



赤色帽子のお子様の 保護者様へ ～キャンプガイドブック～



<はじめに>

のあつく自然学校では、初めてキャンプに参加するお子様に、年齢に応じて赤・黄・青色の帽子をお配りしています。

4歳～小学2年生までの子ども達には赤色の帽子の着用を義務付けています。特に赤帽子のお子様が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しますが、それでも大切なお子様を預けるので心配は尽きません。

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いたしました。しかし、ここで誤解しないで欲しいことがあります。

それは、「ガイドブックのまま」を強制していいのではないということです。お子様には、「自分の荷物は自分で管理する」ことを身に付けていただきたいと思っています。

あくまで参考程度に見ていただき、お子様とご準備をしながら、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・・・」 よく寄せられるお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クでもポストンバックでもなくリュックサックがメジャーです。リュック>ポストンバック>キャリーバック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なるようにしております。荷物を持って移動する時間・距離は、集合場所からバス、施設から自分の部屋までです。往復考えても10分もありません！ですので、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ク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 全てカウンセラーがきれいに荷物を整理してはお子様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出ないようにアナウンスし、落し物が出てしまった際には、名前の記入を見て持ち主にお返しします。ですので、必ずすべての荷物にお子様の名前をフルネームでご記入ください。

事前の荷物準備はこうしたら分かりやすい！

【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出してお風呂の準備することになり、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「お風呂の後の着替え」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！（「スキーの時の服2日目」なども作ってあげてくださいね♪）

【すべての荷物に名前を書く！】

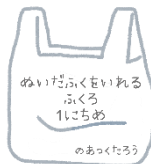
すべての荷物には必ず名前（フルネーム）を記入して下さい。

落とし物の持ち主を見つけるためだけでなく、他のお子様との荷物が混ざるのを防ぎます。

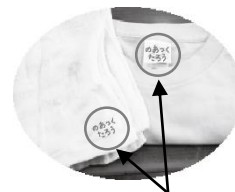
<見本>



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
イラストをかいてあげる
と分かりやすい！



脱いだものを入れる袋も
つくってあげて！



分かりやすいところに記入！

必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♪」。

お友達よりもカッコいい、かわいい服で参加させたい親心、おめかししたい子ども心・・・

とてもよく分かります。

しかし、これはキャンプです。確実に汚れます。

ですので、なるべくいつも使っているもの、それも万が一キャンプで失くしてもいいかな、と思うものを着用・持参させて下さい。これは服だけに留まらず、靴、パンツ、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おらず、「これ誰のー？」と尋ねても、自分の物だと気が付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。

ですので、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。

レンタル備品の貸し出しについて

レンタルスキー・レンタルウェア・小物の貸し出しをおこなっております。

もちろん幼児さん用もありますので、まだレンタルの予約をされていない方はお早めにご連絡ください。

（キャンプ当日にレンタルをお申し込みされてもお貸しすることができません。）

レンタルされたものは当日、施設に到着次第、お子様に直接お渡しします。

いきたくない？

キャンプから帰ってきて子どもからの「もういきたくない！」の一言。

楽しかったんだろうな～と思っていた親はびっくり。

なぜ行きたくなくなったのでしょうか・・・

実は多くの場合、スキーのレッスンが大変だったからではありません。

子どもたちがスキーまたは雪遊びを嫌いになる一番の利用は、「寒さ」です。

（この理由が 80% くらいを占めています）

順番として、

「スキーレッスン中（または雪遊び中）に雪が入る」→「冷たい、寒い、嫌や・・・」

→「スキー（雪遊び）おもしろくない」結果、「もう行きたくない」につながります。

しかし、これは未然に防げるものでもあります。

スキーまたは雪遊びをする時には、グローブの下に手袋をはめ、きちんとマジックテープをとめる。

この作業をするだけで雪はほぼ入ってきません。

靴も同様です。しっかりと長い靴下を履きスキー靴（またはスノーシューズ）のベルトを締め、その上にズボンをかぶせることで雪の進入を塞げます。

もちろん、のあつく自然学校でも事前にこれらのことをきちんとレクチャーして、幼児さんに関しては最後にスタッフがきちんと着用できているかどうか確かめます。

お家でもキャンプの前に手袋やスノーシューズの正しい装着の仕方を説明するとともに、雪が入らないよう事前の対策をお願いします！



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（おもらし）の対応～

事前におもらし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するなどの対応をしています。

万が一、おもらしをしてしまっ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、こっそり寝る前には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。

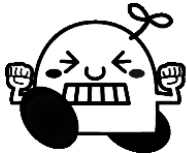
～夢中になるとトイレに行くのを忘れる～

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も必ず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がおりますので、
起こして一緒に行くんだよと伝えてください！

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については、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事は、お子様にとって非日常です。

プログラム中は、楽しくて気が付かなくても、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もちろんいますが、それはそれで複雑です（笑））

そんな時私達は、そばにいてその子に寄り添います。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、落ち着いてきたらぼつぼつですが、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。

部屋には必ず1人、スタッフがいます。



◎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			

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時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！

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。

- 一度手をついたら、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られるようであればおかわりに行くように伝えていきます。

トイレも同様です、食事が始まる前に行く様にアナウンスをしています。

一つの料理にはたくさんの人達が関わっており、その料理が最後まで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えます。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。

食事形式はバイキング形式か、固定食形式になります。

バイキング形式では特に、好きなものを好きなだけ取ってしまいがちなので、

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。



スタッフも一緒に食事することで子ども達の変化にいち早く気が付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・お姉ちゃんがお手伝いしてくれます。

アレルギーについて

アレルギーがあるお子様に対して、スタッフ全員で情報共有すると共に、食事の際も必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！

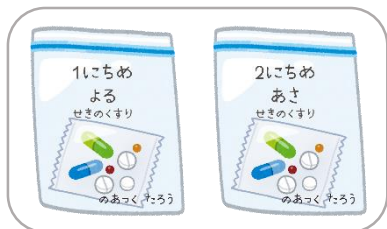
※（別紙：個人カードの記入例参照）

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「どこにあるか分からない」「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、事前にお子様にしつ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）キャンプ解散時にはお子様のキャンプ中の健康状態、お薬の服用履歴を記入した「健康カード」をお渡しします。（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日目朝など、その時飲む分で薬をあらかじめ分けて持たせる



小分けした薬袋を一つの袋にまとめる

※薬の管理が不安な子に関してはスタッフが、お預かり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。
必ず、個人カードの備考欄に記入して頂くか、お電話にてご連絡ください。

その他



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ので、幼児さん達は幼児さん達だけでお部屋分けをしています。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ます。



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酔いやすいことを伝えてもらえれば、座席を前のほうにすることができます。席替えはバス出発後に行います。



友達ができるか心配だなあ・・・

1人で参加することは、すごく勇気がいることですよね。でも大丈夫です！半分以上のお友達は1人で参加しています。お友達が作りやすい環境作りのために、スタッフやカウンセラーは準備や研修を重ねています。年の離れたお兄ちゃんやお姉ちゃんとだっぴきって仲良くなれちゃいます★



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せるのは、心配で心配で仕方がないと思います。

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できちゃいます。

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♪



のあっく自然学校