

---

# 統合型キャンプ 実施運営マニュアル

～企画から実施まで～



National Institution For Youth Education

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

---

# 目次

はじめに	1
<b>第1章 統合型キャンプの企画・立案について</b>	<b>2</b>
第1節 統合型キャンプにおける運営体制作りについて	2
1. 統合型キャンプとは	
2. 有識者による企画運営組織の設置	
3. 実施運営体制について	
第2節 統合型キャンプの企画・立案について	6
1. キャンプの基本方針の検討（ねらい、対象、評価方法等）	
2. 事業内容についての具体的な検討	
3. その他企画上の留意点	
<b>第2章 統合型キャンプ事業運営について</b>	<b>12</b>
第1節 事前対応について	12
1. 参加者募集	
2. 参加者の決定及び事前確認	
3. スタッフトレーニング	
第2節 事前キャンプの実施	15
1. 事前キャンプの実施について	
2. 実施上の留意点	
3. 事前キャンプ後の班編成	
第3節 本キャンプの実施について	17
1. 体験活動プログラムの運営	
2. 安全管理	
3. 参加者との関わり	
4. ふりかえりの実施	
5. その他実施上の留意点等	
第4節 事後対応について	23
1. 事後アンケート等の実施	
2. フォローアップキャンプの実施	

## はじめに

近年、発達障害の診断数は年々増加しており、その支援方法も多様化しています。不登校や不登校傾向がある児童生徒数も増加の一途をたどっています。性別や年齢、障害など人それぞれの違いを自然に受け入れ、支え合い、互いに認め合う共生社会の形成に向け、インクルーシブ教育の大切さが増しています。また、これら課題を抱えた青少年には、学校教育を超えた社会教育の分野でも広く受け皿となり、適切に支援されることが望まれています。

これまで国立妙高青少年自然の家では、ダイナミックな活動を取り入れた長期キャンプで仲間と共に様々な挑戦をした子供が達成感や感動を味わい成長する姿、森遊びや源流探検等、自然の中で自分らしさを発揮し新しい発見や仲間との関わりに目を輝かせている子供の姿を見出してきました。

また、これら実践によって蓄積された知見を生かし、長期キャンプにインクルーシブ教育の観点をもたせた「統合型キャンプ」を実践してきました。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、性別や障害の有無等に関係なく、自然への挑戦や他者との協働を通して、お互いを認め合い、成長していくことをねらいとしているインクルーシブなキャンプです。

今回、長期移動型のチャレンジキャンプとして実施してきた4年間の成果を、統合型キャンプの視点から運営実施マニュアルとしてまとめました。野外活動等を運営する皆様の拠りどころとなり、課題を抱えた青少年の体験活動の受け皿となる取組が一つでも多く実施されることにつながれば幸いです。また、本誌マニュアルを活用し、その成果等を交流し合い、体験活動を通じた青少年教育の輪が広がることを願っています。皆様からの忌憚のないご意見をお待ちしております。なお、4年間実施してきたチャレンジキャンプの実際については、巻末に示した二次元コードよりご覧いただくことができます。併せてご指導賜りますよう、よろしくお願いいたします。

最後に、本マニュアルの作成及び統合型キャンプの実施に当たり、筑波大学教授坂本昭裕様をはじめとする、ご協力いただきました皆様に深く御礼申し上げます。

国立妙高青少年自然の家 所長 水 澤 哲

# 第 1 章

## 統合型キャンプの企画・立案について

### 第 1 節 統合型キャンプにおける運営体制作りについて

#### 1. 統合型キャンプとは

統合型キャンプとは、様々な個性や特性をもつ子供たちが、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、お互いを認め合い、成長し合っていくことをねらいとしているインクルーシブなキャンプです。グローバル化、情報化が進む現代社会において、「誰一人取り残さない社会」の実現にむけて、多様な個性や生き方を互いが尊重しあえる心の醸成をはかることができます。

国立妙高青少年自然の家（以下、「妙高自然の家」）では2021年からの4年間、「チャレンジキャンプ」として統合型キャンプを実施してきました。本マニュアルはその成果をもとに作成しています。

なお、統合型キャンプの事業期間については特に定めはありませんが、多様な参加者が様々なプログラムを通じてお互いを理解し、尊重し、協働していくためには1週間程度以上の期間設定が望ましいと考えています。

※「みんなでよりよい学級・学校生活をつくる特別活動」（文部科学省 国立教育政策研究所 教育課程研究センター 平成30年12月）によると、「長期集団宿泊活動の中では、児童は自分たち相互の関わりを深め、互いをよく理解するようになります。そして、折り合いを付けるなどして、人間関係などの様々な問題を課決し、調整しながら生活することの大切さを実感できるようになります。また、宿泊数が伸びるほどその効果は上がります。」とされています。

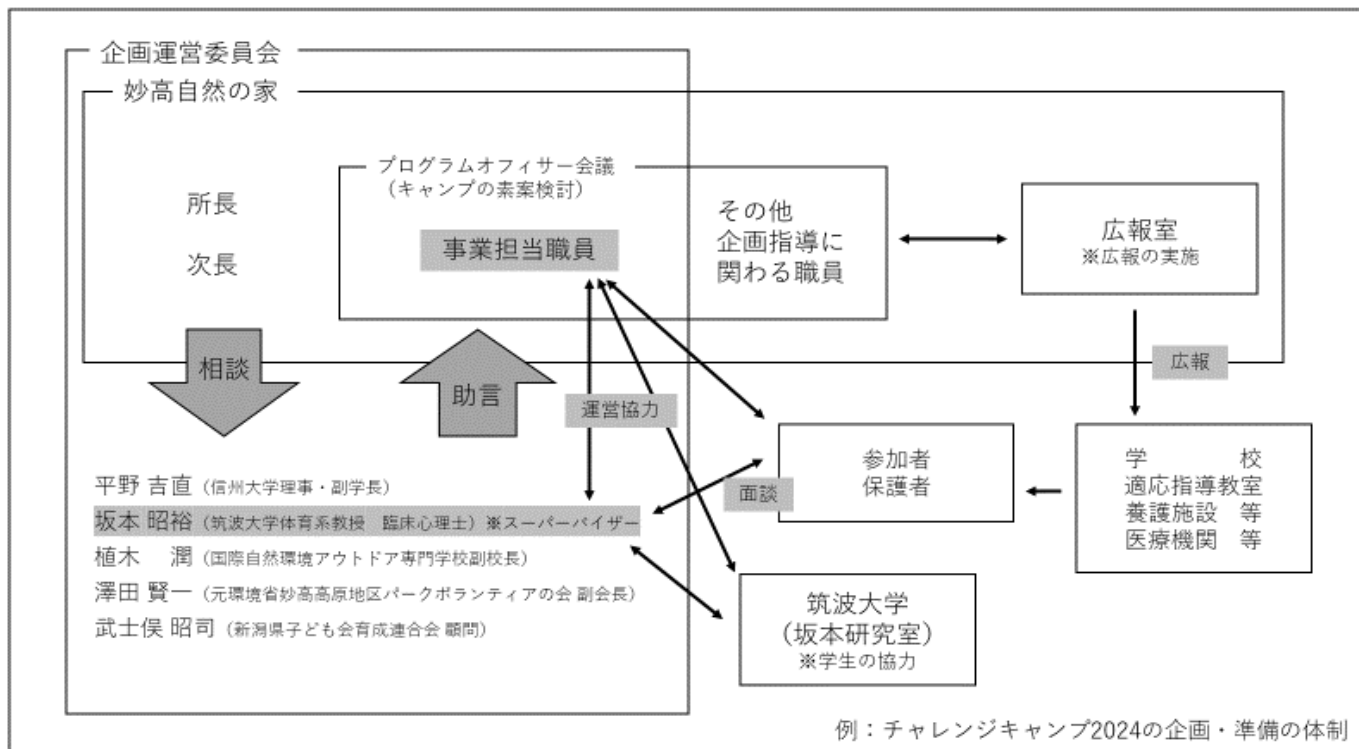
#### 2. 有識者による企画運営組織の設置

統合型キャンプは、多様な参加者が様々なプログラムを通して挑戦を行うキャンプであるため、様々な視点から多角的に検討を行うことが必要です。妙高自然の家では、外部の有識者を含む企画運営を行う体制を組織し、その中に、参加者の心理的な成長や課題解決を支援するキャンプカウンセリングの専門家であるスーパーバイザーも選定しました。実際のキャンプにおける企画体制は次項の通りです。

##### (1) 委員会構成員の例

- ① 妙高自然の家 所長
- ② 妙高自然の家 次長
- ③ 妙高自然の家 主担当職員
- ④ 妙高自然の家 副担当職員 及び 補助職員
- ⑤ スーパーバイザー（カウンセリングの専門家）
- ⑥ 自然体験活動有識者

※ 次ページの図は企画運営委員会を含む企画・準備の体制の例



## (2) 委員会の実施時期

運営委員の選定後、検討委員会を設置し事業の企画・立案、運営を行い、事業実施後には評価検証を行います。

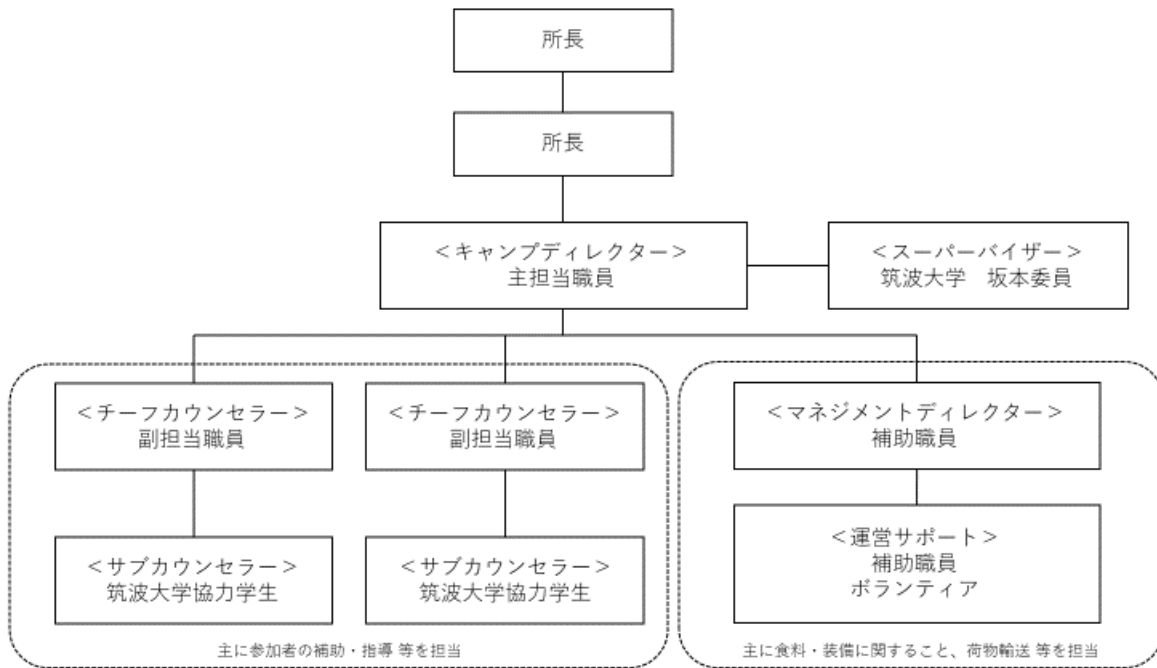
日時	内容
	妙高自然の家での素案作成
前年度1月	第1回統合型キャンプ企画運営委員会 ・次年度事業の基本方針（ねらい及び到達目標等）について ・キャンプの行程、プログラムについて
4月	第2回統合型キャンプ企画運営委員会 ・到達目標と共通評価指標について ・統合型キャンプで育む力を測る尺度について ・プログラムの詳細について・行程の下見について
	準備・本番の実施
10月	第3回統合型キャンプ企画運営委員会 ・事業報告について

## 3. 実施運営体制について

企画体制が整った後、実施運営体制について検討します。事業の方向性や参加者の人数や状況等に応じて、体制や人員をととのえる必要があります。

※ 参加者の男女比等をもとに、スタッフの男女比のバランスを考慮します。妙高自然の家では、カウンセラーのチーフとサブが異性同士となるように配置しています。

## (1) 本キャンプ実施の組織図の例



## (2) 各役割について

### ① キャンプディレクター

本事業における企画・運営に携わるキャンプの責任者。参加者が安全にキャンプに取り組めるように、様々な業務を行います。

- ・ キャンプの企画・立案：キャンプの目的やテーマ、日程、場所、プログラムなどを企画します。
- ・ 安全管理：キャンプ中の事故や怪我の防止、緊急時の対応など、参加者の安全管理を行います。
- ・ プログラムの実施：企画したプログラムの準備や実施、参加者のサポートをします。
- ・ キャンプの運営：参加者の受付、宿泊の手配、食事の準備など、キャンプ全体の運営をします。
- ・ 広報活動：キャンプの情報を発信し、参加者を募集します。

### ② マネジメントディレクター

本事業におけるキャンプ全体の運営をサポートし、カウンセラー等が参加者と全力で向き合えるようにします。

- ・ スタッフの管理：キャンプに参加するスタッフ（チーフカウンセラー、サブカウンセラー、その他スタッフ）の指導、サポートを行います。
- ・ 安全管理：キャンプ参加者の安全を確保するための対策を講じます。

### ③ チーフカウンセラー、

各班につき、キャンプ参加者の精神的なサポートやケアを行います。

- ・ 参加者のメンタルヘルスサポート：キャンプ中の参加者の不安や悩み、ストレスなどに対し、受容的な態度で寄り添います。

- 
- ・人間関係のサポート：参加者同士のコミュニケーションを円滑にし、良好な人間関係を築けるようサポートします。参加者間でトラブルが発生した場合、仲介役として問題解決を支援します。
  - ・カウンセリング：必要に応じて、個別のカウンセリングを行います。
  - ・記録：参加者の様子やカウンセリング内容等を記録します。

#### ④サブカウンセラー

チーフカウンセラーをサポートし、キャンプ参加者のメンタルヘルスや人間関係づくりを支援します。

#### ⑤スーパーバイザー

カウンセリングの専門性の維持・向上のため、チーフカウンセラー、サブカウンセラー、その他のスタッフを指導、助言し、育成します。

#### ⑥サポートスタッフ

キャンプの運営を円滑に進め、参加者が安全に楽しめるよう、マネジメントディレクターと連携して様々な業務を行います。

- ・キャンプの準備・片付け：キャンプ用具の準備や運搬、片付けを行います。
- ・食事の準備：食材の調達を行います。場合によっては調理もします。
- ・プログラムのサポート：キャンププログラムの準備や実施をサポートします。

### 1. キャンプの基本方針の検討（対象、ねらい、評価方法等）

#### （1）対象について

性別や障害の有無等に関係なく誰もが参加できるキャンプです。企画・立案し、運営していく中で時代背景や各地域の現状を把握し、実態に合わせた対象を定めていくことが重要です。特に、対象者の年齢については、ある程度の幅をもたせることで多様な参加者構成となり、統合型キャンプの主旨に近付きます。それらが決まることで、事業期間の長短や運営体制など、キャンプの方向性も定まってきます。また、キャンプのねらいによって、対象者が決まる場合もあります。

#### （2）ねらいの検討

統合型キャンプを通じて明らかにしたいこと、達成したいことは何かについて明確にしておくことが重要です。また、キャンプを通して得られる参加者の成長・変容について、どのような姿が期待できるのかという具体的な姿として仮説を立てておくことも大切です。また、対象者が決まっている場合等、対象者の現状からねらいを定めていくこともあります。

#### （例）統合型キャンプに参加することで…

- 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、成長し合える。
- 活動の中で、自分の体調や気持ちを見つめ、活動にチャレンジし、つらくなったときは、助けてほしいことを伝える。
- 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。
- 自分を支える仲間や仲間を支える自分に気付く。

#### （3）評価方法について

キャンプを経験したことにより、参加者にどのような変化があったのか、どのプログラムが効果的であったのか等、適切に評価を行うことで、よりよい統合型キャンプとなります。評価方法には、調査用紙などを用いた定量的な評価と、スタッフ等による参与観察などの質的評価等が考えられます。

#### ○例：チャレンジキャンプ 2024 における評価

##### 1 調査目的

###### ①参加者

- 自己肯定感の変化（事前キャンプ、本キャンプ後、約 1 か月後の比較）と参与観察から、本キャンプの有効性を検証する。

###### ②保護者

- 子育て意識に関する調査を行い、本キャンプの有効性を検証する。

##### 2 調査方法

###### （1）調査用紙

###### ①参加者

- 自己肯定感尺度（梶田 1980 の一部改変）のアンケート調査



- ・参加者自身が書いた感想の分析 等

#### ②保護者

- ・子育て意識の変化尺度（前川 2019）のアンケート調査
- ・事後の参加者の様子等を伺う自由記述 等

### (2) 時期

#### ①参加者

事前：事前キャンプ2日目に実施。

事中：スタッフによる参与観察

事後：本キャンプ後と約1か月後の2回アンケートを実施

#### ②保護者

本キャンプ後と約1か月後の2回アンケートを実施

### (3) 検証方法

#### ①参加者

- ・自己肯定感について分析を行う。
- ・自己肯定感調査の結果と参与観察の記録から、キャンプ中のどんな要因が参加者に影響を与えたかを考察する。

#### ②保護者

- ・子育て意識調査の結果や自由記述から、保護者にどのような変化があったかを検証する。

## 2. 事業内容についての具体的な検討

### (1) キャンプの実施時期

妙高自然の家では、参加者が比較的長期の休みを取りやすい7月下旬から8月上旬ごろに8泊9日前後で実施しています。また、参加者の状況を把握するため、本キャンプの2、3週間前に1泊2日の事前キャンプを実施します。

### (2) キャンプの参加者の募集

実施運営体制等を考慮し、キャンプの定員を決定し、参加者を募集します。参加者は主にグループに分かれて活動を行いますが、統合型キャンプでは1グループ6～8人が適正数です。募集にあたっては、学校等のみではなく、適応指導教室や養護施設、医療機関などへも広報を行います。

#### ○例：チャレンジキャンプ2024の参加者募集

- ・全国の小学5年生から中学3年生の男女 合計14名を募集。
- ・不登校や発達障害などの課題を抱えた児童生徒を2～4名含む。
- ・グループに一般募集の参加者5名、課題を抱えた参加者2名が入り、合計7名を2グループ編成。

### (3) 関係機関との連携

キャンプを効果的にかつ安全に実施していくために各関係機関と連携を図ります。特に移動型のキャンプを実施する場合には宿泊地や食料品の買い出し場所などを予め決めておく必要があります。

例：大学・専門機関 … 運営協力

キャンプ場等宿泊施設・入浴施設 … 衣食住に関する協力

スーパー・コンビニ … 食料品等の購入

スポーツメーカー・スポーツ用品店 … 衣類・活動グッズの提供

アウトドアアクティビティショップ … 自然体験活動の指導

#### (4) ステージ制の導入

参加者にとって、取り組むべき課題等を明確にし、課題への挑戦を通じて自分の成長を実感できやすくするため、キャンプの行程をステージ分けすることが有効です。更に、体験で得た学びが次の体験にも活かせるように、プログラムを構成します。具体的には、野外炊事などはキャンプ中に繰り返し実施されますが、最初のステージでは火起こし方法などを指導し、簡単な食事を作りますが、次のステージでは調理に工夫が必要なメニューを加えるなどします。これによって、経験が蓄積され、参加者がより主体的に取り組むことにつながります。また、徐々にグループの中で考えたり、解決したりするためにカウンセラーの関わりを意図的に減らしていくようにします。

#### ○例：チャレンジキャンプ2024のステージ概要

##### 【出会いのステージ】

事前キャンプで、本キャンプに向けた話や体験活動を通して見通しをもったり、初めて知り合った仲間と様々な活動に取り組んだりします。

(例) 本キャンプの日程、持ち物、野外炊事のやり方、登山について、テント泊 等

##### 【協力のステージ】

本キャンプ序盤で、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みます。

(例) 開会式、徒歩移動、野外炊事(買出し含む)、テント泊 等

##### 【自立のステージ】

本キャンプ中盤で、様々な活動の中で自分らしさを出しながらグループの中で活動します。また、1人で活動する時間の中で仲間の大切さに気付かせていきます。

(例) 徒歩移動、水上アクティビティ(カヤック等)、ソロ野外炊事、ソロテント泊 等

##### 【挑戦のステージ】

本キャンプ終盤で、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たり、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んだりします。

(例) 登山 川下り 等

##### 【未来へつなげるステージ】

本キャンプの振り返りとして、自分の頑張りや成長や、一緒に過ごしてきた仲間と頑張り振り返ります。また、保護者に自分の頑張り伝える時間を設けます。

(例) ゴールパーティー、コラージュ(キャンプのまとめ)作り、閉会式 等

## (5) 具体的なプログラムの検討

キャンプの対象やねらい、ステージの流れなどを考慮し、具体的なプログラムを検討していきます。生活体験プログラム・自然体験プログラム・社会体験プログラムなどをバランスよく組み合わせることが必要となります。

### ①生活体験プログラム

#### ・アイスブレイク

キャンプ序盤や朝のつどいで参加者同士が知り合う機会として実施します。特に出会いのステージでは、参加者同士が初めて会うため、スタッフが受容的な雰囲気を進め、グループ内での関わりが生まれるようにしていきます。

#### ・野外炊事（カレー作り、カートンドッグ作りなど）

グループで役割分担をし、火を起こしたり調理したりします。様々な調理工程を仲間と一緒にやっていくことで、個々の調理の技量が少しずつ上がっていき、できることが増えるようにしていきます。

#### ・テント泊

テントを設営し宿泊します。野外炊事と同様に、複数人で協力して設営します。暗いところを怖がる参加者がいる場合、設営場所についてサポートしていくことも必要です。

### ②自然体験プログラム

#### ・登山（火打山、妙高山）

登山に必要な装備、パッキングを参加者とスタッフと一緒に確認しながら行うことで、きちんと準備することができます。また、体力に自信がない参加者のために登る順番をグループで考えるなど、みんなで支えていくことを意識する時間を設けることが大切です。

#### ・水上アクティビティ（野尻湖でのSUPやカヤック等）

参加者が楽しめるようなプログラムを入れていくことで、活動にメリハリが生まれます。

### ③社会体験プログラム

#### ・食材の調達

決められた予算の中で材料を買いに行き、工夫してオリジナル料理を作ります。作る料理や食材を決める話合いの際に、全員が自分の意見を伝えることができる雰囲気づくりが大切です。

### ④その他

#### ・フリータイム

#### ・個人の時間の確保

スタッフの目が届くような範囲を決めたり、スタッフ同士で見守る場所を分担したりすることが必要です。

○例：チャレンジキャンプ 2024 の主な活動一覧

ステージ(日にち)		主な活動内容
事前キャンプ	出合いのステージ	7/6(土) 全体会・テント設営・野外炊事
		7/7(日) 藤巻山登山・全体会
本キャンプ	協力のステージ	7/27(土) 開会式・ 歩き(船見公園～平山キャンプ場)
		7/28(日) 歩き(平山キャンプ場～自然の家)
		7/29(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	7/30(火) カヤック・SUP体験(選択制) ソロテント泊・ソロ飯
		7/31(水) 歩き(湖楽園キャンプ場～笹ヶ峰)・ パッキング
	挑戦のステージ	8/1(木) 歩き(笹ヶ峰～火打山～高谷池ヒュッテ)
		8/2(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	8/3(土) 片付け・振り返り・ゴールパーティー
		8/4(日) 閉会式

### 3. その他企画上の留意点

#### (1) 個人情報の取り扱い

参加者の個人情報については慎重に取り扱います。参加者募集の際に、個人情報の取り扱いについてあらかじめ確認し、了承を得る必要があります。

○国立青少年教育振興機構にて参加者募集の際に同意を得る事項の例

- ・「独立行政法人国立青少年教育振興機構が保有する個人情報の適切な管理に関する規程」に基づき、適切に管理し、この事業に関する事務のみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはないこと。
- ・本事業で職員等が撮影した写真や映像、制作物、感想文等の著作物を、当機構の広報等に使用する目的で、報告書や刊行物、インターネット(ソーシャルメディアサービスを含む)等に掲載することがあり、また、新聞社、雑誌社等が発行する刊行物に記事・写真を掲載することもあること。
- ・当機構がインターネット上に公開した肖像及び著作物について、本人(又は保護者)から削除依頼を受けた場合は速やかに削除すること。ただし、印刷物等については対応できかねないこと。

※上記の他、統合型キャンプであることから、発達特性等のデリケートな情報を取り扱うことが想定されます。詳細は「2. 参加者の決定及び事前確認」(p.13)を参照してください。

#### (2) 持ち物

事業のねらい、活動内容、行程等により、各自で準備する持ち物等に関して詳細を連絡しておくことが大切です。特に以下の点に注意しましょう。

- ・自然体験プログラムで使用するもの(=日常生活ではあまり使用しないもの)については、準備期間を考慮し、事前キャンプなどで映像等も交えて説明をする。
- ・持ち物にはすべて名前を書いてもらうようにする。
- ・持ち物の準備は参加者が主体的に行うよう保護者へ依頼する。
- ・スマートフォンなどの電子機器については持参しないこと。

○活動内容別の必要な持ち物等の例

活動内容例	持ち物
徒歩移動	・動きやすい服装 ・歩きやすい靴 ・帽子 ・上下が分かれる雨具
野外炊事	・軍手
水上アクティビティ	・水着
登山	・登山靴 ・登山用リュック ・防寒具
その他	・洗濯用ネット

# 第2章

## 統合型キャンプ事業運営について

### 第1節 事前対応について

#### 1. 参加者募集

多様な参加者を募集するために、魅力的なチラシ等の作成や、関係各所へ広く広報を行うことが必要です。チャレンジキャンプでの広報は、新潟県内の小中学校、特別支援学校、社会教育施設へのパンフレット配布、当施設HPにてパンフレット掲載をしています。SNSの活用も検討しましょう。

#### ○チャレンジキャンプ2024のパンフレット例



**令和6年度 文部科学省委託事業**

# チャレンジキャンプ 2024

仲間と共に踏み出す「自分の一歩」

**本キャンプ[8泊9日]**  
**7.27 SAT ▶▶ 8.4 SUN**  
 事前キャンプ 7.6 SAT ▶▶ 7.7 SUN

**統合型長期キャンプ**

参加対象 小学校5年生～中学校3年生 (定員14名)

申込締切 **6月12日(水)必着**

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

募集要項・参加申込書ダウンロードできます

**内容** 海から山までの100kmを歩きながら、「カヤック・サップ」「登山」「野外炊事」「テント泊」「食料の買い出し」など、9日間で様々な活動に挑戦します。一人ひとりが自己を見つけ、他者と協働しながら課題に立ち向かい、最後までやり抜くことを通して、「自分の一歩」を踏み出します。

**支援体制** 国立新潟青少年自然の家スタッフ、学生スタッフ、職員がサポートします。

令和6年度 国立新潟青少年自然の家 実践研究事業  
 主催：独立行政法人国立青少年教育振興機構 国立新潟青少年自然の家  
 〒940-0235 新潟県新潟市東区山崎 6320-2  
 TEL: 0255-82-4321 FAX: 0255-82-4325 E-mail: myoko-san@niye.go.jp  
 協賛：新潟県教育委員会、上越市教育委員会、妙高市教育委員会、糸魚川市教育委員会

### チャレンジキャンプ 2024

**1. 参加者募集について**

毎年開催している新潟県立自然の家主催のチャレンジキャンプは、県内各地から参加する小学生から中学生までの子どもたちが、自然の中で様々な活動を通じて、自己発見や自己成長を促すことを目的としています。今年も、自然の中で様々な活動を通じて、自己発見や自己成長を促すことを目的としています。

**2. 参加者募集の時期**

参加者募集の時期は、毎年6月上旬から中旬にかけてです。この期間中に、参加者募集のパンフレットを配布し、参加者募集の申し込みを呼びかけます。

**3. 参加者募集の方法**

参加者募集の方法は、主にパンフレットの配布と、インターネット上の申し込みフォームの活用です。

**4. 参加者募集の注意**

参加者募集の際には、参加者の年齢や性別、居住地などを考慮し、多様な参加者を募集することを目指します。

### チャレンジキャンプ 2024

**1. キャンプの日程**

スケジュール	主な活動内容	注意の点
参加者募集期間 7月6日(土)～7月7日(日)	募集要項、申込書の配布	申込書の提出期限は7月10日(水)です。
前泊のキャンプ 7月27日(土)～7月29日(日)	前泊のキャンプ活動、食料の買い出し	前泊のキャンプ活動は、参加者の体力や気候を考慮して実施します。
本泊のキャンプ 7月30日(月)～8月1日(火)	本泊のキャンプ活動、食料の買い出し	本泊のキャンプ活動は、参加者の体力や気候を考慮して実施します。
最終日のキャンプ 8月2日(水)～8月3日(木)	最終日のキャンプ活動、食料の買い出し	最終日のキャンプ活動は、参加者の体力や気候を考慮して実施します。

**2. キャンプの準備**

参加者は、参加者募集の際に、参加者の年齢や性別、居住地などを考慮し、多様な参加者を募集することを目指します。

### 地図で見る チャレンジキャンプ2024



本キャンプのルートは、海から山までの100kmを歩きながら、様々な活動を通じて、自己発見や自己成長を促すことを目的としています。

参加者は、参加者募集の際に、参加者の年齢や性別、居住地などを考慮し、多様な参加者を募集することを目指します。

※4ページ目は応募用紙

## 2. 参加者の決定及び事前確認

課題を抱える子供(ADHD、高機能自閉症、不登校など)を優先的に受け入れながら、男女比、年齢などを考慮して参加者を決定します。課題を抱える子供を受け入れることで「統合型キャンプ」として、幅広いニーズに応えることができるキャンプとなります。なお、参加者の検討及びキャンプの実施においては、特に課題を抱える子供がどのような状況なのかを詳細に聞き取る必要があります。申込時と参加決定後の2回で必要な情報を収集できるようにしましょう。

### ○チャレンジキャンプにおける聞き取り内容の例

申込時：不登校や ADHD 等発達障害等の特性の有無（有の場合は詳細な内容）・参加の動機・悩み事・薬の服用の有無（有の場合は薬の名称）・アレルギーの有無（有の場合はアレルゲン） など

参加決定時：以下参照（チャレンジキャンプ 2024 の例）

チャレンジキャンプ2024  
**提出書類5 健康状況・事前調査用紙**  
**7月7日(日)事前キャンプ終了までに提出ください**

お子さんが安心してキャンプに参加するために、普段のお子さんの様子や配慮が必要なことについてご記入ください。記入していただいたことをもとに、面談させていただきます。

**1 参加者について**

ふりがな	性別	生年月日	年齢
名前	男・女	平成 年 月 日	歳
学校名	学年		年

**2 保護者について**

ふりがな	続柄	家族構成	
名前		名前	続柄
住所			
自宅址			

緊急連絡先\*キャンプ中に連絡が必要になった場合の連絡先を優先順にご記入ください。

①氏名 (続柄) 電話番号 (固定・携帯・勤務先)  
 ②氏名 (続柄) 電話番号 (固定・携帯・勤務先)  
 ③氏名 (続柄) 電話番号 (固定・携帯・勤務先)

**3 参加者の健康状態について**

①就寝時刻	時刻	寝つき	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い
②起床時刻	時刻	寝起き	<input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い
③排便	<input type="checkbox"/> 毎日ある <input type="checkbox"/> 不定 <input type="checkbox"/> 便秘		
④夜尿	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 時々ある <input type="checkbox"/> ない		
⑤生理	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある	一キャンプ中に生理がある可能性は、 <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> ありそう <input type="checkbox"/> たぶらない	
⑥身長	cm	⑦体重	kg
⑧靴のサイズ	cm	⑨血液型	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> AB <input type="checkbox"/> 不明
⑩乗り物酔い	<input type="checkbox"/> しない <input type="checkbox"/> 時々する <input type="checkbox"/> しやすい		
⑪現在治療中の病気・かかりやすい病気	<input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある(下記に病名や配慮事項をご記入ください)		

**4 参加者の服薬について**

①服薬している薬 ない ある \*ある場合には、②③の質問へ進む

②薬名	③用法・用途

自分で管理し、飲める 自分で管理できるが、飲んでる時に確認が必要  
主催者で管理

④薬の服用について何かありましたら、ご自由にお書きください。

**5 参加者のアレルギーについて(食べ物、薬、蜂、植物など)**

①アレルギー ない ある \*ある場合には、②③の質問へ進む

②アレルギーの種類	③症状と対応

**6 保護者の方から見た、参加者の性格・特性**

項目	とても少ない	どちらかと言えば あてはまらない	どちらかと言えば あてはまる	とても多い
1 積極性	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
2 協調性	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
3 社交性	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
4 集中力	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
5 自主性	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
6 自己肯定感	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
7 自己管理(整理整頓)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
8 学校にほぼ毎日登校している	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
9 体力(筋力・持久力)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

**治療に関する承諾**

事業期間中に緊急を要する病気・ケガが発生した場合、その処置等は事業の安全管理者、診断医の判断に委ねます。  
 ただし、手術等の処置が必要な場合は、保護者が立ち会います。

令和 年 月 日 保護者氏名 印

## 3. スタッフトレーニング

参加している子供たちにとって、スタッフとの関わりは大変重要なものです。スタッフは以下の4点に留意しながら、スーパーバイザー等からキャンプセラピー・キャンプカウンセリングについて学び、支援の在り方について理解を深めます。

- (1) 安全第一を原則として、安全に関する介入は最優先されること
- (2) 少人数のグループに信頼できるキャンプカウンセラーが常にそばにいる環境で、安心感が得られるプログラムを展開すること。
- (3) プログラムの中では、安全の範囲内において、個人、グループの自己決定と自己責任を重視すること。

(4) 毎日のキャンプ活動後に行われる個人の主張や価値観を最大限尊重すること。

特にスタッフが大切にすべきことは、参加者が野外活動中に即座に中止を必要とするような危険な行動を除いて、行動の規則や厳しい指導などの介入をするのではなく、できるかぎり個人・グループの主体性を尊重し、自ら解決できるようにすることです。

子供同士の問題行動であっても、すぐには制止し収めることはせずに、子供の反応や表現を許容しながら対応することに重きを置き、子供の考えや発言を大切にすることがあります。その効果は、子供たちの自己肯定感の向上につながると考えています。

○チャレンジキャンプのスタッフトレーニング資料の例

「グループにおける振返りの方法」研修

振返りの態度

- 1) 2人の人が心理的な接触をもっていること
- 2) キャンパーは、不一致の状態にあり、傷つきやすく、不安定な状態にあること
- 3) カウンセラーは、その関係の中で一致しており、統合していること
- 4) カウンセラーは、キャンパーに対して無条件の肯定的配慮を経験していること
- 5) カウンセラーは、キャンパーを共感的に理解しており、この経験をキャンパーに伝えようと努めていること
- 6) カウンセラーの共感的理解と無条件の肯定的配慮が、最大限クライアントに伝わっていること

カウンセラーの基本的態度3条件

- 1) 自己一致(純粋性)
- 2) 無条件の肯定的関心(受容)
- 3) 共感的理解

振返りとは

- ・グループで体験を振返って話し合う
- ・個人で体験を振返る(日記・面接)
- ・教育的(学習的)振返り  
→ キャンプ(グループ)の目標や個人の目標・問題についてどうであったかに焦点を当てて振返る
- ・カウンセリング的振返り  
→ 個人の体験・気持ち・悩みについてどうであったかに焦点を当てて振返る

カウンセリング的話の聴き方

- ① 単純な受容「うんうん」「はいはい」「はあはあ」「ええええ」
- ② 繰り返し
- ③ 感情の反射「怖いんですね」「不安なんですね」
- ④ 明確化
- ⑤ リード「もう少し説明できますか」「どういことですか」

語りを促進させる工夫

- 対象者の語りの4層構造の各層に属する事柄をまんべんなく把握するとよい
- ① 対象者は心の中で何を感じ、「そのときどう思ったの」
  - ② どんな行動をしたのか。「その時どうしたの」
  - ③ 対象者は心の中で何を感じ、「〇〇さんはどう思っていたかな」
  - ④ どんな行動をしたのか。「〇〇さんはどうしたの」
- を把握するように努めると、対象者が何をどう体験したのかをリアルに理解できることが多い。

グループのもつ機能・効果

- ① 情報の伝達...メンバー間に生じる情報交換の過程
- ② 模倣行動...キャンパーがカウンセラーやメンバーのこうどうや話しぶりが似てくる
- ③ 対人学習...言語的、非言語的な相互交流を通して他者への理解、自分への理解が進む
- ④ グループの凝集性...グループの一体感とも呼べるキャンパー個人の安心感、自己肯定感が生まれる
- ⑤ カタルシス...他者に受容された感覚(浄化作用)
- ⑥ 普遍性...自分だけがではなかったという感覚
- ⑦ 社会適応技術の発達...あいさつや場面に応じたスキルを身に付ける
- ⑧ 愛他性...ある個人が、他のキャンパーの役に立つという体験は、キャンパーの自己肯定感を向上させる
- ⑨ 実存的因子...グループでは今を生きていることを実感することがしばしばある
- ⑩ 希望をもたらすこと...多くの人々に出会うことで、希望を抱いたり、誰かを尊敬したりすることがある
- ⑪ 初期家族関係の修正的繰り返し...家族の力動をグループの中で再体験することによって、子どものときに家庭内で身に付けた認知や行動パターンについて理解し、修正すること



### 1. 事前キャンプの実施について

統合型キャンプでは、参加者及び保護者が安心して参加できるように、本キャンプの2週間程度前を目安に1泊2日程度の事前キャンプを実施することが望ましいです。

本キャンプで行う活動と同様の活動（規模は縮小する。例えば、本キャンプで縦走登山があれば、事前キャンプでは2時間程度のハイキングを行う など）を実施し、参加者や保護者に本キャンプの見通しをもってもらいます。また、個々の特性やスキルを把握することを目的とし、子供同士の関わりを観察しながら本キャンプのグループ分けの参考とします。

#### (1) 事前キャンプの内容例

※1泊2日で実施、本キャンプでは徒歩移動・テント泊・登山を実施する想定)

##### <1日目>

- ・開会式
- ・アイスブレイク
- ・全体説明会①（キャンプの意義や効果、昨年度の様子紹介）
- ・グループワーク（安全にキャンプを実施することをみんなで考える）
- ・野外炊事
- ・テント設営
- ・全体説明会②（登山を中心とした自然体験プログラムの持ち物、装備等の説明）
- ・テント泊体験

##### <2日目>

- ・軽度な登山
- ・全体説明会③（保護者に向けて持ち物の準備、提出書類の確認）
- ・面談（参加者及び保護者）

#### (2) 事前説明の内容

##### ①参加者に向けた説明

登山やテントに関する知識について職員から講義を受けます。キャンプについての知識を得ることで本キャンプでは、安心して参加できることが期待できます。

##### ②保護者に向けた説明会

- 参加費について …明確な金額を提示します。宿泊費、食費、雑費、活動費などの内訳も示し、理解を得るよう努めます。
- 日程について …活動内容、その日ごとのねらい等を説明します。
- 今後の提出書類について…安全管理上、提出書類が多くなるため、書き方、締切り等細かく確認し、不備がないように説明します。

#### (3) 参加者や保護者との面談

##### ①参加者面談

課題を抱える子供と面談を行います。面談は可能な限りスーパーバイザーが行い、その後スタッフと共有します。面談では聞き取りをしたり、絵画療法を用いたりして子供の実態の理解に努めます。この面談があることで、スタッフは事前に対応方法や接し方について考えることができます。統合型キャンプとしてこの面談は肝になる部分でもあります。

---

## ②保護者面談

全保護者と面談を行います。面談は、事業担当者等で分担して行います。内容は、家庭から見る子供の様子、子供の家族との関わり、健康状態、服薬、アレルギー、性格、対人関係、特性についてなどです。保護者から面談をすることで保護者の想いや参加した意図、子供の様子が分かり、本事業に活かすことができます。

## (4) 参与観察と見立て

事前キャンプ中は全スタッフが参加者の様子を常に観察し、「見立て」(= 個人の心理的な側面を検討して、抱えている課題の成り立ちや解決に向けての目標を検討すること)を行います。事前キャンプ後にスタッフ間で共有を行い、参加者面談、保護者面談の情報とあわせて、本キャンプでの関わり方の方針を検討したり、班編成の参考としたりします。

## 2. 実施上の留意点

参加者の中には、家族や学校からの勧めで意図せず参加している子もいます。「いったん参加してみて嫌だったら参加しない」など参加しない理由を見つける子もいました。このような子も事前キャンプを通し、安心してカウンセラーや他の参加者と活動することで前向きな気持ちに変化してくれる子も多く、事前キャンプの果たす役割は大きいと考えています。はじめは、消極的な考えでも事前キャンプに参加することで、本キャンプに前向きになってくれることも事前キャンプの目的の一つです。

## 3. 事前キャンプ後の班編成

参加者面談・保護者面談・参与観察・見立て等の内容をもとに、本キャンプのグループ編成を検討します。最終的にはスーパーバイザーの確認を経て最終的な編成を決定します。参加者の編成とともに、チーフカウンセラー・サブカウンセラーとグループの組合せも非常に重要です。

## 第3節 本キャンプの実施について

### 1. 体験活動プログラムの運営

統合型キャンプにおける各種体験活動プログラムについて、教育的観点を加味した実施の在り方を当施設の具体例と共に紹介します。なお、キャンプ全体を通しては、前述のとおり、「ステージ制」を導入し、各種体験活動プログラムが次の学びに活かされるようにプログラム構成を行っています。

#### (1) アイスブレイク

事前キャンプや本キャンプの初日等に、参加者同士や参加者とカウンセラーがお互いを知り合う機会として実施します。初対面の参加者が自然に交流が深まっていくよう、最初は指導者対参加者の間で行うアクティビティから始め、徐々に参加者同士が交流するもの、軽度な身体接触を含むものなど交流の度合いを深めていくよう構成します。また、少し離れたところから観察も行い、参加者個々の性格や特性を見取り、キャンプ中の関わり方の参考とします。

#### (2) 徒歩

移動型のキャンプにおいてはメインの活動となります。安全管理もしやすく、また、ルートを参加者に考えさせるなど、より主体的な活動となるような工夫も可能です。チャレンジキャンプ2024では、その日1日で歩く分の地図を渡し、到着予想時間・休憩ポイント・ルート等を話し合ってから出発するようにしました。その中で参加者は、前の日のペース・その日の天気・班のメンバーの疲れ具合など様々な要素をもとに考えます。参加者がより主体的に関わり、協力することの大切さ、論理的思考などを育むことができます。また、地図を見ることでADHDやASDなどの特性をもつ参加者も見通しをもってプログラムに取り組むことができます。15～25km程度が1日の移動距離の目安となります。

#### (3) 登山

当施設では、近隣に位置する火打山・妙高山の1泊2日の縦走登山をキャンプの大きなチャレンジの場として設定しています。「徒歩で長距離を移動し、最後に登山」という構成はキャンプ全体の「挑戦のストーリー」としても参加者のモチベーションを高めることができます。身体的・精神的にも負荷の大きい活動ですが、一方で、みんなで協力し苦難を乗り越えることは大きな達成感や自己肯定感を育むことにつながります。

#### (4) マウンテンバイク

徒歩と比べて長距離の移動が可能であり、よりダイナミックなキャンプを実施することができます。長距離を移動することの達成感や走っている間の疾走感は参加者にとって一生の思い出に残るものとなります。ただし、安全管理には十分な配慮が必要であり、最初にトレーニングを実施すること、マシントラブル等に備えてスタッフも最低限の知識と技術を習得しておく必要があることなどがあります。また、走っている最中は参加者同士のコミュニケーションはあまりできないため、「協力」や「協働」を主な目的とするキャンプで導入する場合には工夫が必要です。50～60km程度が1日の移動距離の目安となります。

## (5) 食事（野外炊事）

食事を自分たちで作ったりすることも立派な活動プログラムとなります。役割分担をして協力して調理をすることは「協調性」等を育むことができます。また、普段料理を作っている保護者への感謝の気持ちを口にする参加者も多くいます。指導においては、参加者が見通しを持って進められるよう、完成イメージ（写真や絵）や調理手順などを予め伝えるようにします。長期間のキャンプであれば、最初はカウンセラーが指導等をしながら一緒に作り、徐々に参加者が主体的に活動できるようにしましょう。また、時間があるときは火起こしを行い、時間がなければキャンプ用バーナーを使ったり、メニューを決めずに自由創作にしたり、材料の買い出しから参加者が行ったりするなど活動の幅を広げることも可能です。

## 2. 安全管理

多様な参加者が対象となる統合型キャンプでは、スタッフのきめ細やかな安全管理が必須となります。特に、ここでいう安全管理とは、「ケガをしない」などの身体的なものだけでなく、「心の安全」を守ることも非常に重要です。ただし、子供たちの主体性を育むためには、ある程度参加者に任せるというスタンスも大事です。安全管理と参加者の自主性のバランスを常に意識しましょう。

### (1) リスクの洗い出しと対応

実際のキャンプ中は予定通りに進むとは限りません。予めリスクの洗い出しを行い、どのように対処するのかを共有しておくことが大切です。当施設では「リスクマネジメント表」を作成しています。

### ○例：チャレンジキャンプ2024のリスクマネジメント表（一部抜粋）

活動内容	危険予知	環境・物品	事前指導	当日
全般	・熱中症	<ul style="list-style-type: none"> <li>水分（お茶、スポーツドリンク）を毎日2～3本（500mlペットボトル）を配布する。</li> <li>サポートカーにジャグ（冷たい麦茶）を常備し、休憩スポット等で、給水タイムを設ける。</li> <li>冷やタオルを用意する。</li> <li>塩飴、塩分タブレット等を携行食に入れる。</li> <li>環境省「熱中症予防情報サイト」の情報をもとに、危険度を把握し、休憩を必要以上に増やしたり、活動を一旦停止（赤：危険）したりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに水分をとる。</li> <li>つらくなる前にグループのカウンセラーに相談する。</li> <li>休憩時には、日陰などを利用し、身体を休める。</li> <li>よく食べ、よく寝るなどして体調を整えることが大切であることを伝える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>配付（水分）計画を立てる。</li> <li>確実に飲んでいるか、空きペットボトルを確認する。</li> <li>体調不良者には、経口補水液を飲む、保冷材などを首筋、わきの下、あしの付け根などに当て冷却する。冷房が効いたサポートカーに乗せる。症状が落ち着かない場合は、医療機関にかかる。</li> </ul>
野外炊事	<ul style="list-style-type: none"> <li>やけど</li> <li>切り傷</li> <li>食中毒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>包丁、ピーラーの切れ味確認</li> <li>軍手の確認</li> <li>服装の確認</li> <li>火の近くに燃えやすいものを置かない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手洗い、消毒</li> <li>服装（長袖・長ズボン）</li> <li>マスクは外す</li> <li>燃えるものを近くに置かない（油、服、名札、雨具など）</li> <li>熱いものを運ぶときには、周りにも周知し、気を付けて運ぶ。</li> <li>包丁をもってうろたえない。</li> <li>けがをしたときにはすぐに伝えること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かまど、調理に分かれてスタッフを配置。</li> <li>特に配慮が必要な子については、必要な支援を行う。キャンプ後半には、見守るスタンスをとり、できることを増やせるようにする。</li> </ul>
登山	<ul style="list-style-type: none"> <li>転落</li> <li>ねんざ・転倒</li> <li>落雷</li> <li>落石</li> <li>道迷い</li> <li>高山病（頭痛）</li> <li>くつずれ、またずれ</li> <li>まめ</li> <li>低体温症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>登山届を確実に提出する。</li> <li>持ち物、装備を確認する。特に雨具とヘッドランプと水を忘れない。</li> <li>スタッフがルートマップを必ずもつ。子供達には、しおりにマップを載せる。</li> <li>雷情報、天気予報、雨雲レーダーなどをチェックし、危険な場合は、情報を共有し、避難する。</li> <li>ザイルを準備し、いざというときの結び方を学ぶ。</li> <li>携帯トイレ、トイレペーパーを用意。</li> <li>ピンチシートを用意。（2つ）</li> <li>救急セットの中身を確認し、グループで必ず1つは持つ。</li> <li>ホイッスルを持つ（助けを呼ぶ）</li> <li>保温ボトルにお湯を入れ携帯する。</li> <li>カイロを準備する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歩き方の基本は小股。手も使いながら登る。</li> <li>道に迷わないために、みんなで並んで歩く。</li> <li>転倒、転落、滑らないために、危険な個所ではゆっくり確かめながら歩く。</li> <li>水分をしっかりとる。</li> <li>落石をしない。もし落としてしまったら大声で伝える。</li> <li>自分の力を過信しない。</li> <li>防寒着を着用するようにする。</li> <li>行動食を食べるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前日のミーティングでしっかりと危険性、マナーについて知らせる。</li> <li>バックパッキングを説明し、忘れ物がないようにする。</li> <li>参加者の体調、表情をよく観察する。場合によっては行程よりも長く休憩をとる。</li> <li>アプリで天候チェック。気象協会：登山天気</li> <li>高度順応のため、水を飲みトイレへ。電解質を摂取する。</li> <li>防寒着を着用し、カイロで体を温める。また、白湯や行動食を摂取させさせる。</li> </ul>

## (2) カウンセラーによる安全管理

- ・早起きや整理整頓など、基本的な生活習慣においては、カウンセラーは参加者の手本となります。
- ・カウンセラーは自然体験活動やキャンプカウンセリングに関する基本的な知識や技能を活用し、参加者ととともに安全なキャンプを実施します。
- ・カウンセラーはキャンプ中の参加者の心の支えとなります。
- ・参加者から聞いた個人情報に関わる事項や他人に知られたくない思いなどは口外しません。

## (3) 活動プログラム中の安全管理

- ・体を動かすプログラムでは、準備運動を入念に行い、各参加者の身体的な特性を踏まえたうえで活動します。
- ・なたやノコギリ、包丁など刃物を扱うときは事前に使用方法を説明し、必ずカウンセラーがサポートします。
- ・身体的負荷の強い活動においては、「決して無理はしない」ことを参加者が理解し、たとえ一度離脱してしまっても、回復次第また活動に戻れる機会や他の方法で仲間をサポートできる機会を設けるようにします。

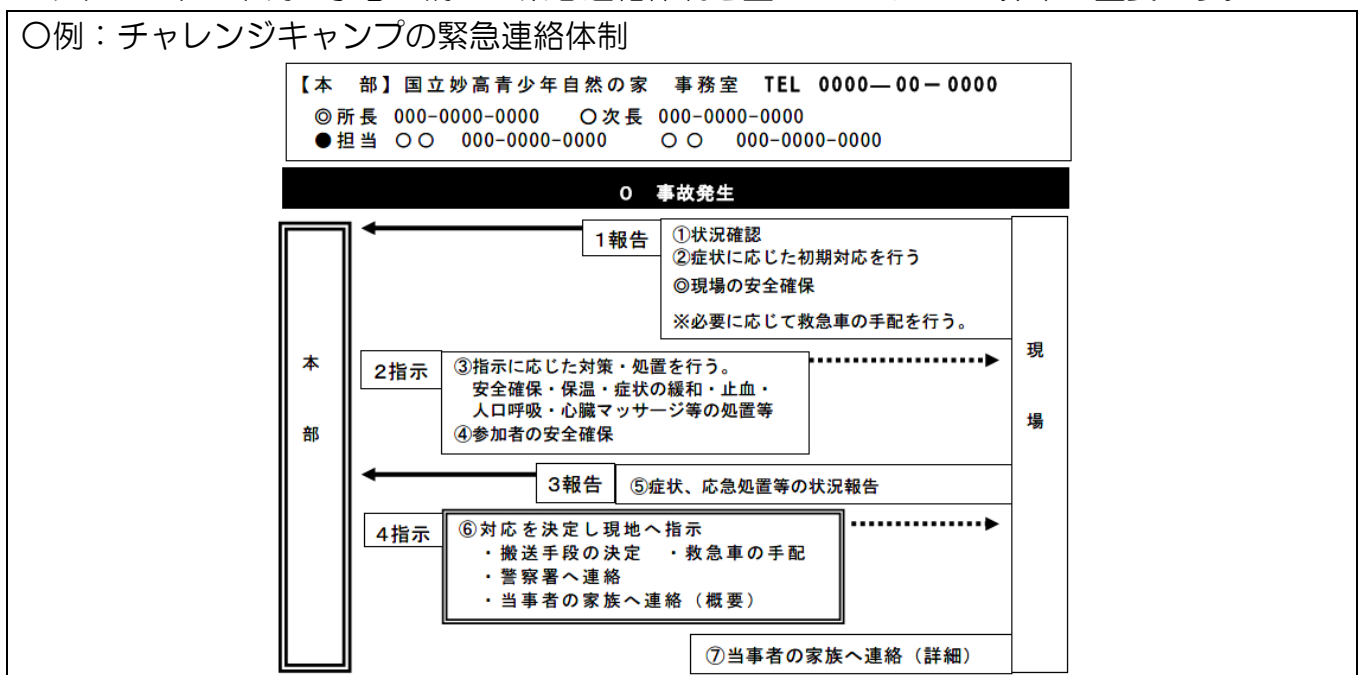
## (4) 休憩や生活時間中の安全管理

- ・自由に行動できる範囲をあらかじめ決めておきます。
- ・参加者一人ひとりの言動や行動に気を配り、必要に応じて介入を行います。特に片付けが苦手な子などにはサポートをします。
- ・服薬をしている参加者がいる場合は、状況に応じてカウンセラーが管理または声掛けなどを行い、飲み忘れがないようにします。包装のカラをとっておくと保護者報告もしやすいです。

## (5) 緊急連絡体制

キャンプ中の不測の事態に備えて緊急連絡体制を整えておくことは非常に重要です。

### ○例：チャレンジキャンプの緊急連絡体制



### 3. 参加者との関わり

統合型キャンプは、「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、成長し合えるキャンプ」です。よって、特にカウンセラーは参加者との関わりの中で、参加者を支え、理解し、尊重し、良好な関係を気づきながら各個人が抱える課題の解決に寄与することが求められます。当施設では、長年、筑波大学教授の坂本昭裕先生をスーパーバイザーに招き、ご助言とご指導をいただいています。以下は坂本先生からのキャンプカウンセリング研修の内容や実際の参加者との関わりの中で大切にしている事項の一例になります。

#### (1) 共感的理解

- 参加者の感じていることを正確に理解しようとしています。
- ただし、不安や怒りに巻き込まれないことが重要です。

#### (2) 無条件の肯定的配慮

- 参加者の行動・言動・思いなどを、こちらの価値基準をいれずにありのままに受け入れます。
- ただし、「ありのままに受け入れる」ことは「ありのままがいい」というわけではなく、受容をしつつ、参加者がよりよい状態になるように手助けをします。

#### (3) 最小限の介入

- 参加者同士のトラブルなどがあっても、すぐに制止したり収めたりせず、参加者の反応や表現を許容しながら、状況に応じて柔軟に関わることで、参加者自身で問題を解決できるように促します。

### 4. ふりかえりの実施

体験したことに関する学びや気づきを深める、参加者の心身の健康状態を確認する、参加者とカウンセラーの信頼関係を深めるなどの目的から、毎日ふりかえりを実施します。

#### (1) 実施のタイミング

- 基本的にはその日一日の活動の終了後に実施します。
- ただし、大きな挑戦を終えた後や、グループの中で何か大きな出来事があった際など、臨機応変に実施することで効果を高めることができます。

#### (2) 内容

- グループ及び個人それぞれでふりかえりを行います。
- 「教育的ふりかえり」と「カウンセリング的ふりかえり」の2つの観点から実施します。
- 併せて、健康チェックなども行うとよいです。

##### <教育的ふりかえり>

- その日のめあてや目標が達成できたかななどを観点とし、よかった点・悪かった点などを確認したり、次の日の目標を立てたりします。
- 基本的にはグループ全体のふりかえりで行うことが多いです。

##### <カウンセリング的ふりかえり>

- 前述の共感的理解や無条件の肯定的配慮などを意識しながら、個々のその日の出来事などから、思い・感想・心の動きなどを聞き取ります。
- 基本的には参加者個人とカウンセラーが一對一で行うことが多いです。



○例：チャレンジキャンプ 2024 で使用した個人観察シート

個人観察シート		氏名：			
	1日目 (7/27)	2日目 (7/28)	3日目 (7/29)	4日目 (7/30)	
排便					
食欲					
薬服用					
水分補給					
個人内のできごと等（一歩踏み出せた点）とそこから感じたこと					
誰か（グループ）との関わりの中のできごと等とそこから感じたこと					

5. その他実施上の留意点等

- 長期間のキャンプでは、買い出しや洗濯等が必須となります。特に移動型のキャンプの場合は、スーパーやコインランドリーの位置などを予め確認し、必要に応じて食材の予約などをしておく必要があります。
- グループでの活動がメインですが、要所で個人の活動（ソロテント泊、ソロ野外炊事など）を入れることによって、個人で落ち着いて考えることができたり、仲間との協力の大切さを改めて意識したりする機会となります。
- 天候や参加者の健康状態によってはプログラムが思い通りに進まないこともあります。重要なのは「事業の目的を達成すること」なので、プログラムは状況に応じて臨機応変に対応することが必要です。
- スタッフ（特にカウンセラー）にも大きな負荷がかかるため、運営体制をきちんと整え、スーパーバイザーを設置するなどしてカウンセラーの心身の負担軽減を図ることが重要です。



## 第4節 事後対応について

### 1. 事後アンケート等の実施

参加者が日常生活へ戻ってから、キャンプへの参加がどのような影響を与えているかを確認することは、よりよいキャンプを企画していくうえでもとても重要です。当施設では、キャンプ1ヵ月後に本人と保護者へのアンケート調査を実施しており、特に保護者からの聞き取りでは、客観的にみた参加者の日常の変化を確認することができ、事業の評価に役立ちます。

<例：参加者用アンケート>

<p style="text-align: right;">皆さんのよう</p> <p><b>アンケート②</b> チャレンジキャンプ 2024のその後アンケート (参加者用)</p> <p style="text-align: center;">参加者氏名 _____</p> <p><b>質問1</b> 次のことができるようになったり、そういった方が伸びたりしたと思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・自分で考えたり、判断したりして行動する。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・あきらめない、最後までやり抜く。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・自分の良いところや苦手なことを理解する。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・自分のことが好きになる。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li></ul> <p>どんなときにどう感じましたか？(キャンプ中のことやキャンプが終わってから今までの中で教えてください)</p> <p><b>質問2</b> 次のことができるようになったり、そういった方が伸びたりしたと思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・誰かと活動するとき、自分の役割をしっかりと果たす。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・自分以外の人の意見や考え方や性格などの個性を受け入れる。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・周りの人と助け合ったり受け合ったりして行動する。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li></ul> <p>どんなときにどう感じましたか？(キャンプ中のことやキャンプが終わってから今までの中で教えてください)</p> <p><b>質問3</b> 次のことができるようになったり、そういった方が伸びたりしたと思いますか？</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・二週に活動する仲間や「官」方してくれた人に感謝する。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li><li>・家族に感謝する。 <span style="float: right;">はい どちらともいえない いいえ</span></li></ul> <p>どんなときにどう感じましたか？(キャンプ中のことやキャンプが終わってから今までの中で教えてください)</p>	<p><b>質問4</b> 次のことができるようになったり、このような力が伸びたりしたと思いますか？ はい いいえ</p> <p><b>質問4</b> キャンプから1ヶ月がたちました、あらためてチャレンジキャンプを振り返ってみて、どんなことを思い出したり、感じたりしていますか？</p> <p>※ありがとうございます。</p> <p>アンケートに書けなかったことで、「チャレンジキャンプ 2024」に参加したことで、キャンプ中の自分と変化したこと、成長を感じたこと、等自分が頑張っていることなど自由に書いてください。(キャンプ中のこと、キャンプが終わってから今までの学校や家でのことなど、エピソードを入れてたくさん書いてくれるとうれしいです)。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<例：保護者用アンケート>

**アンケート 4** チャレンジキャンプ 2024 のその後アンケート（保護者用）

保護者氏名 \_\_\_\_\_

キャンプ後のお子さんの様子について、お答えください。できれば、書ける範囲で具体的な場面を書いていただくと嬉しいです。

**質問1** 次のことができるようになったり、そういった力が伸びたりしたと思いますか？

- ・自分で考えたり、判断したりして行動する。 はい どちらともいえない いいえ
- ・あきらめない。最後までやり抜く。 はい どちらともいえない いいえ
- ・自分の良いところや苦手なことを理解する。 はい どちらともいえない いいえ
- ・自分のことが好きになる。 はい どちらともいえない いいえ

どんなときにどう感じましたか？(お子さんから聞いた話やキャンプ後のお子さんの様子で教えてください)

**質問2** 次のことができるようになったり、そういった力が伸びたりしたと思いますか？

- ・誰かと活動するとき、自分の役割をしっかりと果たす。 はい どちらともいえない いいえ
- ・自分以外の人の意見や考え方や性格などの個性を受け入れる。 はい どちらともいえない いいえ
- ・周りの人と助け合ったり支え合ったりして行動する。 はい どちらともいえない いいえ

どんなときにどう感じましたか？(お子さんから聞いた話やキャンプ後のお子さんの様子で教えてください)

**質問3** 次のことができるようになったり、そういった力が伸びたりしたと思いますか？

- ・一緒に活動する仲間や協力してくれた人に感謝する。 はい どちらともいえない いいえ
- ・家族に感謝する。 はい どちらともいえない いいえ

どんなときにどう感じましたか？(お子さんから聞いた話やキャンプ後のお子さんの様子で教えてください)

**質問4** 子どものキャンプ参加後のあなたの子育てに対する気づきについてお尋ねします。それぞれの文章について、あなた自身がどの程度当てはまるかを下記の5段階からひとつずつ選んで、○を付けてください。次のことができるようになったり、そういった力が伸びたりしたと思いますか？

	とても当てはまる	やや当てはまる	どちらともいえない	やや当てはまらない	とても当てはまらない
問1 子どもの成長について気づきることがあるようになった。	1	2	3	4	5
問2 キャンプ後の子どもの変化に気づけた。	1	2	3	4	5
問3 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。	1	2	3	4	5
問4 子どものことを考え直す機会になった。	1	2	3	4	5
問5 子どもの考えが尊重された。	1	2	3	4	5
問6 子どもから教える学習が促進した。	1	2	3	4	5
問7 子どもを褒めることに対する抵抗感が軽減した。	1	2	3	4	5
問8 一人で子育てをする意識が軽減した。	1	2	3	4	5
問9 安心して子育てすることができるようになった。	1	2	3	4	5
問10 子育てへの不安が軽減した。	1	2	3	4	5
問11 子育てに対して感じている不安を他人と共有することができるようになった。	1	2	3	4	5
問12 一緒に子育てをやっている人たちがいることを実感できるようになった。	1	2	3	4	5
問13 子育てに対して自信がもてるようになった。	1	2	3	4	5
問14 子育てを後悔しなくなった。	1	2	3	4	5

**質問5** アンケートに書けなかったお子さんの変化や成長・エピソード、キャンプ中の心構えなど自由にお書きください。

**質問6** キャンプ全体について、改善点などご意見等ありましたらご自由にお書きください（日程、保護者面談、事前キャンプ、連絡書類について、などなど）。今後の事業実施の参考にさせていただきます。

---

---

## 2. フォローアップキャンプの実施

特に長期間のキャンプで活動を共にした仲間は、とても大切な存在であると同時に、共に切磋琢磨していくよきライバルでもあります。一定期間後（例えば夏に実施した長期キャンプであれば、冬休み期間など）に再会の機会を設け、現状を報告し合うことは参加者同士のよい刺激となります。また、キャンプで実施した効果測定（例えば、チャレンジキャンプ2024であれば「自己肯定感」の測定）はキャンプ前後で有意な差がみられた場合でも一定期間後に調査を行うと有意差がみられなくなるという傾向がありますが、フォローアップキャンプを行うことで改めて仲間と共に成し遂げたことを実感し、効果を持続させることにもつながります。

（フォローアップキャンプの実施内容の例）

- キャンプ後からの現状報告会
- 再会記念パーティー
- 参加者、保護者との面談
- オンラインによる実施 など

これまで実施してきたチャレンジキャンプの報告書をご覧ください。



編集・発行

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 Mail : [myoko-sen@niye.go.jp](mailto:myoko-sen@niye.go.jp)

令和7年2月発行