

保育者のストレスマネジメント研修の実践的検討 —インクルーシブ保育を支える視点を探る—

中内 麻美*

A Practical Examination of Stress Management Training for Early Childhood Educators —Exploring Perspectives for Supporting Inclusive Practice—

Asami NAKAUCHI*

【要旨】

本研究は、保育者を対象としたストレスマネジメント研修から保育者の精神的健康とインクルーシブ保育の実践の関連について探索的に検討することを目的とした。A区主催の研修に参加した保育者61名を対象に、研修後アンケート調査を実施した。アンケートの結果、保育者は「心身の状態に気づけるようになるうと思えた」「休息を取ろうと思えた」と回答し、セルフケアへの意識の向上が示された。自由記述の共起ネットワーク分析では、①自分のストレスや感情への気づき、②保育実践との関連づけ、③セルフケアへの意識と組織的な取り組み、④ストレス軽減法の教材活用が抽出された。これらは保育者の省察的態度の形成に寄与し、インクルーシブ保育に必要な柔軟な対応力を支える可能性があると推察した。しかし、本研究は保育実践への具体的な影響や効果の持続性は未検証であることから、今後、研修要素をふまえた効果検証が求められる。

キーワード：保育者、ストレスマネジメント、インクルーシブ保育

問 題

独立行政法人国立特別支援教育総合研究所(2024)の調査によると、保育所等に在園する子どものうち、特別な支援を要する子どもは8.2%、障害の診断のある子どもは3.0%と報告されている。このような保育現場の状況を鑑みても、特別な教育的ニーズに応じるとともに、すべての子どもがともに育ち合うインクルーシブ保育の実践は急務である。インクルーシブ保育は、子どもの多様性を前提として実践するものであり、特別な教育的ニーズに応じながら、すべての子どもがともに育ち合うことを目指している。保育現場では、これまでも統合保育として

障害児や気になる子を受け入れてきている(野村, 2018)。しかし、統合保育からインクルーシブ保育へ転換するにあたっては、統合保育の前提となっていた「同質性(みんなと同じ)」「個と集団」といった枠組みから、インクルーシブ保育では「多様性(一人一人)」を尊重し、「ともに場を共有」とともに「成果よりもプロセスを重視する」といった保育者の姿勢や発想の転換が求められる(浜谷, 2017)。具体的には、多様な参加が可能でかつどの子もやってみたく魅力的な活動内容や教材の工夫、すべての子どもがお互いを認め合う関係性と価値観を保育の中で創り出していくことである(野村, 2018)。

* なかうち あさみ 相模女子大学学芸学部子ども教育学科

つまり、インクルーシブ保育の実践には、保育者の省察力が必要となる。しかし、インクルーシブ保育を実践する上で、保育者は戸惑いや困難を抱えている実態がある（佐久間・田部・高橋，2011）。とくに、発達障害の診断を受けていない、いわゆる「気になる子」への対応は、保育者にとって大きな負担となる可能性が高い。木曾（2013）は、「気になる子」の人数や発達障害に関する知識そして周囲からの手助けや助言の有無は、保育者のやりがいや達成感に影響を及ぼすことを指摘している。また、発達障害に関する知識と周囲からの手助けや助言が十分でない場合には、情緒的消耗が生じやすくバーンアウトのリスクが高まることが報告されている（福島・清水，2017）。バーンアウトは、思い通りに事態が改善しない状況に多大なエネルギーを注ぎ続けることで精神的消耗が進行することにより生じる（久保，2007）。とくに、保育者は職場の人間関係や労働条件に起因したストレスが多い上（齊藤・平井，2023），対人援助職特有のストレスや共感疲労を抱えやすく、バーンアウトに対する予防的な取り組みは必要不可欠である（ポーター・田邊・武田，2024）。ストレスが蓄積した状態では、自己の状態に気づきにくくなることから（久保，2007），保育者は柔軟な判断や省察的態度を維持することが困難となり、インクルーシブ保育の実践に影響があると考えられる。

近年、対人援助職のストレス軽減や援助関係の深化を目的としてマインドフルネスを応用した取り組みが報告されている。池埜（2017）は、ケースワーカーを対象としたマインドフルネス・トレーニングは、自動思考や感情反応からの脱中心化を促し、危機的な場面で冷静さを保持したり、柔軟な注意制御によりクライアントへの気づきが深化したり、自己の許しが涵養されることを報告している。また、中山・村上（2025）は、マインドフルネスのプログラムに参加した福祉従事者から「呼吸を整え、立ち止まると新しいアイデアが浮かんだり、気分が晴れるような気がする」といった意見があるなど、ポジティブ感情の経験が増え、ネガティブ感情や心理的・身体的ストレス反応（例えば、目が疲れる、内心腹立たしい）といった経験が減るといった肯定的変化を報告している。これまでに、新任保育者のストレスを予防するための心理教育プログラムの開発（加藤・安藤，2015）や保育者へのマインドフルネス・トレーニングにより子どもとの関係を良好にし、

より良いクラス環境を築くことに寄与することが指摘されている（ポーターら，2024）。しかしながら、マインドフルネスをはじめストレスマネジメント研修が保育者のストレス軽減の効果に加えて、保育実践の変化における実証研究は少ない。

ストレスマネジメント研修は、自己の心身状態に気づき、感情や思考を言語化する機会を提供することで、保育者のセルフケア能力を高めるだけでなく、省察的態度を育む可能性がある。省察的態度は、対人援助職に求められる姿勢であり（三輪，2023），インクルーシブ保育において多様な子どもや保護者、同僚と関わる際の柔軟な判断や対応を支える基盤になると考えられる。したがって、ストレスマネジメント研修の効果を検討することは、単なるストレス軽減に留まらず、インクルーシブ保育の質を高めるための重要な視点を提供すると考えられる。

本研究は、保育者を対象としたストレスマネジメント研修から、保育者の精神的健康に加えてインクルーシブ保育の実践につながる視点を探索することを目的とした。

方 法

1) 研究協力者 A区主催の研修会に出席した保育者63名を対象とした。回答率100%，有効回答数は61名であった。

2) 期間・場面 202X年11月に実施されたA区認可外保育施設・居宅訪問型保育事業管理担当課主催による保育者を対象としたストレスマネジメント研修を90分間実施した。研修講師は、研究責任者である公認心理師有資格者の大学教員が担当した。

3) 手続き 研修の内容は、1) 保育所等の保育士におけるストレスと離職率の関連、2) 保育者の職業ストレスの特徴とメカニズムについて保育者の実情をふまえた仮想事例をふまえて解説した。また、3) ストレスに対するセルフケアとして、コーピングの種類、心身の状態の可視化、自動思考、マインドフルネス、漸進的筋弛緩法を提案した（Table 1の通り）。研修終了後にアンケート用紙への回答を求め、退室時に回収した。

4) 調査内容 アンケートによる調査内容は、①回答者の基本情報（所属の保育種別、年齢、性別、勤務年数、役職）、②研修受講によるストレスへの気づき、③研修の感想（自由記述）、④今後、研修を受けたいテーマにより構成した。

アンケート結果は、リッカート尺度による回答は

各項目の平均値を算出し、自由記述は計量テキスト分析（KH coder ver.3）により分析した。

5) 倫理的配慮 本研究は、相模女子大学・相模女子大学短期大学部ヒトを対象とする研究に関する倫理審査委員会の承認を得て実施した（受理番号23045号）。研究協力者には、研修終了後に口頭とスライドで研修趣旨について説明を行うとともに、アンケート用紙に同意・不同意欄を設け、研究協力の同意が得られた回答のみを対象とした。

Table 1 研修内容

講義内容	ワーク・教材
1) 保育現場におけるメンタルヘルスケアの必要性	事例
2) ストレスの定義 ストレスの作用機序	事例
3) ストレス低減法の紹介 ・コーピングの種類 ・心身の状態の可視化 ・自動思考 ・マインドフルネス ・漸進的筋弛緩法	ストレススケール 自動思考イラスト マインドフルネス 絵本 リラクゼーション の実践

結 果

1) 回答者の基本情報 研究協力者の基本情報はTable 2に示した。回答者の年齢は、20代4名（7%）、30代7名（11%）、40代20名（33%）、50代15名（25%）、60代以上15名（25%）であった。性別は、女性57名（93%）、男性4名（7%）であった。保育勤務年数は、1～3年6名（10%）、4～10年17名（28%）、11～20年16名（26%）、21～25年と25年以上はそれぞれ11名（18%）であり、中堅からベテランの保育者が多い傾向にあった。所属は、認可外保育施設30名（49%）、居宅訪問型保育事業18名（30%）、認可保育園（公立）3名（5%）、認可保育園（私立）5名（8%）、その他5名（8%）であった。本研修会は認可外及び居宅訪問型保育事業を主たる対象とした研修であったことから、認可外保育施設の保育者及び居宅訪問型保育事業（ベビーシッター）の保育者が多く受講していた。役職は、フリー4名（7%）、担任・副担任8名（13%）、主任7名（11%）、園長14名（23%）、その他（居宅訪問型保育事業者を含む）28名（46%）となっていた。

2) 研修の感想 研修受講後に実施したアンケート結果のうち役職別に比較した結果をFigure 1に示した。いずれの項目においても全体として平均値は、高い傾向にあったが、役職によって研修内容に対する受け止めが異なることが伺えた。

「自分のために休息を取ろうと思えた」は、すべての役職において平均値が4以上を示していた。次いで、「自分の心身の状態に気づけるようになろうと思えた」は、主任以外の役職において平均値4以上となっていた。また、「同僚や友人に伝えたい」では主任（平均値4.29）と園長（平均値4.50）において高い傾向にあった。「園内でストレスに関する研修があるとよい」については担任・副担任（平均値4.75）とフリーの職員（平均値5）の平均値がとくに高くなっていた。なお、フリーの職員はすべての項目で平均値5となっていた。

Table 2 回答者の基本情報（N=61）

属性	項目	人数	割合
年齢	20代	4名	7%
	30代	7名	11%
	40代	20名	33%
	50代	15名	25%
	60代以上	15名	25%
性別	女性	57名	93%
	男性	4名	7%
保育勤務年数	1～3年	6名	10%
	4～10年	17名	28%
	11～20年	16名	26%
	21～25年	11名	18%
	25年以上	11名	18%
所属	認可外	30名	49%
	居宅訪問	18名	30%
	認可（公立）	3名	5%
	認可（私立）	5名	8%
	その他	5名	8%
役職	フリー	4名	7%
	担任・副担任	8名	13%
	主任	7名	11%
	園長	14名	23%
	その他	28名	46%

3) 印象に残ったこと（自由記述） 計量テキスト分析（KH Coder Ver.3）を用いて研修内容の感想の自由記述について分析を行った。形態素に分析した結果、総抽出語数 2513 語、重なり語数 585 語であった。出現回数上位語には、「ストレス」(39回)「自分」(34回)「研修」(15回)「保育」(15回)「クセ」(14回)「感じる」(14回)「思考」(14回)「大切」(13回)が挙げられた（Table 3）。

語と語の関連を探索するために、出現回数 3 回以上の語を活用して共起ネットワーク分析を行った結果、複数のサブグラフが形成された（Figure 2）。

出現頻度の高い語の中でも「自分」と「ストレス」は強い結びつきを示し、「感じる」「気づく」「仕事」「大切」などの語と共起しており、研修を通して自分の状態や感情、業務に伴うストレスを自覚する過程が表出していることが伺えた。

「保育」を中心とする語群では、「研修」「生きる」「関わる」などが近接して配置されており、研修内容を保育実践や子どもとの関わりと結び付けて捉えている様相が示された。この語群は、研修を肯定的・実践的に意味づける記述が一定数存在していることを反映していると考えられる。

「時間」を中心とする語群では、「休憩」「持つ」「取る」「保育園」「ケア」などの語が共起しており、業務の中で時間の確保や配分が重要であること、加えて自分の体調管理や振り返りの必要性が意識されていることが示唆された。さらに、「機会」を中心とした語群では、「ベビーシッター」「ママ」「セルフケア」「自身」「相手」「心」などの語が共起していることから、居宅訪問型保育事業における研修機会の確保とセルフケアが自分自身と周囲の相手のためになるといった記述があることが伺えた。これらの語群は保育現場における時間的制約と組織的な調整の課題を表していると考えられる。

「思考」「クセ」「キャラクター」及び「絵本」「資料」「読む」といった語から構成される語群は、具体的な教材を手掛かりとしてストレス軽減法を実践に活かそうとする記述が含まれていることが示された。

以上より、共起ネットワーク分析から、①自分のストレスや感情への気づき、②保育実践との関連づけ、③セルフケアへの意識と組織的な取り組み、④ストレス軽減法の教材活用について記述されているといえる。

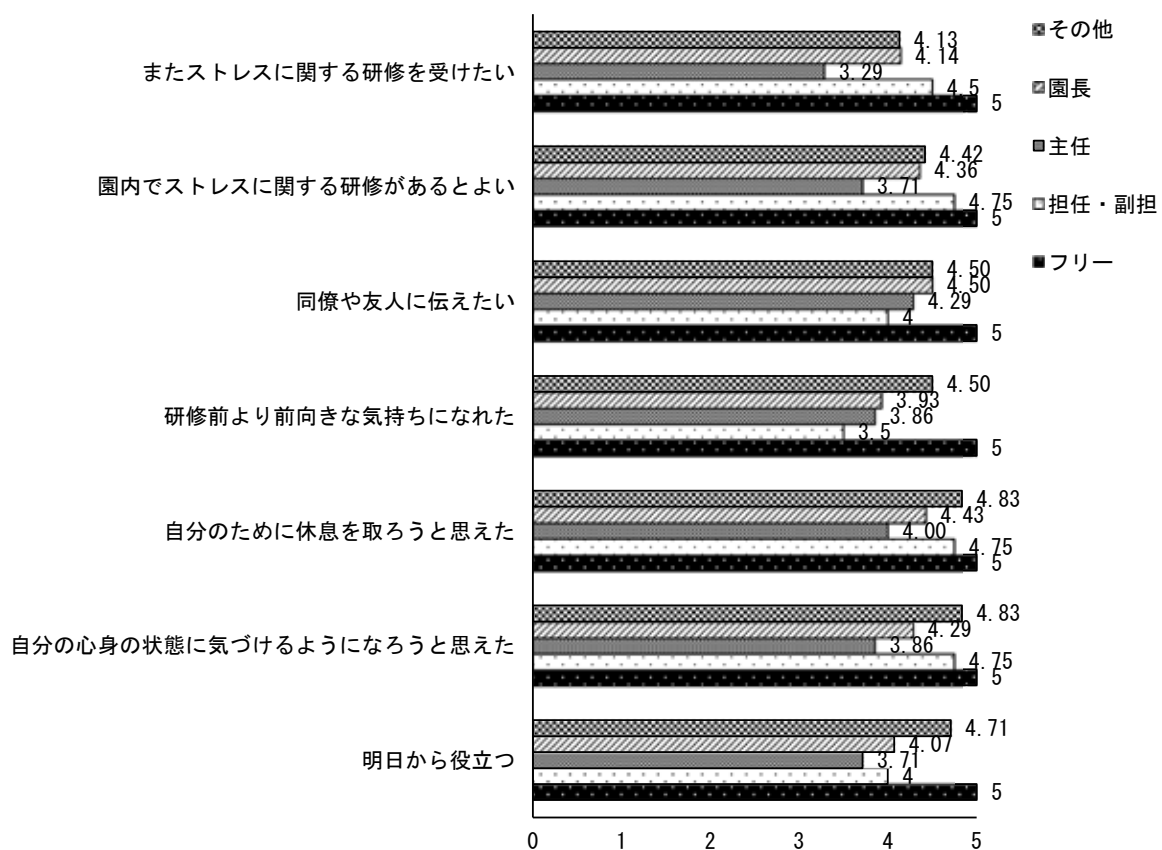


Figure 1 研修についての感想

4) 今後、受講したい研修テーマ 今後、受講したいと思う研修テーマについてのアンケート結果（複数回答）は、Figure 3 に示した。「発達支援」（44 %）が最も高くなっており、障害のある子どもの理解と

対応についての知識及び技術について学ぶ必要性を感じている保育者が多いといえる。次いで、「保護者支援・子育て支援」30 %，「乳児保育」29 %となっていた。

Table 3 頻出語リスト（上位 20 語）

頻出語	出現回数	頻出語	出現回数
ストレス	39	仕事	10
自分	34	絵本	9
保育	15	時間	8
クセ	14	キャラクター	7
感じる	14	参考	7
研修	14	多い	7
思考	14	知る	7
大切	13	考える	6
思う	11	子ども	6
気づく	10	自身	6

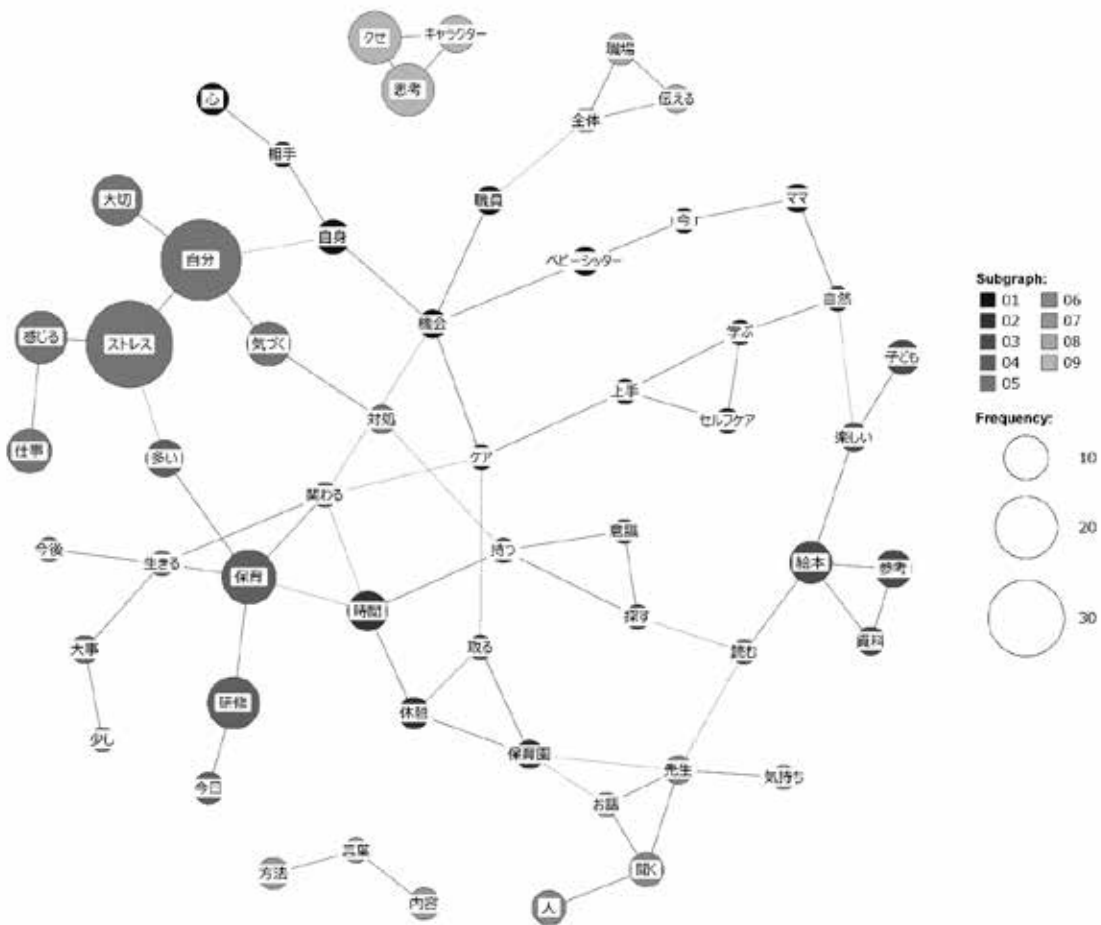


Figure 2 ストレスに関する研修について印象に残ったことの共起ネットワーク

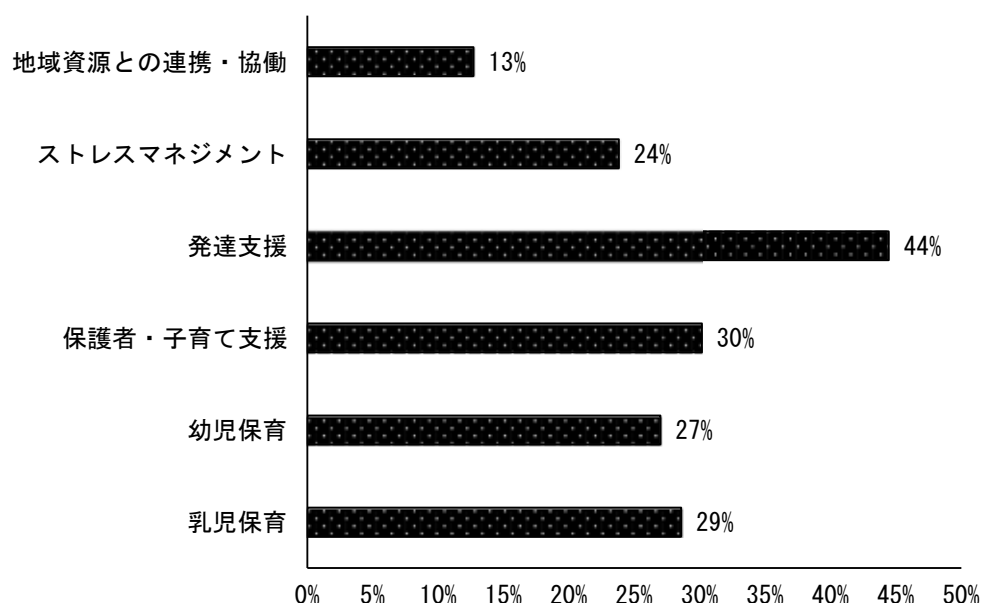


Figure 3 今後、研修を受けたいテーマ（複数回答）

考 察

本研究は保育者を対象としたストレスマネジメント研修から、保育者の精神的健康に加えてインクルーシブ保育の実践につながる視点について探索的に検討することを目的とした。アンケート結果をふまえて、保育者のセルフケア及び園内全体での組織的な取り組みとインクルーシブ保育の実践との関連性そしてストレスマネジメント研修のあり方について考察する。

1) 保育者のセルフケアと保育実践

本研修により、保育者は自身の心身の状態に気づき、自分のために休息を取ろうと思えたなど、心身の状態に対する意識が高まったといった意見が多くみられた。自らの思考、感情、身体的な刺激への反応、そして身体の内部感覚に気づき、それらを受け入れることができるといった自己意識は、自己の調整能力の強化や過度な反応の減少に寄与することから、保育者として望ましい資質とされる（ポーターら、2024）。また、自動思考のキャラクターを通して、自分自身の思考のクセについて言及する意見もみられたことから、自動思考に関する研修内容は、保育者が自身の思考様式や価値観を振り返る視点を獲得することに役立つと考えられる。これらは、インクルーシブ保育に必要な省察的態度につながる可能性がある。三輪（2023）によれば、保育者をはじめ対人援助職は省察的实践者であり、自らの実践が抱える問題の本質やそれをとらえる信念を省察しながら実践の改善を図ることが求められる。インク

ルーシブ保育を実践する上では、子どもの多様性を理解し、画一的ではない柔軟な保育を展開することが求められることから（浜谷、2017）、保育者自身が正解のない状況に直面した際に、自らの思考や感情、判断や価値観のあり方を省察し続ける姿勢が不可欠である。さらに、三山・五十嵐（2020）は複雑化し多様化する保育ニーズに対応するためには、保育者同士が対等に語り合う省察の機会が必要であり、これにより自己満足による保育活動や誤った保育観を醸成するといったリスクを回避することを指摘している。

セルフマネジメント研修は、保育者自身の心身の状態と感情や思考に注意を向け、それを言語化する契機となり、自己認識の促進によりセルフケアの力を高めるとともに、保育実践の省察の基盤となる客観的な自己認識に寄与する可能性があると推察できる。しかし、本研究では保育実践の具体的変化を測定していないため、セルフケア意識の向上が実際の保育行動にどの程度影響するかは不明である。今後は、研修後の保育実践における変化を縦断的に検証する必要がある。また、インクルーシブ保育を実践する上で必要となる発達障害等に関わる知識・技術は必要であり（福島・清水、2017）、ストレスマネジメントと両輪を成すと考えられる。

2) 園内における組織的な取り組み

本研修を受けて、主任及び園長は「同僚や友人に伝えたい」、担任・副担任及びフリー職員は「園内でストレスに関する研修があるとよい」という評価

が高かったことは、園内全体で組織的にストレスマネジメントについて共有したいというニーズの表れであると解釈できる。荒木（2023）は、保育者が子ども理解に困難を感じる場合、自己対処は役に立たず、組織的な対応が求められることを指摘している。インクルーシブ保育は、個々の保育者の努力だけで成立するものではなく、組織的に取り組み、立場の対等性や保育者自身が実現可能な内容であることをふまえた保育者同士の対話の場を保障する必要がある（三山・五十嵐，2020）。

本研修では、自分自身だけでなく同僚や保護者を思い浮かべ、ストレスマネジメントについて共有したいといった意見も見られたことから、お互いを思いやり、協力関係の構築につながるようなストレスマネジメント研修が望まれる。なお、居宅訪問型保育事業の保育者は、単独での保育であることから、他形態の保育園勤務の保育者とはストレスの質が異なると考えられる。本研修の参加者は、認可外保育所及び居宅訪問型保育事業の保育者が中心であり、認可保育所の保育者はわずかであった。今後、保育形態や勤務形態をふまえてさらなる検討が必要である。

3) ストレスマネジメント研修のあり方

ストレスマネジメント研修は、保育者のストレス認知を契機として自己の状態や実践を言語化し、次の行動を再構成する省察的プロセスを促進する機会と考えられた。とくに、自己理解や感情調整に関する省察は、インクルーシブ保育において多様な子どもや保護者、同僚と関わる際の柔軟な判断や対応を支える基盤として重要である。また、マインドフルネスを題材とした絵本や自動思考をキャラクター化したユガミン（竹田，2012）、その他のワークシートなどの教材の紹介は好評であった。とくに、絵本は同僚や保護者や子どもにも紹介したいといった意見がみられた。

したがって、ストレスマネジメント研修は知識伝達型の研修に加え、参加者が自身の経験や感情を安全に言語化し、共有・再解釈できる省察の機会を意図的に組み込むことが求められる。省察を促す研修設計が、保育者の専門性の深化およびインクルーシブな実践を支える人的基盤の形成に寄与する可能性が推察された。さらに、絵本など保育者にとって馴染みのあるツールの紹介は、研修後にもストレス対処法を日常的に取り入れやすく、周囲と共有する手段になると考えられる。

4) 今後の課題

本研究は探索的研究であり、ストレスマネジメント研修による保育実践との関連性や効果は検証していない。今後、ストレスマネジメント研修が保育者のストレス軽減と保育実践に与える影響についての実証的な研究が望まれる。

本研修はストレスマネジメントに関する複数の要素（ストレスの作用機序、コーピング、心身の状態の可視化、自動思考、マインドフルネス、漸進的筋弛緩法）を含んでおり、特定の研修要素と保育者の心身の状態の気づきやストレスの軽減と保育実践との関連性を検討することはできない。したがって、要素ごとに効果の検証が望まれる。また、1回限りの研修であり職場環境の異なる保育者を対象とした研修の特性をふまえると、ストレスマネジメントに関する幅広い内容を取り入れる必要もあるが、本研修の内容の妥当性については検討が必要である。さらにいえば、研究実施者と研修担当の講師が同一であることも参加者の回答に影響を与えた可能性も否定できない。本研修の参加者は、認可外保育所及び居宅訪問型事業の保育者が中心であるため、さらに対象者を広げるとともに、保育形態や職場環境を考慮した検証が必要である。

文献

- 荒木友希子（2023）保育者のワーク・エンゲイジメントと職務ストレスおよび特性的コーピング・スタイルとの関連．発達心理学研究，34（4），380-394.
- 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所（2024）令和3年度保育所，認定こども園，幼稚園における特別な支援を要する子どもの教育・保育に関する全国調査結果報告書．https://www.nise.go.jp/nc/study/intro_res/theme/03（最終閲覧日：2025年12月20日）
- 福島久美子・清水寿代（2017）保育士のバーンアウトに影響を及ぼす要因の検討—発達障害に関する知識に着目して—．幼年教育研究年報，39，13-22.
- 浜谷直人（2017）統合保育からインクルーシブ保育の時代へ．人文学報，514（5），1-45.
- 池埜聡（2017）マインドフルネスがもたらすソーシャルワーク援助関係への影響—社会福祉従事者の主観的変容をふまえた探索的研究—．人間福祉学研究，10（1），91-116.
- 加藤由美・安藤美華代（2015）新任保育者の心理社

- 会的ストレスを予防するための心理教育“サクセスフル・セルフ”のプロセス評価研究. 岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 160, 19-28.
- 木曾陽子（2013）発達障害の傾向がある子どもと保育士のバーンアウトの関係—質問紙調査より—. 保育学研究, 51（2）, 199-210.
- 久保真人（2007）バーンアウト（燃え尽き症候群）—ヒューマンサービス職のストレス. 日本労働研究雑誌, 588, 54-64.
- 三山岳・五十嵐元子（2020）日常の保育カンファレンスにみられる学びの構造. 保育学研究, 58, 279-290.
- 三輪建二（2023）わかりやすい省察的实践—実践・学び・研究をつなぐために. 医学書院
- 中山慎吾・村上裕樹（2025）福祉従事者におけるマインドフルネス・トレーニングの研究. 福祉健康科学, 5（2）, 88-100.
- 小柳津和博・野々山貴（2022）インクルーシブ保育における子ども同士の関わり合いを促す保育者の専門性—重症心身障害児を含む集団に着目した質的研究—. リハビリテーション心理学研究, 48（1）, 51-63.
- ポーター倫子・田邊圭子・武田恵美（2024）保育職

のためのマインドフルネスをベースとした研修に関する予備的検討. 北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要, 16, 25-34.

佐久間庸子・田部絢子・高橋智（2011）幼稚園における特別支援教育の現状—全国公立幼稚園調査からみた特別な配慮を要する幼児の実態と支援の課題—. 東京学芸大学紀要総合教育科学系Ⅱ, 62, 153-173.

齊藤友子・平井和明（2021）保育者の精神健康およびその関連要因についてのレビュー. 日本福祉マネジメント学会誌, 1（2）, 43-55.

竹田伸也（2012）マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブッケー心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合いをつける. 遠見書房.

謝辞

本研究にご協力いただきましたA区役所職員及び保育者の皆様に、この場を借りて心より御礼申し上げます。

付記

本研究は、JSPS 科研費 23K02278 の助成を受けた。ここに謝意を記す。