

印西市総合教育会議

子どもたちも、教職員も、 ウェルビーイングな学校づくり 「働き方改革はやり尽くしました」は本当か？

2025年7月16日



妹尾 昌俊

一般社団法人ライフ&ワーク 代表理事
OCC教育テック大学院大学教授
教育研究家

senoom879@gmail.com

<https://senoom.jimdofree.com/>

妹尾は何者？（ちょっと自己紹介）



■5児の父

- 長男（大学3）、長女（受験生）、次女（高2）、次男（中2）、三男（4歳、保育園）
- 高校まですべて公立学校・園。教育改革や学校の影響をもろに受ける、当事者でもあります。

■現場大好きな研修講師、アドバイザー、コンサルタント

- 教職員や教育委員会職員とたくさん飲み歩いています。
- 多いときは年間100回以上講演・研修（校長・教頭研修、校内研修の支援等）。
- 2016年から独立し、起業。教育長や校長の相談にのっています。
学校業務改善アドバイザー（文科省委嘱のほか、埼玉県、横浜市、熊本県等多数）。
- 中教審・働き方改革部会委員・質の高い教師の確保部会委員、
スポーツ庁・部活動ガイドライン委員、文科省校務の情報化の在り方専門家会議委員等。

■メディア、情報生産者

- 著書12冊。
- Yahoo!ニュース個人、東洋経済オンライン、教職研修、学校事務等に多数寄稿。

■趣味：歴史もの（日本の戦国時代や古代ローマの史跡めぐりなど）、ガンダム好き

【妹尾の著書の紹介】 本を読むのも、書くのも好きです！



ばくの原点。
元気な学校は何か
ちがうのか。



ビジョンは思った以上に浸透して
いない。
学校の戦略づくりとコミュニケー
ションを考える。



ケースメソッド方式で
モチベーションや業務改善につ
いて、とても具体的に考えられる
一冊。



わくわくする学校事務に挑戦
する6人のプロたちの仕事へ
の姿勢や仕事術を分析。事務
職員の学校運営への参画を
具体的に考えていける本。



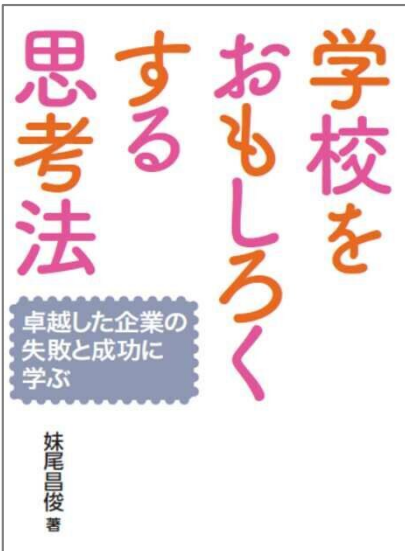
多忙の実態を豊富なデ
ータで解説。
働き方改革の基本方針
と具体策を提案。



働き方改革の教科書。学
校や教育委員会が行う
べきこと、中教審答申と
その前後の最新動向を
踏まえて解説。

典型的なマズイ事例に
陥らないために、どうす
るか、5大原則を演習問題
付きで解説。

本、増えました！

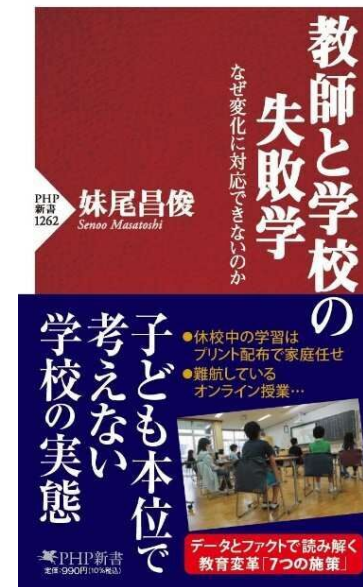


企業や行政、イノベーターたちの失敗と成功から、学校や教育行政は何を学べるか。Google、セブンイレブン、スタバ、佐賀県庁など様々な事例を分析。



教師不足、過重労働、社会からの信頼低下など、5つの危機、ティーチャーズ・クライシスを解説。

採用倍率低下は本当に問題なのかなど、データをもとに深層に迫る。



コロナ危機下での学校運営と教育政策の重要課題とその背景を分析。

休校中の対応、夏休み短縮、時数確保の重視などが子ども本位で進められてきたかを検証し、今後に向けたビジョンを示す。



教師の過労死はなぜ繰り返されるのか。100件近い事案を集計分析した上で、真因と解決策を探る。

正直、重たい本だが多くの人の思い通りに考えたい問題。



校長・教頭や教職員から寄せられたお悩みに、妹尾なりに回答働き方改革限界ですこれまでのやり方にしがみつくとどうすればいいですか など

識者との対談も収録



NEW

いいところも多いものの課題山積の学校教育、どうしていけばよいか。戦略思考、エッセンシャル思考、改革ごっこはやめる、組織内多様性など、企業等の先行事例と昨今の政策の問題を素材に付度なく解説

【ある校長、教職員（複数）から聞くこと】

働き方改革どころではない。

マンパワーがとにかく不足している。

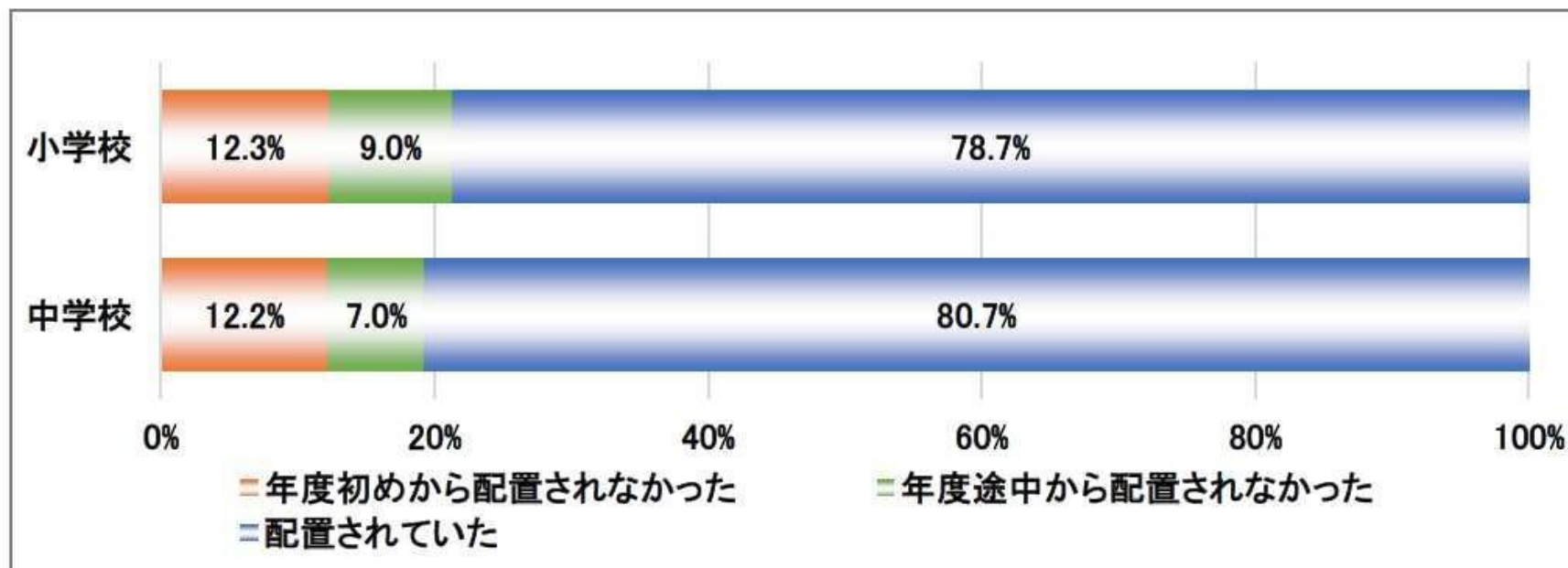
2023年度には、約2割の小中学校で欠員が発生。

2021年実施の文科省調査（5月時点で小学校4.2%、中学校6.0%）と大違い。

【質問 32】 令和5年度に本来配置される教師が配置されなかったことがありますか。

*()は昨年度数値

(1)年度初めから配置されなかった	小 12.3%(11.5%)	中 12.2%(12.1%)
(2)年度途中から配置されなかった	小 9.0%(9.4%)	中 7.0%(7.8%)
(3)配置されていた	小 78.7%(79.2%)	中 80.7%(80.1%)



妹尾、こんなこともやってます。 国会議員、文科省、財務省、教育長等へ 政策提言&ロビーイング

#社会 #教育

アレやれコレやれ…先生の仕事は「足し算」ばかり 教員不足のいま、働き方改革に「引き算のススメ」

2025年1月8日 19時07分

会員限定記事



大学教授らでつくるグループ「#教員不足をなくそう！緊急アクション」は8日、教員不足解消に向けた提言を発表した。採用試験の全国共通実施や教える内容の精選、教員が担うべきではない業務の明確化—などを求めている。呼びかけ団体、スクール・ボイス・プロジェクトの武田緑理事は「もっと現場の教員の声を改革に反映させて」と訴えた。

◆提言を国に提出、主要政党や全国知事会などにも

提言は同日、文部科学省に提出。主要政党や全国知事会などの地方6団体などにも提出する。

提言の柱は、…



新年度の教員不足「公立小の2割」 大学教授ら調査「子どもの危機」

高浜行人 2023年5月10日 15時09分



コメントプラス

武田緑さんのコメント



記者会見する（右から）教育研究家の妹尾昌俊さん、末富芳・日大教授、教職員の声を集めて社会に届ける活動をするNPO「School Voice Project」の小林大介さん。10日、東京・霞が関の

新年度を迎えた4月に、公立小中学校の2割ほどで「教員不足」が生じている——。10日、そんな調査結果を大学教授らのグループが発表した。「教員がいないことでダメージを受けるのは子ども。一刻も早い改善が必要」として、背景にある長時間労働の解決やなり手不足の解消に向けた緊急提言を発表した。



参考人
一般社団法人ライフ&ワーク代表理事
OCC教育テック大学院大学教授
妹尾 昌俊

※左上 参議院で参考人として陳述(2025年5月27日)
右上 東京新聞2025年1月8日
右下 朝日新聞2023年5月10日

ホンネでいきましょう！

“働き方改革”とか言われても、モヤモヤする、ギモンがいっぱいなのは、なぜ？

働き方改革へのモヤモヤの4つの原因 辻・町支(2019)

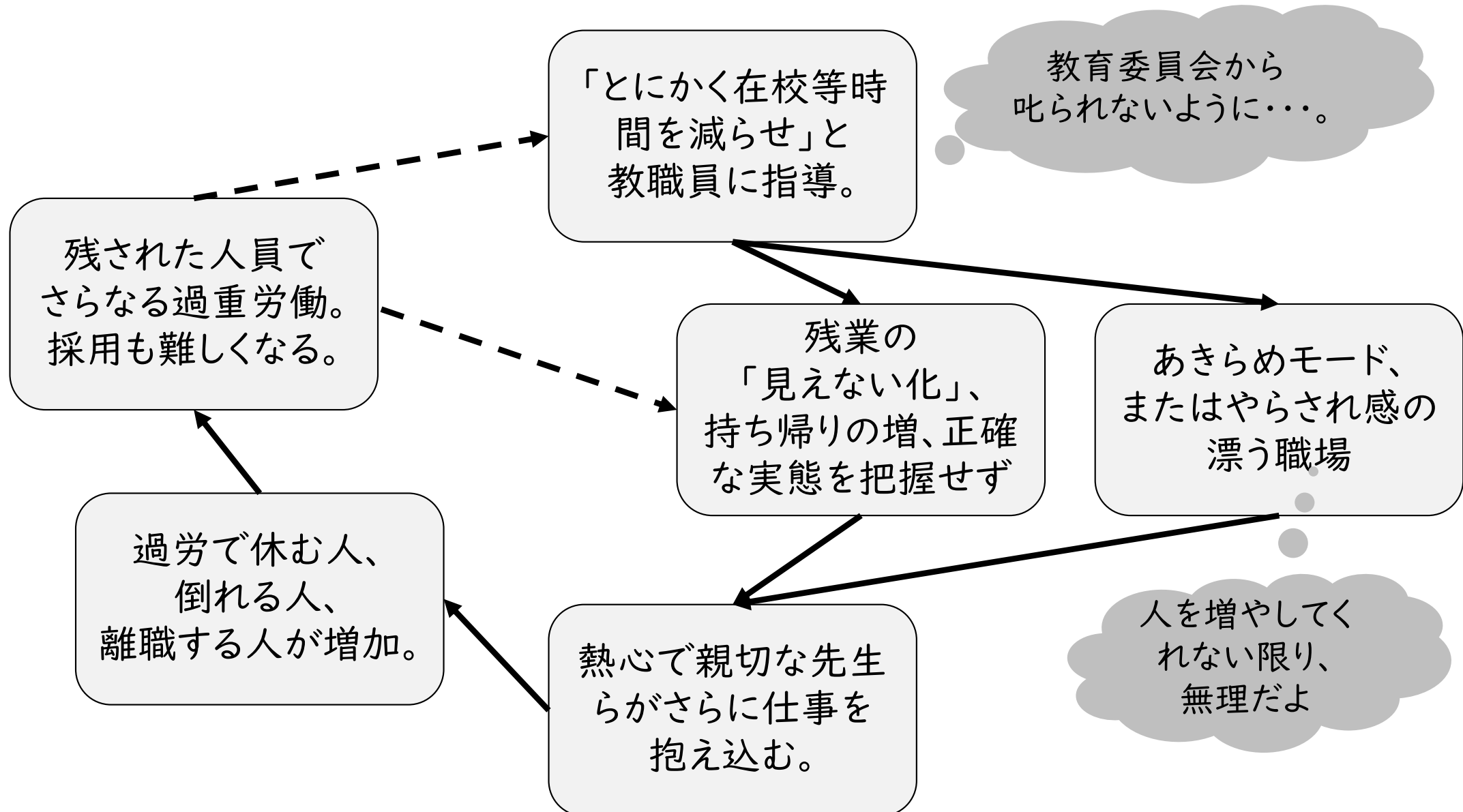
- 1.自分たちの働き方が勝手に変えられていくから。
- 2.働き方改革が教職員間の対立のタネになっているから。
- 3.これまでの「いい教師」像とのズレを感じるから。
- 4.(働き方を変えようにも)どうすればよいかわからないから。



この問いが一番大事！

学校の“働き方改革”ってなんのため？
先生がラクしたいだけでしょ

こんな学校になっていませんか、なりかけていませんか？
 在校等時間の**上限**を守ることだけが**目的化**すると、変な方向にいく。



現状を放置できない理由①

熱心な先生の相次ぐ過労死

- 石川県野々市立小学校の山口聡美教諭（女性、51歳）は、5クラスある1年生の学年主任を務めていました。2015年の夏以降、担任2人の産休などで残業や自宅での仕事が重なり、土日学校に行くことがありました。2016年1月20日、校内での研究会中に倒れて意識不明となり、2月3日に亡くなっています（くも膜下出血）。
- 山口先生が亡くなったおよそ8ヵ月後、2016年10月、広島県の公立小学校教諭Aさん（45歳）が、公開研究会当日に倒れました。指導主事による指導助言が始まった頃、Aさんはこめかみのあたりを押さえて、会場を出ました。倒れたのは、その直後のことでした（くも膜下出血）。命はとりとめましたが、以後、休職状態が続いています。

Aさんは3年生の主任でした。4月当初は2学級でスタートしたのですが、児童増で急ぎょ3学級に。学級再編成などの作業が増えた上に、新たに担任となった臨時採用の職員は担任経験がなく、その指導にも時間を割いていました。

前日の記録 7時 出勤 7時42分～18時56分 勤務 19時40分 帰宅
19時40分～21時 子どもの世話、夕食など 21時～21時48分 雑務
21時48分～26時 仕事 26時 就寝 翌日 6時起床、7時出勤



先生を、
死なせ
ない。

妹尾昌俊／工藤祥子

教師の過労死を繰り返さないために、
今、できること

命を大切にしたいが、過労死してしまった先生が居なくなったことは何故か。何で命を奪ってしまったのか。また理由多くの先生方の過労死の事実を知ることから、子どもと過労死の関わりを解説し、自ら命を絶するしていくことが、過労死等で悩む先生方に「先生方」を救うことである。子どもたちのためにも先生方のためにも、学校の明るい未来を作ることでありたいと思います。(P.104)

図表 1 - 4 過労死等の発症年齢別人数

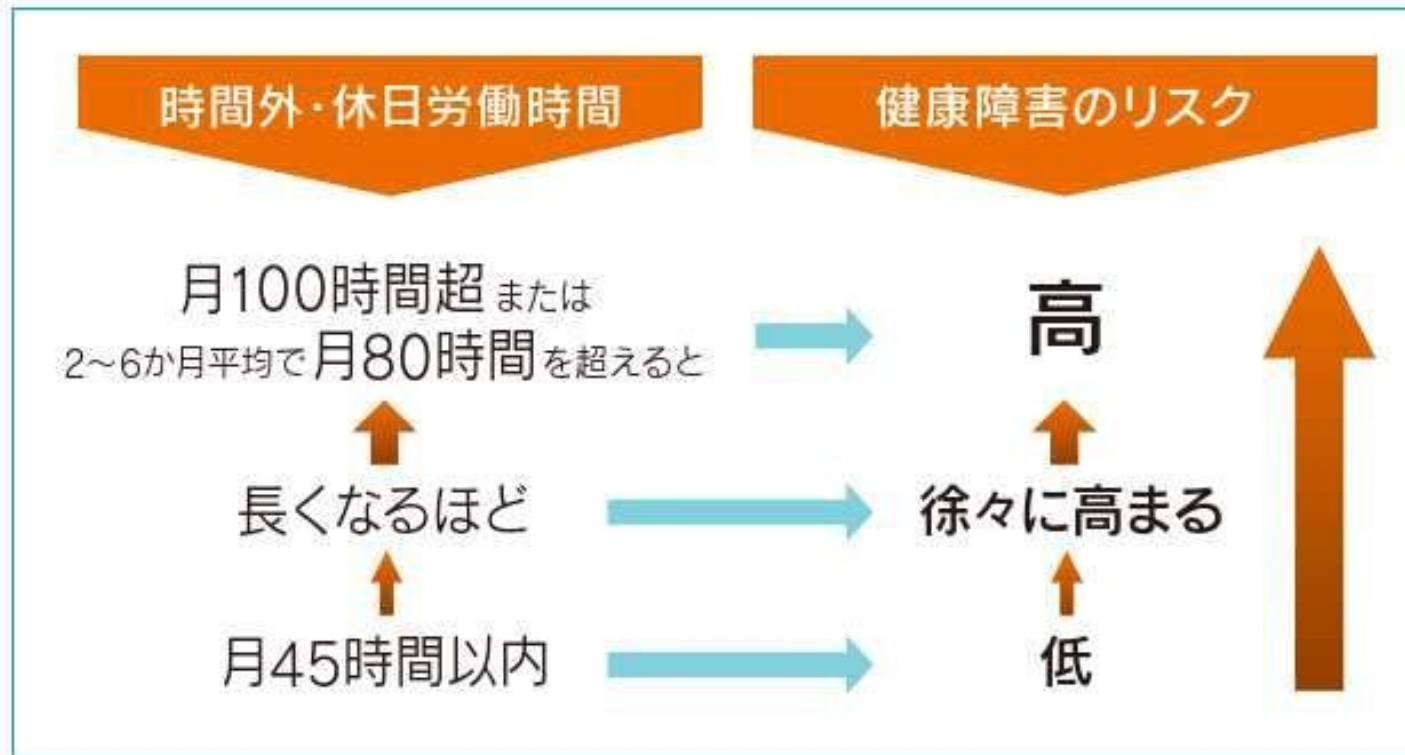


図表 1 - 7 過労死等の月別人数



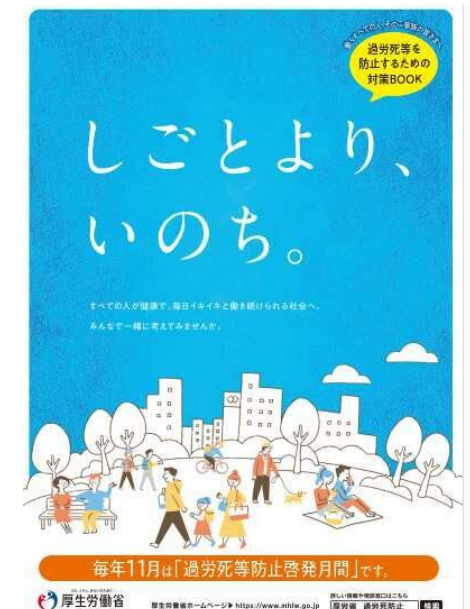
「80時間を超えなければ大丈夫」ではない。

■ 時間外・休日労働時間と健康障害リスクの関係



《 注意 》

- ①上の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的検討結果を踏まえたものです。
- ②業務の過重性は、労働時間のみによって評価されるものではなく、就労態様の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです。
- ③「時間外・休日労働時間」とは、休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間のことです。
- ④2～6か月平均でおおむね月80時間を超える時間外・休日労働時間とは、過去2か月間、3か月間、4か月間、5か月間、6か月間のいずれかの月平均の時間外・休日労働時間が、おおむね80時間を超えるという意味です。



印西市でも過労死等リスクの高い人は多数。

		月当たり時間外在校等時間が 45時間を超えて在校する者の 割合 (%)		うち、月当たり80時間を超えて 在校する者の割合 (%)	
		印西市	千葉県	印西市	千葉県
小 学 校	教員等(R5.11月)	48.4	33.9	5.8	2.7
	〃 (R4.11月)	54.7	47.0	9.4	4.4
	副校長・教頭(R5.11月)	85.0	81.8	25.0	19.1
	〃 (R4.11月)	80.0	83.6	15.0	20.5
	校長(R5.11月)	38.9	28.3	0	2.5
	〃 (R4.11月)	44.4	33.0	5.6	1.3
中 学 校	教員等(R5.11月)	40.9	53.7	13.9	17.7
	〃 (R4.11月)	50.7	59.0	15.5	20.5
	副校長・教頭(R5.11月)	100.0	74.9	11.1	22.4
	〃 (R4.11月)	88.9	83.5	11.1	21.6
	校長(R5.11月)	55.6	21.5	11.1	1.0
	〃 (R4.11月)	33.3	24.3	0	1.3

▲【図表12 千葉県「教員等の出退勤時刻実態調査」における令和4年度・5年度の結果】

研究発表会や授業研究会 って、「なんのために」やっているの？

- ☑ できのよい指導案をつくるため？
- ☑ 時間対効果が悪くない？
- ☑ それなりの紀要や論文にまとめたら、十分？
- ☑ 命を削ってまでやるべきか？

(全国値)

公立小学校教諭の
約41%は●●。

20代、30代の教員の精神疾患は増加。病休⇒欠員補充できない⇒疲弊の悪循環に。

公立学校教員の1ヶ月以上の長期療養者数（休職者を含む）

（人）

		2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	増加率 (23年度/16年度)
小学校	精神疾患	3,668	3,889	4,290	4,729	4,691	5,532	6,097	6,549	1.79
	精神疾患以外	4,134	4,010	3,922	3,861	3,794	4,157	3,885	3,627	0.88
中学校	精神疾患	2,155	2,268	2,348	2,385	2,292	2,552	2,872	2,983	1.38
	精神疾患以外	2,003	2,048	2,092	1,947	1,789	1,868	1,779	1,763	0.88
高校	精神疾患	1,193	1,243	1,309	1,329	1,273	1,356	1,557	1,663	1.39
	精神疾患以外	1,378	1,453	1,426	1,386	1,317	1,316	1,272	1,257	0.91
特別支援学校	精神疾患	1,044	1,054	1,092	1,157	1,143	1,432	1,587	1,720	1.65
	精神疾患以外	1,198	1,201	1,153	1,153	1,147	1,151	1,191	1,200	1.00

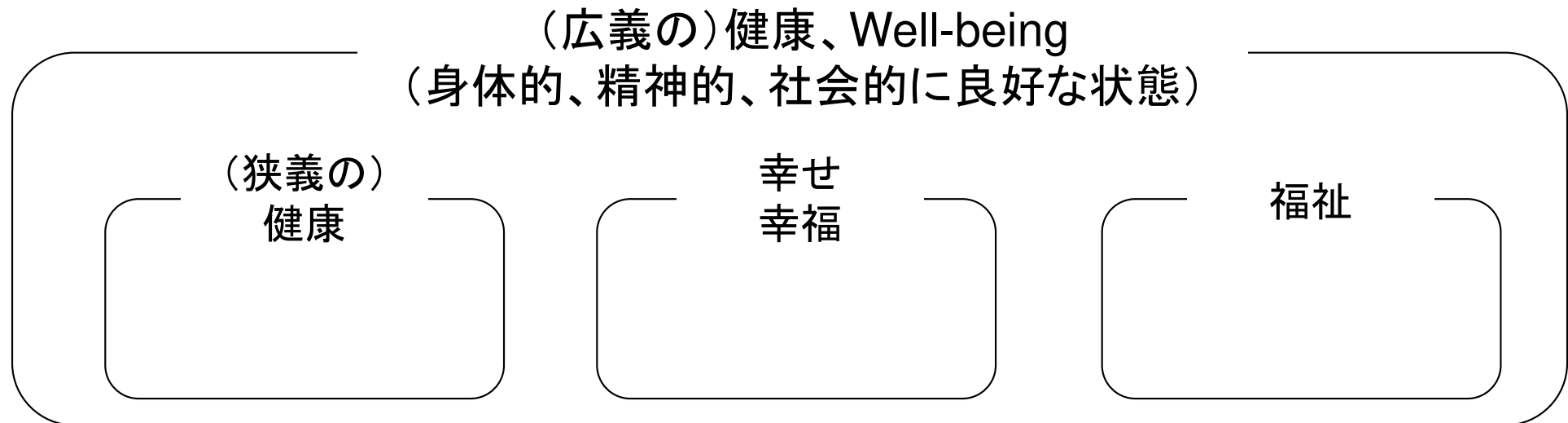
公立学校教員の1ヶ月以上の長期療養者数（休職者を含む）

（人）

		2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	増加率 (23年度/16年度)
20代	精神疾患	1,286	1,576	1,765	1,950	2,140	2,794	3,096	3,226	2.51
	精神疾患以外	776	852	806	832	884	954	876	804	1.04
30代	精神疾患	1,788	2,012	2,302	2,612	2,563	2,859	3,380	3,691	2.06
	精神疾患以外	2,126	2,019	2,126	2,037	2,062	2,281	2,156	1,954	0.92
40代	精神疾患	2,024	2,057	2,141	2,229	2,138	2,437	2,627	2,869	1.42
	精神疾患以外	1,909	1,893	1,757	1,667	1,574	1,580	1,527	1,545	0.81
50代以上	精神疾患	2,973	2,825	2,854	2,849	2,611	2,854	3,089	3,259	1.10
	精神疾患以外	3,917	3,962	3,933	3,848	3,574	3,722	3,625	3,624	0.93
計	精神疾患	8,071	8,470	9,062	9,640	9,452	10,944	12,192	13,045	1.62
	精神疾患以外	8,728	8,726	8,622	8,384	8,094	8,537	8,184	7,927	0.91

出所）公立学校教職員の人事行政状況調査（令和5年度ほか）をもとに作成

(参考) ウェルビーイングとは



出所) 前野隆司・前野マドカ『ウェルビーイング』日本経済新聞出版p.17をもとに一部加筆修正。

川上康則 (2022) 『教室マルトリートメント』東洋館出版社

- 教室内で行われる指導のうち、体罰やハラスメントのような違法行為として認識されたものではないけれども、日常的によく見かけがちで、子どもたちの心を知らず知らずのうちに傷つけているような「適切ではない指導」(p.1)
- ある学校では、新任者が管理職から「子どもにナメられるから、笑顔を見せるな」という指導をされていました。その学校では、声が大きく勢いのある教師が「統率力がある」と高く評価され、職員室の雰囲気仕切っているようなところがありました。(中略) 新任者の教師は、(中略) 子どもたちの心に響かせるようなかわりができず、ほどなく学級が機能しない状況(いわゆる学級崩壊)になりました。新任者は職員室で毎日のように責められ、やがて精神的な落ち込みと身体的な不調をきたすようになりました。(p.4)



子どものウェルビーイングと
教職員のウェルビーイングは

表裏一体（相互に関連）

現状を放置できない理由

人は3つのことから学ぶ(出口治明氏)。

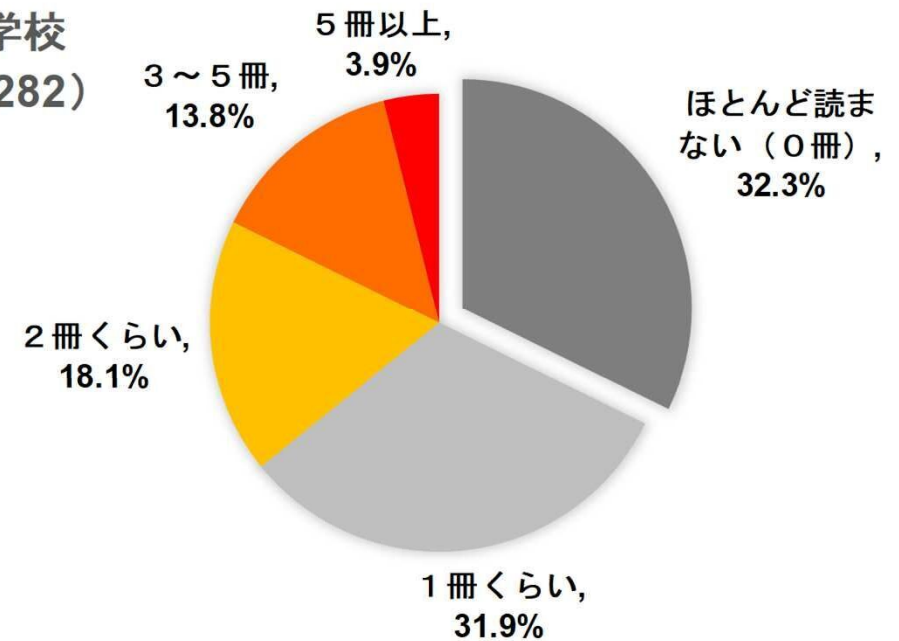
次のネット記事も参考になります。

<https://style.nikkei.com/article/DGXMZO19821970Z00C17A8000000/>

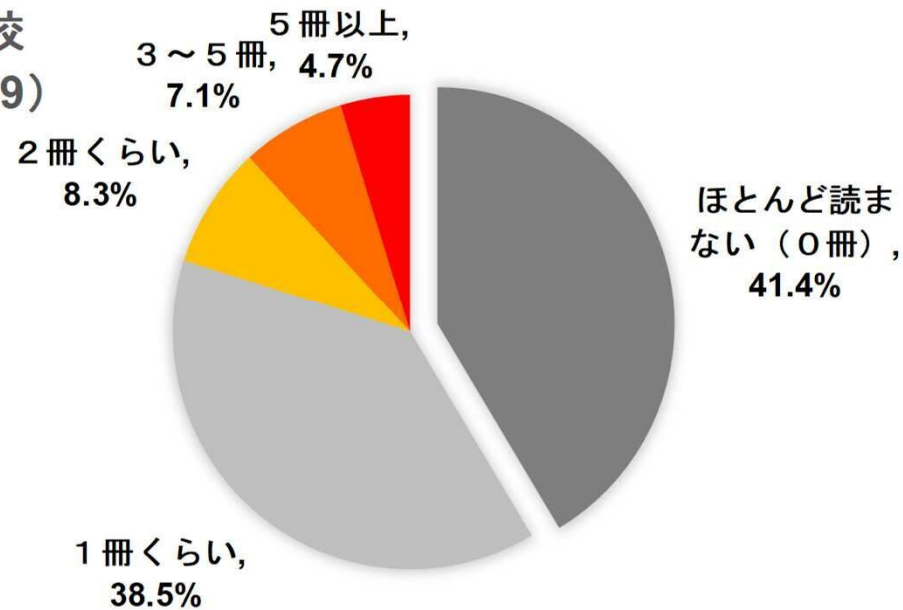


1カ月の読書量 ※漫画、小説などは除く
 約3～4割の先生が、1冊も本を読まない。
 二極化現象も。

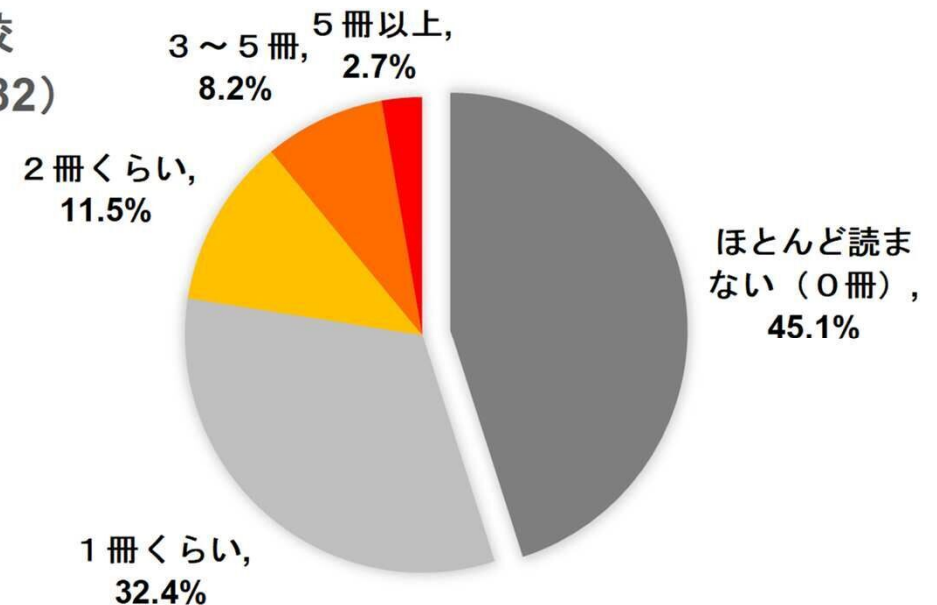
小学校
 (N=282)



中学校
 (N=169)



高校
 (N=182)



注)対象は教員のみ。

出所)妹尾昌俊『教師崩壊』、「教職員の学びと勤務についての調査」(2019年12月～20年1月実施)

働き方改革＝時短一辺倒ではない。

真に大切なことにエネルギーと情熱を
かけるために、どう時間を生み出すか？

教員人気は下がってきたのか？ だれにとって？

教員採用試験の受験者数の推移（全国）

	公立小学校			公立中学校			公立高校		
	男性受験者	女性受験者	女性比率	男性受験者	女性受験者	女性比率	男性受験者	女性受験者	女性比率
2000（平成12）年度	15,464	30,692	66.5%	19,540	28,306	59.2%	22,449	18,026	44.5%
2010（平成22）年度	22,635	31,783	58.4%	31,920	27,140	46.0%	22,008	12,740	36.7%
2019（令和元）年度	23,570	24,091	50.5%	31,043	18,147	36.9%	21,274	8,847	29.4%
増減率 2000年⇒2019年	52.4%	-21.5%		58.9%	-35.9%		-5.2%	-50.9%	

注）令和2年度採用以降は、受験者の男女別内訳を把握しない自治体がため、直近で比較できるのは令和元年度まで。

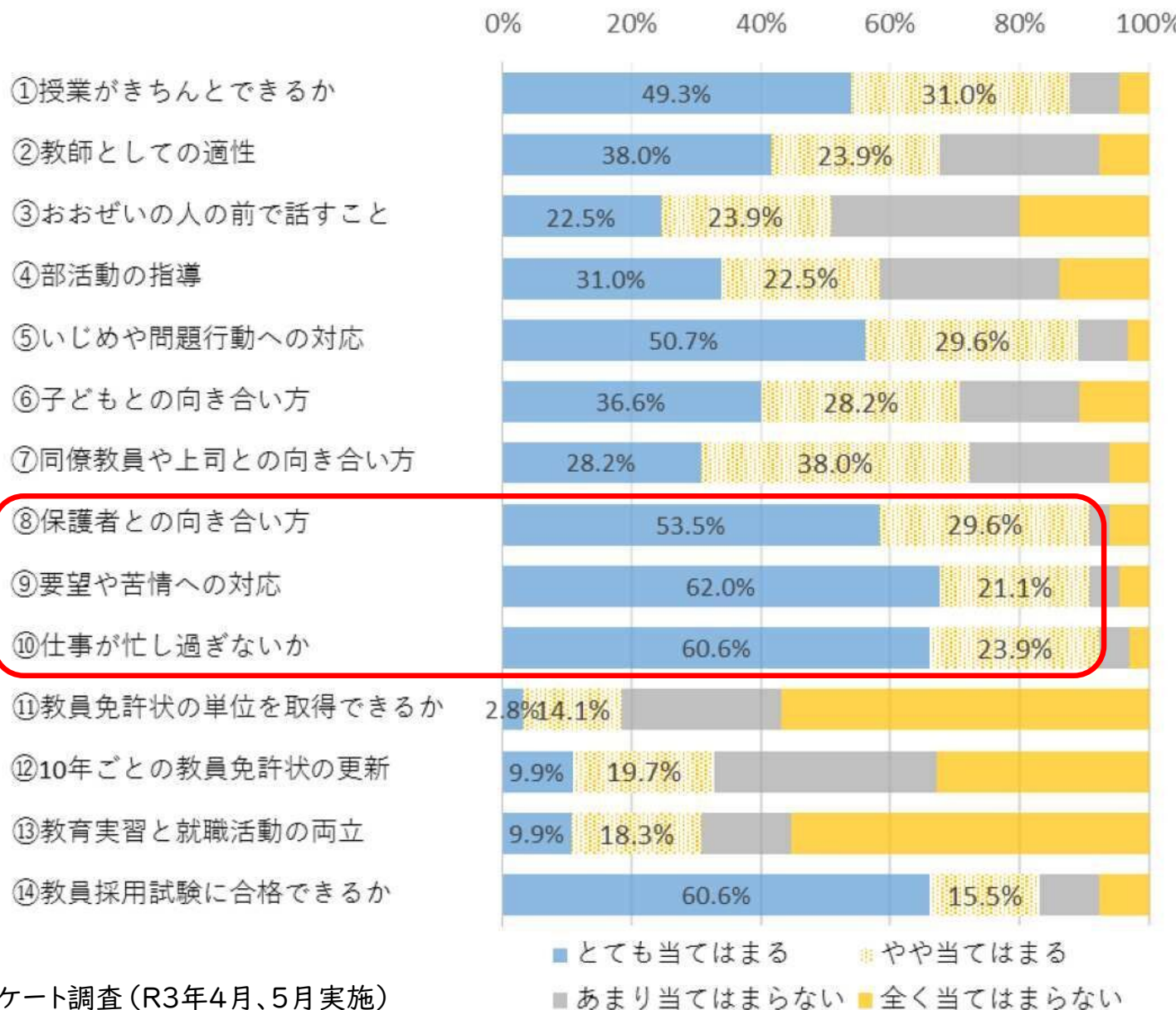
出所）文科省「公立学校教員採用選考試験の実施状況について」各年度をもとに作成

公立学校教員の採用試験の受験者数が減少し続けるなか、その背景について内田良・名古屋大教授（教育社会学）らが大学生を対象に調査したところ、男性より女性の方が、学年が上がるにつれて非・教員志望者の割合が増えている状況が浮かんた。内田教授は、教育実習で垣間見た厳しい労働環境が一因になっている可能性がある」とみている。（中略）

4年生296人に、1～4年生の4月時点と4年生の11月時点の教員志望度（0～7の8段階）を尋ねたところ、女性は「0」（非志望）の割合が大学1年時点の17.4%から学年が上がるにつれて増え、4年生の11月時点では15.2ポイント増の32.6%になった。男性は、1年生の4月時点は14.3%で、4年生の11月時点は19.6%と5.3ポイント増にとどまった。（朝日新聞2024年8月31日）

学生の不安

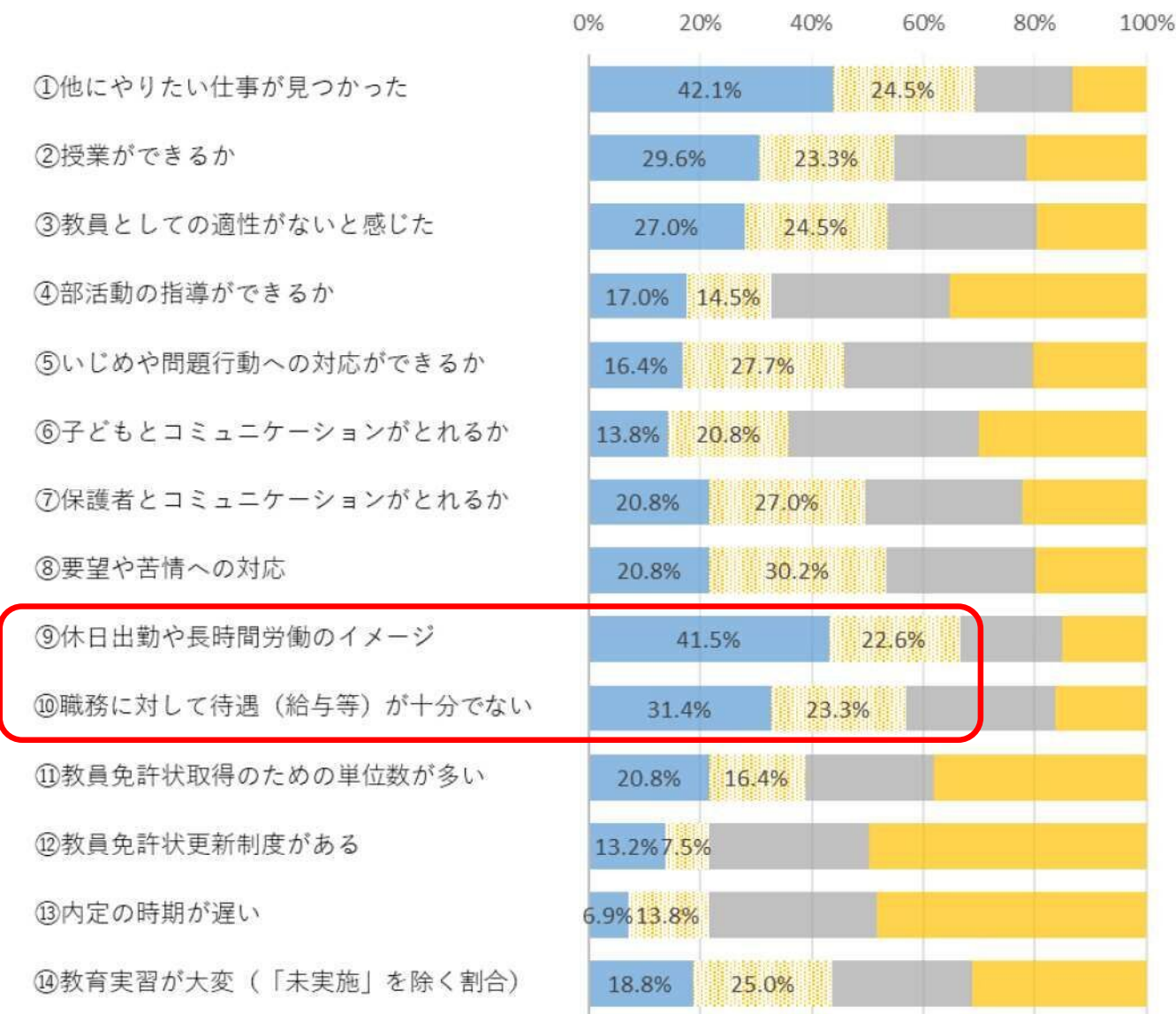
8 あなたが教職を志すに当たり、不安に感じていることや負担に思っていることについて、次のことはどの程度当てはまると思いますか（教育実習を受けた）



※愛知県内6つの大学の学生向けアンケート調査（R3年4月、5月実施）
出所）愛知県総合教育センター「教職の魅力向上への課題に関する調査研究」

教職を希望していたが、やめた学生の理由

10 あなたが希望を取りやめた理由について、次のことはどの程度当てはまると
 思いますか。
 （4のウ選択者のみ）



※愛知県内6つの大学の学生向けアンケート調査（R3年4月、5月実施）
 出所）愛知県総合教育センター「教職の魅力向上への課題に関する調査研究」

■ とても当てはまる ■ やや当てはまる
 ■ あまり当てはまらない ■ 全く当てはまらない

長時間労働の影響（忙しい毎日を**放置しておけない理由**）

大きなところでは3点

1. **教職員の健康**への影響

出所) 妹尾昌俊『こうすれば、学校は変わる! 「忙しいのは当たり前」への挑戦』
(一部加筆修正)

- 教職員の過労死が相次いでいる。
- 精神疾患による長期療養者(教員)は約1万3千人。
学校事務職員の同比率は1.77%で、教員(1.42%)より高い。

2. **教育**への影響(児童生徒への影響)

- 心身が疲弊してよい授業にはならない。
睡眠不足は不適切指導やマルトリートメントを助長。
- AI(人工知能)等が便利になる時代、教師がクリエイティブに深く思考する時間がなくては、子どもたちの思考力や創造性が高まる教育活動にならない。

3. **人材獲得**への影響

- ワークライフバランス度外視な職場のままでは優秀な人は来ない。
- とりわけ女性の受験者が激減。既に人材獲得競争の時代。

「子どものため」って

本当に

「子どものため」になっているの？

どうする？何をする？

文科省をはじめ、ネット上や書籍などで事例はかなりあります。

全国 の 学 校 に お け る

働 き 方 改 革 事 例 集

令 和 5 年 3 月 改 訂 版

全国の学校における働き方改革事例集

Part 2 取組リンクリスト

取組リンクリスト①

取組内容をクリックして、各詳細ページに移動することができます。

学習指導

① 教材研究や作成

[教材の共有](#) 削減時間 21.5時間
p. 39

② 選定・指導案の作成

[選定や学校日誌の電子化](#) 削減時間 14.3時間
p. 39

[選定・指導案の簡素化](#) 削減時間 14.3時間
p. 40

③ 宿題やノート点検

[自主的な家庭学習への転換](#) 削減時間 66.7時間
p. 43

[家庭学習のやり方の見直し](#) 削減時間 66.7時間
p. 44

[家庭学習のオンライン提出](#) 削減時間 33.3時間
p. 44

④ 授業で使用するプリント印刷

[紙ではなくデータで児童生徒へ配布](#) 削減時間 43.0時間
p. 45

⑤ 教室・校内掲示

[PCから直接印刷](#) 削減時間 43.0時間
p. 45

⑥ 学級日誌

[掲示の精選](#) 削減時間 21.5時間
p. 46

[学級日誌の見直し](#) 削減時間 16.7時間
p. 48

学習評価

① テスト作成・採点

[採点業務の外部サポート・分担](#) 削減時間 108時間
p. 49

[採点システムの導入](#) 削減時間 25.0時間
p. 49

[小テストの採点の自動化](#) 削減時間 21.5時間
p. 50

[定期考査の見直し](#) 削減時間 20.0時間
p. 52

[名簿への転記見直し](#) 削減時間 10.8時間
p. 53

[小テスト中に採点](#) 削減時間 10.8時間
p. 53

[採点期間の確保](#) p. 53

② 通知書の作成・点検

[所見の見直し](#) 削減時間 30.0時間
p. 54

[前期や1,2学期の所見の見直し](#) 削減時間 20.0時間
p. 55

[二期制の採用](#) 削減時間 15.0時間
p. 56

[押印欄の廃止](#) 削減時間 1.5時間
p. 57

[家庭からの回収無し](#) 削減時間 0.5時間
p. 57

生徒指導

① 給食指導

[担任以外による給食指導](#) 削減時間 25.0時間
p. 58

[自動手洗い消毒器の導入](#) 削減時間 16.7時間
p. 59

② 登下校指導・校則チェック

[制服の見直し](#) p. 59

③ 個別の学習指導・生徒指導

[生徒の様子を日常的に共有](#) p. 60

進路指導・進路状況の調査

① 進路希望調査・進路先データの収集

[データ収集のWebアンケート化](#) 削減時間 3.0時間
p. 61

② 大学とのやりとり

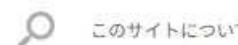
[メールの活用](#) 削減時間 10.8時間
p. 62

③ 進学の事前指導・事後指導

[個別進路相談会の外部委託](#) 削減時間 3.0時間
p. 63

[オンライン会議での実施](#) 削減時間 1.0時間
p. 63

協力者より、まずは理解者を増やす。 校長と教育長は、保護者になにを、どう語るか。（東洋経済オンラインの妹尾の記事）



HOME 新着 特集 連載 解説コラム ニュース 調査データ 動画 お知らせ

東洋経済education×ICT > 連載 > 今更わらなくて、いつ変わる？ 学校教育最前線 教育研究家 妹尾昌俊 > 保護者のクレームが激減する？新年度に「校長が保護者に伝えるべき」3つの話



連載

保護者のクレームが激減する？新年度に「校長が 保護者に伝えるべき」3つの話 事前のプロアクティブな関係づくりに力を

学校が最も忙しくなる時期……新年度が近づいている。教育研究家の妹尾昌俊氏は、入学式後の保護者向けガイダンスで、校長先生から教員の勤務実態や働き方改革について話してはどうかと提案する。「学校は大変です、大変ですとばかりは言いにくい」と思う先生もいるだろうが、もはやそんなことを言っている場合ではないほどに学校現場は疲弊している。

刃を研ぐ

森の中で、必死で木を切り倒そうとしている人に出会ったとしよう。

「何をしているんです？」とあなたは聞く。

すると男は投げやりに答える。

「見ればわかるだろう。この木を切っているんだ」

「疲れているみたいですね。いつからやっているんですか？」

あなたは大声で尋ねる。

「もう五時間だ。くたくただよ。大変な仕事だ」

「それなら、少し休んで、ノコギリの刃を研いだらどうです？」

そうすれば、もっとはかどりますよ」とあなたは助言する。

すると男ははき出すように言う。

「切るのに忙しくて、刃を研ぐ時間なんかあるもんか！」

スティーブン・R・コヴィー『完訳 7つの習慣 人格主義の回復』
(フランクリン・コヴィー・ジャパン翻訳) キングベアー出版(2013)



中教審「令和の日本型学校教育」を担う質の高い教師の確保のための環境整備に関する総合的な方策について（答申）、2024年8月27日 抜粋

- 保護者や地域住民等の理解・協力を得ながら取組を進めていくため、学校運営協議会と地域学校協働活動の一体的推進に更に取り組むとともに、特に学校は、**学校における働き方改革について学校運営協議会等の場で積極的に議題として取り扱う**ことが必要。
- 保護者や地域住民からの要望や提案等について、**過剰な苦情や不当な要求等の学校だけでは解決が難しい事案については、教育委員会等の行政の責任において対応**することができる体制の構築や、助言のみならず学校等の立場に立った代理人としても対応することを含め、首長部局とも連携しながら、スクールロイヤーや地方公共団体の顧問弁護士等をより一層活用した法務相談体制の整備・充実に取り組むことが必要。
- 教師が**十分な生活時間や睡眠時間を確保**し、心身ともにゆとりを持ち教育活動を行うことができるよう、教師の健康福祉を確保するため、**11時間を目安とする「勤務間インターバル」の取組**を学校においても進めることが必要。
- 教師は、経験年数の少ない若手の段階から、児童生徒の教育に大きな責任を有する職であり、若手教師は時間外在校等時間が長く、精神疾患等による休職率も高い。教育に志を持った若手教師が、学校現場における学び合い等を通じて円滑に教師としての資質・能力を向上させ、学びに関する高度専門職として成長していくことができるよう、**組織としてしっかりと支援**していく必要がある。

例：ある教委の言い分
産業医やカウンセラーを置いています。
利用を促すために、先生たちの意識改革が
必要ですよ。



はて？

めちゃしんどいときに、時間休まで取って、
同僚に自習監督をお願いしつつ、見ず知ら
ずの人のところに相談に行こうと思います？

例：ある教委の言い分

サポートスタッフの配置、部活休養日設定、
夏の閉庁日など、働き方改革、推進してます。
時間外が減らないのは、
先生たちの意識改革が必要です。



はて？

それらだけで十分な時間を生み出せます？
多忙の内訳、背景も見ずに、かんたんに
個人のせい、意識のせいばかりにするなよ。

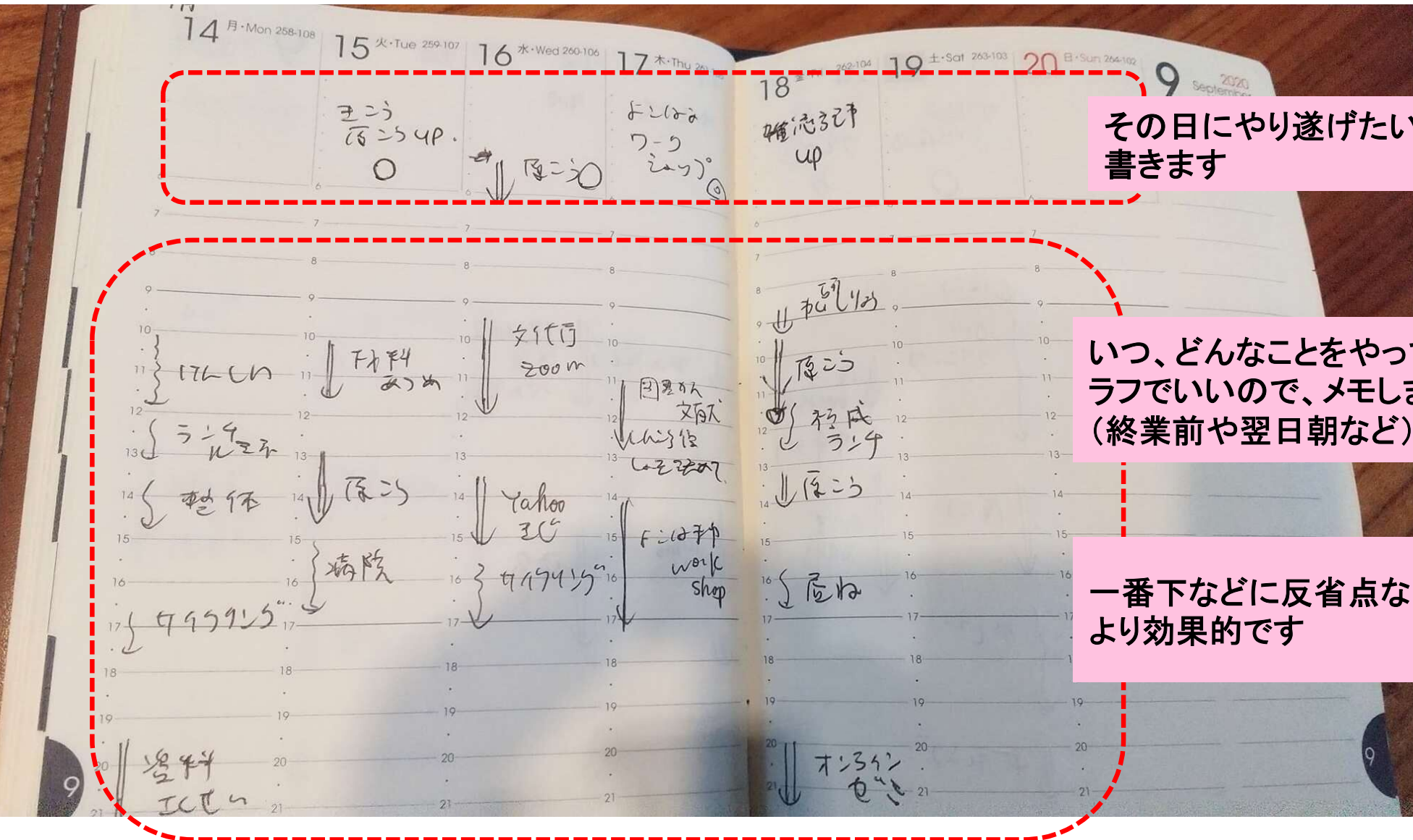
1日か1週間でもよいので、 ワークログをとって、振り返りをしてみよう。

7:30~8:15 授業準備、教室で生徒と会話
 8:15~8:25 職員会議
 8:25~8:35 朝読書の見守り
 8:35~8:45 欠席連絡のなかった生徒の確認、
 特別支援を要するAさんのフォロー
 8:45~12:35 授業
 12:35~12:50 給食の配膳指導のあと、早食い
 12:50~13:15 生徒と雑談しながら小テスト丸付け
 13:15~13:30 校内巡回(生徒の昼休みの見守り)
 13:35~14:25 空きコマに生活ノート点検、コメント
 14:35~15:25 授業
 15:30~15:45 清掃指導
 15:50~16:00 学活(帰りの会)
 16:10~18:00 部活動指導
 18:00~19:00 生徒が公園でうるさくしているとの
 地域からのクレームへ対応
 19:00~20:00 保護者から電話相談
 20:00~20:10 休憩 カップ麺
 20:10~21:00 翌日の授業準備
 21:00 疲れた、帰る!

振り返り

自分の時間の使い方を振り返ってみよう。

(参考) 妹尾も簡易なワークログをとって、振り返りをしています。



その日にやり遂げたいことを1つ書きます

いつ、どんなことをやっていたか、ラフでいいので、メモします(終業前や翌日朝など)

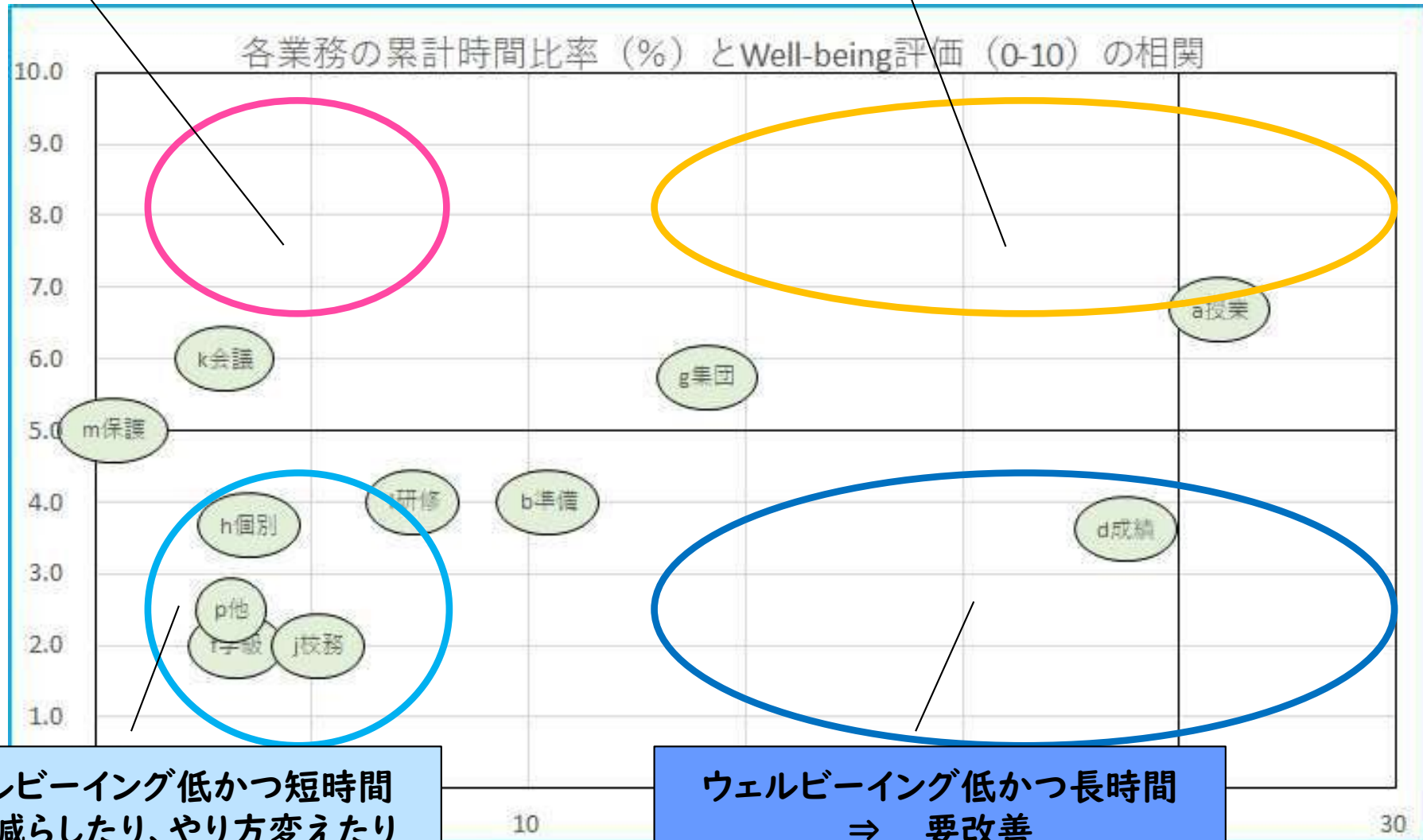
一番下などに反省点などを書くとより効果的です

(個々の教員の事情は詳しくない妹尾からのコメント)

- 37

ウェルビーイング高かつ短時間
⇒ Good! 今後も充実させたい

ウェルビーイング高かつ長時間
⇒ 大切にしたいが、
やり方変えられないか



ウェルビーイング低かつ短時間
⇒ 減らしたり、やり方変えたり
できないか

ウェルビーイング低かつ長時間
⇒ 要改善
減らしたり、やり方変えたり

例：ある校長の言い分

11時間のインターバル？出勤時間を遅らせられない学校にはなじまないのは明白。
現場知らずの文科省・中教審がまたルールばかり押し付けて、書類を増やす。



はて？

月100時間残業を改善できっこない、とおっしゃるなら、校長やめたほうがよいかも。
たまに自習になっても、職員の健康確保が優先では？

事例 名古屋市立日比津中学校

働き方をかいぜんすると言っても… こんな雰囲気ありませんか？

どうせ
変わるわけが
ない

教員の数を
増やして
くれないと…

なんのために
変えないと
いけないの？

国や市が
方針を決めて
くれないと…



事例 名古屋市立日比津中学校

業務見直しの視点

「やめる・へらす・かえる・充実させる」

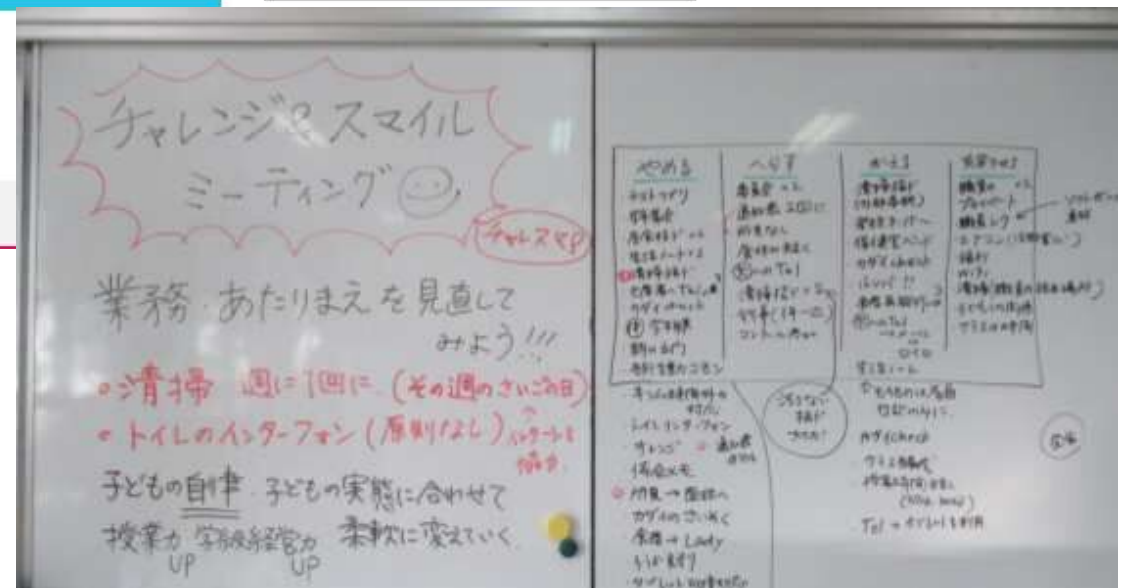
【考えるときの方向性】

- ①個人の好き嫌いや価値観で判断しない
- ②そもそも何のためにやっている業務か？
- ③時間は有限という意識をもつ

自分は大丈夫でも
他の人は？

自律した生徒を
育てるために
必要なことか？

勤務時間内に
おさまる業務量に
するためには？



事例 名古屋市立日比津中学校

実際に「やめた・へらした・かえた・充実させた」こと

運営委員会・学年だよりをやめた

テストつづり・計画表の点検をやめた

授業後の清掃を週1回にへらした

進度予定表の提出を月1回にへらした

生活ノートを「ひとこと日記」にかえた

電話対応時間(に対する意識)をかえた

通知表の所見を箇条書き2文にへらした

職員研修を充実させた

雑談・笑顔が増えた

来年度かえること

8:15以降に生徒登校

SST等の時間を確保

通知表は年に2回に

事例 名古屋市立日比津中学校

職員の勤務状況(時間外勤務)の推移

チャレスマ
スタート

N = 31人

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月
合計 時間	1581	1226	1319	936	1093	1250	900	869	823
平均 時間	51.0	39.5	29.0	20.0	27.0	30.0	22.0	22.0	20.0
45h 以内	17人	20人	19人	22人	21人	18人	24人	26人	26人
80h 以上	7人	1人	4人	3人	3人	4人	1人	1人	1人

時間外勤務が半減！45h以内の職員が84%に！！！！

事例 名古屋市立日比津中学校

プロジェクトをふりかえって… 職員の声

まずはやってみようという
雰囲気

安心感のある
職場＝仕事の
効率UP

職員の笑顔が
増えた！

一人一人が
当事者意識を
もてた



働き方の話題を
気軽に話せる
ようになった！

この業務は
必要だろうか
という視点

対話は生徒との
関係にも
役に立っている

他の職員と話しや
すくなり、雰囲気
が良くなった

これまでの働き方改革
(または現状維持した場合)

① 外発的 ⇒ やらされ感
指示命令型で学校は受け身

② 至上命題は上限時間を守ること
⇒ 手段が目的化
＋ 教育活動の維持・向上目的

③ やみくもに取り組む
(ノー残業デー、会議短縮、
部活の休養日等)

④ ICTはトラブルメーカーで、
やっかいもの

⑤ 一過性
短距離で息切れ

これからの働き方改革
＜働き方改革2.0＞

内発的、主体的
外部をうまく活用(知見、予算獲得等)

教職員と児童生徒の健康と
ウェルビーイングを高める
× 自分と向き合うために

多忙の内訳を診断した上で、関
係者と対話と議論しつつ進める

ICTを活用して、教育活動と
校務の時間対効果を高める

継続的な改善
マラソン

鎧を脱ごう。

「～ねばならない」

「うちの学校だけ違っていいのか」

「伝統だから」

「だれかだけのせい」や「意識だけのせい」ではない。 自助、共助、公助

- 個人で変えていけること
- 学校で（学年や分掌、あるいは学校全体で）変えていけること
- 教育委員会と一緒に変えていけること
- 国が動かないとなんともできないこと

「だれかだけのせい」や「意識だけのせい」ではない。 自助、共助、公助

■個人で変えていけること

- やらなきゃ意識のあった校内掲示をやめる、減らす。
- マル付けをICT活用しつつ授業内でなるべく済ませる（or子どもにゆだね、フォローはする）。

■学校で（学年や分掌、あるいは学校全体で）変えていけること

- 昨年度などのファイルを分かりやすいかたちで保存。
- 通知表を簡素化。
- 教職員の得意を共有する。Know How より Know Who
- カリキュラム、時程を見直し、児童生徒の下校時間を早めたり、部活動の休養日を増やしたり。

■教育委員会と一緒に変えていけること

- サポートスタッフが副校長・教頭補佐としても活躍。
- 学校管理外のトラブル対応は警察や首長部局に。

■国が動かないとなんともできないこと

- 教職員定数を改善して、授業を担当しない時間を増やす。

等

各地の教職員からよく聞くこと

でも・・・、学校行事や部活（小学校含む）、授業プリント作成、補習など、子どもが楽しみにしていることや子どものためになることは、削れない（or 削りたくない）。

働き方改革と言われて、やれることはもうやってます。

教員数が増えない限り、これ以上は無理。

わたしたちは、子どものためになることに囲まれている。
“温泉理論” 子どものためになることも見なおす。



ChatGPTに描いてもら
いました

「全部やろうはバカやろう」

■ マイナス仕事

- やればやるほど、子どもにマイナスをもたらす仕事
- 例：卒業式の発表について、見栄えを気にして、教師がすべて書いて、児童にただ読ませる、暗記させる

■ ファッション仕事

- やっても成果を生まない自己満足仕事
- 例：手のこんだ掲示

■ マスト仕事

- やらなければならない仕事。
- ただし、一見重要そうでも、本質的には重要ではないものもある。

■ ベターな仕事

- やったほうがよい仕事。
- コスト意識、時間対効果を考えて仕事を選択し、集中して成果を出していく。



教育課程・時程の変更は、校長権限でできる。

【事例】下呂市立下呂中学校における1630下校の取組

※下呂市教育委員会提供資料

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
昼休み	12:55～13:10				
5限	13:15～14:05				
6限	14:15～15:05		14:15～15:05	14:15～15:05	
終活	15:10～15:25	14:10～14:25	15:10～15:25	15:10～15:25	14:10～14:25
掃除	15:30～15:45	14:30～14:45			14:30～14:45
7限			15:35～16:25		
放課後	部活動なし 生徒会議日 15:55～16:30	部活動 14:55～16:30	部活動なし	部活動 15:35～16:30	部活動 14:55～16:30
下校	16:45				

【事例】下呂市立下呂中学校における1630下校の取組

※下呂市教育委員会提供資料

	木曜			金曜
昼休み	12:55~13:10			
5限	火曜日と金曜日は5時間授業 水曜日は7時間授業 午後は主に総合的な学習の時間や学級活動			
6限				
終活	15:10~15:25			14:10~14:25
掃除	13:30~13:45	14:30~14:45		14:30~14:45
7限		15:35~16:25		
放課後	後期、部活動を終えた3年生については、火・金曜日の6限を教科に充てる場合もある			部活動 14:55~16:30
下校	16:45			

【事例】下呂市立中学校における1630下校の取組

※下呂中学校学校評価資料より一部抜粋

■ 生徒の声

- 17:00には勉強を始めてから19:00までやります。3年生になってから自分の好きなことや趣味の時間が少し減ってしまいましたが、ご飯を食べる時間などゆったりと過ごすことができています。
- 前はできなかった習い事の練習時間に活用しています。
- 読書をする時間が増えました。
- 高校に行っても負けない技術や体づくりをするために活用しています。勉強している時もあるので有効に使うことができています。
- ピアノの練習時間に活用しています。また、勉強の時間にする時もあります。
- ゆっくりご飯を食べることができるようになったり、勉強したり、早く寝ることができるようになりました。
- 土日ではなくても自分の時間を持つことができてリフレッシュできる。
- 普段できない自分の好きなことに時間を使うことができています。
- その日に返されたテストをもう一度解いたり、自主学習をしたりしています。

- 家族との時間が増えたことが良かったです。
- 16:30に下校してからお母さんの手伝いができるようになりました。また、塾に行って学ぶこともできています。
- 帰ってからすぐ勉強ができ、今日あったことを家族に話すことができます。自分のしたいことができます。
- 疲れて寝てしまっている時があります
- けっこう勉強の時間を後回しにしてしまう時があります。
- スマホ時間を少なくしていきたいです。

■ 教職員の声

- 他の職員の相談に時間をあてることができた。
- 部活動での時間の使い方を提示し、そこに向かって自分のできることを選択して工夫する指導を行うことで自分で考えて動く姿が増えてきた。
- 学年会、特別支援打合せ等の時間にすることができました。

- 様々な職員と話をする時間が以前より取れている。事務処理の時間がとれている。
- 採点や事務作業ができるようになっている。
- 部活の自主練、学習、学級委員会の打ち合わせ等

Key questions

- ①それってなんのためだっけ？
- ②効果はある？プラスとマイナスは？
副作用や負担（子どもにとって and/or
教職員にとって）のほうが大きくない？
- ③ほかの方法はない？

教職員の福祉・ウェルビーイングをマイナスからゼロにする施策とプラスをもっと高める施策の両方が必要。どちらかだけではない。

ウェルビーイング

+

0

-

- ✓ ブルシットジョブ(どうしてもい仕事、非効率な作業等)撲滅
- ✓ 過労死の防止
- ✓ ハラスメント防止
- ✓ メンタル不調者へのケア、復職支援 等

- ✓ 教職員が探究や生涯学習を率先して楽しめるようになる
- ✓ プライベートの充実(有休取得促進など)
- ✓ 学校裁量、教職員の裁量の拡大
- ✓ クリエイティブで挑戦する教職員チーム 等

理不尽な要求等について

1%かもしれないが、話の通じないケースが99%のエネルギーをもっていく。
子どもはもちろんのこと、教職員を守ることが、校長、教育委員会の仕事。

■三重大学附属小学校でつくった枠組み

- (1) 教育的に正しいかどうかを、保護者対応の最優先基準とする
- (2) 家庭訪問は原則禁止
- (3) 電話対応は30分以内

松浦直己「働き方改革を阻む「保護者対応」、
モンスター化を防ぐ「枠組みづくり」の視点」東洋経済オンライン記事

自殺願望のある人を目の前にした
精神科医やカウンセラーも、
1時間も2時間も話を聴かない。

学校・行政はあまりにも教職員の
精神をすり減らすことに鈍感。
教職員を守る仕組みが弱すぎる。



イラストはChatGPT

少しまとめ

- ①文科省がやるべきことも多いが、学校・教委が半径3mくらいからできることも多い。
- ②そもそも子どもの在校時間が長い。
保護者・地域は一層理解と協力を。
- ③教委は、首長部局等とも連携しながら、教職員の命と健康を守る仕組みをつくる。
各校は、校内研修等を活用して、内発的な学校改善の動きに。

参考資料等

- 睡眠については、文部科学省「教員勤務実態調査（2016年実施）」による。堀大介ほか「公立小学校教員の不眠症に関する業務時間分析」、『厚生指標』第68巻第6号2021年6月を参照。

また、筑波大学柳沢正史教授の動画が分かりやすいです。

https://www.suimin.co.jp/m_yanagisawa

- 妹尾の研修動画は、教職員支援機構で2本、そのほかにもいくつかYouTubeでアップしています。

<https://www.nits.go.jp/materials/intramural/144.html>

<https://www.youtube.com/@%E5%A6%B9%E5%B0%BE%E6%98%8C%E4%BF%8A%E3%81%AE%E5%8B%95%E7%94%BB%E3%81%9F%E3%81%A1%E6%97%A5%E6%9C%AC>

- ワークログについては
キャシー・ホームズ著・松丸さとみ訳『「人生が充実する」時間のつかい方』（翔泳社）がおススメ。
- 働き方について、妹尾以外からも…くさんいい本も出ています。
辻 和洋ほか『データから考える教師の働き方入門』
中原淳ほか『残業学』
岩瀬直樹『成果を上げて5時に帰る教師の仕事術』
坂本良晶『さる先生の「全部やろうはバカやろう」』
江澤 隆輔『教師の働き方を変える時短』
中村浩二『スクールリーダーの職員室革命』 などなど
※ できれば、教育書以外も読むとおもしろいですよ～～。

校内研修シリーズ

「先生が忙しすぎる」をあきらめないⅡ
働き方を見つめなおす Why What How

一般社団法人ライフ＆ワーク 代表理事
中央教育審議会「学校における働き方改革特別部会」委員、
「質の高い教師の確保特別部会」委員

妹尾 昌俊



▶ ◀ 🔊 0:03 / 30:57

お知らせ 自主セミナーをたまに開催。
8/26は徳島+オンラインハイブリッド。



未来への風プロジェクトin 徳島

本当に大切な 「教育改革」はなんだろう？

変化を嫌う人をどう動かせばいい？

「教育改革は校門の前で止まる」。ある校長先生の言葉です。なかなか学校は変わろうとしない、浸透しないことを指しています。

その一方で、世界でも最も忙しい日本の学校現場に、近年さまざまな業務負担や「改革」が降ってきています。「最大の教育改革は教育改革をやめること」と述べる識者もいます。

はたして、学校は、いまのままでいいのでしょうか。課題は山積していますが、何を最重点にやらないといけないのでしょうか。優先度の高い「改革」と、やめたほうがよい「改革」があるのでは？このセミナーでは、「教育改革」を仕分け、捉えなおした上で、真に重要なことにどう取り組むかのヒントを探ります。

パネラー



妹尾 昌俊
一般社団法人ライフ＆ワーク代表理事
OCC教育テック大学院大学教授



中川 斉史
徳島県教育委員会教育長



森 万喜子
元北海道公立中学校長
文科省CSマイスター他

ファシリテーター



大塚真由美
徳島県公立中学校教頭

8/26 TUE 13:30-17:00



会場 徳島県教育会館 (zoomによるハイブリッド開催)

〒770-0003 徳島市北田宮1丁目8-68 TEL 088-633-1511

参加費 (資料代) 2,500円 大学生1,000円 高校生以下無料

お申込み→<https://kazepro0826.peatix.com/>

