

## スタッフ体制

- スーパーバイザー  
坂本 昭裕(筑波大学体育系教授)  
大友 あかね(筑波大学体育系特任助教)
- キャンプディレクター  
村松 研一
- チーフカウンセラー  
[グループI] 反町 悟  
[グループII] 池田 果穂
- サブカウンセラー  
[グループI] 森山 玖実(筑波大学)  
[グループII] 堀田 愛(筑波大学大学院)

## 令和3年度 国立妙高青少年自然の家職員

- 所長 小林 朋広
- 次長 室井 修一
- 主幹 友松 由実
- 主任企画指導専門職… 鹿島 真由美
- 企画指導専門職… 村松 研一  
反町 悟
- 企画指導専門職付… 蟹江 真耶
- 事業推進係長… 志賀 和孝
- 事業推進専門職… 土田 善寛  
柏川 敦史
- 事業推進係… 池田 果穂  
岡田 芳人  
丸山 敬  
畑山 美奈子  
飯吉 陽子  
桜井 春香
- 総務係長… 馬場 光雄
- 総務係… 柳田 龍一郎  
戸田 一弘
- 管理係長… 赤井 一繁
- 管理係… 町田 涼太  
松本 真也  
森田 康博

# チャレンジ キャンプ

## 2021 報告書

### お世話になった皆様

チャレンジキャンプ2021のために、たくさんの関係機関や団体・企業の皆様よりご協力やご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。

#### 国立妙高青少年自然の家運営協議会

チャレンジキャンプ2021運営委員会 兼 国立妙高青少年自然の家運営協議会委員  
平野 吉直(信州大学理事・副学長)  
坂本 昭裕(筑波大学体育系教授 臨床心理士)  
小山 敏行(国際自然環境アウトドア専門学校副校長) ※敬称略

#### 後援

新潟県教育委員会/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

#### 協力企業(五十音順)

一般社団法人 アウトドアソリューション/株式会社 伊藤園/えちごトキめき鉄道株式会社/  
コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社/国際自然環境アウトドア専門学校/  
志賀スポーツ/株式会社 スノーピーク/ゼビオスポーツ上越店/株式会社 橋詰商会/  
株式会社 モンベル/有限会社 山田損保事務所



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

チャレンジキャンプ2021 ~妙高で見つける新しい自分~

発行日 令和4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 桐朋

「体験の風をおこそう」運動

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

わたしたちは、いじめを見逃しません! 許しません!  
いじめ見逃しゼロ県民運動



お問い合わせ/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

〒949-2235 新潟県妙高市大字関山6323-2

TEL 0255-82-4321【担当:村松】 FAX 0255-82-4325

URL <https://myoko.niye.go.jp/>



ホームページ



Facebook



Instagram



YouTube



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

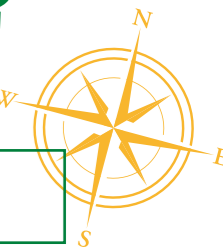
令和3年度 国立妙高青少年自然の家 教育事業  
主催:独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立妙高青少年自然の家  
後援:新潟県教育委員会 妙高市教育委員会 上越市教育委員会 糸魚川市教育委員会

妙高で見つける  
新しい自分

## 統合型長期キャンプ

# チャレンジ キャンプ

## 2021 報告書



August  
3(tue) ▶ 9(mon)  
**チャレンジキャンプ  
2021**

妙高で見つける  
新しい自分



**概要**

このキャンプは、子供たちが7日間、妙高青少年自然の家を拠点に、登山、マウンテンバイクでの移動、テント泊、野外炊事、メガサップ、シャワークライミングなどのチャレンジに挑戦し、一人一人が自己を見つめ、他者と協働しながら課題に立ち向かったり、自分の力でやり抜いたりして、感動のゴールを目指す統合型キャンプである。統合型キャンプとは、様々な個性や特性をもつ子供が、性別や障害の有無等に関係なく、自然への挑戦や他者との協働を通して、成長し合うことを目指したインクルーシブ的なキャンプである。

**ねらい**

このキャンプを通して、一人一人が自己を見つめ、課題に立ち向かうことで、自己肯定感を育むことをねらいとする。

私たちが考える自己肯定感とは、

○自己を見つめ、自分の長所と短所、自信のあるところないところの両方を受容し、体験をもとに、自らの成長を振り返り、自分を好きになること。

○他者とのかわりを通じて、他者の感性や考え方に触れ、理解したり、他者から学んだりして、自らを高めていくこと。

私たちスタッフは、カウンセラーの役割として、参加した子供たち全員が、お互いに尊重し合い、支え合い、成長し合える環境を作るとともに、たくましい心身の成長を支援していくことを目指す。

**実践研究事業**

チャレンジキャンプ2021は、これまで妙高青少年自然の家が行ってきた長期キャンプのノウハウを生かし、スーパーバイザーである筑波大学教授 坂本昭裕先生、特任助教 大友あかね先生のご指導のもと、「自己肯定感を高める」ことをテーマに行った実践研究事業の1年目である。キャンプ中に見られる子供たちの言動や記述から分析を行った質的分析(P8~11)と、ステージ終了ごとのアンケートを分析した量的分析(P12~13)をもとに、キャンプにおける成果と課題について考察を行った。

**コロナウイルス感染症対策**

・参加者から、医療機関による健康診断証明書、事前の健康観察の記録の提出。

・キャンプ中、起床後、就寝後の体温チェックとカウンセラーの面談による健康観察の実施。

・定員4名のテント1つにつき2人での宿泊。

・原則マスク着用。状況によりマスクを外して活動する場合は、十分な距離の確保、活動の前後で手指等の消毒を行う。

・体調不良が出た場合、発熱及び症状の状況を見て、保護者連絡、医療機関への受診、さらには、キャンプ全体を中止にする判断を行う。

ステージ(日にち)		午前	午後
事前キャンプ	準備のステージ	7/10(土) 全体会	藤巻山登山・マウンテンバイクトレーニング
		7/11(日) テント設営練習・野外炊事	
本キャンプ	出会いのステージ	8/3(火) 開会式	テント設営・装備確認
	挑戦と交流のステージ	8/4(水) マウンテンバイク(自然の家~船見公園)	メガサップ・ピーニング
		8/5(木) マウンテンバイク(自然の家~笹ヶ峰)	
		8/6(金) シャワークライミング	ミーティング・バックキング
	超戦のステージ	8/7(土) 火打山登山(笹ヶ峰~火打山~高谷池ヒュッテ)・ヒュッテ宿泊	
		8/8(日) 妙高山登山(高谷池ヒュッテ~妙高山~燕温泉)・ゴールパーティー	
自信のステージ	8/9(月) 片付け・まとめ・閉会式		

**CONTENTS**

P. 2-3 概要 ねらい  
行程表

P. 4- 5 準備のステージ・出会いのステージ  
挑戦と交流のステージ

P. 6- 7 超戦のステージ  
自信のステージ

P. 8- 9 チャレンジキャンプ2021 成果 1  
個別の事例と考察

P.10-11 チャレンジキャンプ2021 成果 2  
グループIIの変容

チャレンジキャンプ2021 成果 3  
P.12-13 自己肯定感尺度調査  
個人志向性・社会志向性尺度調査

P.14-15 協力者へのインタビュー  
謝辞

- 期 日/  
事前キャンプ  
令和3年7月10日(土)~11日(日)  
本キャンプ  
令和3年8月 3日(火)~ 9日(月)

- 参加者/  
小学5年生~中学3年生までの12名  
(概要に示す今日的課題のある参加者が数名)

- グループ編成/  
1グループ6名の2グループ  
(各グループにチーフカウンセラーと  
サブカウンセラーのスタッフが1名ずつ同行)

- スタッフ体制/  
学生スタッフ2名 スーパーバイザー1名  
[スーパーバイザー兼臨床心理士1名]  
※その他、物資運搬、緊急車両などの  
サポートとして自然の家の職員が複数名

## 〈事前キャンプ・本キャンプ3週間前〉 準備のステージ

### 主な活動内容

- 7/10(土)・全体説明会①  
(自己紹介・キャンプについて)  
・藤巻山登山  
・マウンテンバイクトレーニング  
・全体説明会②  
(持ち物と服装について)  
・保護者面談(全員)

- 7/11(日)・テント設営練習  
・野外炊事(カレー作り)

チャレンジとは「今の自分から一歩踏み出して新しい自分を見つけること」



自己を見つめる : 本キャンプに向けた話や体験活動を通して、見直しをもつ。  
他者とのかわり : 初めて知り合った仲間と様々な活動に取り組む。

### 重点ポイント

- 子供と保護者の不安や心配を軽減し、本キャンプへの意欲を高める。
- 本キャンプで行う活動を実際に体験し、子供の特性やスキルを把握する。
- 子供同士のかわりを観察し、本キャンプのグループ分けの参考にする。

### スタッフの基本姿勢 ~体験活動~

- 一人一人の様子やマウンテンバイクの乗り方、野外炊事(調理・火起こし)を観察し、ケガがないように注意を促し、時にはサポートをする。
- マウンテンバイクでは、スタッフが各グループの先頭と最後尾を務める。

### スタッフの基本姿勢 ~子供との関わり方~

- ★子供たちの緊張が和らぐように、スタッフが積極的にかかわり、笑顔と受容的な態度で接する。
- ★活動を通して、様々な参加者とかかわり、個々の歩力、マウンテンバイクに乗るスキル、人とかかわり方、特性などの理解に努める。
- ★活動の基礎知識や技術などをわかりやすく丁寧に伝え、個々の経験や知識を把握しながら、けがのないようにサポートする。

サドルの高さを一人一人調整



2人で1つのテントを協力して設営



## 〈1日目〉 出会いのステージ

### 主な活動内容

- 8/3(火)・開会式  
・個人目標設定  
・野外炊事(昼食・夕食)  
・マウンテンバイク準備  
・ミーティング  
・テント泊



自己を見つめる : キャンプ生活の基本的な生活習慣を身に付け、本キャンプにおける自分なりの目標をもつ。  
他者とのかわり : グループに必要な役割を決めたり、自分の役割を果たしたりする。

### 重点ポイント

- 安心してキャンプを進められるように、全体の約束事や活動時のマナーづくり、受容的な雰囲気などのキャンプの枠組みを作る。
- 個々の緊張を和らげ、グループ内でお互いのかかわりが生まれるようにする。

### スタッフの基本姿勢 ~体験活動~

- 一人一人の能力に配慮しながら、隊列を整えての移動、ハンドサインの理解、坂道途中の乗車・降車など、安全に走行する方法を伝え、実践していく。
- スタッフがグループの先頭と最後尾を務める。
- 献立に応じた作り方の手順を伝え、それをもとに自分たちでできる限り調理できるようにサポートする。また、野外炊事の手順が視覚的にわかりやすいようにする。

### スタッフの基本姿勢 ~子供との関わり方~

- ★グループの振り返りや合意形成の場面では、お互いの考えや特性を尊重したり、前向きに捉えたりできるように、意図的にグループに介入する。
- ★声かけや振り返りシートを通して、受容的な態度で接し、一人一人の良い面、頑張っている面に目を向ける。
- ★危険行為や全体の約束を逸脱するなど、悪いことには毅然とした態度で対応する。



自分たちだけで初めての野外炊事



夜のミーティング  
「明日から本格的なチャレンジのスタートです」

いよいよ本キャンプが始まるよ!



「火起こしなら自分に任せて!」

自己を見つめる : 活動の中で、自分の体調や気持ちを見つめ、活動にチャレンジする。つらくなったときは、助けてほしいことを伝える。  
他者とのかわり : 様々な活動を通して、グループの仲間と声を掛け合い、励まし合うなどのかかわり合いを通して、他者を認めながら活動に取り組む。

## 〈2~4日目〉 挑戦と交流のステージ

### 主な活動内容

- 8/4(水)・野外炊事(朝食)  
・マウンテンバイク  
(自然の家~船見公園 約35km)  
・メガサップ  
・ピーニング  
・えちごトキめき鉄道で移動  
・テント泊
- 8/5(木)・野外炊事(朝食)  
・マウンテンバイク  
(自然の家~笹ヶ峰キャンプ場 約29km)  
・スタッフおもてなし夕食  
・ピーニング続き  
・テント泊
- 8/6(金)・野外炊事(朝食・昼食・夕食)  
・シャワークライミング  
・ミーティング、パッキング  
・テント泊

### 重点ポイント

- 一人一人がグループへの所属感をもてるようにする。
  - 慣れや個性が出始めることでトラブルが起こっても、心理的に脱落しないように支援する。
- ### スタッフの基本姿勢 ~体験活動~
- 一人一人の能力に配慮したペース配分を考え、休憩を適宜取りながら、確実に水分や捕食の補給ができるようにする。
  - スタッフがグループの先頭と最後尾を務める。
  - 子供たちの様子を見取り、自己決定を大切にしながらも無理をさせないようにする。
  - 一日の流れについて見通しをもたせつつ、時間を意識させて行動を促す。ただし、あくまで目安とし、強引に進めない。

### スタッフの基本姿勢 ~子供との関わり方~

- ★衝突や対立、トラブルやケガ等が予想される時期なので、子供たちのかかわり方や体調をよく観察する。
- ★振り返りシートや活動しながらの会話を通して、一人一人の心情や感じたことを引き出すようにする。
- ★グループの目標を立てる際、自分の頑張りや仲間とかかわりなどの具体的な活動場面を想起させる。
- ★活動開始時や振り返り、意見の衝突が起こった時など、グループの目標や約束を確認させながら、子供たちの主体的な解決を促す。
- ★グループの一員としての役割を果たせるよう支援し、各場面で発揮される一人一人の良さに焦点を当てる。

サップを持つにもみんなの力が必要



特別に電車で運ばせていただきました!



「さあ、船見公園目指して出発だ!」



激しい流れに負けないで



延々と続く坂道...



「いよいよ明日から超戦のステージです」



「大丈夫! 平気! 平気!」



グループごとに作った料理をみんなで味わいました

## 〈5~6日目〉 超戦のステージ

自己を見つめる : 困難な状況においても、自分を信じ、あきらめずに乗り越えていく。  
他者とのかわり: グループの仲間と声を掛け合い、助けが必要な場面で適切に仲間を支え、互いに協力して活動に取り組む。

### 主な活動内容

- 8/7(土) ・野外炊事(朝食)
- ・火打山登山(標高2,462m)
- ・家族からの手紙
- ・山小屋宿泊
- 8/8(日) ・妙高山登山(標高2,454m)
- ・ゴールパーティー

### 重点ポイント

- 自信や自己肯定感を高めることができるようにする。
- 自分を支える仲間や仲間を支える自分に気付けさせるようにする。

### スタッフの基本姿勢 ~体験活動~

- 標高の高い山への挑戦となるため、子供たちの健康状態はその都度把握する。
- スタッフがグループの先頭と最後尾を務める。危険箇所については、十分に安全を確保しながら進む。
- ガレ場やハシゴ、鎖場など経験のない登山道でのケガを想定した支援を行う。特に、鎖場では、一人一人確実に降りることができるように

サポート体制を整えるとともに、必要に応じて安全ロープを使用する。  
●急な登り下りがあるので、3点支持やボールの使い方の見本を見せながら伝える。

### スタッフの基本姿勢 ~子供との関わり方~

- ★子供たちが自分を信じて活動に取り組みるように見守る。
- ★歩くことが困難な状況になった場合、様々なことを想定し、その中から自己決定をして活動に臨ませる。
- ★危険な場面は適切に介入する。



いよいよ最終チャレンジ「がんばるぞー」「オー」



自分で歩いたからこそ見える絶景



頂上までのぼったぞー!



ゆっくり気をつけておらない!



ゴールパーティーBBQ



感動のゴール!

## 〈7日目〉 自信のステージ

自己を見つめる : 自分の頑張りを見つめ、自分の成長を振り返る。  
他者とのかわり: グループの仲間への感謝の気持ちをもつ。

### 主な活動内容

- 8/9(月) ・片付け・奉仕活動
- ・まとめの時間
- ・閉会式

### 重点ポイント

- 自分の頑張りを振り返ることができるようにする。
- グループの仲間と一緒に活動してきたことを振り返る。

### スタッフの基本姿勢 ~子供との関わり方~

- ★子供たち一人一人が自信をもって、自分の言葉で発表できるようにサポートする。



おうちの人に手紙を書きました



「私たちを支えてくださり、ありがとうございました」



7日間を乗り越えた自信にあふれるみんなの表情

## 個別の事例と考察

ここでは、チャレンジキャンプ2021(以下キャンプ)に参加したグループ1のAさんの事例について報告する。なお、事例については、以下に示す2つの視点から、キャンプにおけるAさんの変容について考察した。

- ①本人・スタッフの視点…本人が活動中や活動後に書いた作文・アンケート、スタッフによる参与観察の記録等
- ②保護者の視点…保護者が見たキャンプ後の子どもの変容

### ▶ 本人・スタッフの視点から

#### 【準備のステージ】事前キャンプ 7/10(土)~7/11(日)

##### ~これまでの自分を変えようとキャンプに参加するAさん~

Aさんのキャンプへの参加動機は「メンタルを強くしたい」であった。全体説明会での自己紹介の場面で頑張りたいことを話し、本キャンプに向けた練習にも意欲的に参加した。しかし、最後は腹痛を訴え、閉会式の会場に入ることができなかった。慣れない環境での生活や、大勢の前で自己表現することが、Aさんにとって大きな障害となっているように感じた。Aさんに対する支援方針として、自ら物事を決定したり、自分の考えを表現したりする機会を大切に、一つ一つの活動で成功体験を積み重ねていくことを通して、キャンプを最後までやり切らせることをスタッフ間で確認した。



#### 【出会いのステージ】本キャンプ 8/3(火)

##### ~活動を通してグループに所属感を感じ始めるAさん~

開会式には参加できなかったが、直後の野外炊事から参加した。仲間と相談して決めた野菜の皮むきを丁寧に行い、自分の役割を果たそうとしたり、食事中にはグループの子の話に反応し、自分のことを話したりする姿も見られた。振り返りには「みんなと協力してご飯をつくったり、仲良くできてうれしかったです。テント設営の時にすぐに設営できてよかったです。」と記述した。開会式後から合流した自分をグループの仲間が受け入れてくれたことや、野外炊事やテント設営を共に行ったことがAさんに安心感を与え、グループへの所属感を感じ始めたのではないかと考える。



#### 【挑戦と交流のステージ】本キャンプ 8/4(水)~8/6(金)

##### ~仲間とチャレンジを達成することで自信をもち、活動への意欲をもつAさん~

自然の家から船見公園までマウンテンバイクで移動するステージ最初のチャレンジ。真夏の太陽がキラキラと降り注ぐ中、黙々とペダルを漕ぎ、約33kmの道のりを走破した。この日2つ目のチャレンジは、チームビルディングをねらいとしたメガサップである。海が苦手だと言っていたAさんにとって、このチャレンジを乗り越えられるかが今後のチャレンジを大きく左右すると考えていた。活動中は、仲間と声を掛け合いながらバドルを漕いだり、意欲的に課題に取り組んだりする姿が見られた。振り返りには「**自転車はめっちゃくちゃ疲れたけど、みんな無事にゴールできてよかったです。初めてメガサップをやりました。教えてくれた人が優しくてちょっとだけ克服できました。**」と記述し、マウンテンバイクで目的地までたどり着けたこと、苦手意識があった海でのメガサップを楽しめたことで、達成感や充実感を感じることができたのではないかと考える。

翌日は、自然の家から笹ヶ峰キャンプ場までの約29kmをマウンテンバイクで移動するステージ3つ目のチャレンジである。前日の疲労からか、ペダルを漕ぐ力も心なしか弱く感じた。勾配がより一層大きくなり始めたとき、Aさんの足が止まった。腹痛と筋肉痛によるものだった。この後のチャレンジをどうするかAさん自身に考えさせたが、なかなか言葉が出てこなかったため、スタッフから選択肢を与え、自分にできそうなものを選ばせた。**昼食をとる予定の場所まではサポートカーで移動し、そこからグループに合流することをAさんは選択した。**スタッフは、Aさんが自己決定したことを認め、グループの仲間にもAさんの状態やその後の動きを伝えた。グループの仲間もAさんの決断に理解を示した。その後、Aさんは昼食からグループに合流し、目的地である笹ヶ峰キャンプ場まで自力でたどり着くことができた。振り返りには「**今日のマウンテンバイクは、昨日とちがってめっちゃくちゃ疲れました。でも、ちゃんとゴールできたのでよかったです。みんな優しくよかったです。**」と記述した。自分を受け入れてくれる仲間の優しさに喜びを感じ、チャレンジをやり遂げることができたことで自信をもつことができたのではないかと考える。

この頃から、Aさんの様子に変化が見られ始めた。スタッフの作業を手伝ったり、仲間と冗談を言って楽しんだりする様子である。自分らしさが始まり、次のチャレンジに向けての意欲が感じられるようになった。



#### 【超戦のステージ】本キャンプ 8/7(土)~8/8(日)

##### ~足の痛みを耐えながら最大のチャレンジを達成したAさん~

火打山山頂への道中、ひよんこことからグループ内でダジャレを言って楽しむようになった。また、先頭を歩くスタッフが危険箇所について注意を促したことへの反応として「Ranger!(レンジャー)」ということになり、大変な山道の中でも、皆で楽しみながら山頂を目指そうとするグループの雰囲気を感じられた。Aさんは学校での様子を話したり、登山道ですれ違う人に対してあいさつを交わしたりして、歩みを進めた。終盤、さすがに疲れた表情を見せたが、火打山の山頂に到達した。振り返りには「**火打山は、今までで自分が行った山で一番高い山だったので疲れました。でも、みんなでしゃべったり、笑いながら行ったので楽しかったです。妙高山がんばります。**」と記述した。自分のことだけでなく、グループの仲間のことにも触れるなど、振り返りの表現が少しずつ豊かになってきていることをスタッフ一同喜んだ。

翌日は、最後にして最大のチャレンジである妙高山登山。山頂までの道のりはひと際険しい。歩き始めてから間もなく、Aさんは足を痛めてしまう。テーピングを貼り、岩場をはい上がり、何とか妙高山の山頂に立つことができた。下りは、上り以上に痛めた足への負担も大きく、隊列から遅れる場面がたびたびあったが、痛みを耐えながらも、最後まであきらめることなく仲間と一緒に下山することができた。振り返りには「**今日の妙高山は、昨日の火打山と比べて坂がきつかったです。でも、無事ゴールできたのと、みんなとご飯を食べたり笑ったりできたので楽しかったです。みんなでチャレンジをクリアできたのでよかったです。**」と記述し、チャレンジを達成できたことに対する充実感を得られたことが感じられた。

#### 【自信のステージ】本キャンプ 8/9(月)

##### ~新たな一歩を踏み出し始めるAさん~

キャンプ最終日。「**みんなと協力したり、みんなと楽しくご飯を食べたり、おもしろい話をして楽しかったです。**」とキャンプ全体を振り返ったAさんではあったが、1週間ぶり会う保護者が待つ閉会式の会場に入る子供たちの中にその姿はなかった。ここでも腹痛を訴え、閉会式に参加することはできなかった。他の子供たちが解散した後、Aさんはキャンプの修了証を受け取り、自然の家を後にした。その時スタッフと共に撮った写真の表情は、まじりが悪そうではあるが、キャンプをやり遂げたというたくましさを感じられた。

### ▶ 保護者の視点から

##### ~チャレンジキャンプは子供たちにとって『一生の宝物』~

保護者アンケートからは、Aさん自身や周囲の環境が少しずつよい方向に動き出したことがうかがえる記述が見られた。

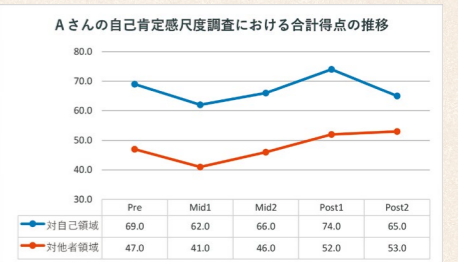
「最初はキャンプには興味がなかったようですが、相談員の方と子供が興味のある所が似ていたのか、Aもその気になり参加する気持ちになりました。~中略~キャンプに参加して、今までにはなかった一緒に乗り越えるやさしい仲間と出逢い、嬉しかったと思います。~中略~キャンプの最後の閉会式、腹痛で出られませんでした。帰りにみんなが連絡先の交換をしている様子でした。Aはキャンプで『〇〇君と友達になった!』と喜んでいました。最後にみんなとお別れできなかったので、連絡先の交換ができなかったことを残念がっていました。高校生になったら妙高自然の家でアルバイトがしたいそうです。このキャンプは子供たちにとって『一生の宝物』だと思います。」

### 自己肯定感尺度から見るAさんのチャレンジキャンプ2021

各ステージ等に自己肯定感尺度をはかるアンケート調査を行ったところ、対自己・対他者どちらの領域でも、本キャンプが始まってからキャンプ終了までの過程で、数値の上昇が見られた。対自己領域の「自信」「充実感」、対他者領域の「自己表明・対人的積極性」「被評価意識・対人緊張」の項目での得点上昇が目立った。自己肯定感の高まりが見受けられた。また、Aさんは、事後アンケートでキャンプを次のように振り返っている。

「キャンプをして一番思ったことはみんなが最初全然知らない人たちで、めっちゃくちゃ不安だったけど、みんなで無事にゴールできてよかったですと今でも思います。キャンプから1か月たって思ったことは、みんな優しく協力し合いご飯を食べながら笑ったりしたのが今でもうれしいです。~中略~自分が変化したことは、自分は人が多いところに行くことが嫌いでしたが、このキャンプのおかげで人が多いところに行けるようになりました。今自分が頑張っていることは筋トレと自分の夢を叶えるために頑張っています。」

Aさん自身がキャンプに参加しようと思ったエネルギーが基盤にあることはもちろんであるが、自分を受け入れてくれた仲間の存在が大きかったと言える。その仲間と共に様々なチャレンジに挑み、乗り越えていく経験を積み重ねていったことによって、自己肯定感が高まったのではないかと考える。



# グループⅡの変容

## 1日目 ~自己中心的な言動と消極的な言動~

**Bさん・グループの様子** 本キャンプ最初の活動は野外炊事。役割を決める話し合いの場面では、「俺は火おこしをやる」「女子と男子で分かれよう」などの自分がやりたいことをゆずらず、仲間の意見を最後まで聞かない自己中心的な言動や「なんでもいい」「(無言)」などの、自分から進んで話し合いに加わらない消極的な言動の対極的なメンバーの姿が見て取れた。また、自分の役割が終わると、違うことをして遊んだり、ぼーっとしたりする姿も見られた。Bさんは、どちらかというと消極的な言動が見られた。自分より周りを優先させているとも言えるが、反対に意思表示や自己主張がなかなかできていないとも捉えられた。

**考察** グループ全体としては、自分の思っていることを一方的に表現する、自分の思っていることを隠し表現しないなど、グループとしての合意を形成するのはまだ難しいことがうかがえた。



## 出会うのステージ

8/3

## 2日目 ~かかわりあいの変化~

**Bさん・グループの様子** いよいよ本格的なチャレンジが始まる。マウンテンバイクで走り始めてしばらくすると、メンバーの一人が転倒してしまっ。急な出来事に驚きながらも、メンバー同士で「〇〇くん大丈夫?」「動ける?」と心配して声を掛ける姿が見られた。転倒した子ども大事には至らず、気持ちを切り替えて再び走り出した。

とても暑く、日陰が少ない道のりを汗だくになりながら進んだ。残り8km程になったとき、疲労がピークを迎え、「疲れた」「もうこげない」などの声がメンバーから聞こえてきたが、なんとかゴール地点の海岸に到着した。

午後からのメガサップでは、不安定なボードの上でグループ全員が一緒に乗り、一斉に立ち上がった。移動したりするチャレンジに取り組んだ。「〇〇くんは〇〇さんが落ちないように手

ここでは、Bさんを中心としたグループⅡの事例について報告する。なお、事例については、グループ内の会話や実際の姿、振り返り、記述などをもとにスタッフの視点から、その変容について考察した。

## 3日目 ~メンバー同士のつながり~

**Bさん・グループの様子** 炎天下の中、ほぼ上り坂というハードな道のりに、元気がなくなるメンバーが出始めた。途中、足の疲労に耐えられなくなったBさんがマウンテンバイクから降りてしまった。それを見たメンバーたちは、Bさんに対し「あと何kmだよ」「こうしたら疲れにくいよ」「あの木のところまで頑張ろう」と励ましていた。また、「スピードを合わせるからね」「早すぎたら言ってね」と声を掛け、Bさんのペースに合わせようとした。急な下り坂や対向車が来たときは、安全運転を促す声掛けをお互いにし合う姿も見られた。Bさんは、「急な上り坂や下り坂があったけど、大変な道もみんなで乗り越えられたのでよかったです。」と振り返り、仲間の気遣いを喜ぶ様子が見られた。

また、疲れて思うように体が動かず、サポートカーでしばらく休むことになった別のメンバーがいた。他のメンバーにその状態を伝えると、車中で休むことに対して不満を言うメン

バーは一人もおらず、「〇〇が回復するまで待ちたい」「途中からでも元気になったら一緒に走りたい」と答えた。本人に仲間の思いを伝えると、「最後はみんなでゴールしたい」と答え、ゴールまで残り数kmの地点になると、再び自転車に乗り、全員でゴールを目指した。やっとの思いでゴールに到達した時のメンバーの笑顔は、達成感でいっぱいだった。「昨日よりも50倍きつかったけど、着いた時の達成感がえげつなかった!」、あるメンバーが振り返っていた。他のメンバーの振り返りからも、この日の達成感が十分に感じられた。

**考察** 仲間の体調を心配する言葉や励ましの言葉が多く見られたことから、困難なチャレンジに対して仲間と励まし合いながら、乗り越えようとする温かい雰囲気が構築されてきたことがうかがえる。

## 挑戦と交流のステージ

8/4



8/5

## 4日目 ~主体性と協調性の高まり~

**Bさん・グループの様子** 夕食作りでは、自分の意見を伝え、みんなの意見も聞きながら役割分担をする姿が見られた。調理が始まると、自分に任された仕事を一生懸命にこなす姿や包丁の使い方が不慣れな仲間に食材の切り方を教える姿が見られた。特にBさんは、自分が担当する調理が終わると、テーブルに箸や皿を並べたり、使わない道具や食器の片付けをしたりするなど、周りのことを考えて進んで行動していた。

**考察** 自分のやりたいことを積極的に発言し、仲間がやりたいことも聞き入れる両方の姿が見られるようになり、初日の野外炊事での様子と比べ、グループ全体として主体性や協調性が高まってきたと考えられる。



**考察** 積極的に仲間とかかわろうとする姿や単語よりも文章で会話を交わす姿が増えてきた。少しずつではあるがメンバー同士のコミュニケーションの取り方に変化が見られ始めた。

## 5日目 ~グループの団結~

**Bさん・グループの様子** 火打山山頂を目指した。スタートから約1時間、Bさんの足が止まった。慣れない山道、重たい荷物を背負っての移動により、肉体的にも精神的にもつらくなってしまい、荷物を降ろして座り込むBさん。しばらく休んだ後、先に進んだ他のメンバーに追いつこうと少しずつ歩を進めた。すると、メンバーの一人がBさんを迎えに引き返してきた。Bさんの表情が少し明るくなった。これからの進み方についてメンバーで話し合うと、「(Bさんのペースに合わせて)みんなで一緒に火打山の山頂を目指したい。」となった。再び歩き出

すが、苦しむBさんを見たメンバーは、Bさんの荷物を交代して持ったり、励ましの言葉をかけ続けたりした。なんとかメンバー全員で登頂に成功。支えてくれたメンバーに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたBさん。他のメンバーは嬉しそうにその気持ちを受け取っていた。

**考察** 困っている仲間に関わり合い、自分に何ができるのかを考え、行動に移す姿や、グループ全員でゴールを目指したいという思いの強さから、グループとしての団結力が高まってきたと捉える。



## 超戦のステージ

8/7

8/8

## 自信のステージ

8/9

## 7日目 ~チャレンジを乗り越え、成長したメンバーたち~

**Bさん・グループの様子** 最終日を迎えたメンバーの様子からは、疲労感と達成感、安心感、寂しさなどが見て取れた。閉会式では、自信にあふれた表情で、7日間のキャンプをとおして感じたこと、頑張ったこと、これからのことなどを保護者の前で発表した。Bさんは、「頑張ったことは、登山です。火打山の登山では、登っている途中具合が悪くなったけど、みんなと一緒に無事に山頂まで行くことができてよかった。」と振り返った。また「今度参加した時には、全部のチャレンジをクリアしたい」とも話していた。

**考察** どんな仲間なのか、一緒にやっていたのかなど、不安が大きいところからのスタートだったグループⅡ。困難なチャレンジに対して、たくさんの汗を流し、弱音を吐き、あきらめそうになりながらも、仲間と共に挑戦することで乗り越え、達成感を味わうことができた。一緒に乗り越えた経験が、仲間とのつながりを強くした。特にBさんの登山に対する頑張りや決断は、グループのみんなが「チャレンジ」の意味について真剣に考えるきっかけとなった。そのことにより、一人一人の「チャレンジ」を認め、その「チャレンジ」に向けて頑張る仲間を全員で支えるグループへと変容していったと考える。

## 6日目 ~大きな決断とそれぞれの最終チャレンジ~

**Bさん・グループの様子** 妙高山山頂を目指す最終チャレンジ。前日の夜、妙高山登山に向けて「がんばりたい」と意欲を高めていたBさん。しかし、この日の朝、Bさんからメンバーに向け、妙高山登山をやめ下山することが伝えられた。前日までの疲労を抱えて歩くことへの不安、他のメンバーに迷惑をかけたくないという気持ち、それでも最後までみんなと一緒にゴールしたいという思い、いろいろな感情が入り交じる中、一晩葛藤した末に出した決断だった。Bさんは、「昨日は荷物を持ってもらったけど、自分でがんばって持って下山するよ。みんなが無事に帰ってくるのをゴールで待っている。」と伝え、他のメンバーは「離れていても一緒にチャレンジしているよ」「お互い無事にがんばろう」と答え、お互いのチャレンジ成功を願って円陣を組んだ。

ルートは違っても、気持ちはつながったまま、グループとしての最終チャレンジ。これまでの様々な疲れが積み重なり、メンバーたちの足は

限界を迎えていた。「痛い」「もう歩けない」「疲れた」などの声が聞こえてきた。靴底のソールがはがれるアクシデントや足場が悪く転倒する場面もあった。そんな中でも、「Bさん無事に下山できたかな?」「Bさん元気かな?」と離れた仲間を思いやる姿が見られた。妙高山登山を成し遂げ、下山ルートに入り、ゴールとなる燕温泉を目前にして、メンバーたちに手を振るBさんの姿が見えた。メンバーが走り出し、「頑張ったね!」「無事に着けたね!」とお互いの頑張りを称え合った。

**考察** Bさんが、自分のことを見つめ自分の思いを伝えることができたのは、受容してくれた仲間の存在があったからである。妙高山登山という共通のチャレンジだけではなく、一人一人のチャレンジを認め尊重し、それぞれの頑張りに対し称賛することができるグループとしての質の高まりを感じた。



# チャレンジキャンプ2021における自己肯定感尺度調査

## 1 調査の概要

自己肯定感尺度(梶田(1980)自己肯定意識尺度を参加者にも分かる表現に一部改変)の質問用紙を用意し、「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」の5段階で評価調査を行った。(下表参照)事前キャンプ(Pre)、出会いのステージ終了時(Mid1)、挑戦と交流のステージ終了時(Mid2)、本キャンプ終了時(Post1)、事業終了1か月後(Post2)の計5回実施した。自己肯定感尺度とは、「自分が自分をどう見ているか」という感情を測る尺度であり、上位指標として「対自己的領域」「対他者の領域」からなる。

対自己領域	意欲	自分の夢をかえようと意欲に燃えている	対他者領域	自己表明・対人的積極性	人前でもありのままの自分をさせる
	意欲	情熱をもって何かにとりくんでいる		自己表明・対人的積極性	友だちをすぐにつくれる
	意欲	自分の良い面をいっしょうけんめい伸ばそうとしている		自己表明・対人的積極性	自分から友だちに話しかけていく
	意欲	やる気が持てない(※)		自己表明・対人的積極性	疑問だと感じたらそれをどうどうと言える
	自己受容	自分なりの個性を大切にしている		自己閉鎖性・人間不信	自分はひとりぼっちだと感じる(※)
	自己受容	自分の個性をすなおに受け入れている		自己閉鎖性・人間不信	人とのつきあいをめんどくさいと感じる(※)
	自己受容	自分を見失うことなく自分の道を進んでいる		自己閉鎖性・人間不信	他人に対して優しくできない(※)
	自己受容	わたかまりがなく、スカッとしている		自己閉鎖性・人間不信	友だちと一緒にいてもどこかさびしく悲しい(※)
	自信	やれば何かできるというそんな自信がある		被評価意識・対人緊張	人に対して、自分のイメージを悪くしないかとおそれている(※)
	自信	自分のよ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		被評価意識・対人緊張	人から何か言われたいか、変な目で見られたいかおそれている(※)
自信	自分にはよい面が全然ない(※)	被評価意識・対人緊張	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(※)		
自信	自分には他人に負けないと思える部分がある	被評価意識・対人緊張	人に気がつかないすぎてつかれる(※)		
充実感	すごく楽しいと感じる				
充実感	気持ちの面では楽な気分である				
充実感	満足していない(※)				
充実感	好きなことにうちこめている				

※は反転項目

## 2 分析結果

### 1 「対自己領域」

対自己領域を分析した結果、5%水準で有意差が認められた。多重比較の結果、事前キャンプ(Pre)と本キャンプ終了時(Post1)に比べて、本キャンプ終了時(Post1)の得点が有意に高い結果となった( $F(4,44)=3.99, p<0.01$ )。野外炊事、マウンテンバイクでの移動、メガサップ、シャワークライミング、火打山・妙高山登山など困難とも思えるチャレンジを乗り越えるたびに、達成感や充実感を得て、本人の自信につながったと捉える。

マウンテンバイクに乗っていたとき、足が痛くて、もう降りようかなと思ったことが何回もあったけど、前を見ると仲間のがんばって走っている姿が目に入って、私もがんばろうと思えました。前の私だったらあきらめていたかもしれませんが、私の成長できたところです。(振り返りシートから)

### 2 「対他者領域」

対他者領域を分析した結果、10%水準で有意傾向が認められた。多重比較の結果、出会いのステージ終了時(Mid1)に比べて本キャンプ終了時(Post1)で有意に高い結果となった( $F(4,44)=2.13, p<0.1$ )。様々なチャレンジを仲間と声を掛け合い、励まし合い、乗り越えていくことをとおして、肯定的な自己評価をさらに強化し、意欲と自信を高めたと捉える。

登山はとてもしんどく大変でした。でも仲間と話しながら協力しながら、仲間と一緒に頂上まで登ることができてうれしかったです。仲間と一緒に成しとげたときの達成感がとてもうれしかったです。(振り返りシートから)

## 3 自己肯定感尺度の分析結果から見た成果と課題

**成果** 困難と思われる様々なチャレンジを乗り越えることで、自信がついた。仲間と声を掛け合い、励まし合い乗り越えることができたことで、より達成感を感じるとともに、自己肯定感を高めた。

**課題** キャンプ後(1か月後)に行ったアンケートでは下がってしまう項目が多かった。キャンプで高めた自己肯定感を普段の生活に継続されていない状況がうかがえる。キャンプで培った感情や力が日常に生きるようにするためには、どのような方法がよいか検討し、次年度のキャンプに生かす。

国立妙高青少年自然の家 村松研一

# 個人志向性・社会志向性尺度調査

## 調査の概要

個人志向性・社会志向性尺度(伊藤1993を一部修正)は、発達の2側面である自分独自の基準を尊重し個性をいかした生き方への志向性である「個人志向性」と、他者あるいは社会の規範に則った生き方への志向性である「社会志向性」を捉える尺度である。質問項目に対して、「あてはまらない(1点)」~「あてはまる

(5点)」の5件法で回答を求めた。調査は、事前キャンプ(Pre)、閉会式(Post1)、キャンプ終了1か月後(Post2)の合計3回行った。

### 個人志向性因子

- 小さなことも自分ひとりでは決められない(※)
- 自分の目標が見つからない(※)
- 自分の信念に基づいて生きている
- 周りと反対でも、自分の正しいと思うことは主張できる
- 自分が本当に何をやりたいのかわからない(※)

### 社会志向性因子

- 人に対しては誠実であるように心掛けている
- 周りとの調和を重んじている
- 社会のルールに従って生きていると思う
- 社会(周りの人)のために役に立つ人間になりたい
- 人とのつながりを大切にしている

※は反転項目

## 個人志向性・社会志向性の変化について

因子ごとに得点を算出し、キャンプの時期における得点の変化について、一要因分散分析を行った。その結果、個人志向性因子においては5%水準で有意差が認められた( $F(2,22)=3.75, p<0.05$ ) (図1)。多重比較の結果、閉会式(Post1)の得点が、事前キャンプ(Pre)とキャンプ終了1か月後(Post2)よりも有意に高い結果となった。社会志向性因子については、キャンプ前後での変化は認められなかった。

個人志向性因子は、個性や自分らしさをどれほど重視しているかを測定するものである。チャレンジキャンプ2021の参加者はキャンプを通じて、自身の個性や自分らしさをより重視するようになったと言えるだろう。参加者は登山やマウンテンバイクをはじめとする挑戦的なアクティビティを通じて、一つ一つの活動をやり遂げたことで、自信を深め、自分のあり方を肯定的に認識したと考えられる。また、テント設営や野外炊事などのキャンプ生活を通じて、親や学校の先生の力を借りずに、自分たちで判断し行動してきたことも、自分のことは自分で決めるという意識に影響を与えていたと考えられる。一方で、キャンプ1か月後の得点はキャンプ前の得点と同水準まで低下する結果となった。これは、キャンプ期間中は自分一人で様々なことを判断し、やり遂げてきた一方で、キャンプ終了後は家庭や学校でそうした意識が薄らいだことが、影響している可能性がある。

また、社会志向性因子については、キャンプを通じて変化は見られなかった。これはキャンプのプログラムがチャレンジングなプログラムゆえに仲間とのつながりや調和への認識を高めるよりは、自己への認識に大きな影響を及ぼした可能性、および参加者がキャンプ前から十分に周りの友人や社会のルールを重要視していた可能性が要因であると考えられる。

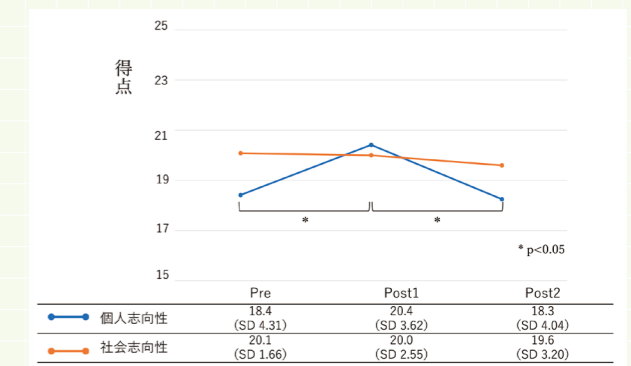


図1 個人志向性と社会志向性因子得点の変化 (N=12)

筑波大学 特任助教 大友あかね

## チャレンジキャンプ2021に参加して

サブカウンセラーとして各グループに帯同していただいたお二人から、チャレンジキャンプ2021を振り返っていただきました。



グループⅠカウンセラー  
森山 玖実さん



### チャレンジキャンプ2021に参加しようと思った理由は？

チャレンジキャンプに参加したきっかけは、大友先生から案内していただいたことです。以前から、私が所属していた野外運動研究室の先輩方から、子供たちの様子やエピソードや自分自身も成長できるきっかけになったなど、キャンプに行った時の話を聞いていて興味がありました。また、3回生の研究室の英語の授業で野外教育の歴史や理論について学びましたが、実際に経験できる機会は少なかったため、チャンスがあれば参加したいと思っていました。

### 特に心に残っている活動やエピソードは？

一番心に残っているのは登山です。盛りだくさんのスケジュールをこなし、最後に残された1泊2日の本格的な登山は、大学生の私でもかなりハードでした。終わりが見えない山道が続く中、子供

たちが一生懸命自分と戦い、仲間と励まし合って歩く姿は、とても頼もしかったです。最後見事にゴールして、自信に満ちた笑顔が見られた時には、とてもほっとしました。宿舎に帰る車の中、みんなでテーマソングを歌う充実感いっぱいの笑い声が、キャンプ序盤の緊張した様子とは全く変わっていたのも印象深いです。

### チャレンジキャンプ2021を終えて、 ご自身が感じたこと、変化があったことは？

子供たちが、葛藤しながら自分自身と向き合う姿や人のことを思いやっている場面を、サブカウンセラーという立場から見守ったことで、人とかかわり方に少し変化があったと感じます。例えば、以前よりも人との対話の中で相手の言葉にじっくり耳を傾けたり、その人の気持ちや考えを受け止めて尊重できるような伝え方を考えたりするようになりました。また、以前は人からどう思われるか少し気にしすぎてしまうところがありましたが、できるだけ自分の素直な気持ちや意見を人に伝えたいと思うようになりました。



グループⅡカウンセラー  
堀田 愛さん



### チャレンジキャンプ2021に参加しようと思った理由は？

長期キャンプという環境の中で、課題を抱える子供を含む参加者がどう変容するのかに興味があったからです。私は日常的に知的・発達障害児とかかわることが多くありますが、教室の中であったりプログラムの時間が決まっていたりと、限られた空間や時間の中でかかわることが多いです。そこで、キャンプという開放的な空間と7日間という期間、またインクルーシブな環境下において、課題を抱える子供とそうでない子供がどのようにかかわり合い、変化していくのかを知ることで視野が広がるのではないかと思います。

### 特に心に残っている活動やエピソードは？

初日の野外炊事と、笹ヶ峰キャンプ場を目指すサイクリングがとても印象に残っています。野外炊事では、火を扱いながらも揉めて

いる姿や、片付けを全くせずに遊んでいる姿が記憶に残っています。「片付けしないのー？」と私が尋ねると「しな——い」と言っていた子がキャンプが進んでいくと、気付いた頃には自ら進んで食器を拭いていて驚かされました。サイクリングでは、能力的にも体力・精神的にも個人差がかなりあって何度もグループが分裂しましたが、全員でゴールしたいという気持ちを感じられたことが心に残っています。

### チャレンジキャンプ2021を終えて、 ご自身が感じたこと、変化があったことは？

一番驚いたことは子供の変化です。初日は自分のことを最優先して行動していた子供たちが、活動を重ねるごとにグループのメンバーのことを思って行動するようになったことです。活動で充実した7日間ではありましたが、たったの1週間であそこまで子供が変わるとは思いませんでした。日常とは異なり、さまざまなストレスがある中で、のびのびとあふれる行動は、取り繕われたものではないと思います。自然と非日常という環境が与える力の強さを改めて感じることができました。



## 謝辞 > 仲間とチャレンジし、見つけた新しい自分!

妙高山麓の夏の光と風の心地よさ、頸城平野に広がる美しい夏の水田風景、夕陽が映える直江津海岸、そして多くの登山家が挑戦し達成感を味わう火打山と妙高山の頂上。妙高山麓を拠点に妙高周辺の豊かな自然の恵みを存分に感じ、新たな自分の良さを発見することを求め挑んだ7日間の統合型キャンプ。コロナ禍の中で開催でき、感謝しています。

火打山と妙高山の縦走登山、笹ヶ峰キャンプ場までの急な坂をマウンテンバイクで上るサイクリング、直江津の海でのメガサップなど困難を乗り越える体験活動、食事づくりをはじめ班で行う様々な非日常的な活動の中で、子供たちは、悩み、判断し、決断しました。班のメンバーや全員で一つの問題や課題を考える場面もたくさんありました。その中で、助け合う姿、励ましの言葉、ねぎらいの言葉、感謝の言葉など、他者を思いやる言動が随所に見られました。

このような体験活動をとおり、子供たちは、新しい自分を見つけることができたと信じています。日常では、成長した新しい自分を意識することは多くはないかもしれませんが、何か困難に出会った時や決断を迫られたとき、活かされ、成長した自分を感じ取れると思います。子供たちが仲間と共に大きく成長することを感じ取れた、感動的なチャレンジキャンプでした。

私たちは、このキャンプを通して、子供たちの自己肯定感の育

成を図りました。具体的には、「体験をもとに、自分の成長を振り返り、自分を好きになること」、「他者とかかわりを通して、他者の感性・考え方に触れ、理解したり、他者から学んだりして、自らを高めていくこと」です。また、今まで妙高青少年自然の家が長期キャンプで大切にしてきたインクルーシブな教育(統合型)の視点を持ちながら、キャンプの構造、活動プログラム、支援のあり方などを検討し、効果を検証してきました。このキャンプ全体をとおり、皆様からご指導やご意見をいただくと幸いです。

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の委員長で妙高市教育委員会顧問の濁川明男先生、副委員長で信州大学副学長の平野吉直先生、本キャンプの実施前後も含めて期間中も全面的にスーパーバイザーとしてご指導いただきました筑波大学教授で臨床心理士の坂本昭裕先生をはじめ委員の皆様、本キャンプの全てに滞在し参加者に直接ご指導いただきました筑波大学特任助教大友あかね様と学生スタッフの皆様、国際自然環境アウトドア専門学校の小野彰太様などに、多大なるご指導と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。深く感謝申し上げます。

国立妙高青少年自然の家 所長 小林 朋広

