

教師の 「ウェルビーイング」を 高めるには？ ～「心理的安全性」の側面から～

東京都八王子市教育委員会
学校教育部教育指導課 指導主事

う え と こ は じ め
上 床 肇



ウェルビーイングとは？

東京都の教師を経験して思うこと、それは、現場の先生方は本当に頑張っている、ということですが、教材準備、校務分掌、生活指導に部活動指導等、己の労力と時間を惜しまず、子どもたちと全力で向かい合っています。

筆者は大学院派遣などもあり、2023年からの2年間でフィンランド、エストニア、オランダ、イギリス、そして日本の1都4県において、3教育委員会、一般企業9社、学校48校と関わる機会に恵まれました。そこであらためて、「子どもたちのために」と頑張る日本の教師の姿は、世界に誇ることができると強く感じました。

一方で、「子どもたちのために」が同調圧力や過重労働になっていくのではないだろうか。長時間労働や自己犠牲を伴う教育活動に従事する先生方が多いのも、事実だと思います。このような状況を好転させる可能性があるのが、「ウェルビーイング」という概念の理解とその向上です。

文部科学省は教育振興基本計画（令和5年）において、教育を通じて精神的な豊かさや健康までを

含めて幸福や生きがいを含める「ウェルビーイング」の向上をめざすとしてきました（図）。また、子どもたちのウェルビーイング向上には、教師のウェルビーイング確保が必要であるとも指摘しました。この背景には、①OECDの「Education2030プロジェクト」において、ウェルビーイングの重要性が説かれていること¹⁾、

②ユニセフによる調査（20年発表）では、日本の子どもの幸福度は総合順位20位（38カ国中）であり、生活満足度の低さや自殺率の高さが指摘されていること、③日本の教師の長時間労働が問題となっており、幸福度の低下をもたらすこと、などが考えられます。

心理的安全性とは？

そのような中で、先述した教育振興基本計画では、教師のウェルビーイング向上の一要件として、「職場の心理的安全性」を掲げています。中島（2022）も、「幸福感に最も大きな影響があるのが人間関係であり、組織での人間関係の大事な要素として『心理的安

ウェルビーイングとは

日本社会に根差したウェルビーイングの向上

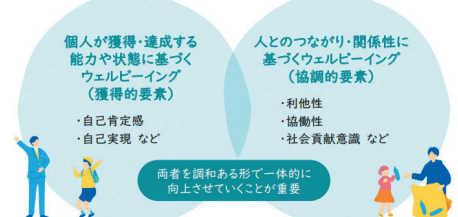
- 身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。
- 多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念。



日本発・日本社会に根差したウェルビーイングの向上

日本社会に根差したウェルビーイングの向上

日本の社会・文化的背景を踏まえ、我が国においては、自己肯定感や自己実現などの獲得的な要素と、人とのつながりや利他性、社会貢献意識などの協調的な要素を調和的・一体的に育み、日本社会に根差した「調和と協調」に基づくウェルビーイングを教育を通じて向上させていくことが求められます。



全性」があると述べています²⁾。

心理的安全性の定義は、

■「組織やチーム全体の成果に向けた、率直な意見、素朴な質問、そして違和感の指摘が、いつでも、誰もが気兼ねなく言えること」

■心理的安全性の高いチームとは、「メンバー同士が健全に意見を戦わせ、生産的でよい仕事をするために力を注げるチーム・職場のこと」

などとされています³⁾。

筆者の研究では、教師へのインタビューおよびアンケート調査により、心理的安全性が高い学校はウェルビーイングが高い傾向であることがわかりました⁴⁾。

中島前掲書では、自身の学校で「校長室だより」に教師のよいと



フィンランド、職員室の対話空間（写真：筆者撮影）

ころを扱ったり、教師誰もが思いついた課題を紙面に記し、採用された意見が実行される【紙面カエル会議】を実施したりしたことを挙げています。いずれも【心理的安全性】の理論、知見を活用し、それを学校経営に生かしていました。教師の心理的安全性の確保により、ウェルビーイングの向上をめざす学校も増えています。

海外の学校と日本企業の取り組み

SDSN（持続可能な開発ソリューション・ネットワーク）の世界幸福度ランキングによると、フィンランドは数年間首位を維持しています。前述のユニセフの子どもの幸福度ランキングでは、総合順位、精神的幸福度ともにオランダが首位でした。その要因を探るため、フィンランドとオランダへ渡航し、学校、そして現地で暮らす人々にインタビュー調査を実施しました。

両国の学校の共通項として「心理的安全性」が高まる工夫が

各所で見られました。例えば、職員室等、対話できる空間が充実していました（写真）。授業の合間にも教師同士がコーヒーを手に笑顔で語り合う姿が印象的でした。巡回をしたり、次の授業準備に追われたりする日本の教師と対照的に感じました。対話により人間関係形成や相互理解が進むことで課題解決等につながり、それらが教師のウェルビーイングを向上させる可能性があると感じました。

また、現地日本人ガイドに教育について尋ねると、「日本は他者と比較したり、同調圧力が強かったりするが、フィンランドではそれをほとんど感じない。」と語りました。日本の学校は協同性や規律性等を育む一方で、教室も職員室も、【比較・同調圧力】、【同一性の重視】などと、集団を重視する中での弊害があり、これが心理的安全性を阻害している可能性があると感じました。

他方で、欧州の学校は個人のウェルビーイング向上は望めるものの、規律性や利他性について課題があると現地日本人ガイドや教師が語っていることから、今後、日本のみならず世界においても「日本社会に根差したウェルビー

イングの向上」（図）が大切であると感じました。

ウェルビーイングの向上による生産性の向上や離職率の低下などのメリットが知られているため、日本の企業もウェルビーイング経営をめざし、研修等の取り組みを始めています。個人のウェルビーイング向上が組織のウェルビーイング向上につながることを理解し、いち早くさまざまな取り組みに着手している点は、参考になるかと思えます。

同調圧力を排し、多様性を尊重できる日本にするには

「我が国の将来を展望したとき、教育こそが社会をけん引する駆動力の中核を担う営みであり、一人一人の豊かで幸せな人生と社会の持続的な発展に向けて極めて重要な役割を有している。」

先述した教育振興基本計画の言葉です。その教育を担う教師の過ごす職員室が、同調圧力に満ち、同一性を重視し、多様性を尊重できない空間であったとしたならば…。職員室の心理的安全性の確保が教師のウェルビーイング向上に資する点、さらに、ウェルビーイングが高い教師が担任をした学級

は、児童のウェルビーイングが高まる可能性も筆者の研究で示されました。そのような職場・学校であるために、まずは、一人の教師が一人の人間として幸せであることが大切と考えます。

とはいえ、これらはあくまでも先行研究をベースにした結果に過ぎないと考えています。また、ウェルビーイングの向上をめざす時、そうでない人が悪い、という風潮にならないよう願っています。多様性を認め、その人の「ありのまま」を尊重し合える社会であれば、と願ってやみません。

本稿は、帝京大学大学院教職研究科・建部豊教授の指導のもと執筆しました。

引用・参考文献

1 白井俊（2020）『OECD Education 2030 プロジェクトが描く教育の未来——エージェンシー、資質・能力とカリキュラム——』ミネルヴァ書房

2 中島晴美（2022）『ウェルビーイングな学校をつくる 子どもが毎日行きたい、先生が働きたいと思える学校へ』教育開発研究所

3 石井遼介（2020）『心理的安全性のつくりかた「心理的柔軟性」が困難を乗り越えるチームに変える』日本能率協会マネジメントセンター

4 上床 肇（2024）「ウェルビーイングを高める学校教育の在り方」事例研究を通じた新たな働き方、価値観創造の提案」『帝京大学大学院教職研究科年報』