

教師の職業ストレスと対処行動

山田美穂（教育心理学科）

Occupational Stress and Coping Behaviors of Teachers

Miho YAMADA (Department of Educational Psychology)

抄 録

教職経験者が経験するストレスとそれへの対処についての面接調査から、対処行動に関する部分を抽出して検討した。質的分析の結果、【健康な生活を維持する】【自分を知る】【現実に適応する】【サポートを受ける】対処行動が見いだされた。さらにそれらの対処行動について、教師の職業的特性と併せて考察した。また、若手教師の対処行動選択についての検討をもとに、教職志望学生を対象とした予防的心理教育プログラムのターゲット項目として、ストレスの実際問題についての知識の習得、自己理解の深まり、予備的セルフケアの実践、現状の認識を踏まえた職業観の形成とストレス対処スキルの習得を挙げた。

キーワード：教師ストレス、対処行動、ストレスマネジメント、心理教育