

多忙感を解消しよう

「忙しさ」の軽減と
仕事の充実
のためのヒント

いくつかの調査から、日本の教師の忙しさは世界でもトップクラスにあることが明らかになっています。「忙しさ」に追われ、教師としての手応えや充実感をじゅうぶんに得られず、ストレスをためている先生方の声も多く聞かれます。今回は、そのような状況を少しでも改善し、前向きに仕事に取り組むための方法について提案します。

取材・文 甲斐ゆかり(サード・アイ)
イラスト あきんこ

教師を取り巻く
「忙しさ」の現状

「学校の先生は忙しい」という認識は、多くの人がもっている共通のものになりつつあります。

2014年に発表された「OECD国際教員指導環境調査(TALIS)」によると、日本の中学校教員の仕事時間は1週間当たり53・9時間で、平均の38・3時間より15時間以上も長く、参加国中最長という結果になりました。

日本の教師の勤務時間がこれほどまでに長いのは、授業や指導の時間が多いからではありません。グラフ①を見ると、授業時間は参加国平均と変わりない一方で、課外活動の指導や事務作業などに大幅に時間を割いていることがわかります。「教室で生徒に向き合い、授業をする」というのが本来の教師の仕事といえますが、実際は、それ以外の仕事や、授業時間の2倍を占めているのが現状です。

また、日常の仕事の流れにも原因があります。学校では、複数の業務を同時進行でこなさなければならない場合が多く、一つひとつを順番にこなすよりも時間がかかったり、効率が悪かったりすることが少なくありません。

さらに、近年の子どもの変化や、きめ細かい対応を求める保護者の増加なども、負担を増やしている一因と考えられます。放課後も校内会議や打ち合わせなどが続けざまにあり、教材準備など自分の仕事の後回しになってしまっているように

す。

それでも、日本の教師の仕事への意欲や意識は高い水準にあることは注目に値します。日本の学校には、教師同士が学び合う校内研修や授業研究など、伝統的な実践の背景があります。また、教師間の授業見学や自己評価など、多様な取り組みの実施割合も参加国平均よりもかなり高く、これらが指導実践の改善や意欲向上につながっています。

同調査によれば、日本の教師は高い自己効力感(自分はきちんとできていると感じること)を感じる割合が、参加国平均を大きく下回っています。しかしこれは、他の国に比べ、指導において高いレベルを目指しているためであり、実際の達成度に関わらず謙虚な自己評価をしている可能性が指摘されています。

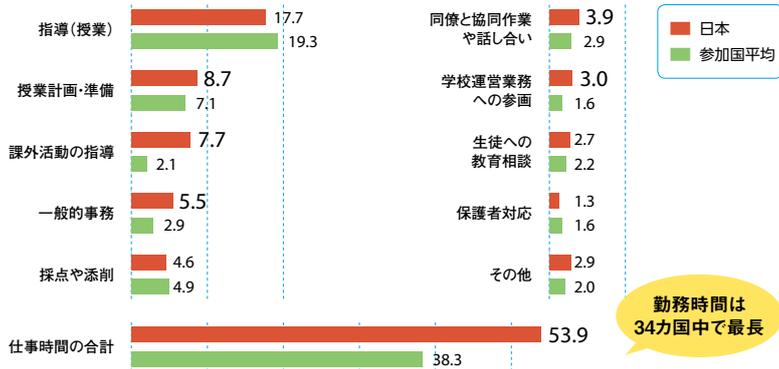
「忙しさ」が引き起す
問題とは

「忙しさ」は、実際の物理的な仕事量や勤務時間の長さといった現実的な「多忙」と、「常に何かに追い立てられている気がする」「落ち着いて仕事ができない」といった「多忙感」に分けてみることでできます。

横浜市教育委員会の調査によると、忙しくても負担を感じないのは「やりがいや満足感を得られているとき(57・7%)」「計画的に仕事ができているとき(29・4%)」という結果が出ています。また、いちばん大切な業務は「授業(75・8%)」で、時間をかけている業務は「授業準備

長い勤務時間の中でも 学び合いや研修への意欲は高い

① 教師の1週間あたりの勤務時間 (単位: 時間)



② 授業見学の実施状況



●日本は、授業時間数は参加国平均とほぼ同程度のものの、その他の業務に大幅に時間がかかるため、参加国中最長の勤務時間となっています。しかし、多忙でありながらも授業見学や研修などへの参加意欲は高く、多くの先生が積極的に研究会や研修に参加しているようです。

③ 研修参加への妨げ



多忙感をアップさせるのは 授業以外の多様な業務

④ 負担だと感じている業務

調査・報告等	33.3%
会議・打ち合わせ	28.0%
保護者対応	27.5%
成績処理	26.5%
学校事務分掌	26.0%

⑤ 多忙や負担と感じるとき

同時に様々な仕事をしなければならず、1つのことに集中できないとき	72.8%
業務量が多く、仕事が終わらないとき	72.4%
教育委員会事務局からの調査や依頼などに対応しなければならないとき	39.4%
特定の保護者対応をしなければならず、授業の準備など他の業務に支障をきたしてしまうとき	36.0%
特に指導が必要な児童生徒への対応に時間と労力がかかり、他の児童生徒と向き合う時間や余裕がないとき	35.2%

(横浜市教育委員会調査による)

●横浜市が市立の小・中学校教職員を対象として行った調査では、多くの教師が会議や事務作業に負担感を感じていることがわかります。また、多忙感は、それらの業務を同時に進めなければならないときに強くなっているようです。同調査では、勤務時間内に授業準備にかける時間が充分でないことも明らかになっています。

改善につながる？「チーム学校」

世界一多忙とも言われる日本の教師の勤務状況。それを改善するために、文部科学省では、学校活動を担う人員を大幅に増やす「チーム学校」の実現を打ち出しています。

現在、教師が抱える仕事は大変幅広く、また、対応に時間がかかるものが増えてきています。そのため、教材研究や授業準備などに十分な時間がかけられず、時間外勤務の常態化につながっています。「チーム学校」は、

- ① 教師の仕事の役割分担の見直し
- ② 資格を持つ専門スタッフの充実
- ③ 地域人材の活用

の3点からアプローチして、教師が授業に専念できる体制づくりを目指すものです。

具体的には、スクールソーシャルワーカー、地域スポーツの指導者、ICT専門職員、学校司書など専門職員の増員を図るとしています。これにより、学校の教職員全体で現在8割ほどある教師の割合を、7割程度まで下げ、欧米の水準(アメリカ56%、イギリス51%)に近づけることを目指しています。

(53・2%)」となっています。このことから、授業準備や教材研究などの仕事は、やりがいも大きく、教師の負担感や多忙感には結びつきにくいことがわかります。一方、グラフ④のような業務には、多くの教師が負担を感じており、それらの仕事をいくつも抱えることが多忙感につながっている可能性が高いと考えられます。とくに国や教育委員会からの調査依頼に対しては、管理職は「次から次へと依頼がある(64・3%)」、一般教職員は「何に活用されるのかわからない(42・5%)」と負担に感じる理由を挙げています。

これらの業務対応に時間が取られ、いじめや不登校などの芽を見逃ごし、教師や学校として本来対応するべきことが後回しになる可能性が指摘されています。また、常に仕事を抱えている教師とそうでない教師が存在するといった不公平感も、仕事を抱える教師の多忙感を高める原因のひとつとなっているようです。いちばん問題なのは、多忙感が続くことで、精神的なストレスが次第に大きくなり、心身のバランスを崩してしまう可能性があることです。横浜市の調査では、20歳代の若い教師が長時間勤務の傾向にあり、70・7%が「業務を進めるうえで悩んでいる」と答えています。経験の浅い先生方には、学校全体での適切な指導や支援が必要だといえるでしょう。

自治体の最新取り組み例

ここでは、教師の業務改善にいち早く取り組んできた、茨城県の事例について紹介します。

これからは「チーム」としての
学校運営が求められています

——次頁の資料に示したように、茨城県は、全国に先がけて業務の軽量化・効率化を進めてきた自治体のひとつです。これまでの事例からは、どんなことがわかってきたのでしょうか。

「先生方の仕事の量は確実に改善されてきました。ですが、一概に『減った』といっても、それを先生方が劇的に感じられるかどうかは別の話です。予測がつかないことが毎日起こる教師の仕事においては、『量が減る』≠『仕事の改善』とは必ずしもつながらないからです（岩田先生）。

——そこで重視されているのが「マネジメント」の概念です。

「学校の仕事は、『個業』と『協業』で成り立っています。教師個人で受け持つ『個業』の領域は自らの力で対応しなければなりません。組織として対応する『協業』の部分をつかりやっつけていくことで、教師個人が抱え込む負担感の改善が期待されます（岩田先生）。

——学級の問題を一人で抱えてしまいがちな小学校では、とくに大切といえそうです。

「これまでも、学校で問題が起こった組織で対応する、という流れはありました。しかし、教育の問題は深刻化、複雑化し、学校の中だけでは解決できないものが増えてきています。そこで、保護者や地域の方、警察その他の関係機関、

児童相談所など外部の方に入っていたいただき、力を借りることが大切になります。課題を解決するために、どんな人に関わってもらえばよいか。それを調整することが、学校で求められるマネジメントです（大塚先生）。

「業務改善」は、実は
「学校改善」につながる扉

——大塚先生は、学校業務を改善することとは、入口に過ぎないと語ります。

「学校の課題を皆でとらえ、チームで解決する取り組みを進めていくことは、学校として取り組む姿勢の強化につながります。その結果、課題の解決はもちろんです。学校そのものの改善にもつながっていくのです（大塚先生）。

——「出口」の学校改善には、どのようなつながるのでしょうか？

「業務改善に取り組むことで、学校全体がひとつのまとまった形として効率的に運営できます。その結果、子どもが落ち着いて学習できるようになり、保護者や地域からの評価が高まります。そうすると、様々な問題への対応に時間をかける必要がなくなり、授業や教材研究に時間をかけられるようになります。

この状況だと、たとえ仕事が多くても、慌てずに取り組むことができます（大塚先生）。

——チームでの取り組みには、若い先生を育てる効果もあります。

「モデル校の中には、校務分掌を種別のプロジェクトに分け、そこにミドル



学校の業務改善 茨城県の歩み

▼平成18年(2006年)

文部科学省実施「教員勤務実態調査」*1の内容が課題に

▼平成20年(2008年)

県で実態把握を行い、改善が必要な11の業務*2を洗い出す

▼平成21~22年(2009~10年)

①業務の「軽量化」を目指す

調査→2割削減、会議→3割削減を目標とし22年度に達成

* 作品募集を悉皆から自由応募にする、研修報告書の簡略化のほか、多くの工夫を実施

②業務の「効率化」を目指す

校務処理の電子化

校務支援システムの導入促進

ICT活用サポート支援員の派遣 など

* 仕事の量を減らす傍ら、業務を効率的に行うことにも着手

▼平成23年(2011年)~

モデル校による実践研究と成果の普及を行う

* 地域の実情に合わせ、5つの教育事務所から各1~2校を指定。「チーム学校」委員でもある茨城大学教育学部加藤崇英准教授と県教委担当者の訪問指導

▼平成26年度(2014年)~現在

所轄が市町村教育推進室から人事グループへ移管

* 市町村の統廃合を含む内容への支援や校務支援システムの市町村への普及から、学校評価・教員評価・マネジメントサイクルの改善に軸足を移して取り組みを継続

平成20年から本格的にスタートした茨城県の業務改善への取り組みは、県・市町村教育委員会単位から、学校単位へと普及。さらに、地域の実状や学校規模、教師の年齢構成などに合わせた個別の取り組みが進んでいます。今後は、「チーム学校」として力を発揮するマネジメントを目指しています。

県・市町村での取り組み

学校単位での取り組み

*1 教師の勤務実態
(1月あたり約34時間の時間外勤務)

*2 ①事務・報告書作成・会計処理/
②出張を伴う会議/③作品募集など/
④研究指定など/⑤出張を伴う研修/
⑥校内研究・研修/⑦外部人材・GT(ゲスト・ティーチャー)の対応/⑧安全対策/
⑨保護者対応/⑩生徒指導や教育相談/⑪部活動など

お話を
うかがった
のは



茨城県教育庁
学校教育課
義務教育課

岩田 利美 先生
Toshimi Iwata



茨城県教育庁
学校教育課
義務教育課

大塚 昌弘 先生
Masahiro Ohtsuka

若い先生方へ

最後に、若い先生方へのメッセージをいただきました。

「先生方のもつパワーや明るさが、学校を元気にします。私も教頭、校長時代、若い先生を活躍させてあげる場面をいかにつくりかた、いつも考えていました。」

リーダーと若手を配分し、チームの中で育てていく取り組みを行っている例があります。このような例は今後も増えていくでしょう。

従来のような方法では、担当一人の負担が大きく、やることも限られます。プロジェクト形式だとリーダーの仕事がやりやすくなり、メンバーも、自分だけで仕事を抱えなくてもよくなるので、気持ちになるのです。これからは、こういう学校づくりも大事なのではないかと思います(岩田先生)。

そのためには、学校の取り組みが充実していることが大切。そうでないと、若さを発揮できる場面はなかなかつくれません。若い先生の若さを全面に出した教育ができるよう、学校の改善をし、マネジメントしていくのが大事だと思います(大塚先生)。

「二人でやろうと思わないこと。若いときほど、自分で何とかしなければと思いついて、ヘルプが出せないものです。ですが、学校だからこそ、周りに声をかけてもいいのです。」

学校は、人と人とのつながりで助け合う場所です。失敗するのは、若い先生に当然のこと。皆で子どもを育てているのだという気持ちで相談しながらやっていると、だいぶ気持ちも楽になるでしょう。一緒にチームをつくっていきましょう(岩田先生)。

モデル校の取り組みや成果を共有・普及

●リーフレットの作成

モデル校での取り組みの成果をリーフレットとしてまとめ、県のウェブサイトに公開。それぞれの学校での取り組みの参考として活用します。



▶「校務の効率化リーフレット
—子どもと向き合う時間を充実させるために—」

●管理職研修での発表・情報交換

管理職研修の中でも、おもに教頭研修で実践を発表して成果を普及。それぞれの学校での実践の参考にします。



意見交換会

なるほど!

教師ひとりでもできる工夫

最後に、日々の仕事の中で、教師個人として取り組むことができる「時短」や「効率化」について、本誌執筆陣から智恵を授かりました。ぜひ参考にしてください。

「終わった」という心の区切りをうまく作っていくのがポイント

千葉県
船橋市立夏見台小学校
城ヶ崎 滋雄 先生

先生ははじめです。やり始めた仕事は出来栄良く、最後まで終わらせようと責任感をもって真摯に取り組みます。だから、辛いのです。

先生の仕事は多忙です。教育委員会への提出文書、職員会議の提案文書、学年日より、そして毎日の教材研究。一人で同時にいくつもの仕事を抱えています。部活を任されていたら、さらに多忙を極めます。

そのような先生が多忙感を解消するには、物理的な仕事の進捗に関わらず、「終わった」と一息つけることが大切です。その方法を紹介します。

1 何といっても 早めに取りかかる

仕事には期限がありますが、間際になって依頼されることはありません。大方の仕事はそれまでに猶予があります。仕事を依頼され、「ふくん、アンケートか。メ切は2週間後か」と引き出しに書類をしまっけていませんか。それでは、やがて締め切りのことをすっかり忘れ、たまたま開けた時に、「しまった。アンケートの回答があった。エッ！ 提出期限は明日だ」と慌てて取り組むことにな

ります。依頼されたことは早めに取りかかるのが原則です。

2 過程よりも結果を重視

まず、仕事の内容をいくつかに区切ります。例えば提出書類の枚数が10ページだったとすると、〇月〇日まで3ページ、翌日は2ページと自分でスモールステップを設定します。こうすれば、途中の過程で「まだ終わらない」と焦ることなく、今日の目標は「終わられた」と安心感を得ることができます。

3 仕事に軽重をつける

次に、今やるべきことは何なのか、重要度、緊急性、締切期限などを検討し、仕事に軽重をつけていきます。

順番をつけたら、仕事のタイトルと期限を書いたふせんを机上に立てます。重要度、緊急度が高いものを手前にするのがポイントです。こうすると、机に座るたびに、何をすべきなのがわかります。仕事が終わったら、ふせんを処分します。これが快感です。「終わった」という達成感と机上のふせんが減る満足感を同時に味わえます。

4 いつでも取りかかれる環境にしておく

思いついたとき、すぐに仕事をするには、いつでも取りかかれるようにしておくことが大事です。

机上には、やらなければならない仕事（書類）を整理して置いておきます。そのまま書類を置いておくと散らばってしまうので、私は箱に入れています。固い箱なので、何かを書くときの下敷き代わりになります。パソコンもいつでも使えるように起動しておきます。

同じエネルギーを使って全部の仕事をやることはできません。あれもこれもと抱え込むから多忙感を覚えるのです。あまりにも高すぎる目標は、達成することが困難で満足感を得にくいのです。

厳しすぎる目標設定はやめて、目の前にある問題を着実にクリアすることを習慣化していきます。



▲机の横に並べて立てておきます。ふせんは常に持ち歩くとよいでしょう。

書類検索や報告の仕方など

「時短」ポイントは いくつもあります

千葉県
公立小学校
佐々木 智光 先生

1 文書を素早く探して 時間短縮

多くの書類がPCで作成される現在、「ファイルを探す」時間は、仕事の中でけっこう大きなウェイトを占めています。私の場合は、文書ファイルをカテゴリーごとに分類し、さらにその中で時系列を作って整理していますが、それでもすぐに見つけるのは難しいものです。

そこで活用したいのが、ファイル検索ソフト、中でもインデックス型と呼ばれるものです。

いち押しは「Everything」というフリーソフト。まさに一瞬でファイルを見つけてくれるので、フォルダの中にまぎれてしまったファイルを見つける時などに非常に便利です。

なお、ファイル保存時に、例えば「5年学年だより4月号」ではなく「H27〇〇小5年学年だより〇〇4月号」というように、情報を増やしたファイル名をつけておくと、様々な検索で見つけやすくなります。

さらに「太郎」や「エクスセル」など、タブ機能を使えるソフトで文書を作る場合、私は例えば「H27〇〇小5年校外学

習関連」と名前をつけ、その中に「保護者宛」「教育委員会宛」「児童用しおり」など一連の文書をセットにして保存し、一つひとつ文書を探す手間を省いています。

2 時には拙速主義 マインドも必要

現場では、山のように報告文書が回ってきます。そこで私が心がけているのは次の2点です。

①メ切を守ること。

②相手が何を目的にしているか考えて報告すること。

例えば以前なら全学級担任にアンケートをとって集計して報告していたものを、今はあえて、打ち合せの際に口頭で確認するという方法に留めることもあります。報告文書にたっぷり時間をかけた結果、教材研究や学級経営の時間がなくなるのでは本末転倒です。内容は拙くとも相手の要望に添い、メ切を守ることで時間を浮かし、その分を本来の業務に当てる工夫も、時には必要だと思えます。

ファイル検索ソフト「Everything」
対応●64bit版を含む
Windows XP/Vista/7/8
公式サイト●
<http://www.voidtools.com/>

子どもの成長に力を借りながら 自らも研鑽の機会を 得ましよう

神奈川県
関東学院小学校
村上 博之 先生

1 児童のグループ活動 などを日常化する

初めこそ丁寧に指導する必要がありませんが、子ども自身が仕事や作業ができるように育てることで、多忙感の緩和につながります。

例えば、計算プリントや漢字テストの答え合わせは、その大半を子どもたち自身で行うことができるようにします。教師の確認・指導は当然ですが、グループでプリントを交換して行ったり、直し合ったりすることで生まれる学び合いもあります。それ（グループ活動）を意識した課題や宿題の出し方を工夫するようにしましょう。

日常的な学校生活においても、グループ単位での活動が定着してくると、様々な作業がスムーズに行えるようになります。

例えば低学年であっても、「皆が提出する音読カードや、プールカードなどを番号順に並べておく」などのちょっとした仕事はすぐにできるようになります。そして、「こうやったほうが早く番号順に並べられる」などの工夫が生まれます。「コンパスの使い方」を学習した中

には、給食当番表の回転盤を作成してもらうなど、学習事項を生かした仕事は効果的です。また、「自分たちでクラスを運営していくのだ」という意識も育まれていきます。

2 月に一回は、 研究会に参加を

可能ならば、小サークルの研究仲間をもつことが望ましいです。「忙しいのにそんな暇はない」という気持ちになりがちですが、教室を離れ、ひたすら授業に関することだけを考える時間をもつことの効果は、学校に留まること以上に大きいと感じています。多くの刺激やヒントが得られたり、他の方から直接的なアドバイスやアイデアをもらえたりする機会となるからです。

