

**第23回ヘルスツーリズムセミナー**  
～2010年8月31日(火)開催～

**実施報告書**

2010年9月29日

特定非営利活動法人  
日本ヘルスツーリズム振興機構

特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

## 第23回 ヘルスツーリズムセミナー 開催概要

日時 : 2010年8月31日(火) 16:30~18:00

会場 : 東京都品川区 NPO会議室A・B

主催 : 特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構

共催 : 財団法人 日本健康開発財団

参加人員 : セミナー 42名  
懇親会 18名

スケジュール:

16:30~ 主催者あいさつ

16:35~ 【第一部】 聖路加看護大学 准教授・学術博士 菊田文夫先生  
「楽しい自然体験を通して“いのち”を考える～海のキャンプ実例から～」

17:20~ 【第二部】 東京医科大学病院 小児科専門医・医学博士 福島慎二先生  
「子供の旅のメリット・デメリット～トラベルメディスンから子供の旅、教育旅行を考える～」

18:15頃~【懇親会】  
講演者を囲み情報交換(会費1000円、学生無料)

## <第一部>楽しい自然体験を通して“いのち”を考える～海のキャンプの実例から～ [16:35~17:10]

### 講演者略歴:菊田文夫先生

聖路加看護大学・准教授 博士(学術)  
神戸大学教育学部、東京大学大学院教育学研究科博士前期・後期課程で学び、大妻女子大学人間生活科学研究科勤務を経て現職。専門は、健康教育学、体験学習法、音楽の臨床応用。「健康」や「いのち」の素晴らしさを想い、伝える生活体験型宿泊プログラムを、2004年から開始し、これまでに、親子キャンプ22回、長期子どもキャンプ3回を行っている。



### 講演概要(事務局編集)

#### 菊田先生講演(第一部前半)

#### 1. はじめに

- ①“いのち”とは？  
自分が使うことのできる限られた時間。時間を大切に使う、ていねいに時を過ごすことが大切。
- ②健康教育とは？  
生きかたの教育。子どもたちが自分らしく過ごせるように、自分のところとからだを知ることや、自分の課題(アレルギー体質であるなど)と上手につきあっているように支援する。
- ③生きかたの教育が必要なのは？  
ヒトは、生きかた(行動パターン)を生まれてから獲得する。ヒトは生涯学び続ける動物である。

#### 2. 私たちが伝えたい大切なこと

- ①自分を支えてくれる「いのち」への感謝～他者に、動植物に、自然に、そして自分自身に。
- ②乳幼児から高齢者まで一人ひとりを、そして一人ひとりの生きかたや価値観を尊重する～心のバリアフリー。  
いろんな人がいていい、いろんな人がいるから楽しい。
- ③成長には見まもりが必要。子どもは放りっぱなしでは育たない～子どもたちの自主性を尊重しながら、健やかな成長を応援すると同時に、保護者やスタッフも、ともに成長していく。
- ④失敗から学ぶ体験学習と、自らの意思で行う冒険(挑戦)の意義～ポジティブフィードバックによる自己肯定感の向上。意思決定力を育む。
- ⑤感動を共有する。

\* これらを共に生活する場で伝えることが効果的。そのためにキャンプという形態・方法をとる。

#### 3. キャンプに対する思い・こだわり

- ①楽しめる環境～楽しいが基本。「やらされている」と感じさせてはだめ。
- ②体験する～楽しく生活体験しながら伝えるしかけを盛り込む。
- ③生きものを感じる、ふれ合う自然体験～いのちを感じる。
- ④ていねいに生活する～(例)ご飯をみんなで楽しく食べる。キャンドルを囲んで「このひととき」を大切に想う。
- ⑤親子(家族)が一緒に参加できるプログラム。
- ⑥キャンプに集う一人ひとりを大切に。
- ⑦参加者みんなで子供を見まもる雰囲気～大家族の生活。
- ⑧ふり返りの時間をとる～参加者の気づき+今後の日常生活にどのように活かしていくか、考える機会。
- ⑨分かち合い～他人の気持ち、他の家族と思いを共有する。
- ⑩フィールドの効果～デスティネーションの魅力 (例)宇佐美“マジック”

#### 4. キャンプスタッフのかかわり

- ①コンセプトを伝えるストーリーづくり  
～コンセプトを伝えるストーリーづくりと、科学的な根拠に沿ったプログラムを心がける。
- ②「触媒」に徹する  
～参加者に関わり過ぎないことも大切。
- ③自由な雰囲気作り  
～強制しない自由な雰囲気を醸しつつ、参加者が活動に安心して加われるよう見まもり、時に援助する。
- ④オープンな雰囲気  
～居心地の良い常にオープンな雰囲気づくり。初めての参加者には手厚く、リピーターを大切に。
- ⑤対等な目線を持つ  
～参加者と対等・同じ目線で動き、活動の目指す方向を自然なかたちで伝える。
- ⑥臨機応変な対応  
～参加者の体調や天候に応じた臨機応変な対応ができる。
- ⑦フィードバック  
～スタッフの想いを参加者にフィードバックする。(例)最終日にスタッフからのメッセージとしてスライドショーを上映する。
- ⑧安全管理

#### 4. キャンプスタッフに求められること

- ①情熱
- ②個性あふれる創造性
- ③キャンプを楽しむ気持ち
- ④お互いを大切に想う気持ち
- ⑤コンセプトに基づいた判断と臨機応変な対応
- ⑥関わり過ぎない「みまもり」
- ⑦安全管理に努める

### 平原詩織さんの発表(第一部後半)

#### 1. キャンプとのかかわり

親子キャンプ22回、長期子どもキャンプ3回 合計25回のうち4回にスタッフとして参加。学生たちから自主的に「先生、そろそろキャンプやりましょう」と声があがり、学生たちだけで運営できる体制ができている。



#### 2. 今回の夏キャンプのコンセプト

共感・・・「父母の思い」と「子どもの気持ち」を親子お互いに理解する場をつくろう

成長・・・子どものこころとからだの健全な成長を助けよう

#### 3. キャンプ体験から学んだこと、子どもたちにも伝えたいこと

- ①失敗してもいい  
～失敗してもまた次回に活かせる環境がある。自分たちで創っていける。失敗した他人をいたわる。失敗を通してリーダーシップを学ぶ。
- ②完璧を目指さない  
～10準備して、半分できればいい。7～8割できればかなり成功と思う。ただし準備は怠ってはいけない、「できる」と思いこみ過ぎてもいけない。きちんと準備をすれば、参加者にも伝わる。

#### 4. キャンプの様子(8月10日～12日 伊東市宇佐美で実施した親子キャンプのスライドを紹介)

①アイスブレイキング

自己紹介を交えながら、ゲームを通して参加者同士がうち解けるプログラム。

②アウトドア・クッキング

火起こしに挑戦したり、野菜を切ったり、親子で力を合わせてシーフードカレーなど4品をつくる。

③“いただきます”

子どもたちが自主的に前に出て唱和する。

④お休みの前に

就寝前に絵本を読み聞かせる。今回は「兄弟が何人いても、子どもはみんな大切だよ」という内容。

⑤朝のラジオ体操

朝食前に芝生で。

⑥海遊び

ライフセーバーの資格をもつスタッフも参加し万全の体制。親もリラックスして楽しむことができる。

⑦流しそうめん

満腹になった子どもは、そうめんを流して遊ぶ。

⑧お昼寝タイム

寝ていたのは親だけ。子どもたちは楽しいと眠らない。

⑨スイカ割り

おやつのスィカ割りをする。割る順番も子どもたちで決めた。

⑩ラブレター作り

親子で手紙を交換する。スタッフが郵便屋さんになり、預かった手紙は最終日に届ける。



ロマンチック・キャンドルナイト

⑪ロマンチック・キャンドル・ナイト

夜、みんなで輪になり、一人ひとり感想を話した後、キャンドルの火を吹き消す。

⑫虫取り

朝6時に起床。希望者のみ。前日に、虫取りの仕掛けを用意しておく。

⑬作って遊ぼう

元教員の方に指導をお願いし、竹とんぼ、竹笛、吹き矢等をつくる。

⑭ふり返し・分かち合いの会

参加者からの感想を分かち合い、スタッフからのメッセージとしてキャンプのスライドショーを上映する。

⑮ふり返しシート

参加者にアンケート用紙(ふり返しシート)を配布し、最終日に感想・意見などをいただく。これらは、今後の親子キャンプの企画・運営に活かすべく、スタッフ全員で共有する。

以上

## <第二部>「子供の旅のメリット・デメリット」～トラベルメディスンから子供の旅、教育旅行を考える～ 〔17:15～18:00〕

### 講演者略歴: 福島慎二先生

東京医科大学病院 渡航者医療センター/感染制御部 助教授  
小児科医師、医学博士(公衆衛生)

#### <学歴・職歴>

平成11年3月に産業医科大学医学部を卒業し、産業医科大学小児科に入局。北九州市の病院で一般小児科医として勤務。

平成15年9月より海外勤務健康管理センター/横浜労災病院小児科に勤務し、海外に赴任する方とその家族、とくに小児の健康をサポート。その傍ら、順天堂大学大学院の公衆衛生学講座で社会人大学院生として通い、平成22年3月に医学博士を取得。

平成22年4月からは現職の東京医科大学病院: 渡航者医療センター/感染制御部に勤務。

#### <資格>

日本小児科学会の小児科専門医

国際渡航医学会(International Society of Travel Medicine) の認定医。



### 講演概要(事務局編集)

#### 1. トラベルメディスンについて

トラベルメディスンとは、海外渡航者の健康を扱う医療で、現地で流行している感染症対策(各種予防接種、マラリアの予防)、飛行機内を快適に過ごすための方法、高山病の予防、長期滞在者のメンタルヘルス対応などを扱う。自分は産業医学の視点からトラベルメディスンを学び始めたため、海外勤務者とその家族、とくに海外勤務者に帯同する子供の健康管理を専門としている。

東京医科大学病院では、海外勤務者だけでなく、留学生や旅行者など、あらゆる海外渡航者を対象とした渡航者医療センターが9月1日から診療開始となる。

#### 2. 旅の楽しみとは?

旅の楽しみは、人それぞれである。

しかし、「楽しい思い出をつくりたい」という気持ちは、基本的に子供も大人と同じである。

#### 3. 保護者が期待すること・心配することとは?

##### 期待すること

- ① 日常では出来ない友達との共同生活を体験してほしい
- ② 自立・自活できる力を養ってほしい
- ③ 子供に楽しんでほしい

##### 心配なこと

- ① 事故・病気などの対応＝安全面
- ② 友達やスタッフと打ち解けられるかどうか

#### 4. 旅のメリット・デメリット

##### メリット

- ① 楽しい思い出がつかれる
- ② 友達との共同生活が経験できる
- ③ 日常では味わえない経験ができる

##### デメリット

- ① 事故 : けが、やけど、虫刺され、水難
- ② 病気 : 熱中症、動物からの感染症など

なお、価値観は、年齢や生活環境によって異なり、同じツアーに参加しても、感動する場面は子供によって異なる場合もある。

## 5. 不慮の事故

不可抗力で発生する事故 (accident) は少なく、何らかの原因が陰に潜んでいる事 (injury) が多い。

### ① 不適切な環境

危険なものがあったり、危険な状態が放置されている場合。

＜例＞有害な薬品、刃物等の危険物が散らかっている。

### ② 不適切な服装

衣服の他、装飾品、履物、持ち物などが不適切な場合。

＜例＞首にかけたペンダント等が引っかかる。

足に合わない靴をはき、転ぶ。

### ③ 不適切な行動

＜例＞花火を振り回す、打ち上げ花火を覗き込む。

### ④ 心身が不調な状態

＜例＞病気で熱がある、疲れている、ぼんやりしている、叱られてしょんぼりしている、忘れ物をして慌てている、怒っている、はしゃいでいる……等の状態。

## 6. 重大な事故を防ぐには？

### ① 安全管理

子供のまわりにいる者が、事故の潜在危険を取り除いたり、危険の無いように管理して、事故が起こらないようにする。

### ② 安全教育 (保護者や子供への働きかけ)

子供自身が自ら安全な生活を行えるように教えること。

\* どの年齢の子供でも、違った環境に置かれれば、事故を起こしやすい。

## 7. 小児の病気や事故の対応策を考える

### ① 緊急時の連絡体制や病院への対応を整える

### ② 事前に食物アレルギーや既往症などの調査をする

### ③ 衛生管理の徹底

### ④ 安全管理の徹底 (ヘルメットやライフジャケットの着用など)

### ⑤ 保険への加入

## 8. 疾患別のキャンプや教育旅行

小児の慢性疾患に関して、疾患のコントロールや、患者の教育を目的としたキャンプや旅行がある。

＜例＞気管支喘息、糖尿病、肥満、血友病、腎不全、など

## 9. まとめ

子供にとっても旅は楽しい思い出をつくり、価値観や興味の変容や人間的成長を促すもの (メリット) である。ただし、価値観や興味は、年齢や生活環境によっても異なる。

楽しい思い出をつくるには、旅行中に安全かつ健康に過ごすことが重要であるため、事故や病気 (デメリット) の対応策を充分に考えておく必要がある。特に子供の場合、年齢に応じた事故の特性があることを考慮すべきである。

## アンケート結果

配布枚数:42枚  
有効回答数:20枚(回収率47.6%)

### ① 今回のセミナーはお役に立ちましたか？

はい	17
いいえ	0
どちらとも言えない	3

n=20



### その理由をお書きください。

- ・体験をどのように意味あるものにするかのヒントをたくさん得ることができた。子供にとっても大人にとっても時間を丁寧に過ごすということは、どういう事を考えるヒントになった。
- ・子供の年齢によって、遊び方、事故の要因がかなり異なることを学んだ。
- ・旅のメリット・デメリットの確認ができた。別の視点から教育旅行を考えるきっかけができた。
- ・渡航者医療センターの存在を知ることができた。
- ・一般論が多く、目新しさが感じられなかった。
- ・科学的な根拠、医学的データの裏付けが欲しかった。

### ② 次回以降のセミナーで、聞いてみたいテーマ・分野をお答えください。

- ・シニア世代のヘルスツーリズム
- ・海に関するヘルスツーリズム、一人旅がもたらす効果
- ・旅育、メディカルツーリズム
- ・音楽など芸術にからめたテーマ
- ・子供・親子体験プログラムのケーススタディ

### ③ その他、ご要望・お気付きの点などがありましたらご記入ください。

- ・旅育、食育、歩育……と色々な「育」があるが、一まとめにしてテーマとして欲しい。

#### <運営に関するご要望>

- ・次回の案内を自動的にメールして欲しい。
- ・外が騒がしい。
- ・開始時間、終了時間を守ってほしい。

#### <事務局より> 上記運営に関するご要望に関しましては以下のようにご対応致します。

- ・今回ご参加になり連絡先を頂いた方には、次回以降のご案内をその都度メールにて差し上げます。
- ・外の騒がしさについては、扉付近打ち合わせスペース利用者にご協力頂くように致します。
- ・開始時間、終了時間については極力守るよう致します。

以上、ご協力ありがとうございました。



特定非営利活動法人  
日本ヘルスツーリズム振興機構

〒 141-8657  
東京都品川区上大崎2-24-9  
アイケイビル3階  
(株式会社JTBコミュニケーションズ内)

TEL:FAX 03-5434-8785  
<http://www.npo-healthtourism.or.jp>