

未就学児のお子様をもつ

保護者様へ

～キャンプガイドブック～



キャンプに参加する際によくあげられる不安要素として、

食事・トイレ・入浴・アレルギー・薬・ホームシック などを

心配する声があげられます。

スタッフやカウンセラーはもちろん全力でサポートをしますが、
それでも大事な子どもを預けるのでどうしても心配はつきません。
それが幼児さんならなおさらですよ。

そこで、スタッフからのお願いも含めて、
ガイドブックを作成することになりました。

しかし、ここで誤解しないでほしい点が一点だけあります。
それは、ガイドブックのまま を強制してるのではないということです。

あくまで参考程度に見ていただき、ご家庭でそれぞれ工夫してください。

参加するご本人様含め、このガイドブックで少しでも不安が軽減されれば幸いです。



「荷物これじゃあ多すぎ？」 「一人で頭が洗えないかも・・・」
 のあっく自然学校によくよせられる悩みや疑問をピックアップしてみました



荷物について

荷物で多く質問されるのが「キャリータイプとポストンタイプのかばん、どちらがいいの？」。キャンプといえば基本的にキャリーバッグでもポストンバッグでもなくリュックサックがメジャーです。リュックサック>ポストンバッグ>キャリーバッグの順番をのあっくキャンプでは推奨しています。しかし、幼児さんにとってリュックタイプは確かに両手が空いて持ち運びもしやすいけれど、荷物整理の面では大変！（毎回荷物全てを出す羽目に・・・）



そこで、のあっく自然学校ではどのタイプで来られても対応できるよう荷物を持って運ぶ距離をなるべく短く導線を確認しております。荷物をもって移動する時間は集合場所からバス、キャンプ場から自分の部屋（テント）までです。往復で考えても15分ありません！ですからバックの推奨順位はありますが、基本的にはどのタイプのバッグで来られても問題はありません。

また、荷物が重くて自力で階段などを昇り降りできないときはスタッフ・カウンセラーがお手伝いします。自分で声をかけるように事前にお子様にお伝えください。

（自分で声をあげて助けを求めるのも、キャンプで成長してほしい点なので）

また、就寝前に荷物を整理する時間を設けています。荷物整理が苦手だからといって、ぐしゃぐしゃのままかばんの中に 着替えを入れたり 全て指導員が綺麗に荷物を整理してはその子のためになりません。

かならず家で荷物の整理の仕方を練習してからキャンプに参加するようお願いします！！

落し物に関しては、あらかじめ落し物がでないようにアナウンスし、落し物が出てしまった際には、名前の記入をみて持ち主を判断します！
ですから必ずすべての荷物にお子様のお名前をフルネームでご記入ください。



事前の荷物はこうしたらGood!



荷物は種類ごとに袋に入れるのではなく、TPOにあわせて袋をつくる！

パジャマはパジャマの袋、タオルはタオルの袋・・・とついついそれぞれの種類に分けて準備してしまいがちですが、そうするとお風呂の時間前にひとつひとつの袋から必要な物を取りだしてお風呂の準備をすることになり、結果、お風呂前は「まだ準備できてない！」お風呂場にきてから「パンツ忘れたー！」などの事件につながります（笑）

そこで！荷物を袋につめるときに「お風呂のあとの着替え」として1日目・2日目でお風呂セットを作ってあげてください★（「キャンプ2日目の着替え」などもつくってあげてくださいね♪）

〈見本〉



袋にもいつ・どこで使うものかを記入！
 字が読めない子にはイラストをかくと分かりやすい！



ぬいだものを入れる袋もつくってあげて！

すべての荷物に名前を記入！

すべての荷物には必ず名前（フルネーム）を記入して下さい。
 万が一落し物をした際に持ち主を探し出すためと、他のお子様の荷物と混ざってしまうのをふせぐ手立てにもなります。



分かりやすいところに記入！

かならずお子様といっしょに荷物詰めをお願いします！！



服装について

さあ、続いては服装です。よく参加者の子ども達から耳にするのは「これキャンプのために買ったおニューの服やねん♪」。新しい服で参加させてあげよう！という親心にお友達よりもかっこいい、かわいい服で参加したいという子どもも・・・とてもよく分かります。しかし、これはキャンプです。確実に汚れて帰ってきます。ですので、なるべくいつも使っている物、それも万が一キャンプで無くしてもいいかな、と思う物を着用・持参させて下さい。これは服だけに留まらず、靴だったり、パンツや靴下などの小物類にも言える事です。またもう一つの理由として、新しく買ったものを子ども達が見慣れていなく、落し物をして「これ誰のー？」と尋ねても、自分の物だと気づかない場合があるのです。

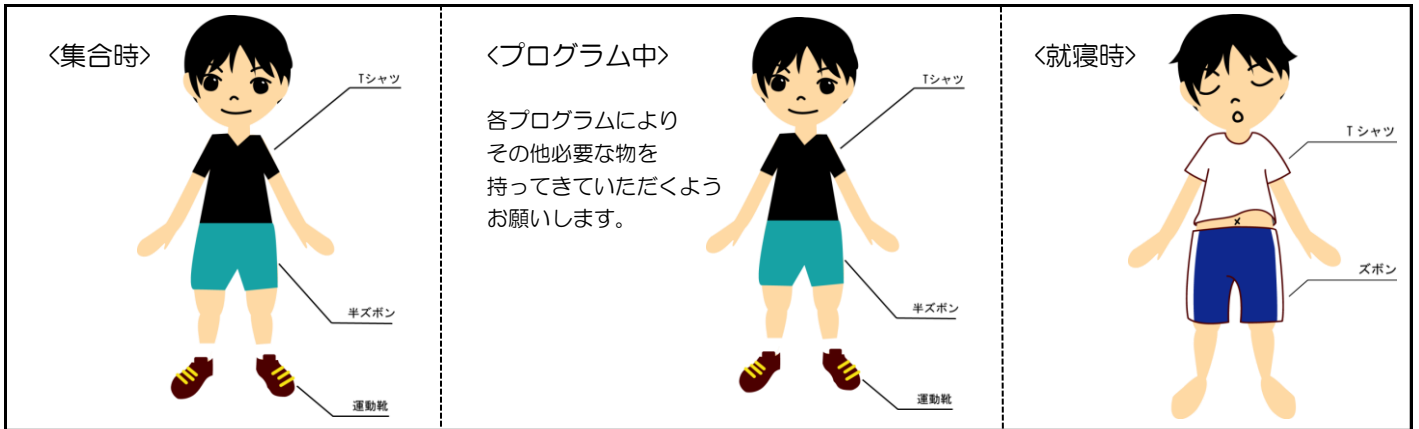
～予備衣類・小物に関して～

あればあるだけ安心しますが、そうすると荷物がとんでもない重さ&かさばりに・・・！幼児さんにはそれだけで負担になってしまい、「行きたくない」につながります。目安としてかさばる物（長袖、長ズボン、パジャマなど）は予備1枚、かさばらない物（パンツ、シャツ、靴下、インナーなど）は予備2枚。これだけ予備があればお子様も、対応するスタッフも安心します。あとは、お子様の体質（汗をかきやすい、おねしょするかも）によって調整してください。



～このときはどんな格好をしたらいいの？～

集合時、プログラム時、就寝時などにより服装が変わります。キャンプ要項にも載っていますが、こちらでも確認のため。



※虫刺され予防の為、長袖・長ズボンも持ってきていただくようお願いいたします。

キャンプ中の活動について



ここではキャンプのプログラムなど写真を交え紹介していきたいと思えます。



キャンプ中は基本的に縦割りでチームごとに動きます。（チームにつきカウンセラーが1人つきます）なので大きいお兄ちゃんやお姉ちゃんと一緒に活動することになります。お兄ちゃんやお姉ちゃんの中には小さいころから参加している人も多いので困ったとき力になってくれます。

キャンプ活動はお昼だけではありません。天候がよければナイトハイクやキャンプファイヤーも行います。幼児さんもなるべく参加できるように時間帯を早め夜のプログラムを行うように心がけています。また、活動中にお昼寝の時間が必要であれば、その時間も確保しております。お気軽にスタッフまでご連絡ください。

野外調理も幼児さんに参加してもらっています。しっかりと包丁の持ち方などをレクチャーしてから行っています。自分達が切った野菜が入っているだけでも子ども達からしたら嬉しいようで、みんなで協力して作った食事は毎回完売しています（笑）

おトイレについて

トイレ関連の心配のあるお子様に関しては、事前に個人カードに記入して頂き、対応するようにしております。

※（別紙：個人カードの記入例参照）

～夜尿（おねしょ）の対応～

事前におねしょしてしまう可能性のある子に関しては、担当スタッフの方で、夜中にトイレにおこす、寝る前の水分を控えさせる、寝る前にトイレのアナウンスをかけるなどして対応させていただいています。

万が一、おねしょをしても他の子ども達に分からないように、着替えの補助やシーツの交換をおこなうようにしておりますので、ご安心ください。

また、オムツに関しても寝る前にこっそり穿かせてほしいなどの対応をすることができます

～ひとりでおしりがふけない～

基本的にのあっくキャンプは【自分のことは自分で!】ですが、それがまだ完全には難しい子に関してはもちろんサポートします。おしりがふけない、処理ができないなど事前に個人カードにご記入ください。

～夢中になるとトイレに行くのを忘れる～

今まで楽しく遊んでいたのにいきなり表情が変わり「トイレに行きたい!!」の一言。遊びや何かに夢中になると幼児さんはよくこういったことがありますよね。のあっく自然学校でもプログラム前や行動前には必ずトイレに行くように促しています。また、幼児さんに対してはプログラム中であっててもかならず1時間半に1回、トイレに行くようにアナウンスをしています。



夜中にトイレに行きたいけど、怖くて一人じゃいけない・・・そんな場合は、お部屋に必ずスタッフかカウンセラーがいるので、起こしてもらってOKです。

入浴について



入浴に関してもトイレと同様、補助が必要な場合はお手伝いします。

頭が洗えない、身体がふけない など個人カードにご記入ください。

その際にどうしてほしいかもご記入頂ければ、スタッフやカウンセラーも対応しやすいです。

※（別紙：個人カードの記入例参照）

ホームシックについて

キャンプに参加するということは、お子様にとって非日常です。プログラム中は、楽しくて気づかなくても夕食を食べてお風呂に入るとじわじわとお父さんやお母さんが居ないことに気づき、不安になってきます。

（まったく平気な子もちろんいますが、それはそれで複雑ですね（笑））

そんな時私達は、そばにいてその子によりそってあげます。

そして、ゆっくりとその子のお話を聞きます。はじめは泣きじゃくり話すのも困難なのですが、落ち着いてきたらぽつぽつですが、話し始めます。

そうしてその子が一人じゃないと分かり、安心するまでそばにいます。

それは夜中でも変わりありません。

部屋にはかならず1人はスタッフかカウンセラーがいるので、その者が対応いたします。



個人カードのこの欄は、ホームシックやお友達と上手く馴染めないときなどにスタッフが参考にするものになります。興味や特技を題材に会話することにより、子ども達は心を開きやすくなりますので、出来るだけたくさんお子様の情報を教えて下さいね!

◎参加にあたって		
このプログラムに参加する動機は・・・		
本人の意思で	保護者の意思で	その他（ ）
このプログラムと一緒に申し込んでいる友達、兄弟は・・・		
いる 名前（ ）		いない
のあっくのキャンプに参加するのは・・・		
はじめて	2回目	3回以上（ 回）
参加者本人の性格、興味、特技、ニックネームは・・・		
このプログラムで参加者本人はどんなことを期待していますか・・・		
このプログラムに対する保護者の希望、期待		

食事について

のあつく自然学校では食事の際にルールがあります。

一度手をつけたら、最後まで責任をもって食べる。

食事中はトイレに行かない（腹痛などは別）。

行儀の悪いことはしない。

食事の量が多いという子に関しては食事前に量を減らし、食べ終わってからまだ食べれるようであればおかわりに行くように伝えています。トイレも同様です、食事が始まる前に行く様にこちらからもアナウンスをしています。

ひとつの料理にいろんな人が関わり、その料理が最後きちんと食べられてはじめてその人たちの努力が報われます。苦手な食べ物も、もちろんあるかと思いますが、誰にだって苦手な食べ物があり、それは仕方ありません。けれど、それを避けて通るのではなく、苦手を少しでも克服するよう努力しましょう。

幼児さんに関しては、バランスよくとるよう量などもスタッフが調整をすることがあります。



スタッフ・カウンセラーと一緒に食事することで子ども達の変化にいち早く気づけるようにしています。



食事の準備・片付けももちろん自分で！
できないことがあればお兄ちゃん・お姉ちゃんも
お手伝いしてくれる！

アレルギーについて

アレルギーがあるお子様に対して、スタッフ全員で共通理解すると共に食事の際も、かならずアレルギー食材がはいっていないかどうかを施設に確認して、食事をだすようにしています。また緊急事態に備えスタッフはアレルギーに対する講習（アレルギーの基礎知識、エピペンの使用方法など）をうけています。食べ物アレルギー以外にも、繊維・薬物・植物・その他お子様にアレルギーがありましたら、必ず個人カードに詳しくご記入ください！

※（別紙：個人カードの記入例参照）

薬について

お薬は必ずスタッフがいる前で飲んでもらっています。しかし、中には「どこにあるかわからない」「どれを飲んだらいいかわからない」といった子ども達も・・・それを防ぐためにも、事前にお子様にしかりと伝えて頂くとともに、誰がみてもわかるようにお薬袋を作りましょう。（塗り薬や吸引薬も同様です）また、お子様のキャンプ中の健康状態を記入する「健康カード」に薬の服用状況も記入します。（健康カードはキャンプ解散時に全員にお渡しします）



1日目夜、2日目朝、その時飲む分
薬をあらかじめ分けて持たせる



小分けした薬袋をいれる袋

※薬の管理が不安な子に関してはスタッフが管理することもできます。集合時に薬を預かり、解散時に飲んだ分の薬の袋を返却します。個人カードの備考欄に記入して頂くか電話にてご連絡ください。

その他



お母さん

みんなのペースにちゃんとついていけるのかしら・・・

基本的にはプログラム以外の時間は全てお部屋のグループ行動になるから、幼児さん達は幼児さん達だけでお部屋わけをしているよ。
就寝時間や食事の時間・お風呂の時間も幼児さんグループは長い時間を確保できるように調整しているんだ！



やまクン



お父さん

うちの子乗り物酔いしやすいから、バスの座席を前のほうにしてほしいな・・・

集合時にスタッフに乗り物しやすいことを伝えてもらえば、座席を前のほうにすることができるよ！
席替えはバス出発後にするよ！



やまクン



Aクン

友達ができるか心配だなあ・・・

1人で参加するってすごい勇気がいることだね。
でも大丈夫！7割のお友達はみんな1人で参加してるから！
お友達が作りやすい環境をスタッフやカウンセラーが作ってくれるから心配ないよ！
年の離れたお兄ちゃんやお姉ちゃんとだって仲良くなれちゃうよ★



やまクン



最後に・・・

このガイドブックを見て、少しは不安や疑問が解消されましたか？
やっぱり小さなお子様をキャンプに参加されるのは、心配で心配で仕方ないかと思えます。
しかし案外子どもはタフです。

おしりが自分でふけないならふけないと周りの大人に自分で言えますし、身の回りのことはたいてい、不器用ながら自分で出来ちゃいます。
あとは、お父さんお母さんが自分の子どもを信じるだけ！！
キャンプから帰ってきたら、たくさんお話を聞いてあげて下さいね♪



〈お問い合わせ先〉
一般社団法人のあつく自然学校
〒573-0042
大阪府枚方市村野西町5-1-303
TEL:072-805-3230
FAX:050-3146-3498