



世代交流型 自然体験・介護予防 プログラム

実施報告書

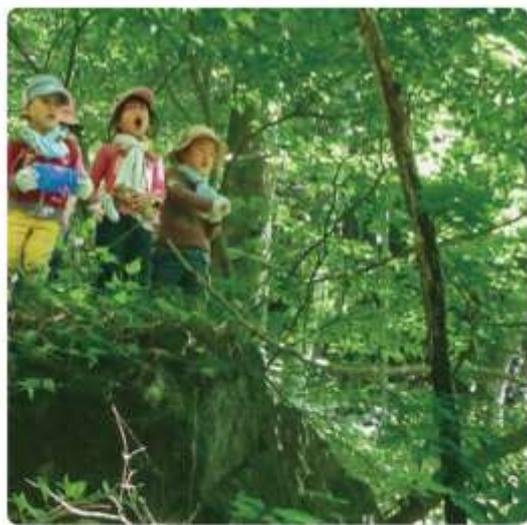
(2016年度日本財団助成事業)



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation



公益財団法人
身体教育医学研究所



心の底から楽しんで
全身で遊びつくして
のびやかにたくましく
成長しよう

ホムドの「からだこころ」研究員水谷あけみ
「からだこころ」研究員水谷あけみ
「からだこころ」研究員水谷あけみ

多世代交流型
自然体験プログラム



【成果物リーフレットの表紙】

「世代交流型自然体験・介護予防プログラム」実施報告書

～ 目 次 ～

1. はじめに

- プログラム開発にあたって p4
- 2016 年度実施プログラムの全体像 p4

2. プログラムを始める前に

- 参加者・ボランティアを募集する p6
- プログラム評価のために事前調査を行う p6
- 事前研修を行う p11
- プログラムを検討する p14
- 活動拠点の整備・危険箇所の確認 p15
- 事前説明会を行う p15

3. プログラムの具体的な内容

- 基本的な 1 日の流れ p19
- 季節や場所等の特性を生かしたプログラム p22

4. プログラムを実践した成果

- 参加した子どもや保護者の変化 p46
- 関わった中高齢者の変化 p54

5. おわりに

p55

1. はじめに

➤ プログラム開発にあたって

「世代交流型自然体験・介護予防プログラム」は、2016年度日本財団助成事業を受けて、公益財団法人身体教育医学研究所が開発したものである。

プログラム開発の目的は、少子高齢化が進行する地方部において喫緊の課題である子どもの健全育成、子育て世代の支援、高齢者の介護予防、さらには里山整備をも融合し得るモデル的な取り組みを構築することにあった。子育て支援においては、自然体験活動が各地で展開されており、子どもの育ちと保護者支援の両面において評価を受けている。一方で、こうした活動を支え、見守るボランティアの存在は必要不可欠であり、その担い手として退職後の中高齢者への期待は高まっている。中高齢者にとっては、活動への参画を通して社会的役割を得るとともに、自身の介護予防にもつながる外出、身体活動、コミュニケーションの場にもなる。また、子どもたちとの交流に加えて、子育て世代の保護者とも交流することで、地域の中に三世代交流的な機会が創り出される。こうした取り組みを実現すべく、プログラム開発が始まった。

本事業では、モデル的に長野県東御市における中山間地域指定エリアをフィールドとし、子ども、保護者、高齢者が定期的に集い、自然体験活動を中心とする多世代交流プログラムを年間通して定期的に行うことができる持続可能な取り組みを構築することを目指した。なぜなら、継続的にプログラムを実施することによって、参加する子どもたちの発達の促進（心身の成長）、子育てに関わる保護者の支援（育児ストレスの解消や子どもとの関わり方の改善）、ボランティア高齢者の心身の改善とQOL（生活の質）の向上、活動フィールドとなる中山間地域の里山整備（下草刈りや枝落とし等の人力による整備）に伴う森林環境の改善等、多方面にわたる効果が実証できると考えたからである。

以上のことから、本事業の成果物であるこの実施報告書の構成を、「プログラムを始める前に」、「プログラムの具体的な内容」、「プログラムを実践した成果」の3つの内容を柱とすることで、同様に少子高齢化が進行する地方部の中山間地域においても展開可能な事業モデルとして、子育て支援・介護予防・里山整備を融合した中山間地における多世代交流型自然体験プログラムを広く普及することを視野に入れて作成している。

➤ 2016年度実施プログラムの全体像

まずは、プログラムの全体像がわかるように、長野県東御市において2016年度に具体的に実施した年間の活動全てを示す。またこれは、以後の書面構成をガイドする役割も兼ねている。

日程	内容	開催時間	開催場所	実施事項	ページ 番号	参加人数		
						子ども	保護者	スタッフ (うち調査対 象高齢者)
4/2(土)	ボランティア研修会①	10:00~17:00	四季の森	安全講習会	p11	0	0	20(4)
4/17(日)	ボランティア研修会②	10:00~17:00	四季の森	安全講習会		0	0	20(4)
4/24(日)	活動拠点整備①	10:00~15:30	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	12(4)
5/7(土)	参加者事前説明会①	9:00~16:00	ケアポートみまき	事業説明会	p6	33	33	20(11)
5/10(火)	参加者事前説明会②	9:00~16:00	ケアポートみまき	事業説明会		14	14	8(5)
5/15(日)	参加者事前説明会③	9:00~16:00	ケアポートみまき	事業説明会		21	21	13(3)
5/15(日)	プログラム検討会議①	16:00~18:00	ケアポートみまき	プログラム検討会議	p14			
5/21(土)	その他	9:00~12:00	ケアポートみまき	アンケート説明会	p6	0	0	13(13)
5/24(火)	プログラム体験会①	10:00~13:30	四季の森	初回親子体験遊び	p22	11	11	11(6)
5/28(土)	プログラム体験会②	10:00~14:30	四季の森	初回親子体験遊び		31	31	10(6)
5/31(火)	活動拠点整備②	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	22(12)
6/4(土)	就学前後児プログラム①	10:00~14:30	四季の森	笛吹きかくれんぼ		25	0	12(5)
6/7(火)	未就園親子プログラム①	10:00~13:30	四季の森	ネームプレート作り	p24	10	10	7(3)
6/18(土)	就学前後児プログラム②	10:00~14:30	四季の森	ネームプレート作り		21	0	13(5)
6/21(火)	未就園親子プログラム②	10:00~12:00	北御牧公民館	キラキラカフェ	p23	5	5	4(1)
6/25(土)	プログラム検討会議②	9:00~12:00	ケアポートみまき	プログラム検討会議	p14	0	0	12(5)
7/2(土)	活動拠点整備③	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	14(7)
7/5(火)	未就園親子プログラム③	10:00~13:30	四季の森	自由遊び		12	12	7(5)
7/9(土)	就学前後児プログラム③	9:00~20:00	望月少年自然の家	里山おとまり会	p28	40	36	11(3)
7/10(日)		8:30~14:00						
7/16(土)	就学前後児プログラム④	10:00~14:30	四季の森	絵具遊び	p25	25	0	13(3)
7/19(火)	未就園親子プログラム④	10:00~13:30	四季の森	森を探検		10	10	8(4)
8/2(火)	未就園親子プログラム⑤	10:00~13:30	四季の森	棒巻きパン作り	p26	7	7	7(3)
8/7(日)	活動拠点整備④	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	16(10)
8/17(水)	未就園親子プログラム⑤	10:00~13:30	四季の森	自由遊び		7	7	6(2)
8/20(土)	就学前後児プログラム⑤	10:00~14:30	四季の森	竹水鉄砲作り	p27	29	0	14(4)
8/27(土)	就学前後児プログラム⑥	10:00~12:00	津津小学校体育館	体育館でレク、校庭で泥遊び (荒天時の活動)	p30	18	18	9(2)
9/6(火)	未就園親子プログラム⑦	10:00~13:30	四季の森	自由遊び		14	14	7(4)
9/10(土)	就学前後児プログラム⑦	10:00~14:30	四季の森	自由遊び		28	0	13(5)
9/17(土)	活動拠点整備⑤	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	15(8)
9/20(火)	未就園親子プログラム⑧			活動中止(悪天候の為)		0	0	0(0)
9/24(土)	就学前後児プログラム⑧	10:00~14:30	四季の森	生きている木・死んでいる木探し	p31	18	0	7(1)
10/1(土)	就学前後児プログラム⑨	10:00~14:30	四季の森	秘密基地作り	p32	24	0	16(5)
10/4(火)	未就園親子プログラム⑨	10:00~13:30	四季の森	豚汁作り	p35	7	7	5(1)
10/18(火)	未就園親子プログラム⑩	10:00~13:30	四季の森	キラキラカフェ	p23	6	6	7(4)
10/22(土)	就学前後児プログラム⑩	10:00~14:30	四季の森	秘密基地作り	p32	24	24	9(2)
10/23(日)	活動拠点整備⑥	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	14(9)
11/1(火)	未就園親子プログラム⑪	10:00~13:30	四季の森	ハンモック体験	p36	6	6	5(4)
11/5(土)	就学前後児プログラム⑪	10:00~14:30	四季の森	シャボン玉作り	p37	19	19	11(4)
11/12(土)	就学前後児プログラム⑫	9:00~20:00	望月少年自然の家	里山おとまり会	p28	48	39	13(3)
11/13(日)		8:30~14:00						
11/15(火)	未就園親子プログラム⑫	10:00~13:30	四季の森	自由遊び		7	7	7(4)
11/26(土)	プログラム検討会議③	10:00~12:00	ケアポートみまき	プログラム検討会議 ・リフレット原案検討	p14	0	0	9(3)
12/4(日)	活動拠点整備⑦	9:00~12:00	四季の森	里山整備作業	p15	0	0	15(8)
12/6(火)	未就園親子プログラム⑬	10:00~12:30	四季の森	虫眼鏡、ファール体験	p38	7	7	5(2)
12/10(土)	就学前後児プログラム⑬	10:00~13:30	四季の森	リース作り	p39	16	16	10(6)
12/18(日)	その他	15:00~17:00	ケアポートみまき	中間報告会		0	0	10(1)
12/20(火)	未就園親子プログラム⑭	10:00~12:30	四季の森	棒巻きパン作り	p26	10	10	7(3)
1/14(土)	就学前後児プログラム⑭	10:00~13:30	津津小学校体育館	雪遊び	p40	22	0	10(3)
1/17(火)	未就園親子プログラム⑮	10:00~12:30	中央公園	雪遊び	p40	10	10	6(2)
1/22(日)	プログラム検討会議④	10:00~12:00	ケアポートみまき	プログラム検討会議	p14	0	0	8(2)
2/7(火)	未就園親子プログラム⑯	10:00~12:30	四季の森	雪遊び	p40	6	6	7(4)
2/11(土)	就学前後児プログラム⑯	10:00~13:30	四季の森	雪遊び	p40	22	0	12(4)
2/18(土)	就学前後児プログラム⑰	10:00~13:30	四季の森	雪遊び・豚汁作り	p40	22	22	10(3)
2/21(火)	未就園親子プログラム⑰	10:00~12:30	四季の森	雪遊び・豚汁作り	p40	9	9	7(2)
2/25(土)	その他	9:00~12:00	ケアポートみまき	アンケート説明会	p6	0	0	13(13)

〔2016年度実施プログラムの全体像〕

2. プログラムを始める前に

➤ 参加者・ボランティアスタッフ（以下、BS）を募集する

市町村から発信される広報への掲載を中心に、市内に在住する未就園児から小学校1年生までの子どもたちとその保護者に対して募集を行う。

中高齢者のBS募集は、地域の民生児童委員会、保健補導員会（自治組織の保健事業担当者）等に対する説明会や、以前から参加しているBSからの口コミ活動等で行い、趣旨とスタッフの役割について説明する。

➤ プログラム評価のために事前調査を行う

対象者にアンケート調査の説明と協力依頼を行い、調査を実施する。

また、プログラム終了後にも、同様の調査を実施し、結果報告を行う。

（詳細は「4. プログラムを実践した成果」p46～参照）



【成果物リーフレット：対談記事】



【民生児童委員や地区自治組織等での説明会】



しんたいの
shin-tai

『ちょっと耳よりな話』

86

公益財団法人身体教育医学研究所
わたなべ しんや
指導部長 渡邊 真也

子どものころ・からだ・きずなを育む里山探検事業

子どもたちが、やりたいことをやりたいだけ、とことん遊び込める場をつくりたい！そんな思いから始まった里山探検事業は、今年度で5年目になります。

現代の子どもたちは外で元気いっぱい遊ぶことが少なくなりましたが、本来子どもたちの体力や身のこなし、自信や自主性、社会性などは、外遊びで育まれるものです。この事業では、外遊びの機会を提供することで、子どもたちの自ら育つ力を最大限に引き出すことを狙いとしています。

里山探検サークル キラキラ

1～3歳の未就園児とその保護者が毎月2回、奈良原区内の里山（「四季の森」他）を散策する活動です。その中で子どもが興味を抱いて自ら始める遊びに、保護者やスタッフは寄り添い、ゆったりとした時間を過ごしています。何よりも子どもと向き合う時間を大切に考え、約束事としてケータイやカメラの使用は禁止。「ダメ」「いけない」などの子どもの行動を否定する言葉も使えません。



体験を通じて子どもはやりたいことができ、満足し、保護者は子どもとの関わり方を学びます。

保護者Kさんの感想

自然の中で土まみれになり、自由に楽しそうに遊ぶ姿を見て私自身も癒されました。活動をした日は、子どもも気持ち満ちたされているようで様子がとても穏やかでした。

私自身もこの活動を通して、スタッフの方々、お母さん方から色々なことを教えていただきました。子どもに対する接し方も変わったと思います。

里山探検活動 ドキドキ

年中児から小学校1年生までの子どもたちが毎月2回、里山で自由に遊びます。あふれる自然が子どもの関心や意欲を引き出してくれますので、そこで巻き起こる子ども同士の関わりを大切にしています。

子どもたちは自由な時間の中で遊びを通して様々なことを試し、次第にやりたいことがはっきりしてくると、何をしたら良いかを考えて行動します。その過程



で子どもたちはどんどん力を発揮して自信をつけていきます。

保護者Mさんの感想

服の汚れっぷりは想像以上でしたが、子どもの充実した顔を見ていると、その汚れすら「良かったな」と思えるので不思議です。

そこにある物・自然をそのまま楽しめるようになったと思います。

また、「思い切り楽しむとこんな気持ちになれる」と子ども自身が知れたのも良かったです。

里山探検あそび ニコニコ

里山探検事業を卒業した子どもや保護者からの「卒業しても里山遊びを楽しみたい！」というたくさんの声にお応えして、昨年度から月に1回、保護者同伴で里山遊びを楽しむ機会を設けました。こちらは過去に里山探検事業に参加したことがない方でも参加が可能です。ご家族で自然を満喫しながら楽しい時間を過ごしています。

★里山探検事業 参加者募集中

平成28年度里山探検事業への参加をご希望の方は、4月15日（金）までに「しんたい」へお申し込みください。

なお、詳細については4月1日発行市報お知らせ版（No.277）をご覧ください。

★ボランティアスタッフ募集中

里山探検事業には、森林整備や子どもたちの見守りなど、地域の皆さんの協力が不可欠です。本事業にご協力いただける方、興味のある方は、「しんたい」へお問い合わせください。

【市報とうみ 2016年4月号掲載記事】

『里山探検事業』参加者募集

- ◆活動期間 5月後半～平成29年2月
※活動日は変更になる場合があります。
- ◆場 所 柿津地区奈良原・和地区田沢・中央公園
(現地集合、現地解散)
- ◆活動内容 散歩、どろんご遊び、水遊び、宝集め、
軽食づくり、やりたいこと等
- ◆持 ち 物 おにぎり、水筒、敷物、着替え、帽子、
長靴、雨具(少雨決行)
- ◆年 会 費 1家族につき3,500円(森林整備費等)
初回徴収
- ◆申込方法 4月15日(金)までに、下記へ直接お申
込みください。(電話申込不可)
受付時間/平日の午前8時30分～午後5時30分
- ◆事前説明会
 - ・開催日 5月7日(土)・10日(火)・15日(日)
 - ・時 間 午前9時30分～正午(キラキラ・ドキドキ)
午後1時～午後2時の土・日のみ(ニコニコ)
 - ・場 所 申し込みの際に連絡します。
(ご都合が良い日に、お子様と一緒に出席して
ください。)



里山探検活動“ドキドキ”	
目 的	やりたいことをやりたいだけ！子ども自身が感じる過程を大切に、遊びの中で発見していく「やりたい！」から子どもの育ちを支える活動を目指します。
活動日	月1～2回 土曜日
時 間	午前10時～午後2時30分頃(夏季)
対 象 者	市内在住の年中児、年長児、小学1年生 (原則：子どものみ)
定 員	20名(応募多数の場合は、抽選となります) ※新規申し込みの方が優先となります。
参加費	前期・後期それぞれ8,000円(各8回予定) ※割戻し等は行いません。

里山探検サークル“キラキラ”	
目 的	散歩を通じて子どものキラキラした姿や表情を発見しましょう。親同士の交流も図りながら、育ちあえるサークルを目指します。
活動日	月2回 第1・第3火曜日(予定)
時 間	午前10時～午後1時30分頃(夏季)
対 象 者	市内在住の平成25年4月～平成27年3月生まれの幼児と、その親
定 員	約20組(応募多数の場合は、抽選となります)
参加費	前期・後期それぞれ4,000円(各8回予定) ※割戻し等は行いません。



里山探検あそび“ニコニコ”	
目 的	大人も子どもも、森の中で「ニコニコ」！こちらは“キラキラ”“ドキドキ”と異なり、活動のプログラムは一切ありません。
活動日	月1回 土曜日または、日曜日
時 間	午前10時～午後2時30分の間
対 象 者	市内在住の家族 ※子どものみで参加不可、保護者の同伴が必要。
定 員	約20家族(応募多数の場合は、抽選となります)
参加費	参加1回につき1名100円(全て傷害保険料)

申込・問い合わせ先/東御市布下6-1(ケアポートみまき内)東御の子どもの元気な育ちを支えるネットワーク事務局
公益財団法人身体教育医学研究所 ☎61-6148

【市報とうみお知らせ版 No.277 2016年4月1日号掲載記事】

月に2回、
里山探検を
行っています

里山探検あそび「キラキラ」

子どもとその保護者が本来持っている「育つ力」を信じて、子どもが自ら考え、行動できるような出会い(人・物・空間)を大切に、自然の中での遊びを通して親と子どもが共に楽しむ里山探検あそびです。

未就園の1～3歳の子どもとその保護者が、月に2回、里山(称津地区・四季の森)で「お散歩」し、その中で子どもたちが興味を抱いて自ら始める遊びに、保護者やスタッフが寄り添いながら時間を過ごす活動で、何か特定のプログラムがあるわけではありません。森の自然が子どもの関心や興味、意欲を引き出してくれますので、そこで巻き起こる子ども同士や親子間の関わりを大切に子どもの育ちを支える仲間づくりをしています。「里山探検あそび「キラキラ」」では親とスタッフが共に心と力を合わせ助け合って運営しています。

- ◎対象 1～3歳の子どもとその保護者
- ◎日程 月2回 第1、3火曜日

里山探検活動「ドキドキ」

子どもが本来持っている「育つ力」を信じて、子どもが自ら考え、行動できるような出会い(人・物・空間)を大切に、自然の中での遊びを通して、子ども一人ひとりが輝き、育ち合える里山探検活動です。年中児から小学1年生までの子どもたちが、月に2回、里山(称津地区・四季の森)で活動します。何か特定のプログラムがあるわけではありません。森の自然で、木登り、岩登り、水遊び、秘密基地づくりなど、子どもたち自身が興味を持って遊び込める時間で、からだを動かすことに苦手意識があっても、楽しみながらどんどん動ける、そんな機会になっています。子ども自身が感じる過程を大切に、大人の価値観で提供する遊びではなく、子どもが遊びの中で自ら発見していく「やりたい」にスタッフも寄り添いながら子どもの育ちを支える活動を目標とします。

- ◎対象 年中児～小学1年生
- ◎日程 月2回 土曜日

里山探検に関するお問い合わせは
里山探検事業事務局 公益財団法人身体教育医学研究所
TEL.0268-61-6148

子育て支援サポーター養成講座

互助・共助による子育て支援が充実した環境を整え、東海市の子育て支援センターで行なわれる様々な活動に関わる人材「子育て支援サポーター」を養成する講座です。子どもの遊びと身体活動、体験活動についての学び、里山体験活動での実地研修など、身体教育医学研究所と連携した養成講座には毎年多くの方が参加し、頼もしい「子育て支援サポーター」が生まれています。興味のある方は、東海市子育て支援センターまでお気軽にお問い合わせください。(東海市民対象事業)

東海子育て支援センター TEL.0268-64-5814



【成果物リーフレット：詳細説明】

➤ 事前研修を行う

①BSの事前講習会

BSが気持ちよく活動に臨めるように、スタッフの役割を理解する。

《里山探検事業の例》

- イ) スタッフも子どもと一緒に活動を楽しもう。
- ロ) 全ての参加者に対して「見守り」ながら、積極的に声掛けをしよう。
- ハ) 子どもが自ら行動できるように「手伝い」過ぎに気を付けよう。
- ニ) 子どもの行動を否定する「ダメ」「いけない」等の言葉は使わないようにしよう。
- ホ) 子ども、スタッフ同士は勿論の事、保護者ともコミュニケーションを取ろう。
- ヘ) 安全第一で充実した活動が出来るように、みんなで助け合おう。
- ト) 何か気付いた事があれば、報告・連絡・相談を徹底しよう。
- チ) 参加者の持病・アレルギー・怪我についてはスタッフ全員で共有しよう。

②安全講習会

いざという時のために、応急手当の知識と技術を学び、身に付けておく。
全国体験活動指導者認定委員会自然体験活動部が認定する「NEALリーダー（自然体験活動指導者）養成講習会」や、MFA（メディックファーストエイド）応急救護手当の訓練プログラム等を活用し、BSの安全講習会を行う。



【安全講習（座学）】



【安全講習（実習）】



【ロープワークの講習】



【MFA講習でのCPR訓練】

➤ **プログラムを検討する**

毎回の活動の計画・進行について確認をする。

- B Sの中に特別な技術や才能を持っている人はいないか？
- 地域の自然や歴史・文化から学べることはないか？
- そのようなことを伝えることができる人材が地域にいないか？

B Sの中にある資源（人、場所、ノウハウ）を活かす組立を行うことで、より充実した活動を検討する。



【プログラム検討会議】

➤ 活動拠点の整備・危険箇所の確認

安全に活動が行えるようにBSと活動拠点の整備を行う。見落としがちな枯れ枝等、落木の危険性があるものは高枝ノコギリ等で切り落とし、落木を事前に防ぐ。また、プログラム各回の活動前後に、フィールドの下見、下草刈り、枯木の伐採などの活動拠点の整備を継続的に実施する。

また、活動拠点に併せて、危険箇所についても確認し共有する。

《危険箇所を見付けるポイント》

- ・子どもの目線に合わせて目視する。
- ・目視は一定方向だけではなく、左右上下と視野を広げて確認をする。

➤ 事前説明会を行う

説明会では、自然の中での活動紹介や、そこから得られる効果、そして活動に伴うリスクを伝え、活動に対し理解を得られた方に参加同意書の提出をお願いする。託児を設けることで保護者が参加しやすい環境を準備すると良い。



【説明会の様子】



【落木の危険性がある木を目視する】



【枯れ枝を切り落とす】



【枯れつたを切り落とす】



【野ぼらを切り落とす】



【倒木の危険性がある木を撤去】



【チェーンソー作業】

3. プログラムの具体的な内容

➤ 基本的な1日の流れ

＜活動開始前＞

事務局スタッフは、プログラム開始 2 時間前に現場入りし、BSは最低でもプログラム開始1時間前には集合して、ミーティングや下見に備える。

- ① ラジオなどで音を出してクマに人間の存在を知らせる。
- ② 活動現場の下見（危険箇所・破損箇所等確認）
- ③ 現場整備（草刈・落ち葉掃き等）
- ④ 活動準備（探検コース下見、道具の運搬）
- ⑤ ミーティング（前回までのヒヤリハット・報告事項の連絡、今日の活動内容、参加人数の確認、役割決め）
- ⑥ 各担当の役割に分かれて受入準備

＜参加者集合時＞

受付・受入（名前の確認、参加者の体調確認）



【活動開始前のミーティング】

<活動時>

① おはようの会

イ) 参加者を集合させ開始する。

ロ) 挨拶、スタッフ紹介

ハ) 名前呼び

ニ) 今日の活動について説明

② 探検（散歩）

イ) 探検の担当が先導し、参加者の間にスタッフが入る形で進む。

※出発前に水分補給を行う。

ロ) 探検の途中で遊びが始まった場合は、スタッフが1、2名残り、他のスタッフは参加者を誘導しつつ探検を続ける。



【おはようの会で名前呼び】

- ③ 探検終了後は準備の出来た人から昼食をとる。
- ④ 昼食・自由遊び
- ⑤ さよならの会
 - イ)子どもたちにその日の活動について感想をもらう。
 - ロ)絵本や紙芝居の読み聞かせを行う。
 - ハ)次回の連絡をして解散する。
 - ニ)さよならの会終了後、スタッフは可能な限り、子どもの様子を保護者へ報告し、積極的にコミュニケーションを図る。

<活動終了後>

スタッフミーティングの開催

- ① 活動の振り返り・反省
- ② ヒヤリハットの確認
- ③ 次回の連絡



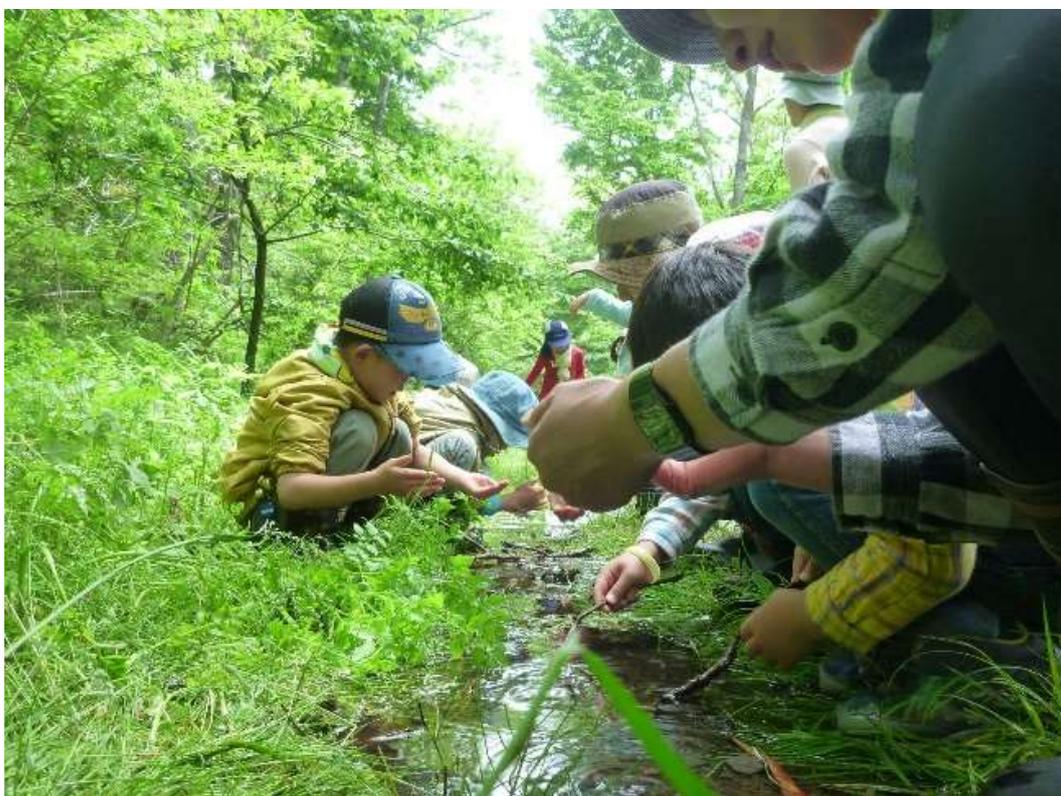
【スタッフミーティング】

➤ **季節や場所等の特性を生かしたプログラム**

★**プログラム体験会**

子どもが自然や森の環境に慣れることと併せて、保護者によっては、自然の中での活動に不安を感じていることも多く、保護者が楽しい時間になるように配慮する。

通年で活動する森の様子や 自然の中での子どもの表情や動きなど、保護者に観察してもらい、普段の子どもの様子と自然の中での様子について違いを報告してもらい共有する。



【探検で遊びを見つける】

★キラキラカフェ（未就園親子対象）

参加している保護者同士がつながりを深め、子育ての悩みや、子どもの発達など、保護者同士が学びあえるワークショップを開催。



★ネームプレート作り

一年を通じて使う自分自身の名札を作成する。



【切った木片に名前や絵を書き作成する】

★絵具遊び

自然の中で、汚れを気にせず色の変化や絵の具の感触を楽しみながらダイナミックに表現する。



★棒巻きパン作り

たき火を使って、幼児でも手軽にできる調理体験



★竹水銃砲作り

ノコギリやキリなどの道具を使って、自然の素材でおもちゃを作る。



★里山おとまり会

自然学校等の施設を利用して、普段の活動ではできない宿泊型のイベントを行う。





【おとまり会の様子】

★体育館でのレク、校庭での泥遊び（荒天時の活動）

変わりやすい森の天候に備えて、室内等でもできるプログラムを用意する。



【体育館でも親子新聞遊び】



【グラウンドでの泥遊び】

★生きている木、死んでいる木探し

子ども自身の安全意識を高める（倒木や落木、枯れ木による事故を防ぐ）ために、生きている木と死んでいる木の特徴を説明し、子どもたちと森を散策して、死んでいる木を発見した際には赤いスプレーでマークを付ける。マークを付けた木は、後日、伐採等整備をする。



★秘密基地作り

子どもが主体となって、竹や枝を使った基地を作る。







○豚汁作り

野菜をちぎるなど可能な限り子どもにも参加してもらい、自然の中で調理体験を行う。



★ハンモック体験

5感を使って気持ちよく自然を感じる体験としてハンモックを用いた。



★シャボン玉作り

自然の素材（つるや、竹、落ち葉）を使ってシャボン玉を作る。



★虫眼鏡、ファール体験

植物や虫などへの興味を深めるために、観察道具を用いて自然に触れる。



★リース作り

探検で見つけたツルを使ってリースを作る。持ち帰って保護者と飾り付けを行う。



★雪遊び体験

そり遊びや造形物を作って遊び、雪の特性を知る。







【春の活動の様子】



【夏の活動の様子】



【秋の活動の様子】



【冬の活動の様子】

★活動最後の読み聞かせ



4. プログラムを実践した成果

▶ 参加した子どもや保護者の変化

①子どもの変化

「世代交流型自然体験・介護予防プログラム」に参加した子どもの変化の評価には、中台・金山（2002）が作成した幼児の社会的スキル尺度を使用した。社会的スキルとは、「ある環境の中にある特定の状況にふさわしい行動であって、かつ望ましい結果と関連している社会的行動」と定義されている¹⁾。

全部で25問の質問のうち、社会的スキル領域に関する質問は、主張スキル5問、自己統制スキル4問、協調スキル3問で構成され、得点が高いほど社会的スキルに優れていることを示す。また、問題行動領域に関する質問は、不注意・多動行動4問、引っ込み思案行動5問、攻撃行動4問で構成され、得点が低いほど問題行動が少ないことを示す。いずれの質問も、保護者が子どもの社会的スキルや問題行動の様子を、「まったくみられない」(1点)、「少しみられる」(2点)、「ときどきみられる」(3点)、「よくみられる」(4点)、「非常によくみられる」(5点)の5段階で評定することで測定できる。

今回は、プログラム前後の両方で回答が得られた未就園児の保護者10名、就学前後児の保護者30名のデータから、子どもの変化を評価した。

その結果、未就園児では、問題行動領域に関する変化は見られなかったが、社会的スキル領域については、以下の通り得点が向上した。

参加前 2.2±0.6 点 ⇒ 参加後 2.5±0.5 点 (p=0.057) 【社会的スキル領域】

特に、社会的スキル領域の中でも主張スキルが、統計的に有意に向上した。

参加前 2.0±0.7 点 ⇒ 参加後 2.5±0.9 点 (p=0.038) 【主張スキル】

一方、就学前後児では、社会的スキル領域、問題行動領域のいずれについても統計的に有意に良い方向への変化を示した。具体的に、社会的スキルの中では、自己統制スキルと協調スキルが向上し、問題行動領域では、不注意・多動行動と攻撃行動が減っていた。詳細は以下の通りであった。

参加前 2.9±0.6 点 ⇒ 参加後 3.2±0.6 点 (p=0.001) 【社会的スキル領域】

参加前 2.5±0.7 点 ⇒ 参加後 2.8±0.7 点 (p=0.007) 【自己統制スキル】

参加前 2.8±0.7 点 ⇒ 参加後 3.2±0.8 点 (p=0.044) 【協調スキル】

参加前 2.0±0.4 点 ⇒ 参加後 1.8±0.4 点 (p=0.029) 【問題行動領域】

参加前 2.5±0.7 点 ⇒ 参加後 2.2±0.7 点 (p=0.034) 【不注意・多動行動】

参加前 2.1±0.7 点 ⇒ 参加後 1.7±0.6 点 (p=0.007) 【攻撃行動】

②保護者の変化

保護者の変化には、中道・中澤（2003）が作成した親の養育態度尺度を使用した。これは、養育態度を「応答性」と「統制」の2つの面で測定する尺度で、応答性は「子どもの意図・欲求に気付き、愛情のある言語や身体表現を用いて、子どもの意図をできる限り充足させようとする行動」、統制は「子どもの意志とは関係なく、親が子どもにとって良いと思う行動を決定し、それを強制する行動」と定義されている。

全部で16の質問があり、そのうち応答性に関する質問が8問、統制に関する質問が8問で構成されている。保護者が子どもに対する自身の態度として、「ぜんぜんあてはまらない」（1点）～「ぴったりみられる」（4点）の4段階で評定することで測定できる（ただし、応答性の6問目、統制の6問目と8問目は逆転項目で、点数を逆にして処理する必要がある）。

これも、子どもの変化と同様に、プログラム前後の両方で回答が得られた未就園児の保護者10名、就学前後児の保護者30名のデータから、保護者の変化を評価した。

その結果、未就園児、就学前後児のいずれの保護者も、「応答性」が上がっていたが、「統制」も上がっていた。

「応答性」

未就園児保護者	：参加前 2.9±0.4 点 ⇒ 参加後 3.1±0.4 点	(p=0.038)
---------	--------------------------------	-----------

就学前後児保護者	：参加前 3.0±0.4 点 ⇒ 参加後 3.2±0.3 点	(p=0.005)
----------	--------------------------------	-----------

「統制」

未就園児保護者	：参加前 3.2±0.3 点 ⇒ 参加後 3.5±0.3 点	(p=0.027)
---------	--------------------------------	-----------

就学前後児保護者	：参加前 3.2±0.4 点 ⇒ 参加後 3.4±0.3 点	(p=0.005)
----------	--------------------------------	-----------

なお保護者には、プログラムへの参加が「子育て意識に与えた影響（変化）」、「子どもとの接し方（関わり方）に与えた影響（変化）」、「自身の心理的健康（ストレス原因、ストレス解消など）に与えた影響」について自由記述で回答してもらい、プログラムの質的評価を行った。

里山探検事業の参加する親子の状況に関するアンケート調査

里山探検事業にお子さまが参加することが、皆さまの普段の生活にどのような影響を与えるかを明らかにするための調査です。皆さまの回答は、事業全体の評価や見直しに活用されるもので、回答を個々人の評価に用いることはありません。個人情報保護にも留意します。アンケートへのご協力をお願いします。

- ◆ 普段、あなたがお子さんとのようなコミュニケーションをとっているかについて、次に挙げる16項目の質問に対して、1（ぜんぜんあてはまらない）～ 4（ぴったりあてはまる）の答えのうち、あなたに当てはまると思うことを1つ選んで、○をつけて下さい。

	は ま ら な い	ぜ ん ぜ ん あ て は ま ら な い	←————→	は ま る	び っ た り あ て は ま る
1. 子どもが一人で遊んでいて退屈そうだなと思った時、加わって一緒に遊ぶ。	1	2	3	4	4
2. 子どもを抱きしめたり、やさしい言葉をかけて愛情を示している。	1	2	3	4	4
3. 子どもがイライラしていると思った時、「どうしたの」と聞いてみる。	1	2	3	4	4
4. あなたが家にいる時、ボール遊びやゲームなど、子どもと一緒に過ごす時間を持っている。	1	2	3	4	4
5. どこかに出かけて、子どもが疲れていると感じた時、休んだり、子どもを抱っこする。	1	2	3	4	4
6. あなたが忙しい時、子どもが遊びたがっていても、遊ぶのを後回しにしてしまう。	1	2	3	4	4
7. 子どもが間違っただ行動をした時、どうしてその行動をしたのか理由を聞き、どうしたらよかったのかを話し合う。	1	2	3	4	4
8. 家族で遊びに行く時、親の都合だけでなく、できる限り子どもの行きたいところを取り入れる。	1	2	3	4	4
9. 子どもがあなたと決めた約束を守らない時、その約束をもう一度教える	1	2	3	4	4
10. 図書館や映画館など静かにしなければならない場所では、子どもに静かにさせる。	1	2	3	4	4
11. 子どもが自分のやるべきことをやらない時、「やりなさい」と言う。	1	2	3	4	4
12. 買い物に行って玩具を買う予定が無い時に、子どもが玩具を欲しいと言って売り場から動かなかなくても、玩具は買わない。	1	2	3	4	4
13. 子どもが友達と遊んでいて、友達が使っている玩具を無理やり取ってしまった時、それを返させる。	1	2	3	4	4
14. 子どもが寝る時間になっても、遊んでいて寝ない時、そのままにしておく。	1	2	3	4	4
15. 子どもが自分のやっていることがうまくいかず騒いでいる時、静かにさせる。	1	2	3	4	4
16. 子どもがあなたに対して悪い言葉遣い（「バカ」、「アホ」etc）をしたとしても気にしない。	1	2	3	4	4

◆ この質問紙は 25 項目からなっています。各項目をよく読んで、過去 1～2 ヶ月間のお子さんの行動について思い出してください。お子さんについてその行動が、1（まったくみられない）～5（非常によくみられる）のうち、当てはまると思う 1 つを選んで、○をつけて下さい。

	ま つ た く み ら れ な い	す こ し み ら れ る	と き ど き み ら れ る	よ く み ら れ る	非 常 に よ く み ら れ る
1. 自分から友だちとの会話をしかける	1	2	3	4	5
2. 友だちをいろいろな活動に誘う	1	2	3	4	5
3. 不公平なルールには適切なやり方で疑問を唱える	1	2	3	4	5
4. 簡単に友だちをつくる	1	2	3	4	5
5. 不公平な扱いを受けたと感じたら、親にそのことをうまく話す	1	2	3	4	5
6. 友だちとのいざこざ場面で、自分の気持ちをコントロールする	1	2	3	4	5
7. 友だちと対立したときには、自分の考えを変えて折り合いをつける	1	2	3	4	5
8. 批判されても、気分を害さないで気持ちよくそれを受ける	1	2	3	4	5
9. 友だちから嫌なことを言われても、適切に対応する	1	2	3	4	5
10. 言われなくても親の手伝いをする	1	2	3	4	5
11. 家で自分から進んで親の手伝いをする	1	2	3	4	5
12. 家で遊具などを片づける	1	2	3	4	5
13. 不注意である	1	2	3	4	5
14. 注意散漫である	1	2	3	4	5
15. そわそわしたり、落ち着きがない（多動である）	1	2	3	4	5
16. きまりや指示をまもらない	1	2	3	4	5
17. さびしそうにしている	1	2	3	4	5
18. 仲間との遊びに参加しない	1	2	3	4	5
19. 他の子どもたちと一緒にいるとき不安そうである	1	2	3	4	5
20. ひとり遊びをする	1	2	3	4	5
21. 悲しそうであったり、ふさぎこんだりする	1	2	3	4	5
22. 他の子どもがしている遊びや活動のじゃまをする	1	2	3	4	5
23. 人や物に攻撃的である	1	2	3	4	5
24. 他の子どもと口論する	1	2	3	4	5
25. かんしゃくもちである	1	2	3	4	5

◆ アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。もう一度、記入漏れがないかご確認ください。

「あなたの子育て意識に与えた影響（変化）はありますか？」

仲間づくりができたことで、子育ての不安が軽減できました。

また、赤ちゃんに赤ちゃんとして、同世代の子供を持つ、他のお母さん達とも
交流合えたことで、大変良かった。

また、スタッフの方々がどんな状況の時も、その子の今の気持ちを受け入れてくれ
気持ちが悪くまで、子供の 帰ってくれて、それが本当に有難く、周りと合わせる
ことを考えてしまいがちですが、この時期はまだこの子のペースで焦る必要
ないのだと思う事が出来ました。

子供が一人でがんばっている姿を、手を出さずに応援する姿と、お母さんが
一緒に喜ぶ姿の喜び。手を出してはいたり、手伝ってあげること
当たり前になりがちですが、子供が「やってみたい」と思ったことを少し前向きに
応援する姿が、お母さんにとって良い場合も多くなってきたと気づいた。

いろいろなことを経験させてあげたいとの意識が高まり、一年を通してアウトドア
を中心に家族で出掛けることが増えました。(キャンプ・登山・スキーなど)

子供のやりたい事をやりたいように、自由にやらせてあげ「る。行ってあげ「る。
親がやらせる、親の思う事や楽しいと感じる事を押しつけない。

1つ自分を楽しんでいることに気付きました。1つは、この子育てでこれまで構えていた部分が
あつちが、里山の体験を通して一緒に育っていく。親が「お」子が下ではつけて、同じ
人の人間性、と小さな個性があつちが、できることもできないことも一緒に感じて
いけるように、お母さんのことを覚えています。
忙い毎日の中で色々大変なこともありますが、里山活動が成じたことを大切にしていきたいです。

色々行動を制限しがちになり、口うるさくなっていった。→●子どものやりたいことなど
見極め見守り子どもにまかせてお母さんと思えるようになった。
言葉のかけかたも、ふんて言えば伝わらなかり？意図的になるだろう...と考えるように
なった。

「あなたの子どもの接し方(関わり方)に与えた影響(変化)はありますか？」

子供ペースに合わせることの楽しさ、心地良さを改めて感じた。

言葉の中でも、常にどう訳ではないか、子供の「遊びたい」「食いたい」という感覚を大切に考えられるようになった。

今まで”子供との遊びに””付き合う”という感覚でいたためと感じます、自分も一緒に本気で楽しもうとするようになったら、子供との遊ぶ時間がとても楽しくなり、休日も公園などに行く事が増え(以前はアリオとかに行く事が多かった...)、次の休日は子供と何しようかと考え様にあふれた、親が子供の遊ぶ時間まで奪われない様に、与えすぎ”には気を付けています。

「おとしがみ」も教えてもらった後、子どもと一緒に図書館に本を借りに行ったり、公園にまるまると見ると写真を見て2人で驚き感動が来、図書館や本、ネットなどで見て見聞に思ったことは一緒に楽しむようになった。

過保護に口出しするのを子どもが嫌うようになったと改めて感じた。

衣、食についてなるべく子供と今日は寒いからこれ位の温度がいいかな、雪が降っているから、さしやう、山へ行く時は、長袖、長ズボン等に考えてもらうからサポートする体制が出来るようになった。

あり、迎えに行くと子どもの満足そうないい顔が見られ、こちらにもバに余裕ができ、必要以上にが三が三言うことが無くなったように思っています。

子供自身が考え、行動している所をじっと見ながら一緒にどうしたらいいか考える様になりました。

とにかく待つこと、話を聞くこと、これも聞いてあげるのではなく、聞いてあげよう!という気持ちに変わったこと、また、自分にはない感覚があり、それを素直に表現している子供に対して、受け止めてあげようという気持ちに変わったこと。

「あなたの心理的健康（ストレス解消など）に与えた影響はありますか？」

天気の良い日は空を見上げるとキレイな空や川の流れる音、車の音が聞こえる日と、私の癒され、子どもにも優しく接しられました。

日常の生活の中では、子どもが言葉が通じない、泣いたり、嫌わたり、馬鹿と見なされたりすることが続きます。園の園が気にはなりますが、（おなかや体調など）それが私のストレスに繋がります。それを気にしても良い場所「キョウ」や、あそこは大きなおいてはいてもキョウには時々おいては「おせい」ではないけれど、キョウの時は園の園にいていろいろしてあげることもなく、おなかや体調を2人でおせいなので、それがストレス解消になっている気がします。

また、他のお母さんやスタッフの方々と話すことで悩みが軽くなり、自分自身も思い切り遊べるので、沢山笑っていて、帰る時には心が軽くなります。

子どもに対する許容範囲が広がり、精神的に楽になった気がします。「今日も、のびのび遊んでいるんだらうな」と思うだけで、自分は家にいるのだらう。こちらまで癒やされた気がします。

特に四季の森では、途中で「あれやうらやな」など時間に追われることがないので、じっくりと、その時間を味わって大切に過ごすことができ、普段の子育ては大丈夫なのに、不安に思うことがあっても、里山の時間があることによりその不安が軽くなり、スタッフさんとお話をすることで私の気持ちが落ち着くこともありました。

自分が思っている以上に自然の中にあることは、ストレス解消になります。スタッフの皆様はじめ、参加者がダメと叫ぶ環境の中で、自分自身も否定されおいて感じることもバリエーションです。でも、子どもにダメと言う、言われる = 子育ての方法がダメと言われている感覚に悩んでいると、親に比べても、ストレスフリーです。色んな世代の方と話ができることも良かったです。

ダメ！いけない！！とどうしても言いがたかったが、子どものやっていることを見やりと思いたく、思いやり自分のやりたことを見てきたあとは、子どもがスッキリとした表情になっていることが多く、気持ちを安定していた。その日は、怒ること、叱ることもなく過ごせた。

子どもたちの成長過程の中で、自尊感情(自分を価値ある存在としてとらえる気持ち)や自己肯定感(自分のよさを肯定的に認める感情)を育むことはとても大切です。そのためには、子どもに対する保護者の関わり方、保護者自身の自尊感情や自己肯定感が高いこと、体験活動の経験が豊富であること、などが重要であることがわかってきています。

「子どもたちのやりたいことを、周りの大人が否定せず、そっと寄り添い見守る」という里山探検活動のスタンスが子どもたちにプラスに働いていることはもちろんですが、保護者の気持ちを配慮して支えるボランティアとスタッフがいたり、体験活動をとことんやりこめる自然環境があることなど、ここには子どもたちがのびやかに育つ条件が揃っています。

ボランティアは、これまでの経験を活かして保護者を助け、支えるとともに、里山環境の保全の担い手として自然環境をより良く保つことにも貢献しています。彼らは、子どもを取り巻く家族や里山の条件をより良くするキーパーソンですが、一方でこうした活動は自身の生きがい、活動を通して健康・体力の保持・増進、介護予防にも役立っているのです。

子どもを真ん中に
家族の心は安らぎ
ボランティアには活力が生まれ
里山もみんなの手で保全される



里山探検活動はボランティアの心身も
元気になり「活力」が生まれる



里山探検活動に関わったボランティアの方々は、「朝ラッキー感込み」の気分が軽減され、「元気-活力」の気分が高まることが調査結果でわかりました。また、「日常役割満足(精神)」が高まり、活力や心の健康が里山探検活動の参加によって高まることも調査によって示され、その傾向は里山探検活動に参加した回数が高いほど顕著でした。

【成果物リーフレット：事業成果】

➤ 関わった中高齢者の変化

関わった中高齢者の変化には、気分プロフィール検査(POMS: Profile of Mood States) の POMS2®日本語版 (成人用・短縮版) と、健康関連 QOL (Quality of Life : 生活の質) 尺度である SF-12v2®を使用した。

POMS2®日本語版 (成人用・短縮版) は、【怒り－敵意】【混乱－当惑】【抑うつ－落ち込み】【疲労－無気力】【緊張－不安】【活気－活力】【友好】の 7 尺度と、ネガティブな気分状態を総合的に表す「TMD 得点」から、気分状態を評価できるものである。

SF-12v2®は、(1)身体機能、(2)日常役割機能 (身体)、(3)体の痛み、(4)全体的健康感、(5)活力、(6)社会生活機能、(7)日常役割機能 (精神)、(8)心の健康、という 8 つの健康概念を測定するための複数の質問項目から成り立っている。

これら 2 つの調査について、プログラム前後の両方で回答が得られた中高齢者 12 名のデータの変化を評価した。また 12 名のうち、参加回数が 10 回を超えた中高齢者を高頻度参加者として (該当者 6 名)、彼らのデータ変化も評価した。

その結果、中高齢者の特に高頻度参加者において、POMS2®の「抑うつ－落ち込み」が下がり、「活気－活力」が上がっていた。また、SF-12v2®の「日常役割機能 (精神)」が上がっていた。詳細は以下の通りであった。

POMS2®

「抑うつ－落ち込み」

参加者全体	: 参加前 46.2 ± 3.8 点	⇒	参加後 44.1 ± 2.7 点	(p=0.060)
-------	--------------------	---	------------------	-----------

高頻度参加者	: 参加前 46.8 ± 2.4 点	⇒	参加後 44.3 ± 1.6 点	(p=0.021)
--------	--------------------	---	------------------	-----------

「活気－活力」

参加者全体	: 参加前 57.2 ± 9.1 点	⇒	参加後 59.4 ± 8.8 点	(p=0.357)
-------	--------------------	---	------------------	-----------

高頻度参加者	: 参加前 56.0 ± 7.3 点	⇒	参加後 63.2 ± 5.7 点	(p=0.090)
--------	--------------------	---	------------------	-----------

SF-12v2®

「日常役割機能 (精神)」

参加者全体	: 参加前 46.2 ± 9.8 点	⇒	参加後 51.2 ± 7.7 点	(p=0.184)
-------	--------------------	---	------------------	-----------

高頻度参加者	: 参加前 44.1 ± 10.2 点	⇒	参加後 54.3 ± 3.2 点	(p=0.054)
--------	---------------------	---	------------------	-----------

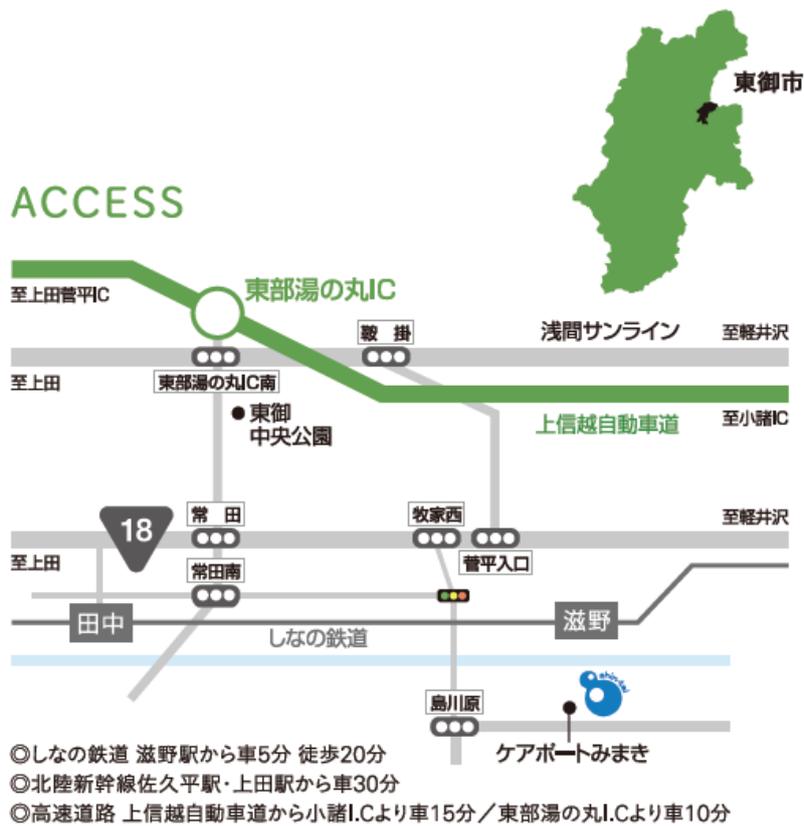
5. おわりに

2016年度日本財団助成事業を受けて実施した、「世代交流型自然体験・介護予防プログラムの開発」事業によって、

- 1) 長野県東御市の中山間地指定エリアにて、子ども、保護者、中高齢者が定期的に集い（計35回）、自然体験活動を中心とする多世代交流プログラムを年間通して開催する仕組みが構築できた。
- 2) 継続的にプログラムを実施することによって、子どもたちの発達の促進（心身の成長）、子育てに関わる保護者の支援（育児ストレスの解消や子どもとの関わり方の改善）、中高齢者の心身の改善とQOL（生活の質）の向上、中山間地域の里山整備（下草刈りや枝落とし等の人力による整備）に伴う森林環境の改善等、多方面にわたる効果が期待できるプログラムとなった。
- 3) 上記2点から、事業成果物として、実施報告書とパンフレットを作成することができ、少子高齢化が進行する地方部の中山間地域においても展開可能な事業モデルとして、今後広く普及を図るための条件整備ができた。



【成果物リーフレット：裏表紙写真】



公益財団法人 身体教育医学研究所

〒389-0402 長野県東御市布下 6-1
TEL/FAX.0268-61-6148 www.pedam.org

(2017年3月発行)