

ムーブメント活動による保育士の気分の変化に関する研究

阿部 美穂子

Movement Activities to Change the Mood of Childcare Providers

Mihoko ABE

摘要

ムーブメント活動の体験が保育士の気分にどのような変化をもたらすかを調べるため、保育研修会に参加した100人の保育士を対象に、実際に50分程度のムーブメント教育プログラムを提供し、活動の体験の前後で気分調査票を用いてアンケート調査を行い、得られた得点を比較検討した。その結果、保育士の年代、経験年数を問わず、活動の前に比べて、活動後は有意な差をもって「爽快感」が高まり、「疲労感」「抑うつ感」「不安感」が減少したことが分かった。このことから、ムーブメント活動を取り入れて保育を実践することは、保育士自身の気分にも変化をもたらすものであり、本来の子どもの発達支援方法として開発されてきたムーブメント活動が、保育士自身の精神的な健康増進にも役立つ可能性が示唆された。

キーワード：保育士 ストレス 精神的健康 ムーブメント教育 気分

Keywords : Childcare providers, Stress, Mental health, Movement education, Mood

I. 目的

今日、保育ニーズの多様化に伴い、幼稚園や、保育所など、就学前の子どもとかわる機関では、様々な、質の高い保育サービスの提供が求められている。そのため、幼稚園教員や保育士（以下、保育者）の負担度も増加していると考えられる（村山・渡邊・逆井・稲川，2003）。保育者は保育サービスの直接の提供者として、心身共に健康であることが望ましいが、実際には先行研究から多くのストレスを抱えていることが示唆されている。村田（1996）は、首都圏を中心に幼稚園77名、保育所158名、計235人の保育者から得たアンケートの回答結果を分析し、保育者の約50%近くがストレス状態にあることを明らかにした。特に20代、30代の保育者が他の年代に比べてストレスが高く、また保育経験年数が5年以下の保育者がストレスが高い傾向にあり、年齢の若い保育者、経験年数の少ない保育者が高ストレス状態にあることを示し、その原因として、人間関係での不快な関係や保育技術の不安、無力体験や子どもに対する負のイメージを挙げている。一方、上村・七木田（2006）は、222人の保育士を経験年数5年未満、5年以上20年未満、20年以上の3群に分けて、アンケート調査によるストレス得点の平均を比較したところ、経験年数が増えるに従いストレス得点は減少しているが有意差はなかったことを示し、経験年数を経ても一定のストレスは感じるようだと述べている。

このように保育者にとってストレスの高い状態が継続

することは、保育者の精神的健康に影響を与え、さらに保育の質にも影響することが懸念される。保育士が、自分自身も望んでおり、また周りからも期待されている質の高い保育サービス機能を十分果たすためには、まず、保育士の心の健康が保たれていることが必要であろう。

保育者の精神的な健康の維持やストレスの解消については、保育者がソーシャルサポート源をもつこと（田中，1999）や心理療法の効果（下田・碓井，1997）が示されている。これらはいずれも保育者が毎日行う保育活動から感じるストレスを外的なサポートで軽減しようとするものである。しかし、もし保育者にとって、保育活動自体が楽しいと感じられ、保育活動を実践することが保育士自身の気分を改善するならば、保育者にとって、保育活動を実践することそのものがストレスを低減し、精神的健康の保持増進につながると考えられる。

ところで、保育活動の一つに、ムーブメント教育がある。ムーブメント教育は、様々な遊具環境や音楽を活用し、楽しい身体運動を目的的にプログラムして子どもの多様な側面の発達を促そうとする教育方法であり、Frostigにより体系化された。子どもの身体的総力と運動とが、認知能力やコミュニケーション能力などの心理的諸機能や、情緒と密接不可分な関係にあり、前者を促進させることによって後者の発達をも促すことができるという考えに立つものである（小林，1987）。このようなムーブメント教育は、発達支援教育の方法として、保育や幼児・障害児教育において導入され、実践が積み重ねられてきている。原田・谷田部・小林（2008）は、このムー

ブメント教育プログラムによる活動が、小学校の教職員の気分変化をもたらすことを報告している。それによると、教職員164人にムーブメント活動を行い、その活動の前後にPOMS短縮版による気分調査を実施したところ、有意な差をもって「緊張・不安」「抑うつ・落ち込み」「怒り・敵意」「疲労」「混乱」の項目について活動後に得点が下がり、「活気」について活動後に得点が高まるという結果が見られた。Frostig (1970, 小林 (訳), 2007) は、ムーブメント教育の中心的な目標は、健康と幸福感を高め、感覚-運動の諸技能や自己意識を発達させることであり、子どもの情緒的健康は、運動を行うときの子供の無邪気な喜びや運動の諸技能の学習が進歩するときに伴う習得の感情によって高められると述べている。原田らの研究から、ムーブメント活動を行うことは、児童だけでなく教職員自身も気分が向上し、精神的な健康増進につながる可能性が示された。一方、阿部 (2009) は、障害児療育に携わる保育士・指導員ら37人、統合保育に携わる保育士85人に対し、ムーブメント活動を体験してもらい、自らの保育にムーブメント教育によるプログラムを取り入れたいと思う程度とその理由についてアンケート調査を行った。その結果、90%以上が取り入れたいと答え、その理由として、保育者自身が楽しめるからという回答が、前者で4.7%、後者で4.4%含まれていた。このようにムーブメント活動は、保育活動に取り入れやすく、子どもだけでなく、保育者自身に楽しいという感情を引き起こす活動であることが示唆された。

以上のことから、ムーブメント活動を行うことは、保育者についても気分の改善をもたらすし、ストレス軽減に寄与する可能性が考えられる。

そこで、本研究では特に保育所に勤務する保育士にムーブメント活動を体験してもらい、活動の前後で気分がどのように変わるかを調べる。これにより、保育士らの精神的健康の増進に関するムーブメント活動の有効性について検討するものとする。

II. 方法

1. 対象

T県内の22か所の保育所に勤務する保育士で、保育研修会に参加した136人を対象にアンケート調査を実施し、そのうち、データに欠損値等の不備がない100人を分析対象とした。年齢構成は、20代37人、30代20人、40代10人、50代以上33人、また、保育士としての経験年数別構成は、5年未満：30人、5年以上10年未満：15人、10年以上20年未満：18人、20年以上30年未満：9人、30年以上：28人であった。また、全員女性であった。

2. 調査方法

保育研修会の場で、筆者が理論40分、実技50分、合計1時間半程度のムーブメント教育プログラム体験活動を提供した。研修の機会は2回あり、分析対象者のうち、そ

れぞれの回に複数の保育所の異なる保育士が、9保育所から46人と、13保育所から54人参加した。いずれも活動前後に「気分調査票」(坂野・福井・熊野・細江・川原・山本・野村・末松, 1994) を配布し、その場で記入を求めた。質問紙は、「緊張と興奮」「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の5下位尺度からなり、各下位尺度8項目ずつの質問について、アトランダムに提示し、「全くあてはまらない・あてはまらない・あてはまる・非常にあてはなる」の4件法で問う構成である。各下位尺度の得点範囲は8～32である。記入時間は約5分であった。質問紙の内容を表1に示す。

表1 質問項目

因子	質問項目
緊張と興奮	興奮している
	気分が高ぶってじっとしてられない
	緊張している
	そわそわしている
	怒っている
	いてもたってもいられない
	焦っている
	いらいらしている
爽快感	心静かな気分だ
	頭の中がすっきりしている
	物事を楽にやることができる
	くつろいだ気分だ
	生き生きしている
	気持ちが引き締まっている
	元気いっぱいである
充実している	
疲労感	何もしたくない
	面倒くさい
	しらけている
	物事に気乗りしない
	わけもなく疲れたような感じがする
	集中できない
	ぐったりしている
	誰にも話しかけられたくない
不安感	将来のことをあれこれ考えてしまう
	何となく不安だ
	いろんな思いが心をよぎる
	自分のことが気になる
	とまどいを感じている
	自分の考えがまとまらない
	何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ
何か物足りない	
抑うつ感	気持ちがめいっている
	気分が沈んでゆううつである
	みじめだ
	がっかりしている
	気が重い
	つらい
	むなしい
一人きりのようでさみしい	

出典：「気分調査票」(坂野・福井・熊野・細江・川原・山本・野村・末松, 1994)

3. ムーブメント活動の内容

研修で取り上げたムーブメント教育に関する理論研修の内容を表2に、体験用を実施したムーブメント活動の内容を表3に示す。

III. 結果

ムーブメント活動の前後で気分調査票に記入された、両グループ合わせて100人分のデータについて下位尺度得点をそれぞれ算出し、単純集計により比較し、JavaScript-STAR 5.1.0j (2009) を用いて統計的手法により分析した。

1. 保育士の年代別の結果

保育士の年代別の下位尺度得点の平均値とSD、さらにムーブメント活動の前後(2)×年代(4)の2要因で、混合計画による分散分析を行った結果を表4に示す。また、活動の前後における各下位尺度得点(平均値)の変化を図1～5に示す。

「緊張と興奮」では、年代による主効果、活動の前後による主効果のいずれも見られず、交互作用もなかった。他の4つの下位尺度については、年代による主効果はなく、いずれも活動の前後による主効果のみが有意であった(「爽快感」 $F(1,96)=43.78, p<.01$, 「疲労感」 $F(1,96)=66.68, p<.01$, 「抑うつ感」 $F(1,96)=52.70, p<.01$, 「不安感」 $F(1,96)=74.64, p<.01$)。交互作用も見られなかった。

2. 保育士の経験年数別の結果

保育士の経験年数別の下位尺度得点の平均値とSD、さらに保育士としてのムーブメント活動の前後(2)×経験年数(5)の2要因で、それぞれ混合計画による分散分析を行った結果を表5に示す。

また、活動の前後における各下位尺度得点(平均値)の変化を図6～10に示す。

その結果、年代別の結果と同様に、「緊張と興奮」では、経験年数による主効果、活動の前後による主効果のいずれも見られず、交互作用もなかった。他の4つの下位尺度については、経験年数による主効果はなく、いずれも活動の前後による主効果のみが有意であった(「爽快感」 $F(1,95)=56.29, p<.01$, 「疲労感」 $F(1,95)=67.97, p<.01$, 「抑うつ感」 $F(1,95)=58.43, p<.01$, 「不安感」 $F(1,95)=86.25, p<.01$)。交互作用も見られなかった。

表2 研修で取り上げたムーブメント教育理論

テーマ	主な内容
子どもの発達と発達支援について	発達の各領域と、発達を促進する支援のあり方の説明
ムーブメント教育プログラムについて	発達段階別ムーブメント教育プログラムの主な内容の説明
実践のコツ	ムーブメント教育プログラムを実践する際のポイントの説明

表3 研修で体験したムーブメント活動

テーマ	主な内容
① 音を聞いて動こう	<ul style="list-style-type: none"> ・打楽器やピアノの音に合わせて、様々なスピードで動く。 ・さまざまな方向に動き、移動の途中で打楽器が鳴ったら、音源の方に移動する。 ・上記と同様に、音源がなかったら音源を持った方向に注目し、その場所で示されたポーズをまねる。最初は、一人で、次は二人組になってポーズする。 ・番号を付けて複数のポーズを記憶し、移動の途中で番号を示されたらそのポーズをする。
② ムーブメントスカーフを使って	<ul style="list-style-type: none"> ・ムーブメントスカーフを体に巻きついたり動かしたりして、自由に何かに見立てて変身する。最初は一人で行い、次は複数で協力し、テーマを決めて変身する。 ・ムーブメントスカーフを飛ばして、なるべくたくさん手を叩く方法を考える。 ・二人組になり、スカーフを投げて、相手が手以外の身体部位で受け取る。 ・二人組になり、スカーフで風船をつく。 ・隣組と風船を移動させる。さらに、複数の組で、声を掛け合って同時に風船を移動させる。
③ フラフープを使って	<ul style="list-style-type: none"> ・筆者が指定した色のフープの中に入る。 ・筆者が言った言葉のイメージで連想する色のフープに入り、なぜその色を連想したのかを説明する。 ・二人組になり、フープを転がし合う。最初は1本で行い、続いて2本でお互い同時に行く。 ・フープをくぐる。 ・二人組でフープを滑らせて、お互いの距離の真ん中で合わせる。 ・指定された色や数に応じてフープの道を渡る。また、ほかの人と協力して渡る。
④ パラシュートを使って	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽に合わせて、全員で上下させる。 ・中をくぐる。 ・タイミングに合わせて飛ばす。

IV. 考察

実践の結果、ムーブメント活動の体験により、保育士自身の気分が有意な差をもって変化することが分かった。

変化が見られたのは、「爽快感」「疲労感」「抑うつ感」「不安感」の4下位尺度であり、「爽快感」が増加、「疲労感」「抑うつ感」「不安感」が減少し、いずれも保育士の精神的健康を促進する方向に気分が変化している。参加した保育士の体験後の感想からも、「まず保育士自身が楽しむこと」「気になることがあり気分が沈んでいたが、明るくなった」「時間に追われる毎日を反省し、子どもと

表4 ムーブメント活動体験の前後における、年齢別気分下位尺度得点及び、混合計画による分散分析を行った結果

下位尺度	年齢	人数	前		後		主効果 (F 値)	p 値	交互作用
			M	SD	M	SD			
緊張と興奮	20代	37	14.9	2.89	14.7	2.65	年代 0.79	n. s.	n. s.
	30代	20	15.6	3.57	14.9	2.93			
	40代	10	14.2	3.28	14	3.07	前後 0.51	n. s.	
	50代以上	33	15.2	3.73	15.2	2.59			
爽快感	20代	37	17.4	2.94	20.1	2.91	年代 0.71	n. s.	n. s.
	30代	20	17.9	2.55	21.5	2.2			
	40代	10	18.6	2.84	20.6	2.76	前後 43.78	<.01	
	50代以上	33	18.1	2.91	20.7	3.03			
疲労感	20代	37	17.1	3.34	13.8	3.86	年代 0.49	n. s.	n. s.
	30代	20	18.2	2.52	14	2.73			
	40代	10	16.7	2.57	13.9	3.33	前後 66.68	<.01	
	50代以上	33	17.7	3.71	14.7	2.67			
抑うつ感	20代	37	15.7	3.48	12.7	3.51	年代 0.60	n. s.	n. s.
	30代	20	15.8	3.04	12.5	3.61			
	40代	10	14.5	3.67	12.4	3.69	前後 52.70	<.01	
	50代以上	33	16.5	3.96	13.1	3.48			
不安感	20代	37	18.3	4.22	14.2	3.91	年代 0.89	n. s.	n. s.
	30代	20	18.8	3.81	13.8	2.99			
	40代	10	16.6	3.47	13.1	3.02	前後 74.64	<.01	
	50代以上	33	18.2	3.77	13.6	3.44			

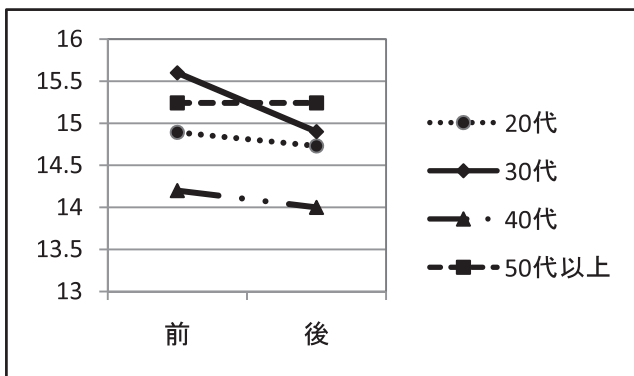


図1 年代別「緊張と興奮」の下位尺度得点 (平均値) の変化

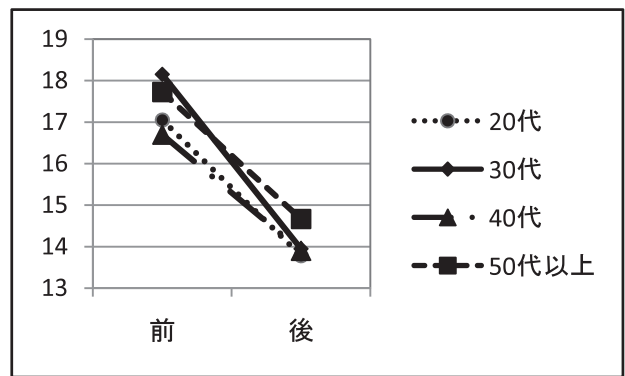


図3 年代別「疲労感」の下位尺度得点 (平均値) の変化

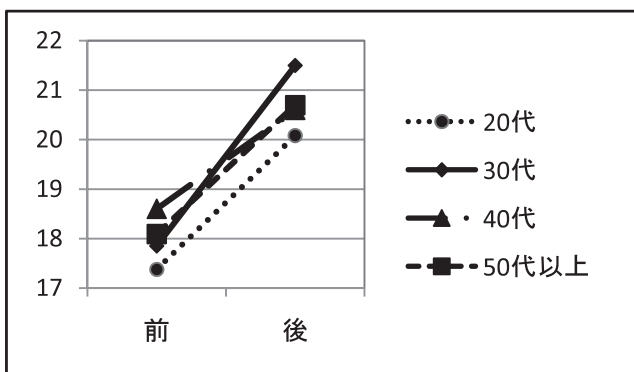


図2 年代別「爽快感」の下位尺度得点 (平均値) の変化

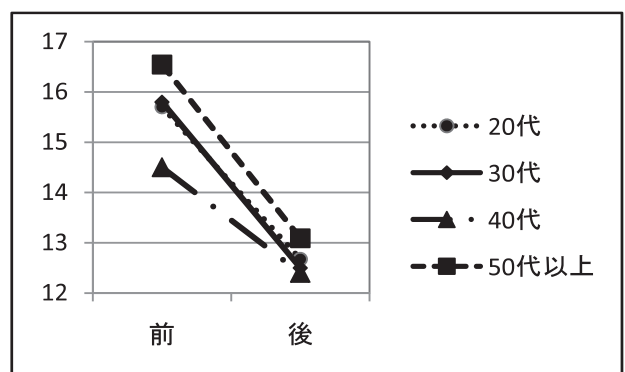


図4 年代別「抑うつ感」の下位尺度得点 (平均値) の変化

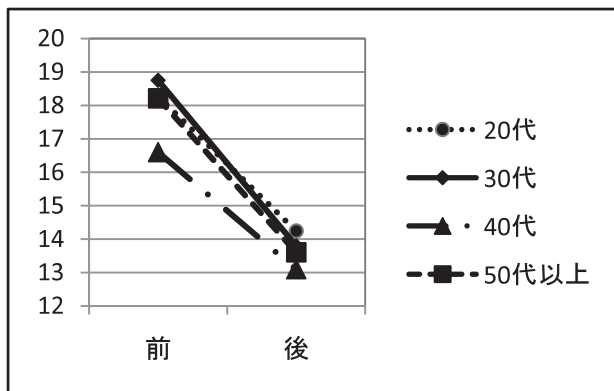


図5 年代別「不安感」の下位尺度得点（平均値）の変化

表5 ムーブメント活動体験の前後における、経験年数別気分下位尺度得点及び、混合計画による分散分析を行った結果

下位尺度	経験年数	人数	前		後		主効果 (F 値)	p 値	交互作用
			M	SD	M	SD			
緊張と興奮	5年未満	30	14.4	3.03	14.1	2.74	経験	0.72	n. s.
	5年以上 10年未満	15	15.9	3.07	15.5	2.92			
	10年以上 20年未満	18	15.3	3.57	15.3	2.62	前後	0.62	n. s.
	20年以上 30年未満	9	15.5	2.13	14.3	2.36			
	30年以上	28	15.2	3.95	15.2	2.65			
爽快感	5年未満	30	17.8	2.97	19.9	2.80	経験	0.55	n. s.
	5年以上 10年未満	15	17.4	2.92	20.5	2.50			
	10年以上 20年未満	18	17.9	2.82	21.9	2.31	前後	56.29	<.01
	20年以上 30年未満	9	17.4	1.71	20.9	2.85			
	30年以上	28	18.1	3.04	20.5	3.12			
疲労感	5年未満	30	16.8	3.40	13.0	3.57	経験	0.73	n. s.
	5年以上 10年未満	15	17.2	2.69	15.0	3.76			
	10年以上 20年未満	18	18.2	2.67	14.2	2.71	前後	67.69	<.01
	20年以上 30年未満	9	17.6	2.79	14.4	3.06			
	30年以上	28	17.8	3.78	14.6	2.57			
抑うつ感	5年未満	30	15.6	3.61	12.1	3.34	経験	0.50	n. s.
	5年以上 10年未満	15	15.9	3.16	13.7	3.87			
	10年以上 20年未満	18	15.3	3.37	12.8	3.40	前後	58.43	<.01
	20年以上 30年未満	9	15.3	2.21	12.0	3.62			
	30年以上	28	16.7	4.23	13.1	3.48			
不安感	5年未満	30	17.9	4.50	13.7	3.73	経験	0.53	n. s.
	5年以上 10年未満	15	18.8	2.95	15.2	3.71			
	10年以上 20年未満	18	18.3	4.36	13.8	2.99	前後	86.25	<.01
	20年以上 30年未満	9	18.3	2.11	12.8	2.94			
	30年以上	28	18.0	3.98	13.6	3.46			

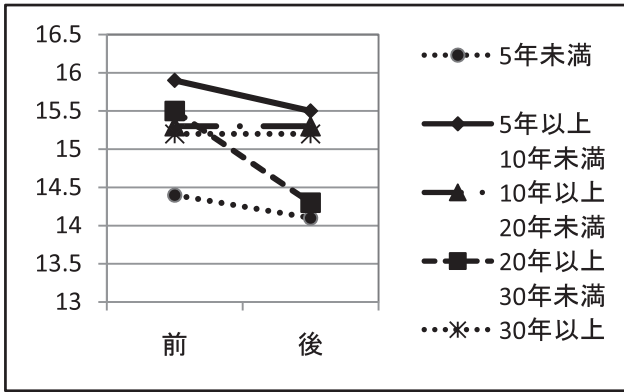


図6 経験年数別「緊張と興奮」の下位尺度得点(平均値)の変化

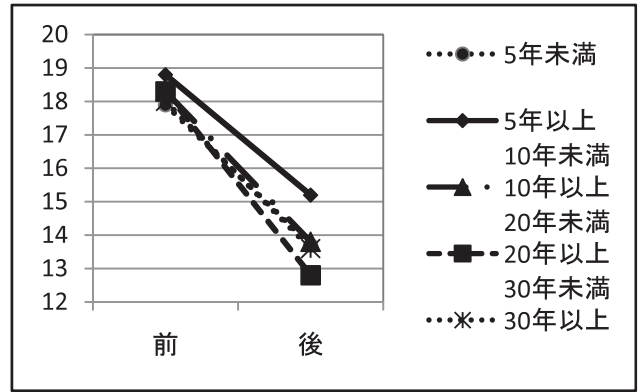


図10 経験年数別「不安感」の下位尺度得点(平均値)の変化

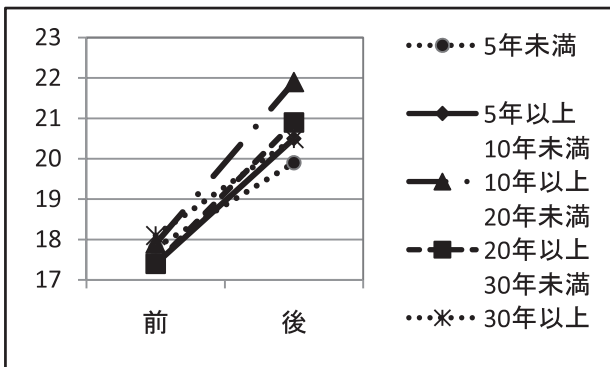


図7 経験年数別「爽快感」の下位尺度得点(平均値)の変化

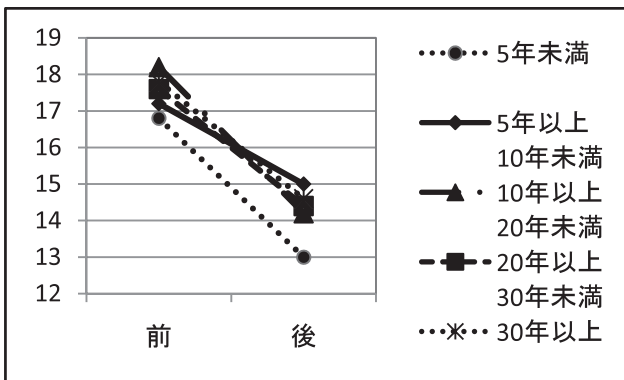


図8 経験年数別「疲労感」の下位尺度得点(平均値)の変化

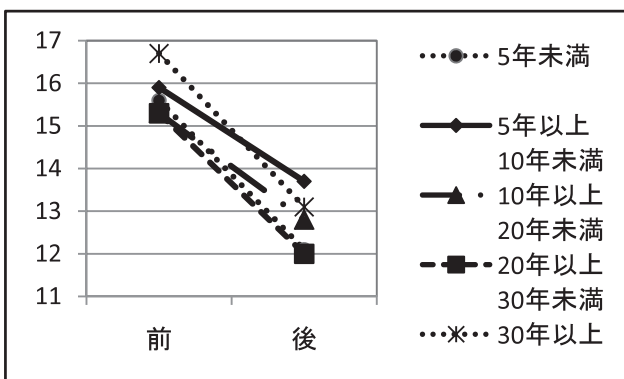


図9 経験年数別「抑うつ感」の下位尺度得点(平均値)の変化

ともにリラックスして充実感、達成感を味わっていきたい」等、アンケート結果を裏付ける報告が確認された。

また、この変化は、保育士の年代や保育士としての経験年数と関係なく得られることも分かった。冒頭に示したように先行研究から年齢や経験年数と保育士のストレスとの関係についての知見は様々であるが、いずれにしても年代や経験年数を問わず精神的健康を促進する方向に気分が変化することは、ムーブメント活動が、幅広い年代の保育士にとって、受け入れやすい特質があるものと考えられる。本実践でのムーブメント活動の体験は、あくまでも保育研修の一環としての文脈で実施しており、対象となった保育士達は、ストレス解消を意識して参加したものではない。にもかかわらず上記のような結果が得られたことから、ムーブメント活動を保育に取り入れることは、保育士が日々の保育活動そのものを楽しみ、精神的健康を維持するプラスの循環を生み出すことにつながると思われる。

一方、「緊張と興奮」については、保育士の年代や保育士としての経験年数にかかわらず、変化が見られなかった。「緊張と興奮」の質問項目には、「怒っている」「焦っている」「いらいらしている」「興奮している」「気分が高ぶって、じっとしてられない」など、どちらかというと気分的に強い高ぶりを示す項目が含まれており、研修の場に参加している保育士にとって、他の4下位尺度のように慢性的に感じている気分とは、質的に異なった印象がある。表4、5に見るように、活動前の下位尺度得点も、「緊張と興奮」については、どの年代、どの経験年数でも他の下位尺度に比べ総じて低い状態となっている。このことから、「緊張と興奮」については、有意な変化が見られなかったものと考えられる。

以上のことから、ムーブメント活動は、子どもの発達支援方法としてだけでなく、保育士自身の精神的な健康増進に役立つ支援方法として活用できる可能性が示唆された。今後、検討すべき課題として以下のことが挙げられる。今回の研究では統制群を設定していないことから、ムーブメント活動を体験していない条件との結果比較ができなかった。そのため、ムーブメント活動の体験が及

ばす効果については、今後、調査対象の条件を整え、統制群を設けた上で詳細な検討を行い、検証していく必要がある。また、今回のアンケート調査は、ムーブメント活動の終了直後に実施したものであり、得られた気分の変化をその後どの程度維持していけるのかについては追跡調査を行っていない。ムーブメント活動を精神的な健康増進に役立てるためには、そこで得られた気分変化のその後の状態を確認し、長期的な実践に基づくストレス軽減の効果などについて、さらなる検討が必要である。併せて、実践プログラムに含まれる要素や展開方法の違いが効果に及ぼす影響についても、検討していく必要がある。

謝辞

本研究に取り組むにあたり、アンケート調査に回答くださった保育研修受講者の保育士の方々に、並びにデータ入力と参加者感想の収集について本学部卒業生の越石真衣さんに多大な協力を頂いた。改めて感謝申し上げる。

文献

阿部美穂子 (2009) 障害幼児の療育や統合保育におけるムーブメント教育・療法の活用の可能性の検討 —保育士・指導員へのアンケート調査から—。とやま特別支援学年報 3, 3-11.

原田智佳子・谷田部かなか・小林芳文 (2008) ムーブメント教育による心の健康増進を目指した実証的研究。日本特殊教育学会第46回大会発表論文集, 350.

小林芳文 (1987) ムーブメント教育。障害児のための指導技法ハンドブック, コレール社 88-93.

Marianne Frostig (1970) Movement Education : Theory and Practice. 小林芳文 (訳) (2007) フロスティグのムーブメント教育・療法—理論と実際—。日本文化科学社.

坂野雄二・福井知美・熊野宏昭・堀江はるみ・川原健資・山本晴義・野村忍・末松弘行 (1994) 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討。心身医学 34, 629-636.

田中昭夫 (1999) 保育者の蓄積的疲労徴候に及ぼす諸要因の効果。日本保育学会大会研究論文集52, 124-125.

村田務 (1996) 保育者のストレス状況とその要因。白梅学園短期大学紀要 32, 135-147.

村山祐一・渡邊保博・逆井直紀・稲川登史子 (2003) 「規制緩和政策」下での保育所の実態 (1) : 保育時間と保育士の仕事への実感を中心に「保育所の条件・保育士意識調査」より。日本保育学会大会研究論文集 (56), 184-185.

下田好行・碓井幸子 (1997) 保育者実践的力量形成の試み (1) : 保育のストレスと問題解決療法の枠組み日本保育学会大会研究論文集 (50), 794-795.

上村眞生・七木田敦 (2006) 保育士が抱える保育上のストレスに関する研究 —経験年数及びソーシャルサポートとの関連からの検討— 広島大学大学院教育学研究科紀要 第三部 55, 391-395.

(2010年8月31日受付)

(2010年10月6日受理)