

11 活動の内容について



カラダにe 食事の摂り方



カラダにe ダンス



沢活動



野営場テント泊



後鳥帽子岳登山



修了式

12 成果と課題

(1) アンケート結果

① キャンプ事前、キャンプ1か月後に取った生活アンケート結果の比較

キャンプ前とキャンプ1か月後の生活アンケートの結果を比較してみたところ、大きな変化は見られなかった。しかし、「毎日の目覚めはどうか」「自分でお風呂に入ったりシャワーを浴びたりするのが大変だ」「家のお手伝いをするのがたいへんだ」という項目の回答結果は、4段階評価で1段階向上している参加者が多かった。また、朝食に何を食べたかを記述式で問う質問では、ほぼ、どの参加者も品数が増えていた。

(2) 参加者の声

① キャンプ直後の参加者の声（自由記述より）

- ・何でも「無理」と言わず、とりあえずやってみることが大事。
- ・自分でいろいろ（生活のこと）できた。
- ・寝るのやご飯、お風呂がこんなに大変なのだと分かった。

② キャンプ1か月後の参加者の声（自由記述より）

- ・キャンプ後、レタスやピーマンなど、いろいろな野菜を食べるようになった。
- ・夜8時からは何も食べないようになった。
- ・なるべく出された物をちゃんと食べるようにしている。
- ・掃除や布団の準備などを手伝うようになった。
- ・毎日運動するようになった。

(3) 成果

①生活習慣が飛躍的に改善されたわけではないが、7泊8日のキャンプで衣食住に関わる身の回りのことを自分で行った結果、キャンプ終了後も、自分のことや家の手伝いなどに自主的に取り組むようになった。

②保護者対象の講義、親子対象の講義、毎日の野外炊事を通して、親子の食事に関する関心を高めることができた。

(4) 課題

- ・キャンプで身に付いた生活習慣を1か月後以降も継続させるためには、本人たちの意識のみでは不十分で、保護者にも意識を継続してもらうことが必要である。今回、保護者対象のプログラム（講義）は食生活に関わる内容のみであったが、生活習慣全般に関する保護者対象プログラムも検討していきたい。
- ・フォローアップキャンプを計画していたが、台風の影響で参加者が集まらず、中止となってしまった。