

北秋田みらい応援留学【3C体験】 ご案内

あきたリフレッシュ学園 (合川学童研修センター内)

三つのC…challenge（挑戦） change（変容） chance（機会）



〒018-4251

秋田県北秋田市鎌沢字石渕44番地

あきたリフレッシュ学園

(合川学童研修センター内)

電話 0186-78-4180

FAX 0186-78-4091

mail: refresh@city.kitaakita.akita.jp

学園公式Facebook



日々の生活の様子を
発信しています！

北秋田みらい応援留学【3 C体験（challenge挑戦 change変容 chance機会）とは？

北秋田みらい応援留学は、様々な理由から学校に足が向かない子ども達に、個に応じた学習の機会と大自然の中で多くの体験を得る機会を提供し、心身のリフレッシュやエネルギーの回復を図ることを目的としています。

本事業は北秋田市教育委員会で運営され、合川学童研修センター内に設置されている教育支援センター（適応指導教室）※1「あきたリフレッシュ学園」で行われます。

「あきたリフレッシュ学園」では、2024年度末までの17年間で県内外合わせて約140名の児童生徒が利用し、その多くが生き生きと社会参画を果たしています。

2025年度からは、「北秋田みらい応援留学」と名称を変え、北秋田市教育委員会の単独事業として運営することになりました。「4週間」26泊27日で実施する県外向けメニュー（年3回）と、月曜から金曜までの4泊5日の宿泊体験を「2週間」連続で実施する県内向けメニュー（年6回）を行う予定です。（詳細は別紙「申し込み手続き」参照）

留学参加者は合川学童研修センターに宿泊して規則正しい生活を送りながら、日中は地元北秋田市とその周辺地域から通園利用する児童生徒とともに「あきたリフレッシュ学園」で一緒に生活を送ることになります。経験豊富な元教員の指導員、市内の学校から派遣された教員（長期社会体験研修員）、非常勤職員の臨床心理士らが本人の学習や体験活動を支援します。

また、ご家庭には情報通信アプリ等でお子さんの活動の様子をお知らせするとともに、ご家庭ではなかなか把握されにくい本人の「よさ」を積極的にお伝えします。ご家庭においてはお子さんと離れて生活している期間を利用して、今までのお子さんに対する接し方の振り返りや、留学を経てご家庭に戻った後の体制の見直し等について、時間的余裕をもって進めていくことができます。（なお、本事業は学習内容や体験活動の様子等を在籍校に情報提供しながら連携を図ることで、在籍校への「出席数」としてカウントすることもできます。）

コロナ禍以降、ゲームやネットによって生活リズムが乱れ、学校に足が遠のく子どもも増えています。しかし、大自然の中、太陽の下で思い切り体を動かすことで夜の睡眠のリズムが整い、昼夜逆転が回復した子ども、また、洗濯、清掃等身の回りのことを自分の力で行うことで自立心が育まれる子ども、時間を守り規則正しい生活を送る中で自律心が身に付く子どもなど、留学を通して多くの子どもたちが多くの**成長や変容（change）**を遂げることができています。

本事業は「学校復帰」も目標の一つですが、**様々な体験に挑戦（challenge）**することで自信をつけ、社会貢献の経験の**機会（chance）**を得ることで、数年後の「みらい」を見据え、世の中の一員として「社会参画」の下地づくりを後押し・応援することを目的としています。

※1 教育支援センター（適応指導教室等）について
文部科学省不登校対策「COCOLOプラン」に詳細が掲載されています。

あきたリフレッシュ学園のあゆみ	
2008年	北秋田市教育委員会による宿泊体験型の教育支援センターとして開設
2016年	秋田県教育委員会主催による「秋田型教育留学事業」の一つとして事業展開 ※県内の児童生徒は通園利用のみ
2025年	北秋田市教育委員会主催による「北秋田みらい応援留学」として新スタート

不登校からの社会参画 三つのステップ

一般社団法人 不登校引きこもり予防協会 杉浦孝宣氏

- ①規則正しい生活を送る
- ②自信をつける経験の獲得
- ③「社会貢献」の経験の獲得

社会参画



三つのステップが
体现できる場所

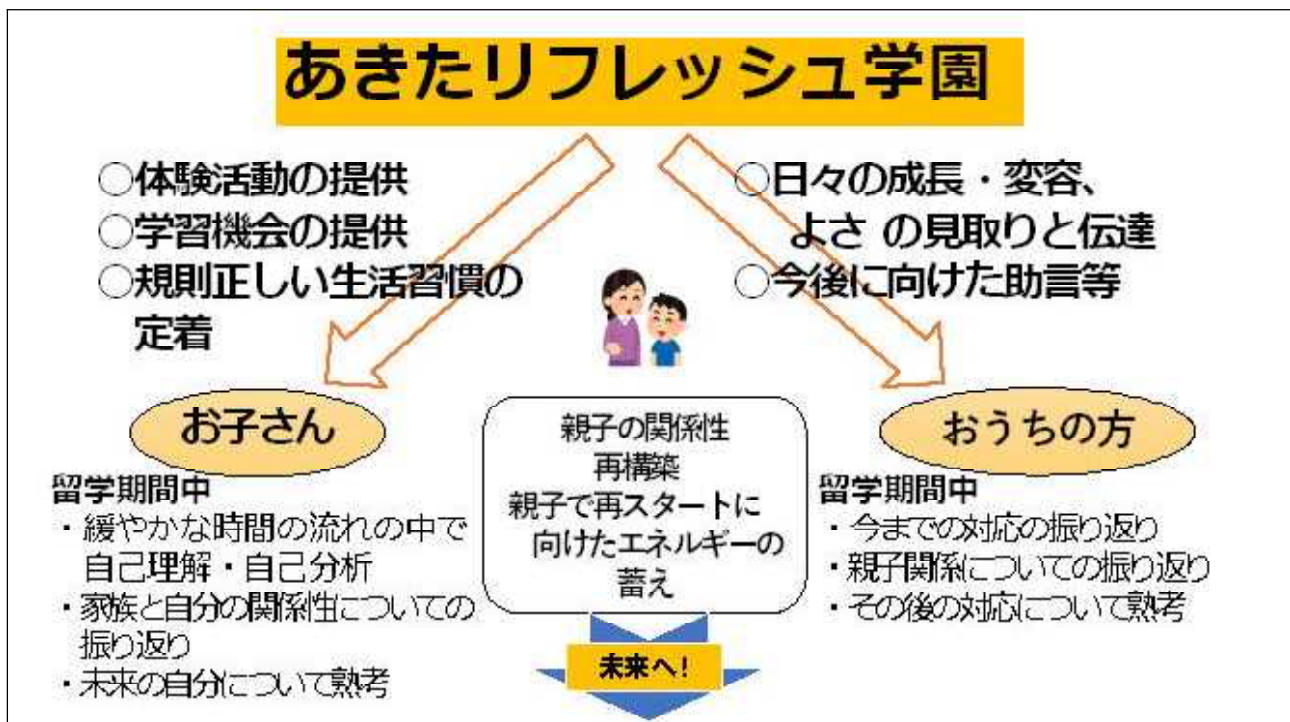


■不登校からの社会参画→まずは「生活習慣の整え」から!!

学校に足が向いていない児童生徒の人数は、コロナ禍以降急激な増加傾向にあります。小・中学校からの不登校をきっかけとして、将来そのまま「ひきこもり」に推移する割合が多いとの調査報告もあり、日本の未来を支えるべき人材の喪失という視点からも早急に取り組むべき「社会的課題」であるという認識が広がりつつあります。

学校に足が向かなくなる要因は「多様化・複雑化」していますが、本学園に寄せられる相談や各学校との情報交換の中で、「オンラインゲームの使用」「動画視聴」による「生活習慣の乱れ」をきっかけに、学校に足が向かなくなるといった要因が多く挙げられています。多くの不登校児童生徒を社会参画に導いた実績のある杉浦孝宣氏は、『不登校からの社会参画は三つの階段があり、その一つを飛び越えたり踏み外したりしてもいけない。その第一歩が「規則正しい生活を送ること!」である』と著書に示しています。

本学園での生活は、早寝早起きの生活を送りながら午前中は個に応じた学習活動、午後は主に屋外に出て体を動かします。スマートフォンなどの情報端末、ゲーム機器等は使用を制限します。また、お家の方々には家庭に戻った児童生徒が規則正しい生活習慣を家庭での生活でも継続させられるような助言、資料の提供等を行います。



- 事業主体 秋田県北秋田市教育委員会
 - 住所 秋田県北秋田市花園町 1 5 番地 1（鷹巣地区）
 - 生活拠点 合川学童研修センター内 「あきたリフレッシュ学園」（合川地区）
 - 住所 秋田県北秋田市鎌沢字石渚 4 4 番地
- ※北秋田市教育委員会と合川学童研修センターは約18kmの距離があります。（車で25分）



- 飛行機を利用…羽田空港～大館能代空港（約 1 時間）～車で 2 0 分
- 新幹線を利用…秋田新幹線「こまち」角館下車→秋田内陸縦貫鉄道合川駅 ～車で 1 0 分
- 夜行バスを利用…池袋発能代行き（約 8 時間）鷹巣下車～車で 2 0 分
- 東北自動車道利用…「十和田IC」～ 1 時間
- 秋田自動車道利用…「五城目八郎潟IC」～ 4 0 分 「二ツ井白神IC」～25分
「大館能代空港 I C」～20分

■合川学童研修センターの施設について

木造 1 部 2 階建て

1 階…学習室・食堂、厨房、工作室、
講堂、トイレ 浴室（男女入替制）

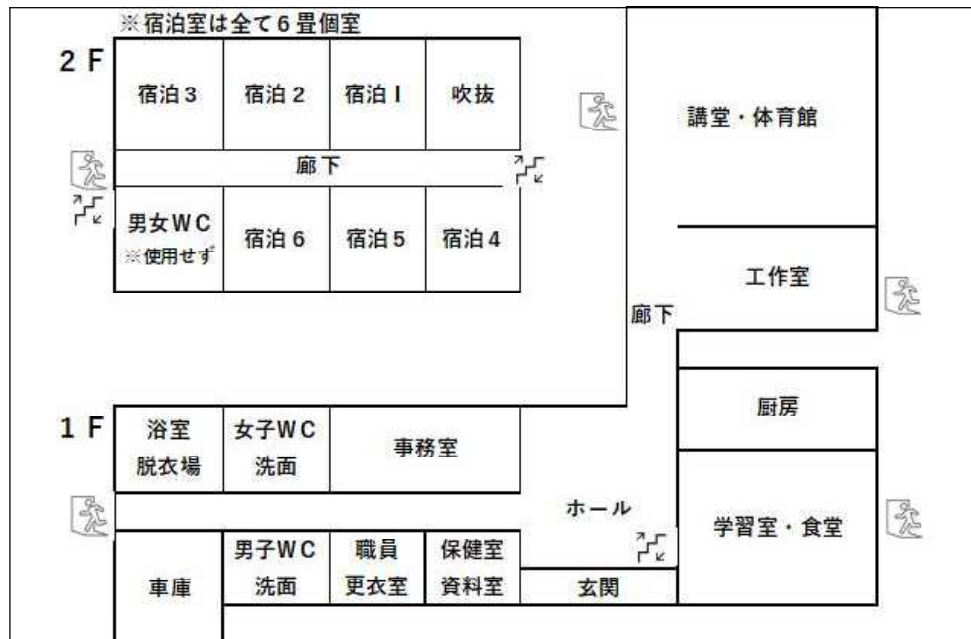
2 階…宿泊室 6 室（1 室 6 畳一間）

※裏庭に野外炊飯場あり



正面外観

■館内図



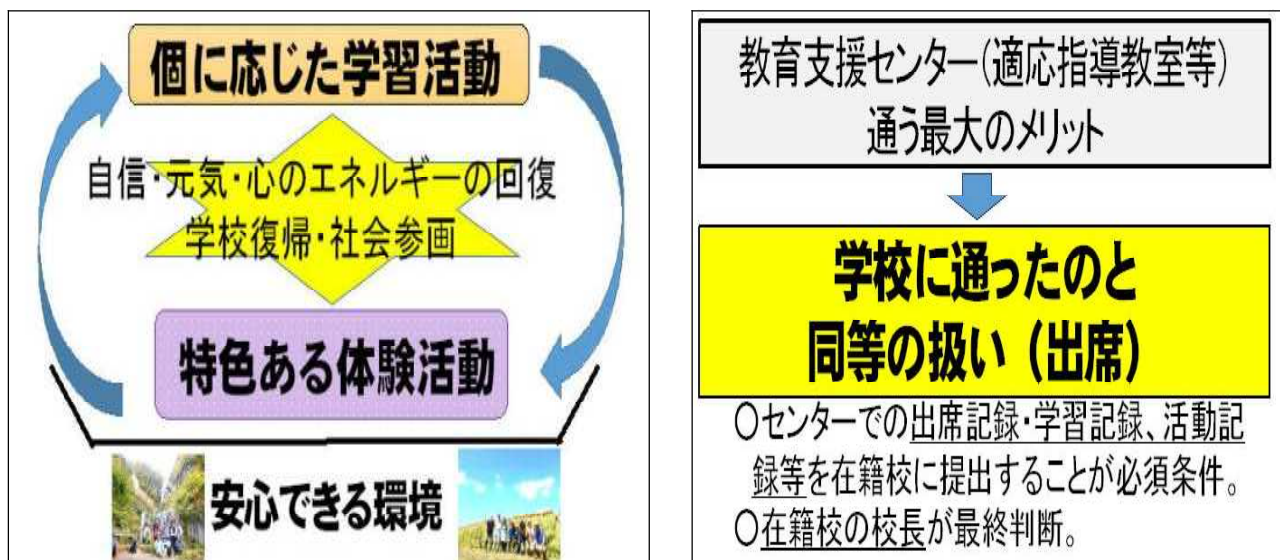
宿泊室、学習室ともに冷暖房完備



■あきたリフレッシュ学園の概要

夏には2千本以上のアジサイが咲き誇る翠雲（すいうん）公園内にある市営の社会教育施設「合川学童研修センター」を活用して運営しています。豊かな自然と温かい人間関係を土台とした安心できる環境の中で「個に応じた学習活動」と「特色ある体験活動」を活動の両輪として、子どもたちを支援します。学習活動では、分からない部分にさかのぼって学習することも可能です。体験活動では、釣りや山菜採りなどの自然体験、農業体験、収穫体験、地域の力を活用した体験、登山や長距離のサイクリングなどのチャレンジ体験も行います。それらの活動を通して子どもの自信、元気、心のエネルギーの回復を目指します。

本学園で行った学習内容や体験活動は随時在籍校にも情報提供します。連携を図ることで、在籍校への「出席」としてカウントすることもできます。2025年4月現在、北秋田市内やその周辺市町村から約15名の小中学生が「学園生」として在籍しており、学校と学園を行き来しながら、自分なりの成長と変容を目指して日々努力を継続させています。



日々の活動の様子は、
「あきたリフレッシュ学園公式Facebook」で発信しています。



開設当初から県外の不登校児童生徒の宿泊利用にも対応しており、2016年からは県教育委員会が主催する「秋田型教育留学（生活改善型）」として運営してきました。児童生徒によって生活した期間はそれぞれ異なりますが、17年間で80余名の児童生徒（うち県外20余名）が本学園で自立かつ自律した生活を送り、留学終了後、様々な良い変容がみられたとお家の方々から報告をいただいています。（保護者の手紙は11ページ）

※県外からの留学…北海道、東京、千葉、神奈川、大阪、兵庫、奈良、岩手、宮城、青森など

■ 1日の生活について 基本の日課表

あきたリフレッシュ学園 日課表	
9:15～ 9:50	1校時 (35分)
10:00～10:35	2校時 (35分)
10:45～11:20	3校時 (35分)
11:30～12:05	4校時 (35分)
12:05～13:00	昼食 (準備・片付け) → そうじ (10分程度) → 歯みがき
13:00～13:25	昼休み・読書
13:30～15:30	体験活動
15:30～	片付け・整頓、次の体験活動の準備 → 自由時間
※外や講堂 (体育館)、工作室に行くときは、先生に話そう	



午前中は35分×4時間の学習活動を行います。午後は、様々な体験活動を行います。学園所有 (市教委) の車で出掛け、学園以外の場所で活動することもあります。また、月に1～2回程度、1日がかりの大きな体験活動を行うこともあります。(季節に応じてタケノコ採り体験、釣り体験、サイクリング体験、スキー体験。また、博物館や水族館等の施設見学、工場見学等を行うこともあります。)

基本的に雨が降らない限り、屋外で活動するように計画を立てています。また、昼休みや自由時間を利用して、卓球、バドミントン、キャッチボール、周辺のサイクリング、パークゴルフ、モルック、センター内に設置されているピアノ、ギターの練習など、自分の興味・関心のある活動を行うことができます。さらに、園生同士や指導員の先生方と、トランプ、オセロ、チェス、UNO、ボードゲームをして楽しむこともできます。

■ 1日の生活 学習活動 9:15～12:05

個に応じた学習活動

1コマ35分×4時間



少人数で学習を行います。分からない部分にさかのぼって確認することも可能です。個々の目標やペースを大切にしています。

国語、算数・数学、社会、理科などを中心とした学習活動を行います。認知能力を鍛える頭のトレーニングも行うこともできます。また、読書を行ったり、自分で決めた自主学習に取り組んだりすることもできます。

■ 1日の生活 体験活動 13:30～15:30

特色ある体験活動

自然体験



農業体験



収穫体験



工作体験



「地域の力」をお借りした体験



工具、用具、手袋等は貸し出します。初めての体験でも、指導員が側について懇切丁寧に指導します。安全第一で活動します。

【自然体験・収穫体験】

自然散策・・・学園から一歩踏み出せば、そこはもう大自然の中です。

魚釣り・・・渓流釣りでは、天然のイワナ、ヤマメ、ウグイが釣れます。近くの川ではコイが釣れます。海釣りでは、アジ、イワシなどが釣れます。

川体験・・・箱メガネやモリを使い、カジカを突いたり、カニなどを捕ったりします。

山菜採り・・・山に出かけワラビ、アイコ、ミズ、タケノコなどを採ります。採ったタケノコを現地でタケノコ鍋で食べます

雪体験・・・スキー、スノーモービル、そり、かまくら作り、雪合戦などができます。

【農業体験】

ジャガイモ、サツマイモ、エダマメ、小玉スイカ、トマト、キュウリなどの野菜作りに挑戦して、収穫した作物を使って調理体験をします。

【工作体験】

学園内には様々な工具や工作機械が揃った工作室があります。こけし、あんどん、イス、本棚などの木工作や、貝殻、熊の爪などを使ったアクセサリー作りなどを、様々な工具を用いながら製作します。専門の指導員が安全に留意しながら活動を支援します。

【地域の力をお借りした体験】

地域の方が所有する果樹園での収穫体験、市内の神社やお寺、博物館の見学、地域の「名人」を迎えてのそば打ちなど、多くの方のご協力をいただきながら活動します。

チャレンジできる体験



森吉山登山
1454m



田沢湖一周サイクリング(約20km)



目指せ日本海！サイクリング (約60km)

【チャレンジ体験】

登山やサイクリングなど、精神的・体力的に「きつい」ことにチャレンジできる体験もあります。とくに「目指せ日本海！サイクリング」は、約60kmの行程を2日かけて進みます。大きな充実感、達成感が参加者の胸に刻まれるようです。

■ 留学生の生活 一日の流れを表にすると…

留学生 基本の日課

6 : 30	起床
7 : 00	朝のあいさつ・朝食・片付け ◆朝食片付け終了後宿直員さんからスマホを受け取り使用できる。 ※ 8 : 30…職員（担当： ）にスマホを渡す。（電源オフで） ※ 2階に戻らない ★日中に職員室で職員がスマホの充電を行う。
9 : 15	学習活動開始（国語、社会、算数・数学、理科、英語等）◆日中は2階に戻らない。
12 : 05	昼食（準備・片付け）・清掃・休憩（昼休み）
13 : 30	体験活動（その日によってメニューが変わります）★晴れた日は基本的に屋外で活動します。
15 : 30	片付け・休憩 16 : 00～17 : 30（講堂・前庭・裏庭でのスポーツ、学習室でのボードゲーム、カードゲーム等）
※ 15 : 00	調理員さん到着（時間が合う場合は、調理のお手伝いをして構いません。）
※ 17 : 15	宿直員さん到着⇒宿直員さんは調理員さんのお手伝い等
17 : 30	夕食準備、洗濯等⇒（宿直員さんの指示にしたがって行動する。）
18 : 00	夕食（準備・片付け） 夕食終了風呂掃除⇒湯をためる（20分程度）⇒入浴※入浴は1人30分程度をめやすに！ 【読書・学習（入浴後、食堂で一斉に30～60分間）】★終了時刻を決めて ◆読書・学習終了後に宿直員さんにスマホを受けとり使用できる。
21 : 00	夜のあいさつ（宿直員さんにスマホを渡す。）
21 : 30	消 灯

■ 【館内生活上の留意点】

- 本施設には、業務用以外のWi-Fi環境がありません。
- スマホ等の情報端末を持参して留学に参加してもかまいませんが、1日の中で使用できる時間帯や使用目的を決めて使用を許可します。それ以外の時間は職員が預かります。
- 本施設は山の中にあるため、docomo、au以外の電波状況が良くありません。
（建物の場所によってはSoftBank、楽天モバイル等でも通信ができます。）
- 朝夕の食事の時間帯に、学習室・食堂にあるテレビで主にニュース番組を視聴します。BSは契約していません。
- 各個室にテレビはありません。
- 洗濯機が完備しています。個々で使うこともできますが、留学生同士が声を掛け合い、洗濯ネットを使って協力して使用していたこともありました。
- 入浴は毎日可能です。夏季はシャワーで済ませる留学生がほとんどでした。

■ 【土日の生活について】

土日は閉館日となり、学習活動、体験活動は行いません。県内の留学生は、週末家に戻り、基本自宅で過ごします。県外の留学生は、日中学園職員や市教委職員が生活の見届けを行います。日用品の買い物に行ったり、近隣の博物館、図書館、観光施設、観光名所に行ったりして過ごします。その際の昼食は、お小遣いから出費してもらいます。なお、宿直員さんや調理員さんは平日と同じように勤務します。

■ 体験活動の効果

多くの体験を獲得することが自信、自己肯定感の高まりにつながり、心身のエネルギーの回復が早まります。また、初めて学園で取り組んだことが、新しい自分の能力の気付きにつながることもあります。屋外の活動で体力が付き、心地よい疲れで睡眠のリズムの改善がみられるようになります。さらには意欲ややる気の向上が、他の活動にも波及していきます。

体験活動の効果 ～体調・健康面～

- 晴れれば必ず屋外に出る。屋外での活動は脳内ホルモン分泌に変化を起こし、意欲ややる気が向上し、他の活動にも波及する。
- 生活習慣の改善（日中に陽を浴びて動くことで、疲れて早く寝るようになる）

体験活動の効果

- 不足、偏りを補う体験の獲得
- 他の子どもが体験していないことを自分はしている。⇒自己肯定感、自信の深まり
- リアルの達成感、成就感の体得
- 役割の遂行による「責任感」のめばえ
- 興味・関心を引き出すきっかけ
- 自分自身の得意分野の発見、適性の確認、得意な力の発揮場面になる。

不登校からの社会参画 三つのステップ

一般社団法人 不登校引きこもり予防協会 杉浦孝宣氏

- ① 規則正しい生活を送る
- ② 自信をつける経験の獲得
- ③ 「社会貢献」の経験の獲得

社会参画



三つのステップが
体現できる場所



公園内の清掃活動・駅舎清掃活動



杉浦孝宣氏の著書より引用

多くの不登校児童生徒を「社会参画」に導いてきた実績のある杉浦氏の著書によると、規則正しい生活を基盤にしながら様々な経験を通して自信を獲得し、「人の役に立った、世の中の役に立った」という経験や実感を得ることが社会参画に結び付いていくそうです。本学園でも地域の協力を得ながら世の中に役立つ活動を探しながら取り組んでいます。でも、まずは規則正しい生活習慣の獲得が全ての下地となります。

■ 学園を支えるスタッフ

■ 学園スタッフ

園長…北秋田市教育長

①県教委→市教委派遣 社会教育主事…1名

②指導員(教員OB＝元管理職)…3名

③市内小・中学校から「教諭」(長期社会体験研修員)…1名

④事務職員…1名

⑤ALT1名(週1～2回程度)

⑥臨床心理士…1名(月1回)

⑦宿直員・調理員(宿泊がある期間のみ)

人生経験豊富な指導員の先生方(教員OB)を中心に、市内の小中学校から派遣された先生、ALTを含め、総計7名のスタッフで、子どもたちの学習活動、体験活動での頑張りをサポートします。

■ 児童生徒・保護者の声

下記は2024年まで実施した秋田型教育留学(生活改善型)に参加した県外の児童生徒、保護者の感想を要約したものです。

【学園生活を通してもたらされた変化】

- 学園の生活を通して身に付いた早寝早起きの習慣を、留学終了後も継続させることができている。
- 本人が留学している間に、家族同士で今までの本人に対する対応について反省し、留学を終えて本人が戻った後の接し方等十分に「作戦会議」することができた。お互い離れて過ごしたことが家族の絆を再構築するための良い時間となった。
- 学園の生活を通して知った魚釣りや生き物探し、サイクリングなど外での遊びに関心に移り、ゲームやネットをする時間が減り、生活が改善された。
- 個に応じた学習を通して今までの学習の遅れをある程度取り戻し、自信を回復させて学校に通うようになった。
- 学園で洗濯、清掃、食器洗いなどを自力で行った経験を自信にして、その後の寮生活や一人暮らしに臨んでいる。
- 不登校の状態が続き、親子で高校進学イメージを持てずにいたが、留学中に学園から多くの進路に関する情報を得て、高校に進学することができた。

⇒⇒ほかにも子どもが大きく変容を遂げた事例がたくさんあります。

【保護者からのメール(抜粋)】

いつも激励していただきありがとうございます。秋田の先生方の存在が娘の支えになっていると思います。帰ってきてからも、いつも娘は、「今学園で何してるかな?」「冬の生活も経験してみたかったなー」と言います。進路についても、それまでは「高校は無理!」と否定的でしたが、最近は「農業高校ってどんな感じなのかな?」と言うようになりました。秋田に送って行った初日、落花生の収穫を体験している娘の表情がとても穏やかで、「ここでやっていけるかもしれない」と感じたことを思い出します。その後の電話でも、柿、リンゴ、キウイの収穫の話や、干し柿を作った話などをうれしそうに教えてくれました。主人も「電話の声が大きくなって!」と驚いていました。それらの体験が「農業高校…」につながっているのかなと感じています。

あきたリフレッシュ学園 体験活動一覧（2024年度）										
1学期		21	カジカ捕り	41	地域巡り（鷹巣地区）	62	冬囲い	83	もちつき	
1	工作	22	たんぼアート見学	42	稲刈り	63	そば打ち	84	ソリ乗車	
2	道路清掃	23	買い物（作物の種）	43	白神世界遺産センター見学	64	写真撮影	85	お仕事見学	
3	サイクリング練習	24	白神世界遺産センター見学	44	クリ拾い	65	スケート	86	スキー用具収納	
4	空港サイクリング	25	水槽清掃	45	コハゼ採取	66	ミニかまくら			
5	ナメコ植菌	26	公用車洗車	46	舞茸採取	67	雪遊び	●工作体験 ・キーホルダー ・アルミ缶風車 ・看板修理 ・貝殻アート ・フレームアート ・ペーパークラフト		
6	山菜採り	2学期		47	無人駅清掃	68	市立図書館			
7	カヌー乗船	27	農園	48	除雪機組立	3学期		●木工工作体験 ・こけし ・表札 ・剣 ・コースター ・額縁 ・ミニテーブル ・イス		
8	タケノコ採り	28	調理	49	県立博物館	69	かんじきウォーク			
9	農園	29	公用車・リヤカー洗車	50	わんぱーく大館 大館少年自然の家活動体験	70	スキー	●農園 ・ダイコン、枝豆、ジャガイモ、サツマイモ、キュウリ、サトイモ、落花生、ハクサイ ◎収穫の他、起耕、植栽、水やり、草取り、ネット張り、マルチ張り、支柱設置等		
10	スポーツ	30	木工作	51	キノコ採取	71	スノモスキー（4回） ※スノーモービルに牽引されるスキー			
11	秋田市研修	31	米代川イカダ下り	52	ブナの実採取	72	廃校探訪	●山菜 ・ウド、ワラビ、タラノメ、コシアブラ、タケノコ		
12	モーターボート	32	スポーツ	53	コブ杉見学	73	木工作			
13	水生生物採取（ドジョウ）	33	イカダ解体	54	柿採取・干し柿づくり	74	スポーツ	●調理 ・ドーナツ、ジャム、カレー、ピザ、きりたんぽ、そば打ち		
14	メダカ採取	34	水生生物採取	55	工作	75	樹液採取 →メイプルシロップ			
15	バラ園見学	35	イノシシ対策柵	56	目指せ日本海！サイクリング 60km	76	阿仁樹氷観察	●スポーツ ・卓球 ・キャッチボール ・ボウリング ・パークゴルフ ・モルック		
16	環境整備	36	ブルーベリー収穫	57	工作材料採集	77	かんじきウォーク			
17	地域巡り（上小阿仁村）	37	林道散策	58	紅葉見学	78	ひな人形展示見学	●スキー 公園内、上ノ岱スキー場、薬師山スキー場、阿仁スキー場		
18	川釣り（ウグイ、フナ）	38	ハチミツ採取	59	リンゴ収穫	79	工作			
19	木工作	39	買い物（工作の材料等）	60	タイヤ交換	80	合川図書館			
20	調理	40	海釣り（アジ、サバ、イワシ）	61	ほだ木づくり	81	雪遊び			