

YES, I CAN! IN 信濃川 2014

～この夏 見つける 輝く自分～
2012～2014

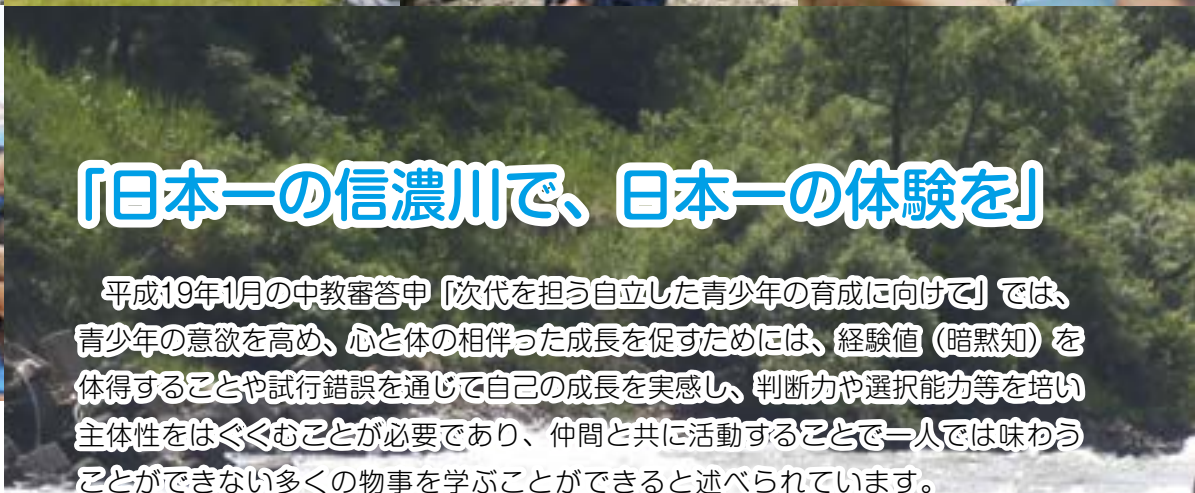
「実行力」を育成するための教育手法の開発

信濃川を下る旅で子どもたちが得たものは



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家





「日本一の信濃川で、日本一の体験を」

平成19年1月の中教審答申「次代を担う自立した青少年の育成に向けて」では、青少年の意欲を高め、心と体の相伴った成長を促すためには、経験値（暗黙知）を体得することや試行錯誤を通じて自己の成長を実感し、判断力や選択能力等を培い主体性をはぐくむことが必要であり、仲間と共に活動することで一人では味わうことができない多くの物事を学ぶことができると述べられています。

妙高青少年自然の家では、独立行政法人国立青少年教育振興機構のテーマ「体験活動を通じた青少年の自立」を目的として、「YES,I CAN! IN信濃川」を2012・2013・2014年の3年間実施しました。このキャンプを通して、育成しようとした力は“実行力”です。「困難に直面した時、自分のすべきことが分かり、そのことに向かって一歩を踏み出して行動できる力」を“実行力”と定義し、それを効果的に引き出すためのプログラム開発とその検証を行いました。

参加した子供たちが11泊12日（2012年）、12泊13日（2013・2014年）という長期間、活動をともにすることで、お互いに協力し合い、刺激し合い、高め合う姿がたくさん見られました。日本一の信濃川というフィールドで、子供たちは「経験値」を体得し、“実行力”を高めることができました。日々成長する子供たちの姿や、ゴールの時の達成感に満ちた笑顔と涙を見ると、子供たちの無限の可能性を感じられずにはいられません。このキャンプで子供たちは大きな自信を得て、大きく成長することができました。

この報告書は、「YES,I CAN! IN信濃川2014」の報告に加えて、この3年間実施してきたこのキャンプで得た知見をまとめたものです。この報告書が、子供たちの未来への手がかりになれば、こんなにうれしいことはありません。





- P 2… 日本一の信濃川で 日本一の体験を
- P 3… 目次
- P 4… 概要・日程
- P 6… 第1ステージの様子
- P 8… 第2ステージの様子
- P10… 第3ステージの様子
- P13… 第4ステージの様子
- P16… 考察Ⅰ リーダーシップアンケートから
- P18… 考察Ⅱ 自己肯定意識尺度と被受容感尺度アンケートから
- P20… 考察Ⅲ 参与観察から
- P22… 協力者へのインタビュー
- P25… 協力者の声
- P26… 3年間で得られたこと
- P30… おわりに・お世話になった皆様



日本一の体験と感動を! ~IN信濃川~

困難に直面したとき、たくましく挑戦する生き生きとした子供像を目指した、3年計画の3年目の事業です。国立妙高青少年自然の家これまでの成果を生かしてプログラムを編成しました。

第1ステージは登山・ウォーキング、第2ステージはマウンテンバイク、第3ステージはラフティングボート・Eボート、第4ステージは手作りいかだと、活動を変えながらゴールに向かって進みました。

子供たちは、毎日の活動でお互いに刺激し合い、グループの成長とともに、一人一人が成長しました。そして、それぞれのステージで達成感を感じ、ゴールを迎えたときには、圧倒的な達成感と満足感、仲間や家族への感謝の気持ち、そして自分自身に対して大きな自信を得ることができました。

YES I CAN 2014活動表

ステージ	日数	月	日	曜	活動内容	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	宿泊場所	
第1ステージ	1日	7	31	木	川上村へ移動					受付・開会式	アンケート	昼食	バス移動(梓山公民館)			炊事・入浴		計画作り				川上村梓山公民館	
	2日	8	1	金	甲武信ヶ岳登山	朝食	甲武信岳(信濃川源流)登山(昼食はおにぎり)								炊事・入浴		計画作り					川上村梓山公民館	
	3日	8	2	土	川上村徒歩移動	朝食	ウォーキング(梓山公民館~樋沢公民館)		昼食	ウォーキング(梓山公民館~樋沢公民館)		MTB受け取り・練習			外食・入浴		計画作り					樋沢公民館	
第2ステージ	4日	8	3	日	川上村~上田MTB	朝食	MTBチャレンジ(昼食は弁当)(川上村~上田約75km)								外食・入浴		計画作り					上田川と道の駅(テント)	
	5日	8	4	月	上田~飯山MTB	朝食	テント片付け	MTBチャレンジ(昼食は弁当)(上田~飯山約75km)								夕食・入浴・洗濯		計画修正				飯山旅館(旅館)	
	6日	8	5	火	飯山~十日町MTB	朝食	MTBチャレンジ(昼食は弁当)(飯山~十日町約60km)								炊事・入浴		計画作り				百年の館		
第3ステージ	7日	8	6	水	十日町~小千谷ラフティング	朝食	ラフティングチャレンジ(十日町~小千谷約20km)								炊事・入浴		計画作り					川井住民センター	
	8日	8	7	木	小千谷~越路Eボート	朝食	Eボートチャレンジ(昼食は弁当)(小千谷~妙見約20km、妙見~越路約5km)				テント設営			外食・夕食		計画修正							越路河川公園(テント)
	9日	8	8	金	越路~三条Eボート	朝食	テント片付け	Eボートチャレンジ(昼食は弁当)(越路~三条約35km)						夕食・入浴・洗濯		計画修正						三条會六旅館	
	10日	8	9	土	三条~赤波Eボート	朝食	Eボートチャレンジ(昼食は弁当)、赤波防災センター到着(三条~赤波約30km)								炊事・入浴		計画作り					新保研修センター	
第4ステージ	11日	8	10	日	赤波~ふるさと村までいかだ	朝食	いかだづくり・手作りいかだチャレンジ(昼食は弁当)(赤波~ふるさと村約10km)						バス移動		夕食		計画修正					大畑少年センター	
	12日	8	11	月	ふるさと村~ゴール いかだ	朝食	バス移動	手作りいかだチャレンジ(昼食は弁当)(ふるさと村~ゴール約10km)				河口へ(ゴール)		夕食(オードブル)								大畑少年センター	
	13日	8	12	火	妙高へ移動	バス移動(車中で朝食)		アンケート閉会式															

新潟県

第3ステージ (8月6日~8月9日)

ラフティングと
Eボートによる川下り
約110km

小千谷市
川井公民館

十日町市
百年の館

新潟市
新保研修センター

長岡市
越路
河川公園
(テント泊)

みなとぴあ
みなとタワー

三条市
會六旅館
大畑少年センター

第4ステージ (8月10日~8月12日)

手作りいかだづくりと
川下り約20km
河口までチームハイク

日本海

埼玉県

甲武信ヶ岳山頂
標高2475m

山梨県

信濃川千曲川源流



川上村
梓山公民館

川上村
樋沢公民館



第1ステージ
(7月31日~8月2日)

源流・甲武信ヶ岳登山
ウォーキング 約25km

長野県

第2ステージ
(8月3日~8月5日)

マウンテンバイクによる
長距離グループラン 約210km



上田 道と川の駅
(テント泊)



飯山市
飯山館



開会式 (7月31日)
閉会式 (8月12日)

国立妙高
青少年自然の家



第1ステージ

仲間を感じた旅のスタート



信濃川源流に挑戦。甲武信ヶ岳登山

キャンプ2日目、いよいよ信濃川源流への登山開始。
一番速い班は、山頂に11時過ぎに、その後、12時過ぎまでにすべての班が登頂に成功！
「やったー」「つかれたー」「すごい景色ー」と感動の声。夕方には無事、どの班も下山を終えました。

厳しい自然が与える試練。15kmウォーク。仲間を感じる。

キャンプ3日目の活動は、梓山公民館から樋沢公民館まで、15kmウォーク。
昨日の登山の疲れもありましたが、班でまとまって進みました。
最初は元気がよかった子も、暑さと疲労に負けそうになり、弱音を口にしたたり・・・。
休憩ポイントに到着し、おやつを食べ、昼食のおにぎりを食べたその時です。
かみなりが「ゴロゴロ～」
雨が降ってくるかなあ、なんて思っていると、すぐにポツポツ、パラパラ、ザー、ドーンとあっという間にあたりは川のように。
一斉に雨具を着て、寒さと雨対策。

7月31日(木)～8月2日(土)

活動内容：開会式、甲武信ヶ岳登山、ウォーキング

宿泊場所：川上村梓山公民館、樋沢公民館

ねらい：・仲間やスタッフとのコミュニケーションを図り、人間関係の土台をつくる。
・信濃川源流のスタート地点に立つことで、キャンプへの意欲を高める。



約 30 分間のゲリラ的な豪雨に見舞われました。

子供たちは自然が与えてくれる試練に対して、仲間とともに乗り越え、予定通り、午後 2 時過ぎに樋沢公民館に到着。公民館長さんから、歓迎のごあいさつをしていただきました。おまけにさっきまで畑にあったとれたて新鮮のレタスまでいただきました。

子供たちは多くの方々に、支えられてこのキャンプが成り立っていることを、肌で感じることができました。

<子供たちの感想から>

開会式から緊張の登山へ

- ・開会式では、決意発表をした。班の目標をたてる時には、自分から進んで意見を言えて班のみんなの役にたった。これからけんかもあると思うけど、乗り越えながら行きたいです。
- ・明日は山登りになるので、みんなの足手まといにならないようにがんばりたいと思います。
- ・最初、ちょっと不安だった。でも友達がいてくれて緊張がほぐれた。
- ・これからまだいろいろなことがあると思うけど、逃げずに一生懸命がんばりたいです。

感動の登山。信濃川を巡る旅のスタート。

- ・頂上へ向けて、最後の急な坂をがんばって登り切った。とても達成感があった。
- ・今日は本当のスタート地点の甲武信岳に行った。予想以上にきつかった。たいへんなところもあったけど、何とか登りきることができた。話しながらだと、疲れを忘れられた。やっぱり、話ができる仲間がいるといないでは、ぜんぜん違うなと思った。
- ・もっとみんなとコミュニケーションをとれるようにしたい。
- ・私がみんなについていけなかったから、順番をかえたりしてくれてうれしかったです。すごく急なところを登らなきゃいけないときも、上から「がんばれ」とか言ってくれてうれしかったです。みんなのおかげで頂上まで登ることができました。
- ・頂上から眺める景色は最高でした。「がんばってよかったな」と思いました。
- ・急に雨がすごい強さで降ってきてびっくりした。こんな激しい雨の中を歩くのは初めてだった。自然は楽しいこともいっぱいあるけど、すごく大変なこともあるということがわかった。

<お互いのメッセージから>

- ・疲れた時に声をかけてくれてすごいいい思いました。
- ・話をいろいろとしてくれてうれしかったよ。
- ・声をかけて、元気づけてくれたのが、良かった。
- ・上り坂の時、一緒にゆっくり歩いてくれたのが良かったです。疲れたとき、声をかけてくれたのも、うれしかったです。
- ・一番先頭にいてくれてありがとう。今日は歩くのが大変だったけど、あきらめずに進んでいたね。
- ・声をかけてくれてありがとう。その元気がみんなに伝わるぞ。ありがとう。

信濃川の源流に立ち、これから始まるキャンプへの気持ちを高めることができました。また、活動を共にする仲間とのコミュニケーションを十分に図ることもできました。お互いを知り、お互いを認め合う雰囲気を作ることができたステージとなりました。



第2ステージ

**信頼できる仲間の中で、
本音を言える関係に。
まだ言えない
もどかしさも。**



8月3日(日)～8月5日(火)

活動内容：マウンテンバイクによる
グループラン

宿泊場所：上田 川と道の駅、飯山館、
百年の館

ねらい：・グループの仲間で共に支え合
い、安全に配慮する力を育て
る。

・3日間で約210kmの行程を進む
という困難を、グループの力で
乗り越える。

暑さ、70kmの長距離を仲間の励まして乗り越えた。

キャンプ4日目。樋沢公民館を出発すると、いきなりの急な坂!!
なんとこの坂が約3km続きます。車に気を付けながら、一生懸命ペダルをこぎました。

炎天下、チェーンが外れたり。途中でおなかが痛くなったり。
「大丈夫?」「がんばろう!」「もう少しだよ」と仲間の声。

川上村の涼しい気候から、上田の暑さへの変化。

道路を走行するための集中力。

70kmという想像もつかない距離感・・・。

今日の宿泊地、「上田 道と川の駅」に最後に到着した班は、薄暗くなってきた夜の7:15。そして、テント泊。

信頼感のめばえ。

キャンプ5日目も暑い一日でした。「上田 道と川の駅」を出発するにあたり、テントの撤収、自分の荷物の整理など、やることはたくさんあったのに、みんなの行動がとてもはやい!

4泊をともにした仲間とともに、協力していろいろなことができるようになってきました。

マウンテンバイクも速い、速い。

昨日に比べると、スタート・ストップの技術、安全に走行する技術、格段にアップ。

そして、何より声。後ろから前への声。「くるまー」「ストップ」「あぶないよー」

休憩のときには、お互いに励まし合う様子、仲よく談笑をする様子がどの班も見られ、

どの班も、グループの力が高まっています。一人一人の力も確実に、ついていきます。でも、疲れがたまってくると、普段の自分が出てくる時期です。いい意味で緊張感もほぐれてきます。

本当の仲間になるために、本当の自分で仲間とかかわることが、これからの壁かもしれません。

3日間、210kmの走破。本当の自分を表現。

キャンプ6日目は、長野県飯山市から新潟県十日町市への移動です。

朝から大変暑い気候・・・。

スタートすると、予想通り気温が高く、疲れもあるのか、みんなバテ気味の様子。

しかし、そんな不安は関係なし。昨日に引き続き、みんな速い。予想を越えるスピードにサポート隊も常にぎりぎりでの給水になりました。

今日の道のりにはトンネルがいくつもあります。トラックの轟音と風圧に耐えながら、とにかく前に進みました。

長野県栄村と新潟県津南町。この橋を渡るといよいよ新潟県。

千曲川から信濃川に川の呼び方も変わります。

今日の宿泊場所に一番乗りは、14時半に到着。驚異的な速さ。

その後、続々と到着。予定の16時を大きく上回り、最後の班も15:30に到着しました。

この暑さの中、これまでの疲れを乗り越えて、一人の脱落者も出すことなく、仲間とともに楽しく今日のゴールを迎えられました。

子供たちは、第2ステージを無事終えた達成感を感じ、自信を高めた様子です。

<子供たちの感想から>

仲間をつなぐコミュニケーション

- ・心に残ったことは、反省で**自分の意見が言えたこと**です。この反省を明日にいかせるようにがんばりたいです。
- ・今日、一番努力したのは、あいさつです。いろんな人にあいさつをした。あいさつをするのも疲れるけど、笑顔でかえてくれる人がいた。とてもうれしくて、私も笑顔で返した。
- ・マウンテンバイクでは、とてもペースが速くて前半は楽しかったけど、後半になると結構きつくなってきた。ゆっくりにしてと言おうと思ったけど、**何回も言うのははずかしいから言えなかった**。大変だけど、コミュニケーションをとりながら進むととっても良いと思う。**みんなで助け合って協力することが大切だと思う**。



本音が言える関係に…。

- ・まとまるということについて、ずっとだめで、そのままにしていたけど、今日やっと話し合えた。まだ、自分中心に考えているから、**きちんと相手の立場に立っていえるようにしたい**。
- ・今日のミーティングでは、**結構話し合った**。いいことが決まって良かった。
- ・うしろの人が遅れたり私が遅れたりしても、みんな待っていてくれたり、声をかけてくれてとてもうれしかったです。

仲間との議論でグループ力アップ。

- ・最初、人のことより自分のことを最優先で考えていたけど、そのうち**ちょっとだけ人のことを考えられるようになった**。
- ・私ができるようになったのは、**コミュニケーションや協力や助け合い**、あいさつなどです。
- ・今日は**いろいろ議論した**。自転車を止めたときや振り返りの時、「真剣」について議論したり、意見を言ったりした。マウンテンバイクで疲れたけど、がんばったからうれしいなと思った。



炎天下の中、3日間で約210 kmの道のりを進むことができました。体力的にも精神的にも厳しい時期であるキャンプ中盤を、お互いに支え合いながら乗り切ることができました。特筆すべきは、安全への気配りです。お互いの体調を気かけながら、みんなで安全に目的地に到着することに集中していました。毎夜のミーティングでの意見交換も「真剣」です。信頼できる仲間の中で、徐々に「自分」を表現できるようになりました。

第3ステージ

信濃川の中で自然の楽しさ、 厳しさを体感し、 強い絆が。



いよいよ信濃川の中に。

キャンプ7日目の活動は「ラフティング」でした。

各グループでラフティングボートに乗り、指導員さんと一緒に川を下りました。

ボートに乗る前には、「安全に関すること」の説明を受けました。「みんなは仲間なんだから、誰かがもしボートから落ちたら、助けること」という言葉にうなずきながら聞いている人もいました。

さて、各グループのボートがスタート。まずは、「パドルアッ〜プ!」「イエーイ!」と気持ちを一つに。

いくつもの瀬を乗り越えるたびに、「ナイスチャレンジ!」「パドルアッ〜プ」「イエーイ!」

指導員のアドバイスもあり、班の気持ちもだんだん高まります。

そしてついに始まります。水かけ、とびこみ……。

川を感じる瞬間、そして、仲間とともに過ごす楽しい時間となりました。

前進するためには、さらに協力することが必要。

キャンプ8日目は、Eボート初日です。

昨日のラフティングの体験を生かし、パドルアップでみんなの気持ちを一つにしてから、スタート。パドルで水を漕ぐのも、昨日より上手。みんなで声を合わせるも、まっすぐ進まない…

そうです。左右のバランスが大切なのです。自然と息が合い、徐々に進むようになってきます。

しかし、太陽がみんなの疲れた身体を、さらに照らします。

だんだん、声も…なくなり、パドルもちゃぼちゃぼと川に入れるだけの人も。

でも、疲れた人がいたら、それをカバーするのが、仲間!!

体力のある人が漕ぎ続け、声を出せる人が出し続け、少しやすんだ人も漕ぎ、前へ前へ進みます!!

8月6日(水)～8月9日(土)

活動内容：ラフティングボート、
Eボートによる川下り

宿泊場所：川井住民センター、越路河川公園、
會六旅館、新保研修センター

ね ら い：・グループでボートを漕ぐことで、
協力する力や話し合いの力を育てる。
・4日間で約110kmの距離を進む
という課題を、仲間と一緒に乗り越えることで強い絆を作る。

台風接近。最大の危機が。

キャンプ9日目は雨の一日でした。

今日の三条市の天気予報は、くもりのち雨。そして、大雨注意報。

昨日と同じように、パドルアップで各班出発。

ところが、くもりのはずの雨は、降り止まず・・・。

10時半すぎには前方からの風も強くなってきました。

大河津分水まで、あと1時間程度の距離に近づいたとき、さらに風が強まり、全く前に進まなくなってしまいました。

なんとか大河津分水にたどりつきたい、とにかく安全なポイントに上陸しなければ、と、班によって状況は違いましたが、みんな必死、とにかく漕ぎました。

風により、波が発生し、船が相当揺れる。漕いでも漕いでも前に進まない。

その時、この悪天候が、みんなの「本気」を引き出しました。

無事に上陸したときには、その危機的な状況を乗り越えた仲間と、喜び合う姿。

つらい、諦めたい、まだやるの、冷たい、そんな過酷な状況に打ち勝ち、みんなで本気でがんばりました。

陸に上がったみんなの表情は、仲間とともに大きな壁を乗り越えた自信に満ちた表情に見えました。残念ながら、昼食後の活動は、雨の状況、川の状況、天気予報、子供たちの健康状況から総合的に判断し、中止にしました。

ここで、川上村からのチャレンジが途切れてしまうのは、とても残念なことではありますが、「安全第一」の考え方のもと、結論を出しました。

子供たちに、その決定事項を伝えることも、ある意味つらいことでした。

今回のキャンプにスーパーバイザーとして帯同していただいている筑波大 坂本先生から、「みんなは正しい冒険をしなければならない。冒険と無謀は違う。今日の午後、活動を続けることは無謀なことになってしまう。みんなの安全を第一に考えての判断を理解してほしい」とお話をいただきました。



困難を乗り越え、強い絆が。

キャンプ10日目は、第3ステージ最終日でした。

願いが通じたのか、今日の天気はくもり。

昨日の困難を乗り越えたメンバーは今日も元気です。

今日は約35kmの距離を進む最も過酷な区間です。

さすが、昨日の大変な状況を乗り越えた仲間たち。

午後3時の到着予定が、一番乗りの3班はなんと1時半過ぎに到着。続いて1班。そして2班。

最も大変な区間なのに、今日はどの班もとても楽しそう。どうして？

それは、みんなの気持ちが一つになっていたから。

休憩時間の様子、食事の様子、振り返りの様子を見ると、本当に仲が良い。それぞれの班の仲間はもちろん、18名全員が本当の仲間になっていました。



<子供たちの感想から>

自然が与えてくれた団結力

- ・Eボートはコミュニケーションをとることはとても大切で、コミュニケーションをとらないと変な方向に行ってしまいます。なので**コミュニケーションは、とても大事なことだと思いました。**
- ・雨が降って、川がゆれゆれで、たおれそうだし、はやくこの雨を抜け出したい気持ちがあって、何か力が出てきた。**自然の与えてくれるものは、恐ろしさ、楽しさだけでなく、団結する力も教えてくれるのかなと思った。**
- ・今日の体験は一生忘れないだろう。
- ・ボートを岸に上げると、とても達成感があり、気持ちよかった。
- ・いかだは、Eボートのように速く進まないの、必死にこいでゴールまでがんばりたい。いかだではEボートでいかしたことを精一杯がんばって目標の場所まで時間を守ってやっていきたい。
- ・とてもみんな笑顔で昨日とは比べものにならないくらい元気で、話す余裕もありました。予定より1時間ぐらいはやく着きました。いかだは明日、がんばってこぎます。



<お互いのメッセージから>

仲間の良さを素直に表現できる関係

- ・初めはなかなか声が出ていなかったけど、雨が降ってきたときからみんな以上にがんばっていたよ。**おかげで、元気が出て一生懸命かじがとれるようになったよ。**
- ・みんなが疲れているときも元気で、みんなも元気になる感じだった。**寒かったけど、雨がどしゃぶりなのに一生懸命こいでいて、とてもよかったです。**
- ・最初から最後まで、ちゃんと声を出してくれて助かったよ。
- ・おもしろい話をして、**みんなの疲れを吹き飛ばしてくれてありがとう。**
- ・今日は首が痛かったのに、ちょっとでもこいでくれてありがとう。早くよくなってね。
- ・**いつも大きな声で返事やかけ声をしてくれていてありがとう。**それに毎日の話し合いでもいろいろな意見を言えてすごいと思った。
- ・やわらかい言葉で対応していて**いいなと思いました。**
- ・意見をはっきり言ったり、自分から声がかけてくれてよかったと思う。
- ・今日、Eボートですごくいっぱい声を出していて深くまでこいでいて「がんばってるなー」と思いながら見ていました。



台風接近という悪条件の中での過酷なステージとなりました。安全第一の考えの下、川の途中でボートを引き上げる事態となりましたが、子供たちは逆にその状況に向かって団結していました。自然の楽しさと厳しさを体で感じる事ができたステージとなりました。

第4ステージ



感動のゴール。圧倒的な達成感。自分への自信。

台風に負けない強い心、グループの団結力。

キャンプ11日目。今日からいよいよ最終ステージ「いかだ」です。

台風の影響で、安全を最優先に考え、計画をどのように変更するかスタッフミーティングを重ね、大幅に計画を修正し、午後から川沿いを歩くことにしました。

子供たちにも朝食時に、この決定事項を説明し、「何とかみんなの力でゴールを目指そう」と話しました。子供たちに「今日はいかだをします」と言ったとき、自然に拍手がおこりました。ガッツポーズをしている人もいました。

この大変な状況の中でも、「最後のいかだを絶対にやりたい」という強い気持ちが伝わってきました。ここまでの10日間、培ってきたものを表現する最終ステージ。一人一人の気持ちが高まってきていることを感じました。

スタートの7時半。右からの強い風。ポツポツとたまに小雨が降る状況。

スタッフの救助艇も2艇、川に入りました。そうです。今日からはスタッフがいかだには乗らないのです。自分たちの力だけで進みます。

何度も無線で交信しながら、状況の確認。「いいペースで進んでいる」との報告。川の流れもあって、強風にあおられることなく、とりあえずの目標地点まで到着することができました。

子供たちも、自分たちだけの力でここまで来ることができたことがうれしくて仕方ありません。みんな笑顔。やりきった表情。

朝の予定通り、ここでいかだをやめ、もともとの目標地点であった新潟ふるさと村まで歩くことにしました。子供たちは、疲れた表情も見せず、歩きました。明日のゴールに向けて、強い気持ちを感じました。

家族・仲間への感謝。感動のゴールへ。

キャンプ12日目、活動の最終日です。

信濃川の流れは、風の影響からかとても速い。

- 8月10日(日)～8月12日(火)
- 活動内容：手作りいかだによる川下り
- 宿泊場所：大畑少年センター
- ねらい：
 - 子供たちだけでいかだを漕ぎ進めることで、自分たちが身につけてきた力を確認するとともに、キャンプの終わりに向けてグループの力をさらに高める。
 - これまでの期間、活動をともにしてきた仲間と一緒にゴールを迎えることで圧倒的な達成感を感じる。



天気予報も徐々に回復傾向。

予定通り「新潟ふるさと村」から、河口近くの「みなとぴあ」をいかだのゴールとして進むことにしました。

朝食のとき、とても静かな雰囲気。今日のゴールに向けて集中しているようでした。

それは、昨日の夜のまとめの話し合い活動のときにもらった「家族からの手紙」が影響しているのかもしれませんが。

家族からのたくさんの気持ちももらい、満面の笑顔の子、感動で泣いている子、何度も何度も読み返している子、みんな本当にうれしそうでした。

その家族の気持ちも、確実に今日のエネルギーになっています。この子供たちは家族に本当に愛されているんだなあとこちらもちが熱くなりました。

朝9:00のスタート時は、小雨。気温は25度。風は少し強い。

準備をして9:40スタートしました。小雨が大雨になったり、風が強まったりと不安定な天候の中を進みました。

やはり、流れがとても速く、昼食休憩ポイントの昭和橋のやすらぎ堤には11時に到着。

ここまで一緒に活動してきた仲間との時間が終わりに近づきます。

昼食を食べ、川に入れば、あと1時間ほどでゴールです。

ゴールに向かって、大切な気持ちも一緒にもっていこうということで、いかだに「家族への感謝の気持ち」や「仲間への感謝の気持ち」のメッセージを書きました。水で濡れてしまってにじんでいるものもありましたが、大事なものは気持ちです。その一人一人の言葉を読んだスタッフの目にもにじんでいます。本当に気持ちの良い子供たちです。

後半に向けて、全員でパドルアップでスタートです。どの班も全力で漕いでいます。

天気もだんだん晴れてきました。まるでみんなのゴールを祝ってくれるように。

そして、ついに感動のゴールの瞬間……。367kmという信濃川の自然が、子供たちを成長させてくれました。

みんな笑顔。ゴールの後、みんな海に飛び込む姿。

この仲間と旅ができて、よかった。仲間の成長を見ることができて、よかった。

この感動と体験で得た気持ちを忘れずに、これからもがんばってくれと信じています。



<子供たちの感想から>

感動・達成感・成長した自分

- ・いかだは休むと変な方向に行ってしまうから、ずっとこがなれないといけないのに、休む暇がなくて勝手に休憩していかだが変な方向にいつっちゃうことがあった。だから、明日はまとまるということを中心に活動していきたいと思う。
- ・班のみんなとは、最初ぜんぜん話ができなかったけれど、今は、こんなに話せてすごく仲良くなったので、この10日間の締めくくりのゴールをきちんとしたいと思います。
- ・ぼくは、親の手紙に書かれたことをやり、何をしにきたのか思い出してがんばりたい。
- ・ミーティングをしているときに、家族から手紙がきた。そのときはとてもうれしかった。手紙の中身をみて読んでいたら、とても感動した。涙が止まらなかった。手紙にはこんなことが書いてあった。「笑顔でただいまといってくるのを待ってるよ」。とてもうれしかった。帰るときに笑顔でただいまと言えるようにがんばりたい。
- ・ミーティングのとき、家族からの手紙を読みました。いつもは口には言わないこと、こんな風に思っているよ、ということを書いてくれていて、とてもうれしかったです。明日は最後なので、がんばりたいです。私は本気でやれば、何でも楽しいと思います。
- ・ゴールの前、みんなこの12日間の間で一番心が一つになった瞬間だと思った。
- ・このキャンプで僕は、人のことを考えること、協力の大切さ、自己判断ということができるようになりました。このキャンプでできるようになり、感じたりしたことを、今後の生活にかかしていきたい。
- ・このキャンプが源流から河口まで、大きなけががなく、無事に班以外みんなもゴールできて良かった。スタッフの方々、応援してくださった皆様に感謝したい。
- ・みんなと一緒にいると安心していろいろなことに取り組めることを知った。
- ・スタートしたときに比べ、みんなの絆が深まった気がして、とてもいい気持ちだ。
- ・ゴールしたときは、源流からがんばってきた喜びと、達成感があった。

<お互いへのメッセージから>

仲間への感謝

- ・人にやさしくして、人を笑わせてくれてとても楽しい毎日だったよ。笑わせてくれたときは、とても疲れが残っていて、笑ったら全部とれたよ。友達になっ**てくれてありがとう**。
- ・思い出はつきないね。あつという間だったね。出会えて良かったよ。
- ・最初はおとなしい人だったけど、どんどん活発的になってきて、自分の意見をはっきり言って、僕とは正反対ですごいと思ったよ。
- ・かけ声が大きくて、Eポートやかだでは大活躍したね。他の活動でもみんなが**ふざげよう**としていると、厳しく注意してたね。ありがとう。
- ・いかだのときもEポートのときも、マウンテンバイクのときも、登山のときもすべてがんばっていてすごかった。
- ・熱を出してしまったけど、最後は一緒にゴールできて良かった。いかだの時大きい声が出ていたよ。最後まで一緒にいてくれて**ありがとう**。
- ・いつも隣にいてくれて、困ったときはいつも助けてくれたね。ありがとう。おかげで、どの班よりも楽しい12日間が過ごせたよ。ありがとう。
- ・登山でもウォーキングでもマウンテンバイクでもいかだでもみんなの真ん中に立って、「声出して」「ちゃんと歩いて」とか言ってくれたね。時には励ましたり、時には文句言ったり。でも、それがあったからみんながんばれたんだよ。今まで13日間お疲れさま。そして、ありがとう。
- ・あんなに大きな声が出せるなんて知らなかった。登山の時は少し遅れていたけど、ポートの時は深くこいで速く進むから助かったよ。今日のゴールは誰よりも大きな声を出してがんばっていたね。
- ・なんでもかんでも挑戦する姿は**あこがれ**です。これからがんばって。
- ・いつも私のわからないことを教えてくれたり、話しかけてくれたりしてとても接しやすかったよ。何でも真剣に一生懸命やっていてすごいいいと思っ**たし、自分から進んでやっていてすごかった。12日間ありがとう**。
- ・今までかけ声もきちんと出したり、集合するときとか、みんなを集めたりしてくれてありがとう。12日間、おもしろいことを言ったりしてみんなを笑顔にしてくれたりして楽しかったよ。
- ・初めてあって、すぐ仲良くなれて、とてもうれしかったです。学年関係なく話したり、意見を言い合ったりして、学年関係ないんだな。と思いました。今日まで一緒に**チャレンジ**してくれてありがとう。
- ・何かまちがったことをしたり、悪かったなと思ったら、すぐに「ごめん」って言えるところが**すごい**と思った。自分の意見も言うけど、人の意見も聴くところが**とってもいい**と思った。12日間楽しかったです。ありがとう。



手作りいかだにはスタッフは乗りません。自分たちの力でゴールを目指しました。悪天候の中、お互いに支え合い、励まし合い、ゴールを目指しました。いかだに書いた仲間への気持ち、家族へのメッセージには、子供たちの心がかもっていました。

子供たちは、仲間の大切さ、家族のありがたさを、改めて感じる事ができたと思います。そして何よりも12泊13日間のキャンプを乗り越えることができた自分に対して、自信をもつことができました。真っ黒に焼けたたくましい笑顔が、それを物語っていました。

考察1

リーダーシップアンケートから

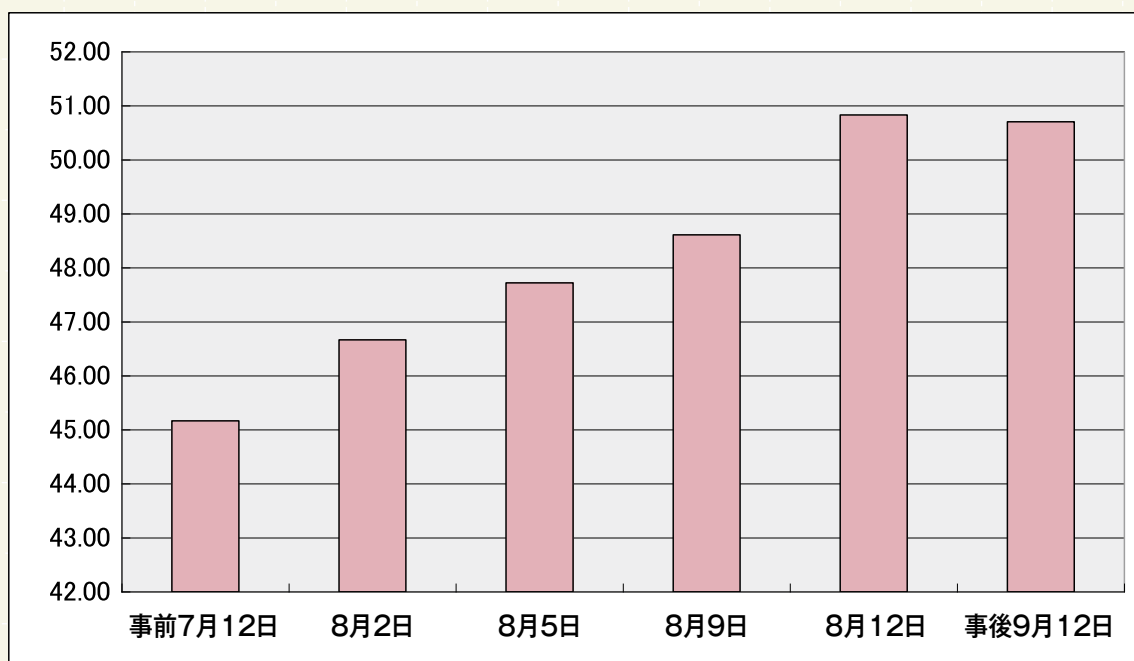
1 リーダーシップ測定尺度

参加者の「実行力」を測定するために、国立妙高青少年自然の家で開発した、「リーダーシップ測定尺度質問用紙」を使用した。

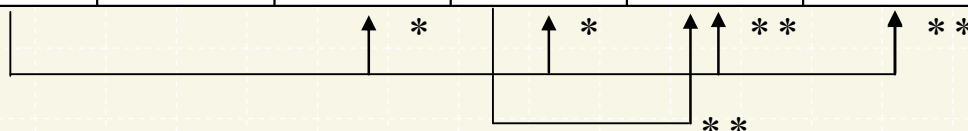
調査は、7月12日の事前研修会、第1ステージ終了後（8月2日）、第2ステージ終了後（8月5日）、第3ステージ終了後（8月9日）、ゴール後（8月12日）、キャンプ終了1ヶ月後（9月12日）の計5回行った。課題達成機能（①困難に自ら立ち向かおうとする力 ②計画的に考え行動する力 ③情報を収集し、創造力をもって課題を解決しようとする力）と集団維持機能（④役割を意識し、集団の規範を守る力 ⑤集団内の人間関係を円滑にしようとする力）の2つの力を分析、考察した。

（詳細はホームページを参照してください <http://myoko.niye.go.jp/>）

課題達成機能（集団全体で何らかの目標を定めて、その目標に向かって
 成員を動機づけ、目標を達成させる機能）

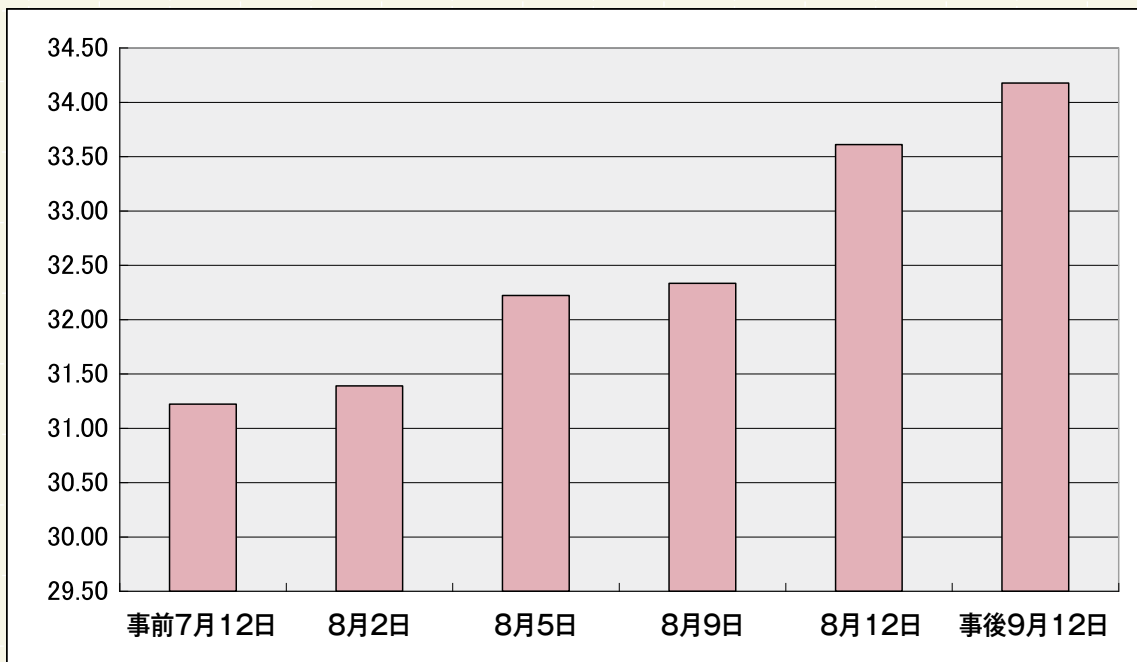


日数		3日目	6日目	10日目	13日目	
時期	事前研修時	登山・W終了時	MTB終了時	Eポート終了時	ゴール後	1ヶ月後
期日	事前7月12日	8月2日	8月5日	8月9日	8月12日	事後9月12日
平均	45.17	46.67	47.72	48.61	50.83	50.71

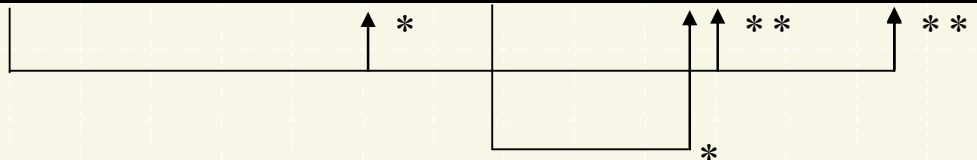


+p<.10 *p<.05 **p<.01

集団維持機能（集団のメンバー同士のコミュニケーションを円滑にさせ、人間関係を良好にし、結束させる機能）



日数		3日目	6日目	10日目	13日目	
時期	事前研修時	登山・W終了時	MTB終了時	Eボート終了時	ゴール後	1ヶ月後
期日	事前7月12日	8月2日	8月5日	8月9日	8月12日	事後9月12日
平均	31.22	31.39	32.22	32.33	33.61	34.18



+p<.10 *p<.05 **p<.01

- 事前研修会（7月12日）からキャンプ6日目（マウンテンバイク終了時：8月5日）にかけて数値が有意に向上している。
- キャンプ10日目（Eボート終了時：8月9日）からキャンプ13日目（ゴール後：8月12日）にかけて数値が有意に向上している。
- キャンプ終了1ヶ月後にも、向上した数値が維持されている。

キャンプの日数として、6日ぐらいで有意差が表れている。ある程度の長さ（4～5泊）の期間のキャンプは子供たちの成長にとって有効でないかと考えられる。

ゴール後に数値が有意に向上していることは、参加者がゴール後に味わった達成感や満足感が非常に大きかったものと考えられる。また、それが1ヶ月後にも維持されていることから、キャンプの成果があったといえる。

自己肯定意識尺度と被受容感尺度アンケートから

今回のキャンプが、参加者にどのような影響を与えるのかを量的に調べるために、自己肯定意識尺度と被受容感尺度の質問用紙を使用し、調査を行った。質問紙の調査は、キャンプ前（事前）、キャンプ10日目（事中）、キャンプ最終日（事後）、キャンプ1ヶ月後（事後2）に実施した。

自己肯定意識尺度とは、「自分が自分をどう見ているか」という感情であり、「被受容感尺度」は、「自分は人から受け入れられている」という感情である。（質問項目は右ページ下）

<自己肯定感について>

自己肯定意識尺度の全体得点は事前よりも事が、事中よりも事後、事後2の得点が高くなっており、キャンプが進むにつれて、参加者の自己イメージが肯定的なものに変化していったことがわかる。登山では2475mの山に登頂を果たし、MTBでは約210kmの道のりを走りきり、ラフティングとEボートでは約110kmの川下りを行った。また、ラストステージであるいかだチャレンジでは、自分たちでいかだを作り、自分たちだけでいかだに乗り込みゴールを目指した。これらの、意識的には困難とも思われる活動の達成は、新たな意識形成に効果的であったと思われる。

さらに、毎晩のグループや個人によるふりかえりにおいて、為し得たことに対する、肯定的な評価を得たことは、肯定的な自己意識をさらに強化し、意欲と自信の向上につながったと考えられる。また、これらの得点はキャンプ1ヶ月後もキャンプ前よりも有意に向上しており、各参加者がそれぞれの立場からキャンプのことを振り返った中で、大きなことを成し遂げたという達成感や充実感を改めて味わい、自信を深めたのではないかと考えられ、体験が自身の中で内在化されたことを示していると考えられる。

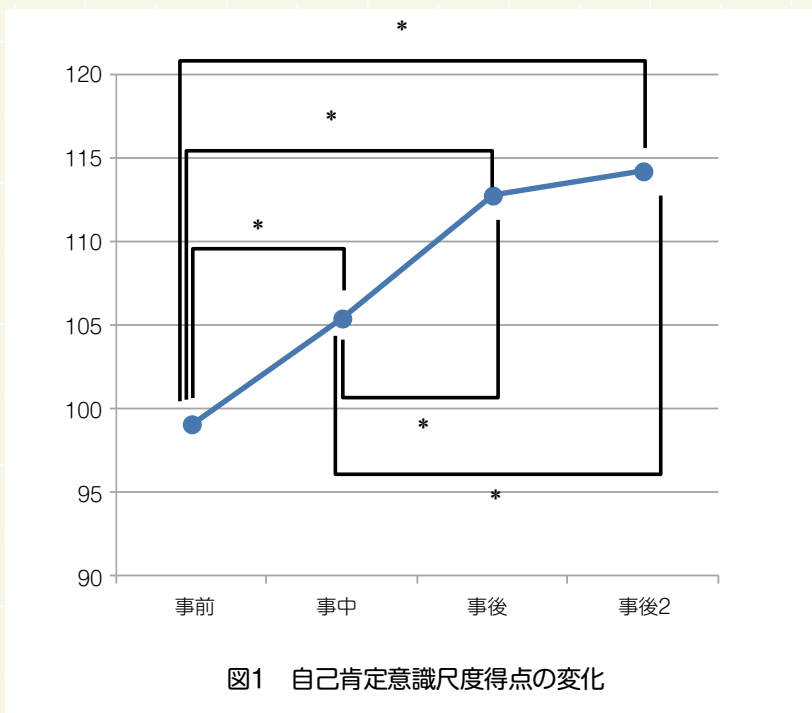


図1 自己肯定意識尺度得点の変化

- 困難な活動を自分の力で乗り越えて達成感を得たことで、自己肯定感を高めることができた。
- 仲間からの肯定的な評価が、肯定的な自己評価をさらに強化し、意欲と自信を高めることができた。
- キャンプ後に改めて、達成感や満足感を味わい、自信を深めることができた。

<被受容感について>

被受容感得点の全体の傾向としては、E ポート終了時以降に肯定的な変化が見られた。毎日が他者との関わり連続であるキャンプでは時間が進むにつれて徐々に、他者との関わりが深まり、それに伴って被受容感が向上したのではないかと考えられる。参加者は毎晩の話し合いにおいて自分のことをグループのみんなから受け入れてもらう感覚や、困難な活動を共に乗り越えたことで周りとの一体感を味わったのではないだろうか。キャンプの中で他者と多くの時間を共有し意味のある体験を共に重ねたことが、被受容感の高まりにつながったと考えられる。

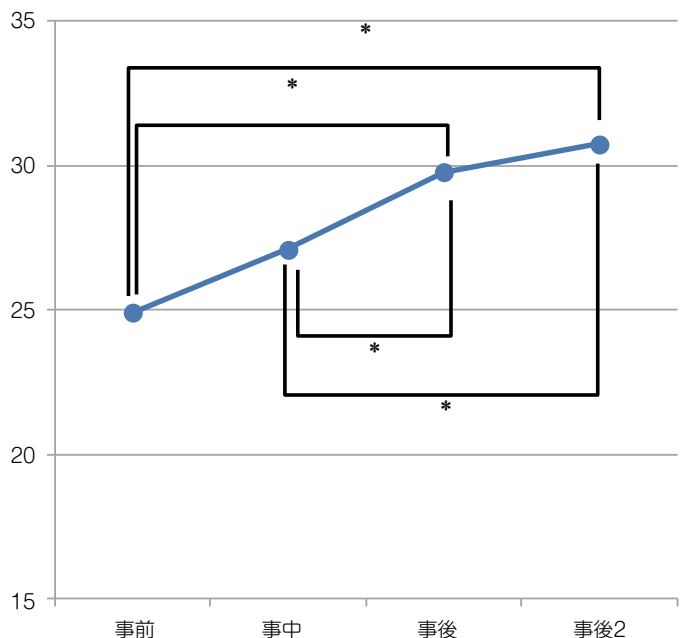


図2 被受容感得点の変化

- 話し合いの活動を通して、自分が仲間から受け入れられていると感じることができた。
- 困難な状況を仲間と一緒に乗り越えたことで、仲間との一体感を感じる事ができた。

<自己肯定意識尺度>

- 1 自分なりの個性を大切にしている。
- 2 すごく楽しいと感じる。
- 3 自分の夢をかなえようと意欲に燃えている。
- 4 やれば何かできるというそんな自信がある。
- 5 自分はひとりぼっちだと感じる。
- 6 人前でもありのままの自分を出せる。
- 7 人に対して、自分のイメージを悪くしていないかと恐れている。
- 8 自分の個性を素直に受け入れている。
- 9 人のつきあいをめんどくさいと感じる。
- 10 友だちをすぐにつくれる。
- 11 気持ちの面では楽な気分である。
- 12 情熱をもって何かに取り組んでいる。
- 13 人から何か言われないう、変な目で見られないうかと気にしている。
- 14 自分の良いところも悪いところもありのままに認めることができる。
- 15 自分は他人より負けているか勝っているかを気にしている。
- 16 満足していない。
- 17 自分を見失うことなく自分の道を進んでいる。
- 18 自分から友だちに話しかけていく。
- 19 自分の良い面を一生懸命伸ばそうとしている。
- 20 他人に対して優しくできない。

- 21 自分には良い面が全然ない。
- 22 わだかまりがなく、スカッとしている。
- 23 友だちと一緒にいてもどこかさびしく悲しい。
- 24 疑問だと感じたらそれを堂々と言える。
- 25 やる気が持てない。
- 26 人に気をつかいすぎてつかれる。
- 27 好きなことにうちこめている。
- 28 自分には他人に負けたいと思える部分がある。

<被受容感尺度>

- 1 私は周りから受け入れられていると思う。
- 2 私は周りから大切にされていると思う。
- 3 私は人とつながっていると思えている。
- 4 みんなあたたかい心で私をむかえいれてくれているように思う。
- 5 私は周りから理解されていると思う。
- 6 私は優しい人に囲まれて1人ではないと思う。
- 7 私の考えや感じを何人かの人は分かってくれると思う。

それぞれ、5段階(あてはまる どちらかといえばあてはまる どちらともいえない どちらかといえばあてはまらない あてはまらない)で評価

考察3 参与観察から

参加者の変容 A児（中学校1年生 男子）

開校式、班の目標を立てるとき、バスでの移動のときのAは、グループの中で1番年上であるということから、おどおどした様子は見られなかった。バス内では男子同士楽しそうに談笑する姿が見られた。カレー作りではあくを取り除いたり、皿洗いをしたり、協力していた。

班全体の様子は、まだ自分を出していない様子であった。グループの一員のBが少し離れている感じを受けた。また、まわりの子の様子を見ていて、自分から進んで会話を求めるようなことはなかった。

被受容感の獲得 自己表現

キャンプ序盤のウォーキングでは、班のめあてのひとつであるコミュニケーションを積極的にとる姿が見られた。

仲間からのメッセージ

- ・Aはけっこうみんなとコミュニケーションをとってよかった。
- ・運動の話題をいろいろとしてくれてうれしかった。
- ・「車が来た」とか声かけをしていたのがよかった。



初めての仲間から自分の言動が認められていることを実感しはじめた。
(被受容感の獲得)

MTBでは暑くて大変であった。飯山館から出発すると、沿道であいさつしてくれる人や写真を撮ってくれる人が多く、うれしかったという感想をもった。

常に1番速く進む班を追い越したときには、自分の班のみんながうれしそうだった。雰囲気明るくなった。百年の館の急坂にも果敢に挑み、Aはみんなとの会話が弾むようになったという感想をもった。MTBでは、Cが常に遅れ気味だった。しかし、班全員のチャレンジであることを一人ひとりが認識していたので、遅れたCを所々で待ちながら進んだ。男子は速く行きたいと思っていたであろうが、「Cが遅れたから待とう」という声が自然と出ていた。みんなで一丸となってがんばろうという雰囲気が班の結束の高まりにつながった。

ラフティングは、興味深かったようだ。信濃川の流りがとても気持ちよかったという感想をもった。上から落ちてみたり、シーソーをしたりして様々な体験ができ、うれしかったとも記述している。Aが自分の気持ちについての自己表現も多様になってきたようである。

炊事後の後片付けでは、場所が狭い上、洗い物の量も多く、班の子もイライラしている様子が見られた。特にBは、文句を立て続けに言っていたので、雰囲気も悪くなっていた。Bの文句が止まる気配がなかったため、スタッフが一喝した。Bは我に帰ったような様子であった。Bも反省し、今後の対応の仕方考えたようである。その後は、Bもみんなと協調していくことが多くなった。振り返りや昼間の活動でも、Bは積極的に班のみんなと前向きな姿勢で関わるようになった。Aも安心したようで、さらに積極的なコミュニケーションがとれるようになった。

Eボートは、「仲間との協力が大事です。」と述べていた。年長のAの声かけが班のみんなにも響いていた。Eボートでは自ら船頭や舵取りになると言い、チャレンジをした。その際の声かけも積極的であった。



仲間からのメッセージ

- ・船頭で声を出してよかったよ。
- ・船頭で行き先の障害物などあぶないところを伝えてくれてよかった。
- ・指示もよかったし、声もとても出して聞きやすかったのがよかったです。
- ・船頭をしていて、前を見て障害物があったら「右に障害物」とか言ってみんなに知らせてくれた。だから舵取りの僕もどっちに舵をとればよいか分かったし、Aの声が聞き取りやすかったので、助かった。

○肯定的な自己認知

※ゴールに向けて

いかだでは、何とかがんばっていた。台風の影響で途中からふるさと村まで歩くことになった。5キロほどであったが、ひざの調子が悪いのか、徐々に遅れがちになった。会話はずまなくなった。みんなから遅れてたどりついた。気になることがあり、一旦気持ちが落ち込むと（今回は歩くつらさとひざの痛み）、引きずる一面も見られた。歩きの到着地点に来ると、また元気を取り戻し、みんなと楽しそうにしていた。

いよいよゴールに近づいてきた。いかだでは、苦難もあったが、班のみんながいい掛け声で進んでいた。ゴールをしたときはうれしそうだった。

以下はAの感想である。今回のキャンプを通して、成長した様子が伺える。



Aのゴールの感想

- ・ゴールしたときは、涙が出てきそうでこらえました。
- ・12日間という長い間、みんなでゴールまで行けたのは、チームみんなでひとつになったからだと思う。
- ・思えば2週間、長かったようで短かった。とてもたのしくてあつという間だった。
- ・チームみんなに本当に感謝したい。今まで本当にありがとう。
- ・これからこの経験を中学校生活に生かしていきたい。



「肯定的な自己認知」につながった。

☆自己イメージの変化

班の仲間からのメッセージ

- ・最初のときはあまりしゃべらなかつたけど、班になると結構しゃべるようになり、そのうちおとなしそうなものにおもしろい話をするようになって楽しかった。ゴールしてみんなと楽しく川に飛び込んで最初と比べてすごく楽しかったよ。
- ・最初から最後まで班の一番年上としてリーダーみたいになんぼっていたね。少し仲間割れしそうになったけど、Aは心が広くてすぐ仲直りできたね。
- ・Aはこの班のリーダー的存在だったね。大人しい性格だと最初は思ったけど、すごく自分の意見を言ってくれてびっくりしました。Aの話はおもしろいからいつもまわりに人がいてうらやましかったです。僕もA君みたいになりたいな。

上記のメッセージからも、最初と最後のイメージが周りの子から見ても違っている。それだけ肯定的に自己表現ができたのであろう。また、Aのような存在になりたいというメッセージをもらったため、今後の生活において、自信をもつこともできると予測される。

協力者へのインタビュー

YES, I CAN ! IN 信濃川を実施した3年間。3名の協力者にはプログラムについて参画いただいたり、運営面で指導をいただいた。

信州大学 教育学部長 平野 吉直 氏



Q 長期間のキャンプは子供たちにとって、効果がありますか。

まず、何をもちて長期なのかという問題はありますが、筑波大学の橘先生と2000年に行った全国調査結果から言えることがあります。この調査は、キャンプの日数と「生きる力」の数値の関係を調べたものです。その結果、キャンプの期間が長ければ長いほど、「生きる力」の数値を高める効果が高いということがわかりました。

Q なぜ期間が長ければ長いほど、効果的なのでしょうか。

一つ目は、親元を離れ、仲間との共同生活をするということです。キャンプでは、普段、面倒を見てくれる親がいません。衣食住をすべて自分で行わなければいけません。例えば寝るときも、そこにベッドがあるわけでもなく、テントを張ったりしなければなりません。しかも、それが何度も繰り返されます。その繰り返しが生きる力を高めると思います。

二つ目は、自然の良さを体験することができることです。

子供にとっては、魅力ある活動、新鮮な活動が必要です。大人がチャレンジさせたい、と思っても、なかなか思うようには子供は動いてくれません。「自然」には子供たちが、いろんなことにとりかかりやすい魅力があります。

三つ目は、努力したりチャレンジしたりした結果がわかりやすいということです。目標が設定しやすいということでもあります。あそこまで行ってみよう、山の頂上まで行ってみようという目標に対して、その目標を達成したときに、子供たちは「やったー」「できたー」と素直な気持ちを表現します。自分の努力が体感できる、がんばったことが認められる経験をするすることができます。

子供たちの自立のためには、やりたいという思いを引き出し、育てることが必要です。しかし、ある程度の経験がないと、自分たちで考えたり、行動したりすることができません。ある程度の枠組みの中で、がんばればできるという目標を設定することが必要です。

どのくらいの期間がいいのかという問題については、昔から議論があります。何日がいいから何日やるというのではなくて、むしろ、予算や時期など様々な制限の中で考えた方がいいと思います。例えば、2泊3日のキャンプでは、得られる成果は長期に比べれば少ないかもしれませんが、そこで最大限得られる成果を考えて計画することが必要です。

Q 長期のキャンプでは天候の変化や健康上の理由で、プログラムの変更が重要な問題となりますが、プログラムの成果についてどのように考えたらいいでしょうか。

今回は、身の危険を感じながらの8月8日の経験（Eボートが台風の影響から川の途中に上陸したこと）は子供たちにとっては、満足感や自己肯定感を感じるにつながったと思います。しかし、もちろんキャンプは安全が何よりも優先されますので、プログラムが変更になった場合には、キャンプの成果は、予定通り行った場合と同じになることはないと思います。

Q スタッフが主導していくところと子供たちに任せるところのバランスが難しいと感じています。

子供たちが自分たちで考えて、自分たちでやることは、当然のことながら満足感が高いです。しかし子供たちに決めてもらっていながら、「今日一日休む」と決められたら、それを尊重するのかということです。まずは大人がかなり介入し、様々に支援してあげて、段々とやっていく中で自分自身を高めていく。今度自分たちでやろうとなったときには、自分たちの力をもっと発揮できる。一人一人の能力が高まった上で仲間と一緒にすると、さらに促進されるものがあります。長期のキャンプの意義は、段階的に子供たちを高めていくことだと思えます。

- キャンプの期間は長ければ長いほど、効果的である。
- 長期キャンプが効果的である理由は、親元から離れて行われること、自然の良さを体験することができること、チャレンジした結果がわかりやすいことである。
- 長期キャンプは、段階的に子供たちの力を高めていけることが有意義である。

協力者へのインタビュー

国際自然環境アウトドア専門学校 副校長 永井 将史 氏



Q 今回のキャンプの「テーマ設定」や「プログラムデザイン」について、どのように評価できますか。

職業教育とかキャリア教育という観点から見ても、今回設定されている「実行力の育成」というテーマは、今日的な課題に即したテーマ設定であると思います。

例えば、キャリア教育の中では、基礎的・汎用的能力を育てることが大事だといわれています。キャリア教育の中では、人間関係を形成してく力であるとか、自己理解・自己管理能力であるとか、課題対応能力であるとか、そういうことを養っていかなければならないといわれています。まさに今回のキャンプで設定されているテーマと、非常に近いところがあるので、今日的な課題に即したテーマ設定だと思います。

プログラムデザインについては、長期であるということが非常に意味があると思っています。特に今年は、甲武信ヶ岳の源流から河口まですべて自分の力でつなぐという設定が、普通はなかなかできないので、非常に効果的だと思います。

自然体験の指導をしていて、指導者としてやりにくいのは、「このプログラムをやろう」と子供に言ったときに、うまく動機づけができないのが大変苦しいと思います。これは自然体験ではなくても、何かを指導するときはそうだと思います。そういうことが生じるときは、ゴール設定が明確ではなく、指導者自身が何を目標としてこれをやるのかを、うまく子供に伝えられないときに、構造的にそのような状況が発生してしまうと思います。子供たちも「ゴール」がわかりやすいと思いますので、指導もしやすいと思います。

Q 3年間で少しずつ活動計画を少しずつ変えてきました。活動を組んでいくときに、活動を選んだり、組み合わせたりするときのポイントを教えてください。

活動プログラムだけでは決まらないところがたくさんあります。活動プログラムだったり、天候だったり、キャンパーだったり、指導者だったり、そういうことが複合的に絡んでキャンプの質が決まってくると思います。「長期であることはいいことだ」という観点からすると、いろんな活動を組み合わせなくてもいいのではないかという気がしています。例えば極端に言うと、12日間ずっと歩いていてもいいのではないか、ずっとマウンテンバイクでもいいのではないか、というような考え方もできると思います。その場合には、途中で子供たちも目先が変わらないので、指導という意味では難しさが出てくるのかもしれませんが。歩き通すだけの12日間というのも、それはそれでグループの変遷とか参加者の成長が、プログラムがシンプルな分、よりよく見える部分も出てくるかもしれないと思います。

Q もし同じ活動だった場合、効果的な指導のために工夫するところはどんなことがありますか。

同じ活動でも、子供たちに与える課題設定を変えるということではできると思います。例えば、最初の3日間はカウンセラーが先導して歩く。次の3日間は、子供たちが先頭を交替して歩く。最終的には、どこまでいってどこで泊まるか、どの道を通っていくのか、そういうことをグループで相談して決めようというような形です。課題を変えて、ステージを区切るという指導方法は非常に効果的だと思います。

Q 今回のプログラムデザインが、子供たちの「自立」に作用したと思いますか。

確実に作用したと思います。

冒険教育にはいくつかの理論がありますが、いろんな状況を経て最後はグループが一番パフォーマンスを発揮しやすいパフォーマンスのような状態になるというのは、プロジェクトアドベンチャーの中でも取り上げられています。目標をある程度の期間で区切って、最終的な到達目標まで引き上げていくという考え方、指導法は非常に効果的だと思います。

ある程度、目標とか関わりかたを区切って進めていくことは大事だと思いますが、それ以上に、指導法や関わり方を決め過ぎてしまうと、逆に長期のよさが薄れていくことにもなりかねないと感じます。

- ゴール設定を明確にし、参加者の内発的な動機付けを促すプログラムは非常に有効である。
- 活動が同じ場合でも、課題設定を変えることで効果的な指導ができる。
- 目標を段階的に引き上げていく指導法は、非常に効果的である。しかし、あまり決めすぎてしまうと長期間やることの良さが薄れていくかもしれない。

協力者へのインタビュー

筑波大学 教授 坂本 昭裕 氏



Q 子供たちが変容していくための要素にはどんなことがありますか。

3つの要素があります。

1 プログラムの質が重要です。

子供たちが成長するためには、自分の意志でやるのが大事です。プログラムが楽しそうであることが大切です。

また、参加する子供たちの発育発達にふさわしい内容であるかどうかという問題もあります。子供たちが、「できるかな」「できないかな」と感じるように、適切な課題が設定されているかどうかがとても重要です。

2 体験の質が重要です。

プログラムの質が良くても、子供たちが実際にする体験の質の問題もあります。

体験の中で、参加した子供たちが、子供たち同士で、あるいは大自然と「切り結ぶ」ような体験をできるかどうか。「切り結ぶ」というのは、必死になって、本気になって関わり合っているかということです。

3 スタッフやグループの子供たちとの関係の質が重要です。

少なくともスタッフとは良好な関係を保つことが大切です。スタッフとの関係を基盤に、それぞれの子供たちが、自分の考えや行動を素直に自己表現できることや、感情体験ができることが大切です。自己表現が受容されないと、子供は変わっていくことができません。また感情体験をしても、それがみんなの共有の体験でないと同じように変わっていくことができません。

Q 子供たちの成長のプロセスを支えるために、スタッフに必要なことはどんなことですか。

これも3つあります。

1 カウンセリングマインド

簡単にいうと、個人を尊重すること、一人を大切にすることです。しかし、このキャンプはグループで活動しますが、個人がつぶれない限り、グループのプロセスに沿うことが必要です。指導者の方で、グループをコントロールしてはいけません。

意外に、グループが効果的に機能することは難しいことです。グループは強力な力をもっています。したがって、個人が傷つくようなことが起こらないとは限らないので、個人を尊重すること、グループの流れに沿うということの加減が難しいと思います。指導者自身が、「受容的であること」に意識的であるべきです。

2 プログラムに精通しておくこと

体験活動は自然の中で行うので、悪天候で中止せざるを得ないとき、偶然に起きることにも、子供たちの変容にとっては極めて大きいと思います。そういう意味では、偶然を待っているという意味合いもあります。自然に起こる、偶発的に起こってくることはたくさんあります。そういう事態から最大限の教育的、治療的な成果が引き出せることができるように準備されているのか、対策が講じられているのか、ということが非常に重要です。

3 スタッフが指導またはカウンセリングや運営に対して、共通の枠組を認識していること。

最後は、チームワークの問題です。共通の認識で、指導の在り方や運営上のルール、枠組み、などをお互いに確認しているということです。仮に、それと違うことをやったとしても、指導者はそれを認識してわかっていることが大事です。

Q 「青少年の自立」に必要なことは、どんなことですか。

指導者は、「子供たちの可能性に目を向けておくこと」が、子供たちの自立という育ちを促すのに大事だと思います。自立心を育てるときにイメージするのは「木を育てること」です。人間にはいろんな側面があります。動物的な側面もあれば、人間的な側面、植物的な側面もあります。動物的な側面は、教えてあげないといけません。木は環境を整えると、育っていきます。子供たちの可能性を伸ばすときには、どちらかという、植物や木を育てるように、自分で育ってくるところや、ゆっくりと育ってくるところに目を向けていないといけません。

- 子供たちが変容していくためには、①プログラムの質、②体験の質、③スタッフやグループの子供たちとの関係の質が重要である。
- 子供たちの成長を支えるために、スタッフに必要なことは、①カウンセリングマインド、②プログラムに精通しておくこと、③スタッフのチームワークがよいことである。
- 子供たちの「自立心」を育てるためには、指導者は「木を育てる」というイメージが必要である。

協力者の声

We are crew, not passengers

筑波大学 教授 坂本 昭裕 氏

臨床心理士

野外教育の第一人者として数多くの実践・著書をもつ。YES, I CAN! IN 信濃川のスーパーバイザーとして、2013、2014の2年間、全日程帯同し、参加者を見守り、カウンセリングしていただいた。

アウトワード・バウンド・スクール (OBS) の創始者であり、体験教育を提唱したドイツ人教育者のクルト・ハーンは、” We are crew, not passengers” ということをよく言っていたということです。これは直訳すると「私たちは乗組員 (クルー) であって、乗客 (パッセンジャー) ではない」となりますが、アウトワード・バウンドの長期遠征に参加する生徒たち、あるいはスタッフに向けた言葉でした。長期遠征に出かけるものは、「サービスを受ける乗客のひとり」という存在ではなくて、それぞれの「役割や責任を理解したクルー」であるということでしょうか。すなわち、自分の役割を知り、そして奉仕し、また、他者をも思いやることのできる仲間である、ということを変えたかったのだと思います。

YES, I CAN ! IN 信濃川に参加した子供たちは、まさに、このクルト・ハーンの世界を体現しているといえるのではないのでしょうか。参加した子供たちは、信濃川の源流からゴールである河口を目指しながらお客様のようない人の存在から、責任ある自立したクルーとしての存在に変容を遂げるからです。プログラムの前半は、どこの誰かもわからない者同士で、グループでは何をしたらよいかもよくわからず手探りで活動しているかのようです。しかし、登山、マウンテンバイク、E ボート、いかだなどの活動をするなかで、お互いをよく知り、グループでの自分の役割を理解し、そして仲間として尊敬できるような「クルー」にまで成長してゆきます。

しかし、このような成長を遂げるその過程は簡単ではありません。仲間同士の意見のぶつかり合いがあり、そして葛藤があり、また時には大自然の為すいたずらに打ち負かされることもあります。もちろん、辛いことばかりではなくて、楽しい、そして感激を感じるような体験もしますが、いずれにしても、何か YES, I CAN ! IN 信濃川に参加すれば簡単にクルーの一員になるわけではありません。活動という器 (例えば E ボート) の中で、変容が起きるような本気の関わり合いが必要になるように思います。やはり、人や自然と切り結ぶような体験がなければ、自ら成長するような変容が起きないと思われれます。また、このような変容をしっかりと見守る指導スタッフの支えがあってこそ変容が成し遂げられることは言うまでもないことでしょう。

今後も YES, I CAN ! IN 信濃川のような素晴らしい体験活動が、多くの「クルー」を育ててくれることを願ってやみません。



プログラムデザインについて

「YES, I CAN! IN 信濃川」は「実行力の育成」というねらいを達成するために、以下の3点に留意してプログラムを編成しました。効果的なプログラムを編成することは、子供たちの成長を左右する重要な要素といえます。

1 魅力的なフィールドの設定

「日本一の信濃川 367 kmの踏破」という魅力的なフィールドの設定により、子供たちはキャンプ中の長い期間、目標を常に意識しながら意欲的に進んでいくことができました。大自然の中を進んでいくため、いくつもの困難が待ち受けていました。風、雨、太陽、そして疲れ。ゴールするためには、必然的にいくつもの困難を乗り越えなければいけません。

ゴールした時には、圧倒的な満足感と達成感を感じることができるはずです。子供たちが主体的に活動するためには、魅力的なフィールド設定が有効です。



2 ステージ制の活動

今回のキャンプでは、第1ステージでは登山・ウォーキング、第2ステージではマウンテンバイク、第3ステージではラフティングボート・Eボート、第4ステージでは手作りいかだと、活動を変えながらゴールを目指して進みました。活動の特性から、ステージが進むにつれて、仲間との協力が必要になるように活動を設定しました。

ステージ制の活動のメリットは、活動が変わることで気持ちがりセットされ、意欲的な活動が持続されることや、得意な面を活かすチャンスが増え、仲間から認められる機会が増えることです。

3 スパイラル型の体験学習

各ステージは2～3日間、同じような活動が繰り返されます。この同じことの繰り返しの中で、子供たちはいろいろなことを体験的に学ぶことができます。

はじめはうまくいかない → 仲間であまくいく方法を相談する → 徐々にうまくいく
→ もっとうまくいく方法を相談する → もっとうまくいく

このような成功体験を、子供たちは積み重ねることで、個人やグループの成長を促すことができます。



スタッフの支援について

参加している子供たちにとって、スタッフの支援は子供たちに大きな影響を与えます。スタッフは以下の3点に留意して、子供たちの支援を行いました。スタッフの支援は、子供たちの成長を支えるために、非常に重要な要素といえます。

1 安全への配慮

まず、優先されるべきことは「安全」です。「安全」には、身体の安全と心の安全の2つの面があります。

活動中には、事故等が起こらないように万全の注意を払います。同時に、仲間とのトラブル等で精神的に大きなダメージを受けないように、子供たちの言動に常に気を配っていることが必要です。子供たちの心は敏感で繊細です。心のケアをしていくことは、キャンプを進めていくためにはとても重要なことです。

しかし、「安全への配慮」からスタッフが前面に出過ぎることは、子供たちの成長を阻害することにもなりかねません。子供たちの安全を確保しながら、子供たちの成長を保証しなければいけません。

2 時期による支援方法

時期やグループの状況により、支援の方法を意識的に変えました。

<キャンプ序盤>

- ・子供たちとスタッフとの信頼関係づくり ・子供たち同士の望ましい人間関係づくり
- ・ルールやマナーの確認 ・お互いを認め合う温かな雰囲気づくり など

<キャンプ中盤>

- ・安全に対する意識の再確認 ・それぞれの子供の変容・仲間との人間関係の変化の把握
- ・子供たちの主体性を伸ばすための見守り など

<キャンプ終盤>

- ・自分や周りに対して新しい価値観を見出すための助言 ・ゴールに向けた意識づけ
- ・子供たちの自主性の尊重 など

キャンプの日程が進むにつれて、子供たちの主体性を徐々に発揮させることができれば、キャンプが終わったときの子供たちの達成感は非常に大きなものになると考えられます。



3 スタッフの共通理解

様々な情報をスタッフで確認し、共通理解をしておくことが必要です。

安全に活動するための対策、子供たちへの指導の方向性や支援方法、子供たちの状態など、情報は多岐に渡ります。

また、指導の方向性等を決める際には、子供たちの発達段階や特性、人数等、様々な要因を総合的に判断する必要があります。

まとめの話し合いの活動について

子供たちの成長を支えるための支援の方法として、以下のようなまとめの話し合いの活動を行いました。効果的に個やグループが成長するためには、話し合いの活動の充実が重要だといえます。

1 目標設定

大きな用紙の上に書き写したグループ全員の手形をつないだ大きな円の内側には、グループの目標やグループのみんなで行っていくことなどポジティブな内容を、円の外側には、気を付けることなどネガティブな内容を書きました。また、自分の手のひらには自分自身の目標を書き、毎日の話し合いの活動で書いてあることを確認したり、書き足したりしました。

この活動で、子供たちは常に目標や自分たちの行動を意識することができました。



2 ふりかえりノートへの記入

A4版のノートを一人1冊配布し、今日の活動を振り返って、1日1ページ以上の分量で感想や気持ちを書きました。中にはイラストを入れたり、2ページにわたって書いたりする子供もいました。日を追うごとに、自分の気持ちを素直に書き記し、自分に対する悩みや自信などを表現できるようになりました。

3 仲間へのメッセージの記入

ステージの切り替わりの日などに、ふりかえりノートを自分のグループに回し、それぞれが、一言メッセージを記入しました。今日の活動でがんばっていたことやよかったことなど、肯定的な言葉で仲間メッセージを伝えました。

この活動を繰り返すことで、仲間の良い面を見ようとする力を育てることができました。また、メッセージをもらった子供は、自分が仲間を受け入れられていると感じることができ、自分への自信を高めることができました。



4 マインドマップの作成

自分の感情を地図のように表現していく振り返りの方法で、自分の心を深く掘り下げていくことができます。自分は今、どのような気持ちなのか、仲間の良いところはどんなことだろうと考えながら、自分の気持ちを表現し、自分の気持ちの変化を感じることができました。



評価方法について

参加している子供たちの変容を見取るために、今回のキャンプでは以下のような方法で評価を行いました。キャンプの成果と子供たちの成長を確かめるために重要な要素といえます。子供たちの内面を捉えるためには、イントラパーソナル（自分自身を見つめる）な側面を測る評価とインターパーソナル（自分と人との関係を見つめる）な側面を測る評価の両面があるとより、多面的に評価することができます。

<量的調査>

1 リーダーシップ測定尺度

2011年に国立妙高青少年自然の家で開発した、リーダーシップの力を測定する尺度です。28項目の調査項目からなっており、課題達成機能と集団維持機能の上位指標2項目に分けて評価することができます。また、5つの中位指標があります（①困難に自ら立ち向かおうとする力 ②計画的に考え行動する力 ③情報を収集し、創造力をもって課題を解決しようとする力 ④役割を意識し、集団の規範を守る力 ⑤集団内の人間関係を円滑にしようとする力）。（詳細はホームページを参照：<http://myoko.niye.go.jp>）



2 自己肯定意識尺度

平石（1987）の「自己肯定意識尺度」をもとに、加藤（2013）が児童用に改訂したものを使用しました。「自分が自分をどう見ているか」という感情を調査する、7因子28項目からなる尺度です。



3 被受容感尺度

鈴木（2005）によって開発した、「自分は人から受け入れられている」という感情を調査する、7項目からなる尺度です。

<質的調査>

4 自由記述（「ふりかえりノート」「仲間へのメッセージ」）

参加者は与えられた「ふりかえりノート」（P28参照）に、その日の感想や気持ちを記入しました。また、時期を見て、「仲間へのメッセージ」（P28参照）を「ふりかえりノート」に記入しました。ゴール直前の休憩では、手作りいかだの板に家族や仲間へのメッセージをマジックで記入しました。

5 参与観察

スタッフは、各グループの子供たちと一緒に活動しながら、様子を観察し、出来事などをノートに記録しました。子供たちを捉える方法として「みたて的理解[※]」について研修を行い、その出来事の背景の可能性を広く考えながら、子供たちの変容を捉えるように留意しました。

※「みたて的理解」とは、スタッフが子供の立場から、その子の特徴を理解しようとすること。

子供たちにとって『体験』は、人生の踏み切り板

以前、中学生の時に不登校だった生徒が、伊豆半島の太平洋から直江津の日本海まで仲間と共に寝食を共にして自分の力で移動する3週間の長期キャンプを体験しました。大学生になったその学生は、心理学を専攻し元気に大学生生活を送っていました。そのキャンプで仲間と困難を乗り越え自信を回復していく過程を経験し、「心」のことに興味を持ったので心理学を専攻したそうです。

今までこのような事業に参加した人に出会うと、それぞれ体験を『あれは一生忘れない貴重な体験だった』といったように自分を信じて前に向かう力にしています。

キャンプ中に坂本昭裕先生から『このような体験は、人生という大きな跳び箱を自分の力で飛び越えようとしている時の力強い踏み切り板のような役割をしてくれます』との話を伺いました。自然の家は今後とも、青少年の自然体験など、自然や仲間と関わりながら挑戦する人生の踏み切り板になるような体験活動を、一人でも多くの子供たちに提供できるように進めてまいります。

最後になりましたが、本事業に3年間ご支援・ご協力を賜りました関係の皆様へ感謝申し上げます。

国立妙高青少年自然の家 所長 伊野 亘

お世話になった皆様

新しい公共運営協議会 YES I CAN! IN 信濃川 2014 運営委員会委員

平野 吉直 (信州大学教育学部長)

坂本 昭裕 (筑波大学人間総合科学研究科教授 臨床心理士 ※講師兼任)

永井 将史 (国際自然環境アウトドア専門学校副校長)

後 援 / 新潟県教育委員会 長野県教育委員会 新潟市教育委員会
妙高市教育委員会 上越市教育委員会 糸魚川市教育委員会

特別協賛 / コカ・コーライーストジャパン (株) 上越支店
(株) 伊藤園 上越営業所

協 力 / 川上村梓山公民館 川上村樋沢公民館 上田 道と川の駅 上田市建設課
御宿飯山館 百年の館 川井住民センター 會六旅館 新保研修センター
大畑少年センター 大河津分水洗堰 大島頭首工管理所 蒲原大堰
国土交通省北陸地方整備局信濃川河川事務所 信濃川下流河川事務所
長岡市役所越路支所地域振興課教育支援課・スポーツ振興課
新潟市南区役所 見附市役所企画調整課 NPO さんじょう
Y ショップマスマヤ 桜井石油 臼井給油所 スワローレンタル湯沢
POWER DRIVE R117

YES I CAN! IN 信濃川 2014 のために、たくさんの関係機関や団体・企業の皆様より後援や協賛をいただきました。皆様からの温かいご支援のおかげで、事業が充実し、無事に終了することができました。本当にありがとうございました。

YES I CAN! IN 信濃川 2014 スタッフ

スーパーバイザー／坂本 昭裕
プログラムディレクター／近藤 和久
1 班 カウンセラー／小野 俊巳
2 班 カウンセラー／外立 努
3 班 カウンセラー／友松 由実
荷物運搬スタッフ／國府 修治
安田 大信
高松 宏幸
山田 佳寛
ボランティアスタッフ／大友あかね
本保 優太
岩瀬 安史
萩原 麻弓

平成 26 年 国立 妙高 青少年 自然の家 職員

所 長／伊野 亘
次 長／國府 修治
主任企画指導専門職／高瀬 裕
企画指導専門職／小野 俊巳・水澤 勝宏
近藤 和久・室井 修一
事業推進係長／橋本 彰
事業推進専門職／外立 努
事業推進係主任／中川 知己・友松 由実
事業推進係／望月 ことすえ・飯吉 陽子
蟹江 真耶・八十島 恵美子
総務係長／高松 宏幸
総務係員／山田 佳寛
総務係／関 博志
管理係長／安田 大信
管理係／清水 綾・豊岡 佳苗
山崎 和美

国立 妙高 青少年 自然の家 旧職員 (平成 24 年度～25 年度)

主任企画指導専門職／二瓶 昭夫
企画指導専門職／脇川 幸治
事業推進係長／松木 光永
事業推進専門職／岸本 政和
事業推進係／望月 美羽・霜鳥 知美・朝比奈 茜・松崎 和輝
総務係長／島田 一馬
総務係／風間 健一・清水 綾
管理係／飯吉 香代子

平成 26 年度 プログラム開発事業報告書

YES, I CAN! IN 信濃川 2014 ～この夏見つける輝く自分～ 2012～2014

■発行日：平成 27 年 3 月

■編集・発行者：独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立妙高青少年自然の家

■印刷所：株式会社 第一印刷所



YES, I CAN IN Shinano River 2014



いじめ見逃しゼロ 県民運動

深めよう 絆 いじめ防止県民会議