2010年
第３回ダイアログキャンプ
実施報告書

主催
特定非営利活動法人（NPO法人）日本臨床心理カウンセリング協会
〒112-0002
東京都文京区小石川2-3-28　DIKマンション小石川1303号
電話03-5803-7373　e-mail：info@j-acc.org　URL：http://www.j-acc.org

目次

１．ダイアログキャンプのねらい
２．実施報告
３．ご協力頂いた方々
４．第３回ダイアログキャンプ決算書
５．実施による効果
６．ＮＰＯ法人日本臨床心理カウンセリング協会による総括

１．ダイアログキャンプのねらい

①実際に心理カウンセリングを体験することができる。
私たちの普段の生活の中で、「カウンセリング」という言葉はどれだけ生活に根付いているでしょうか？「カウンセリング？心の病の人がかかるものだよね。」「私には関係ないこと」「興味はあるけれど、近くに信頼できるカウンセラーがいない」「そもそもカウンセリングって、何をすることなの？」多くの人はこのような感覚を抱いていると思います。
今回のファミリーダイアログキャンプでは、実はカウンセリングとは私たちの日常に近いところにあり、カウンセラーは「特殊な施術をする人」ではなく私たちの生活をよりよくするためのお手伝いをする人であるということを、リラックスした空間の中で実際に体験してみることでこのような「垣根」を低くすることを狙いにしています。

②非日常の自然の中で、参加者の意思で自由に過ごす。
自然という非日常の空間の中で、ゆっくりじっくりとした時間の中、五感を使って過ごすことで、日常生活では得られない「自分と向き合う」「他人と向き合う」「自然と向き合う」時間を持つことを重要視します。特に焚火（ファイヤーセラピー）を行うことでより内省効果が高まることが期待できます。

③参加者同士のつながりを実感できる時間と空間を作る。
受動的に他人の話を「聞く」のではなく、積極的に他人の話を「聴く」ということを大切にします。その上でより良い関係を築きながら、同じ時間、同じ場所にいられることを喜びに感じられるようなかかわり方を目指していきます。そして、参加者同士やカウンセラーとの対話（ダイアログ）を通じて、人の数と同じくらい多様な考えがあることを知り、自分は自分で良いという自己肯定間が持てることが期待できます。

２．実施報告

■日　程
2010 年 10 月 16 日(土）～2010 年 10 月 17 日（日）

■運営責任者
特定非営利活動法人 日本臨床心理カウンセリング協会
＜理事長＞　吉澤　富子

■運営メンバー

統括責任者：園田真司（特定非営利活動法人　日本臨床心理カウンセリング協会）
プログラム実施担当者：長尾　彰（している株式会社）
心理カウンセラー：柴田　洸一（㈱リアルビジョン）菱谷いずみ（している株式会社）
キッチンスタッフ：中村　俊祐（横浜アカデミー）木村　えりさ（大学生）菅原　歩（横浜 YMCA）
廣瀬　泰弘（横浜 YMCA）柳　龍之介（大学生）

■ダイアログキャンプ開催地

静岡県立朝霧野外活動センター
〒418-0101　静岡県富士宮市根原 1 番地　Tel：0554-52-0321　 Fax：0544-52-0320
http://homepage.mac.com/camp_asagiri/

■参加者　合計１７名

内訳　男性 10 名　女性 7 名
参加者詳細一覧

① 小学生（男子）Ａさん（11 歳）
② A さんのお父さん（40 代）
③ A さんのお母さん（40 代）
④ 社会人（２０代男性）B さん
⑤ 社会人（２０代男性）元不登校児 C さん
⑥ 社会人（３０代男性）C さんが通っていたフリースクール代表 D さん
⑦ 社会人（３０代男性）E さん
⑧ 社会人（３０代男性）F さん
⑨ 社会人（３０代男性）G さん
⑩ 社会人（３０代男性）H さん
⑪ 社会人（４０代男性）Ｉさん
⑫ 大学生（１０代女性）Ｊさん
⑬ 社会人（２０代女性）K さん
⑭ 社会人（２０代女性）L さん
⑮ 社会人（３０代女性）M さん
⑯ 社会人（３０代女性）N さん
⑰ 社会人（４０代女性）O さん

■プログラム

【1 日目】

13：00　現地集合
　　オリエンテーション
13：30　アクティビティ①
18：00　夕食
19：30　自由時間（ファイヤーセラピー体験）
23：00　就寝

【２日目】

08：00　朝食
09：00　アクティビティ②
12：00　昼食
13：00　解散

＜当日の様子＞

― １日目 ―

１３：００　　現地集合

参加者が集合してオリエンテーションが始まりました。
「いま感じていること」について一言で話してもらうという
自己紹介を行いました。

１３：３０　アクティビティ①

焚火前での対話や自然散策など、参加者の心のままに活動していただきました

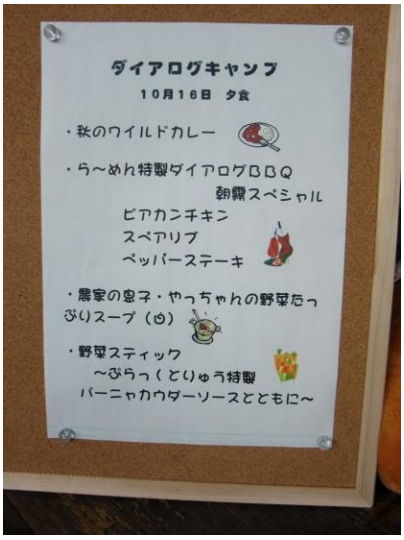
メインファイヤーを囲んでの対話

森へ散策に向かう参加者

夕方になり炎の色が暖かみを増してきました

１８：００　夕食

ＢＢＱインストラクターによる特性ＢＢＱや、キッチンスタッフによる豪華な食事。



食事毎のメニュー表

農家の息子・やっちゃんの野菜
たっぷりスープ

秋のワイルドカレー

らーめん特製ダイアログＢＢＱ
朝霧スペシャル・スペアリブ

ダンボールオーブンで焼いた
チーズケーキ

１９：３０　自由時間

夕食後に、希望者にはカウンセリング体験をしていただきました。

ファイヤーセラピー体験

カウンセリング体験をする参加者

２３：００～　　就寝

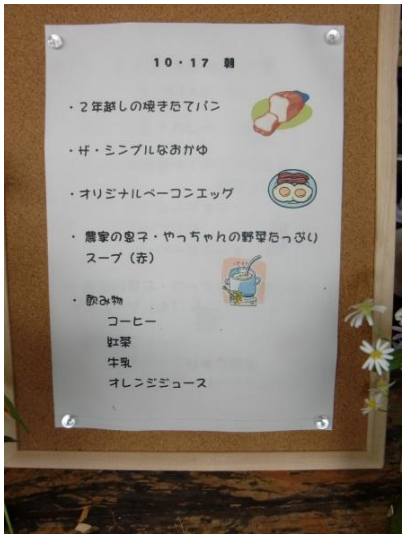
― ２日目 ―

０８：００ 起床

参加者の９割の方が焚火の周りで寝られていました。朝方の小雨も気にならないくらい暖かかったようです。

メインファイヤーの周りで野宿をした参加者

朝食メニュー表



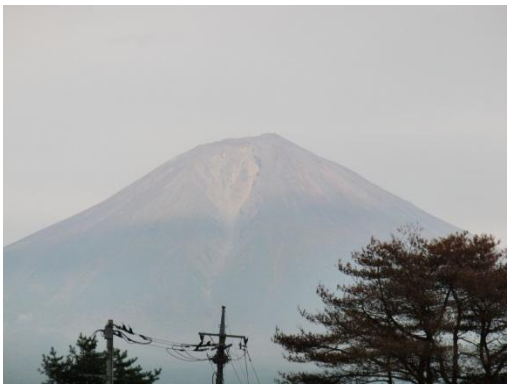
２年越しの焼きたてパン

オリジナルベーコンエッグ

９：００　アクティビティ２

昼食までの最後の時間も心のままに活動していただきました

感想をシェアする参加者たち



天候に恵まれ富士山も綺麗でした

１２：００　　昼食

昼食は「うどん」でした。

残り火で焼きマシュマロも堪能しました。

１３：００　　解散

事故や怪我人もなく、無事に全てのプログラムを終了し、解散いたしました

３．ご協力頂いた方々

協賛企業（五十音順・敬称略）

株式会社カリエッサ
株式会社リアルビジョン
している株式会社
有限会社マインドヒル

協力団体（五十音順・敬称略）

NPO 法人ハロードリーム実行委員会

４.第３回ダイアログキャンプ決算書

収益	参加費	成人 16 名＠￥10000	¥160,000	
		小人１名＠￥5,000	¥5,000	
	協賛金１口＠￥50,000	リアルビジョン様２口 カリエッサ様１口	¥200,000	
		している㈱様１口		
	協賛金（現物） スタッフ用ベスト	マインドヒル様 （￥50,210 相当）	¥0	
収益合計				¥365,000
費用	宿泊施設利用料		¥15,850	
	キャンプ保険		¥11,744	
	食材費		¥63,440	
	交通費		¥70,137	
	備品消耗品		¥35,688	
	広告費用		¥200,000	
費用合計				¥396,859
収支額				¥-31,859

５．実施による効果

参加者によるアンケート６名　ヒアリング１１名

・参加者について

年代別比率

10 代２人（13%）

20 代４人（23%）

30 代７人（41%）

40 代４人（23%）

性別

男性 10 人（59%）女性７人（41%）

・アンケート及びヒアリング内容

ダイアログキャンプは楽しかったですかという質問に対して

とても楽しかった　33%

楽しかった　50%

普通　17%
あまり楽しくなかった　0%
楽しくなかった　0%

ダイアログキャンプに参加して心に残ったことという質問に対して
「焚き火」「野宿」「自然」「沈黙」「何もしない」という言葉から、非日常の場である自然や焚き火を前にして活動することが心に残った方が多かったようでした。

ダイアログキャンプに参加する前と後ではダイアログキャンプの印象はどのように変わったかという質問に対して
「対話」「自分と対話」「何もしない」「他人」「畑が違う人」という言葉から、何もせずに、自分や他人と話すキャンプと感じられた方が多いようでした。

ダイアログキャンプに参加したことで自分の内面に変化はありましたかという質問に対して
「話を聴いてくれて楽になった」「人生のとらえ方が変わった」「色々な人と出会えた」「対話を意識するようになった」という言葉から、色々な人の考えに触れることが出来て、自分の考え方に変化があったと感じられた方が多かったようでした。

心理カウンセリングに対して､ダイアログキャンプ参加前と後で認識が変わったのはどの点ですかという質問に対して
心理カウンセリングを体験した方は、参加者中３名と少数でしたが、心理カウンセリングに対して、知らないことが沢山あるのでもっと知りたいと感じられたようです。

来年も参加したいと思ったかどうか、またその理由も教えてくださいという質問に対して
アンケートにお答えいただいた皆さんが参加したいとのことでした。
その理由としては、「のんびり」「自然の中での焚き火」「他人や自分との対話」「参加者が多様」という答えから、日常から離れてリラックス出来る場所と考えられた方が多かったようでした。

ダイアログキャンプに参加されたことがない方へお勧めする点はという質問に対して
「自由な時間」「何もしない時間を味わえる」「忙しい方に」「仕事や家庭から離れて考えを整理できる」「参加者が多様」という言葉から、日常から離れてリラックス出来るところと考えられた方が多かったようでした。

次回への意見や要望について聞いたところ
「スタッフと一緒に料理したい」「自分の参加意識を明確にしたい」「東京近郊であれば度々参加したい」「暖かい時期の開催」というご意見・ご要望を頂きました。

６．ＮＰＯ法人日本臨床心理カウンセリング協会による総括

2010 年度のダイアログキャンプの実施について参加者へのアンケートとヒアリングの結果から、自然の中や焚き火という非日常の体験を印象的に感じた参加者が多く、自分の心のままに行動出来ることに楽しさを見出された方が多かったようでした。このことから多くの参加者が一連のキャンプ活動を通し幼児退行状態に近い体験をされたと推察できます。

次に、キャンプに参加する前と後の印象と内面意識の変容については、ダイアログ（対話）キャンプという言葉から、「対話」という言葉により誰かと話すイメージを持ちやすかったようですが、自然や他人との対話を通して、「自分との対話」の場であると気付かれた方が多かったようでした。
このことからも焚火と対話による内省効果が充分あったことが推察できます。

さらに、日常生活では自分のことやモノに焦点が当たり易いのですが、参加者同士の対話を通して、他人の人生観や考え方、価値観を聴くことで、違った視点で自分に焦点を当てることに気づきを得た方が多かったようでした。
このことから、対話によるカタルシス効果やゲシュタルト療法の「地と図」に象徴されるフォーカシングでの変容があったことが推察できます。

また、次回も参加したいと考えた理由の答えから推察すると、時間に追われている方も、時には自然の中で「何もしない」時間と場を積極的に持つことが、身体と心に必要なことだと感じられるという効果に加え、利害関係のない方と知り合い、色々な経験や価値観を知り、さらに共有出来る場でもあり、精神的に「ゆとり」が無くなりかけている方にも有効だと考えられます。

これは、日常生活から非日常である自然の中での活動を通じて、１/ｆ揺らぎによる自律神経調整機能の活性化及びリラックス効果があることが推察できました。

今年度のダイアログキャンプも、多くの方のご協力、ご協賛をいただき無事成功させることができました。心より感謝申し上げます。
私ども、日本臨床心理カウンセリング協会は、今後も心理カウンセリングを必要とされている方へ向けた体験イベントを継続して開催できるように邁進してまいります。今後もご支援のほど、どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

以上

第３回ダイアログキャンプ実施報告書
発行：2010 年 12 月 10 日
日本臨床心理カウンセリング協会
統括責任者：園田真司