

●メインキャンプ
(プログラム企画のポイント)

- ・参加者自身が規則正しい生活習慣を取り戻すため、6時起床、22時には消灯とした。
- ・青少年に必要な量の食事と睡眠がとれるようプログラムに適度な運動を取り入れた。
- ・ゆとりのあるスケジュールを設け、参加者の負担を軽減した。また、自由時間にどのように過ごすか、参加者自身に考えさせる機会を設けた。
- ・認知行動療法を通し、現状の生活を見つめ直すとともにキャンプ後の生活や将来の目標を考える機会を持たせた。
- ・同世代のメンターが共に生活することで、コミュニケーションを図る機会を多く設けるとともに、キャンプ時の相談相手となるようにした。



①初対面の仲間との心の距離を縮めるため、はじまりの会の後にアイスブレイクを行った。参加者の緊張も少しずつ解けていった。



②木をかんなで削り、箸を作るかんな箸作りを行った。各々が個性豊かな作品を作り上げていた。作った箸は事業中に使用した。



③全員で協力をしながら、流しそうめんの台を作った。このキャンプでは、複数回野外炊飯を行うため、道具の使用方法を丁寧に説明した。



④毎朝7時から朝のつどいに参加し、ラジオ体操等を行い、生活リズムを整えた。

メインキャンプ・フォローアップキャンプ

◆1. メインキャンプ 令和元年8月17日(土)～8月25日(日)【8泊9日】

		6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00			
1 目	17日 土								受付 荷物 検査	は オリ エ 家族		
2 目	18日 日	起床・部屋の整理整頓 朝のつどい 朝食 認知行動療法				オリエンテーリング		昼食				
3 目	19日 月					③昼食を作ろう (台から作る流しそうめん)						
4 目	20日 火					カウンセリング						
5 目	21日 水					あかぎアドベンチャー プログラム		昼食		あかぎア		
6 目	22日 木					キャンプの日曜日 -フリータイム-		昼食		キャ		
7 目	23日 金					移動 ⑤トレッキング(地藏岳) 昼食:山頂						
8 目	24日 土					移動 魚釣り 昼食(焼き魚&お弁当)		移動 ⑥買い				
9 目	25日 日					創作活動 (フォトフレーム作り)		昼食		休憩		
						片づけ 清掃		終わりの会		バス乗車・出発 (昼食:お弁当)		

※色塗り部分のプログラムは久里浜医療センターが担当、その他は国立青少年教育振興機構が担当し、運営した。

◆2. フォローアップキャンプ 令和元年11月2日(土)～11月4日(月)【2泊3日】

◆フォローアップキャンプ(プログラム企画ポイント)

メインキャンプのプログラムに加えて、次の点に留意した。

- ・メインキャンプの焚火の会や終わりの会で各自が立てた目標や家庭に戻ってからの生活を報告し合う機会を設け、現状認識と意欲の持続・向上を促した。
- ・メインキャンプで関係性が構築されているため、話し合う機会を多く持てる内容とした。
- ・メインキャンプ時に感じた気持ちを思い起こせるようなプログラムとした。

		6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13
1 目	2日 土	前橋駅からバスで送迎							荷物検査
2 目	3日 日	起床 清掃 朝のつどい 朝食				準備	⑧登山(榛名富士) 昼食:山頂付近(お)		
3 目	4日 月					施設清掃等	終わりの会	フリータイム	昼食 (お弁当)

プログラム内容

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
じまりの会 ンテーション 会 (久里浜)	①仲間づくり の活動 (アイ スブレイク)	ビジュアル オリエンテ ーリング	施設見学	夕食	休憩	認知行動療法	③洗濯等・個人 の時間・日記記入	整理整頓・一日のまとめ・日記記入等
②創作活動 (箸づくり)	休憩	ワークショップ (アサーティブ)	夕食	休憩	入浴			
フリータイム	野外炊事 (カレー作り)		カウンセリング		日記記入 個人時間			
ドベンチャープログラム	休憩	ネット依存 学習 (講義)	夕食	入浴	焚火の会 (中間まとめ)		日記記入 個人時間	
キャンプの日曜日-フリータイム-	移動	ネット依存 学習 (講義)	お切り込みうどんをつくろう	入浴	日記記入 個人時間			
キャンプの日曜日-フリータイム-	移動	⑦ネット依存学習 (講義)	オリジナル料理をつくろう	ワークショップ	入浴			
キャンプまとめ① (各自)	移動	ネット依存 学習 (講義)	お切り込みうどんをつくろう	ワークショップ	入浴			
家族会 (久里浜) アクティビティホール カウンセリング (研修室)	移動	⑦ネット依存学習 (講義)	オリジナル料理をつくろう	ワークショップ	入浴			
キャンプまとめ② (各自)	移動	ネット依存 学習 (講義)	野外炊事 (バーベキュー)	ワークショップ	入浴			
家族会 (久里浜) アクティビティホール カウンセリング (研修室)	移動	⑦ネット依存学習 (講義)	オリジナル料理をつくろう	ワークショップ	入浴			



⑤標高1,674mの地蔵岳登山では、ペースを合わせながら登頂することが出来た。



⑥7日目には、自分たちで夕食のメニューを決め、予算の範囲内で材料を考え、スーパーで買い物をした。



⑦樋口院長の講義を通して、ネット依存の危険性を理解した。



⑧掃除・洗濯は自分たちで行った。初めはメンターに手伝ってもらっていたが、次第に自分たちで考えながら洗濯をするようになった。

がどう改善したか



④メインキャンプで使った調理器具の使い方を思い出しながら、調理を行った。



⑥標高1,390mの榛名富士へ登った。途中登山者とすれ違う際は、挨拶をし、道を譲りあう姿が印象的であった。最後には参加者全員で登頂することが出来た。

14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
はじまりの会	認知行動療法	④野外炊事 (豚汁作り)	入浴	フリータイム	フリータイム	就寝準備・個人の時間	フリータイム	交流の家宿泊棟 (和室)
フリータイム	フリータイム	夕食・入浴	⑤キャンドルのつどい	フリータイム	フリータイム	就寝準備・個人の時間	フリータイム	交流の家宿泊棟 (和室)

前橋駅までバスで送迎



⑤夏は焚火、冬はキャンドルを囲み、キャンプの思い出やキャンプ後の生活等について、参加者とメンターで語り合った。