

子どもたちのレジリエンスと養護教諭

石田敦子*・村松常司**・田中清子***・出川久枝****

キーワード：レジリエンス、養護教諭、保健室、健康相談

1. 子どもたちのレジリエンスを探る

レジリエンスは日本では比較的新しい概念であり、「逆境に耐え、試練を克服し、健康な精神活動を維持するのに不可欠な心理特性」を指している。小塩ら¹⁾はレジリエンスを困難で驚異的な状況に曝されることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、よく適応している状態とし、精神的回復力と訳している。現代の子どもたちにとって逆境に負けない心を持つこと、すなわちレジリエンスを高めることの重要性が高まってきている。また、深谷ら²⁾は、震災のように困った出来事がある、けがをしたり家族や友だちを亡くしたりした場合、ほとんどの人が失意のどん底に突き落とされる。しかし、そのうちの多くは周りの人の支え等で少しずつ立ち直っていく。比較的簡単に立ち直れる人、時間はかかるが確実に戻っていく人、反対に元に戻れず失意とあきらめの日々を送る人、さらには自ら命を絶とうとしてしまう人に分かれ、立ち直っていく人は精神的回復力（レジリエンス）が高いことが報告されている。

また、近年、社会環境や生活環境の急激な変化が、子どもの心身の健康にも大きな影響を与えている。ぜんそくやアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどのアレルギー疾患、新型インフルエンザや麻しん等の感染症、いじめや虐待などのメンタルヘルスに関する問題、さらには自然災害や事件・事故の発生に伴う心のケア等、子どもたちに様々な健康問題が生じている。

平成20年1月に中央教育審議会答申「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」³⁾が出され、子どもの心身の健康問題解決に向けて、学校関係者の役割の明確化や学校内外の連携対策づくり等について具体的な提言がなされている。この答申の中で、養護教諭が心身の健康問題に対処するために重要な責務を担っていることが示されている。日本学校保健会の平成23年度調査「保健室利用状況に関する調査報告書」⁴⁾では、1校あたりの1日平均保健室利用者数が、小学校25.8人、中学校24.7人、高等学校26.6人という結果が示されており、養護教諭が忙しい毎日を送っていることが窺える。また、来室理由では、「なんとなく」、「先生と話がしたい」、「困ったことがあるので相談したい」などの心の問題によるものも挙げられていた。

保健室には救急処置だけでなく、学級や部活動等の様々な場面で、いじめや友人関係で傷つき、養護教諭に話を聞いてもらうためやアドバイスを求めて来室してきている子どもたちもみられる。このように養護教諭は保健室に来室してくる子どもへの対応の中で、辛いことや不安を受け止め、支援していることが多い。また、いじめや不登校などの子どもと関わる中で、レジリエンスを高めることは養護教諭の重要な役割と考える。そこで、本研究では養護教諭とレジリエンスの関連について追究し、子どものレジリエンスと養護教諭との関わり方を探っていきたい。(石田敦子)

* 東海学園大学教育学部、** 東海学園大学スポーツ健康科学部、*** 愛知みずほ大学、**** 名古屋市立自由ヶ丘小学校

2. レジリエンスとは

村松⁵⁾は、「人は社会生活を営む中で、人間関係、仕事や勉強、事件・事故など様々なストレスやネガティブな出来事に直面し、少なからず精神的な影響を受けている。しかし、全ての人が抑うつや精神的な不適応状態に陥るわけではなく、それらを乗り越えている人も少なくない。このような人をストレスやネガティブな出来事から立ち直れる人、すなわちレジリエンスが高い人」としている。

現代の子どもたちにとって逆境に負けない心を持つこと、すなわちレジリエンスを高めることの重要性は高まってきている。その理由の一つはストレス（ストレッサーとストレス反応）の問題である。ストレスはかつて大人が職場や人間関係などで抱える問題として考えられてきた。しかし、最近では子どもでも大きな問題となっている。そのため、ストレスによる心身の不調を訴える子どもやいじめや保健室登校、さらには不登校につながるのではないかと考える。子どものストレスの原因としては、友人関係や学業成績などが大きいと考えられる。これらのストレスやプレッシャーに折れないしなやかな心を育成することが重要であると考えられる。（石田敦子）

3. レジリエンスと養護教諭のかかわり

保健室は、子どもがけがや病気になった時や、心や体の悩みなどを抱えて訪れる場所である。養護教諭は、そのような子どもの救急処置や健康相談などの対応をする中で安心感を与え、訴えをよく聴き、支援することにより、子どもが元気を取り戻す手助けを行っている。また、いじめや不登校、保健室登校など心の問題で教室へ行けないなどの問題を抱えている子どもの対応も行っている。

平成9年の保健体育審議会の答申⁶⁾で養護教諭の新たな役割として健康相談活動が提言され、養護教諭の職務や保健室の機能を十分に活かした心と体の両面に関わる教育活動として誕生した。養護教諭は、従来から子どもの身体的な不調の背景に心の問題を念頭に置いた対応をしてきている。ここで、新たに名前が付されたことにより養護教諭の行う健康相談活動が養護教諭の専門性に関わる重要な活動として位置づけられたと考えられる。三木ら⁷⁾は、「養護教諭が行う健康相談・健康相談活動の理論と実際」の中で学校における健康相談活動は予防・開発志向のカウンセリングが主流になるべきだと提唱し、「養護教諭は、健康に関する『育てるカウンセリング』の専門家（健康教育のプロフェッショナル）である」としている。養護教諭が中心になって行う健康相談には、カウンセリングの知識だけでなく健康に関する知識を併せ持つ養護教諭が子どもたちの健康を守り育てるプロフェッショナルとしてのアイデンティティがあると述べている。

三木ら⁷⁾は、養護教諭とレジリエンスとの関わりは、個人に対するカウンセリングの技法の中に特徴がみられるとしている。その技法は、個人対象として以下の5つを挙げている。①受容（子どもの言動を批判せず、子どもの世界を一緒に見るつもりで傾聴することが大切である。受容される側の子どもは、自分をケアしてくれる人が一人でもいるという感覚が生きる力の源泉になる）、②繰り返し（子どもの言葉を要約して繰り返すことは子どもの自己理解を促し、子どもが自分のことを分かってくれたと感じさせる効果がある）、③明確化（言語化されていない事実・感情・思考を言語化して返すことであり、子どもの気づきを促進する）、④支持（子どもの言動に賛意を表すことであり、子どもが「自分の言動に賛成してくれる人がいる」という思いが「生」への意欲を高め、「養護教諭は味方であると感じること」により自己開示をしやすくなり、自己発見や自己理解が促進される）、⑤質問（情報収集することであり、子どもに対して質問することでリレーションづくりやアセスメント、自己盲点に対する気づきを促す）である。これらの技法は、養護教諭の日常の健康相談活動の中で生活習慣に関する個別の保健指導と並行して活用されている。

一方、集団を対象としたレジリエンスとの関わりは、養護教諭が中心となっていく保健指導や保健学習における心の健康教育や生活習慣を題材とした内容であるとしている。内容によりグループエンカウンター（子ども同士が心の触れ合いを持ちそれを通して自他の発見をするのを援助する集団教育）などで自己理解を促し、ライフスキル教育等でセルフエスティームを高める関わりがある。

榊ら⁸⁾は、小学生のレジリエンスと生活習慣との関連が強いことを報告しており、好ましい生活習慣を身につけさせる指導は、子どものレジリエンスを高める指導に繋がり、好ましい生活習慣の励行が重要であるとしている。廣ら⁹⁾は、高校生のレジリエンスと生活習慣を調査して、生活習慣の中で、運動習慣のある方、栄養バランスを意識している方、偏食のない方のレジリエンスが高いことを報告している。これらの結果は、レジリエンスを高めるヒントが好ましい生活習慣の励行に潜んでいることを示しているかもしれない。原ら¹⁰⁾は、小学生のつらい経験とうれしい経験に注目してレジリエンス調査を行い、つらい経験よりうれしい経験を多くすることが、小学生のレジリエンスを高めることに繋がり、学校生活にはそのような機会がたくさんあり、それらを増やすことが重要であるとしている。今後、具体的に、どうしたらレジリエンスを高めることができるのかの追究が重要になる。（田中清子）

4. レジリエンスと心理社会的要因との関連

石田ら¹¹⁾は、小学生の心理的社会的要因としてレジリエンス、社会的スキル、セルフエスティーム、攻撃性を指標にして相互の関連を追究している。それによると、レジリエンスが高い児童は社会的スキル及びセルフエスティームが高く、レジリエンスが低い児童ほど攻撃性が高く、社会的スキル（良好な友達関係）やセルフエスティーム（好ましい自尊心）が高いことがレジリエンスを高めることにつながると報告している。このことは、心が傷つき保健室に来室してくる子どもに対し、養護教諭が友人関係を良好にすることや、好ましい自尊心を高めるような保健指導がレジリエンスを高めることに繋がり、きわめて重要であると考えられる。

服部ら¹²⁾は、大学生のレジリエンスとストレス対処行動の関連を調査し、レジリエンスが高い者はストレス積極的対処行動をとり、逆に低い者は消極的対処行動をとっていることを報告している。このように、レジリエンスの高低でストレス対処行動に差が認められることは、好ましいストレス対処にはレジリエンスを高めることが大切であることが窺われる。（石田敦子）

5. いじめとレジリエンス

子どもたちの心身の健康に影響を与えている健康課題の一つにいじめが挙げられる。保健室に心身の不調を訴えて来室してくる中に、いじめが原因と思われる場合が見られる。文部科学省の2017年3月の「現代的健康課題を抱える子供たちへの支援、養護教諭の役割を中心として」¹³⁾では、「養護教諭は、子どもの身体的不調の背景に、いじめや不登校、虐待などの問題が関わっていること等のサインにいち早く気付くことができる立場であることから、子どもの健康相談において重要な役割を担っている。さらに、教諭とは異なる専門性にに基づき、心身の健康に課題のある子どもに対して指導を行っており、従来から力を発揮していた健康面の指導だけでなく、生徒指導面でも大きな役割を担っている」とされているように、養護教諭の対応が強く求められている。

服部ら¹⁴⁾の高校生のレジリエンスの調査では、いじめを受けた経験のない者のレジリエンスやセルフエスティームは高く、また、いじめを受けた経験のある者は、対人ストレス数が多く、そのストレスをつらいとする者が多いと報告している。また、同調査では、ひどいいじめを受けた経験とレジリエンスの関連では、いじめを受けた経験のない者のレジリエンスが高いことが報告されている。これらの結

果から、いじめを受けないことが、子どもたちのレジリエンスを高めることにつながると考えられる。また、レジリエンスを高めることで、いじめに対しての適応力（耐性力）を高めることにつながると考える。

石田ら¹⁵⁾は、いじめられた経験から小学生のレジリエンスと攻撃性、社会的スキル、セルフエスティームを比較し、いじめを受けた経験のない者はレジリエンス、社会的スキル、セルフエスティームが高く（好影響を与え）、いじめを受けた経験のある者は攻撃性を高めていることが分かった。いじめを受けた経験は小学生の心理社会的要因に悪影響を与えていると言える。（石田敦子）

6. 養護教諭がレジリエンスを高めるためのかかわり

レジリエンスを、「困難な状況にもかかわらず、うまく適応できる課程、能力及び結果」と定義⁵⁾するならば、養護教諭の日常活動が、レジリエンスを高めるような対応の連続であることは、養護教諭ならば誰もが感じていることであると思われる。上島¹⁶⁾が、「ひざをすりむいて泣きべそをかきながら保健室に来た子が、手当をしてもらって安心する。教室でいやなことがあって『お腹が痛い』とやって来た子が養護の先生にちょっと話を聞いてもらっただけで、腹痛を忘れて教室に戻っていく。不登校気味の子が『保健室なら』と別室登校をして、少しずつ気力を取り戻す…。保健室こそレジリエンスが高まる現場である。」と、表現しているとおりである。子どもたちと養護教諭のかかわりが極めて重要であることが窺える。

名古屋市における養護教諭の実践研究の50年の変遷¹⁷⁾を見ると、生活習慣、けがの防止、健康診断などについては、時代を超えて実践されている研究内容であるが、社会環境の変化、大きな災害や事故・事件の発生など、社会の動向に関連して変化してきた研究内容もある。その一つが、心の健康に関する研究内容で、自己肯定感に注目したり、対人関係のスキルやストレス対処に注目したりして様々な角度からの研究が報告されている。これは、「困難な状況にもうまく適応できる力」を身に付けてほしいと養護教諭が願うようになったからではないかと考える。

石田ら¹⁵⁾は、小学生のレジリエンスと攻撃性、社会的スキル、セルフエスティームの関連を調査し、レジリエンスとの相関関係を報告している。すなわち、レジリエンスの高い児童は社会的スキル（良好な友達関係）とセルフエスティーム（好ましい自尊心）が高く、攻撃性が低いことを明らかにした。その視点で養護教諭がレジリエンスを高めていると思われる指導例を挙げると次のようなことがある。

個別の支援の中では、喧嘩などでけがをした場合、双方が保健室に来ることも少なくない。そのような場合、喧嘩やけがに至った経緯やお互いの気持ち（言い分）を聞いていく養護教諭と子どもたちのやりとりは、その攻撃性を低下させるための支援そのものである。また、カッとなって教室を飛び出してしまった子どもの場合は、気持ちを落ち着かせた後に、「怒りのコントロール」、「アンガーマネジメント」¹⁸⁾について指導することもある。この指導も攻撃性を低下させることになり、さらに養護教諭との信頼関係によってセルフエスティームを高めることに繋がると考えられる。

集団指導としては、保健学習、保健指導のほか、「ほけんだより」も効果的な手立ての一つであると思われる。毎月発行される保健だよりは、学校、子ども、家庭をつなぐ役割をもつものである¹⁹⁾。社会的スキル（良好な友達関係）を扱った5回シリーズ（①あいさつ、②あたたかい言葉がけ、③やさしい頼み方、④上手な断り方、⑤トラブルの解決策）の保健だよりを発行した実践²⁰⁾では、学級担任が各学年の発達段階に合わせて指導する教材にもなり、毎月、ソーシャルスキルに関する保健指導が実施された。養護教諭が発信した意識の啓発が広がりを見せた例である。このように、養護教諭の日常活動がレジリエンスを高めるためのかかわりに繋がっていると考えられる。（出川久枝）

7. 腹痛・いじめを訴える生徒の指導をレジリエンスから考える

レジリエンスからいじめを受けた生徒の立ち直りを追跡した研究は極めて少ない。そこで、レジリエンスはセルフエスティームと高い相関が認められること、セルフエスティームを高めることによってレジリエンスが高まることが報告²¹⁾されていることから、セルフエスティーム向上の視点からいじめを受けた生徒の立ち直りを考えたい。本誌では、セルフエスティーム向上の観点を取り入れた、佐藤ら²²⁾の「腹痛・いじめを訴える生徒Aへの指導の実践」からレジリエンスを高める指導のヒントを探る。

佐藤ら²²⁾は、蘭²³⁾の理論を参考にして、養護教諭の個別指導を中心として日常の執務において、①個性や能力を認める、②期待を持って見守る、③成功経験を与える、方法により、腹痛・いじめを訴える生徒Aの立ち直りを支援した6ヶ月間の過程を報告している。

それによると、支援前の生徒Aの状態は「腹痛」を訴えて保健室に来室し、小学校時代から同学年の女子にいじめられていることを話した。生徒Aは「ばか、死ね、消えろ」と言われたり、周りの友達にも悪口を言われてきた。9月中旬から腹痛を理由にたびたび保健室に来室するようになった。腹痛の訴えの背景にいじめがあった。養護教諭として、「いつも見守っているよ、何かあったらすぐに保健室に来なさいよ」と言葉をかけた。その後、いろいろな出来事を報告するようになり、その過程で本人の判断の素晴らしいこと（他の人の悪口を言わない。友人の表面行動の裏にある心理を分析していた。）を誉め、賢く、強い自分自身に気づかせた。これは「①個性や能力を認める」に相当する。頭もいいので本気になれば十分対決できることを伝えた。また、「いじめは人間として許されない行為である。小学生のころから比べると生徒A自身は大きく成長している。」と励まし、担任と情報交換を行いながらその経過を見守っていた。これは「②期待を持って見守る」に相当する。ある時、いじている生徒と1対1で対決することになり、自分の意見を主張できたようであった。これは「③成功経験を与える」に相当する。支援開始から6ヶ月経過し、支援後、腹痛やいじめの訴えがなくなった。佐藤ら²²⁾は、教師が前面に出るのではなく、生徒Aが自分の力でいじめを克服していったとまとめている。この事例は、セルフエスティーム向上に着目しているが、養護教諭がレジリエンスを高めている事例と考えることができる。今後、①個性や能力を認める、②期待を持って見守る、③成功経験を与える、観点から児童生徒のレジリエンスを追跡していく予定であり、多くの知見を集積したい。（石田敦子）

8. 学校教育とレジリエンス

ここで、レジリエンス研究のさきがけとなった長期縦断的研究（カウアイ研究²⁴⁾を紹介したい。これは、ハワイ諸島のカウアイ島の1955年に出生した子どもたち698名を対象として40年間追跡した縦断的調査である。この調査で、注目されたのはハイリスクを持つ子どもたちの発達である。この調査でいうハイリスクとは、妊娠中の合併症、家庭の貧困、両親の不和、両親の離婚、両親が何らかの精神的障害を持つことや教育程度が低いこと（中卒程度）等を指す。そのような家庭の子どもでも3分の1はこうしたリスクや逆境があるにもかかわらず、そうでない子どもと同様の発達をみせた。一般的にはこうしたリスクは子どものメンタルヘルスや、健全な成長には悪い影響を与え、学習上の問題を呈したり、非行に走ったり、あるいは精神障害を発症するといった結果を招く危険があると考えられていた。

この調査でもハイリスクを持つ子どもの3分の2は学習上の問題や非行問題等を起こしていたが、残りの3分の1は、こうしたリスクの存在にも関わらず、そうでない子どもと同様な発達をみせていることが分かった。この結果はそれまでの常識を覆したと言われた。リスクや逆境にもかかわらず、そうでない子どもと同じように成長した子どもの特徴は、活発、かわいいと感じられるところがあり、友好的、応答的、社交的であり、偏食がないといった個人的な特徴に加えて、いわゆる人との関わりの要因をあ

げており、かれらの様子に敏感に対応してくれる人、信頼関係を結べる人や、学校に好きな先生や自分を気にかけてくれる先生がいる、困ったときには相談できる人がいること等の社会的な環境を持っていたこと、さらに、発見された要因としては、若いときに不適応に陥っても見事なりかバリーを示したことである。この転機は心理療法や専門家による介入という特別なことではなく、高校卒業後、コミュニティカレッジや夜間高校で教育を受け直したり、軍隊に入隊している間に受けた職業訓練が役に立ったり、情緒的に安定したパートナーと結婚して子どもを授かったりといったようなことであり、特別とはいえないことが転機となったと報告されている。

レジリエンスは文化（国）によって影響を受けやすいことから、「カウアイ研究」の結果をそのまま日本に当てはめることには無理があるかもしれないが、ハイリスクを持つ子どもでも、活発、友好的、応答的、社交的、偏食がないといった個人的な特徴に加えて、人との関わりの要因、すなわち、信頼関係を結べる人、自分を気にかけてくれる先生、困ったときには相談できる人がいる等の社会的な環境を整えることで健全な成長ができることが示されていると言える。このことは、今後の学校現場でのしなやかな心を持たせる支援のヒントになり得ると思われる。（村松常司）

9. 養護教諭対象の不登校に関する研修会での講演後のアンケートから

このA市での養護教諭対象の研修会では、不登校の基本的な問題と、①レジリエンスを考える⁵⁾、②小学生のレジリエンスと生活習慣⁸⁾、③いじめとレジリエンス¹⁵⁾を講演した。講演の中で、不登校を未然に防ぐための指導としてレジリエンスを高める指導は、不登校対応の一つになるのではないかと話をしたところ、ほとんどの養護教諭が関心を持った様子であった。

講演終了後、アンケートを実施したところ、質問1の「養護教諭の対応は子どもたちのレジリエンスを高めることに繋がると思えますか」では、12人中12人が「そう思う」「どちらかというと思う」と答えていた。また、質問2の「レジリエンスに関心をもたれましたか」では、12人中12人が「関心を持った」と答えていた。以下に、参加した養護教諭からの回答を紹介する。

質問3：「これまで子どもと関わった中でレジリエンスを高めることに繋がると思ったその対応について」の回答（自由記述）

- 1) 体調不良を訴えて来室した児童とはなしをしていくうちに、悩みや心配を打ち明けてくれ、スッキリして元気に教室に戻ることができた。
- 2) 嫌なことがあった時や泣けてしまうような場面の時、泣いているだけでなく、どうすればよかったのか、子どもと話をし、一緒に考えることをしている。研修会の後、全職員にも伝えたので、各担任もレジリエンスを意識して対応してくれているように思う。
- 3) 周りから認められず自己肯定感が低い子の、よいところや頑張っているところを伝えて、前向きに考えられるように励ます。
- 4) 悩みやつらい気持ちをよく聞き、相手の気持ちを認め、こちらが受け入れているということを知らせた。そして、次に向かっていけるような言葉を繰り返しかけた。

質問4：「レジリエンスの講演を聴いて養護教諭とレジリエンスについて考えたこと」の回答（自由記述）

- 1) レジリエンス力を高めるために、養護教諭としてできることには、どういうことがあるのか、更に勉強していきたい。
- 2) 一見短所として見られる性質も、見方を変えるとその人の長所となる。くじけてしまうときこそ、どうしたら立ち上げられるかを自分の力で解決していくことこそ生きる上で必要なのだと感じた。視

点を変えながら見ると、不安に思っていたことも和らいでいく気がした。子どもだけでなく大人も共通して身につけないといけない力だと思った。

- 3) 発達障がいのある子の中にはぎりぎりまでがんばった結果、心が折れてしまうような子もいる。子どもたちにレジリエンスという言葉とその意味をぜひ伝えていきたい。
- 4) 現代の子ども達にはとても大切、必要なことだと思った。養護教諭もただ子どもを守るだけでなく、精神的回復力が付くように導くことも、子どもを守ることだと思う。
- 5) 疲れたり落ち込んだりして来室したり、不登校傾向だったりする子に対して、どんな対応をしていったらよいかを改めて考えることができた。
- 6) しなやかに対応する力を育てることは、将来、様々な困難が予想される社会で適応していくのに、大変重要なことだと思う。大人になって困らないか、保健室で出会う子どもたちに思うことは多々ある。学校現場での指導にどのように生かしていったらいいか、自分をもっと勉強しなければと思う。
- 7) 学級活動などの時間を通して、レジリエンスを取り入れた授業を実施していくことができると良いと思った。
- 8) 保健室登校や不登校など心理的不健康の子どもと多く関わる養護教諭は、特に、レジリエンスを常に意識し子どもと関わっていく必要性があると感じた。(石田敦子)

10. 終わりに

本稿では養護教諭とレジリエンスの関連について、養護教諭の日常活動を明らかにし、子どものレジリエンスを高めるための養護教諭としての関わり方を探ってきた。河野²⁵⁾は、子どもの抱える問題が複雑化している昨今、話を聞いて支援するだけでは不十分であり、これからの養護教諭には、子どもの心身の状況に合わせて学校内の教職員や外部機関と連携し、信頼関係を築くことができるコミュニケーション能力やマネジメント能力が必要とされていると述べている。子どもたちのレジリエンスを高めるには、やる気を起こす指導、良好な友だち関係を築く指導、毎日の生活習慣をきちっと行えるようにする指導を工夫していくことが重要であることが分かってきた。学校現場でこの役割を中心的に果たしていくのが養護教諭であると考えている。もちろん学級担任と協力して、また、チーム学校としてレジリエンスを高める指導を行っていくことが重要と思われる。(石田敦子)

参考文献

- 1) 小塩真司, 中谷素之, 金子一史, 長峰伸治 (2002): ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性, 精神的回復力尺度の作成, カウンセリング研究, 35(1), 57-65
- 2) 深谷和子, 上島博, 深谷昌志 (2015): 「元気・しなやかな心」を育てるレジリエンス教材集①, 明治図書, 東京
- 3) 中央教育審議会 (2008): 子どもの心身の健康を守り, 安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について, 中央教育審議会答申
- 4) 日本学校保健会 (2013): 保健室利用状況に関する調査報告書, 平成 23 年度調査結果
- 5) 村松常司 (2014): レジリエンスを考える, 東海学校保健研究, 38(1), 3-9
- 6) 保健体育審議会 (1997): 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツ振興の在り方について, 保健体育審議会 (答申)
- 7) 三木とみ子, 徳山美智子 (2014): 養護教諭が行う健康相談・健康相談活動の理論と実際, 43-52, ぎょうせい, 東京

- 8) 榎智子, 吉田美里, 村松常司, 石田敦子 (2016): 小学生のレジリエンスと生活習慣との関連, 東海学校保健研究, 15-23, 2016
- 9) 廣美里, 村松常司, 服部祐兒, 石田敦子, 廣典江, 服部洋兒 (2014): 高校生のレジリエンスに関する一考察, 性別やいじめを受けた経験の有無及び生活習慣に着目して, 名古屋学院大学論集, 医学・健康科学・スポーツ科学篇, 3(1), 19-31
- 10) 原郁水, 古田真司 (2013): 小学生のレジリエンスとつらい経験・うれしい経験との関連, 東海学校保健研究, 37(1), 77-87
- 11) 石田敦子, 村松常司, 榎智子, 吉田美里, 廣美里, 廣紀江 (2016): 小学生のレジリエンス, 攻撃性, 社会的スキル及びセルフエスティームの相互関連について, 第59回東海学校保健学会総会抄録
- 12) 服部祐兒, 村松常司, 廣美里, 吉田正, 服部洋兒, 金子修己, 金子恵一, 平野嘉彦, 藤猪省太, 廣紀江, 石田敦子 (2012): レジリエンスの視点からみた大学生のストレス対処行動, セルフエスティーム, 対人ストレスイベントとの関連, 東海学校保健研究, 36(1), 29-41
- 13) 文部科学省 (2017): 現代的健康課題を抱える子供たちへの支援, 養護教諭の役割を中心として
- 14) 服部祐兒, 村松常司, 石田敦子, 廣美里, 廣紀江, 服部洋兒, 平野嘉彦, 藤猪省太 (2013): 高校生のレジリエンス, セルフエスティームと対人ストレス対処との関連, スポーツ整復療法学研究, 15(1), 117-129
- 15) 石田敦子, 村松常司, 廣美里, 廣紀江, 田中清子, 出川久枝 (2017): いじめを受けた経験が小学生の心理社会的要因に与える影響について, 東海学校保健研究, 40(1), 53-63
- 16) 上島博 (2016): 子どものレジリエンスを高めるための取り組み, 健康教室, 67(2), 32-35
- 17) 名古屋市教育委員会, 名古屋市学校保健会養護教諭会 (2014): 研修集録“まど”, 50, 43-47
- 18) 霜触智紀, 木山慶子 (2016): 保健体育科へのアンガーマネジメントの導入意義を探る, 我が国の学校教育におけるアンガーマネジメントに関する研究動向から, 群馬大学教育学部紀要, 芸術・技術・体育・生活科学編, 第52巻, 57-70
- 19) 佐藤佳代子, 小浜明 (2011): 「保健だより」に関する一考察, 仙台大学大学院スポーツ科学研究科修士論文集, 12, 51-58
- 20) 名古屋市教育委員会・名古屋市学校保健会養護教諭会 (2014): 研修集録“まど”, 50, 6-10
- 21) 原郁水, 古田真司, 村松常司 (2001): 小学生の感受性とレジリエンスがセルフエスティームに及ぼす影響, 学校保健研究, 53(4), 277-287
- 22) 佐藤治子, 村松常司 (2003): 中学生のこころと体の健康とセルフエスティーム, 東海学校保健研究, 27(1), 59-68
- 23) 蘭千尋 (1992): セルフエスティームの変容と教育指導, セルフエスティームの心理学 (遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋編), 200-226, ナカニシヤ出版, 京都
- 24) 松嶋秀明 (2014): リジリアンスを培うもの, ハワイ・カウアイ島での698人の子どもの追跡研究から, 児童心理, 68(11), 40-45
- 25) 河野莊子 (2016): 非行少年のレジリエンスと支援, 健康教室, 67(2), 23-25