

# なぜ体験？

— 災害や感染症、予測が困難な時代にこそ  
自然体験で育てたい子どもたちのチカラとは —

2023

# Report

HIDAKA

自然体験活動のチカラ  
「レジリエンス」って？

— 防災・減災教育プログラム開発から始まった  
国立日高青少年自然の家の取組 —

# 自然体験×防災教育

なぜ防災から「レジリエンス」に？

「困難な状況に直面しても精神的健康を維持し、うまく適応して回復を導く心理特性」



**③**

ん～。災害に直面したときに精神的健康を良好に保つ力は必要かも？

ストレス

逆境

心の備え

**①**

防災・減災教育プログラムを開発しよう!

避難所運営?

段ボールベッド作り?

非認知能力?

**④**

もしかすると日高での自然体験活動によってそんな力（レジリエンス）を育成できるかもしれないよ!

**②**

災害時の備えや行動に関する知識や技術以外にも青少年に必要なスキルがあるのではないかね?

想  
—アモイ—

## 自然体験が育てる **三エナイチカラ**

被災地で本当に求められているのは？

国立青少年教育振興機構では、第四期中期目標計画期間中（令和三年四月～令和八年三月）に研修支援において、各施設が特色あるプログラムを提供することを目標に掲げています。

このことを踏まえ、国立日高青少年自然の家では、平成三〇年に発生した北海道胆振東部地震を背景として、「安全教育（防災）」をテーマに特色あるプログラムを開発することとしました。

当初は段ボールベッド作りのような避難所生活に役立つ内容を検討していたものの、有識者との協議の過程で浮かび上がったのは、「被災地で本当に子どもたちに求められているのはどんな力なのか」という疑問。

「災害が子どもたちの心身に与える影響は大きい」。知識・技術の習得ではなく、精神面でのスキルとその育成に着目しました。

当施設が提供する多くの自然体験活動。これらが持つ三エナイチカラに可能性を求め、「レジリエンス」をカギとして、そのミエル化に取り組んでいます。

# 子どもたちの「レジリエンス」を どう測るか？

自然体験活動によって向上すると考えられる「レジリエンス」。それをどう測定するかが課題でした。そこでまず取り組んだのが子どもたちの「レジリエンス」を測る調査用紙の作成です。2021年に道内の小学校20校に調査を依頼。アンケート調査により得られた4年生から6年生の児童591名分のデータを分析し、4因子18の質問項目からなる「自然体験活動レジリエンス測定尺度」を作成しました。

自己効力  
(11項目)

感情調整  
(3項目)

レジリエンス

親和性  
(2項目)

他者理解  
(2項目)

※体験活動プログラムにおける教育効果の測定尺度として、子どもたちの「生きる力」の変容をみるエコレ評定用紙（簡易版28項目）がよく知られていますが、この28項目と「自然体験活動レジリエンス測定尺度」における18項目4因子の構造の関係性が深いことがわかりました。

## 自然体験活動レジリエンス測定尺度

下の質問を読み、自分にあてはまるかどうか、「とてもよくあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの6段階で答えます。

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

/ 108点

- |                                     |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. 目標が高いほうがやる気が出てくると思う。             | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. 自分には目標を達成する力があると思う。              | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. 何があっても自分のベストを尽くすことができると思う。       | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. 自分の目標のために努力しようと思う。               | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. 努力すればどんなことでも自分の力でできると思う。         | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. 決めたことを最後までやり通すことができると思う。         | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. さまざまなと感じることで前向きに取り組むことができると思う。   | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. 初めてのことにチャレンジするのは好きだと思う。          | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. 自分はねほり強い人だと思う。                   | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. 何か自分で行動するとき、色々な方法を考えることができると思う。 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. 物事に対する興味や関心が強いと思う。              | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

/ 66点

- |                                    |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 12. いやなことがあっても、気持ちが切り替えられると思う。     | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. 自分の感情をコントロールできると思う。            | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. 不安なことがあっても、自分を落ち着かせることができると思う。 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

/ 18点

- |                           |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 15. 新しい環境に早く慣れることができると思う。 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. 自分から人と親しくなることが得意だと思う。 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

/ 12点

- |                           |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 17. 友達の気持ちを理解することができると思う。 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18. 友達の手助けを積極的にできると思う。    | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

/ 12点

自己効力

感情調整

親和性

他者理解

# 自然体験活動プログラムの効果 —主催事業での検証—

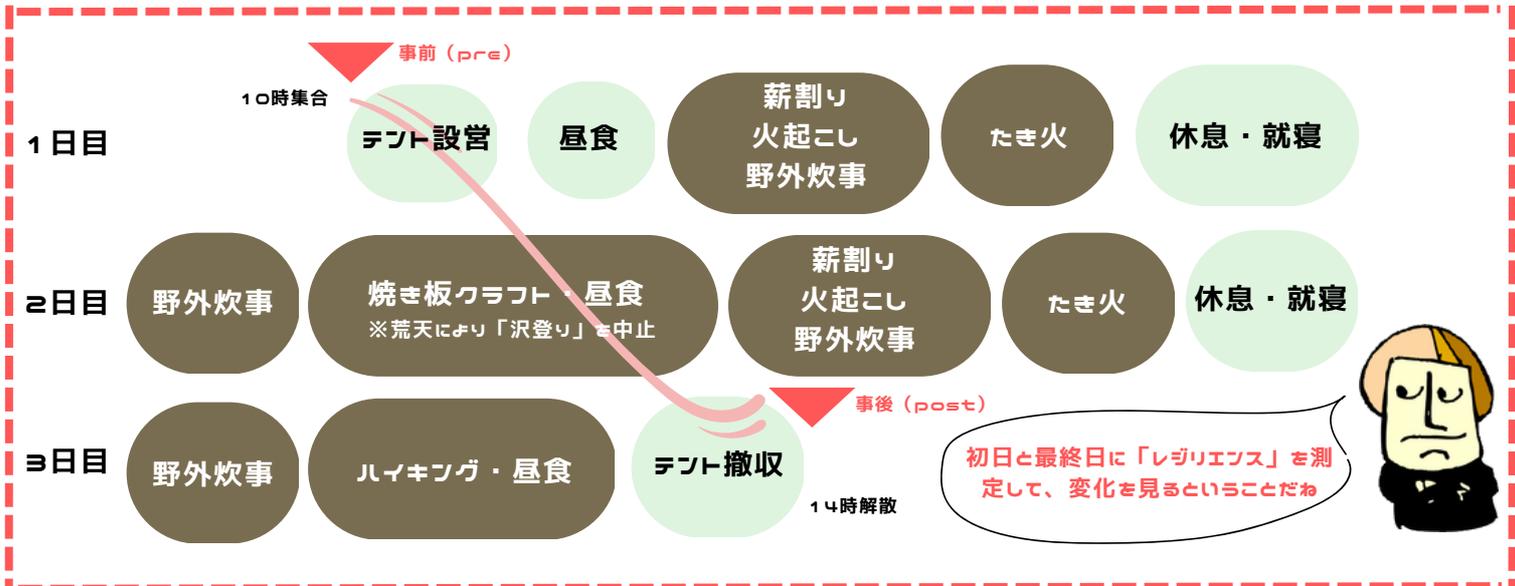
事業名：「日高アドベンチャーキャンプ」

目的：2泊3日の自然体験キャンプを通して、仲間との人間関係を深めるとともに、困難な状況に直面してもそれをしっかりと受け止めて乗り越えていく心身を養う。

期日：令和4年8月11日(木)~13日(土)

会場：からまつキャンプ場

参加者：小学校4年生~6年生(11名)



## STEP 3

事業後(3日目)、再度、子どもたち自ら「自然体験活動レジリエンス測定尺度(18項目)」に回答。

事後

平均点  
92.82

## STEP 2



## STEP 1

事業開始前(1日目)、子どもたち自ら「自然体験活動レジリエンス測定尺度(18項目)」に回答。

事前

平均点  
88.64

+4.18

## 学生カウンセラーから見た子どもたちの変容

本事業では、子どもたち11名を2グループに分けて、各グループに北海道教育大学岩見沢校の学生が3名ずつカウンセラーとして加わりました。カウンセラーは、子どもたちとともに活動しながら、子どもたちのチャレンジや目標達成を支援するスタッフです。2泊3日をともに過ごしたカウンセラー達は、子どもたちの変容をどう捉えたのでしょうか？

かまどに火がつくまで4回もかかり、あきらめようとする姿も。ただやっと火がついてご飯を食べたときには「おいしい!」と達成感にあふれていました。

テント設営後、お昼ご飯を食べる場所を子どもたちが話し合う中で、グループがまとまりを見せていました。

## Research

「自然体験活動レジリエンス測定尺度」によるプログラムの効果(+4.18)を検証するために、統計的な分析(7検定と効果量の分析)を行いました。

結果、1%水準で有意差が認められるとともに、効果量(r)は大きいということがわかりました。

レジリエンスの向上効果が明らかにになりましたね!

令和6年度

「沢登り」を「レジリエンス」向上効果があるプログラムとして提供。

令和5年度

特定の活動プログラム（「沢登り」）にしばらく、「レジリエンス」への効果を検証。

令和4年度

主催事業において自然体験活動プログラムの「レジリエンス」向上効果が確認。

自然の家にはできない  
防災・減災教育への道

# 自然体験の先に 「三エルモ」

監修者の想

—アモイ—

現代社会は、自然災害や感染症の流行など、人々の暮らしを脅かす問題が頻繁に起きていて、ストレスフルな世の中と言えます。そんな日常生活の中で、簡単には太刀打ちできない問題に、我々は、向き合いながら、様々な対応がせまられています。このような世の中だからこそ、人間が本来持っている力であるレジリエンスを呼び起こし、その力を日々の暮らしで発揮できることが大切だと考えます。人間はもとも自然に囲まれた暮らしをしてきたので、本当は自然の中にあることが、ある意味「自然」なことだと思えますし、青少年教育施設が提供する自然体験活動は、我々にとっても大きなきっかけを与えてくれます。この研究はまだまだ発展途上ではありますが、人として、とても大切なことを気づかせてくれるものと期待しています。

北海道教育大学岩見沢校  
准教授 山田 亮

## 自然体験活動のチカラ「レジリエンス」って？

-防災・減災教育プログラム開発から始まった国立日高青少年自然の家の取組-

2023年3月 制作

- 〔監 修〕 北海道教育大学岩見沢校准教授 山田 亮
- 〔制 作〕 国立日高青少年自然の家（〒055-2315 北海道沙流郡日高町字富岡）
- 〔協 力〕 国立日高青少年自然の家運営協議会 防災・減災教育専門委員会

※無断転載・複製を禁じます。ご使用の際には、制作元まで連絡願います。