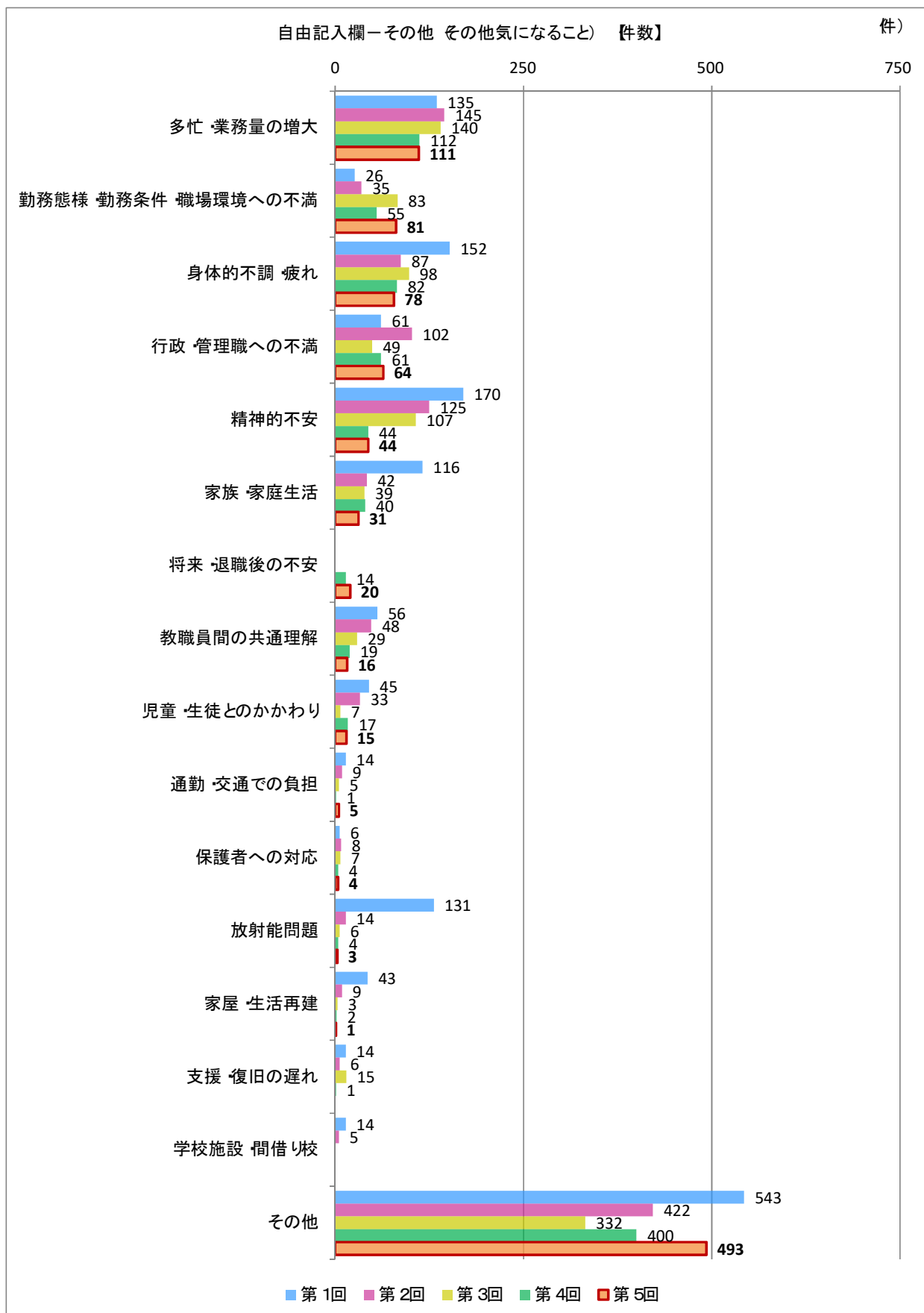
今回の健康調査により個別面談を希望する教職員は、回答者 16,051 人のうち 209 人（1.3%）であった。人数では、仙台市 78 人、仙台（市除）圏域 53 人、北部圏域 23 人、東部圏域 21 人、大河原圏域 19 人の順で多かった。



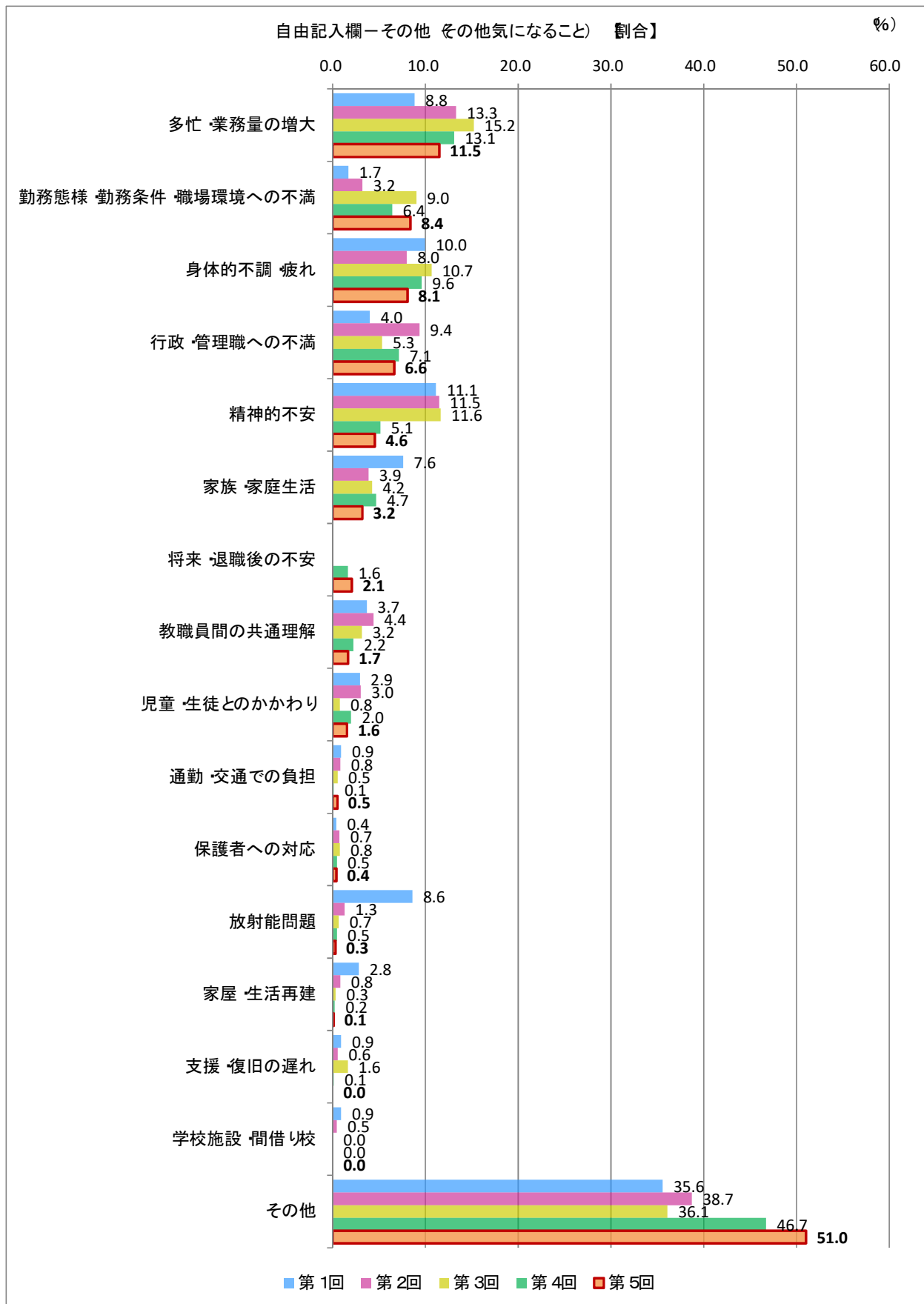
■ 自由記入欄—その他（その他気になること）

(1) 記入件数 966 件

内訳としては「多忙・業務量の増大」111件、「勤務態様・勤務条件・職場環境への不満」81件、「身体的不調・疲れ」78件、「行政・管理職への不満」64件の順で多く、「勤務態様・勤務条件・職場環境への不満」が2番目に多くなった。



前回と比較すると、「勤務態様・勤務条件・職場環境への不満」(6.4%→8.4%)、「将来・退職後の不安」(1.6%→2.1%)の割合が増加し、「多忙・業務量の増大」(13.1%→11.5%)、「身体的不調・疲れ」(9.6%→8.1%)、「行政・管理職への不満」(7.1%→6.6%)、「精神的不安」(5.1%→4.6%)などの割合がやや減少した。



## 4 調査結果の概要及び考察

### (1) 業務量について

- ・ 震災前と比べて業務量が「大幅に増えた」または「増えた」と回答している教職員の割合が第3回調査及び第4回調査より増加している。従事内容については、震災関連業務「従事なし」の割合が多くなってきており、本来業務を主として従事している教職員が多くなっていると推察される。
- ・ 業務量について、「大幅に増えた」または「増えた」と回答している割合が第1回に比べ、第2回では大幅に減ったものの、登米及び南三陸を除く他の圏域では、第3回以降右肩上がり増加している。特に北部圏域では、前回の調査より6ポイント以上も増加している。県全体では51.3%の教職員が「大幅に増えた」または「増えた」と回答しており、従事内容は震災業務から、ほぼ本来業務となっているため、本来業務量が「増えた」と回答していると推察される。

### (2) 健康状態について

- ・ 体調について、県全体で約8割の教職員が「良い」または「普通」と回答していて、特に「良い」と回答した割合が2.1ポイント増加している。「あまり良くない」・「悪い」については、南三陸圏域を除く県全体で減少しており、総じて改善傾向にあると推察される。
- ・ 睡眠については、県全体で81.2%の教職員が「よく眠れる」または「だいたい眠れる」と回答しており、前回調査よりやや増加している。
- ・ ストレスの程度は、「大変強く」または「強く」感じているとした割合が若干増加している。また、ストレスの原因の上位項目は前回調査とほぼ変化はないが、「多忙・業務量の増大」「勤務内容の変化」「勤務時間の増加」「児童・生徒との対応」が前回より増加している。一方、「職場の人間関係」「自分の健康状態」「休みが取れないこと」などの項目は減少している。「家屋・家財の物的被害」「地震・余震」「原子力発電所事故」といった震災関連項目は、ほとんどなくなってきた。
- ・ この一年、仕事について「楽しい・嬉しいと感じたことがある」については、県全体で、82%の教職員が「有」と回答している。中でも仙台市と栗原圏域の増加割合が大きかった。ほとんどの教職員がやりがいを持って仕事をしていることが推察される。

### (3) メンタルヘルスについて

- ・ 精神健康全般に関するチェックでは、レベル3「かなり注意」レベル4「要注意」の割合は前回調査時と比べほぼ変化がないが、レベル1「心配ない」の割合が減少し、レベル2「注意」の割合がやや増加している。
- ・ 仕事に関するチェックでは、レベル1「心配ない」の割合が前回調査時と比べ減少し、レベル3「要注意」の割合が増加しているが、個別面談を希望する者の割合は、前回及び前々回と同様に1.3%と低い状況であるため、事業主と連携し、メンタルヘルス対策事業の更なる周知を図り、組合員にとって相談しやすい状況を提供する必要があると推察される。

### (4) まとめ

本調査結果から、教職員の健康状態は、これまでの調査結果の中で最も良好である。

震災から8年の歳月が過ぎ、業務の従事内容、ストレスの原因からは震災関連項目がほぼ無くなり、本来の業務へ移行している傾向がさらに顕著となった。

学校現場では、業務量が増え多忙感を感じている教職員の割合が増加しているものの、一方でやりがいを持って仕事をしている教職員が、前回に比べ多くいることが調査結果から読み取れる。

しかしながら、精神健康全般に関するチェックでは、「注意」、仕事に関するチェックでは、「要注意」の割合が増加しており、引き続き教職員の心身の健康保持を図るため、様々なメンタルヘルス対策を実施し、心身のケアに努める必要がある。

なお、専門機関等の支援が必要な教職員数と個別面談の希望者数に乖離があるため、所属長等による面談など管理監督者によるラインによるケアや、教職員の利便性に配慮した、メンタルヘルス相談事業の実施が引き続き重要である。

## 5 調査後の支援

今回の健康調査でも、調査終了後、回答した全ての教職員に対し、個人毎の調査結果票と共に「メンタルヘルス相談」の日程表と「こころの不調に関する相談先」を親展文書で送付し、セルフチェックによる健康管理を促した。今後は、この調査結果を基に宮城県教育委員会、市町村教育委員会及び公立学校共済組合宮城支部が連携し、さらなる教職員の心身の健康管理の維持を目的とした取り組みを行う。

### 各種メンタルヘルス事業

#### ①メンタルヘルス相談

##### ・ 会場型

臨床心理士による個別面談を毎月2回、仙台市内及び地方会場で実施しているが、セルフチェックの結果を回答者全員に送付したところ、面談希望者が増加傾向であるため、9月から11月までの間は、月3回（仙台会場追加）とし対応した。

##### ・ 所属所訪問型

多忙な教職員の利便性向上のため、また、管理職員が職場のメンタルヘルス対策の一環として活用する場合など、要望のある所属所等へカウンセラーを派遣し、個別相談を実施している。

##### ・ 電子メール

教職員がいつでも、手軽にメンタルヘルス相談ができるように電子メールによる相談を実施している。

#### ② 研修会の実施

県内各地で管理職及び全教職員を対象とした各種セミナーや各所属所等の要望により、メンタルヘルスセミナーの講師を派遣する出張講座を継続実施するなど、教職員の心の健康を維持するための方策等について更なる周知を図る。

#### ③ 心の健康チェック事業

いつでも何度でも手軽に自身のストレスの状態を確認できる「心のセルフチェックシステム」の利用について、支部広報誌等での周知に努め、ストレスへの気づき（セルフケア）を促す。

なお、ストレスチェックを実施していない市町村教育委員会に対して、積極的な情報提供を行う。

【参考】

1 調査の概要

対象者 全教職員（公立学校共済組合宮城支部組合員）

項目	第1回 平成23年度 震災8月後	第2回 平成25年度 震災2年3月後	第3回 平成27年度 震災4年3月後	第4回 平成29年度 震災6年3月後	第5回 令和元年度 震災8年3月後
調査期間	平成23年11月30日 ～12月6日	平成25年6月21日 ～6月28日	平成27年6月19日 ～6月26日	平成29年6月16日 ～6月23日	令和元年6月14日 ～6月21日
対象者数	19,046人	18,872人	18,859人	18,764人	18,590人
回答者数（回答率）	16,981人（89.2%）	16,113人（85.4%）	15,884人（84.2%）	15,898人（84.7%）	16,051人（86.3%）
実施方法	・健康調査票により各自セルフチェックを行った。				
	個人 （個人には結果等を送付していない。）	・「精神健康全般に関するチェック」「バーンアウトチェック」の結果を回答者全員に親展文書で送付した。 ・個別面談や相談機関の案内を同封した。			
	所属	・分析結果の概要を各所属へ通知した。			

2 調査結果の概要

調査項目	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
①業務量について 「震災前よりも大幅に増えた」 「震災前よりも増えた」	48.1% (8,163人)	43.0% (6,274人)	45.1% (6,082人)	49.2% (5,682人)	<b>51.3%</b> <b>(5,572人)</b>
②体調について 「あまり良くない」「悪い」	21.3% (3,621人)	24.7% (3,975人)	21.4% (3,396人)	20.9% (3,337人)	19.8% (3,180人)
③睡眠について 「あまり眠れない」「眠れない」	21.6% (3,671人)	19.3% (3,111人)	18.1% (2,873人)	18.2% (2,889人)	18.0% (2,887人)
④ストレスの程度 「大変強く」「強く感じている」	22.0% (3,741人)	24.6% (3,959人)	24.1% (3,824人)	25.7% (4,077人)	<b>26.4%</b> <b>(4,235人)</b>
⑤仕事について 「この1年間、楽しい・嬉しいと感じたことがある」	—	73.4% (11,824人)	78.3% (12,438人)	80.9% (12,860人)	<b>82.0%</b> <b>(13,162人)</b>
⑥精神健康全般に関するチェック L3 かなり注意が必要 L4 要注意	6.4% (1,092人) 4.7% (790人)	6.6% (1,071人) 4.6% (743人)	6.0% (949人) 4.8% (761人)	6.8% (1,074人) 5.3% (839人)	<b>6.9% (1,105人)</b> <b>5.4% (868人)</b>
⑦トラウマ反応に関するチェック L2 セルフケアが必要 L3 専門期間のケアが必要	1.9% (319人) 2.0% (346人)	— —	— —	— —	— —
⑧仕事に関するチェック L2 セルフケアが必要 L3 専門機関のケアが必要	— —	5.4% (876人) 17.3% (2,794人)	5.5% (866人) 18.0% (2,856人)	5.5% (879人) 18.0% (2,856人)	<b>5.9% (955人)</b> <b>18.9% (3,033人)</b>

※前回調査より数値が高くなったものは、**太字**で表記。

※①業務量は、震災後に採用された教職員等を除く。