

レジリエンスと養護教諭と健康教育

Resilience, School Nurse Teacher and Health Education

石田 敦子*・田中 清子*・出川 久枝**・村松 常司***

* 愛知みずほ大学

** 東海学園大学

*** 愛知教育大学名誉教授

Atsuko ISHIDA*, Kiyoko TANAKA*, Hisae DEGAWA**

and Tsuneji MURAMATSU***

* *Aichi Mizuho College*

** *Tokaigakuen University*

*** *Aichi University of Education Professor Emeritus*

Abstract

The Kauai study, which is a long-term longitudinal study, shows that even children with high risk can grow healthy if there are people who can build a relationship of trust with others, who care about themselves, and who can consult when in trouble. In addition, the study showed that children had personal characteristics such as being active, friendly, responsive, sociable, and free of unbalanced diets. The children did not receive any special education or support, but were able to grow up soundly by being given natural affection, building relationships of trust, and having people around them trying to develop their abilities. The healthy growth of children can only be effective if the individual characteristics and the surrounding human environment are all in place. It is important to observe children's daily lives and behaviors and start with cases of maladaptation. When one change occurs in a child, the next can occur. Therefore, focusing on improving the resilience of children, We would like to propose practices from the following three points: (1) guidance that recognizes individuality and abilities, (2) guidance that watches over with expectations, and (3) guidance that provides successful experiences. We want you to find changes in children in that practice. We think that the school nurse teacher plays a central role in this instruction at school. Of course, as a team school that includes family support, We think it is important to practice resilience.

キーワード: レジリエンス; 養護教諭; 健康教育

Key Word : Resilience; School Nurse Teacher; Health Education.

1. 子どもたちのレジリエンスを探る

レジリエンス (Resilience) は日本では比較的新しい概念であり、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定義し、日本語では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としている。

深谷ら²⁾は、震災のように困った出来事があった、

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が、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レジリエンスが高いとしている。レジリエンスは我々にとって極めて大切なものといえる。

近年、社会環境や生活環境の変化が子どもたち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疹等の感染症、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、子どもたちには様々な健康問題が生じている。特に新型コロナウイルスが我々の生活、健康に与えた影響は計り知れないことはいまでもない。学校教育における健康に関して養護教諭の役割は大きく、本論文ではレジリエンスと養護教諭と健康教育のかかわりを探る。

2. 子どもたちの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、訴えをよく聴くことにより、子どもが元気を取り戻す支援を行っている。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³⁾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。「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している。

三木ら⁴⁾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、個人を対象として以下の5つを挙げている。①受容（子どもの言動を批判せず、子どもの世界と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行う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。

3. レジリエンスの測定

レジリエンスの測定にはいくつかの尺度が用いられているが、我々は、小塩ら¹⁾がレジリエンスの先行研究を参考にして作成した調査票（精神的回復力尺度）を使用して小学生～大学生を対象にして研究⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾⁹⁾を行ってきた。ここでこの精神的回復力尺度を紹介する。この尺度は21項目で構成されており、日本で広く使われている尺度であり、下位尺度として「新奇性追求」、「感情調整」、「肯定的な未来志向」の3因子が抽出されている。「新奇性追求」因子は7項目から構成され、新たな出来事に興味を持ち、様々なことにチャレンジしていこうとする因子である。「感情調整」因子は9項目から構成され、自分の感情をうまく制御することが出来る因子である。「肯定的な未来志向」因子は5項目から構成され、明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする因子である。この3因子がレジリエンスを導いているとしている。この尺度は大学生用に作られたものであるが、小学生

への質問には小学校教諭の協力の下に小学生に適した表現に変更して用いた。回答は「はい」、「どちらかというとはい」、「どちらでもない」、「どちらかというといえ」、「いいえ」の5段階で求めた。段階順に5点～1点に点数化した。その合計点をレジリエンス得点とした。詳細については小塩ら¹⁾の報告を参照してほしい。

4. 子どもたちの生活習慣とレジリエンス

榊ら⁵⁾は、養護教諭の立場から小学生のレジリエンスと生活習慣を調査し、生活習慣のうち「栄養バランスに気を付ける」、「運動は週3日以上する」、「偏食はほとんどなし」の割合はレジリエンス高群の方が高く、生活習慣全体をみた生活得点もレジリエンス高群の方が高いと報告しており、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⁶⁾も、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と報告している。これらの結果は、レジリエンスを高める（育成する）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。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、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としている。

5. レジリエンスと保健室

小塩ら⁷⁾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。また、村松⁷⁾は、青少年のレジリエンスの調査を行い、レジリエンスの高い人の特徴を以下のように纏めている。それによると、レジリエンスの高い人は、①セルフエスティームが高い（好ましい自尊心である）、②ストレス対処をうまく行っている、③ストレス対処行動は積極的対処行動をとっている（好ましいストレス対処をしている）、④好ましい日常習慣を行っている、⑤社会的スキルが高い（好ましい友達関係である）などであり、レジリエンスが高い

ことは好ましいとしている。

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育成す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、すなわち、レジリエンスを育成することが重要であると考えられる。

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」¹¹⁾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」¹²⁾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いる子どもがみられる。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。いじめや不登校などの子どもと関わる中で、レジリエンスを育成することは養護教諭の重要な役割と考える。

6. レジリエンス研究のさきがけ

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であるカウアイ研究¹³⁾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研究である。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。そこで、カウアイ研究では、一体、何が不適応に陥らない子どもと陥る子どもと分けるのだろうかを長い時間軸（40年間）で子どもたちの発達の経過を追跡した。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、活発で、かわいいと感じられるところがあり、友好的で、応答的、社交的であるとみなされており、夜泣きや偏食といったように育てにくさを呈したことは少なかった。加えて、いわゆる人との関わりの要因、すなわち、彼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、好きな学校の先生、自分を気にかけてくれる人、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持っていたこと、さらに発見されたことは、若いときに不適応に陥っても30代40代で見事なリカ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や国によって影響を受けやすいことから、カウアイ研究¹³⁾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、好きな学校の先生、自分を気にかけてくれる人、困ったときには相談できる人が周りに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たといえる。

7. レジリエンスを育む学校教育

針間¹⁴⁾や白井ら¹⁵⁾は、オーストラリアにおけるレジリエンスを育む学校教育としての「Mind Matters」を

紹介している。それによると、「Mind Matters」は全国精神保健戦略と全国自殺予防戦略の下で、2000年に創設された学校ベースの精神保健・安寧増進プロジェクトであり、オーストラリア校長会によって運営されている。このプロジェクトが開発された背景にはオーストラリアの小児・青年の約20%が精神保健問題に影響を受け、その半数が学校と社会での発達に支障をきしてきしていることからとしている。この「Mind Matters」の実施規模は極めて大きく、2002年には教育用キットがすべての中学校に配布され、2010年末までには14万人以上の生徒が参加している。「Mind Matters」の目的は、若者がその後の人生において遭遇する様々な精神的危機を効果的に乗り越えていくために必要となる技術や知識及び資源を提供出来る学校環境を実現することにあるとしている。レジリエンスの強化は「Mind Matters」の中核をなす部分であり、いじめ、自殺、精神疾患といった個別の問題に対して効果的に取り組むことが期待されている。日本ではレジリエンスの研究は少しずつ見られるようになってきたが、学校現場ではまだ実践化の施策は行われていない。

Pluess et al.¹⁶⁾は、イギリスの学校において、11歳以上の生徒438人に対し、レジリエンス教育導入の成果をみるために、授業の前後に「レジリエンス」、「自己効力感」、「セルフエスティーム」及び「抑うつ」の変化を調べた。それによると、どの平均値も授業の前後で統計学的に有意の変化がみられたとしている。「レジリエンス」、「自己効力感」及び「セルフエスティーム」の3要因の平均値はいずれも上昇し、「抑うつ」の平均値は下がったとしている。すなわち、レジリエンス教育の効果があったとしている。今後、我が国においてもレジリエンスに着眼した健康教育の実践が望まれる。

8. いじめられた経験とレジリエンス

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」¹⁷⁾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¹⁸⁾の高校生のいじめと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されている。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育成することにつながり、レジリエンスを育成することで、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られる。

石田ら¹⁹⁾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て、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としている。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。従って、担任教諭も養護教諭も日頃の生徒の少しの変化（サイン）を見逃さないことが大切であり、いじめは出来るだけ早く発見して対処することが大切と言える。

9. 攻撃性及び攻撃受動性（いじめられやすさ）とレジリエンス

攻撃性を測定する尺度はいくつかみられるが、著者らは嶋田ら²⁰⁾の攻撃性尺度を使用してレジリエンスとの関係を追究した²¹⁾²²⁾。攻撃性得点が高いことは、人を攻撃する程度が高いことを意味している。それによると、攻撃性得点高群のレジリエンス得点が最も低く、以下、順に中群、高群となった。すなわち、人を攻撃する程度が高い者のレジリエンスが低いことが認められた。また、攻撃受動性すなわち、いじめられやすさの程度とレジリエンスとの関係をみると、いじめられやすさが高い群のレジリエンスが最も低く、以下中群、低群となった。すなわち、攻撃性も攻撃受動性もレジリエンスとマイナスの関係であるといえる。レジリエンスを高める工夫の必要性が感じられる。金子ら²³⁾は、高校生の攻撃性と攻撃受動性との関係を調査して、男女とも攻撃受動性が高いすなわち、いじめられやすい子どもの方がいじめられにくい子より攻撃性が高く、「いじめ、いじめられの関係」は容易に逆転する可能性が含まれているとしている。

10. ストレス対処とレジリエンス

我々の毎日の社会生活ではストレスイベント（スト

レスサー）無しでは生きていけないことは誰しも分かっている。ストレスイベントを感じた時には自分なりの方法で対処している。石田ら²⁴⁾と服部ら²⁵⁾は、先の中・高校生の対人ストレスイベントとストレス対処行動について調査している。対人ストレスイベントは橋本²⁶⁾の対人ストレス尺度を用い、ストレス対処行動は宗像²⁷⁾のストレス対処行動尺度を用いている。それによると、男女とも、レジリエンス高群は対人ストレスイベントを経験することが少ないことが分かった。また、レジリエンスの高低から対処行動を比較してみると、レジリエンス高群は「色々考え、見方や自分の考え方を変える」、「信頼できる人に相談する」、「気分転換のため軽い運動をする」、「困難に立ち向かい努力して乗り越える」などの積極的対処行動が多く、一方、レジリエンス低群は「何もしないで我慢する」、「誰にも相談せず悩み続ける」などの消極的対処行動が多いことが分かった。中学生、高校生によって若干の違いはあるが、レジリエンス高群は積極的対処行動をとり、レジリエンス低群は消極的対処行動をとり、レジリエンスの高低でストレス対処行動に違いがあることが示されたといえる。

大学生のレジリエンスとストレス対処行動の調査⁹⁾においても、レジリエンス高群は積極的対処行動を、レジリエンス低群は消極的対処行動をとっていることが分かった。ストレス対処の方法は自分に合った方法で対処して、早く立ち直れば良いと思われるが、宗像²⁷⁾は、ストレス対処は出来ることなら消極的対処より積極的対処の方が良いとしている。

石田ら⁸⁾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が高い（すなわち好ましい友達関係である）、セルフエスティームが高く（すなわち好ましい自尊心である）、レジリエンスが低い児童ほど攻撃性が高い（人への攻撃が強い）ことが分かったとしている。この結果は、子どもたちのレジリエンスが低いことが、心理社会的生活に良くないことに繋がり、レジリエンスを高めることが極めて大切であることを示している。

11. 養護教諭が子どもたちのレジリエンスを高めるためのかわり

レジリエンスを「困難な状況にもかかわらず、うまく適応できる過程、能力及び結果」と定義⁷⁾するならば、養護教諭の日常活動が、子どもたちのレジリエンスを育成するような対応であることは、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²⁸⁾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²⁹⁾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¹⁹⁾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との関連を調査し、レジリエンスとの相関関係から、レジリエンスの高い児童は社会的スキル、セルフエスティームが高く、攻撃性が低い、すなわち、レジリエンスの高い児童は良好な友達関係を持ち、好ましい自尊心であり、攻撃性が低いことを明らかにしている。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」³⁰⁾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、さらに担任教諭と養護教諭との信頼関係によってレジリエンスが育つ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³¹⁾。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³²⁾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わりになっていると考えてもよい。

12. 養護教諭を対象としたレジリエンス研修会

A 市での養護教諭対象の研修会で、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ことも、対応の一つではないかと著者が話をしたところ、参加したほとんどの養護教諭が関心を持った様子であった。この研修会では、①レジリエンスを考える⁷⁾、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²¹⁾、を中心に講演を行った。

講演終了後、感想と共にアンケートを実施したところ、質問 1 で「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いませんか」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 で「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

- 1) 体調不良を訴えて来室した児童と話をしていくうちに、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良く聞き、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

- 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、どうしたら立ち上が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。子どもも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) 現代の子どもたちにはとても大切、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、精神的回復力を育成できる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どもに対して、どんな対応をしていったらよいかを改めて考えた。

6) しなやかに対応する力を育てることは、様々な困難を乗り越えて社会で適応していくのに、大変重要だと思う。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。学校現場でどのように生かしていったらいいか、自分がもっと勉強しなければと思った。

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、レジリエンス向上を意識して子どもと関わっていく必要性があると感じた。

13. レジリエンスから腹痛・いじめを訴える生徒の指導を探る

我が国では、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。レジリエンスはセルフエスティームと高い正の相関が認められること⁹⁾¹⁸⁾²⁵⁾、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³³⁾が報告されていることから、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³⁴⁾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³⁴⁾は、蘭³⁵⁾のセルフエスティームの変容と教育指導を参考にして、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、の3つの観点から、腹痛・いじめを訴える生徒Aの6か月間を観察した。

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すようになった。生徒A

は「ばか、死ぬ、消えろ」と言われ、周りの友達にも悪口を言われてきたことが分かった。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り、腹痛の訴えの背景にいじめがあったことを発見した。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」と言葉をかけて励ました。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や、他の人の悪口を言わないことを誉め、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か月経過し、支援後、腹痛やいじめの訴えがなくなった。

佐藤ら³⁴⁾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（育成して）いる事例に十分置き換えることができると考える。阪根³⁶⁾は、レジリエンスを高めるには、自尊心（セルフエスティーム）がポイントであり、周囲の支援者の存在が重要で、話し合える環境がその根底にあるとしている。すなわち、レジリエンスを高めるにはセルフエスティームを高めることと、周囲の支援者の存在が重要であることを示しているといえる。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、の3つの観点からレジリエンス育成を試みたい。

14. おわりに

長期縦断的研究であるカウアイ研究¹³⁾からは、ハイリスクを持つ子どもであっても周囲に信頼関係を結ぶ人、自分を気にかけてくれる人、困ったときには相談できる人がいた子どもたちは健全な成長をしていることが分かった。それに加えて子どもたちが活発、友好的、応答的、社交的、偏食がないといった個人的な特徴を持っていたことも分かった。その子どもたちは特別な教育や支援を受けたわけではなく、当たり前な愛情を与えられ、信頼関係をつくり、子どもの能力をのばそうとする周囲の人々がいたから健全な成長ができたといえる。

ハイリスクな環境で成長しても健全なレジリエンスが育つには個人の特徴や周囲の人的な環境が揃わないと効果が現れないのではなく、まずは子どもたちの生活を観察し、不適応と思われる要因をレジリエンスの視点から指導を始めることが大切と考える。その一つの変化が起これば次の変化が現れる可能性がある。そこで、我々は子どもたちのレジリエンス向上に着目して、①個性や能力を認める指導、②期待を持って見守る指導、③成功経験を与える指導、の3点からの実践を提案したい。その実践の中で子どもたちの変化を見つけてほしい。学校現場でこの指導の役割を中心的に果たしていくのが養護教諭であると思う。もちろん、家族支援を含んだチーム学校としてレジリエンスを高める実践を行っていくことが重要であると考え

〈付記〉

本論文は「石田敦子：子どものレジリエンスと養護教諭，東海学校保健研究，44(1)，3-8，2020」を加筆修正したものである。

参考文献

- 1) 小塩真司，中谷素之，金子一史，長峰伸治：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，(2002)
- 2) 深谷和子，上島博，深谷昌志：「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(2015)
- 3) 保健体育審議会：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)(1997)
- 4) 三木とみ子，徳山美智子：養護教諭が行う健康相談・健康相談活動の理論と実際，ぎょうせい，43-52，(2014)
- 5) 榑智子，吉田美里，村松常司，石田敦子：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)
- 6) 廣美里，村松常司，服部祐兒，石田敦子，他：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，3(1)，19-31(2014)
- 7) 村松常司：レジリエンスを考える，東海学校保健研究，38(1)，3-9(2014)
- 8) 石田敦子，村松常司，榑智子，吉田美里，他：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，39(2016)
- 9) 服部祐兒，村松常司，廣美里，吉田正，他：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(2012)
- 10) 原郁水，古田真司：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(2013)
- 11) 中央教育審議会：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(2008)
- 12) 日本学校保健会：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(2013)
- 13) 松嶋秀明：レジリエンスを培うもの，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(2014)
- 14) 針間博彦：レジリエンスを育む学校教育，オーストラリアでの取り組み，臨床精神医学，41(2)，181-186(2012)
- 15) 白井友美，崎川典子，岡田直大，針間博彦：マインドマスターの概要とスクールスターズ，こころの科学，143号，119-126(2009)
- 16) Pluess, M., Boniwell, I., et al: Evaluation of School-Based Resilience-Promoting Intervention in a High-Risk Population: An Exploratory Mixed-Methods Trial. (2013)
- 17) 文部科学省：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(2017)
- 18) 服部祐兒，村松常司，石田敦子，廣美里，他：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(2013)
- 19) 石田敦子，村松常司，廣美里，廣紀江，他：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(2017)
- 20) 嶋田洋徳，上村栄一，宇津木成介，安藤明人：中学生用攻撃性質問紙(HAQs)の作成(2) 因子的妥当性，信頼性，因子間相関，性差の検討，日本心理学学会第62回大会発表論文集，931(1998)
- 21) 廣美里，村松常司，廣紀江：レジリエンスからみた大学生の攻撃性および攻撃受動性について，名古屋学院大学論集(人文・自然科学篇)，43-55(2013)
- 22) 廣美里，村松常司，服部祐兒，石田敦子，他：大学生のレジリエンスに影響を与える諸要因に関する研究，社会的スキル，生活習慣，攻撃性，攻撃受動性に着目して，東海学校保健研究，37(1)，3-

17 (2013)

- 23) 金子恵一, 伊藤康児, 服部洋兒, 村松常司, 他: 高校生の攻撃受動性と攻撃性及び社会的スキルとの関係, 学校保健研究, 49(4), 302-312 (2007)
- 24) 石田敦子, 村松常司, 服部祐兒, 服部洋兒, 他: レジリエンスの高低からみた高校生の対人ストレスイベントとストレス対処行動, スポーツ整復療法学研究, 15(3), 159-169 (2014)
- 25) 服部洋兒, 服部祐兒, 村松常司, 石田敦子, 他: 中学生のセルフエスティームとレジリエンス, 対人ストレスイベント及びストレス対処行動との関連, スポーツ整復療法学研究, 16(1), 21-32 (2014)
- 26) 橋本剛: 対人ストレス尺度, 心理測定尺度表Ⅲ (堀洋道監修, 松井豊編集), サイエンス社, 東京, 4-8 (2001)
- 27) 宗像恒次: ストレス対処行動による病気予防, ストレス対処と行動特性, 最新行動科学からみた病気と健康, メチカルフレンド社, 東京, 20-22 (1996)
- 28) 上島博: 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 (2016)
- 29) 名古屋市教育委員会, 名古屋市学校保健会養護教諭会: 研修集録“まど”, 50, 43-47 (2014)
- 30) 霜触智紀, 木山慶子: 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 (2016)
- 31) 佐藤佳代子, 小浜明: 「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 (2011)
- 32) 名古屋市教育委員会・名古屋市学校保健会養護教諭会: 研修集録“まど”, 50, 6-10 (2014)
- 33) 原郁水, 古田真司, 村松常司: 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 (2001)
- 34) 佐藤治子, 村松常司: 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 (2003)
- 35) 蘭千尋: 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), ナカニシヤ出版, 京都, 200-226 (1992)
- 36) 阪根健二: 今, 学校で求められる「レジリエンス」, 教職研究, 20-21 (2014)