

2024年度

# ストレスチェック 分析レポート



2024年度  
ストレスチェック分析レポート

# 目次

## 職業性ストレス簡易調査票

トピック1 私立学校教職員のストレス反応

トピック2 私立学校教職員のストレス要因とは？

## 教職員のストレスチェック分析

トピック1 私立学校教職員の抑うつ度・職種などの関係

トピック2 「忙しさ」の実態 具体的なポイントは？

トピック 1

# 私立学校教職員の ストレス反応

「職業性ストレス簡易調査票」では下のような設問を通じて  
ストレスに起因する心身の反応を分析しています。

私立学校教職員には実際にどのような反応が起きているのでしょうか。

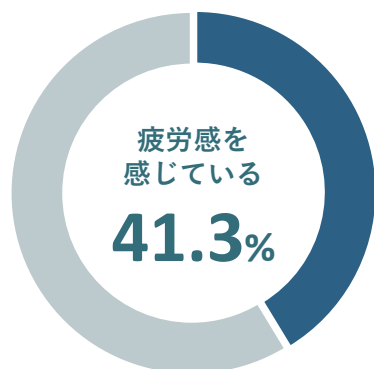


【ストレス反応に関する設問】 「ほとんどいつもあった」「しばしばあった」「ときどきあった」「ほとんどなかった」（2024年度回答者数：1,324人）

「活気がわいてくる」「元気がいっぱいだ」「生き生きする」「怒りを感じる」「内心腹立たしい」「イライラしている」「ひどく疲れた」「へとへとだ」「だるい」  
「気がはりつめている」「不安だ」「落ち着かない」「ゆううつだ」「何をするのも面倒だ」「物事に集中できない」「気分が晴れない」「仕事が手につかない」  
「悲しいと感じる」「めまいがする」「体のふしぶしが痛む」「頭が重かったり頭痛がする」「首筋や肩がこる」「腰が痛い」「目が疲れる」「動悸や息切れがする」  
「胃腸の具合が悪い」「食欲がない」「便秘や下痢をする」「よく眠れない」

## 特に目立つストレス反応

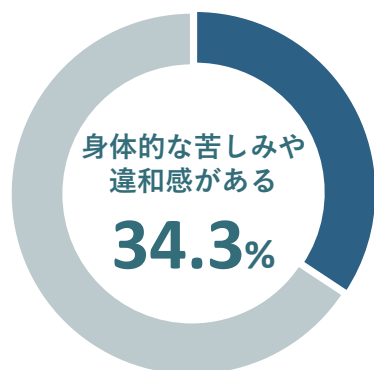
■ ほとんどいつも・しばしば    ■ ときどきあった・ほとんどなかった



### 疲労感

- ・ ひどく疲れた
- ・ へとへとだ
- ・ だるい

の項目に「ほとんどいつもあった」「しばしばあった」と回答した方の割合



### 身体愁訴

- ・ めまいがする
- ・ 体のふしぶしが痛む
- ・ 頭が重かったり頭痛がする
- ・ 首筋や肩がこる
- ・ 腰が痛い
- ・ 目が疲れる
- ・ 動悸や息切れがする
- ・ 胃腸の具合が悪い
- ・ 食欲がない
- ・ 便秘や下痢をする
- ・ よく眠れない

の項目に「ほとんどいつもあった」「しばしばあった」と回答した方の割合

「職業性ストレス簡易調査票」では収集されたデータの内、特にストレスによって生じた心身の反応について「活気」「イライラ感」「疲労感」「不安感」「抑うつ感」「身体愁訴」の6つに分類して分析しています。

その中でも特に私立学校教職員で目立つストレス反応としては「**疲労感**」「**身体愁訴**」の二つが挙げられます

私立学校教職員のおよそ**2.4人に1人**は頻繁に強い疲労感を感じており、これは民間企業の全国平均（31.2%）と比べても高い数値となっています。

また、**2.9人に1人**が頻繁に身体的不調を訴えています（身体愁訴）。こちらも全国平均（27.1%）に比べて高い割合となっています。特に「首筋や肩がこる」「目が疲れる」といった訴えが多いようです。

## 世代別に見た ストレス反応

私立学校教職員のストレス反応の中で、特に世代ごとに差が出やすい項目が「**活気**」「**抑うつ感**」「**身体愁訴**」の3点です。

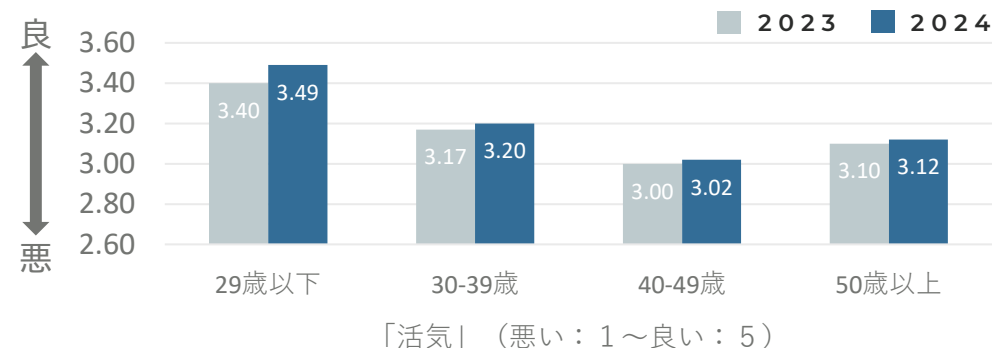
これらに関する質問への回答を「良い」が5点、「悪い」が1点と素点換算した上で、世代別にまとめると右のグラフのようになります。

例年20代を中心に比較的良好な数値となっている「**活気**」ですが、2024年度は前年度と比較して**全世代で数値に改善**が見られています。

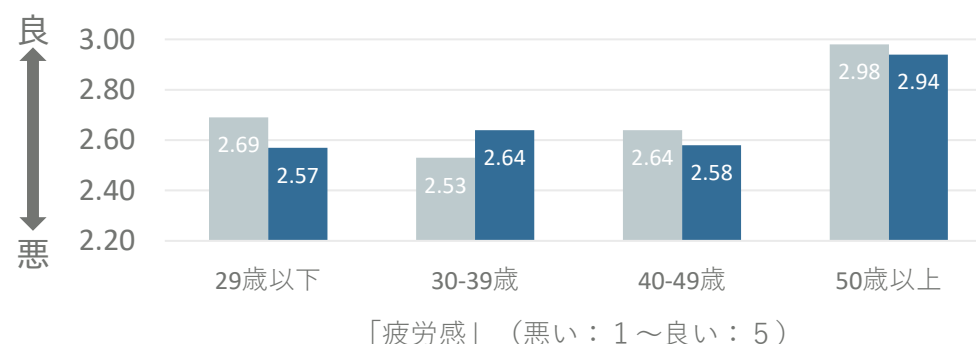
「**疲労感**」については特異な変化が見られています。例年30代の数値が比較的に悪くなる「**疲労感**」ですが、2024年度は**30代の数値が改善している一方で、他の世代で数値が悪化**しています。業務負荷が30代からほかの世代に分散している可能性があります。

「**身体愁訴**」については前年比で**30-40代の中堅職員で数値に改善**が見られています。体力の問題もあり若手と中堅以降で差が出やすい種別のストレス反応ですが、2024年度は例年より世代ごとの差が緩やかだったようです。

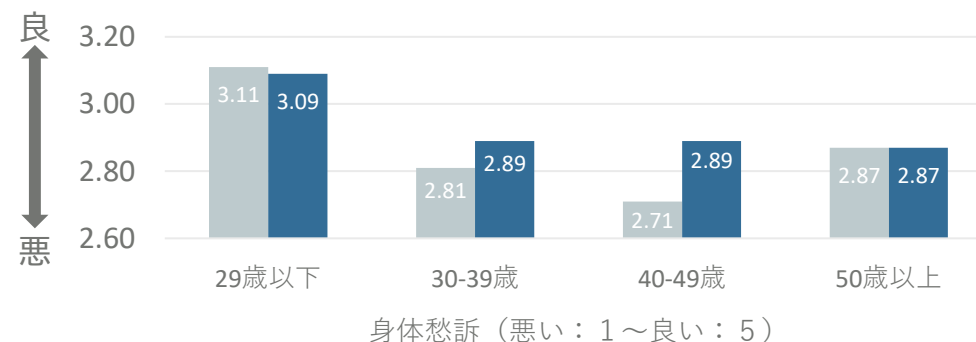
### 若手を中心に「活気」が改善傾向



### 30代を除く各世代で「疲労感」が悪化



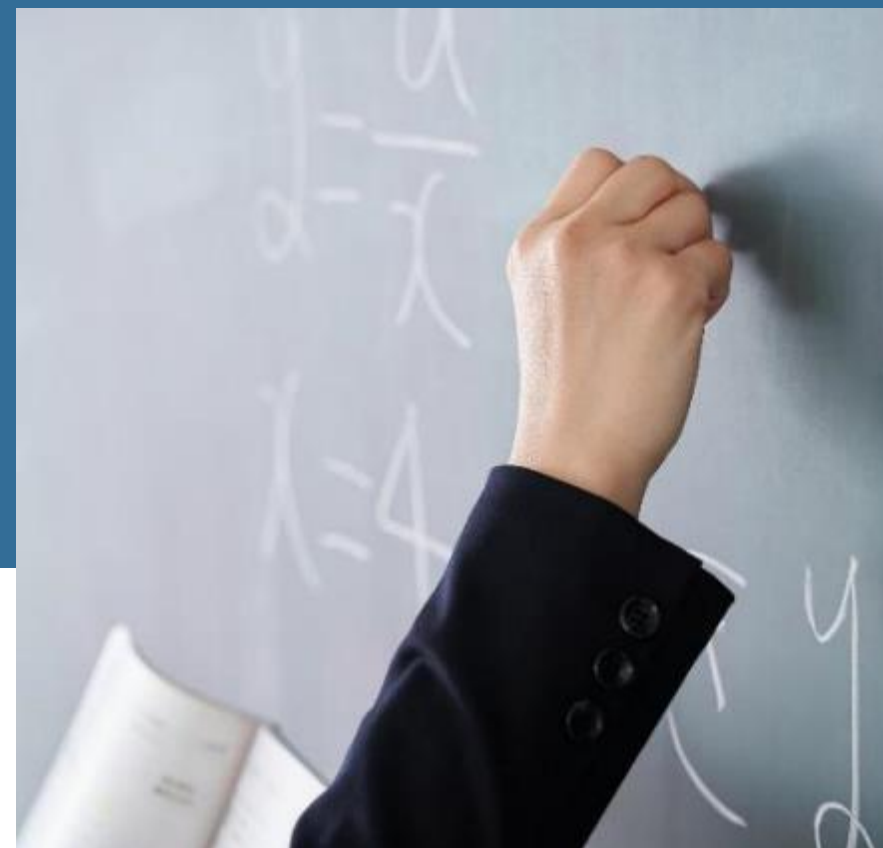
### 中堅世代の「身体愁訴」が改善





トピック2

## 私立学校教職員の ストレス要因とは？



「職業性ストレス簡易調査票」では下のような設問を通じて  
ストレスの原因と考えられる因子を分析しています。  
これらの回答結果を民間企業従業員等約50万人の全国平均と  
比較したところ、私立学校教職員のストレス要因で特徴的な点が  
明らかになりました。

【ストレス要因に関する設問】「そうだ」「まあそうだ」「やや違う」「違う」から選択して回答（2024年度回答者数：1,324人）

「非常にたくさんの仕事をしなければならない」  
「時間内に仕事が処理しきれない」  
「一生懸命働かなければならない」  
「かなり注意を集中する必要がある」  
「高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ」  
「勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない」  
「自分で仕事の順番・やり方を決めることができる」

「職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる」  
「自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない」  
「私の部署内で意見のくい違いがある」  
「私の部署と他の部署とはうまく合わない」  
「私の職場の雰囲気は友好的である」  
「私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない」  
「仕事の内容は自分にあっている」  
「働きがいのある仕事だ」

## ストレスの原因と 考えられる因子

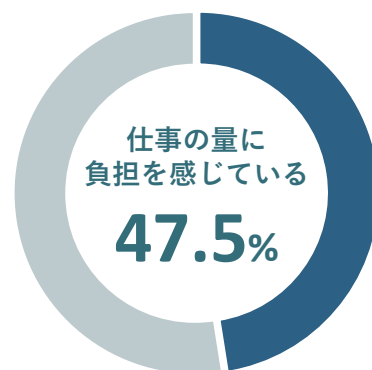
同様の調査を行っている民間企業の  
全国平均と比較した場合、私立学校  
教職員の特徴的なストレス要因とし  
て挙げられるのが「**仕事の量的負  
担**」「**仕事の質的負担**」「**身体的負  
担**」の3つです。

仕事の量的負担・質的負担について  
はおよそ2人に1人の割合で負担を感  
じています。これは民間企業の全国  
平均（仕事の量的負担：30.2%、仕  
事の質的負担：41.2%）と比べても  
高く、私立学校職員の業務は他業種  
と比べても多忙、かつ注意を要する  
難しいものと言えるでしょう。

身体的負担についても約6割が負担を  
感じています。民間企業の全国平均  
（43%）に比べても高い割合ですの  
で、肉体的な疲労についても注意が  
必要でしょう。

■ 悪い・やや悪い

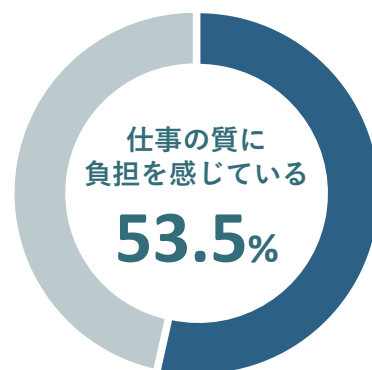
■ 普通・やや良い・良い



### 仕事の量的負担

- ・非常にたくさんの仕事をしなければならない
- ・時間内に仕事が処理しきれない
- ・一生懸命働かなければならない

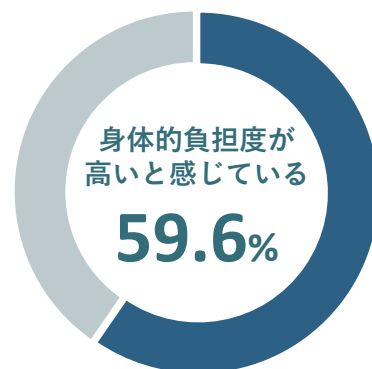
の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合



### 仕事の質的負担

- ・かなり注意を集中する必要がある
- ・高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ
- ・勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない

の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合



### 身体的負担度

- ・からだを大変よく使う仕事だ

の項目に「そうだ」「まあそうだ」と回答した方の割合



## 世代別の傾向

私立学校教職員のストレス要因について2023年度のデータと比較すると、各項目で大きな悪化は見られませんでした。現状維持または改善傾向にあったようです。

中でも特に前年度と比べて変化の大きかった項目が「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」「仕事の適性」です。

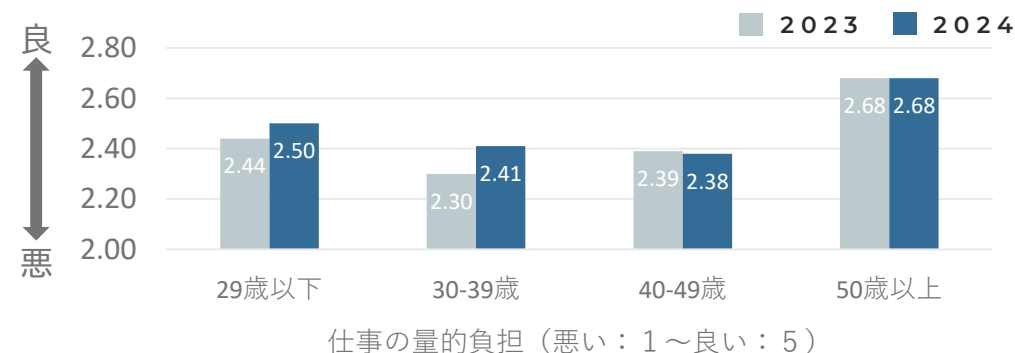
これらについて世代別にまとめるとそれぞれ右のグラフのようになります。

「仕事の量的負担」について、例年の傾向として30代が特に量的負担を感じやすい傾向がありましたが、2024年度は**30代以下の教職員を中心に改善**が見られました。ただし依然として民間企業の全国平均（2.93）を下回っている点には注意が必要でしょう。

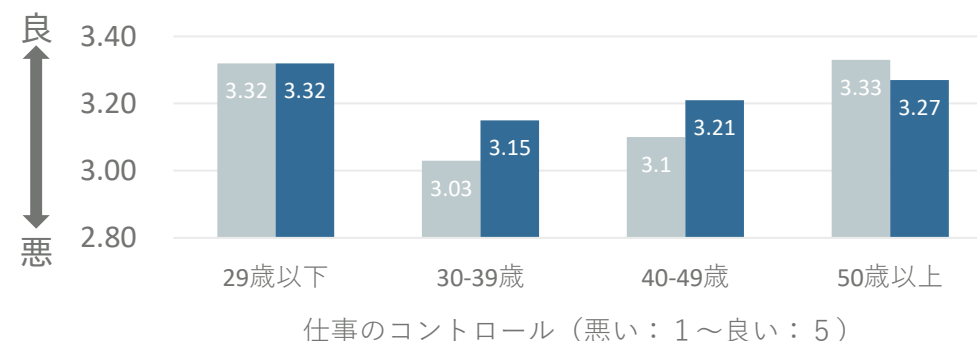
「仕事のコントロール」についても一部世代で改善が見られています。特に**30代・40代で数値が改善**されています。仕事内容や予定、手順などの裁量が例年よりも満足のいくものになっていたようです。

「仕事の適正」については**全世代で数値が改善**されています。「仕事の内容が自分にあっている」と感じる教職員が例年より多かったようです。なおこの項目は民間企業の全国平均（2.94）を上回る良好な数値となっています。

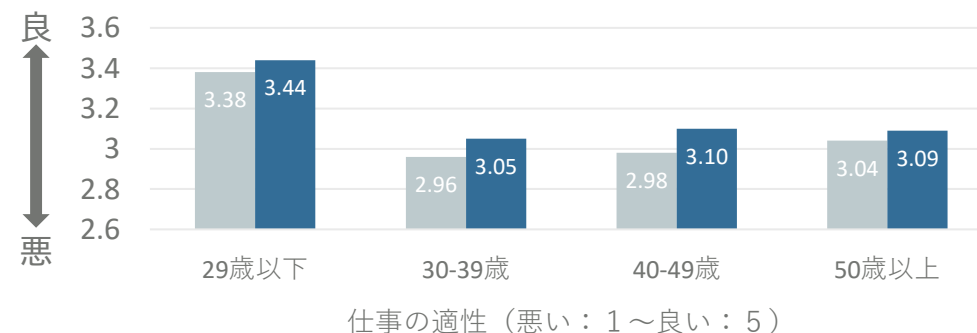
### 「仕事の量的負担」はやや改善傾向



### 中堅世代の「仕事のコントロール」が改善



### 全世代で「仕事の適正」が改善



## 私立学校教職員の抑うつ度 職種などの関係

私立学校教職員に特徴的なストレス反応について、  
「教職員のストレスチェック」の分析結果を通じて  
より詳細に確認していきましょう。



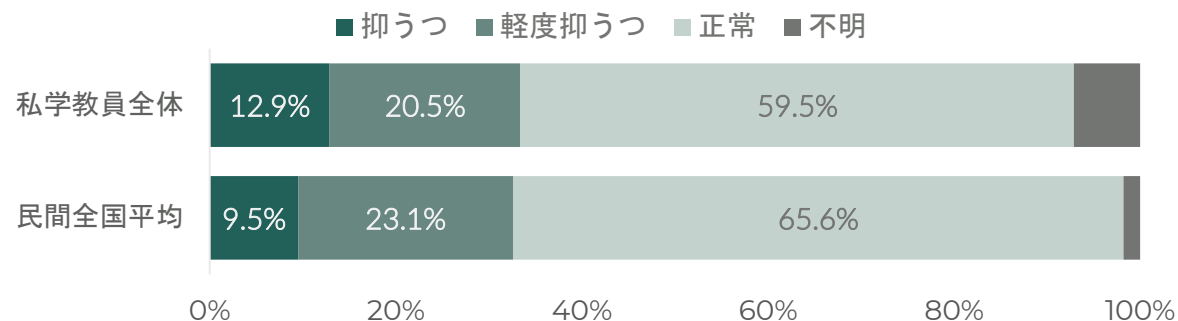
# 心の健康状態（抑うつ度）

2024年度に実施した「教職員のストレスチェック」の結果によると、私立学校教職員の約8人に1人は抑うつ状態にあり、また約5人に1人が軽度抑うつ状態にあります。

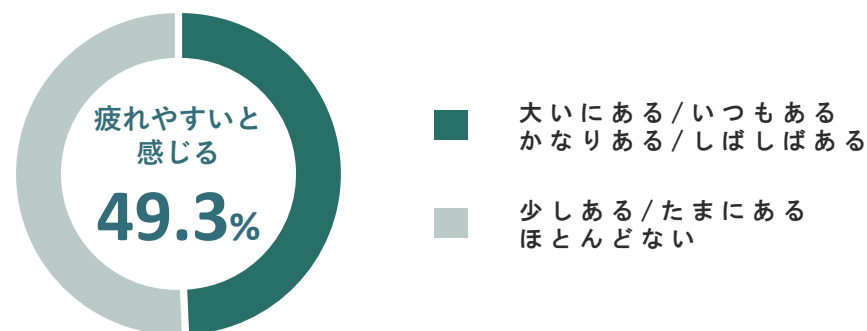
特に抑うつ状態の方が占める割合は同様の調査を実施した民間企業従業員・官公庁職員計約20万名の実績値と比較しても高く、注意が必要と言えます。

また、抑うつ度を判定する設問を個別に見ていくと、特に「疲れやすいと感じる」ことが多いと回答した方が全体の約半数を占めている点も特徴的です。

## 民間企業と比較して抑うつ度はやや高い傾向



## 疲れやすいと感じている方が約半数



【抑うつ度に関する設問】2024年度回答者数：906人  
(大いにある/いつもある、かなりある/しばしばあると回答した方の割合)

「仕事の能力がないと感じる」 175人(19.3%)  
 「今やっている仕事は全くうまくいっていないと感じる」 120人(13.2%)  
 「退職するしかないと思う」 103人(11.4%)  
 「気がめいる」 174人(19.2%)  
 「仕事に取り掛かるのは気が重いと感じる」 163人(18.0%)  
 「死んだら楽になるだろうと真剣に思う」 42人(4.6%)

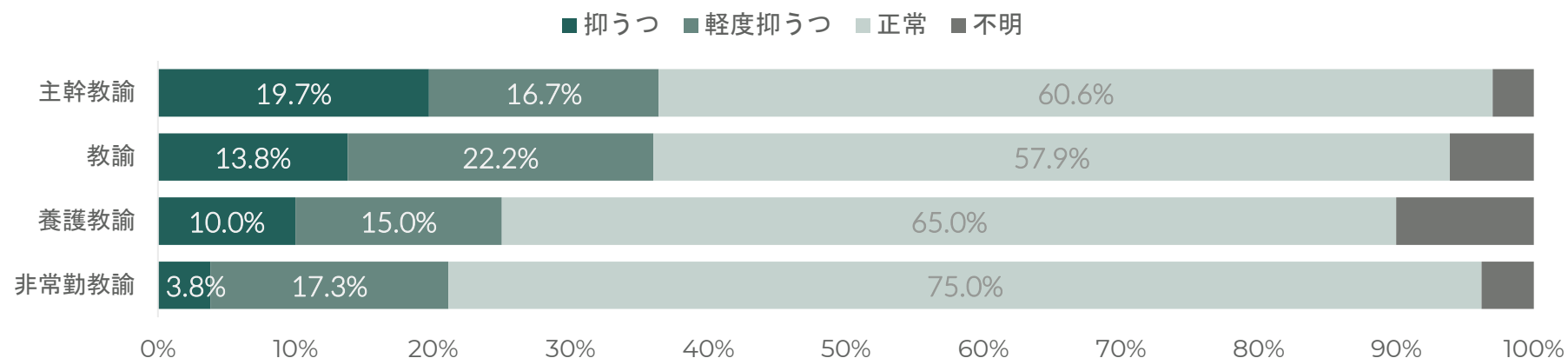
「以前だったら楽しめていたことが楽しめなくなった」 144人(15.9%)  
 「最近急に性欲を感じなくなった」 146人(16.1%)  
 「新聞やテレビのニュースに興味がない」 117人(12.9%)  
 「片付けや整理整頓が以前に比べておっくうを感じる」 228人(25.2%)  
 「以前と同じものを食べてもおいしく感じられない」 73人(8.1%)  
 「朝起きづらい」 199人(22.0%)

「疲れやすいと感じる」 442人(48.8%)  
 「頭痛がする」 159人(17.5%)  
 「夜中に目が覚める」 263人(29.0%)  
 「寝付けない」 137人(15.1%)  
 「熟睡した感じがしない」 296人(32.7%)

## 職種ごとの抑うつ度

【職種ごとの回答者数】  
職種が判明している回答者：880人

主幹教諭：66人  
教諭：589人  
養護教諭：20人  
実習助手：7人  
非常勤教諭：52人  
事務職員：90人  
その他：56人



2024年度の「教職員のストレスチェック」の抑うつ度に関する調査結果を、職種ごとにまとめると上のグラフのようになります。

非常勤教諭については、抑うつ状態と判定された方が**全非常勤教諭の3.8%**と特に少なく、比較的リスクの小さい職種と言えます。

逆に最も抑うつ・軽度抑うつ状態の方が多く見受けられたのは**主幹教諭**です。

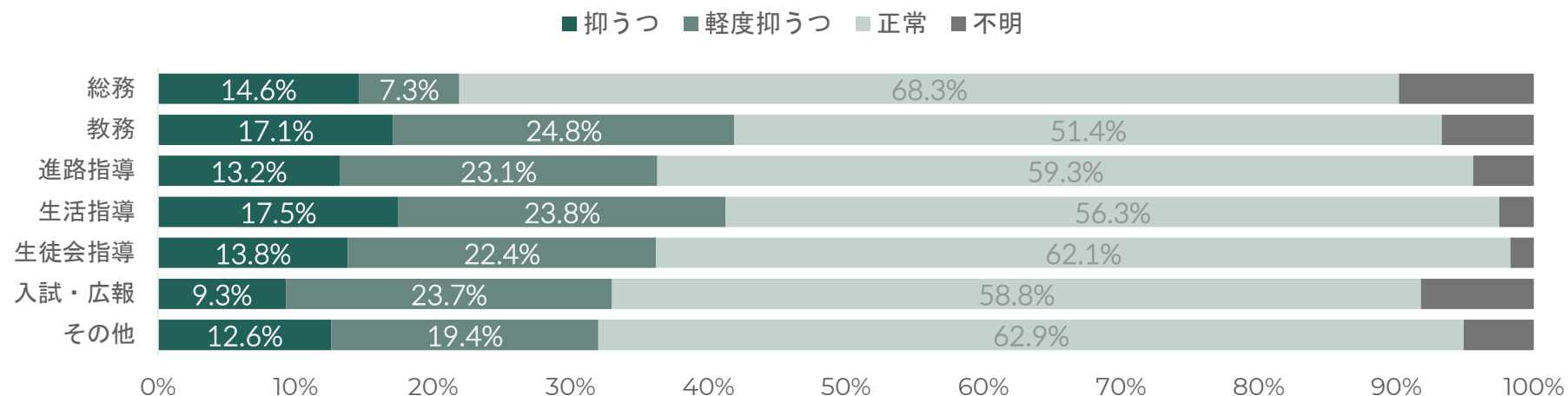
軽度とは言えない水準の抑うつ状態の方が他職種と比べて多くなっている点が特徴的です。

また2023年度は抑うつ・軽度抑うつ状態の方が多く見受けられた**養護教諭**は改善されているようです。



# 校務分掌ごとの抑うつ度

【職種ごとの回答者数】  
 校務分掌が判明している回答者：844人  
 総務：41人  
 教務：105人  
 進路指導：91人  
 生活指導：80人  
 生徒会指導：58人  
 入試・広報：97人  
 その他：372人



抑うつ度に関する調査結果を担当する校務分掌ごとにまとめると上のグラフのようになります。

2024年度、最も抑うつ・軽度抑うつ状態と判定された方が多い校務分掌は**教務（合計41.9%）**、次いで**生活指導（合計41.3%）**となっています。

逆に最も正常と判定された方が多い校務分掌は**総務**となっています。

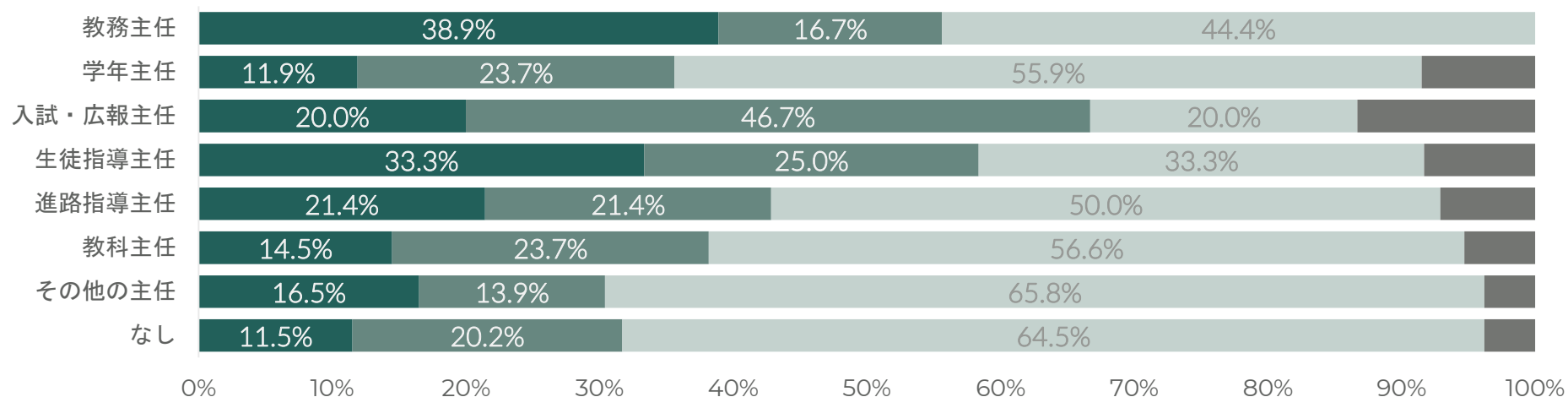
総務に関しては「軽度抑うつ」が極端に少なかった一方、軽度でない「抑うつ」と判定される割合は進路指導・生活指導以上に多くなっています。状況次第でストレスのかかり方が極端に左右される特殊な校務分掌とも言えるでしょう。





## 各種主任ごとの抑うつ度

■ 抑うつ ■ 軽度抑うつ ■ 正常 ■ 不明



【職種ごとの回答者数】

主任業務の有無・職分が判明している回答者：777人

教務主任：18人

学年主任：59人

入試・広報主任：15人

生徒指導主任：12人

進路指導主任：14人

教科主任：76人

その他の主任：79人

なし：504人

続いて主任を担当している方に注目してみましょう。まとめると上のグラフのようになります。

24年度は**教務主任**の抑うつ(38.9%)が非常に多く見られました。

23年度に教務主任で抑うつと判定された方の割合が17.4%だったことも考えると、2024年度は業務負荷を増大していた可能性があります。

また、例年の傾向として**生徒指導主任**は抑うつと判定される方が多い傾向があります。児童・生徒の問題行動と向き合う役割上、ストレスがかかりやすいと言えます。

逆に**学年主任**などは比較的抑うつ度が低い方が多くなっています。

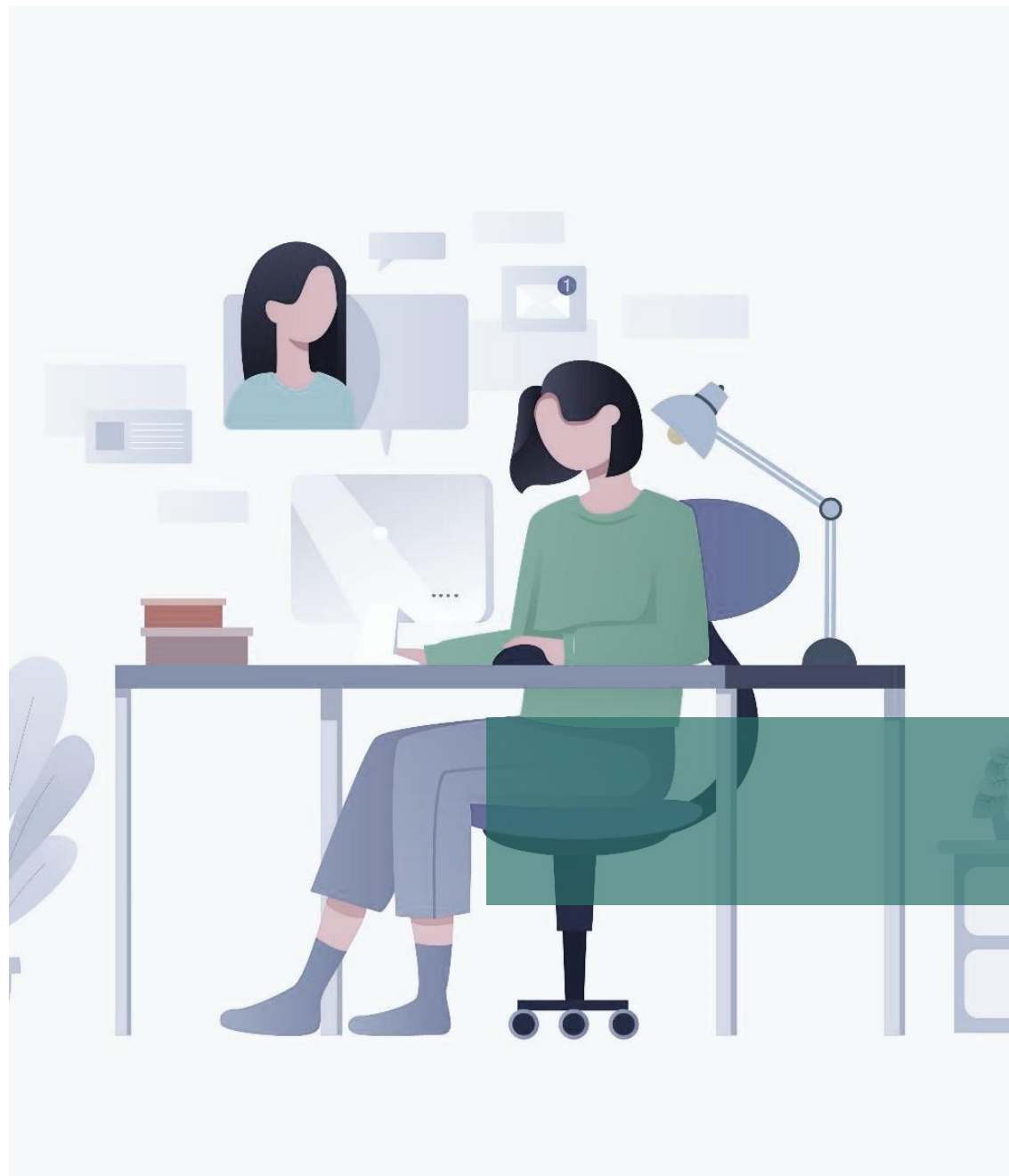


## 「忙しさ」の実態 具体的なポイントは？

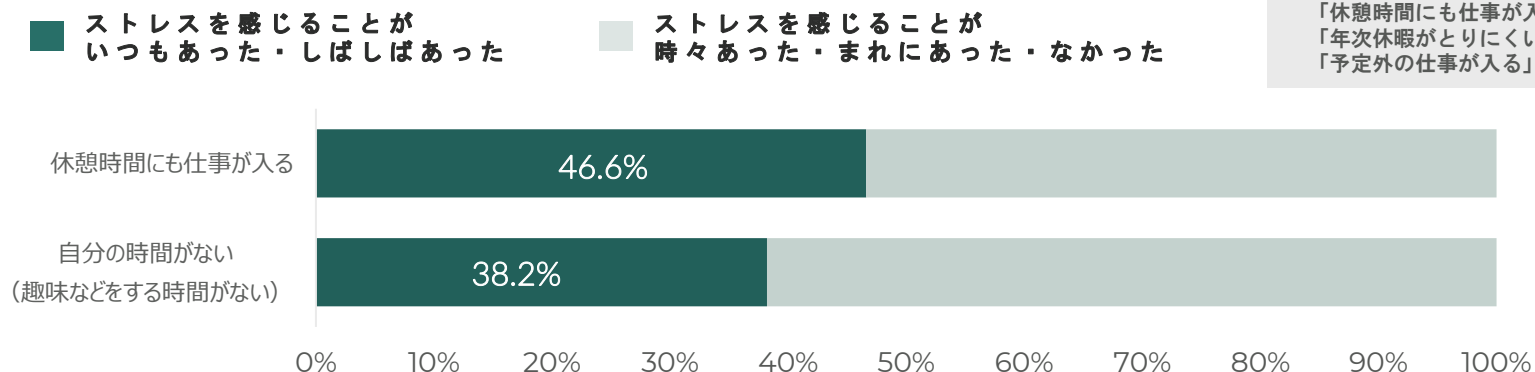
職業性ストレス簡易調査票の結果を通じて浮かび上がった私立学校教職員に特徴的なストレス要因について「教職員のストレスチェック」の分析結果を通じてより詳細に確認していきましょう。



一般社団法人 日本教育メンタルヘルス協会



## 「忙しさ」の実態



【多忙に関する設問】2024年度回答者数：906人  
(ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)

「教材研究の時間がない」 256人(28.3%)  
「個別指導の時間がとれない」 143人(15.8%)  
「自分の時間がない(趣味などをする時間がない)」 346人(38.2%)  
「家族と過ごす時間がもてない」 169人(18.7%)  
「児童・生徒に接する時間が授業外にとれない」 148人(16.3%)  
「家に仕事を持ち込むことがある」 333人(36.8%)  
「休憩時間にも仕事が入る」 422人(46.6%)  
「年次休暇がとりにくい」 210人(23.2%)  
「予定外の仕事が入る」 300人(33.1%)

### 「休憩時間にも仕事が入る」

2024年度の調査結果では私学教職員の実に約半数が休憩の取りづらさを感じています。2023年(49.6%)よりは改善されているものの、突発的な生徒対応や雑務に追われる先生方が多いようです。

### 「自分の時間がない」

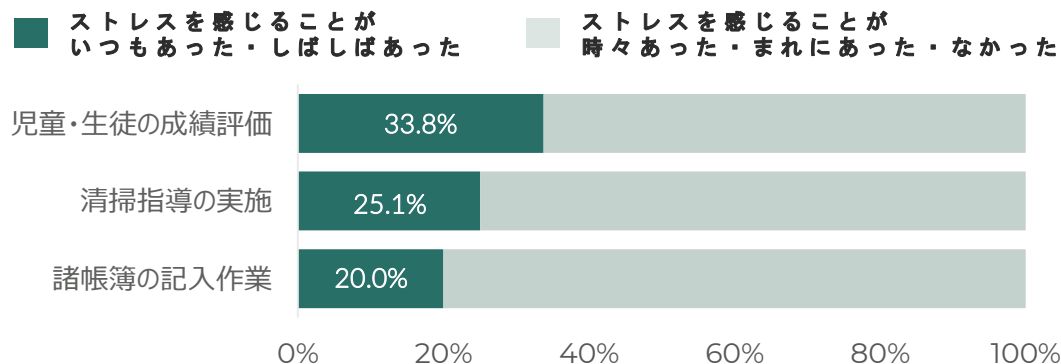
2024年度の調査結果では3人に1人以上の私学教職員が自分の時間がないと感じています。「家に仕事を持ち込む」と回答している方も多く(36.7%)、正規の業務時間内で終わらない仕事量を抱えた先生方はやはり多いようです。





## 特にストレスを感じやすい業務

【個別の業務に関する設問】 2024年度回答者数：906人  
 (ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)  
 「清掃指導の実施」 227人 (25.1%)  
 「給食指導の実施」 27人 (3.0%)  
 「校内の研修会への参加」 72人 (7.9%)  
 「児童・生徒の成績を評価する」 306人 (33.8%)  
 「諸帳簿の記入作業」 181人 (20.0%)  
 「学校行事の事前指導」 155人 (17.1%)  
 「校外の研修会への参加」 35人 (3.9%)  
 「校務分掌関係の会議」 174人 (19.2%)  
 「授業にかかわる施設・設備が不十分である」 144人 (15.9%)  
 「職員朝会がながびく」 57人 (6.3%)



### 「児童・生徒の成績評価」

私立学校教職員の3人に1人は煩雑感を抱いており、業務の効率化などの対策が求められています。学校内のDX進捗度合によって差が出やすい項目でもあります。

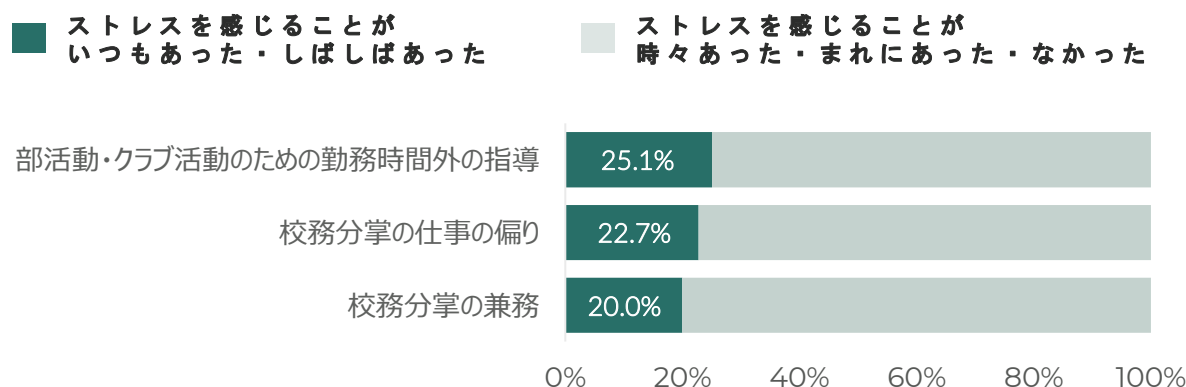
### 「清掃指導の実施」

4人に1人の割合で煩雑感を抱いています。こちらも学校によって差が大きく清掃業者の導入等によって大きな改善も可能な項目と言えます。

### 「諸帳簿の記入作業」

5人に1人の割合で煩雑感を抱いています。記入すべき帳簿の数（種類）やデータ管理システムの導入状況によって学校ごとに差があるようです。

# 授業以外の業務におけるストレス要因



【部活動・校務分掌に関する設問】2024年度回答者数：906人  
(ストレスを感じたことがいつもあった・しばしばあったと回答した者の割合)

- 「校則にかかわる指導」 165人 (18.2%)
- 「部活動・クラブ活動のための勤務時間外の指導」 227人 (25.1%)
- 「部活動・クラブ活動での児童・生徒の人間関係の調整」 86人 (9.5%)
- 「部活動・クラブ活動の成績に対する周囲の期待」 68人 (7.5%)
- 「専門外の部活動・クラブ活動の指導」 102人 (11.3%)
- 「校務分掌の仕事の偏り」 206人 (22.7%)
- 「校務分掌の兼務」 181人 (20.0%)
- 「希望でない校務分掌の担当」 94人 (10.4%)
- 「PTA活動に携わる」 60人 (6.6%)

## 「部活動・クラブ活動のための勤務時間外の指導」

部活動関連では特に勤務時間外の指導がストレス要因として目立ちます。  
4人に1人の割合で頻繁にストレスを感じているようです。

## 「校務分掌の仕事の偏り」

授業以外の業務に関して、ストレスを感じやすい原因としてあげられるのが、校務分掌業務の偏りです。

私立学校教職員の実に5人に1人が頻繁にストレスを感じており、改善の余地は大きいようです。

## 「校務分掌の兼務」

5人に1人の割合で頻繁にストレスを感じています。校務分掌の兼務が「仕事の偏り」の背景となる場合も考えられるでしょう。人材配置の都合上やむを得ない場合もありますが、一人に過剰な負担がかからないような配慮が求められます。

