

「セルフチャレンジキャンプ！」

～15日間の挑戦～

平成25年9月1日（日）～15日（日）14泊15日



I 事業の背景（必要性）

平成21年に内閣府が行った初のひきこもり全国実態調査（15～39歳対象）では、ひきこもり状態にある若年者が約70万人と推計された。この調査では、ひきこもりになったきっかけとして、「職場になじめなかった」「就職活動がうまくいかなかった」「人間関係がうまくいかなかった」などを理由に挙げている。

ニート、ひきこもり、不登校といわれる若年者の自立心や忍耐力、コミュニケーション能力を高め、若年層の就労人口を増やすためにも、このような若者の自立や就労への支援が重要となってきたため、共同生活体験、労働体験等を通じて、社会人、職業人として必要な基本的能力を獲得したり、勤労観の醸成を図りながら、自信と意欲を高め、就労へ導くことを目的として本事業を企画した。

II 事業の概要

1. 趣旨

- （1）寝食を共にした三食自炊の共同生活を行い、規則正しい生活を送ることによって、生活のリズムを立て直す。
- （2）ボランティア体験・労働体験を行ないながら、社会人に必要な自立心やコミュニケーション力を築くとともに、自己の内面を振り返る機会を与え、現在の生活の解決に結びつける。
- （3）富士登山を行うことで、困難を乗り越える自信をつけ、自己肯定感を育む。

2. 参加者

（1）対象

16歳～およそ30歳までの若者。

ニート、ひきこもり、不登校といわれる状態にあるが、社会復帰へのきっかけを求めている若者を対象とする。

（2）募集人数

10名

（3）参加状況

<年齢>

	男性	女性	合計
16～19歳	0	1	1
20～25歳	1	1	2
26～30歳	1	0	1

<参加地域>

	男性	女性
東京都	1	0
静岡県	1	2
合計	2	2

（4）広報の方法

- ①募集チラシの作成（申込書添付）
- ②若者自立センター、若者就労支援センター（ジョブカフェ）、若者支援団体に、募集要項、チラシ、過去の報告書を送付
報告書 平成 22 年度「30 日間のセルフチャレンジキャンプ」
平成 24 年度教育事業報告書内の「15 日間のチャレンジキャンプ！」部分の抜粋
- ③報道機関への事業掲載依頼
- ④交流の家ホームページに掲載
- ⑤静岡県教育委員会社会教育課主催「民間支援団体と公的支援機関、高等学校等による合同相談会&講演会」において相談ブースの開設（掛川市、富士市）

3. 日 程

(1) 一日の生活

6:00	7:00	9:00				16:00	18:00	20:00	22:00
起床	朝食		午前の活動	昼食	午後の活動	夕食	ミーティング	就寝	

(2) 全体日程

日	曜	午前	午後	夜
1	日		集合・オリエンテーション	係・役割分担について
2～4	(月)(水)	野菊寮 (ペンキ塗り・清掃・入所者との交流)		夕食準備・入浴 夕食 ミーティング 臨床心理士による面談 (5日, 9日) スタッフ打ち合わせ
5	木	野外炊事・協力ゲーム		
6～8	(金)(日)	かつまた牧場 (乳牛の世話・牛舎清掃・農作業)		
9	月	宝永山ハイキング		
10	火	登山について	登山準備	
11	水	富士登山第1日(村山浅間神社～富士山麓山の村)		
12	木	富士登山第2日(富士山麓山の村～雲海荘)		
13	金	富士登山第3日(雲海荘～富士山頂～下山)		
14	土	後片づけ・登山予備日		
15	日	発表会・昼食会	解散	

4. 内 容（活動の様子）

(1) 事前説明会・面談

- ① 期日 8月25日(日) 13:30～15:30
- ② 場所 中央青少年交流の家 研修室
- ③ 参加者および保護者に、事業目的、日程、活動内容について説明会を設けるとともに、家庭環境や健康状態について把握するため、個別の面談を行った。また、交流の家の施設や生活を理解してもらうため、面談後に所内の見学を行った。

(2) メインキャンプ

- ① 知的障害者支援施設「野菊寮」

ア 市内にある知的障害者支援施設で作業を行った。晴天時は体育館の屋根，雨天時は窓枠などのペンキを塗り，3日間で体育館の片面を塗りおえた。個人作業が中心になるが，ペンキの受け渡しやはしごの支持など，声を掛け合う作業を行うことで，徐々に会話やコミュニケーションを増やすことができた。色が変わる屋根の様子を毎日目にするのができ，参加者は達成感を味わうことができた。



イ 他者への思いやりを深めるため，最終日は入所者との昼食会を行った。

② 野外炊事・協力ゲーム

ア 普段の夕食とは異なる屋外での食事作りを体験するため，野菊寮ワーク終了の翌日に，所内の野外炊事棟でピザ作りを行った。

イ 午後の時間に，「協力ゲーム」（産業能率大学総合研究所の教材）を行い，チームとして共通の目標を達成するには，どうしたら良いかを体験した。

③ かつまた牧場

ア 役割分担と共同作業の大切さを知るため，牛舎の清掃，乳牛への餌やり，サイロへの飼料の詰め込み作業などを，参加者が交代して行った。

イ 飼料用とうもろこしの伐採など農作業を行うことで，自然環境の中で働く充実感を味わった。



④ 宝永山トレッキング

ア 装備の確認や山岳環境を体験するため，富士登山時と同じ装備を整え，富士宮口五合目付近のトレッキングを行った。

イ 事前にトレッキングを行ったことで，富士登山の心構えを持つことができた。

⑤ 富士登山

ア 1日目は，富士宮市にある村山浅間神社を出発し，富士登山道最古といわれる村山古道を経て，静岡県立富士山麓山の村までの行程を歩いた。

イ 2日目からは登山ガイドを依頼し，富士山麓山の村から六合目の雲海荘まで，標高差約1,500mを踏破した。

ウ 3日目は，雲海荘を早朝出発し，富士山頂を目指した。遅れる参加者はなく，全員が揃って予定通りに山頂に着いた。休憩後，下山を始め，夕方に交流の家に戻った。



⑥ 共同生活

ア 自活意識を高めるため，三食自炊の生活を行った。食事や清掃はペアを毎日換えて実施した。

イ 起床から就寝まで，一日の生活時間を定め，規則正しい生活習慣を身に付けた。

⑦ 臨床心理士によるカウンセリング

ア 5日と9日に個別の面談時間をもうけた。また、9日には、宝永山ハイキングに同行して参加者個々の様子を知ってもらった。

イ 個別のカウンセリング後はミーティングを行い、情報を共有するとともに、専門家からの助言を受けた。

5. 評価

(1) 評価の方法

- ① 事業終了後に、参加者にアンケートを実施した。
- ② 生活日誌を毎日記入し、生活リズムや行動や心の変化のようすを記録した。

(2) 結果

① アンケートの集計結果

質 問 の 項 目	とてもそう 思う	まあまあそ う思う	あまりそう 思わない	まったくそ う思わない
プログラムについての満足度	4	0	0	0
運営についての満足度	4	0	0	0
この期間に生活習慣を改善することができましたか	4	0	0	0
自立に向けてのきっかけとすることができましたか	3	1	0	0
文章や発言による自己表現ができましたか	2	2	0	0
困難を乗り越える自信ができましたか	3	1	0	0
他者とのコミュニケーションをとることができましたか	2	2	0	0
自己の目標は達成できましたか	2	2	0	0
当教育事業全体を通した満足度はどのくらいですか	4	0	0	0

② アンケート記入の感想

- ・周りの人は変わったなと思います。そして、周りの人から変わったなと言われます。自分のことは、自分では分からないけど、それが当たり前だと気がきました。
- ・自分が立ち直る素晴らしいきっかけになりました。
- ・他人とのコミュニケーションという点において、スタッフの方々のおかげで明るくなってきた気がしました。
- ・富士登山での、みんなからの元気と勇気は一生の思い出です。

Ⅲ 事業の企画と運営

1. 企画のポイント

- (1) 参加募集年齢を絞り込み、年齢層を近くすることで、コミュニケーションのとりやすい環境作りを図った。
- (2) メインキャンプ後に、フォローアップキャンプを二度実施し、自立に向けての目標の再確認や活動に向けての支援を行う。(11月、2月)
- (3) フォローアップキャンプを行い、参加者の変容を直接知る機会とした。

2. 運営のポイント

- (1) 男女各1名のボランティアと臨床心理士を加え、相談しやすい環境を整えた。
- (2) 夜のミーティング時間を利用し、期間中に3回、臨床心理士による個別の面談時間を設定した。

- (3) 最終日に、キャンプ生活の成果報告会を企画した。内容や係を参加者が計画することで、自主的な発表と率直な感想が出せるようにした。
- (4) 富士登山では、所員の協力体制を増やし、参加者の体力に合わせた対応や、緊急時に備えられる体制を取った。

3. 指導のポイント

- (1) 毎日の生活日誌を記入し、スタッフや参加者同士の声かけの様子や、活動をとおして意欲の湧いた内容を記入することを行った。
- (2) 睡眠や疲労度などを日誌に記入し、心身の変化を探るとともに、翌日の指導の参考にした。
- (3) 清掃や食事作りのペアをローテーションで組むことで、参加者同士、自然にコミュニケーションがとれる環境を作った。

4. 成果と課題

(1) 成果

- ① 規則正しい生活を継続して行ったことで、生活のリズムできあがっていった。
- ② 日々の活動や対人関係など気がついたことを日誌に書き、日々の振りかえりと今後の行動目標を持つことができた。
- ③ 臨床心理士を配置したことで、参加者が相談しやすい環境ができた。また、臨床心理士から所員に対して、参加者の対応について具体的なアドバイスをもらうことができた。
- ④ キャンプに慣れた参加者と同世代の男性ボランティアが加わったことで、所員への負担が軽減され、長期の宿泊活動がスムーズに行われた。

(2) 課題

- ① カウンセラーや臨床心理士を目指す大学生に事業案内を行ない、ボランティアとしての協力が得られるようにすること。
- ② 若者サポートステーションやヤングジョブステーションなど、県内外にある若者支援団体に、共同宿泊による効果を広報し、施設利用や団体間の連携を高めていくこと。
- ③ 県内外にある若者支援団体との連携を高め、参加者を確保すること。

5. 参考資料

(1) 参考文献やサイト

厚生労働省

「ニートの状態にある若年者の実態及び支援策に関する調査研究」(平成 19 年)

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2007/06/h0628-1.html>

内閣府

「若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査)」(平成 22 年)

http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/hikikomori/pdf_gaiyo_index.html

(2) 資料

- ①実施要項
- ②アンケート用紙
- ③生活日誌

担当：加藤英樹，吉野達也，望月 奏

「セルフチャレンジキャンプ！」

～フォローアップキャンプ～

第1回：平成25年11月22日（金）～24日（日）2泊3日

第2回：平成26年3月8日（土）～9日（日）1泊2日



I 事業の概要

1. 趣旨

- (1) 「セルフチャレンジキャンプ！」の目的としてきた、①社会人、職業人に必要とされる自立心やコミュニケーション力を築くことと、②参加者の自立を継続的に支援するため、フォローアップキャンプを行う。
- (2) 家族以外の人と接する機会を持つことで、人間関係に自信を持つ。
- (3) キャンプ終了後の家庭生活や活動状況について、面談をとおして確認するとともに、参加者個別に適切なアドバイスや支援を行う。

2. 参加者

平成25年度「セルフチャレンジキャンプ！」参加者4名

3. 参加状況

- (1) 第1回 男性2名、女性2名 合計4名
- (2) 第2回 男性1名、女性2名 合計3名

4. 日程

(1) 第1回

第1日	14:00		18:00		20:00	23:00			
	集合		事前準備		夕食	事前準備 就寝			
第2日	6:00	7:00	9:00	12:00		18:00	20:00	23:00	
	起床	朝食	出展ブース運営補助 昼食				夕食	ミーティング	就寝
第3日	6:00	7:00	9:00	12:00					
	起床	朝食	体験先訪問		解散				

(2) 第2回

第1日	14:00		18:00		20:00	23:00	
	集合		ウエルカムボード作成		夕食	ボード作成 ミーティング 就寝	
第2日	6:00	7:00	13:00				
	起床	朝食	ウエルカムボード作成		解散		

5. 内容（活動の様子）

（1）第1回

① ブース出展補助

- ア 期日 11月22日（金）～23日（土）
イ 場所 御殿場市JA御殿場苗育センター（御殿場市板妻）
ウ 内容 御殿場市内で行われたJA農協祭に、交流の家が「体験の風をおこそう」運動のブースを出展するため、施設職員と共に運営補助を行った。22日の朝に交流の家を出発するため、計画した1泊2日の予定を2泊3日に変更し、前日準備から参加した。



② 体験先訪問

- ア 期日 11月24日（日）
イ 知的障害者支援施設「野菊寮」及びかつまた牧場
ウ 内容 9月のメインキャンプで、ボランティア活動と勤労体験を行ったそれぞれの施設を訪問した。

③ 個別面談

- ア 期日 11月23日（土） 20:00～22:00
イ 場所 国立中央青少年交流の家 ログハウス「金時」
ウ 内容 個別面談の時間をもうけ、臨床心理士によるカウンセリングや、職員によるメインキャンプ後の生活の様子や、就労に向けての相談などを行った。

（2）第2回

① ウェルカムボード作成

- ア 期日 3月8日（土）～9日（日）
イ 場所 国立中央青少年交流の家 ログハウス「愛鷹」
ウ 内容 交流の家に来所する利用者のために、記念撮影などに使えるウェルカムボードを作成した。



② 報告会

- ア 期日 3月8日（土） 18:00～21:00
イ 場所 国立中央青少年交流の家 ログハウス「愛鷹」
ウ 内容 自炊による夕食を取りながら、現在の様子を互いに報告した。大雪により期日を変更したため、臨床心理士によるカウンセリングは中止となった。

6. 評価

（1）評価の方法

- ① 事業終了後に、参加者に記入アンケートを実施した。
- ② 個別面談による感想などを記録した。

（2）結果（アンケート記入等による感想）

- ・みんな元気でいて、しかも、前に向かってのを見て、キャンプの良さを再確認できた。できれば、定期的に会いたいと思います。今まで、何かをやり遂げるとい

とはなく、9月のキャンプではみなさんと一緒だったからできたように思えます。今回は、一人で続けられるという確認にもなって良かったと思います。

- ・皆と会えてとても嬉しかったです。前より人と話すのが慣れてきた気がして、少しずつ前進できたのかなあ、と思います。
- ・みんなに、また再開できて本当に嬉しかったです。農協祭での缶バッジ作りでは、たくさんの子どもたちとふれあうことが出来て良かった。話しかけた二人に似顔絵を描いてプレゼントしました。私の似顔絵バッジを作ってくれて嬉しかった。
- ・御殿場市の周辺はとても良い環境だと思えた。久しぶりに友達とも会えて良かった。

II 事業の企画と運営

1. 企画のポイント

- (1) フォローアップキャンプを二度実施し、参加者がどのような生活をしているか相互に知る機会を設け、自身の生活に刺激を受けられるようにした。
- (2) 臨床心理士によるカウンセリングや相談時間を設け、個別のアドバイスを行った。
- (3) 就労活動の状況や、参加者の変容を直接知る機会とした。

2. 運営のポイント

- (1) 事業のスタッフだけでなく、メインキャンプに関わった施設職員やボランティア、臨床心理士が参加できるように配慮した。
- (2) 多くの人と関わる機会を持つため、地域のイベントを活用した活動内容を計画した。
- (3) コミュニケーション力を高めるため、共同作業によるウエルカムボードの作成を行った。デザインなどは参加者が考えて主体的に行い、活動の思い出を残した。

3. 成果と課題

(1) 成果

①参加者のその後

A 高校生

単位制の高校に通学していたが、意欲のない不規則な生活が続いていた。そのため、生活リズムが乱れ、進級が遅れた。チャレンジキャンプには、生活のリズムを戻すことを目的に参加し、15日間の規則正しい生活を行ったことで、生活リズムを取り戻した。メインキャンプ後は、学校のある日は通い、11月後半から市内の総合飲食店にてアルバイトを始めた。

B 社会人

若者支援センターに通っていた。人の目を気にすることが多く、また、会話が苦手なため、集団での活動を避けてきた。過去に数度就労したことがあったが、長く続かなかった。支援センターの職員の紹介により、集団生活になれることを目的としてこの事業に参加した。メインキャンプ中に、スタッフ・ボランティアの話しかけにより、人との会話が楽しめるようになってきた。メインキャンプ終了後、製菓会社の面接を受け、契約社員として働いている。

C 社会人

大学卒業後短時間のアルバイトを1年間続けていた。辞めた後、半年ほどは家族と自宅で生活していた。自己表現が苦手である。インターネットで事業を知り事業への参加を申し込んだ。参加目的は、富士登山を通して自己の体力の限界を知ることであった。メインキャンプ開始直後は、無表情で会話をしない日々が続いていたが、共同

生活中は、年齢・学歴が高いことから、参加者から中心になる立場として見られるようになった。責任を感じたことや、富士山登頂を達成したことで自信をつけ、メインキャンプ終了後は、他施設のボランティアや郵便局の夜間アルバイトなどの経験をした。現在は、中央の自然環境を体験したことで、森林・樹木関係の就労先を探している。

D 大学生

大学入学後、サークル活動はするが授業には出席しなくなった。コミュニケーションを高める目的と、進学した学部が自分の意志とは違うことから、本気でやりたいことを見つけるために参加した。共同生活中は、食事作りなど多様な活動に積極的に取り組み、可能性を見つけていた。何事にもチャレンジしたことで自信を持てるようになり、メインキャンプ終了後は、宿泊型の自動車学校で普通自動車免許を習得した。その後、コンビニでアルバイトを始め、次年度は専門学校への進学を希望している。

②保護者から

年度末を迎える頃に、保護者からの礼状が届き、参加前の生活の様子や保護者の持つ悩みなどが書かれ、事業を行う参考にすることができた。また、今後もチャレンジキャンプに期待する内容が書かれていた。



<礼状の抜粋>

「親として引きこもってしまう息子を目の前にして何もできず、“ボーゼン”としてしまう日々でした。……

スタッフ・ボランティアの御一人御一人が、本当に全身全霊をかけて向き合い、体当たりで寄り添ってくださいました。……

息子は、九月のキャンプ後、一度ボランティアのお手伝いさせていただき、年末年始にかけ7日間程郵便局で深夜のアルバイトをいたしました。……

大きな富士山に登ったという青年の家での一つの体験は、必ず、心に一つの種になりまして、いつか自らにとっての大きな樹に成長し、生きる力を生み出してくれると信じたいと思います。悩みはいろいろであろうと思いますが、今現在も苦しんでいる若い方の一人でも多くの方が、この素晴らしい取組みを経験できることを望んでやみません。

青年の家のスタッフ・ボランティアの方々のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。」

(2) 課題

- ① 事業に関わった参加者やスタッフが集まりやすい日程を設定すること。
- ② メインキャンプ後、就労した参加者がフォローキャンプに参加できないことがあるため、就労状況を報告する機会や方法を検討すること。
- ③ フォローアップキャンプ終了後の生活や、就労状況を定期的に把握すること。

担当：加藤英樹，吉野達也，望月 奏