

日本の中学校教員のウェルビーイング

労働時間は世界一長い、消耗を生むのは時間量より「対人負荷」と「承認の欠如」 — TALIS 2024 教員個票（55教育システム・19.5万人、日本3,558人）の再分析

要点

日本の中学校教員の週労働時間は53.0時間（自前集計）で55教育システム中1位、授業時間は17.4時間で下から4番目である。申告が整合している北欧4か国と比べた+15時間の内訳は、部活+4.5、事務+2.8、学校運営+2.0、研修+1.7、授業準備+1.6時間で、長いのは授業の外側である。しかし国際比較の「悪さ」が最も際立つのは時間ではなく、「仕事が私生活の時間を残してくれる」24.7%（最下位、平均49.0%）、「もう一度選ぶなら教員になる」49.3%（最下位、平均74.6%）、「全体として仕事に満足」78.8%（最下位、平均90.0%）、「生徒に価値を認められている」54.2%（下から2番目）といった満足・承認の指標である。OECDの職場ウェルビーイング・ストレス尺度では54システム中悪い方から9位にとどまる。

ウェルビーイングと各項目の相関（日本、481変数）は、業務量ストレス尺度（ $r=-.50$ ）、ストレス源としての保護者対応（ $-.46$ ）・多様性対応（ $-.45$ ）・事務作業（ $-.43$ ）、私生活の時間（ $+.42$ ）、生徒・保護者からの承認（ $+.35$ ）、同僚を頼れる（ $+.33$ ）が上位で、業務時間の内訳はどれも $-.09\sim-.17$ にとどまる。同じ保護者対応でも「かけた時間」（ $-.17$ ）より「ストレスとして感じる程度」（ $-.46$ ）の方が3倍近く強く結びつく。

国固定効果つき回帰で54か国と比べると、日本では「同僚を頼れる」の効き（ $\beta=+.17$ ）が国際平均（ $+.05$ ）の3倍以上ある一方、校長のリーダーシップ（ $+.03$ 、平均 $+.08$ ）と社会的承認（ $+.08$ 、平均 $+.15$ ）は弱い。離職意向を決めるのは不調（ $\beta=.02$ 、n.s.）ではなく職務満足（ $\beta=.24$ ）であり、その職務満足を最もよく説明するのは社会・生徒・保護者からの承認と協働的な学校文化だった。

1. 日本の位置：時間は最長、満足と承認は最下位圏

TALIS 2024の中学校段階（ISCED 2）には55の教育システムから194,521人の教員が参加し、日本からは3,558人が回答した。本稿はOECDが公開した個票（PUF）を教員重みつきで再集計したもので、公表値と小さな差がある（OECD公表の日本の週労働時間は55.1時間、自前集計は53.0時間。外れ値処理の違いによる）。

図1は各システムの平均労働時間と、ストレスを「かなり／非常に」感じる教員の割合を並べたものである。国レベルでは両者に中程度の相関（ $r=.55$ ）があるが、日本は労働時間が突出して長い割にストレス高の割合は52.4%（55中20位）で、ポルトガル（77.4%）や豪州（64.6%）ほど高くない。時間の長さがそのままストレスの高さに翻訳されているわけではない。

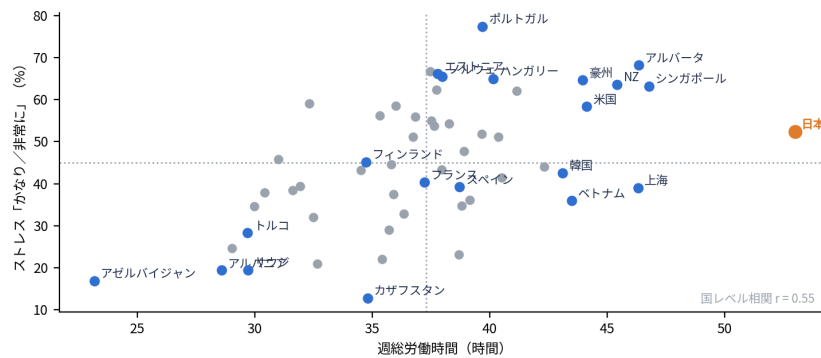


図1 週総労働時間×ストレスを「かなり／非常に」感じる教員の割合（55教育システム、中学校段階、教員重みつき平均）。点線は各指標の国平均。出典：TALIS 2024 PUF (btgintt4) から算出

一方で表1のとおり、満足・承認・私生活の指標では日本が最下位圏に集中する。「教えているとき幸せを感じる」も88.4%と下から2番目（フィンランド84.5%に次ぐ）で、平均94.8%とは6ポイント差がある。「教職は社会で価値を認められている」だけは29.6%で55中29位と中位にあり、日本の教員に欠けているのは社会一般からの評価というより、目の前の生徒・保護者からの承認である。

指標（中学校教員、%または時間）	日本	55平均	順位	読み方
週総労働時間	53.0h	37.3h	1位／55	長い順
うち授業時間	17.4h	20.9h	52位／55	長い順
仕事でストレスを「かなり／非常に」感じる	52.4	45.0	20位／55	悪い順
仕事がメンタルに悪影響（かなり／非常に）	31.4	26.3	15位／55	悪い順
職場ウェルビーイング・ストレス尺度（T4WELS）	9.8	9.2	9位／54	悪い順
仕事が私生活の時間を残してくれる	24.7	49.0	最下位／54	低い順
もう一度選ぶなら教員になる	49.3	74.6	最下位／55	低い順
全体として仕事に満足	78.8	90.0	最下位／55	低い順
生徒に価値を認められている	54.2	73.0	54位／55	低い順
保護者に価値を認められている	45.0	69.4	53位／55	低い順
教職は社会で価値を認められている	29.6	34.2	29位／55	低い順
教えているとき幸せを感じる	88.4	94.8	54位／55	低い順
5年以内に教員をやめたい	28.1	24.6	15位／55	高い順

表1 日本の中学校教員の国際的位置。%は「当てはまる／かなり／非常に」の合計。55平均はシステムの単純平均。ベトナムは尺度未算出のため一部54。出典：TALIS 2024 PUFから算出

2. 労働時間の構造：長いのは授業ではなく、授業の外側

図2は業務別の週あたり時間である。日本が1位なのは課外活動（5.3時間、平均1.9時間）、2位が事務作業（4.9時間、平均2.8時間、1位は韓国6.0時間）、学校運営2.9時間は8位、授業準備8.0時間は14位で、授業時間は逆に下から4番目である。採点（4.2時間、32位）、生徒指導（2.2時間、39位）、保護者対応（1.3時間、43位）は平均より短い。授業が総時間に占める割合は32%で、各国平均の41%を大きく下回る。

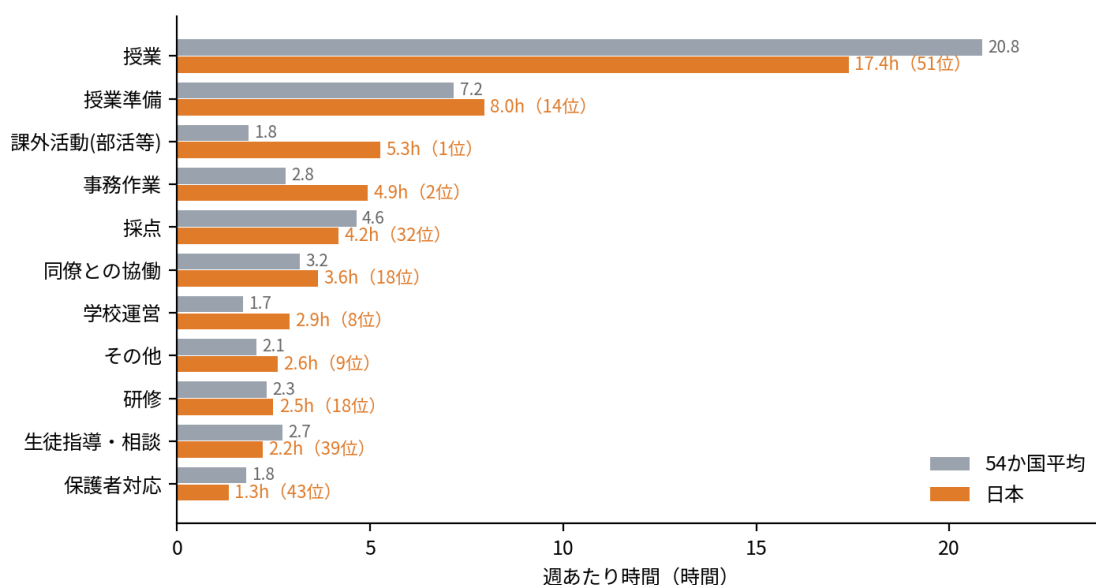


図2 業務別の週あたり時間、日本と54か国平均（中学校教員、教員重みつき平均、括弧内は55システム中の長い順の順位）。出典：TALIS 2024 PUF 質問14～16から算出

ただし各国平均との単純比較は差を小さく見せる。TALISでは総労働時間（質問14）と業務別時間（質問15・16）を別々に尋ねるため、業務別の合計が総時間を上回ることが多く、各国平均では内訳計51.3時間に対し総計37.3時間と1.4倍の乖離がある（米国・上海1.4倍、韓国1.2倍）。日本は内訳計54.9時間・総計53.0時間で比が1.0と、申告が整合している数少ない国であり、同様に整合しているのはデンマーク・フィンランド・ノルウェー・スウェーデンの北欧4か国だけである。そこで表2では、この4か国の平均（総計37.7時間）を比較対象として、日本の+15時間を業務別に分解した。

業務（週あたり時間）	日本	北欧4か国	差	55平均	日本の順位
課外活動（部活等）	5.3	0.8	+4.5	1.9	1位
事務作業	4.9	2.1	+2.8	2.8	2位
学校運営への参加	2.9	0.9	+2.0	1.7	8位
研修	2.5	0.8	+1.7	2.4	18位
授業準備	8.0	6.4	+1.6	7.2	14位
その他の業務	2.6	1.5	+1.1	2.1	9位
同僚との協働	3.6	2.8	+0.8	3.2	18位
生徒指導・相談	2.2	1.8	+0.4	2.7	39位
採点	4.2	4.0	+0.2	4.7	32位
保護者対応	1.3	1.4	-0.1	1.8	43位
授業	17.4	18.8	-1.4	20.9	52位
総労働時間（質問14）	53.0	37.7	+15.3	37.3	1位
業務別の合計（質問15・16）	54.9	41.3	+13.6	51.3	—

表2 日本の労働時間の分解。北欧4か国＝内訳計÷総計が1.1以下で申告が整合しているデンマーク・フィンランド・ノルウェー・スウェーデンの単純平均。出典：TALIS 2024 PUF 質問14～16から算出

授業を減らして浮いた1.4時間をはるかに超えて、部活・事務・学校運営・研修・授業準備の5つで12.6時間が積み上がっている。しかも部活と事務は一部の教員に偏る。課外活動は週0時間の教員が23%いる一方、週10時間以上が22%（上位1割は12時間以上）と二極化しており、中央値は4時間である。事務作業は中央値3時間、上位4分の1が5時間以上、上位1割が10時間以上で、総労働時間も下位1割の30時間から上位1割の70時間まで幅が大きい。「担当の有無で労働時間がまるごと変わる」のが日本の構造である。

2018年調査（OECD公表値、中学校）では総計56.0時間、課外活動7.5時間、事務5.6時間、授業準備8.5時間、授業18.0時間だった。今回、部活は2時間強、事務は0.7時間減っており、部活動の地域移行と事務削減の方向に動いてはいるが、依然として両方が世界1～2位である。

総労働時間は個人レベルでも効く。日本の教員を週総労働時間で4分位に分けると（図3）、平均32時間の群から73時間の群にかけて、ストレス高は40%から68%へ、メンタルへの悪影響は23%から40%へ単調に増え、私生活の時間があるは40%から11%まで落ちる。ただし職務満足は80%から74%へと鈍い。長時間労働が直撃するのは「満足」ではなく「消耗」である。

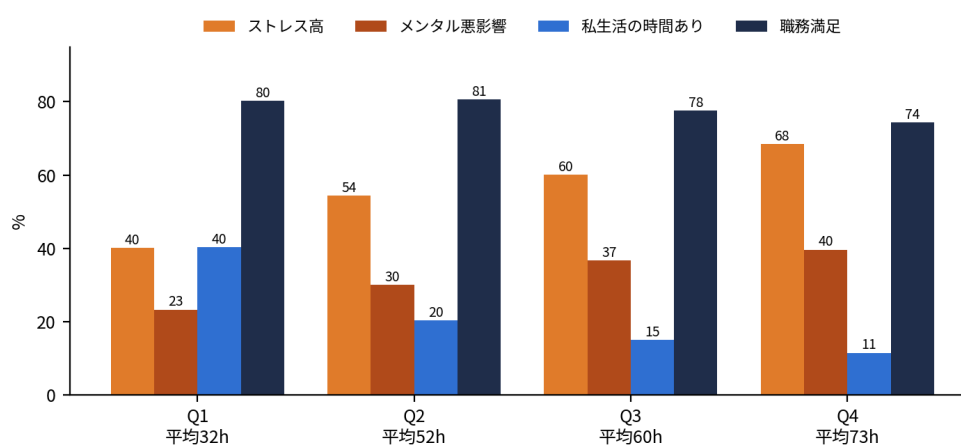


図3 日本の中学校教員：週総労働時間の4分位別にみた指標（n=2,123、教員重みつき）。出典：TALIS 2024 PUFから算出

3. ウェルビーイングと何が結びつくか：時間より認知負荷、上より横

OECDの職場ウェルビーイング・ストレス尺度（T4WELS：「仕事でストレスを感じる」「メンタルに悪影響」「身体に悪影響」「私生活の時間がある（逆転）」から構成）の符号を反転し、高いほど良いウェルビーイング指標として、日本の教員データに含まれる481変数との相関を計算した。243変数が $p<.01$ で有意である。図4は主要項目を54か国のプール値（国内で標準化してから合算）と並べたものである。

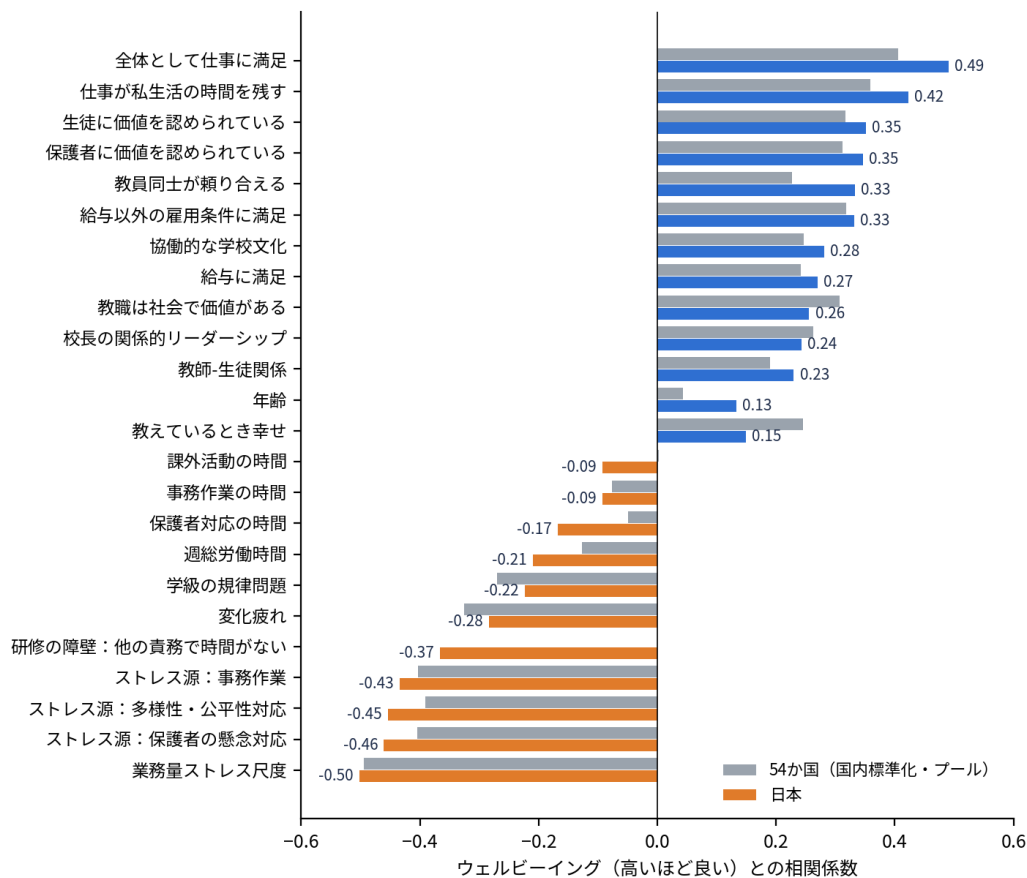


図4 ウェルビーイング（高いほど良い）と各項目の相関係数、日本と54か国。教員重みつきピアソン相関。質問紙ローテーションのため日本のnは項目により1,150～3,500。出典：TALIS 2024 PUFから算出

三つの構図が読める。第一に、時間より認知負荷である。業務時間の内訳はどれも $-0.09 \sim -0.17$ で、総労働時間でも -0.21 にとどまるのに対し、同じ業務を「ストレス源」として尋ねた項目は $-0.33 \sim -0.46$ と一段強い。保護者対応はその典型で、時間は -0.17 、ストレス源としては -0.46 である。第二に、承認と横のつながりである。生徒・保護者からの承認（ $+0.35$ ）、同僚を頼れる（ $+0.33$ ）、協働的な学校文化（ $+0.28$ ）が、校長の関係的リーダーシップ（ $+0.24$ ）や教師-生徒関係（ $+0.23$ ）より上に来る。第三に、日本では労働時間・保護者対応時間・同僚関係の相関が54か国より強く、逆に「教えているとき幸せ」（日本 $+0.15$ 、54か国 $+0.25$ ）や社会的承認（ $+0.26$ 、 $+0.31$ ）は弱い。教えること自体の喜びとウェルビーイングが切り離されている層が相当いることを示唆する。

上位に入らないが一貫して有意な領域として、変化疲れ（「説明なく変化を実施させられる」 -0.30 、「安定期間がほしい」 -0.29 ）、研修の障壁（「他の責務で時間がない」 -0.37 ）、教室の物理環境（空気の質 -0.16 、音響 -0.14 、冷暖房調整不可 -0.13 ）がある。改革の「多さ」（ -0.17 ）より「説明のなさ」の方が効く点は、学校の変化マネジメントの示唆になる。

4. 何が効いているか：回帰で見る日本の特異点

相関は互いに重なるため、人間関係・風土・ストレス源を同時に投入した回帰（国内で標準化した変数を用い、各国を等ウェイトで合算、学校クラスター頑健標準誤差）で54か国と日本を比べた（図5、決定係数 R^2 は54か国.39、日本.39）。 β は標準化回帰係数、すなわち各項目が1標準偏差増えたときにウェルビーイングが何標準偏差動くかを表す。

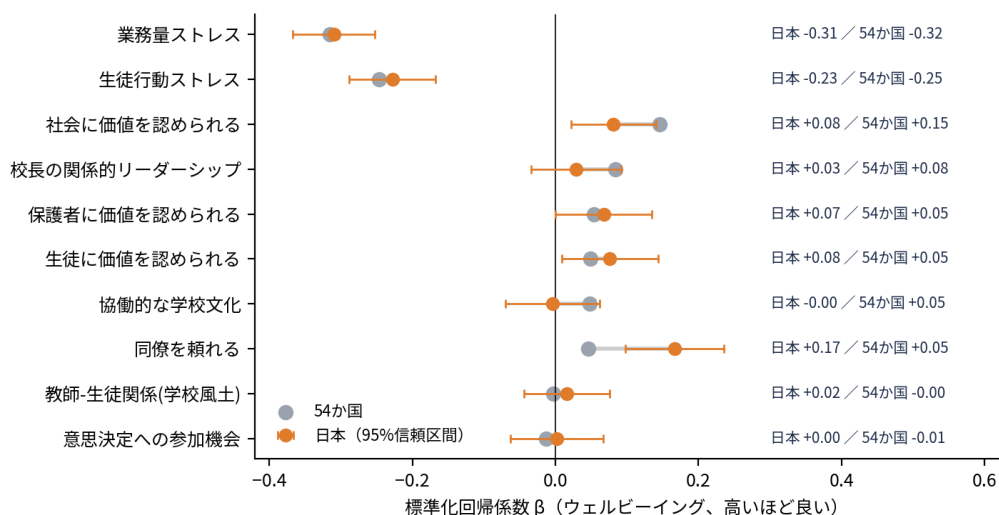


図5 ウェルビーイングを説明する回帰の標準化係数、54か国（n=59,453）と日本（n=1,138、95%信頼区間）。他の項目を統制した値。出典：TALIS 2024 PUFから算出

業務量ストレス（ $\beta=-.31$ ）と生徒行動ストレス（ $-.23\sim-.25$ ）が日本でも54か国でも圧倒的に大きく、日本が特殊なのはその先である。日本では「同僚を頼れる」が $+.17$ と国際平均（ $+0.05$ ）の3倍以上で、日本の教員ウェルビーイングを守る最大の関係的要因になっている。対して校長の関係的リーダーシップは $+0.03$ で有意でなく（平均 $+0.08$ ）、社会的承認も $+0.08$ （平均 $+0.15$ ）と半分である。日本の教員のウェルビーイングは「上（校長）」や「外（社会）」より「横（職員室）」の関係で支えられている。

業務時間だけを投入したモデルでは、54か国では事務作業（ $\beta=-.09$ ）と採点（ $-.07$ ）が授業（ $-.03$ ）より効き、OECD報告書の「周辺業務ほど疲弊と結びつく」という結論を再現する。日本では順位が入れ替わり、保護者対応（ $-.11$ ）、生徒指導・相談（ $-.09$ ）、採点（ $-.07$ ）が上位で、事務作業の時間は $-.03$ と有意でない。時間量で見た日本の最大の負荷源（部活・事務）と、ウェルビーイングを説明する負荷源（保護者・生徒指導という対人業務）は一致していない。

5. ストレス源16項目：保護者対応と多様性対応が突出

質問77はストレス源16項目を尋ねる。表3は「かなり／非常に」の割合を日本と54か国平均で比べ、あわせて16項目を同時投入した回帰でウェルビーイングを最も下げる項目を示したものである。

ストレス源（「かなり／非常に」の割合）	日本%	平均%	順位（悪い順）	β 日本	β 54か国
保護者の懸念への対応	56.4	38.0	3位	-0.13	-0.08
多様性・公平性の問題対応が多すぎる	42.1	27.7	4位	-0.10	-0.07
欠勤教員の代替業務	40.2	28.8	11位	-0.06	-0.04
事務作業が多すぎる	62.8	49.2	12位	-0.12	-0.13
行政の要求の変化に追随	43.5	38.3	17位	-0.03	-0.06
授業コマ数が多すぎる	33.2	31.3	20位	-0.05	-0.08
授業準備が多すぎる	33.1	35.6	26位	-0.17	-0.13
採点が多すぎる	36.6	41.2	30位	+0.01	-0.05
学校のカリキュラム変更追随	31.4	37.0	34位	-0.10	-0.00
生徒の学力に責任を負わされる	39.2	47.4	40位	+0.03	-0.04

ストレス源（「かなり／非常に」の割合）	日本%	平均%	順位（悪い順）	β 日本	β 54か国
研修に追いつく	18.2	27.3	44位	+0.04	+0.02
学級の規律維持	35.5	45.3	48位	-.13	-.12
生徒の社会情動的ウェルビーイングに責任を負う	27.0	39.9	49位	-.02	-.06

表3 ストレス源（質問77）の主要13項目。 β は16項目同時投入モデル（日本 $n=2,170$ 、 $R^2=.39$ ；54か国 $n=114,772$ 、 $R^2=.36$ ）。出典：TALIS 2024 PUFから算出

日本で国際的に突出しているのは保護者対応（3位）と多様性・公平性対応（4位）の二つで、どちらも回帰でも上位に来る。反対に学級の規律維持と生徒の情動面への責任は国際的にはむしろ低く（48～49位）、日本の教員の負荷は「生徒」よりも「保護者と、多様化する要求への対応」に偏っている。事務作業は割合こそ62.8%と最も高いが順位は12位で、各国共通の負荷である。保護者対応は週1.3時間と時間は短い（43位）にもかかわらず、ストレス源としては3位、ウェルビーイングを下げる力では授業準備に次ぐ2位であり、負荷が時間量ではなく心理的重さとして生じていることがここでも確認できる。

6. 職務満足と離職意向：「不調」より「不満」が辞意を決める

「あと何年教員を続けたいか」を年齢群で統制して回帰すると、54か国では職務満足（ $\beta=.23$ ）と並んでウェルビーイング（.09）も効くが、日本ではウェルビーイングの係数は.02で有意でなく、職務満足（.24）だけが残る（ R^2 は日本.43）。日本の教員は「不調だから辞めたい」のではなく「満足できないから辞めたい」のである。

ではその職務満足を決めるのは何か。人間関係・風土・ストレス源を同時投入したモデル（日本 $n=1,138$ 、 $R^2=.39$ ）では、社会的承認（ $\beta=.15$ ）、協働的な学校文化（.13）、教師-生徒関係（.12）、保護者からの承認（.10）、生徒からの承認（.10）、同僚を頼れる（.09）が正に効き、生徒行動ストレス（-.14）と業務量ストレス（-.10）が負に効く。ウェルビーイングでは.03だった校長のリーダーシップも職務満足には.08で効く。日本の職務満足が55中最下位で、生徒・保護者からの承認が最下位圏であることを重ねると、離職への道筋は「時間→消耗」ではなく「承認の欠如→不満」の経路として立ち上がる。

7. まとめと留意点

1. 日本の中学校教員は労働時間が世界一長く、その差は部活・事務・学校運営・研修・授業準備の積み上げで、部活と事務は一部の教員に偏る（部活週10時間以上が22%、0時間が23%）。しかし国際的に最も悪いのは満足・承認・私生活の指標である。「仕事が私生活の時間を残す」24.7%、「もう一度教員を選ぶ」49.3%、職務満足78.8%はいずれも最下位。時間の長さはストレスや不調には効くが、それ自体が最下位の理由ではない。
2. ウェルビーイングを説明するのは時間量より認知負荷、上より横の関係である。業務時間の相関は-.09～-.17、ストレス源としての認知は-.33～-.46。同僚を頼れることの効き（ $\beta=+.17$ ）は国際平均の3倍で、校長（+.03）と社会的承認（+.08）は弱い。
3. 負荷の中身は「保護者」と「多様化する要求」に偏る。保護者対応は時間では43位だがストレス源として3位、ウェルビーイングへの効きは2位。部活・事務という時間量の負荷と、対人業務という心理負荷は別物として扱う必要がある。
4. 離職意向を決めるのは不調ではなく職務満足で、職務満足を決めるのは生徒・保護者・社会からの承認と協働的な学校文化である。幸せの4因子でいえば、日本の教員に細いのは「ありがとう」（承認・つながり）の回路であり、業務削減と並行して「認められている感覚」を回復する施策が離職対策として筋が良い。

留意点：①横断データの相関・回帰であり因果は示さない。職務満足や後悔などはウェルビーイングと概念的に重なる。②TALIS 2024の教員質問紙は3種類にローテーションされ、労働時間・ストレス源・人間関係の項目は各約3分の2の教員のみが回答する。回帰のnはその重なりであり、日本の係数の95%信頼区間は±0.06～0.07程度。③標準誤差はOECD公式の反復重み（BRR）ではなく学校クラスタ頑健標準誤差の近似。④公開個票では性別・年齢の詳細が日本分で抑制されており、年齢は5群のみ利用した。⑤自前集計の平均はOECD公表値と外れ値処理の違いで小差がある。業務別時間の合計は多くの国で総労働時間を上回るため、業務別の国際比較は申告が整合する国との比較（表2）を主とした。⑥小学校（ISCED 1）と高校（ISCED 3）の個票も公開されており、同じ分析が可能。

付録：使用した主な尺度・変数

変数	内容（TALIS 2024 教員質問紙）	形式
T4WELS	職場ウェルビーイング・ストレス尺度。質問76「仕事でストレスを感じる」「私生活の時間がある（逆転）」「メンタルに悪影響」「身体に悪影響」。本稿では符号を反転して「高いほど良い」として使用	IRT尺度、高=悪
T4WLOADT／ T4STBEH	業務量ストレス尺度（質問77の授業準備・コマ数・採点・事務など）／生徒行動ストレス尺度（規律維持・威圧など）	IRT尺度
T4JOBSAT	職務満足尺度。質問78（教員の利点、再選択、後悔、この学校が楽しい、全体的満足など）	IRT尺度
T4RELEAD／ T4STUD	校長の関係的リーダーシップ（質問66）／教師-生徒関係の学校風土（質問65）	IRT尺度
TT4G14～16	直近1週間の総労働時間／授業時間／業務別時間（準備・協働・採点・生徒指導・運営・事務・研修・保護者・課外・その他）	時間（整数）
TT4G64H, 64D	「教員同士が頼り合える」「支え合う協働的な学校文化がある」	4件法
TT4G79C, 79D, 78H	「教員はこの学校の生徒に／保護者に価値を認められている」「教職は社会で価値を認められている」	4件法
TT4G74	「あと何年教員を続けたいか」	年（整数）
TCHWGT	教員最終重み。国別集計に使用。国際プールでは各国合計を等しくした重みを使用	重み

表4 欠損コード（8=非該当・未実施、9=無回答、9998/9999）は欠損として処理。％は「当てはまる／そう思う」「かなり／非常に」の合計。

出典

OECD (2025). Results from TALIS 2024: Thriving in Teaching / The Demands of Teaching. https://www.oecd.org/en/publications/2025/10/results-from-talis-2024_28fbde1d.html

OECD (2025). Results from TALIS 2024 Country Notes: Japan. https://www.oecd.org/en/publications/results-from-talis-2024-country-notes_e127f9e2-en/japan_b48b1dd7-en.html

OECD (2025). TALIS 2024 Database（公開マイクロデータ、教員ファイル btgintt4.csv、2025年11月5日版）. <https://www.oecd.org/en/data/datasets/talis-2024-database.html> ／ <https://webfs.oecd.org/talis/index.html>

OECD (2024). TALIS 2024 Teacher Questionnaire (ISCED 1, 2, 3). <https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/programmes/edu/talis/talis2024questionnaires/TALIS2024TeacherQuestionnaireISCED1-2-3.pdf>

OECD (2019). TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners（2018年の日本の業務別時間）

OECD (2026). TALIS 2024 User Guide, EDU/TALIS/GB(2025)9/REV1（尺度構成・重みの参照）

作成：2026年9月26日。数値はすべてTALIS 2024公開マイクロデータ（中学校段階）から算出。国際比較の順位はデータ公開55システム（尺度未算出のベトナムを除く場合は54）による。