令和５年度　教育事業

「ココロとカラダにｅキャンプ」報告書

１．趣旨

心や体に不安を抱えている児童生徒を対象とし、自然体験活動を中心に仲間と協力して活動することなどを通して豊かな心（emotion）を育みます。また、食事（eat）や運動（exercise)、早寝（early to bed)・早起き（early to rise）などの生活習慣を見直すことで、健やかな生活を送ろうとする意欲を高めます。

２．事業の概要

（１）期日　第１回　令和５年７月15日（土）～7月17日（月）【２泊３日】
　　第２回　令和５年９月16日（土）～9月18日（月）【２泊３日】
　　第３回　令和５年11月３日（金）～11月４日（土）【１泊２日】

（２）参加者

①参加対象　生活習慣や心、体に不安を抱え改善を図りたいと考えている
　　小学校４年生から中学校３年生　２０名程度

②参加人数名　２０名

		小４	小５	小６	中１	中２	中３
男性	10　名	3　名	5　名	1　名	0　名	0　名	1　名
女性	10　名	6　名	1　名	2　名	0　名	1　名	0　名

３.連携・協力

宮城県立こども病院	虻川　大樹　氏（食事の摂取方法についての改善プログラム　等）
宮城県立こども病院	櫻井 奈津子 氏（食事の摂取方法についての改善プログラム　等）
宮城県立こども病院	小野 日香里 氏（食事の摂取方法についての改善プログラム　等）
東北大学大学院医学系研究科	大塚　達以　氏（自己肯定感についてのプログラム、調査研究　等）
東北学院大学人間科学部	岡﨑　勘造　氏（生活習慣についての改善プログラム、調査研究　等）
宮城県教育庁生涯学習課	高橋　　亮　氏（プログラムのアドバイス　等）
やさしいヨガ教室	伊東　海帆　氏（ヨガの指導　等）
ベガルタ仙台	（サッカーを用いた運動指導、チアリーディング部によるダンス　等）

４．企画運営のポイント

〇レジリエンスおよび幸せホルモンに着目し、子どもの自己効力感やストレス耐性、自尊感情について調査研究を行う。諸活動が、子どもたちの心にどのような影響を及ぼしたか、どのような変容があったかを感情シートを用いて観察、分析する。
〇心的負荷を極力抑え、心の安全に重点をおき、居心地の良い空間、時間、活動プログラムを提供する。
〇事業に携わる職員やボランティアとねらいや子どもとの関わり方、距離感を念入りに確認し、合意形成を図ったうえで事業にのぞむ。
〇野外炊事などの作業中に、音楽を積極的に取り入れ、会話が円滑に行われるように工夫する。
〇自然体でのかかわり方を重視し、活動班やグループ分けを行わずにスタートする。
〇静的と動的な活動の組み合わせを考慮し、体力や精神的負担を減らすように努める。

５．日程

	第1回（導入）			第2回（展開）			第3回（まとめ）	
	7/15（土）	7/16（日）	7/17（月）	9/16（土）	9/17（日）	9/18（月）	11/3（金）	11/4（土）
6:30		起床・健康観察・朝散歩	究極の自由時間		起床・健康観察・朝散歩	起床・健康観察・朝散歩		起床・健康観察・朝散歩
7:00		つどい・朝食			つどい・朝食	つどい・朝食		つどい・朝食
8:00		活動準備			活動準備	活動準備備・部屋点検		活動準備備・部屋点検
9:00		沢活動	活動準備・部屋点検		やくらいで温活！ 健康ウォークラリー （プール・ハイキング 温泉・低温サウナ）	創作活動 （アースアート）		究極のHAPPY！ （発酵食品とキノコ） 野外炊事
10:00			ベガルタ仙台による 運動プログラム					
11:00	集合・受付・開講式			集合・受付・開講式			集合・受付・開講式	
12:00	昼食(食堂)	昼食(食堂)	昼食(食堂)	再会ランチ(食堂)		昼食(食堂)	再会ランチ(食堂)	
13:00	【親子向け講義】 「生活リズムと運動・睡眠」	休憩・温泉 鳴子OL 地産地消ジェラート	【講義＆座談会】 【子】講義 【親】座談会 ※40分でローテ	館内探検！ 思い出せクイズ		健康メニューを考えよう	メニューとレシピ発表	
14:00	活動準備					まとめの会・閉講式		まとめの会・閉講式
15:00			まとめの会・閉講式			解散	買い物	解散
16:00	グループづくり野外炊事 （アイスブレイク）							
17:00		（タベのつどい）		タベのつどい	タベのつどい		タベのつどい	
18:00				夕食(食堂)	夕食(食堂)		夕食(食堂)	
19:00	入浴	究極の自由時間 （食事等を含む）		ヨガ	自由時間 （セレクトプログラム）		自由時間 （セレクトプログラム）	
20:00	活動グループを結成							
21:00	ふりかえり			入浴	入浴		入浴	
22:00	就寝			感情シートの記録	感情シートの記録		感情シートの記録	
				就寝	就寝		就寝	

６．主な活動内容

①　野外炊事（アイスブレイク）

②　沢活動

③　講義「生活リズムと運動・睡眠」

④　講義「生活習慣と食事のとり方」

⑤　講義「こころのしんごうき」

⑥　ベガルタ仙台と運動遊び

⑦　ヨガ

⑧　プール活動

⑨　アースアート

⑩　買い物

⑪　ボーンファイヤー

⑫　メニュー考案＆野外炊事

7．成果と課題

（1）参加者アンケート結果

第1回：令和5年7月15日（土）～7月17日（月）20名

	4	3	2	1
① 事業全体	20名（100%）	0名（10%）	0名（0%）	0名（0%）
② プログラム内容	17名（85%）	3名（15%）	0名（0%）	0名（0%）
③ 事業運営	18名（90%）	2名（10%）	0名（0%）	0名（0%）
④ 職員の指導・助言	19名（95%）	1名（5%）	0名（0%）	0名（0%）
⑤ ボラ・実習生について	20名（100%）	0名（0%）	0名（0%）	0名（0%）

第2回：令和5年9月16日（土）～9月18日（月）16名

	4	3	2	1
①事業全体	16名（100%）	0名（0%）	0名（0%）	0名（0%）
②プログラム内容	15名（94%）	1名（6%）	0名（0%）	0名（0%）
③事業運営	13名（81%）	3名（19%）	0名（0%）	0名（0%）
④職員の指導・助言	14名（88%）	2名（12%）	0名（0%）	0名（0%）
⑤ボラ・実習生について	14名（88%）	2名（12%）	0名（0%）	0名（0%）

第3回：令和5年11月3日（金）～11月4日（土）17名

	4	3	2	1
①事業全体	17名（100%）	0名（0%）	0名（0%）	0名（0%）
②プログラム内容	16名（94%）	1名（6%）	0名（0%）	0名（0%）
③事業運営	15名（88%）	2名（12%）	0名（0%）	0名（0%）
④職員の指導・助言	16名（94%）	1名（6%）	0名（0%）	0名（0%）
⑤ボラ・実習生について	17名（100%）	0名（0%）	0名（0%）	0名（0%）

（2）参加者の声

・集団行動って楽しいということに気づいた。
・自分のひとり旅とか、一人暮らしのためと思っている。
・友だちって大事だなと思いました。
・困ったことは話していいんだと思いました。
・困ったことがあったら話してもいいということ。
・ともだちと楽しくできることがいいと思った。
・自然はおもしろい。
・みんなで協力するとより仲が良くなって楽しい生活が送れる。
・ココロとカラダにｅキャンプは、こころのやすめにちょうどよかったと思った。
・どんな人とも仲良くなれること。
・人と助け合い、みんなと活動するのがやっぱり大切だなと思いました。
・自分でも作れるおかずやご飯を知ることができた。
・花山でしか学べないことがたくさんあった。
・心と体を休ませる方法など勉強になった。
・ものすごく体に気をつけようと思いました。
・自分でもできることがさらにふえてうれしい。
・自分の心や体のために、ある活動はすごいと思いました。このおかげで、心も体も元気になってきたと思います。特に生活に活かせてよかったです。

（３）成果

・あらかじめ班（活動や生活のグループ）を設定しなかったことで、余計な緊張感もなく、気の置けない仲間とゆったりとした時間を過ごすことができた。

・全３回の活動を通じ、ひとりひとりの成長を見守ることができた。
特に、表情が柔らかくなった。笑顔がたくさん見られるようになった。他者とのコミュケーションが増えた。等の顕著な変化を感じ取ることができた。

・事業後、私生活での変化について保護者からのたくさんのエピソードを頂戴した。
◇毎回体調不良を訴えていたが、最終回では１度も弱音を吐かなかった。(H 君)
◇笑顔が増え、初回のこわばっていた表情が柔和になった。(T 君)
◇自分の意見を親以外の人に話せるようになった。(S さん)
◇人見知りで、引っ込み思案だったが、少しずつ変われた。(A さん)
◇積極的になれたので、学校でも友達ができ、明るく前向きな性格になった。(K さん)
◇喧嘩したことを反省でき、友だちの大切さがわかった (O さん)
◇学校でトラブルが起きたときに、親だけでなく先生にも相談できるようになった。(S さん)
◇以前は孤立しがちだったが、学校で新しい友達ができ、学校へ行くのが楽しくなった。(S さん)

※レジリエンス尺度を使用した調査研究については、令和 5 年 12 月現在取りまとめ中。

（４）課題

・事業の日程を３回シリーズにするか、長期キャンプ１本にするかについては、ねらいや効果、子どもたちの実態に合わせ、今年度の成果を検証し、次年度に向けた検討が必要である。

・ココロとカラダの両方に焦点を当てると目的や方向性が複数に跨るため、どちらか１本をテーマに絞り、特化した方がより効果が得られる。
また、ココロを焦点にあてた場合は、心理カウンセラーや臨床心理士など専門家を必要に応じて配置する必要がある。

・参加者への多岐に渡るアプローチとして継続性かつ反復性のある活動が必要だと思われる。短期間かつ単発の事業では、あまり効果を得られないと思われるが、長期になると参加者の負担も大きいため、ココロ編とカラダ編のコンセプト別にわけて実施することも検討する。

・当事業が始まって１２年目を迎え、あらたなフェーズに入るので、持続可能な新しい形を創造し、展開する。

・健康や心理についての理解度を考慮すると、参加対象者の年齢設定も検討する必要がある。

・時間外勤務を極力減らす運用となり、以前のようにスタッフ全員が宿泊しないため、夜間の打ち合わせが簡略化され、コミュニケーション不足や認識不足に陥りがちである。
子どもたちの安全管理、健康管理を徹底するうえで、職員の情報共有やミーティングの在り方についても検討が必要である。

担当：企画指導専門職　阿部　広之