



「この人生は生きる価値がある！」を実感できる生き方支援

レジリエンス向上のための講座・研修と脳科学に基づいたオリジナル教材が、大好評！

一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム

ファクトブック

1. 一般社団法人ハートマッスルトレーニングジムとは・・・・・・・・・・1
2. 代表メッセージ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
3. 企業理念とビジョン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
4. 主力事業「保健室コーチング」とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
5. 独自教材の数々・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8
6. 全国から寄せられる学校現場の変化、喜びの声・・・・・・・・・・10
7. 講座参加者数の変化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
8. メディア掲載実績・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12

1 ハートマッスルトレーニングジムとは？

癒し、安らぎを誰かに与えてもらう時代から、自らの内側から生きるエネルギーと自分自身の価値を引き出す時代がやってきた！

弊社代表桑原は、25年間にわたり、養護教諭（保健室の先生）として子どもたちの心と体の最前線で教育に携わってきました。その経験の中で、子どもたちの心と体の問題は、子どもたちの問題ではなく、大人の問題が大きく絡んでいると感じてきました。

時代とともに変化する子どもたちの問題に対応の限界を迎えつつある教育現場で、保護者の生きづらさ、子どもの生きづらさ、心身のおかしさ、教師の疲労を目の当たりにしてきました。

保健室にやってくる子どもたちが、本来の可能性を取り戻すために、今までのやり方ではなく、何か新しい可能性のあるものはないのか？そんなころに出会った脳科学を保健室で活用しはじめたところ、短時間で元気になっていく生徒の姿がありました。

心理学に傾倒するのではなく、脳の科学から人間を理解することで、大きな教育的成果を感じた経験を、全国の保健室に伝えたいという思いが、事業の始まりでした。

平成20年に退職し、NPO法人、個人事業を経て、平成25年に法人化。「大人も子ども本来の可能性を思い出し、主体的に生きるチカラを高めるための事業を、全国規模で展開しています。

【本資料に関するお問い合わせ】

一般社団法人ハートマッスルトレーニングジム

担当：岡田由美江／桑原朱美

TEL/FAX 0568-70-0641 時間外：090-2684-4581

E-Mail supoort@heart-muscle.com



2. 代表メッセージ

子どもたちを取り巻く環境は厳しいものがあります。

・平成 29 年度不登校の数 14 万 4 千人（小学校が前年度比 15.1% 増の 3 万 5 032 人（千人当たり 5.4 人）。中学校は 5.6% 増の 10 万 8 999 人）、2021 年 10 月には、文部科学省が「2020 年度に不登校と認定された小・中学生は 19 万人を超え、過去最多を記録した」と発表しました。新型コロナウイルスの感染予防による様々な社会情勢の変化は、子どもたちの心身へに対し大きな影響を与えています。

・これ以前にも、不登校傾向にある子どもを含めると 43 万人（日本財団調査）、不登校の要因は、学校の間関係や家庭の状況など複合的、中学生の 23.7%、およそ 5 人に 1 人が言わば“隠れ不登校”など、さまざまなほうこくがなされてきました。

・このような状況の中、保健室登校、別室投稿も増加し、学校によっては、5~6 人の保健室登校の生徒を保健室の先生が一人で見ているケースもあります。

・9 月 1 日（2 学期が始まる日）の自死が多く、2017 年度（2017 年 4 月 1 日から 2018 年 3 月 31 日）の児童・生徒の自殺者数は 250 人となっています。自死の理由は、卒業後の進路など「進路問題」が 33 人、「家庭内不和」が 31 人、「いじめの問題」が 10 人と「不明」の児童・生徒 140 人。現場では、生徒指導上、教育相談上でピックアップされない子どもたちの自死があります。事前に教師が注意してみている子ではない子が突然自ら死を選んでいきます。

・教師の多忙化で、現場も疲弊していることも、原因の一つと思われます。また、アンケート形式の昔ながらの教育相談のやり方では、子どもたちが本音を言わないとか、自分の本音に気づいていない子どもも多来るのも実情です。それを引き出す方法が、カウンセリングだけでは不可能になっている現状があります。

自ら命を絶つ子、社会と断絶する子どもたちに、「生きる価値」を伝えることができる大人はいなかったのだろうか？

人生は、いろいろある。それでも、生きる価値があるんだよと、自分の生きざまとその背中で子どもたちに伝えてる大人はいなかったのだろうか？

保健室から見える子どもたちの姿は、まさに「社会の縮図」なのです。

私が最後に、勤務した学校は、いわゆる「教育困難校」。

対教師暴力、廊下を自転車で走る、天井を壊して歩く、授業エスケープ、さらには不登校、不適応などさまざまな状況が学校内にあふれていました。好き勝手やっている彼らから出てきた言葉は「俺は、生まれてこなければよかった」「生きている価値がない」というものでした。

どうしてわずか 14 年しか生きていない中学生が、未来への希望も、自分が生きているということに価値を感じないのか？



「人生っているいろいろあるけどさ、それでもやっぱり生きていく価値がある」

そう思える子どもたちを育てていくにはどうしたらいいのか？養護教諭 20 年目にぶち当たった大きな課題でした。

当時、養護教諭としての教育相談の主流は「カウンセリング」でした。

しかし、10 分の休み時間に、予約なしでやってくる生徒たちに「話を聴く」ことを中心としたアプローチでは、とても時間が足りないのです。また、話を聴くだけで、単にその時に起きている感情を何とかしようとする対応では、子どもたちの「レジリエンス」を育てる対応としては不十分な状態でした。

「受容と共感だけでは、何も前に進まない！子どもたちは同じパターンの悩みや問題を繰り返している。これではだめだ！子どもたちがしなやかに生きてくための力を育てるためのもっと新しい概念や手法を取り入れていかなければ！

その思いから、現職中に、NLP（神経言語プログラミング）、脳科学、コーチングを学びはじめました。そこで手に入れたのは、スキルを増やすのではなく、人間が苦しみを創り出す仕組み、人間が立ち直っていく仕組み、人間が希望をもって前に進もうとする仕組みを知ることの重要性でした。スキルで人を変えるのではなく、今、相手の脳の中で何が起きているのか？を理解すること。スキルの手順よりその構造を知ること。

こうした学びを続けながら、現場での実践を繰り返しました。その結果、子どもたちが、問題に対して「どうしたらいいか」という具体的な行動について、主体的に考え始めるようになりました。出来事が問題なのではなく、その出来事のとらえ方が自分の感情を作り出しているのだと理解できるようになり、同じような問題を起こす頻度が少なくなりました。

起きてる事象をどうにかしようとするより、マイナス感情を作り出している自分の思考パターンに気づくことが、子どもたちの生きる力に直結するのだと、現場でのかかわりの中で実感しました。

この教育的成果をもたらす理論と概念を全国の養護教諭に伝えていけば、教育の新しいムーブメントを保健室から巻き起こしていけるのではないかと考えるようになりました。

自分自身が現場で 5 年間かけて取り組んだ実践と検証から生まれたのが、弊社のメイン事業『保健室コーチング』です。子どもたちに、「生きる価値」を科学として伝え、生きる力を育てる大人を育成するプログラムとして、全国の養護教諭が学びに来ています。12 年前に始まったこのプログラムは、今、大人自身の生きづらさも解消し、このコンテンツから派生した様々な教材やコンテンツが、全国に広がっています。

家庭・学校・企業（社会）というサイクルの中で、「主体的に生きるチカラ・レジリエンス」が、一人一人に育ち、社会全体が希望に満ち溢れる時代がやってくることを、切に願い、日々の事業を展開しています。



(一社) ハートマッスルトレーニングジム 代表理事
主体的人生を構築する 人材育成トレーナー 桑原 朱美

プロフィール



島根県生まれ。愛知教育大学教育学部卒業。
授業エスケープ、自転車で廊下を走る、天井を壊して歩く、対教師暴力が続く教育困難校等の教員として25年間勤務。

主体的思考を育てる実践が評価され愛知県視聴覚教材コンクール優秀賞受賞、愛知県教育論文入賞。

NLP（神経言語プログラミング）と脳科学理論に基づき、過酷な現場から生みだされた誰でも安全に使える

オリジナル教材は全国 800 の教育機関で採用されている。

不安定な中学生への対応から生まれた「保健室コーチング」は、看護師や保健師、男性の中間管理職も多数参加。

「即効性があり今日から現場ですぐ使える」「迷いが消えてぐっすり眠れるようになった」と評判。

潜在能力を引き出し、「現実と現場を変える」メソッドには定評がある。

集中力が散漫で能力を発揮できない若年層の脳と心と体をつなぐ体感アプローチも得意
アクサ生命、小牧法人会、板金工業組合、杏林大学、三重県庁、中津川市民病院など研修依頼も多数。

10年間で研修先は381件を超え、6万9000名の指導実績を誇る。

講演は独立当初の40倍のオファーとなり全国各地を飛び回り、満足度調査では92%と高評価。

主体的行動を引き出す「質問カード」や、人間関係を視覚化し解決への手がかりとする「キャストイングマップ」は大好評。

短時間で本音を引き出す即興ワークは鳥肌が立つと評判。

電子レンジ思考やパッチワーク思考の危険性を説き、真の創造力を育成する「レジリエンスコーチ養成コース」には全国から参加者が殺到。

子どもたちの可能性を引き出したい教師から圧倒的な支持を得ている。

コロナ拡大後はいち早く、オンライン講座、オンラインコンサルティングを取り入れ、現場の課題に即した講座を展開すると同時に、保健室コーチングの概念を広く普及させるための認定講師育成にも力を入れている

「自分の可能性を取り戻せ！」という理念のもと自分を取り戻し、主体的に生きる人材育成に力を注ぐ。

著書『保健室コーチング実践事例集』はamazon電子書籍教育部門1位を獲得。

『保健室コーチングに学ぶ養護教諭の現場力』はニッチな分野にも関わらず7刷と版を重ねている。



2021年5月に発売した「保健室から見える親が知らない子どもたち」は発売3か月で重版となり、根強いファンの存在を感じさせている。

日本教育新聞をはじめ専門誌への執筆は延べ25誌。東海テレビ、中京テレビ、日本テレビ、TBS「ジョブチューン」にも出演。教師のいじめ事件が発生した折には、「教師のためのいじめ防止セミナー」を開催され、TBS「ぐっと！ラック」でも紹介された。

また、コロナウィルス対策における「オンライン保健室の取り組み」はNHK名古屋で放送され反響を呼ぶ。

近年では、子供たちの自死や不登校の予防に力を注ぎ、未来に希望をもって生きる力を伝える「友だちコーチングの出前授業」

は教育現場で好評を博す。家庭教育では、「ママのためのオンラインサロンMAMA★JAM」を開設。With コロナ時代の教育や子育てを支援する取り組みに力を注いでいる。

3 弊社の未来ビジョンと理念

(一社)ハートマッスルトレーニングジムの使命・存在意義

- 👉 人々の潜在的な価値と可能性を引き出します。
- 👉 人間がもつ限りない可能性の素晴らしさを、人々が実感し、自分自身の価値を心から信頼することができる思考法、スキル、人生の法則をお伝えします。
- 👉 子どもたちに「人生の価値」を伝えられる主体的に生きる大人の育成をします。
- 👉 子どもたちへの具体的で科学的なアプローチ法、指導法を、教育にかかわるすべての人に提供します。
- 👉 家庭—学校—社会(企業)の中で起きる教育の循環を豊かなものにするため、様々な切り口の事業から、社会貢献をします。
- 👉 それによって、人々が「人生は生きる価値がある」と、心から感じる事ができる真の豊かさにあふれる社会を創ります。

(株)ハートマッスルトレーニングジムの信念・価値観

「すべて自分が発信源であり、人生は自分しだいで変えることができる」

「自分が主体でいきること、自分に正直に生きることが、豊かな関係性と豊かな人生を創る」

(株)ハートマッスルトレーニングジムの行動指針・行動規範

「外の世界に、自らの内面を観る。それを受け容れ、自己の成長の糧とする」

「決めて動いて完結させる」「自己信頼・自己受容」

「気づいて受け容れたものは変えることができる。受け容れないものはいかなる手段を持ってでも変えることはできない」

(株)ハートマッスルトレーニングジムの未来ビジョン

以上の経営理念、価値観、行動指針をもとに、私たちは、以下のような事業を展開しています。



- (1) 教育や対人支援における分野で、人が変化する、成長することの意味を深いレベルで理解し、しなやかに生きる力(レジリエンス)を高める支援ができる人材を育てる事業
- (2) 複雑な人生の生き方をシンプルにし、そして、自分らしく豊かに生きるための方法を、理論とワークを通して体感する事業
- (3) 人生は自分の手のひらの中にあり、自分でコントロール可能であり、すべて自分次第であると実感できる「人生に価値を感じる」教育事業
- (4) 「死ぬな」ではなく「生きる価値」を伝え、人生を豊かに生きる人を育てる事業

事業を通してめざす未来の社会の姿

一人一人が自分自身とその人生に生きる価値を感じ、主体的に生きていくことができる社会

4. 主力事業「保健室コーチング」とは

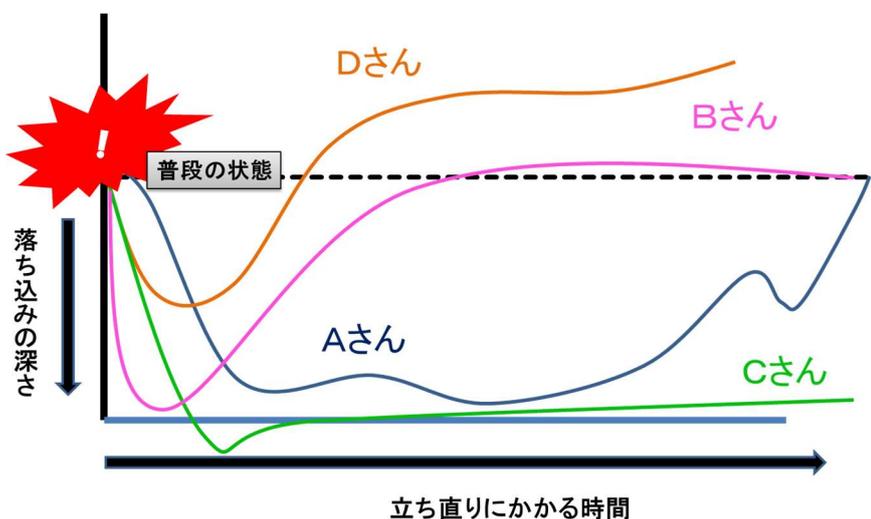
問題を成長に変換し、生きるチカラを高める人生の法則を学ぶ体感型脳科学講座
コーチングという名称はついているが、カウンセリングとコーチングの区別をせず、生きるチカラの育成を目的とした事業。

<カウンセリングとコーチングの違い>

	カウンセリング	コーチング
目的	問題解決	目標達成
扱うテーマ	悩みや不安	目標達成のための行動計画
相談者がすること	話すこと	考えること
必要なスキル	観察力&ラポール形成力 傾聴力/質問力 意識を前向きにリードする力	
支援者の態度	・クライアントの問題は本人のもの ・クライアントを「主」としたアプローチ ・クライアントの中に答えがある ・クライアントの潜在的解決力を信頼	

保健室コーチング	
目的	しなやかに生きる力(レジリエンス)の育成
扱うテーマ	悩みや不安 目標達成のための行動計画
相談者がすること	話す・考える・気づく・体感する
必要なスキル	洞察力&ラポール形成力 傾聴力/質問力 意識変容、行動変容のためのワーク設計 支援者自身の状態管理 フィジカルのアプローチ
支援者の態度	・クライアントの問題は本人のもの ・クライアントを「主」としたアプローチ ・クライアントの中に答えがある ・クライアントの潜在的な能力への絶対的信頼

👉レジリエンス（しなやかに生きるチカラ）の違いによる落ち込みの深さと立ち直りの時間の違い



・レジリエンスが高い人とはDさんのような人。(必要以上に落ち込むことなく、立ち直りが早く、さらに体験を成長につなぐことができる)

・この違いを、「メンタルが弱い」とか、「ネガティブだ」という抽象的なことばで終えてしまっていない！



・保健室コーチングでは、この違いが起きる「人間のしくみ」を理解する。中でも、私たちの日常で無意識に使っている「ことば」「脳の使い方」を詳しく学び、対人支援のアプローチや生きるチカラの育成、人材教育に活用する。

・保健室コーチングのアプローチ法は4つに分類できる。事例や子どものタイプに合わせて選び、組み合わせる活用する。

👉保健室コーチングの4つのアプローチ法

言語アプローチ

一般的なコーチングで使われている質問を中心とした言語のアプローチ

体感アプローチ

言語表現が苦手な感覚的な相談者に効果的な感覚を変化させる独自の体感ワークを用いる。心理的ストレスにより、体調不良を起こしている子どもたちに短時間で変化を起こす。

フィジカルアプローチ

体から感情を変化させるアプローチ。からだに触れることができる養護教諭ならではの体に触れながら、元気を取り戻す手法

教育相談ツールを使ったアプローチ

カードを使って遊びながら本音を引き出すアプローチ

脳科学から生まれた教育相談ツール「人生の魔法カード」「質問カード」「キャスティングマップ」「あるあるレンジャーカード」などを活用する。

5. 独自教材の数々

保健室や教室での個別対応だけでなく、集団指導や大人向けの研修でも活用できる独自教材の開発は、現場からの強い支持を得ています。

その秘密は「教育現場での教材づくり経験+脳科学理論」子どもたちが、どんな教材に興味を示し、心を開くかを、現場体験と脳科学理論から打ち出し開発しているからです。

■大人気「生きづらさ妖怪シリーズ」

現在一番人気の教材は「いきづら妖怪シリーズ」です。全国の学校で活用され、子どもたちからも大人気となっています。

「生きづらさ妖怪」とは、子どもたちが自分の生きづらさを作り出している思考パターンを、妖怪キャラクターで擬人化して表現し、子どもたちに認知科学を楽しく伝える教材です。児童生徒向けの「中学生のための生きづらさ妖怪攻略講座」の講演は、全国の学校で大好評で、講演をきっかけに学校全体で「妖怪プロジェクト」をはじめた学校もあります。また、「生きづらさ妖怪攻略 Book」を購入した学校でも、道徳の授業や生徒指導などでこの本を活用される学校も増えています。

2019年7月に発売され、2か月に1回6回にわたって配本されるこの本は、9か月で年間予約は200校に達しています。(年間6冊で9500円)

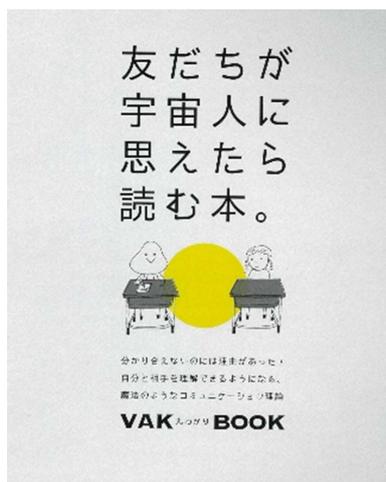


■その他の教材（教育相談ツールほか）

その他の教材も、毎年、コンスタントに売り上げており、「何も話してくれなかった子が、カードを使ったら、堰を切ったように話してくれました」「教育相談週間の面談でカードを使ったら、生徒がビックリするくらい話をしてくるようになり、問題や悩が大きくなる前に対応できるようになった」などの声をいただいています。

- | | |
|---------------------------------|-------|
| ■楽しい質問カード | 3500円 |
| ■キャスティングマップ | 3800円 |
| ■あるあるレンジャーカー | 3800円 |
| ■人生の魔法カード | 3800円 |
| ■友だちが宇宙人に見えたら読む本 | 700円 |
| ■おみくじ教材「なびふだ」（心のナビゲーションカード） | 700円 |
| ■紙芝居教材 「泣き虫おばあさん」「3人の石切職人」「木と竹」 | 2700円 |
| ■紙芝居教材 「ラス君とゆう君」 | 3400円 |
| ■妖怪ペープサート（指導案つき） | 2200円 |
| ■妖怪ポスター | 700円 |





全国保健室コーチング研究大会でも、オリジナル教材は参加者の興味を引き、大人気となっています。2019年第7回大会では「生きづらさ妖怪攻略ブック」は、1日だけで40名の年間予約がありました。(参加者総数 50名)

6. 全国から寄せられる学校現場の変化、喜びの声

◎管理職や同僚から言われることにビクビクして、同じ学校なのにうまくいかないと思いました。全然楽しじゃなかったし、死にたいとも思っていました。保健室コーチングのワークで、未来を想像していくうちに自分は未来を楽しく想像することで頭痛もなくなって、「こんな簡単なことなのか!」と驚きました。この2年間で一月分の給料分の医療費を使ったことがバカみたいです。講座から帰ってから、「得意じゃなかった掲示物に力を注げるようになりました。自分の想像した未来にいくためにチャレンジします。(20代 養護教諭)

◎私は、子どもの頃から、言葉では表せない、「生きづらさ」を抱えていました。その理由を知りたいと思い、自分を変えたいと、今までいくつかの心理学の勉強をしましたが、その理由が見つからず、自分を変えるまでには至りませんでした。保健室コーチングで、初めて脳のしくみを学んで、やっとその理由がわかりました。「過去のことなんて今はどうでもいいんだ。」「できない」と思っていたことが、自分が意識して脳を操作することで、へんかがおきるということ学びました。(40代 養護教諭)

◎あれほど苦手だった同僚。今は一番の仲良しになりました。自分が勝手に思っていただけだった。全部自分次第で状況は一変することを現実で実感しました(40代 教育委員会指導主事)

◎全職員が手を焼く生徒が、保健室で担任への不満をぶちまけていました。しつもんカードを引かせると、「めっちゃ刺さること聞いてくるなー」と言い、夢中で答え始めました。1枚1枚めくり、一つ一つ答えるうちに、目がウルウルしていました。出てくる言葉すべて「そんなこと、考えてたんだね」という内容でした。全職員が手を焼く生徒たちだったので、素直に答えていく姿に担任も驚かれています。(30代 養護教諭)

◎学級の子どもたちの「教育相談週間」でカードを活用してみました。カードがあるだけで、子どもたちがたくさん話をしてくることに驚いています。最近、相談週間以外の時も「話聞いて」とやってくる子どももいます。別のクラスの子どもたちもやってくるようになりました。子どもたちが安心して内面を話してくれる不思議なカードだと思います。(40代 小学校担任)

◎夏休み前は学年の学力テストで、わがクラスは学年最下位でした。夏休み中の時間の使い方について、ハートマッスルトレーニングジムの講座で学んだタイムマネジメントの概念や保健室コーチングで学んだ目標達成の方法を生徒に伝授しました。その結果、夏休み明けの学力テストでは、学年1位となりました。脳科学はすごいです。(50代 高校教諭)



◎私はいつも自分がうまくいかない理由を、嫌いなクラスメイトや祖母などのせいにしていました。しかし、それでは状況は変わらないし、ストレスが溜まってしまっただけなんだと気づきました。ストレスを増やすのか、減らすのか、それは自分の考え次第でどうにでもなるんだなと知りました。(講演を聞いた中学生女子)

◎私はこの講演を聞いて、まるで自分の心の中を読まれたような気分になりました。自分を改めて見直そうと思ったし、私以外にもこんな経験をした人がいるんだという安心感もありました。人間関係や日々の日常での自分へのストレス家や学校でうまくいかに落ち込んでいた自分がなんか馬鹿らしくなりました。(講演を聞いた中学生女子)

◎「ポジティブシンキングという、やすっぽくなってしまうですが、桑原先生は、本当に上手に僕たちにそのことに重みを持たせてくれたと思います。昔、「前向きになりなさい」と言われたことがありました。前向きにと伝えることは簡単だと思います。しかし、その方法を教えることはとても難しいと思います。桑原先生は、その方法を本当に上手に、教え、わからせてくれたと思います。(講演を聞いた中学生男子)

◎「だれか別の人になる必要はない。」ということばで、自分に自信を持って生きたいと思いました。本当に、話を聴いて心が軽くなった気がします。感謝の気持ちでいっぱいです。(講演を聞いた中学生男子)

◎この講演は、悩みの多い中学生にとって大切なことだと思いました。最近ネガティブになりがちだったけど、何かヒントを与えられたような気がしました。「自分の価値とは、存在していること」というのが、深く心に残っています。私たちがもっているイメージは、時には自分を殺してしまう、恐ろしいものだと思いました。今日の講演はとても心強いものになりました。(講演を聞いた中学生女子)

7. 講座参加者数の変化



8. メディア掲載実績

2019年12月23日 TBS「グッと！ラック」

教師のためのいじめ解決セミナーのようすが紹介される

2019年12月23日 教育新聞

「教師のためのいじめ解決セミナー」が紹介される

<https://www.kyobun.co.jp/close-up/cu20191224/>

2019年12月22日 フジテレビ「MR.サンデー」

教師のためのいじめ解決セミナーのようすが紹介される

2019年11月16日から30日 下記記事が、yahoo！ニュース に掲載

<https://headlines.yahoo.co.jp/article?a=20191116-00068401-gendaibiz-life>

2019年11月16日 講談社現代ビジネス

執筆記事『いじめ、大けが、虐待、貧困…「児童相談所」化する保健室のリアル 保健室は「社会の縮図」』が掲載される

<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/68401>

2019年7月3日 Sankeibiz



「8050問題から見える社会構造の闇 心のつながりを取り戻す社会に」で活動が紹介される。

<https://www.sankeibiz.jp/workstyle/news/190703/cpd1907031000012-n1.htm>

2016年1月 TBS テレビ「ジョブチューン 学校のぶっちゃけ」に出演

2011年～2014年NHK 東海北陸 「さらさらサラダ」で、「子育てコーナー」で不定期に出演

2007年3月 尾北ホームニュース YOUNET

子育て講演会のようすとNPO法人名古屋NLP教育センターについてインタビュー記事が掲載。

2007年3月 犬山ほっとニュース(かわら版)

犬山子育て講演会の記事が掲載。

2007年1月 江南新聞社 WEBページにインタビュー記事

2006年3月 フジテレビ「教師1000人に聞きました」スペシャルに出演

50人の教師のうちの一として参加。

2006年3月 日本教育新聞

「保健室での恋愛相談・NLP」で取材を受け、インタビュー記事が掲載される。メルマガの記事に興味をもたれた記者が、保健室での恋愛相談のようすとNLP心理学について取材。

代表の著書

- 保健室コーチングに学ぶ養護教諭の現場力(単著:明治図書 重版8刷)
<https://amzn.to/3qUWZnT>
- 保健室から見える親が知らない子どもたち(単著:青春出版 重版2刷)
<https://amzn.to/3wR7Q6h>
- 子どもは「親の心配」をランドセルに入れて登校しています(WAVE 出版)
<https://amzn.to/3wWHzDG>
- 養護教諭のためのメディアリテラシーによる健康学習(編著:学時出版)
- 十代の君たちにおくる保健室特別セラピー(単著:北辰堂出版)
- ゲームで保健の授業(共著:東山書房)



- ワークショップで保健の授業（共著：東山書房）