

MYOKOチャレンジ 2015 報告書



早く行きたいなら
一人で行きなさい
遠くへ行きたいなら
仲間と行きなさい
(スーパーバイザー 坂本昭裕)



~この夏 見つける 輝く自分~



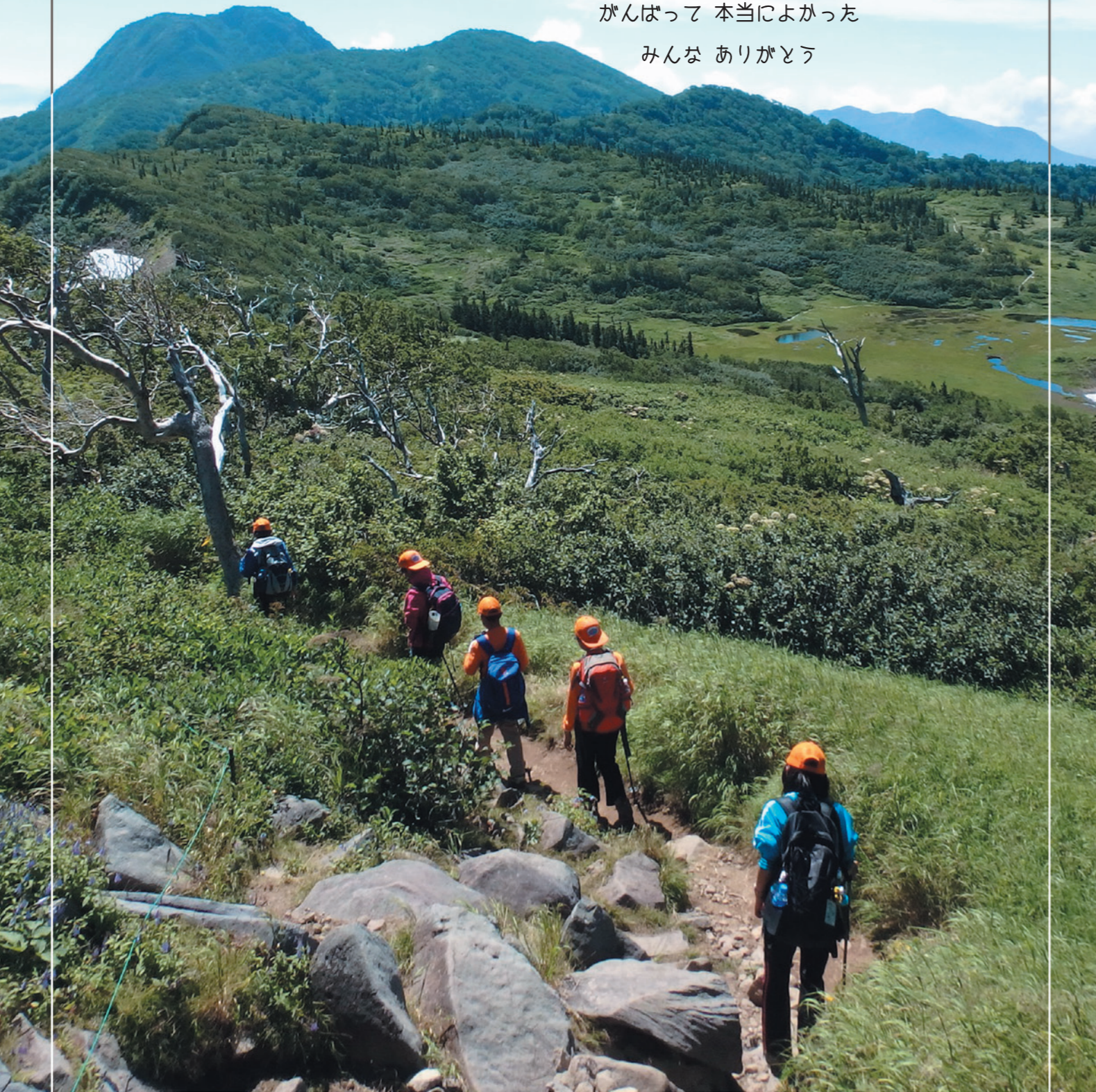
独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立妙高青少年自然の家





「みんな、ありがとう」

想像もつかない 遠く 長い 道のり
 本当にここまで行けるのか 自信なんて なかった
 一歩一歩 みんなで進んだ
 前へ前へ みんなで進んだ
 みんなと一緒にだったから
 こんなところまで来ることができた
 がんばって 本当によかった
 みんな ありがとう



目次

P2・・・「みんな、ありがとう」
 P3・・・目次 「あたりまえ」
 P4・・・概要 日程
 P6・・・出会いのステージの様子
 P8・・・協力のステージの様子
 P10・・・自立のステージの様子
 P12・・・挑戦のステージの様子
 P14・・・成果1 Aさんの成長過程(参与観察より)
 P16・・・ Bさんの成長過程(参与観察より)
 P18・・・ Cさんの成長過程(参与観察より)
 P20・・・成果2 自分らしさの変容過程についての考察
 (筑波大院生の調査より)
 P22・・・成果3 リーダーシップアンケートの結果
 P24・・・成果4 ユニバーサルデザインを意識した取組
 P26・・・協力者へのインタビュー
 P29・・・協力者の声
 P30・・・謝辞 お世話になった皆様

「あたりまえ」

身にしみて わかった
 “あたりまえ”のありがたさ
 食べるもの 寝るところ
 仲間 家族
 今まで“あたりまえ”と思っていたけど
 僕の周りには
 大切なものがたくさんあったんだ



全行程100kmの道のりへのチャレンジ



出合いのステージ
7月28日～31日
トレッキング、星の学習

スタート 天水山
(中条温泉トマトの国)

伏野峠
(雪だるま高原キャンプ場)

関田峠
(光ヶ原高原キャンプ場)

仏ヶ峰登山口
(四季彩の宿 かのえ)

協力のステージ
8月1日～3日
トレッキング、ラフティング(千曲川)

涌井
(ふれあい広場)

赤池
(赤池テントサイト)

長野県

信越トレイルゴール
斑尾山
(斑尾高原キャンプ場)

笹ヶ峰
キャンプ場

挑戦のステージ
8月7日～9日
山小屋宿泊、登山

新潟県

高谷池
ヒュッテ

ゴール
火打山山頂

自分の足で進む100kmの道のり。
この道のりを進みながら、
自分のことを見つめたり、
仲間のこと考えたりした13日間。
お互いに刺激し合いながら、
集団(チーム)として成長し、
その中で一人一人が大きく成長した。

日付	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	入浴	洗濯	宿泊場所	
1日目 7月28日(火)							受付	開会式	出発	宿舎に到着後、準備活動		夕食				就寝	宿舎	×	中条温泉	
2日目 7月29日(水)	つどい	朝食	準備	信越トレイルチャレンジ① 天水山～深坂峠～野々海峯(約5km)			昼食	野々海峯～須川峠～伏野峠	テント準備	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝				○	雪だるま温泉 キャンプ場(テント泊)	
3日目 7月30日(木)	つどい	朝食	準備	伏野峠～幻の池～宇津ノ坂峠～立花山(約5.5km)			昼食	立花山～牧峰～梨平峠～関田峠(約6km)	移動	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝				○	光ヶ原高原 キャンプ場(テント泊)	
4日目 7月31日(金)	つどい	朝食	準備	昼食作り				星の学習(星のふるさと館)			入浴・夕食	振り返り	準備	就寝			○	光ヶ原高原 キャンプ場(テント泊)		
5日目 8月1日(土)	つどい	朝食	準備	信越トレイルチャレンジ② 光ヶ原キャンプ場～斑尾山(約8km)			昼食	鍋倉山～仏ヶ峰登山口(約5.5km)	テント準備	入浴	夕食	振り返り	準備	就寝				○	四季彩の宿 かのえ	
6日目 8月2日(日)	つどい	朝食	準備	仏ヶ峰登山口～桂池～黒岩山(約5km)			昼食	黒岩山～雷倉峠～涌井(約7.5km)	移動	入浴	夕食	振り返り	準備	就寝				○	ふれあい広場 (テント泊)	
7日目 8月3日(月)	つどい	朝食	準備	ラフティングチャレンジ(千曲川)					入浴	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝				○	ふれあい広場 (テント泊)	
8日目 8月4日(火)	つどい	朝食	準備	信越トレイルチャレンジ③ 涌井～毛無山～希望山(約6.5km)			昼食	希望山～沼ノ原温泉～赤池(約4km)	テント準備	入浴	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝				○	赤池テントサイト (テント泊)
9日目 8月5日(水)	つどい	朝食	準備	赤池～栲岳～万坂峠(約5.5km)			昼食	万坂峠～斑尾山頂～登山口(約5.5km)	入浴	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝				○	斑尾高原 キャンプ場(テント泊)	
10日目 8月6日(木)	つどい	朝食	準備	片付け	移動	昼食	レイクチャレンジ(野尻湖)	移動・入浴	テント準備	夕食	振り返り	準備	就寝					○	笹ヶ峰 キャンプ場(テント泊)	
11日目 8月7日(金)	つどい	朝食	登山チャレンジ準備	火打山チャレンジ①(笹ヶ峰～高谷池ヒュッテ)			テント準備	夕食準備	夕食	振り返り	準備	就寝						×	高谷池 ヒュッテ	
12日目 8月8日(土)	つどい	朝食	準備	火打山チャレンジ②(高谷池ヒュッテ～火打山山頂～高谷池ヒュッテ～笹ヶ峰)			入浴	ゴールパーティー	振り返り	就寝								×	自然の家 (テント泊)	
13日目 8月9日(日)	つどい	朝食	後片付け	閉会式																

自立のステージ
8月4日～6日
トレッキング、バナナボート(野尻湖)



事前研修会以来の再会。
緊張感ある雰囲気の開会式。
親との別れがさみしくて泣きそうな人。
親から離れての生活が楽しみな人。
いよいよ始まるキャンプへ
ワクワクしてる人…
それぞれの思いを抱き、
家族とハグして出発!

「キャンプ18日目のわたしは
どうなっているのかなあ。
とてもワクワクしています」
「キャンプがスタートして
心にあっただキドキや心配が打ち消され、
楽しくやっつけようぞ
うれしい」



信越トレイルスタート!
勢いよく歩き始めたけれど道のりは厳しかった。
慣れない山道、つまづいたり、滑ったり、木に頭をぶついたり…
徐々に会話が途切れ、
木の枝を杖にして無言で必死に歩く姿。
厳しい道のりを共に歩き切った仲間への気持ちにも変化が。

出会いの



「今日はたいして
みんなの役に立てなかった気がする。
明日からはしっかり
みんなの役に立ちたい」
「歩いているときは大変だったけど、
楽しかったと自然に思えた」

※○の中は子供の言葉や記述、
…は参与観察によるスタッフの言葉



ステージ



猿まねの声やヤッホーの声が響き渡る。
ゲームを楽しみながら歩く。
雪の重さで曲がった幹を登ったり、くぐったり
山歩きを楽しむ余裕が出てきた。
同時に、慣れや疲れも見え始め、
それぞれの個性が見えてくる…
ケガ、ケンカ、体調不良などのトラブルも…
しかし、仲間の一言や支えがありがたい…と
「ありがとう」と素直に伝え合う仲間になってくる。

「休憩中、お腹が痛くなって
立てなくなった。
スタッフがおんぶをしてくれて、
仲間がテントを立ててくれて、
今日はいろいろな人に『ありがとう』と言いたいです」
「大丈夫?
何度も声をかけてくれて元気をもらった」
「がんばれ!あと少しだよって言ったら
すいすい歩いていった。
励まってくれて大事だと思った」

トレイルを歩く、テントを立てる、食事をつくる。
毎日のルーティンが定着してくる。
どうやったらうまくいくのか。
課題からルールやマナーができてきた。
食事作りの役割分担、歩く順番をいつ交替するか、
一つ一つ話し合いながら決めていく。
仲間として自分の役割を果たしたり、
みんなの役に立ちたいという気持ち、
仲間意識が生まれる。

協力のステージ最終日は『星の学習』。
残念ながら満天の星空は見えなかったけれど、
雲の切れ間から国際宇宙ステーションの通過を確認!
これからのキャンプで
プラネタリウムで見たような星空を期待。





協力のステージが始まった。
仲間同士、少しずつ心が打ち解けてきた。
光ヶ原高原キャンプ場で迎えた朝は涼しく、
とてもすがすがしい。
新たなステージに向かう挑戦者たちに
意気込みを感じる。



「明日からは
協力のステージです。
まだキャンプの先は長くて
想像はできないけれど、
きっと大変なことが
待っていると思います。
でも、仲間と力を合わせて
乗り切りたいです」

キャンプ
5日目▶7日目

協力の

歩き慣れてきたことも手伝って、
少し余裕の表情も見られた。
班のメンバー同士、歌を歌いながら楽しそうに歩いていた。
歩きながらの会話も、
家族や自分の趣味などの内容が多くなり、
少しずつ深くなってきた。
同時に、
歩き疲れてきた頃に多少のけんかも見られるように。
1日の最後、
みんなで一緒に手をつないでゴールするチームも。
チームのまとまりが出てきた様子が見られた。
チームみんなが落ちていた枝を拾って木刀にして遊ぶグループも。
トレイル上も大事そうに持ちながら歩く姿がほほえましい。



「10キロ歩きました。
初めてあまりつかれませんでした。
たぶん歌を歌っていたからだと思います。
最後のほうはみんなと身長や家の話をしました。
最後の最後には
みんな並んで同時にゴールできました。
一緒にゴールした達成感というものは
いいなあと思いました」

※○の中は子供の言葉や記述、
---は参与観察によるスタッフの言葉



キャンプの期間中、24時間みんな一緒に過ごしている。
トレイルを歩いてゴールを目指すことが
大きな目標ではあるが、
食事(炊事)の準備・後片付け、テントの設営・撤収、
班のミーティング(振り返り)、睡眠など
生活面をいかに協力して過ごせるかが大事になってくる。
時間を忘れ、遊びほうけてしまうなど、
課題にも出くわした。
また、トレイルを歩く速度や
歩く順番のトラブルなども生じるなど、
班によって課題も見えてきた。

ステージ

テントで寝ることが続いた中で、
久しぶりに宿で泊まることになった。
普段は当たり前のことだけど、
何もしなくてもご飯が出てくるし、
ふかふかの布団で眠ることのできるありがたさを実感した。
野外炊事では、やきそばを作った。
役割分担も上手になってきて、
炊事もスムーズにできるようになってきた。
1日歩いて、たくたになっただけでも
みんなで作ったやきそばの味は格別においしい。

「今日反省することがありました。
まずテントを建てて寝ます。
そのあとの片付けを、ほぼしていなかったで、
周りを見て行動したいです」
「今日はスタッフの手を借りず、
みんな順番に前を歩きました。
歩き方、歩く早さなど、難しかったです。
『早くしろ』と言いたくなる位でした」



「協力のステージは
出会いのステージと比べると、
みんな自分から仕事を見つけてやっていた
よかったです。
炊事の際はみんなが
『おれがこれやる』などの声があっ
てよかったです」



「今日からは、君たちが先頭を歩きます…」
ここからは、
できることは自分たちでやる、自分でやる。
地図をもとに自分たちの力でトレイルを進む。
自分たちの力でご飯を作る。
けれど、本当に自分にできるのか？
自分たちにそんな力があるのか
不安は尽きない。



「山の中を歩くと
道に迷いそうな所があった。
(スタッフは)教えてくれないから
地図を見てみんなで見つめたい」
「分かれ道で迷っているときに、
〇〇が「こっちじゃないかな」と
声をかけてくれたので
嬉しかった」

「あとどれくらい歩くの？」
「いつになったら休憩するの？」
「いつまで休憩しているの？」
こぼれ出す不満や不安。ふつかり合う気持ち。
チームを盛り上げるはずが、
いつのまにか「盛り上げる＝ふざける」になってしまう。

「今日は休憩時間が長く、
かなりのんびりと歩いてしまった。
出会いのステージや協力のステージで
何を学んだのかという気持ちになり、
自分への怒りがあった」
「調子に乗りすぎてふざけすぎ、
人の話を聞かなかった。
みんなに頭もあがらないくらい
ふざけていたので、
明日は羽目を外さないで
行こうと思う」



信越トレイル最終日。
チームの中で気持ちを伝えあった。
できることが増えた自分に気付いた。
まだできないこともたくさんあるけれど、
頼れる仲間がいる。

「会話が多くなったり、
歌を歌ったりする回数が増えて
チームの雰囲気良くなったと思います。
けれど、最後の急な坂で
チームがばらばらになってしまって
残念でした」



※〇の中は子供の言葉や記述、
___は参与観察によるスタッフの言葉

自立の

ステップ

キャンプ
8日目▶10日目



「(けがをしていた)この足を
ゴールしたことがすごいと思う」
「チームの気持ちか
バラバラな時もあったけど、
午前中は3グループの中で
トップに立てました。
みんなが一人一人のペースを
大事にしたからだと
思います」



「分かれ道で迷っているときに、
自分が道を決めました。
道が合っているのが不安だったけど、
〇〇が『道を間違えたとしても、
それは君のせいじゃないから大丈夫』と
言ってくれました」

信越トレイルゴール！
これまでにない達成感を味わうことができた。
自分に自信がついた。
周りの支えに気付くことができた。

「最初は日差しが
雨のように降り注ぐ道でした。
だから、みんな話もせず集中して歩いていたので
静かでした。
でも、途中の休憩で船を分け合ったり、
みんなをなぜなぜを始めたりして、
歩くムードが良くなっていきました」
「ビリビリ、最後まで
前の班には追いつけなかったけど、
山頂のゴールをみんなの手をつないで
飛び込めたので良かったです」



いよいよ火打山登山！
その前にちょっとひと休み。
野尻湖バナナボートで心が一皮むける！
チームワークもいっそう強くなる。

「ボートがひっくり返ったとき、
みんなを力合わせてすぐに戻した所が
良かったです」
「2回目のバナナボートは
まさにチームワークでした。
『左！』と『右！』とかの声が出ていて
『これぞチームワーク』とみんなで
言っていました」

火打山登山前日の夜。
この日の夕食も自分たちで野外炊事を行う。
これまでのトレイルの疲れ、今日の活動の疲れもあるだろう。
しかし、聞こえてくる言葉は「私がそれやるよ」「手伝おうか」
「～してくれてありがとう」「〇〇のそういうところ助かるよね」といった
プラスの言葉であった。
笹ヶ峰の満点の星空が、これまでの成長をたたえ、
明日からの火打山登山を応援しているようであった。

「10日間
あらゆる山を登ってきたからこそ、
誰一人リタイアも弱音もはかずに
山小屋まで来れたのだと思います」
「本当にみんな
心の面でも体の面でも、
成長したのだと思います」



それぞれが自分なりに、
自分の成長とグループの成長を感じている。
子供たちは、
自信を高めて最後の挑戦に臨もうとしている。
高谷池の山小屋では、
さらに子供たちに
エネルギーを与えてくれた。
それは、家族からの手紙。

「ヒュッテについて、
親が書いてくれた手紙を読むと、
涙がこぼれてきました。
ぼくはこの手紙を胸に
がんばりたいと思います」



何度も読み返し、
涙を流している子もいる。
家族と離れている間に感じた家族の大切さや
感謝の気持ち、
当たり前のありがたさ。
そして自分の成長。
もうすぐ訪れる仲間との別れ。



「やっぱり、最終日だから
みんなとわかれるのはつらいなー」
「100km制覇の気持ちはうれしいというよりも、
かなしいが多いです」
「今日でみんなと歩くのが最後…。
そう思うととても悲しいです」

※○の中は子供の言葉や記述、
___は参与観察によるスタッフの言葉

挑戦の

いよいよ最後のステージ。
これまでにつけた力を表現するステージ。
火打山への挑戦。
そして自分自身への挑戦でもある。
今までの道のりと違うところは
「傾斜がきつい」ということ。
普通は少しずつ体力が消耗していくのだが、
今の仲間がいると、元気が出る。
自分たちで休憩の時間を考え、
励まし合いながら“楽しく”進んだ。
仲間との信頼が苦しさを感ぜさせない。



ステージ

「火打山の山頂についたときは、
すごく達成感がありました。
今までに感じたことのないくらい
鳥肌が立ちました。
なんとも言えないような気持ち良さでした」
「今までに学んだことは、
「一人ではなく、みんなとがんばる」ことと、
「すぐにあきらめないで最後まで、
いけるとこまでがんばる」ことです。
みんなありがとう」

閉会式では、
子供たちは自信に満ちた表情で
堂々と自分の成長したこと、
仲間への感謝、
家族への感謝を述べた。



「みんな1列に並び、ゴールしました。
ゴールしたときは
ついにゴールしたんだ、という気持ちで
すごくうれしかった」
「今回のキャンプで、火の付け方、
自分も知らない料理の作り方、
そして家族のありがたさ。
いろいろなことを学びました」

キャンプ
11日 13日



「山頂についたときは、
みんなが120%の笑顔でいたので
よかったです。
笹ヶ峰についたときは、すごく達成感がありました。
今までハフニングもありましたが、
仲間と励まし合い、信じ合い、
助け合ったからこそ
『今』だと思います」



「初日から変わったことは、
自信と協力です。
このキャンプが終わっても前の私にもどらないよう、
変わり続けていきたいです」
「ぼくは、100km歩き、
自分でもやればできるんだなあと思えました」
「自分でも驚くほど、自分が変わった気がします」
「僕は、このキャンプで家族のありがたさを学びました。
いつもおはあちゃんが作ってくれるご飯が、
こんなにありがたいものだったんだと
初めて知りました」



閉会式後も、仲間との別れを惜しみ、
涙が止まらない子供たち。
我が子の成長に感動し、泣いている家族。
子供たちの成長に感動し、心から涙を流すスタッフたち。
感動的な閉会式を終え、
参加した子供たちは日常生活に戻った。
きっとこの体験は、これから子供たちの心の支えとなり、
ずっと子供たちを護っていくだろう。

参加者の成長

本事業では、参加者の成長を以下の3つの方法で評価した。
 ① キャンプカウンセラーが参加者と一緒に活動しながら子どもたちの様子を見取る「参与観察」
 ② 筑波大院生による「自分らしさの変容過程についての調査」
 ③ 国立妙高青少年自然の家で開発した「リーダーシップ尺度」を使ったアンケート。
 これらを使って参加者の変容を成果1~3としてまとめた。
 また、今年度「青少年教育施設におけるユニバーサルデザインの開発と活用」をテーマに取り組んだ具体的内容を成果4としてまとめた。

成果1 Aさんの成長過程 (参与観察より)

◆13日間の覚悟と不安◆

昨日までは、家族と一緒に暮らしていた。家に帰ればご飯があって、テレビもベッドもあった。Aさんは、県外の駅で家族に見送られ、そこから1人で電車を乗り継いで開会式へやってきた。これから迎える13日間の覚悟を決めて。

「県外の駅まで母親が一緒に来てくれた。駅で母と別れを告げ13日間キャンプをする覚悟を決めました」

最初の宿泊地へ向かうバスの中、Aさんは、スタッフと話すことが多く、他の誰かに話しかける様子もないまま、1人で座席に座っていた。スタッフと2人きりになったとき、Aさんがこれからの不安をこぼした。

「バスではみんなしゃべっていて、(自分は)スタッフの皆さんと仲良く話せてとても楽しかったです」「やっぱり、もう1人くらい中学生の男子が班の中にいるとよかったな」

バスの中でのにぎやかな雰囲気が嫌いではないが、そんなふうに分を表現することができて、そんなふうメンバーとかわるの不安だったのかもしれない。

◆消極的な姿◆

いよいよ明日からトレイルスタート!明日からの挑戦を前にグループで目標を決めるときの場面。グループ内の話し合いは、元気のいい小学生2人や女の子たちがリードする。話し合いを進めるが、なかなか意見がまとまらない。そんなとき、あるメンバーが「Aさんどうする?」と声をかけた。Aさんは、「えー、俺? そうだねー、これがいいんじゃない」と控えめな様子で言った。自信がないようにも見えた。それでも、最年長であるAさんの意見に他のメンバーも賛同する。グループの目標は「最後にみんなが笑顔で終わるようにする」に決まった。「笑顔」はAさんの意見である。

登山や火おこしには少し自信があった。Aさんは祖父と登山に行ったこともあったし、長く走ることも得意だった。Aさんにとって苦手だったのは、あまり経験がなかった料理をするということ。最初の炊事分担はスタッフで決めたローテーションで行った。調理係を担当したAさんは、一歩引いていた。

◆炊事を通して気づいた感謝◆

3回目以降の炊事は、各班で分担をどうするのか決めることになった。Aさんが提案したのは、「分担を固定するのではなく、火おこし調理の分担をローテーションした方がいい」というものだった。ご飯を自分で作るという経験を通して、Aさんの気持ちや行動に少しずつ変化が見られた。

「今日のスパゲッティもおいしかったです!」「作ったカレーは、トロトロですごくおいしくなりました」「お米もふっくらとおいしく炊けました」

「自分は調理係をしました。野菜を切っている時に、道具の名前や切り方を(スタッフから)教えてもらってうれしかったです」

「こんなにご飯を作るのが大変だと思わなかったな」

これまでの炊事で、火おこし以外の場面では消極的だったAさんが、進んで食器を洗うようになったり、ノートに料理のこを書きようになってきた。スタッフが家での様子を聞くときAさんは、「ほどんど台所に立ったことがない。妹は手伝っているかも。ご飯はいつもおばあちゃんやお母さんが作っているよ。旨いよ」と答えた。

◆自分を支える存在に気づく◆

チャレンジの後半になると、Aさんはふざけているメンバーにはっきりと注意するようになった。メンバー同士の一体感も生まれ、後半になるとトップでゴールすることが多くなっていた。そうした中で、違う班に先を越されゴールされそうになると、数人のメンバーが「もっと速く歩こうよ」と言う。でもAさんは「速くゴールすることよりも大切なことがある」とメンバーに言い聞かせた。

前半のトレイルで遅くなったのは、自分たちで決めたルールを守らずにふざけ合っケガをしてしまったり、休憩を少なくして不調を訴えるメンバーが出たりしたことが原因だった。Aさんは、自分が苦しいときに励みになったのは班員一人ひとりの存在であり、その班員が誰一人欠けることなくゴールできることを強く願っていた。

「なんかすごく学校の友達に会いたいな。家族に会いたいな」

トレイルも残りわずかとなったころ、Aさんはしきりに友達や家族に会いたがっていた。チャレンジを通していっそう友達の大切さを感じたり、家族の大切さに気付いたりするなど、今当たり前にいる存在を愛おしく思えたのではないだろうか。

また、自分自身に何か自信が付き、「今の自分で関わってみたい」という思いもあったのかもしれない。

◆仲間への感謝。親への感謝◆

ついにゴール。トレイルでは、縦長の列になるため前後での会話が難しい。後半のトレイルで歩きながらのしりとりやゲームを「みんなでやろう」と声をかけるのはいつもAさんであった。Aさんはあるメンバーに「班で一番気が利いて、人が嫌がることも進んでやってくれたことに、『ありがとう』と言わせてください」と感謝のメッセージを書いた。また、班員一人一人への感謝の言葉とともに、それぞれの似顔絵を描いた。

「10日間、いろんな山を(みんなと)登ってきたからこそ、誰一人リタイアもせずにここまで来れたと思う」「みんなを横一列に並んでゴールしました。『ついにゴールした』という嬉しい気持ちでいっぱいでした」

火打山の登頂を目指す前日、サプライズで家族からの手紙をAさんに渡した。ひとしきり読むとAさんは、目に涙を浮かべ、日焼けで黒くなった頬をぬらした。そして「マジで家族ってありがたいわ。感謝しかない」とつぶやいた。この日のノートには「今日の振り返り日記を書いている僕の頭の中には、親からももらった手紙のことしか頭にありません」と書かれていた。

「今回のキャンプで、火のおこし方、何も分からなかった料理の作り方、そして家族のありがたさなどいろいろなことを学ばせて頂きました」

チャレンジの閉会式。Aさんは、自信にあふれた表情で感想を述べた。会場に迎えに来た家族は、Aさんの言葉と姿に涙を流していた。

チャレンジを通して、当たり前存在する人や物への感謝、自分を支えてくる人への感謝、何よりも家族の大切さを学び、Aさんはひと回り大きくなって家族の元へ帰っていった。



成果1 Bさんの成長過程(参与観察より)

◆歩くことが苦手なBさん、その成長を仲間が見守り自信をつける◆

トレイルの初日は、誰にとっても辛いスタートだった。Bさんは年齢や経験などの違いからか、スタート直後から足取りが不安定でペースは上がらず、「待って〜」「疲れたよ〜」と言いながら山道を恐々歩く様子が見られた。Bさんの前後にはスタッフが入り、歩きのアドバイスをしたり励ましたりした。グループの仲間たちは自分自身も歩くのに精一杯で励まし合うような声かけは初日には見られなかった。日がたつにつれて、歩きに慣れてくるとBさんの変化を仲間たちが振り返りノートに書くようになる。



「初め、Bさんはグチばかり言ってよく疲れた〜とが言っていたけど、今日は黙々と歩いて頑張っていた。僕的にはBさんはとてもがんばっていたなあと思いました」
「Bさんは歩くのが遅いので励まそうと「がんばれ」「あと少し」と言ってあげました。そうしたら、歩くのが速くなってスイスイと歩いていきました。なので、一番昨日と今日で変わったのはBさんです」

◆自分の得意な調理をみんなに褒められ、認められる◆

炊事場面では、Bさんの『良さ』が光った。『手慣れた手つきで野菜を切る』『鍋をピカピカに磨く』『かまどを離れずに火の番をする』などである。Bさんは普段から家で調理をしていた。経験のない仲間には包丁の使い方や、野菜の切り方を教えた。



「切り方をBさんが教えてくれたことでおいしく作れた。ありがとう!」

仲間やスタッフから「上手だね」「すごいね」と言われることも多く、生き生きと活動する姿が見られた。

◆自信を持ち始めたBさんが仲間をリードする◆

下りが苦手な仲間にはBさんがアドバイスを始めた。「次の足はここに置いといてよ」と後ろを振り返りながらリードしている。初めの頃、スタッフがBさんにしていたアドバイスが生きているようだ。また、地図を見ながら仲間をリードして歩く姿もあり、班の中心にBさんがいた。自分の歩きに自信を持ち初め、自分から様々な働きかけをし始めたBさん。『自立』の様子が見え始めた時だった。

「初めの頃はスタッフが引っ張ってくれたけど、Bさんが一番に行くときが多くて、よく考えたらいつもBさんが先導してくれていると思いました」

◆話し合いにうまく参加できない…ぶつかり合いがきっかけに変化するBさん◆

夜の話し合いの時間は、Bさんにとってもうまくいかない時間だった。真剣に話し合いをしようとしている中で、集中できずふざけてしまう発言が多くあった。ある日の話し合いでは、食事後の後片付けで自分の役割をせずにかまどの片づけをしていたこともあり、仲間から「わがままだ」と言われた。話し合いが進むにつれて、マイナス発言を繰り返し参加態度がどんどん悪くなる。クールダウンが必要と判断したスタッフが、班の仲間から離れたところで話をしよう提案した。しかしBさんは、「みんなと一緒にいたい…」と言ってがんとその場を動かなかった。

翌日から、歩き終わったら『歩きについての話し合い』をすることにした。Bさんは歩いているときはかなり安定して、いい働きかけがあるからだ。その日からBさんの話し合いの態度は激変した。落ち着いた態度で仲間の話を聞いたり、自分の意見を伝えたりできるようになった。

◆「仲間と一緒に歩きたい、みんなとゴールしたい」その思いが歩きを変えていく◆

山の中を歩くことが得意とは言えないBさんだったが、全行程を歩き切るこへの想いは強かった。

「山登りを楽しみにしていた」

「地図を見てみんなでがんばりたい。やってからの達成感がうれしいから100km踏破したい」

信越トレイルの最終日、他の班が出発してから最後に出発した。Bさんがまず先頭を歩く。なぜかペースが速い。仲間から「待って!」「速い!」と不満の声がとぶ。無言になる時間もあった。しかし他の班に追いつき、追い越しているうちに、チームとしてのまとまりが出てくる。テーマソング「ビリーブ」をみんなで歌いながら歩いたり、みんなで地図を確認したりしながら中間地点を先頭でゴールした。先頭でゴールしたのは初めてだった。Bさんも仲間も「やったー」と、とても喜んだ。しかしその後、Bさんが不安定になる。班から離れて一人で歩いたり、班の仲間が働きかけて一緒に歩いたりを繰り返した。最後は、班の仲間の前を一人で歩く。その様子を班の仲間が後ろから見守りながら歩く。ゴール後、言葉はなかったが話し合いに参加した。ノートには、

「歩き通して、全員でゴールしました。ゴールしたのは3位だったけど、万坂峠では1位になれてうれしかったです。そこまで行けたのはみんなのおかげだし、自分のおかげでもあります。最初の時にみんなは速いと思ったと思うけど、ほかの班に負けたくないから速くいきました」
Bさんの思いが綴られていた。



◆変化・挑戦◆

Bさんのノートには、いつの間にか仲間との関わりについてのコメントが多く書かれるようになっていった。協働、協力という意識がこのキャンプの中で芽生え、苦手な登りが続く火打山登山の難所、十二曲がりでは黙々と、力強い足取りで、一步一步歩いていた。初日には考えられない姿だった。

「十二曲がりでの登りが苦手だから、みんなを待たせないように速く歩きたいです。いつも朝、調子が悪いけど、明日は朝からがんばって行きたいです」



◆涙の閉会式◆

閉会式で自分の感想を述べた後、机に突っ伏したまま動かないBさん。そのうち、泣き声が聞こえてくる。

「みんなと別れるのがいやだ…」

閉会式が終わっても涙が止まらなかった。



成果1 Cさんの成長過程(参与観察より)

◆常にマスクを着用し、硬い表情のCさん◆

キャンプ開会式で、一人一人が自分の意思でみんなの前に出て目標を発表した。Cさんは、マスクをし、表情が硬く、明らかに開会式の雰囲気や初めて出会った人の前で、不安を感じたりや緊張したりしている様子であった。それでも、勇気を振り絞って目標を発表するためにみんなの前に立ったが、マスクを取らずに「がんばりたいです」と一言話すことが精一杯であった。

初日の宿泊場所までのバスの車内では、一人黙々と読書をしていました。

キャンプ前の事前説明会やキャンプ初日の目標作りの話し合いでは、Cさんは、班の中に入れなかった。チームの目標を考えている最中も、硬い表情で意見は自ら話すことはできなかったが、それでもメンバーに加わろうと一歩下がった位置から眺めている様子であった。Cさんにとってキャンプ初日の不安や緊張が、マスクをしている姿や一歩下がっている姿につながっているように感じた。

しかし、夜、部屋に入り仲間と自由時間を過ごせたことが楽しかったようで、少し安心につながったようだ。

「開会式は不安と緊張で少しアレだったけど、夜は全く大丈夫になった。明日からのキャンプが楽しみになった。班のメンバーもおもしろくて少し安心した」

◆心を開き始めるCさん◆

Cさんは普段インターネットを好み、バーチャルなアニメの世界の話になると、本当に楽しそうにいつまでも話していた。自分の好きなアニメの情報量がとても多かった。しかし、他のメンバーにはあまりなじみのない話題もあり、キャンプ初日は、仲間からの反応が少なかった。しかし、日々様々な困難を乗り越えることの積み重ねが、チームの仲間意識を高めてくれた。同時に心も打ち解け、自分の世界を話せる環境になっていった。

◆仲間とチャンバラごっこを楽しむCさん。いつの間にかマスクが外れている!◆

Cさんの班は男子のみの構成である。キャンプが始まって間もなく、トレイル脇に落ちている枝を拾い、杖にするようになった。次第に杖だけでは物足りず、チャンバラ遊びをするようになった。チャンバラでは、枝と枝とのぶつかり合いのとき、折れてしまったほうが負けというルールになった。したがって、できるだけ丈夫で折れない枝を拾うことに夢中になっていった。Cさんも仲間と一緒に遊ぼうようになった。追いかけて走り回ったり、剣を振りかざしたりと、無我夢中で遊ぶ姿が見られるようになった。

キャンプが始まって4日目。何気なく朝のつぎいに参加していた。なんとCさんがマスクを外していた。これまで食事以外はマスクをしていたCさんの頬には、日焼けしていない白いマスクのゴムの跡だけが目立っていた。マスクを外したCさんはどこかすっきりとした表情をしていた。



◆足の痛みとの戦い!◆

キャンプ5日目に足首を捻挫するというアクシデントが発生した。心配性なCさんは歩けるか心配していたが、テーピングをしたことで、歩こうという気持ちになった。

班のメンバーもCさんを気遣いながら、Cさんが休みたいときには休むよう配慮する姿が見られた。自分のことを思ってくれるそんな班のメンバーの気持ちもうれしかったに違いない。次第に痛みも引き、仲間とまどまど歩いて歩く姿が見られた。

◆陽気な姿を見せるようになったCさん◆

場を和ませたり、自らマイクを握り、歌ったりするなど、みんなの人気者になっていった。そして自分に自信をもてるようになった。

トレイルを歩いている最中、みんなを笑わせることを言ったり、歌ったりして疲れた雰囲気を吹き飛ばしてくれた。ステージが進むにつれて、班の仲間以外とも仲良くなり、笑顔も増え、表情も自信に満ちたものへと移り変わっていく様子が見られた。

斑尾山がゴールの信越トレイル最終日にCさんが自ら先頭を歩くという意思表示を示した。歩いているときも、さすが一番年上で気遣いができる様子を見せていた。



トレイルでの休憩中、スタッフや友達の肩もみをする姿も見られた。スタッフに上手なことを誉められると、「家でもやっているから」とうれしそうだった。

班員のノートから

「トレイル最初から今日の火打山までよくみんなを笑わせていたね。途中、捻挫をしたりハアニングがあったけど、がんばってすごかったです。今までCさんのおかげで楽しかったです。明日無事にゴールしましょう」

火打山登山が終了し、帰りのバスの中でテーマソングの合唱が始まった。Cさんは自らマイクを握り、笑顔で楽しそうに歌っていた。みんなから拍手を受け、うれしそうだった。何よりみんなの前で自分を表現できたCさん自身が驚いていたようだ。その様子はキャンプ初日のCさんとは全く別人のようだった。

◆自信◆

マスクなしの生活が続いた。いつの間にか白いゴムの跡も日焼けによってかき消されていった。

「行動が大胆になって、普通はマイクを持つだけで緊張したり、滑るのが怖くて全く話したりできないのに、かなり話せたり、自信をもって歌えたりできるようになって、自分で驚いてるくらい変わった気がします」

閉会式でもマスク姿はなく、堂々と発表していた。久しぶりに両親と対面した。両親はその姿の変わりように、感動と感激の涙を流していた。



成果 筑波大院生の調査から

2

本事業は、スーパーバイザーの坂本昭裕先生の指導のもと、筑波大学大学院生大友あかね氏による修士論文としてまとめられた。
大友氏は、キャンプカウンセラーとして本長期キャンプにおいて、参加した子供たちがどのように成長していったかを、以下の観点から考察し、モデル図を作成した。

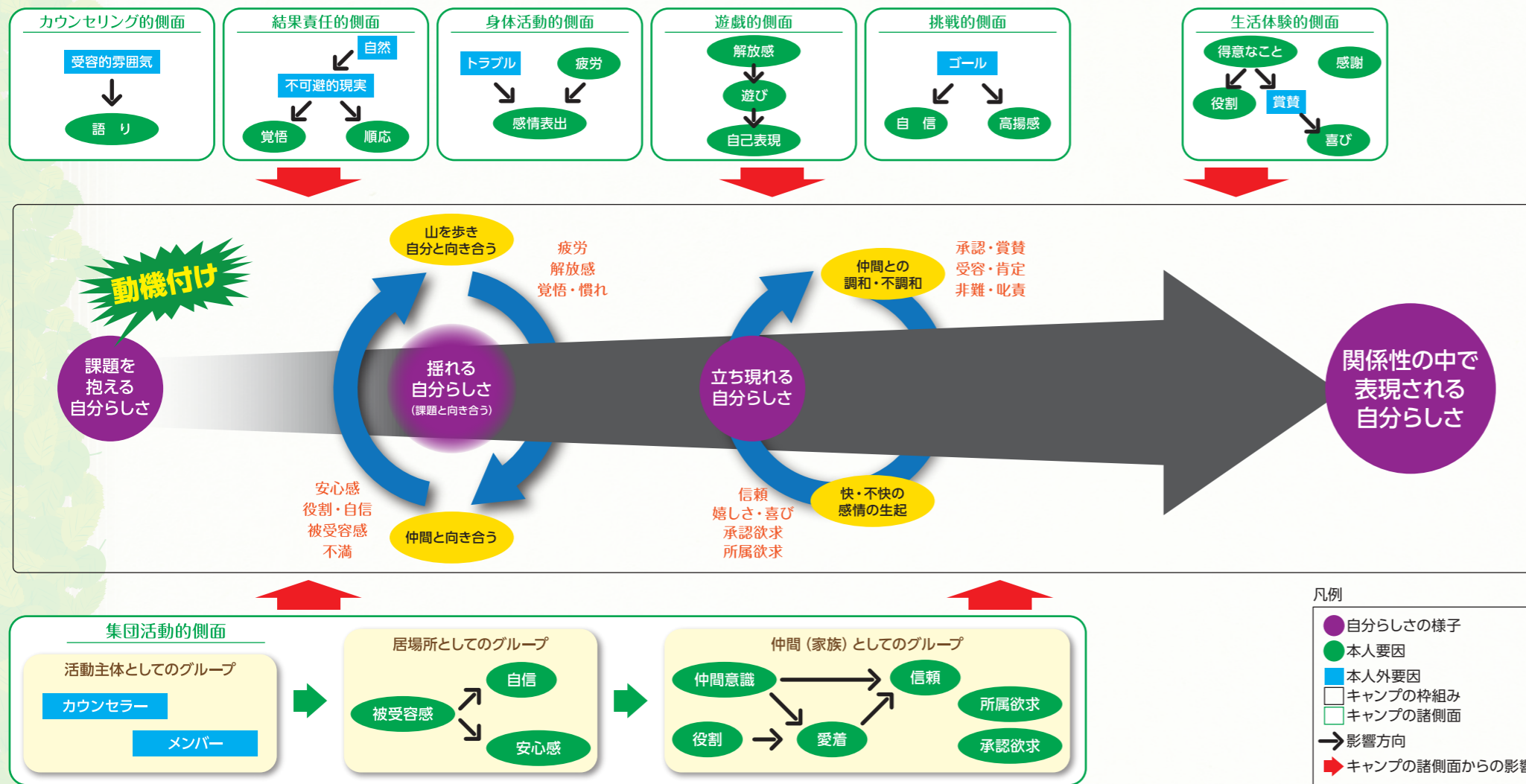
下に示すモデル図は、今回のキャンプ中に子供たちの「自分らしさ」がどのように変容していくのかを説明しようとするものである。

中央の太い矢印の中の「丸」が自分らしさの変容を示している。その変容過程に影響を与えたとされる要因のうち、本人の要因を「緑の丸」、本人以外の要因を「青い四角」で示し、それらの近いもの同士でカテゴリー化しキャンプの諸側面としてまとめた。

中でも、仲間とともに活動するという集団活動的側面はどの子供たちの成長にとっても非常に重要な要因であると捉えられた。

変容過程についての「自分らしさ」の考察

— 「自分らしさ」の変容過程モデル図 —



<キャンプ序盤>

参加者の中には、何らかの課題をもっている子供が存在することが予想される。申込み時に、本人に“変わりたい”という動機づけがあるか否かもその後の変容を左右する重要な要素になる。

参加者たちはそれぞれ、キャンプ初日にグループのメンバーおよびカウンセラーと出会う。この段階では、グループは活動を共にするメンバーの集まりであって、関係性は表面的である。

<キャンプ中盤>

グループの関係性はキャンプの活動を通じて徐々に深まり始め、グループが安心できる居場所として機能しはじめる。そのような中で、それぞれの「自分らしさ」が肯定的にも否定的にも揺さぶられることになる。

その理由は、やや困難と思われる身体活動やグループの関係性を通して疲労感や不満、開放感、安心感、被受容感などの感情が芽生え、そのために自分の抱えている様々な課題と向き合わざるを得なくなるからである。

<キャンプ終盤>

さらに活動が進むと、グループの関係が深まるとともに、「自分らしさ」を表現し始める個人とメンバーの間に、調和または不調和が生じるようになる。それぞれのメンバーは、グループの他のメンバーから時には承認され、時には非難を浴びることによって嬉しさや承認欲求といった感情を生起させると推測される。

このようにして、少しずつ「新たな自分らしさ」が立ち現れ、それは再び仲間との関係性の中で強化、修正され、「本当の自分らしさ」が徐々にはっきりと現れるようになる。

<まとめ>

一人一人にとって、グループのメンバーが、重要な仲間として認識されているからこそ、それぞれに対して影響を与えるものと考えられる。

「自分らしさ」はグループの関係性の中で揉まれ育まれることによって、最終的には「人との関係性の中で表現される自分らしさ」へ、と変化を遂げると考えられる。

大友あかね(2016):長期キャンプにおける課題を抱える児童生徒の本来感に関する研究 「一児童生徒は自分らしさをどのように表現するのか」より引用、改編。

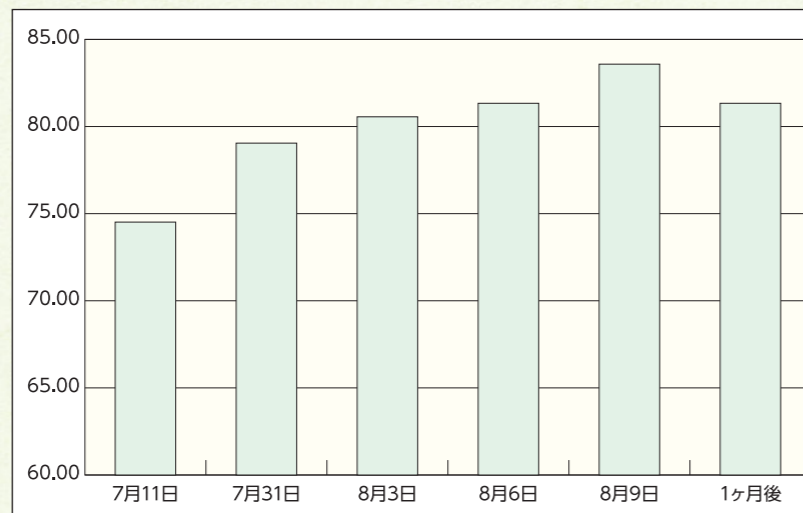
成果 3 リーダーシップ アンケートから

参加者の変容を評価するための指標として、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。(アンケートの詳細はホームページを参照してください。 <http://myoko.niye.go.jp>)

調査は、事前研修会(7月11日)、出会いのステージ終了後(7月31日)、協力のステージ終了後(8月3日)、自立のステージ終了後(8月6日)、閉会式(8月9日)、キャンプ終了1ヶ月後(9月9日)の合計6回行った。

下の図1は、リーダーシップ(課題達成機能と集団維持機能の合計)得点の変化、図2は、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)の得点の変化、図3は、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)の得点の変化を示した。

図1. リーダーシップ(課題達成機能と集団維持機能の合計)の得点の変化

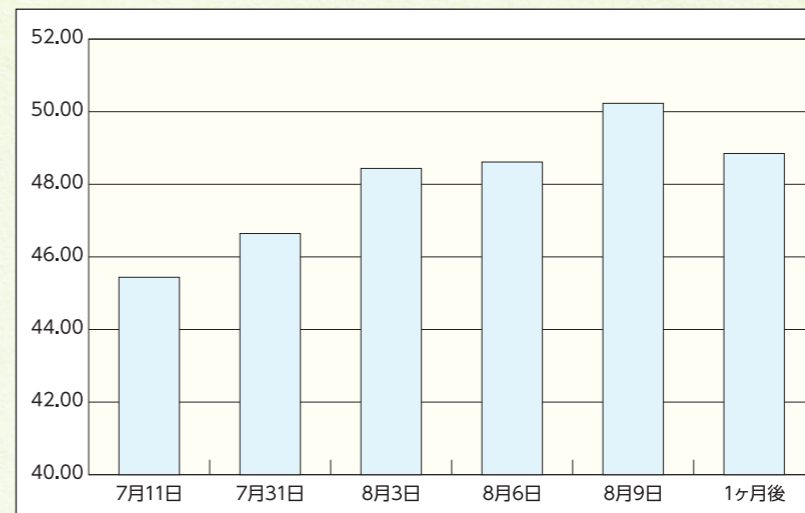


日数	4日目	7日目	10日目	13日目	1ヶ月後
時期	出会いのステージ終了後	協力のステージ終了後	自立のステージ終了後	閉会式時	
期日	7月31日	8月3日	8月6日	8月9日	1ヶ月後
平均	78.56	80.63	81.44	83.63	81.50

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

- リーダーシップの得点は、事前研修時から協力のステージ終了後、自立のステージ終了後、閉会式時およびキャンプ終了1ヶ月後へ、それぞれ有意に向上している。
- それぞれのステージ間の得点に有意な差はなかったが、得点の平均値はステージが進むにつれて向上している。

図2. 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長を動機づけ、目標を達成させる機能)の得点の変化

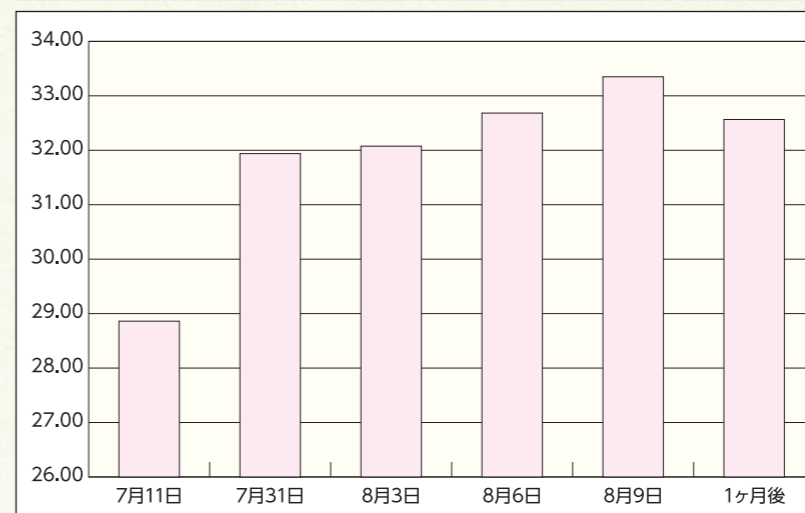


日数	4日目	7日目	10日目	13日目	1ヶ月後
時期	出会いのステージ終了後	協力のステージ終了後	自立のステージ終了後	閉会式時	
期日	7月31日	8月3日	8月6日	8月9日	1ヶ月後
平均	46.63	48.56	48.63	50.25	48.94

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

- 課題達成機能の得点は、事前研修時から、閉会式時へ有意に向上した。
- ステージが進むにつれて、得点の平均値が向上している。

図3. 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)の得点の変化



日数	4日目	7日目	10日目	13日目	1ヶ月後
時期	出会いのステージ終了後	協力のステージ終了後	自立のステージ終了後	閉会式時	
期日	7月31日	8月3日	8月6日	8月9日	1ヶ月後
平均	31.94	32.06	32.81	33.38	32.56

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

- 集団維持機能の得点は、事前研修時から協力のステージ終了後、自立のステージ終了後、閉会式時およびキャンプ終了1ヶ月後へ、それぞれ有意に向上している。
- それぞれのステージ間の得点に有意な差はなかったが、得点の平均値はステージが進むにつれて向上している。

- キャンプが進むにつれて人間関係が徐々に良好になってきていることが伺える。様々な活動を通して、子供たち同士が望ましい関係に成長し、一人一人が安心して活動できる集団が作られていったと考えられる。
- 課題達成機能と集団維持機能の両方の得点が、事前研修時から閉会式時へ有意に向上していることから、今回のチャレンジで子供たちが感じた達成感や満足感はとて大きかったと考えられる。
- キャンプ終了後1ヶ月後の得点が、高得点を維持していることから、今回のキャンプは子供たちに大きな影響を与えたといえる。

成果 ユニバーサルデザインを 4 意識した取組

～安心して活動できる環境をつくる：望ましい集団づくりと情報伝達の工夫～

1 望ましい集団づくり

今回のキャンプで、特に重要視したのが「望ましい集団づくり」である。望ましい人間関係の中では、子供たちは安心して活動することができる。また、お互いが認め合える環境の中では、日々の様々な活動が充実していく。今回のキャンプでは、子供たちは安心して活動できる環境の中で、心を開き、ありのままの自分で仲間とコミュニケーションをとることができた。望ましい集団づくりのために、今回実践したことは以下の4点である。

(1) 子供を理解する

スタッフの事前研修の中で、子供たちの指導のあり方（カウンセリングマインド・発達障害の理解・子供理解の方法など）について研修し、**スタッフ全員で指導方法に共通認識をもった上で子供たちを支援した。**

(2) 枠組みをつくる

キャンプ期間中は、子供たち個々の様子とグループの状態について、全スタッフで情報を共有し支援方法を確認した。**スタッフが同じ方向性で子供たちに接することによって、子供たちもスタッフも安心して活動する枠組みのなかで活動することができた。**



集団づくり

(3) 話し合いをしてルールをつくる

グループによる話し合い活動を毎日行い、「グループのために必要なこと、必要でないこと」を話し合い、**自分たちの力でルールを作った。**できあがったルールを翌日の活動に生かし、お互いに確認をしながら取り組むことによって、**主体的に活動する姿が徐々に多く見られるようになった。**



ルールづくり

(4) 肯定的な評価をする

様々な場面で、スタッフが個々の子供の良いところを見つけ、**肯定的に評価すること**を心がけた。このことにより、子供たちにも肯定的な見方が広がり、全体的にあたたかい雰囲気が作られた。**スタッフの声掛けが子供たちの手本となり、子供たちの中でも互いの良さを発見する場面**が見られたり、振り返りノートの中に仲間を肯定的に評価する記述がみられたりすることが増えていった。

2 情報伝達の工夫

私たちは、日常生活の中で「見ること」「聞くこと」によって様々な情報を得ている。しかし、どちらかの力が弱いと情報が理解できず、日常生活に困難を生じることがある。

特に野外での活動は、口頭での情報伝達が多くなりがちである。そこで、以下の4点を工夫し、**どの子供も見通しをもって安心して活動できること**を目指した。

(1) 口頭での伝達の工夫

口頭による情報伝達は、「聞くこと」を苦手とする子供にとっては、理解できないまま活動が進み、不安や不信の原因となる。そこで「**集中できる環境**」をつくる必要がある。説明をするときは、子供たちの視線を話し手に向かせるように、

- ① 眩しくない位置に立つ
- ② 話す内容がいくつあるのか指で示す
- ③ 短い言葉で伝える ということを意識した。

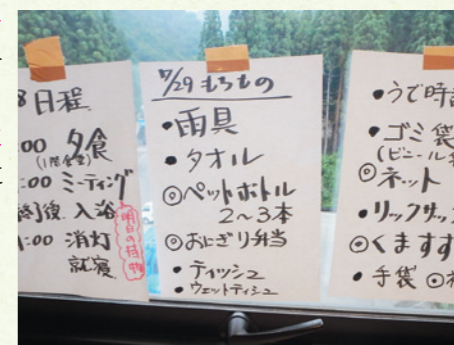


口頭での伝達

(2) 視覚化

また、「**視覚化（掲示）**」することも重要である。**必要な持ち物、活動の流れ、集合時間などを紙に書いて視覚化し、耳からの情報と合わせて伝えるようにした。**

グループごとの話し合い活動も、**落ち着いた環境で、発言を紙に書いて視覚化しながら進め、全員が言葉の意味を理解できるようにした。**



視覚化掲示

(3) 時間の構造化

活動の流れを様々な方法で、誰もがわかるように工夫し、一人一人が見通しをもって活動に取り組めるようにした。

- ・それぞれのステージで同じような体験が繰り返される**スパイラル型の体験学習**
- ・**毎日の流れのルーティン化**
- ・**一日の行程を地図等で確認すること** などである。

天候等による大幅な日程変更の必要がなかったこともあり、子供たちはスタッフの見守りの中で、自分たちで考え行動する「**自立した姿**」が多く見られるようになっていった。



時間の構造化

(4) 実物を見せての説明

事前研修会の中で、持ち物についての説明を実施する際、持ち物リストの紙だけでなく、**持ち物や服装の実物**を見せ、**荷物のまとめ方**も見せながら説明した。また、荷物は保護者に協力してもらいながら、子供自身で荷造りするように伝え、キャンプ中にも自分の荷物の整理整頓ができるようにした。



荷づくり



MYOKOチャレンジ2015実施にあたり、3名の先生方から企画段階から運営面まで、ご指導をいただきました。また実施後は、キャンプ全体を振り返って、アドバイスをいただきましたので、今後、改善を図っていききたいと思います。



信州大学 副学長
平野 吉直氏

●テーマソングの効果について

今回のキャンプではGReeeeNの『ブリーヴ』をテーマソングにして活動した。朝の目覚ましとして、夕方の何気ない時間、移動中のバスの中などで流した。これを受けて、テーマソングについての効果を伺った。

テーマソングは、みんなの気持ちを団結させる効果があります。私のキャンプでは、テーマソングをキャンプに参加する子供たちのために、スタッフの学生がつくっています。ギターのうまい学生がつくってくれました。子供たちはテーマソングを何回も歌うことでだんだん団結していきます。最初の説明会で、この歌が今回の

キャンプのテーマソングだよ、と子供たちに伝えていますが、大きな声で歌おうとか、細かいところは指導していません。今回の『ブリーヴ』も子供たちはプログラムが進むごとに、歌詞に共感し、全体が一つにまとまっていたのでしょ。曲の提示については、今回のようにさりげない提示の仕方でもいいし、今回のテーマソングはこれだよと最初に提示してもいいと思います。

●ボランティアについて

今回のキャンプは、ボランティアスタッフ5名から協力してもらった。学生ボランティアスタッフについて伺った。

子供たちと直接関わる担当の職員はもちろんのこと、学生ボランティアへの指導がとても大事です。学生たちに、プログラム全体のねらいなど、様々なことを理解してもらうことが重要になります。

場合によっては、キャンプの現場でボランティアたちに注意しなければいけないこともあるかもしれません。また、ボランティアたちに任せすぎると、失敗が起こることもあります。ただ、このようなキャンプで学生ボランティアのような若いスタッフを育てることは、自然の家にとって大きな使命であると思いますので、事前の研修会の内容について検討する必要があると思います。

また別の課題として、現在、大学は授業やテストが8月上旬までである状況で、学生のボランティアの人数を確保することも大変だと思います。

●保護者への情報提供について

なかなか難しいのは承知の上なのですが、キャンプ中の子供たちの様子を保護者にフィードバックしてあげることは、とても大事だと思います。こんな長い期間、一生懸命がんばってきた我が子の顔を見れば、保護者はとても変わったことをすくにわかってくれます。

「表面的にはわからないけど、中身はすごく変わっている」というのは、やはり保護者なりの表現だと思います。

キャンプ後に、「保護者に伝える」ということまでやってあげることができれば、さらにいいキャンプになると思います。学生のスタッフでも、伝えられることはたくさんあると思います。

子供が親に話しをするのは、自分の中で消化できてからです。家に帰ってすぐに話しをする子供、全く話しをしない子供、また、だいぶ時間がたってから、急に話し出す子供と、いくつかのパターンがあると思います。

キャンプが終わったときに、スタッフが保護者に対して、キャンプで起こった出来事やがんばったことなど、子供たちの素晴らしい様子を伝えることができれば、伝えた段階で親子関係が変わると思います。「この子はこんなこと、できないと思ったけど、できるんだ」「今まで、私が手を出しすぎた、口を出しすぎた」あるいは、「だめなことは、だめと言わなければいけないんだ」など、保護者なりに感じるがあると思います。

心配だったけど、この子はそんな力を持っているんだとわかっただけで親は安心します。そのことをわかった状態で一緒に暮らしていけるか、ずっと心配のまま暮らすか、というのは大きな違いになります。親がおおらかに子供と関わることができ、それでまた子供がかわるといういい循環ができると思います。ぜひ、どこかで「伝える」時間をとってあげられるようにしていただければと思います。

●「歩く」という活動の効果について

「歩く」ということは子供たちの成長にとっていい効果があります。

長距離を歩いたり、登山をしたりすることは、子供が変わります。一人一人が結構きつい状況ができるということが大事だと思います。「みんなきつい。すごく大変だけど、何とかがんばってみんなで歩き通せた」「一人だけだとこんなことはできないけど、一緒にいるメンバーがいたからできるんだ」ということを子供たちは感じてくれるのだと思います。

中途半端な距離ではこのような気持ちにはならないかもしれませんが、本当にきつい距離を、子供たちががんばって歩くなかで、「俺だってきついけど、みんなでがんばろう」というような気持ちになるのだと思います。

- テーマソングは、子供たちを一つにまとめていく効果がある。
- 学生ボランティアへの指導がとても重要である。
- 保護者への情報の提供は、その後の親子関係をよくしていく上でとても重要である。
- 「歩く」ことは、子供たちにとって効果的な活動プログラムである。

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



●山岳ガイドの活用について

火打山に登ることは、本格的な登山です。子供たちとスタッフの安全確保、リスクマネジメントの面から考えて有資格者の『山岳ガイド』を活用したほうが良いと思います。活用の仕方としては、スタッフ研修、プログラムや行程へのアドバイス、火打山登山の同行などいろいろと考えられます。どのように活用するかは検討が必要だと思います。また、このような教育事業においては、教育的な視点を持っている方がいいと思いますので、人選については重要です。国立妙高青少年自然の家の考え方をよく理解されている方をお願いするのがいいと思います。

*山岳ガイド：公益社団法人山岳ガイド協会が認定している。登山の安全と自然保護に関する教育指導者を育成し、正しい登山の普及・発展への寄与、及び自然保護活動の推進を図っている。

●ゴール設定について

当初の計画では、挑戦のステージの行程は1日目に笹ヶ峰から高谷池ヒュッテ（希望者は火打山に登る）、2日目に高谷池ヒュッテから妙高山、そこから蒸温泉に下り自然の家に戻る行程だった。しかし、下見において妙高山までの登山道の崖崩れがあったため、「危険」と判断して計画を変更した。

今年度の妙高チャレンジ2015は天候に恵まれましたね。火打山へのチャレンジは簡単なものではないし、天候によって山歩きは難易度は変化するため、妙高山にチャレンジするリスクを背負わなくてもよいのではないのでしょうか。天候に恵まれれば、火打山山頂は360度のパノラマで、子供たちは達成感を味わえると思います。ただし、同行したわけではないので何とも言えません。信越トレイルを6日間かけて80kmも歩けば、体力もスキルも身に付いてきます。

「挑戦のステージ」というテーマから、「もう少し挑戦できたのでは」と思うのかもしれませんが、今までの私の経験の中で、ギリギリの日程や厳しいプログラム内容の結果「やり過ぎた」という反省をしたキャンプもあります。今年度の子供たちの様子は見ていないし、妙高山のルートが適切かどうかは判断できませんが、プログラムの最後は重要な場面になると思いますので、よく検討して、参加者全員が達成できる設定にしてほしいと思います。

●テーマの明確化について

『MYOKOチャレンジ2015 ～この夏 見つける 輝く自分～』というテーマについてもう少しインパクトのあるテーマがよかったという意見もあった。具体的には、『100kmトレイル』という表現を入れてみようと考えており、テーマの明確化についてご意見をいただいた。

100kmというのはインパクトがあっていいと思います。チラシの見せ方は重要です。各ステージのテーマが具体的だったことによって効果があったのなら、主テーマについても同様に、子供たちが意識をしながら活動できるような、わかりやすくインパクトのあるものがいいと思います。ただし、『100km』と明確にすることによって、尻込みする子供もいるかもしれません。

●話し合いの時間について

今年度の活動のまとめの話し合いは、全ての活動が終わった夜に行った。トレイルを歩き、テントを張り、野外炊事の片付けをしてから行ったため遅い時間になってしまった。疲れ果てて眠りそうな子どもやどんなことがあったか忘れてしまっている子もいた。活動のまとめの話し合いをするタイミングについてご意見をいただいた。

現場にいた人が早い時間帯に行った方がいいと判断しているのであれば、それを基本としてあとは臨機応変に対応していったらどうでしょう。活動が終わったときに行うことを基本としながらも、スタッフの力量で、班の様子を見ながら適宜入れていいのではないのでしょうか。例えば、お昼の休憩のときに入れてもいいと思います。

- リスクマネジメントの観点からも、山岳ガイドをつけた方がよい。
- ゴール設定は、参加者全員が達成感を感じられるような設定にした方がよい。
- 子供たちにわかりやすいテーマがよい。
- 話し合いの時間については、子供たちにとって効果的な時間に行う。

協力者へのインタビュー



筑波大学教授

坂本 昭裕 氏

●グループの人数について

今年は班の人数が5人と6人で編成した。活動を充実させるためのグループの人数について伺った。

人数の問題ですが、6人の方がグループとして機能すると思いますので、どちらかというと、6人の方がいいのではないのでしょうか。5人編成だと、気持ちの弱い子が隠れられなくなり、つらい気持ちになるかもしれません。

また、グループの中で男女比に偏りが出てしまうと、あまりよくないと思います。例えば女の子一人でテントに泊まるというのはよくないですね。もし偏った場合

は、日常活動するグループと、全体の活動を分ける、などの工夫が必要だと思います。何人受け入れるかという問題は、安全面や持っているテントなどの備品等の関連で決めてもいいのではないのでしょうか。

●プログラムについて

MYOKOチャレンジ2015は今年初めて実施したため、プログラムを作成するにあたり、当初はいくつかの案があった。坂本先生をはじめ、運営協議会の委員の先生方からご意見をいただきながらプログラムを決定した。

昨今の原案は、最後の登山をのぼらない案で決まっていたと思います。

そういう意味で、今回、火打山に登ったことは本当によかったと思います。

合間に、ラフティング等の活動が入ったこともプログラムの的には良かったと感じています。新しいプログラムになったわけですが、非常に成功したと思います。

プログラムの負荷から見ると、「ずっとがんばって歩いてきて、やっととり着いた」というところがあってもよかったかもしれません。具体的には「自立のステージ」あたりで。ただし、その日はテントを張ることが大変なので、この日のゴールは宿泊施設に設定するなどの工夫が必要だと思います。

●まとめの話し合いの活動について

初日に各グループで「ピーニング」の手法を使って、グループの中のルールづくりや個人の目標設定を行った。毎日のグループの話し合いについては、ここに書かれたことをもとに振り返りを行った。

話し合いのタイミングについては、時間を工夫した方がよいと思います。例えば、発達障害等の子供の特性によっては、その時にしか伝わらないこともあるので、活動に焦点を当てたいときは、活動直後に行うなどの工夫が必要だと思います。

最初に設定した目標についても、途中で変えてもいいのではないかと、もっと柔軟に考えてもいいのではないかと感じました。

振り返りの時間を確保することは大事なことだと思います。しかし、疲れた日に必ずやらなければいけないかというそうではないと思います。

1日飛ばしてもいいとか、柔軟に考えた方がよいと思います。なるべくやった方がいいですが、疲れたときに振り返りをする、子供の場合、無理矢理考えるときがあるので、本当にそうなのかと疑問に感じることもあります。

また、何かについて話し合うというような焦点化する場合と、自由に今日の活動を通して考えてみようという場合があると思います。言い方を変えると「教育的な振り返り」と「カウンセリング的な振り返り」の両方あっていいのではないかと思います。

「教育的な振り返り」と「カウンセリング的な振り返り」について説明します。

例えば、話題としてとりあげなければならないことは毎日起こりますか？ きっとそうではないと思います。課題として感じるものがない日もあると思います。「これは今日、焦点化したい」「ある一つのことを取り上げたい」というのは、大人側からの視点です。これが「教育的な振り返り」です。

一方、自由に今日の出来事を振り返るのは子供側からの視点です。これが「カウンセリング的な振り返り」です。

この両方を使い分けることが必要です。自分が、これは聞かないとだめだなと思ったときに聞けばよいと思います。いつも大人側からの話題だけだとよくないと思います。

- グループの人数については、5人よりは6人の方がよい。
- 男女で偏りが出た場合は、活動と生活でグループを変える等の工夫が必要である。
- プログラム全体を見て、意図的に活動に負荷をかけることがあってもよい。
- まとめの話し合い活動については、
- 「教育的な振り返り」と「カウンセリング的な振り返り」の両方を使い分けることが必要である。



MYOKOチャレンジ2015 この夏見つける輝く自分 —木の棒を運ぶ少年—

今年のMYOKOチャレンジは、信越トレイル、火打山の100kmを歩くという壮大なものであった。トレイルをひたすら歩き、野営地では、野外炊事、テント泊をするといった、ある意味原始的で不便な体験がプログラムの核心だった。このチャレンジ体験を通して、たくましさ、自立心など、いわゆる生きる力を存分に身につけてくれたことを目の当たりにした。今回のMYOKOチャレンジで印象に残っていることをひとつ述べておきたい。それは木の棒を運ぶ少年たちのことである。

この少年たちは、トレイルを歩く途中で、木の棒と出会い（拾い）、それを刀のように、時には杖のように使い、ずっと持ち歩いてきた。信越トレイル、火打山の山頂そしてゴールまでずっと持って歩いてきた。途中で持ち歩くことの負担からスタッフに「手放してはどうか」などと諭されていた少年もいた。にもかかわらず、彼らは肌身離さず持ち歩いてきた。他人から見れば、「ただの木の棒」である。しかし、彼らにしてみると、それはきわめて意味のある、自分自身の形見とも思われるくらい「大事な木」であったようだ。彼らはその木を他者とのコミュニケーション手段として用い（よくチャンバラをしていた）、時にはチャレンジのお守りとして崇めていたようにさえ見えた（よく棒に話しかけていた）。木の棒を持っている者たちの間では、共通の物語（ファンタジー）が生まれ木を持つ者同士の仲間意識も芽生えていた。ひとは、その気になれば、重くて、長くて足かせになるような木の棒であっても、持ち歩くことの苦勞さえいとわないのである。

昨今、子どもたちの創造性（ファンタジー）のエネルギーは、パソコンやゲーム機の仮想空間の遊びの中で発揮されることが多いのではないだろうか。たとえば、ロールプレイングゲームの中で、キャラクターと戦い、相手を傷め、勝利することに費やされているといえないだろうか。それは現実感に乏しく、時にひとの共感性をはるかに超えたプレイ（遊び）である。そのようにみると少年たちのトレイルを歩きながら起こった遊びは、このような仮想空間で行われるものとは比べようもない意義深い体験であったと言えないだろうか。木の棒の遊びを通して、ひととコミュニケーションし、共感しあい、時には誤って手を打つなどして痛みさえも覚え、そして何の変哲もない木の棒さえも愛し、慈しむ心が育まれるのである。子どもたちの創造性のエネルギーは、すべて現実の体験に発揮され、自分の実感を育むために費やされるのである。

パソコンやゲーム機で学ぶこともあることは否定するつもりはない。しかし、子供たちの成長において、それだけで十分であるとは到底思えない。仮想現実では決して学ぶことができない大切なことがあると思う。MYOKOチャレンジの体験にはそれがたくさんあると思う。

スーパーバイザー 坂本 昭裕

謝 辞

多くの青少年は、大なり小なりいろいろな課題を抱え、その解決のために日々努力し挑戦しています。このキャンプに参加してくれた子供たちも、キャンプを楽しみに参加してくれていますが、一人一人いろいろな課題を抱えて参加していることも想像できます。

例えば、文部科学省の調査によりますと「通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査」で、「学習面や行動面で著しい困難を示す児童生徒」は、全体の6.5%と推定されています。当キャンプでも、そのような「困り感」を抱えて参加してくれている子供たちがいても不思議ではありません。私たちは、そのような特性を「個性」として捉え、全員が認め合い、みんなで高め合える集団（チーム）を目指し、一人一人が、ゆるやかに成長していけるように支援してきました。

その教育的手法の一つが、「体験活動のユニバーサルデザイン化」であり、それらを基本とした教育的な指導・支援であります。それらを実践することで、参加してくれている一人一人にとって、このキャンプがより豊かに、より深いものとなっていくよう私たち職員の挑戦が、今年度から始まりました。その1年目の様子を報告書として、ここにまとめましたので、皆様のご批評を賜りたくお願い申し上げます。

また、このキャンプを企画・運営・評価するに当たって、国立妙高青少年自然の家運営協議会委員である、信州大学副学長の平野吉直先生、筑波大学教授の坂本昭裕先生、国際自然環境アウトドア専門学校副校長の永井将史先生に多大なるご指導・ご支援を賜りました。また、本事業を実施するにあたり、関係機関・団体・企業の皆様から多くのご支援・ご協力をいただきました。感謝申し上げます。

国立妙高青少年自然の家 所長 伊野 亘

お世話になったみなさま

◆新しい公共運営協議会

MYOKOチャレンジ2015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 / 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

中条温泉トマトの国 / キューピットバレイ安塚 / 光ヶ原高原キャンプ場
山 荘 京ヶ岳 / 星のふるさと館 / 四季菜の宿かのえ
パワードライブR117 / 妙高市役所農林課 / 斑尾高原ホテル
休暇村妙高 笹ヶ峰キャンプ場 / 高谷池ヒュッテ / 信越トレイルクラブ
なべくら高原 森の家 / 斑尾高原 山の家



MYOKO チャレンジ 2015 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。



MYOKOチャレンジ2015スタッフ

スーパーバイザー 坂本 昭裕
(筑波大学教授)

プログラムディレクター 近藤 和久

1 班 カウンセラー 田原 朋子

サブカウンセラー 石崎 琢磨
(国際自然環境アウトドア専門学校生)

2 班 カウンセラー 外立 努

サブカウンセラー 川西 大河
(国際自然環境アウトドア専門学校生)

3 班 カウンセラー 岩田 一紀

サブカウンセラー 大友あかね
(筑波大学大学院生)

荷物運搬スタッフ 國府 修治

サブカウンセラー 町田 涼太
(妙高市臨時職員)

狩谷 順子
(新潟青陵大学学部生)

平成27年度 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 水澤 勝宏

企画指導専門職 米村 貴 / 桑山 宗大

近藤 和久 / 田原 朋子

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 岩田 一紀 / 東 千香子

事業推進係 望月 こずえ / 飯吉 陽子

蟹江 真耶 / 八十島恵美子

総務係長 高波 聡美

総務係 山田 佳寛 / 関 博志

管理係長 高松 宏幸

管理係 清水 綾 / 山崎 和美

平成27年度 教育事業報告書

MYOKOチャレンジ2015 ～この夏 見つける 輝く自分～

発行日:平成28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