

令和元年度 国立吉備青少年自然の家教育事業

吉備の森 de リフレッシュキャンプ

1. 事業の目的（趣旨・ねらい）

自然の中でのリフレッシュを希望する教員に対して、植生が豊かで動植物を観察できる吉備の森の自然を活用し、キャンプや森林セラピーなどの手法を交え、ストレスの軽減や自己開示を図り、心身ともにリフレッシュする機会を提供する。

2. 事業の概要

(1) 期日 令和2年2月1日（土）～2日（日）1泊2日

(2) 参加者

① 募集対象・人数

自然の中でのリフレッシュを希望する岡山県内の教職員 10人程度

② 参加人数 3人

(3) 企画・運営のポイント

- ① 企画段階から岡山県教育庁福利課と連携し、共にキャンプの構想を練ったり、参加者を募集していただいたりと協力して企画・運営を行った。
- ② 冬の吉備の自然を満喫していただくために、落ち葉や枯れ木を使っての焚き火を行うとともに、落ち葉で地上絵を作る新しい活動「落ち葉アート」を考案した。
- ③ 森林セラピーの一環として、お気に入りの木を探してウッドバーニングで作ったネームタグを取り付ける「マイツリー」の活動を行った。

3. 活動の内容等

(1) 日程

2月1日（土）		2月2日（日）	
12:00	受付	6:45	起床・洗面・掃除
12:30	開会式	7:45	朝のつどい
13:00	ハイキング ・樹木ビンゴ ・落ち葉アート	8:00	朝食
		9:30	点検
16:00	焚き火を囲んで野外調理 ・すき焼き&ホットワイン	10:00	自分の木を見つけよう ・ウッドバーニング ・マイツリー
19:00	入浴	12:00	ホットランチ
20:00	情報交換会	13:00	閉会式
22:00	就寝		

(2) 活動の状況



【ハイキング】



【焚き火を囲んで野外調理】



【焚き火を囲んで野外調理】



【自分の木を見つけよう】

4. 成果・課題

(1) 満足度

満足：67% やや満足：33%

(2) 参加者の声

- ① 自然の中での活動だったので、普段とは違い大きな存在の中で小さな自分がいるようで、特別な雰囲気を感じました。また来たいと思います。
- ② 自然に向き合うこと、時間等にあまり縛られないことで、自分を振り返ることができたと思います。
- ③ 人数が少なかったけど、たくさん話をするのができたと思います。国立吉備青少年自然の家のフィールドをたくさん知ることができました。

(3) 成果

- ① 事前・事後のアンケート結果による参加者の変容によると、「抑うつ感」や「不安感」において高いリフレッシュ効果を見出すことができた。
- ② ハイキングの中で取り入れた「落ち葉アート」や自分の木を見つけようの中で行った「マイツリー」の活動は、森林療法の技法を吉備の自然を活かして行う活動として今後の活用が期待できる。

(4) 今後の課題

- ① 事業の目的から少人数での実施が望ましいので、「教職員のリフレッシュ」というニーズ及び事業のあり方を検討する必要がある。
- ② 今後の主催のあり方について、岡山県教育庁及び岡山県教職員組合との連携強化を模索する必要がある。

担当：主任企画指導専門職 佐藤 泰之