

疲労度等実態調査の結果について

1 調査の概要

- 実施者 公立学校共済組合岐阜支部
- 対象者 県内にある公立の小中、高等学校及び特別支援学校に勤務する公立学校共済組合員（15,754人）
- 内容 支部組合員の疲労度の実態を把握するアンケート調査
- 調査期間 平成29年1月16日～31日
- 回答率 84.8%

2 結果の概要

（1）疲労度の判定結果

- 身体的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の69.0%、要注意ゾーンが17.4%、危険ゾーンが13.6%であった。
- 精神的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の68.6%、要注意ゾーンが14.1%、危険ゾーンが17.2%であった。
- 身体・精神の総合的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の69.0%、要注意ゾーンが15.2%、危険ゾーンが15.9%であった。

（2）疲労の原因

- 疲労の原因（複数回答）としては、「事務的な業務量」を挙げた者が全体の33.6%と最も多く、次いで、「校務分掌」が29.1%、「対処困難な児童・生徒への対応」が23.4%、「保護者対応」が18.4%、「学習指導」が16.9%であった。

疲労度等実態調査

集計結果

(概要)

平成29年1月実施

公立学校共済組合岐阜支部

疲労度等実態調査

I 調査の概要

1 趣 旨

OECD（経済協力開発機構）が行った「国際教員指導環境調査（平成 25 年）」によれば、日本の教員の週当たり勤務時間は 53.9 時間と、参加国平均の 38.3 時間を大幅に上回り、調査に参加した 34 か国・地域のなかで最も多忙であった。

そこで、公立学校共済組合岐阜支部として、組合員の心身両面にわたる健康の保持増進や元気回復に効果のある保健事業を検討する際の基礎資料とするため、岐阜県内にある公立の小中、高等学校及び特別支援学校に勤務する公立学校共済組合員に対して、疲労度の実態に関するアンケート調査を行った。

2 調査期間

平成 29 年 1 月 16 日～31 日

3 調査対象者等

○ 調査対象	県内公立学校に属する組合員	15,754人	回答率
○ 回答者数		13,361人	(84.8%)
○ 回答所属所		619所属	(97.3%)
<内 訳>			
	小学校	359校	(97.0%)
	中学校	174校	(96.7%)
	高等学校及び特別支援学校	86校	(100%)

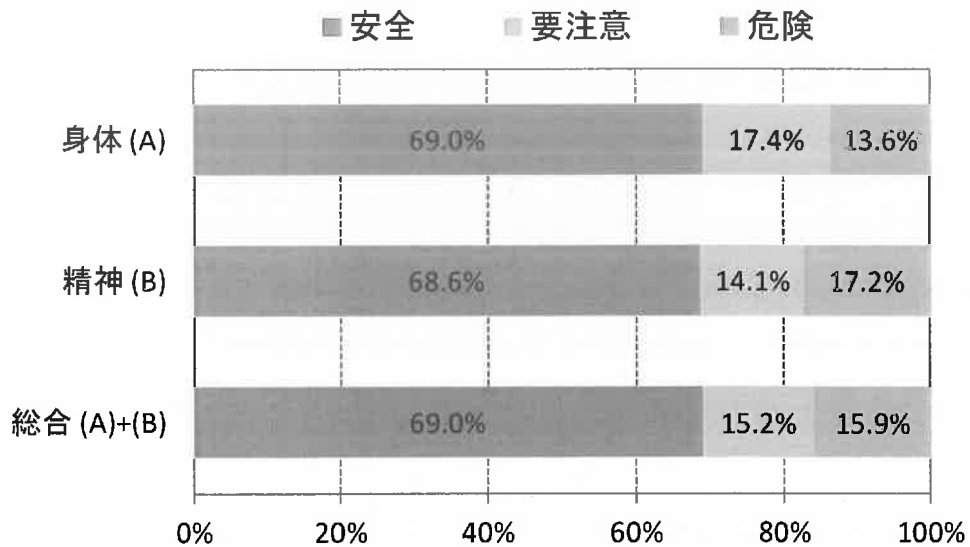
II 調査結果の概要

1 疲労度の自己診断結果

- 身体的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の 69.0%、要注意ゾーンが 17.4%、危険ゾーンが 13.6%であった。
- 精神的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の 68.6%、要注意ゾーンが 14.1%、危険ゾーンが 17.2%であった。
- 身体・精神の総合的な疲労度は、安全ゾーンにある者が全体の 69.0%、要注意ゾーンが 15.2%、危険ゾーンが 15.9%であった。

図表 1 疲労度の自己診断結果（全校）

総合的な評価で「危険ゾーン」の者は全体の 15.9%



(有効回答:12,893人)

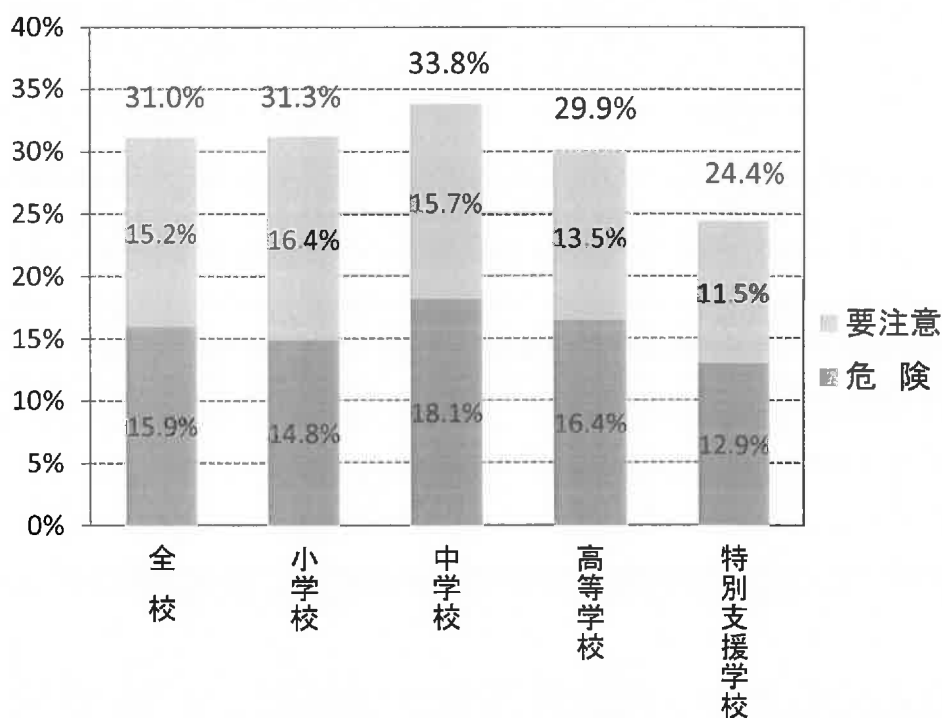
〔注〕疲労度の判定方法は、判定表（6頁）及び調査票（25・26頁）を参照。

2 学校区別にみた「危険」及び「要注意」者の割合

- 総合的な疲労度が危険ゾーンであった者の割合を学校区別にみると、中学校が18.1%、高等学校が16.4%と全校の値(15.9%)を上回った。また、小学校は14.8%、特別支援学校は12.9%であった。
- 危険ゾーンと要注意ゾーンを合わせた割合を学校区別にみると、中学校が33.8%、小学校が31.3%と全校の値(31.0%)を上回った。また、高等学校は29.9%、特別支援学校は24.4%であった。

図表2 学校区別にみた「危険」及び「要注意」者の割合

「危険ゾーン」の割合は中学校と高等学校が全校値を上回る
 「要注意ゾーン」の割合は小学校と中学校が全校値を上回る



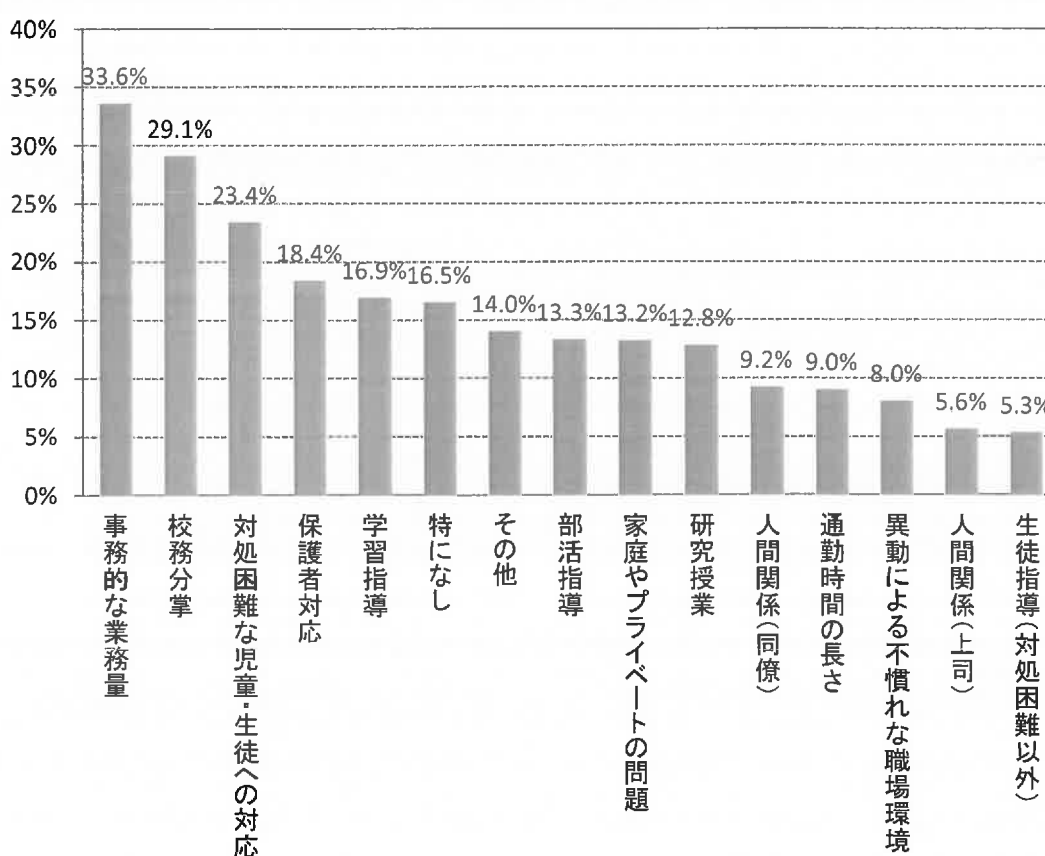
(有効回答:12,893人)

※ 平成28年9～10月に県教育委員会が実施したストレスチェックでは、疲労感を5段階で評価したとき、最もストレス程度が高い区分が5.5%、次に高い区分が18.6%、合わせて24.1%の疲労感が強かった。

3 疲労の原因

- 疲労の原因（複数回答）としては、「事務的な業務量」を挙げた者が全体の 33.6%と最も多く、次いで、「校務分掌」が 29.1%、「対処困難な児童・生徒への対応」が 23.4%、「保護者対応」が 18.4%、「学習指導」が 16.9%であった。

図表 3 疲労の原因として挙げた者の割合（全校）



※ 時間外勤務の内容（複数回答）としては、「教材研究」70.4%、「採点・成績処理」51.0%、「職員会議等」44.9%、「学校行事の準備及び実施」41.5%、「学校事務」32.1%が上位に挙げられた。

※ 平成 28 年 9～10 月に県教育委員会が実施したストレスチェックでは、「事務的な業務量」、「人間関係（同僚）」、「家庭やプライベートの問題」について、高ストレス者が多かった。

- 学校区分別に上位5位までの疲労原因を比較すると、どの区分でも「事務的な業務量」が第1位、「校務分掌」が第2位となった。一方、小学校では「研究授業（第5位）」、中学校と高等学校では「部活指導（第3位）」、特別支援学校では「家庭やプライベートの問題（第5位）」等が、全校の値よりも上位となった。

図表4 学校区分別の疲労原因（上位5位）

<全校>

回答者数：12,567人	回答数	回答者割合
1 事務的な業務量	4,226	33.6%
2 校務分掌	3,655	29.1%
3 対処困難な児童・生徒への対応	2,944	23.4%
4 保護者対応	2,310	18.4%
5 学習指導	2,124	16.9%
上記以外	13,432	—
合計	28,691	—

<小学校>

回答者数：5,379人	回答数	回答者割合
1 事務的な業務量	1,908	35.5%
2 校務分掌	1,656	30.8%
3 対処困難な児童・生徒への対応	1,502	27.9%
4 保護者対応	1,251	23.3%
5 研究授業	1,033	19.2%
上記以外	5,229	—
合計	12,579	—

<中学校>

回答者数：3,272人	回答数	回答者割合
1 事務的な業務量	1,160	35.5%
2 校務分掌	939	28.7%
3 部活指導	932	28.5%
4 対処困難な児童・生徒への対応	769	23.5%
5 保護者対応	640	19.6%
上記以外	3,480	—
合計	7,920	—

<高等学校>

回答者数：2,894人	回答数	回答者割合
1 事務的な業務量	847	29.3%
2 校務分掌	782	27.0%
3 部活指導	711	24.6%
4 特になし	558	19.3%
5 対処困難な児童・生徒への対応	546	18.9%
上記以外	2,759	—
合計	6,203	—

<特別支援学校>

回答者数：1,022人	回答数	回答者割合
1 事務的な業務量	311	30.4%
2 校務分掌	278	27.2%
3 特になし	212	20.7%
4 その他	163	15.9%
5 家庭やプライベートの問題	160	15.7%
上記以外	865	—
合計	1,989	—

〔注〕複数回答のため、回答者数と回答数は一致しない。

[参考]

□ 疲労度判定表

		安全ゾーン	要注意ゾーン	危険ゾーン
身体的評価 (A) (10項目の得点)	男性	0～7	8～11	12以上
	女性	0～8	9～13	14以上
精神的評価 (B) (10項目の得点)	男性	0～9	10～12	13以上
	女性	0～10	11～15	16以上
総合的評価 (A)+(B) (20項目の得点)	男性	0～16	17～22	23以上
	女性	0～19	20～28	29以上

□ 疲労度の評価

身体的評価 (A)	安全ゾーン	身体的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	要注意ゾーン	少しからだがお疲れのようです。休息をとって回復に努めましょう。
	危険ゾーン	この状態が1ヶ月以上続いているのなら要注意。半年以上続く場合は何らかの病気である可能性が高いと思われます。医師と相談しましょう。
精神的評価 (B)	安全ゾーン	精神的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	要注意ゾーン	少し精神的な疲れがみられます。心のリフレッシュやリラックスを心がけましょう。
	危険ゾーン	疲れに伴う精神症状が強く認められます。長く続くようでしたら専門医と相談しましょう。
総合的評価 (A)+(B)	安全ゾーン	全般的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	要注意ゾーン	少し疲れがみられます。身体的評価、精神的評価をみてみましょう。
	危険ゾーン	かなり疲れが溜まっているようです。身体的評価、精神的評価をみるとともに、長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

Ⅲ 統計表

疲労度の状況について（判定結果）

<身体的疲労>

（単位：人）

	全校	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
安全ゾーン	8,899 (69.0%)	3,785 (68.5%)	2,227 (66.6%)	2,115 (70.9%)	772 (74.1%)
要注意ゾーン	2,242 (17.4%)	1,036 (18.8%)	613 (18.3%)	443 (14.9%)	150 (14.4%)
危険ゾーン	1,752 (13.6%)	703 (12.7%)	504 (15.1%)	425 (14.2%)	120 (11.5%)
計	12,893	5,524	3,344	2,983	1,042

<精神的疲労>

	全校	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
安全ゾーン	8,851 (68.6%)	3,761 (68.1%)	2,209 (66.1%)	2,100 (70.4%)	781 (75.0%)
要注意ゾーン	1,822 (14.1%)	861 (15.6%)	459 (13.7%)	375 (12.6%)	127 (12.2%)
危険ゾーン	2,220 (17.2%)	902 (16.3%)	676 (20.2%)	508 (17.0%)	134 (12.9%)
計	12,893	5,524	3,344	2,983	1,042

<総合的評価>

	全校	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
安全ゾーン	8,891 (69.0%)	3,797 (68.7%)	2,215 (66.2%)	2,091 (70.1%)	788 (75.6%)
要注意ゾーン	1,955 (15.2%)	907 (16.4%)	524 (15.7%)	404 (13.5%)	120 (11.5%)
危険ゾーン	2,047 (15.9%)	820 (14.8%)	605 (18.1%)	488 (16.4%)	134 (12.9%)
計	12,893	5,524	3,344	2,983	1,042

〔注〕 疲労度の判定に当たり、次に該当する回答については除外した。

- ① 調査項目にひとつでも無回答があるもの
- ② 性別の回答がないため疲労度の判定ができないもの

IV 調査票

疲労度等実態調査について

組合員の皆様へ

この調査は、岐阜県内の公立小中学校、高等学校及び特別支援学校に勤務する組合員の疲労度の実態を把握し、効果的な保健事業を構築していくために行うものです。調査は無記名で行い、上記目的以外に使用するものではありませんので、ご協力くださいますようお願いいたします。

公立学校共済組合岐阜支部

I 疲労度調査

次の20の設問に回答して、自己採点してください。

A「身体的疲労」 B「精神的疲労」⇒ A+Bの総和を算出し、「自己診断疲労度チェックリスト判定表(裏面)」と「コメント(裏面)」のあてはまる箇所をご覧ください。

項目	全くない (0点)	少しある (1点)	まあまあある (2点)	かなりある (3点)	非常に強い (4点)	点数記入欄	
						A	B
A 身体的疲労	1 微熱がある	0	1	2	3	4	
	2 疲れた感じ、だるい感じがある	0	1	2	3	4	
	3 一晩寝ても疲れがとれない	0	1	2	3	4	
	4 ちょっとした運動や作業でもすぐ疲れる	0	1	2	3	4	
	5 筋肉痛がある	0	1	2	3	4	
	6 このごろ体に力が入らない	0	1	2	3	4	
	7 リンパ節が腫れている	0	1	2	3	4	
	8 頭痛、頭重痛がある	0	1	2	3	4	
	9 のどの痛みがある	0	1	2	3	4	
	10 関節が痛む	0	1	2	3	4	
B 精神的疲労	11 よく眠れない	0	1	2	3	4	
	12 ゆうつな気分になる	0	1	2	3	4	
	13 自分の体調に不安がある	0	1	2	3	4	
	14 働く意欲がおきない	0	1	2	3	4	
	15 ちょっとしたことが思い出せない	0	1	2	3	4	
	16 まぶしくて目がくらむことがある	0	1	2	3	4	
	17 ぼーっとすることがある	0	1	2	3	4	
	18 思考力が低下している	0	1	2	3	4	
	19 集中力が低下している	0	1	2	3	4	
	20 どうしても寝すぎてしまう	0	1	2	3	4	
計						(Aの計)	(Bの計)
合計(A+B)						(A+Bの合計)	

文部科学省科学技術振興調整費「疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究」成果報告書
「慢性疲労症候群に対する治療法の確立」 倉恒弘彦著

ご自身の疲労度について、裏面の「自己診断疲労度チェックリスト判定表」で判定できます。

II その他の調査

該当する□に✓を記入してください。

1 性別を教えてください。

男性 女性

2 職種を教えてください。

教員 事務職員

3 クラスの担任をされていますか。

有 無

4 部活の顧問をしておられますか。

有 無

5 勤務所屬所を教えてください。

小学校 中学校 高等学校 特別支援学校

6 年代について

20歳代 30歳代 40歳代 50歳代 60歳代以上

7 就労時間はどのくらいですか。(12月の1日あたりの平均入校時間～平均退校時間)

8時間未満 8～9時間未満 9～10時間未満 10～11時間未満
11～12時間未満 12～13時間未満 13時間以上

8 時間外勤務の仕事内容を該当するものすべて教えてください。

生徒指導 部活動 補習等 登校・下校指導 生徒会
教材研究 採点、成績処理 学級通信等 職員会議等 学校行事等の準備及び実施
学校訪問等 PTA 外部行事 学校事務 その他

9 ご自分の疲労の原因として考えられるものすべてお答えください。

特になし 学習指導 部活指導 校務分掌 研究授業
事務的な業務量 対処困難な児童・生徒への対応 それ以外の生徒指導
保護者対応 人間関係(同僚) 人間関係(上司) 異動による不慣れな職場環境
通勤時間の長さ 家庭やプライベートの問題 その他

「自己診断疲労度チェックリスト判定表」

身体的評価、精神的評価、総合的評価のそれぞれの点数から、あなたがあてはまるゾーンの判定結果を参照してください。

	安全ゾーン	要注意ゾーン	危険ゾーン
身体的評価 (Aの得点)	男性0～7	男性8～11	男性12以上
	女性0～8	女性9～13	女性14以上
精神的評価 (Bの得点)	男性0～9	男性10～12	男性13以上
	女性0～10	女性11～15	女性16以上
総合的評価 (A+Bの得点)	男性0～16	男性17～22	男性23以上
	女性0～19	女性20～28	女性29以上

「コメント」

A 身体的評価	① 安全ゾーン	身体的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	② 要注意ゾーン	少しからだがお疲れのようです。休息をとって回復に努めましょう。
	③ 危険ゾーン	この状態が1ヶ月以上続いているのなら要注意。 半年以上続く場合は何らかの病気である可能性が高いと思われます。医師と相談しましょう。
B 精神的評価	① 安全ゾーン	精神的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	② 要注意ゾーン	少し精神的な疲れがみられます。心のリフレッシュやリラックスを心がけましょう。
	③ 危険ゾーン	疲れに伴う精神症状が強くなります。長く続くようでしたら専門医と相談しましょう。
総合的評価	① 安全ゾーン	全般的な疲れはあまりないようです。この状態を維持するように心がけましょう。
	② 要注意ゾーン	少し疲れがみられます。身体的評価、精神的評価をみてみましょう。
	③ 危険ゾーン	かなり疲れが溜まっているようです。 身体的評価、精神的評価をみるとともに、長く続くようでしたら医師と相談しましょう。

疲労度調査の結果、ご自身の健康に心配がありましたら、公立学校共済組合岐阜支部の保健師へご相談ください。

連絡先 公立学校共済組合岐阜支部 健康支援係 保健師 臼井
 TEL:058-272-1111 内線3536

ご協力ありがとうございました。