

困難を乗り越えるために必要不可欠なチカラ — 子供達の体験を生き抜くチカラに —

国立夜須高原青少年自然の家では、令和5・6年度に長期の自然体験活動を行う「72時間チャレンジキャンプ」を行いました。 ※令和3・4年度は、コロナウイルス感染拡大防止のため中止

この体験が困難を乗り越えるために必要なチカラに、さらには近年激甚化・頻発化する災害を乗り越えるチカラになるのではないかと考えました。



沢登り



子供だけの野外炊飯



自分たちの家づくり



『10年に一度』『数十年に一度』…。今では、当たり前。
災害の激甚化や頻発化で、「公助」には限界

「自然災害発生時」や「避難生活」に対応するために必要不可欠なチカラ“レジリエンス”

- ・「困難で脅威的な状況に直面し、一時的に心理的不調に陥ったとしても、それを乗り越え、精神的病理を示さず、適応する力」

出典：小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002)

ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—カウンセリング研究

- ・「ストレスフルな状況でも精神的健康を維持または回復する心理的特性」

出典：石毛みどり・無藤隆(2006)

中学生のレジリエンスとパーソナリティとの関連。パーソナリティ研究

国立夜須高原青少年自然の家では、この“レジリエンス”に着目し、
令和5・6年度に「72時間チャレンジキャンプ」を実施しました。

「72時間」。

それは、阪神淡路大震災をきっかけに生まれた言葉であり、
災害発生時、生死を分けるターニングポイントとなる時間。

災害が甚大であれば、その分、行政等による『公助』が難航すること考えられます。
ただ『公助』を待つのではなく、自分のチカラ、仲間との協力による『自助・共助』が
求められます。



「72時間チャレンジキャンプ」のPOINT

POINT① キャンプ後半「72時間チャレンジ！」では、指示や助言を与えず、子供達だけで乗り越える。

POINT② 「72時間チャレンジ！」に向けて、キャンプ前半では最低限のサバイバル技術を習得する。

POINT③ 「72時間チャレンジ！」では、限られた食材と僅かな道具を駆使し、メンバーと協力して生きる。

【本キャンプの概要】

令和5年8月12日(土)～8月19日(土) (7泊8日)

「72時間キャンプ」:8月15日(火)～8月18日(金)

参加者 小学生 男子:9人、女子:6人

中学生 男子:2人、女子:4人 計21人

令和6年8月10日(土)～8月17日(土) (7泊8日)

「72時間キャンプ」:8月13日(火)～8月16日(金)

参加者 小学生 男子:7人、女子:8人

中学生 男子:9人、女子:2人 計26人

令和5・6年度のプログラム

	午前	午後	夜
1日目		14:00 14:30 開会行事 仲間づくり	18:30 目標設定
2日目	9:00 ロープワーク	13:00 沢登り	19:30 20:00 環境学習 ナイトハイク
3日目	7:00 火おこし・野外炊飯	14:00 16:00 20:00 サバイバル術学習 野外炊飯 洗濯	
4日目	7:00 9:30 野外炊飯 チャレンジ準備	14:00 72時間チャレンジ!	
5日目			
6日目			
7日目		14:00 18:00 片付け 生還パーティー	
8日目	10:00 グループ振り返り	13:00 14:00 全体振り返り 閉会行事	

参加した子供たちの声

- ・自然でキャンプをして、自分でできることや、みんなのことを知って学ぶことができた。
- ・自分たちでスミカを作るのは大変でくじけそうになったが、仲間の支えもあって作ることができた。
- ・班員がけんかしたり、雨が降ったりで大変だったけど、良い経験になった。
- ・自分で洗濯板を使って洗濯物を洗い、とても大変だったが貴重な体験だった。



参加した子供たちの保護者の声

- ・キャンプ後に食べられなかったものが食べられるようになった。
- ・料理やお菓子を作るようになり、毎日1番に起きて朝食を自分で作っている。
- ・自分の気持ちを言葉にして話してくれることが増えてきた。
- ・他のキャンプに参加した際、自ら動くことができるようになっている。



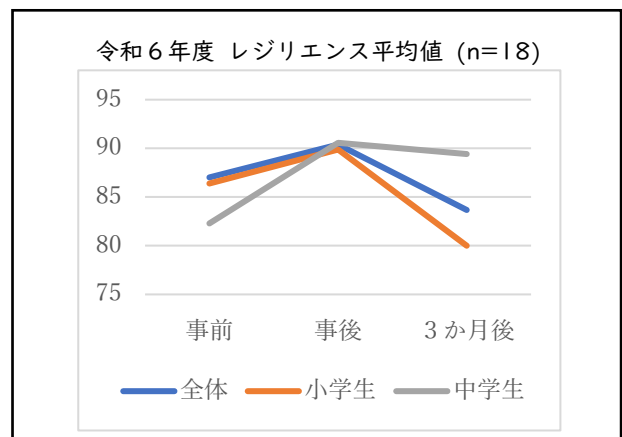
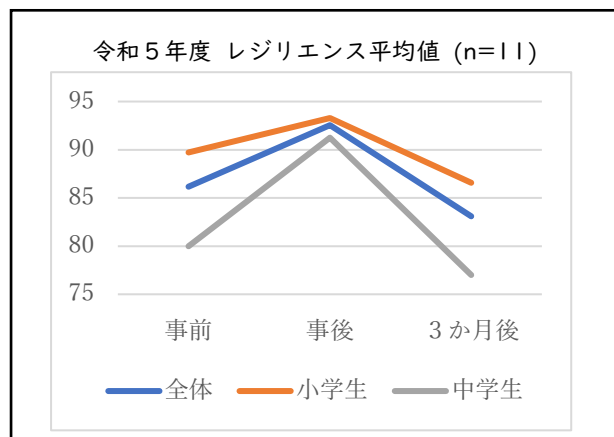
この「72時間チャレンジキャンプ」におけるレジリエンスの向上を測定するために、国立日高青少年自然の家が作成した『自然体験活動レジリエンス測定尺度』を活用し、事前・事後・3か月後にアンケートをとり分析した。

アンケートは4因子18項目からなり、それぞれ6段階で回答する。

(とてもよくあてはまる・あてはまる・少しあてはまる・あまりあてはまらない・あてはまらない
まったくあてはまらない)

『自然体験活動レジリエンス測定尺度』の4因子

- 自己効力(自分の可能性を認知する)に関する11の質問項目
- 感情調整(自分の感情をコントロールする)に関する3つの質問項目
- 親和性(他者あるいは状況や場所に対して肯定的に接する)に関する2つの質問項目
- 他者理解(友達などの他者の気持ちや行動を察する)に関する2つの質問項目



上記グラフのとおり、令和5・6年度ともにキャンプ事後のレジリエンスの得点が増加した。

このことから、この「72時間チャレンジキャンプ」は、困難に直面してもそれを乗り越える力(レジリエンス)を向上させることができると推察される。

また、令和6年度の中学生では、3か月後のレジリエンスの得点においても効果が持続していた。これは、自分達で過ごすという自主的な活動を促すプログラムがよい影響を与えたのではないかと考える。特に年齢的にも高い中学生がリーダーシップをとる必要があったため、適度な負荷がかかり得点が持続したと推察される。

最後に

「72時間チャレンジキャンプ」ではレジリエンスの向上だけではなく、サバイバル技術のスキル向上も図った。家を作るためのロープワーク・ナイフの使い方、野外炊飯のための火熾し・調理など、本キャンプの中で子供たちのスキルが上達する姿を見ることができた。保護者の声にもあったように、身に付けたスキルを活かし、キャンプ後に家で食事を作る子供もいることが分かった。これは、本キャンプで災害を乗り越えるスキルを身に付けることができたといえるのではないだろうか。

今後、予測不可能な災害により、直面した困難な状況に陥っても「自助・共助」といったように、自分のチカラと他者のチカラを合わせて生きぬく力を身に付けることができる体験活動を推進していきたいと考えている。