

仲間と共に踏み出す  
「自分の一歩」



令和5年度文部科学省委託事業

# チャレンジ キャンピング 2023

報告書

統合型長期キャンプ



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5年度 国立妙高青少年自然の家 文部科学省委託事業  
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



# チャレンジキャンプ 2023

7.29 Sat ▶ 8.6 Sun

## 仲間と共に踏み出す「自分の一歩」



### 概要

本キャンプは、海や山が近い国立妙高青少年自然の家の立地を生かし、海から山へと約100kmの道のりを自分の力で踏破するキャンプである。「歩く」活動をメインとして移動しながら、9日間で野外炊事、テント泊、カヤック・SUP、登山などの様々な活動に挑戦した。また、統合型キャンプとして、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うことで自己肯定感を育み、これからの生活につながる「自分の一歩」を踏み出す後押しをすることを目指して実施した。統合型キャンプとは、心理的な課題や発達障害などを含む様々な個性や特性をもつ子供たちが、性別や障害の有無に関係なく、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

キャンプを通して、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うことで、自己肯定感を育むことをねらいとする。

このキャンプでは、自己肯定感を次の2点として捉える。

- 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。

### 実践研究事業

本キャンプは独立行政法人国立青少年教育振興機構の教育事業等方針により、青少年の健やかな成長と自立を推進するため、青少年教育に関するモデル的事業の「実践研究事業」として実施している。チャレンジキャンプ2023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、同大学特任助教 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3年目である。キャンプ中に見られる子供たち及び保護者の言動や記述から分析を行った質的分析(P8～11)と、事前キャンプ、本キャンプ、キャンプ後のアンケートを分析した量的分析(P12～14)をもとに、本事業における成果と課題について考察を行った。



# CONTENTS

## ■ 目次

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 協力のステージ 自立のステージ
P. 6-7	挑戦のステージ 未来につなげるステージ
P. 8-9	チャレンジキャンプ2023 成果1 個人の変容
P.10-11	チャレンジキャンプ2023 成果2 グループの変容
P.12	チャレンジキャンプ2023 成果3 自己肯定感尺度調査
P.13	チャレンジキャンプ2023 成果4 個人志向性・社会志向性尺度調査
P.14	チャレンジキャンプ2023 成果5 子育て意識の変化尺度調査
P.15	謝辞

## ■ 期 日

事前キャンプ  
令和5年7月8日(土)～9日(日)  
本キャンプ  
令和5年7月29日(土)～8月6日(日)

## ■ 参加者

小学5年生～中学3年生までの14名  
(心理的な課題や発達障害などを含む様々な個性や特性をもつ参加者が数名)

## ■ グループ編成

1グループ7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)

## ■ 帯同スタッフ

国立妙高青少年自然の家の職員3名  
学生スタッフ2名  
スーパーバイザー1名(筑波大学特任助教)  
※スーパーバイザー兼臨床心理士1名(筑波大学教授)は事前キャンプ、本キャンプ最終日のみ参加  
※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

ステージ(日にち)		主な活動内容
事前キャンプ	準備のステージ	7/8(土) 全体会・テント設営・野外炊事 7/9(日) 藤巻山登山・全体会
	出会いのステージ	7/29(土) 開会式・歩き(船見公園～平山キャンプ場)
本キャンプ	協力のステージ	7/30(日) 歩き(平山キャンプ場～自然の家) 7/31(月) 歩き(自然の家～野尻湖～湖楽園キャンプ場)
		自立のステージ
	挑戦のステージ	8/3(木) 歩き(笹ヶ峰～火打山～高谷池ヒュッテ) 8/4(金) 歩き(高谷池ヒュッテ～妙高山～燕温泉) 自動車(燕温泉～自然の家)
		未来につなげるステージ



事前キャンプ(本キャンプ3週間前)

# 準備のステージ

自己肯定感観点

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、見通しをもつ。  
 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。

主な活動内容

- 7/8(土) ・開会式、全体説明会①  
 (自己紹介・キャンプについて)  
 ・アイスブレイク  
 ・グループワーク  
 (キャンプにおけるリスク)  
 ※保護者はキャンプ説明会に参加  
 ・テント設営、シュラフ準備  
 ・ネームタック(名札)作り  
 ・野外炊事(カレー作り)  
 ・登山の歩き方  
 ・テント泊
- 7/9(日) ・テント撤収、シュラフ片付け  
 ・藤巻山登山  
 ※保護者は自然の家職員と面談  
 ・全体説明会②  
 (持ち物と服装について)  
 ・閉会式

ステージの  
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施し、子供たちに活動の見通しをもたせるとともに、個々の特性やスキルを把握する。
- 子供同士のかかわりを観察し、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

- 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。
- 活動の基礎知識や技術などを分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。
- 活動を通して、様々な参加者とかかわり、人とかかわり方、特性などの理解に努める。

歩 き

- ・自然の家の体験プログラムの一つである「藤巻山登山(全長約7.6km)」を実施。
- ・全体を2グループに分け、スタッフを先頭・真ん中・最後尾に配置する。
- ・歩くペース、休憩回数などは、スタッフがリードする。

野外炊事(夕食)

- ・参加者と保護者が分かれて調理をする。
- ・ファイルに綴じたレシピを提示し、それを見ながら作り方を確認したり、役割を決めたりできるようにする。

宿 泊(テント泊)

- ・2家族が、参加者2人組、保護者2人組に分かれて、2張のテントを設営する。
- ・宿泊は家族ごとでテント泊をする。



力を合わせてテントを設営しよう



キャンプにはどんなリスクがあるのかな



大人に負けないくらいおいしいカレーをつくろう!



藤巻山山頂(945m)

本キャンプでの移動距離 ▶ START 13.5km



GOAL

1日目

# 出会いのステージ

自己肯定感観点

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。

主な活動内容

- 7/29(土) ・開会式  
 ・歩き(船見公園～平山キャンプ場  
 約13.5km)  
 ・野外炊事(夕食)  
 ・全体ミーティング、  
 グループ及び個人の振り返り  
 ・アンケート  
 ・テント泊

ステージの  
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な仕掛けをつくる。

スタッフの基本姿勢

- 安心して活動できる環境づくりに努める。
- グループの合意形成の場面では、お互いの考えや特性を尊重したり、前向きに促したりできるように、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。

歩 き

- ・ルート上にいくつかチェックポイントを設定する。
- ・チェックポイントに至るまでのルートマップを参加者に提示し、参加者自身がマップを見ながら歩けるようにする。
- ・スタッフは安全を確保しながら参加者の後方を歩くが、歩くペース、休憩回数などは、スタッフがリードする。

野外炊事(夕食)

- ・グループごとに調理する。
- ・事前キャンプと同様にファイルに綴じたレシピを提示し、それを見ながら作り方を確認したり、役割を決めたりできるようにする。

宿 泊(テント泊)

- ・4人用テントを2人(3人)で1張テントを設営する。



100km歩きたぞ!!



出発前にグループで気持ちを一つに



もうすぐ平山キャンプ場



役割を分担して、夕食づくり



## 2~3日目

## 協力のステージ

## 自己肯定感観点

自己を見つめる : 活動の中で、身に付けた知識や技術、失敗を生かして成功体験を重ね、自信をつける。

他者とのかわり : 様々な活動を通して、グループの仲間とかわり合い、他者を認めながら活動に取り組む。

## 主な活動内容

- 7/30(日) ・野外炊事(朝食)  
・歩き(平山キャンプ場~自然の家 約28.0km)  
・野外炊事(夕食)  
・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り  
・テント泊
- 7/31(月) ・野外炊事(朝食)  
・歩き(自然の家~野尻湖~湖楽園キャンプ場 約16.6km)  
・夕食の買出し  
・野外炊事(夕食)  
・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り  
・テント泊

## ステージの重点ポイント

- 一人一人がグループ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

- 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すぎないようにする。
- 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。
- 子供同士で協力して活動し、やり遂げることができるように、スタッフが介入する割合を減らしていく。ただし、子供たちの体調をよく観察し、確実に水分や補食の補給ができるようにする。

## 歩 き

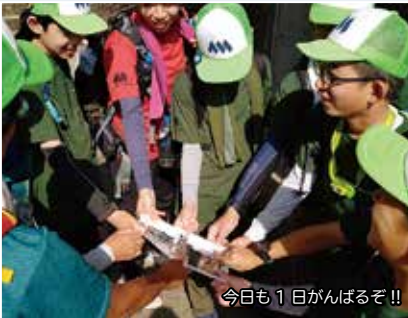
- ・スタッフは安全を確保しながら参加者の後方を歩くが、歩くペース、休憩回数などは、スタッフがリードする。
- ・ルートの途中で夕食の食材を購入する活動を設定する。グループメンバーの好みを知ったり、何を購入するか相談したりできるようにする。

## 野外炊事(朝・夕食)

- ・グループごとに調理する。
- ・ファイルに綴じたレシピを提示し、それを見ながら作り方を確認したり、役割を決めたりできるようにする。
- ・夕食の材料を購入させ、自分たちでメニューを工夫できるようにする。

## 宿 泊(テント泊)

- ・4人用テントを2人(3人)で1張テントを設営する。



今日も1日ががんばるぞ!!



カレーライスの素材の買い物中  
予算と金額をよく考えて



ここから長野県



野尻湖到着!! 遠くまで歩いてきたなあ...



完成!! おいしそうでしょ



## 4~5日目

## 自立のステージ

## 自己肯定感観点

自己を見つめる : 活動の中で、自分が助けてほしいことを伝えたり、どのようにしたら問題が解決するかを考えたります。

他者とのかわり : 様々な活動を通して、自分らしさを出しながら、グループの中で合意形成を図る。

## 主な活動内容

- 8/1(火) ・野外炊事(朝食)  
・野尻湖でカヤック・SUP体験(約3.6km)  
・野外炊事(夕食)  
・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り  
・テント泊
- 8/2(水) ・野外炊事(朝食)  
・歩き(湖楽園キャンプ場~笹ヶ峰 約21.0km)  
・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り  
・バックキング  
・スタッフによるおもてなし夕食  
・テント泊

## ステージの重点ポイント

- 子供同士がお互いの理解を深め、お互いを認め合い、高め合えるようにする。
- グループメンバーで合意形成を図り、解決しながら活動に取り組ませる。

## スタッフの基本姿勢

- 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し、スタッフの指示を減らす。
- 子供同士で協力して活動し、やり遂げることができるように、スタッフが介入する割合を減らしていく。
- 意見の衝突やトラブルが起きた時には、子供たちがグループの課題としてその問題を捉え、グループで主体的な解決ができるようにする。

## 歩 き

- ・スタッフは、グループの様子や見取れる範囲で先頭を子供たちに任せ、できる限り介入しない。

## 野外炊事(朝・夕食)

- ・グループごとに調理する。
- ・ファイルに綴じたレシピを提示し、それを見ながら作り方を確認したり、役割を決めたりできるようにする。

## 宿 泊(テント泊)

- ・4人用テントを2人(3人)で1張テントを設営する。



カヤックの操作方法も  
あっという間に上達



SUPの上は何人立てるかチャレンジ!!



マシュマロを焼いてスモアづくり



延々と続く道



チャレンジキャンプ 2023

笹ヶ峰キャンプ場は  
どこだろう?

6～7日目

## 挑戦のステージ

## 自己肯定感観点

自己を見つける : 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

- 8/3(木) ・登山(笹ヶ峰～高谷池ヒュッテ～火打山～高谷池ヒュッテ 約10.4km)
- ・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り
  - ・家族からの手紙
- ・ヒュッテ泊
- 8/4(金) ・登山(高谷池ヒュッテ～妙高山～燕温泉 約10.5km)
- ・自動車で自然の家に移動
  - ・全体ミーティング、グループ及び個人の振り返り

## ステージの重点ポイント

- 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かせるようにする。

## スタッフの基本姿勢

- 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。
- 子供たちが自分を信じて活動に取り組めるように見守る。
- 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。

## 歩 き

- ・スタッフは、グループの様子や見取れる範囲で先頭を子供たちに任せ、できる限り介入しない。
- ・全体の先頭と最後尾にスタッフを配置する。危険箇所については、スタッフがグループの先頭を歩き、十分に安全を確保しながら進む。

## 野外炊事

- ・なし

## 宿 泊

- ・ヒュッテ泊 (8/3)
- ・自然の家 スバルホール泊 (8/4)



まだまだ余裕の表情



明日はいよいよ妙高山登山ルートの確認をしよう



みんなで食べるとおいしいね



ゴール!! 100km 歩ききりました



妙高山山頂から下山開始



あふれ出す充実感と疲労感



足元に気を付けて、ゆっくりと



火打山山頂 (2462m)

# 未来につながるステージ

## 自己肯定感観点

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

- 8/5(土) ・野外炊事(朝食)  
 ・片付け  
 ・まとめの時間  
 ・ゴールパーティー内容検討  
 ・ゴールパーティー  
 ・全体ミーティング、  
 グループ及び個人の振り返り
- 8/6(日) ・片付け  
 ・アンケート  
 ・閉会式

### ステージの 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

- キャンプの様子や頑張りを想起できるように、写真を準備したり、具体的なエピソードを伝えたりする。
- 子供たちの主体的な活動を引き出すため、スタッフはできる限り介入しない。

### 歩 き

- ・なし

### 野外炊事(朝・夕食)

- ・グループごとに調理する。
- ・ファイルに綴じたレシピを提示し、それを見ながら作り方を確認したり、役割を決めたりできるようにする。
- ・ゴールパーティーで食べたいものを相談し、自分たちで調理する。(8/5)

### 宿 泊

- ・自然の家 スバルホール泊 (8/5)



9日間のキャンプの写真を振り返り、  
自分の成長をまとめました



ゴールパーティーの内容を自分たちで決めます



これからみんなで楽しみましょう



閉会式では一人一人に修了証が手渡されました



キャンプの振り返りを家族に紹介



## チャレンジキャンプ2023

～仲間と共に読み出す「自分の一歩」～

1日2日 キャンプ 令和5年7月 8日(土)～7月 9日(日) 1日2日

3日4日 キャンプ 令和5年7月20日(土)～21日(日) 8日9日

主催 国公立大学 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2023に参加したYさんの変容について、①本人の視点（活動後の振り返りや各アンケートの記述、活動中の発言や行動 など） 及び ②スタッフの視点（スタッフによる参与観察の記録）から、ステージごとのYさんの様子をまとめ、考察を行った。

▶ 準備のステージ

様子

事前キャンプは1泊2日で保護者との参加であった。Yさんはお母さんの後ろを嫌々なががついていくというような様子で、「チャレンジキャンプに対してあまり積極的ではないのかな？」というのが第一印象であった。アイスブレイクなどでは楽しんでいる様子が見られたものの、話を聞くときなどは常に机に頭を伏せているような状態だった。他の参加者とのちょっとしたトラブルがあり、「キャンプには参加したくない」と話していた。ただ、自身の中では完全に「参加しない」と決心したわけではなく、「参加する・しない」の間で葛藤しているように思えた。「トラブルがあった」ということを「参加しない自分」を納得させるための材料としているようにも見えた。

1泊2日が終わった後、「本番で待ってるよ！」と声をかけたときには「はい」と答えてくれた。



考察

もしかするとこの時点では「参加したくない」という気持ちが大きかったのかもしれないが、「それでいいのだろうか？」という自問自答があったのだと思う。参加するにせよしないにせよ、決断を模索する中で、何か「正当な理由」を探している様子うかがえた。



▶ 出会いのステージ

様子

Yさんは、集合場所に来てくれた。相変わらず、そこまで積極的な様子ではなかったものの、まず来てくれたことがうれしかった。話を聞くと、「事前キャンプが終わった後、毎日長時間歩く練習をしていた」と言っていた。歩き始めてからは、頑張りながらも「疲れた」と言ったり、信号待ちの際に縁に座ってなかなか立ち上がらなったりするなどの様子が見られた。振り返りでは、「家でも自主練習したがけっこうつかれた」と記していた。

キャンプ場に到着した後の夕食づくり等の場面では、疲れから調理等に参加せず椅子に座ってぼーっとしている様子だった。



考察

本キャンプ参加の是非を葛藤する中で、毎日実践していた自主練習で得られた自信が「参加する」という決断を後押ししたのだと思われる。疲れた様子は見せながらも、「もうやるしかないんだ」という決意のようなものを感じた。ただし、「100 kmをクリアする」という目標は、あくまでも自分本位の考えに留まっている（=協力・協働などの意識は低い）ような印象であった。



▶ 協力のステージ

様子

約40kmを歩く2日間、かなり疲労困憊な様子ではあったが、Yさんはしっかりと歩ききった。2日目の振り返りでは「足がつかれたが、これに慣れるようになってきた」と書いていた。仲間との生活面では、食事作りには積極的に参加することはなかったが、テント設営では、同じテントの仲間が細かな作業が得意ではなかったということもあり、多少小言を言いながらも先導して設営する姿が見られた。また、3日目の振り返りでは「今日は、昨日の疲れで足が痛くて疲れたけど、自分の力やメンバーの力などがあり、歩ききれたので、引きつづき明日からがんばっていきたい」と記していた。



考察

無事に長距離を歩けたことが自信となり、主体的な取組につながってきていると考えられる。また、他者に対する意識も芽生えてきており、「自分の挑戦」だけでなく「みんなでの挑戦」することの大切さに気づき始めた様子うかがえた。





## ▶ 自立のステージ

### 様子

4日目のSUP体験では、仲間とともに体験を楽しむ様子が印象的だった。食事作りについて、元々このグループはYさんを含めて協力的に食事作りをしたり後片付けをしたりする姿が見られなかった。現在の自分たちの姿を客観的に見せるため、スタッフが食事作りの様子を写真に撮り、Yさんを含むメンバーに見せたところ、「ええ～、オレ（たち）こんな感じなの？」と驚いている様子だった。振り返りでも「1人だけはたらいっているなんてことがないようにしたい」と記していた。その日の夕食では、うどんをゆでる作業を仲間と協力して行っていた。



### 考察

以前と比べ、仲間と一緒に楽しく活動する姿が多く見られ、徐々に他のメンバーやスタッフを受け入れて、気を許してきている様子がかがえた。この頃には、Yさんの中でも「仲間」という存在が大きなものになっていたと思われる。



## ▶ 挑戦のステージ

### 様子

火打山・妙高山の登山においては、グループで隊列を意識して歩く様子が見られた。Yさんは少し体力に自信がないということで、おおよそグループの中盤辺りで歩くことが多かった。歩く中で「○○（先頭の参加者の名前）！ちょっとペース速いぞ！」など、少し乱暴気味ではあったが、グループ全体のことを考えた発言も聞かれた。火打山の山頂に着いた際、ずっとうつむいた様子だったので声をかけたところ、Yさんは飲み物を持っておらず、少し脱水症状気味であったということがあった。（火打山へは、一旦山小屋へ大きな荷物を置き、最小限の荷物で山頂を目指すという行程で、Yさんは荷物を置く際に誤って飲み物も置いてきてしまったとのことだった）予備の水分で対応し、その後は、自分も苦しみながらも仲間を気遣う発言等も聞かれ、仲間と共に肩を組み、笑顔でゴールする姿がとても印象的だった。



### 考察

登山中も、最初は「指摘」の要素の強い声掛け（「速すぎる！」や「遅れるな！」など）だったが、徐々に「気づかい」の声掛け（「大丈夫？」「がんばろう！」など）に変わっていった。「仲間と共に」という意識を強く感じた。ゴール時の笑顔は本当に素敵だった。飲み物がなくなってしまったときに黙っていたのも、「迷惑をかけたくない」という想いがあったからかもしれない。



## ▶ 未来につなげるステージ

### 様子

お楽しみのレクリエーションも、仲間と楽しむ様子が見られた。最後の夜の振り返りでは「明日ここにいる人たちと別れるので、とてもさびしいです」と記していた。振り返りシートの空いたスペースにも、大きく「悲」という字が書かれており、なぜこの字を書いたのか聞いてみると「みんなとの活動が本当に楽しく、別れるのが悲しいから」と述べていた。最終日はこのキャンプの思い出をまとめ、保護者へ伝えるというプログラムがあったが、資料作成時に使用した写真は、グループのみんなが楽しそうに写っているものを多く選んでいたところがとても印象的だった。



### 考察

このキャンプの前はどちらかというとあまり自分に自信も持たず、自身を守るために「自分本位」な考え方で物事をとらえることが多かったのだと思う。しかし、このキャンプの中で、今までにはなかった挑戦を通して自信をつけるとともに、その挑戦には、自分一人ではなく「仲間」が必要なことも感じ、以前よりも他者に対する意識をもって行動するようになっていたと思う。



## 保護者が感じた成長エピソード

キャンプ後1週間くらいは夕食の時間になるとゲームを止め、配膳の準備を手伝ってくれ、「大人になったなあ」と感激しました。おそらく作ること、片づけることの大変さがわかって感謝の気持ちがわいてきたのだらうと思います。また、毎日の振り返りシートにも学校では絶対に書かないであろうことを記入し、今も本人が大事に保管していることが、本人にとってのこのキャンプの価値なんだと思いました。

チャレンジキャンプ2023に参加したグループの変容について、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グループの様子をまとめ、考察を行った。

**1日目** ~ドキドキ、ソワソワの出会い~

直江津船見公園での開会式では、みんな神秘的な顔つきが見られた。この神秘さには、これからの期待や不安があるように感じられた。実際の行程では、13.5kmを歩いたが、仲間同士で声をかける様子はあまり見られず、個々に活動しているような雰囲気があった。

予定していたスケジュールから大きく外れることを嫌い、よく言えば「予定調和」「時間通り」「絶対に道に迷わない」という失敗を苦手とするグループともいえる特徴をもっていた。

最終目的地の平山キャンプ場へはほぼ時間通りに到着し、その後のシャワーや野外炊事、テント泊も大きく困った様子が見られず、スムーズに就寝までたどり着いた。

しかし、朝を迎え、テントの中の様子を確認すると、衣類が出っぱなしだったり、荷物の整理ができていなかったりしたことが分かった。

困ったことを言い出せない、悩みを共有できないというグループとしての課題が浮き彫りになった1日目であった。



出会いの  
ステージ

7/29

協力の  
ステージ

7/30

**3日目** ~買い物で性格も出てくる!?  
個性を知れた1日~

3日目の活動のメインは、スーパーで食料品を購入し、夕飯を作ることである。徒歩で移動中、スーパーに立ち寄り、夕食(カレーライス)の食材を4,000円以内で購入する。食材を分担し購入したが、思いのほか時間がかかった。子供たちだけでどの食材がよいか吟味しながら購入する姿が見られた。

デザートを購入したAさんは、みんなが好きなものは何か、大変悩んだ。Aさんは、みんなと一緒にものを食べることができる、小さいホールのチーズケーキを購入した。Aさんは人見知りで、小柄なため今まで目立たないメンバーであったが、みんなのことを考えることができるAさんということがみんなでも共有できた。チーズケーキをカットする際には、グループのみんながAさんに感謝する様子が見られた。



自立の  
ステージ

8/1

7/31

**4日目** ~たくさんの仲間と触れ合って、  
自分を出せたAさん~

この日は、カヤック、SUPに分かれて野尻湖で活動した。SUPを選んだAさんは、なかなか自分の思いをグループに伝えられず、引っ込み思案な様子が見られた。1日の最後の振り返りでもカウンセラーの質問に答えることがやっとであった。SUPでも、黙々と準備をはじめ、他者とのかかわりが少ないように思えた。SUPが始まると、素早くSUPの上に立ち上がり、周りのみんなからの歓声を受けた。その後のSUPを使ったレクリエーションでも大活躍。指導者やグループのみんなからたくさん声をかけてもらったことが大きな励みになり、自分の思いを言葉にできる機会が増えていった。特に1日の終わりの振り返りでは、話し始めるまでに時間はかかったが、ゆっくりと1日の出来事を自分の言葉で話すことができた。グループの仲間もAさんの変容に驚き、心からAさんを受け入れているように感じられた。

**2日目** ~ピンチはチャンス!?~

2日目は、28kmを徒歩で移動というチャレンジキャンプの中でも過酷な日程であった。また、気温も高く体力の消費が激しい一日でもあった。

しかしながら子供たちの変容が見られたのは、まさにこの日であった。前日は変わり、声を掛け合ったり、歌を歌ったり、しりとりをしたりする姿が見られるようになった。

特にMさんの振り返りシートには、『体力のある人、少ない人がわかったので、列の順番を決めるときに活かしていきたい。』という内容が書かれていた。グループのみんなの様子をうかがいながら活動できる様子を読み取ることができた。

また、徒歩での移動中、Tさんが体調を崩し、途中でリタイアすることになった。(翌日からは全日程参加)スタッフ同士の無線のやり取りを心配そうに見守る姿やWさんは「最後まで一緒に歩きたい!」「明日は参加できるかな?」と仲間として意識する発言が増えていた。同じ仲間として、どのように困難に乗り越えていくべきか、仲間のピンチから学ぶことができたような1日であった。



## 5日目

### ～失敗から、仲間を頼る大切さを知る～

この日の行程は笹ヶ峰キャンプ場までの21kmを徒歩移動であった。また、翌日の火打山登山に備え、少しでも早く到着し、体を休めたい気持ちがあった。

これまでの行程では、グループで道に迷うことは少なく、スケジュール通りに行程が進むグループであったが失敗を恐れ、自分の心配事や不安を仲間に伝えられないメンバーも多かった。

朝食を済ませ、予定よりも早く出発することができた。徒歩で移動中もスケジュール通りであったが笹ヶ峰に入ると細い道や農道など今までとは

違った風景があった。地図を見ても確認できず、グループの中で道に悩む場面が増えてきた。先頭が戸惑いながらも道を進むが、目的地の笹ヶ峰の道から外れてしまい、目的地には予定していた時刻よりも遅れた。その日の振り返りでは、疲労と道に迷ったことで口数はみんな少なかった。最年少のAさんは、道に迷った様子を地図に表した。また、Wさんの記述には、人に迷惑をかけてしまったことへの反省が書かれていた。このような様子から自分一人では解決できないことや仲間を頼ることの大切さを学んでいるように思えた。



## 未来につなげる ステージ

8/6

8/5

8/4

## 挑戦の ステージ

8/3

8/2

## 6日目・7日目

### ～これまでの経験を糧に、 きずなを深めた登山～

6日目は、いよいよ火打山登山の日である。この日は晴天に恵まれた。いざ出発すると、列の順番を変えながら歩いたり、クイズを出し合いながら楽しんだりする姿が見られ、これまでの経験が生かされている様子があった。途中Nさんのペースが遅くなり、荷物が重いことがわかるとSさんが荷物を持つなど協力して登山をした。

7日目は、妙高山登山にチャレンジした。最年長のNさんはこのキャンプの中で、人に頼ることが苦手な面があった。困ったことを言い出せないことで、最終的にグループに迷惑をかけてしまう場面も見られた。最年長という立場から言い出せないことも要因の一つであるとスタッフは考えていた。

この日の登山では、Nさんは、列の最後尾にいたが、少しずつ遅れ始めた。グループとの間が大きくなりはじめ、スタッフで声をかけようと考えていた時に、Nさんが自ら、みんなに対して自分のペースが遅くて迷惑をかけるから列の2番目に順番を入れ替えてくれないかという提案があった。このキャンプを通してNさんが人を頼り、困ったことを言葉で表現できた場面であり、大きな成長を感じた。



## 8日目・9日目

### ～これからの未来へ～

未来につなげるステージでは、グループでゴールパーティーをしたり、振り返りをしたりする活動であった。今までの行程を振り返ったり、自分たちのやりたい思いを活動に反映したりできた日程であった。

このキャンプでは、自分を認めながら、自分の行動を振り返ることで、自己肯定感を高めることができた。また、グループのメンバーから認められ、受け入れてもらった体験はこの上ない喜びでもあったと考えられる。妙高山登山でのNさんが周りのメンバーを頼る姿は、全日程を通してグループとして、かかわりを深め、認め合い、困難にも正面から向き合ったことにより現れたものと考えられる。最終日の振り返りでは、どの子も今までの自分と今の自分を比較し、自信をもてるようになったことがうれしいと記述したり、自己肯定感を高めたことがうかがえる発言等があった。

# 自己肯定感尺度調査

## 1 調査の概要

自己肯定感尺度（平石 1990 を一部修正）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、「対自己的領域」と「対他者的領域」からなる。質問項目に対して「あてはまる（5点）」～「あてはまらない（1点）」の5件法で回答を求めた。調査は、事前キャンプ（以下 Pre）、本キャンプ終了時（以下 Post1）、本キャンプ終了1ヵ月後（以下 Post2）の合計3回行った。

自己肯定感尺度質問項目（28項目）

対自己領域	意欲	自分の夢をかなえようと意欲に燃えている
	意欲	情熱をもって何かにとりくんでいる
	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
	意欲	やる気が持てない
	自己受容	自分なりの個性を大切にしている
	自己受容	自分の個性をすなおに受け入れている
	自己受容	自分を見失うことなく自分の道を進んでいる
	自己受容	わだかまりがなく、スカッとしている
	自信	やれば何かできるというそんな自信がある
	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
	自信	自分にはよい面が全然ない
	自信	自分には他人に負けないと思える部分がある
	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	

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だせる
	自己表明・対人的積極性	友だちをすぐにつくれる
	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
	自己表明・対人的積極性	疑問だと感じたらそれをどうこうと言える
	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
	自己閉鎖性・人間不信	他人に対して優しくできない
	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
	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
	被評価意識・対人緊張	人から何か言われぬか、変な目で見られぬかと気にしている
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	
被評価意識・対人緊張	人に気をつかいすぎてつかれる	

※色付きの項目は、反転項目

## 2 チャレンジキャンプが参加者の自己肯定感に与える効果

チャレンジキャンプ 2021、2022、2023 の3年間の参加者 38 名を対象に、領域ごとに得点を算出し、キャンプ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、対自己領域（表 1）では、調査実施時期において有意な差が見られた ( $F(2,74)=6.05, p<.01$ )。多重比較を行ったところ、Pre と Post1 において 5% 水準で有意な差が見られた ( $Mse=32.52, p<.05$ )。

また、対他者領域（表 2）でも同様に調査実施時期において有意な差が見られた ( $F(2,74)=4.92, p<.05$ )。多重比較を行ったところ、Pre と Post1 において 5% 水準で有意な差が見られた ( $Mse=20.92, p<.05$ )。

チャレンジキャンプのビッグチャレンジとも言える火打山・妙高山の縦走登山をはじめ、100kmもの道のりを歩き切ったことによる達成感や充実感を得たことが参加者の自信につながり、仲間と共に協力してキャンプを行ったことが他者に対する意識の向上につながったと考えられる。

## 3 チャレンジキャンプ2021、2022、2023の比較

対自己領域において、2021 及び 2022 では、Pre から Post1 へ向上するものの、Post2 では得点の低下が見られた。2023 では、Pre から Post1 にかけて向上した得点だが、Post2 でさらに向上する結果となった（図 1）。ルートマップを工夫し、交差点の様子や歩くペースを示したり、野尻湖での活動を選択制にしたりして、参加者に主体性をもたせたことにより自信を高め、キャンプ終了後も高い得点を維持することができたと考えられる。

対他者領域において、2021 で見られたような Post1 から Post2 への得点の低下は、2022、2023 では小さくなっている（図 2）。これは、振り返りの時間をきちんと確保し、自分の気持ちを表現できるようにしたこと、そして、「未来につながるステージ」で写真をもとに自分のがんばりや気持ち、成長についてまとめ、まとめた成果物を閉会式で家族に紹介する活動が有効であったと考えられる。

表 1 対自己領域得点の比較 (n = 38)

	M	SD
Pre	63.53	8.51
Post1	68.08	9.14
Post2	65.84	9.19

表 2 対他者領域得点の比較 (n = 38)

	M	SD
Pre	44.76	7.79
Post1	48.05	8.96
Post2	46.50	8.51

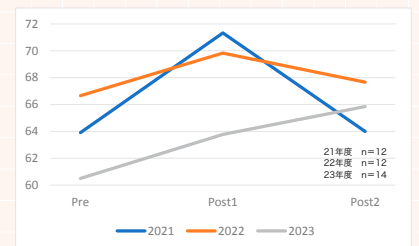


図 1 21・22・23 年度参加者の対自己領域得点の比較

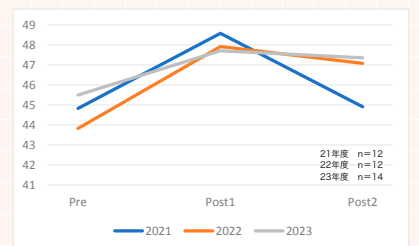


図 2 21・22・23 年度参加者の対他者領域得点の比較

## 4 次年度への課題

対他者領域の Post1 から Post2 の低下を抑える工夫が必要であると考えられる。対他者領域の項目である「自己表明・対人的積極性」「自己閉鎖性・人間不信」「被評価意識・対人緊張」にあるように、参加者同士の協働場面を充実させたり、キャンプ後も自信をもって生活できるような手立てを講じたりしていく。

# 個人志向性・社会志向性尺度調査

## 1 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（以下 Pre）、本キャンプ終了時（以下 Post1）、本キャンプ終了1ヵ月後（以下 Post2）の合計3回行った。

### 個人志向性因子

※は反転項目

- 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

## 2 2023年度参加者の個人志向性・社会志向性得点の変化

2023年度の参加者14名を対象に、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10%水準で有意傾向が認められた ( $F(2,26) = 3.16, p < 0.10$ )。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。

次に、2021年度から2023年度の間に参加した38名を対象に、21年度に参加したマウンテンバイク群(12名、以下 MTB 群)と、22-23年度に参加した歩き群(26名)の2群に分けて分析を行った。その結果、個人志向性因子においては交互作用に有意傾向 ( $F(2,72) = 2.82, p < .10$ ) が認められたため、単純主効果の検定を行った。MTB 群において Post1 が Pre、Post2 よりも高い得点を示し、歩き群において Post 1 と Post2 が Pre よりも高い値を示した (図 1)。社会志向性因子については、交互作用、群および時期の主効果は認められなかった (図 2)。

個人志向性は個人の自己決定や目標意識に関する因子である。MTB 群、歩き群共に参加者はチャレンジキャンプを通じて、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。特に、歩きを中心とした22-23年度に参加した歩き群では、Post2の得点もPreよりも高い得点が維持されていた。このことから、歩きを中心としたプログラムがより長期間にわたって参加者に影響を及ぼしていることがうかがわれる。その理由の一つは、歩きを中心としたプログラムは移動時間が長いことに加え、歩いている最中に自己の内面に意識が向きやすいという活動特性から、自分自身の個性やあり方を肯定的に捉える機会になったと考えられる。また、もう一つの理由として、マウンテンバイクを中心としたプログラムの際には安全管理の面から指導者が隊列の先頭、最後尾を担わざるを得なかったが、歩きを中心としたプログラムでは子どもたちに地図読みや先頭を任せ、キャンプ終盤は指導者が隊列から距離をとって歩くなどしたことから、心理的負荷が高かったことも一因として考えられる。

最後に、チャレンジキャンプの成果を3か年にわたって個人志向性、社会志向性の視点からの評価を実施してきたが、どちらかという社会志向性よりも個人志向性への影響が大きいことが明らかとなった。チャレンジキャンプの場合は、挑戦的な活動を通じて、自分の在り方や個性に対する自信を深める機会になっていると考えられる。

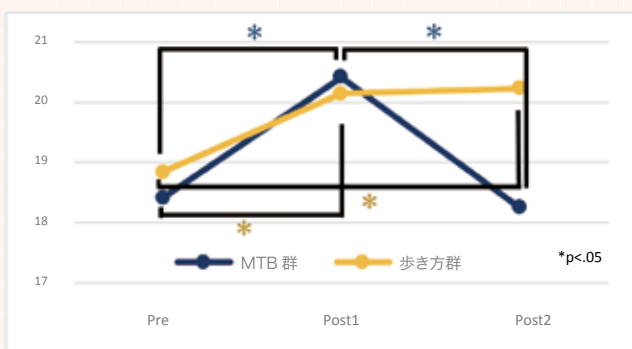


図1 21-23年度参加者の個人志向性得点の比較



図2 21-23年度参加者の社会志向性得点の比較

# 子育て意識の変化尺度調査

## 1 調査の概要

子育て意識の変化尺度（前川 2019）は、キャンプ中やキャンプ終了後における、保護者の「子ども理解の変化」「子育て不安の変化」「共育意識の変化」を捉える尺度である。質問項目に対して、「とてもそう思う（5点）」～「まったくあてはまらない（1点）」の5件法で回答を求め、キャンプに対する自由記述も求めた。調査は、事業終了1ヵ月後にチャレンジキャンプ参加者の保護者に対して行い、14項目の得点の個人内平均をもって「子育て意識の変化」の尺度得点とした。

## 2 子育て意識の変化尺度調査の結果と考察

表1 子育て意識の変化得点 (n=14)

下位尺度 (得点)	項目内容 (得点)
子ども理解の変化 (4.14)	子どもの成長について見守ることができるようになった。(4.07)
	キャンプ後の子どもの変化に気づけた。(4.29)
	親の知らなかった子どもの新たな一面を知ることができた。(4.29)
	子どものことを考える機会になった。(4.36)
	子どもの見方が改善された。(3.71)
子育て不安の変化 (3.63)	子どもから離れる不安が軽減した。(3.53)
	子育てへの不安が軽減した。(3.64)
	子育てに対して気持ちが楽になった。(3.36)
	子育てを頑張ろうという意欲が増強した。(3.93)
共育意識の変化 (3.71)	子どもを預けることに対する抵抗感が軽減した。(4.14)
	1人で子育てをする意識が軽減した。(3.43)
	安心して外出することができるようになった。(3.36)
	子育てに対して感じていた不安を他人と共有することができるようになった。(3.86)
	一緒に子育てをやっていける人たちがいることを実感できるようになった。(3.79)

キャンプ1ヵ月後の子育て意識の変化の項目において、全ての項目において平均得点は3.3以上と、「どちらでもない（3点）」より「変化した」という認識を持っているという値を示した。以下「子ども理解の変化」の4項目は平均得点が4以上で特に高い値を示した。子供がキャンプに参加したことにより、子供の可能性や子供を理解する意識に変化があったことが顕著に表れる結果となったと考えられる。(表1)

- 子どもの成長について見守ることができるようになった。(4.07)
- キャンプ後の子どもの変化に気づけた。(4.29)
- 親の知らなかった子どもの新たな一面を知ることができた。(4.29)
- 子どものことを考える機会になった。(4.36)

## 3 自由記述における結果と考察

保護者からの自由記述の中には、次のようなものが見られた。

「キャンプ後の日常生活の中で息子の成長を考えることは、あまりありませんでした。しかし、アンケートを記入するにあたり、妻と息子について話し合うことで、キャンプ後に大きく成長していることに気付かされました。」

「印象的だったのは、出発式の時、地図を子供たちに渡し、主導権を子供たちに委ねていたカウンセラーの姿でした。自分たちの手で旅をするという責任を与えている姿が、自分の子育ての参考にしたいと思って帰路につきました。子育ての大事な通過点になりました。」

以上のことから、一時的ではあれ、キャンプ参加者である子供と離れることにより、その保護者にとっての子育て意識に肯定的な変化をもたらすと考えられる。



## 謝 辞

### 感動し、成長につなげた9日間

「感動し、成長につながる体験活動を、誰一人残さず全ての青少年に提供したい。」といった常日頃抱いている想いを実現させ、成果を期待したのが、この統合型長期キャンプであるチャレンジキャンプです。

文部科学省の委託を受け多大なご支援をいただくと共に、国立青少年教育振興機構の実践研究事業に位置付け、筑波大学教授で臨床心理士の坂本昭裕様をはじめ、多くの皆様からご指導いただきながら、2日間の事前キャンプ、9日間の本キャンプの全行程を実施でき、感謝と喜びの気持ちで一杯です。

9日間、参加した子供たちは様々な姿を見せました。100km徒歩制覇、妙高山と火打山の登頂、テント泊・自炊などの生活など、苦労や不安は尽きなかったと思いますが、キャンプ中の随所でやり遂げた時に見せた笑顔、友達を思いやる姿、問題場面に出会った時にグループ内で意見を出し合い決断しがんばり抜く姿から子供たちの感動と成長を感じ取りました。

今回のチャレンジキャンプでは、自己肯定感の育成が目標となっていました。自己肯定感の尺度「対自己領域得点」は、事前キャンプから、本キャンプ、キャンプ終了1か月後と進むにつれて向上しました。また、「対他者領域得点」については、事前キャンプから本キャンプまで上がり、終了1か月後は下がっているものの低下は2年前の同事業に比べ小さくなっています。活動内容や支援の仕方の変化が要因ととらえています。例えば、グループ付きのカウンセラーと子供たちの距離感を考慮し、自分

たちで主体的に考え、行動する場面を大切にしたり、「出会い」「協力」「自立」「挑戦」「未来」の5つのステージを設け、ステージごとに目標をもたせ、振り返りをしたり、自分たちで企画する場面も重要視したりしたことが影響していると考えます。

個々に見ると、自己肯定感の差がありますが、仲間と共に踏み出す「自分の一歩」は、仲間の大切さに気付き、新たな自分を発見し、「今後の成長につながる一歩」になったと考えています。

このように、成果が見られたのは多くの皆様のおかげです。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様、副委員長で信州大学理事・副学長の平野吉直様、委員で国際自然環境アウトドア専門学校副校長の植木潤様、前述のとおり本キャンプの実施前後も含めて期間中も全面的に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様、スーパーバイザーとしてキャンプの全てに滞り職員や参加者にご指導いただきました筑波大学特任助教大友あかね様、カウンセラーとして直接参加者にご指導ご支援いただきました筑波大学大学院生の森山玖実様、藤川萌様に心から御礼申し上げます。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

## 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  
反町 悟
- チーフカウンセラー  
志賀 亮太  
高橋 希
- サブカウンセラー  
藤川 萌(筑波大学大学院)  
森山 玖美(筑波大学大学院)

## 令和5年度 国立妙高青少年自然の家職員

- 所長 小林 朋広
- 次長 桑山 宗大
- 主幹兼管理係長 佐々木 由香
- 主任企画指導専門職… 反町 悟
- 企画指導専門職…………… 柏川 敦史  
志賀 亮太  
高橋 希  
玉木 政彦
- 事業推進係長 …………… 市村 涉
- 事業推進専門職 …………… 東條 秀大
- 事業推進係…………… 狩野 美月  
成清 裕史  
飯吉 陽子  
饒村 直美  
丸山 信男
- 総務係長 …………… 馬場 光雄
- 総務係 …………… 毛見 悠人  
岡田 芳人
- 管理係 …………… 松本 真也  
森田 康博

# チャレンジ キャンプ 2023

報告書



## お世話になった皆様

チャレンジキャンプ2023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。

チャレンジキャンプ2023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)

植木 潤(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／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)

有限会社 アークプランニング／株式会社 伊藤園／志賀スポーツ／株式会社 スノーピーク／  
dancing snow／燕温泉宿 花文／株式会社 橋詰商会／平山キャンプ場／株式会社 モンベル／  
やどばーTATSUJI／有限会社 山田損保事務所／LAMP



## 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5年度文部科学省委託事業

チャレンジキャンプ2023～仲間と共に踏み出す「自分の一歩」～

発行日 令和6年2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



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:反町・志賀】FAX 0255-82-4325

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



ホームページ



Facebook



Instagram



YouTube