

令和2年度 文部科学省委託
青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業

人とつながる



オフライン

キャンプ

Off-Line Camp 2020

報告書



令和3年3月



公益財団法人

兵庫県青少年本部

Hyogo Youth Services Administration

令和2年度 文部科学省委託 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 「人とつながるオフラインキャンプ2020」事業概要

兵庫県では、青少年のインターネット利用対策として、フィルタリング利用・有効化措置の原則義務化やルールづくりの支援を青少年愛護条例に規定するとともに、スマホサミットの開催等を通じ、青少年が主体的に安全・安心なネット利用について考える取り組みを展開している。

近年社会問題化しつつある青少年のネット依存について、その防止に努めているが、県内青少年のインターネット利用の実態調査（令和元年7月）でも、ネット依存傾向の青少年が10.3%（前年比+0.9pt）にのぼるなど、県内青少年のネット依存は年々深刻化している。

ネット依存防止のためには青少年が主体的にルールづくりに取り組むことが効果的であると考えことから、当本部では、産官学民言の連携のもと、県民運動として取り組んでいる。

その一環として、日常生活でのネット利用を見直したい県内青少年を対象に、ネットから離れて自然体験等を行うキャンプを実施することにより、ネット依存の実態や危険性、回避方策等を調査・研究し、広く啓発を行うこととした。

1 成果目標

- (1) キャンプ参加者が、人とのつながりを感じながら、野外炊事や川遊び等の自然体験活動に参加することで、リアルな充実を感じるとともに、自身のネット利用等の日常生活をふりかえり、今後の目標を立てることで自身の行動変容を促すきっかけとする。
- (2) 「ネット問題」の背景には、リアル社会での様々な問題が原因となっていることから、ネット依存外来を開設している医療関係者による専門的な講義や保護者同士の討論会など家族向けのプログラムを充実させ、青少年のネット依存への回避方策について研究を深める。
- (3) 産官学民言の連携により、教育目的として、ごく普通の子ども達がネット依存から回避するための方策を考え、他地域でも実施可能なプログラムの構築や周知啓発に引き続き取り組むとともに、必要に応じて、医療や福祉、教育などの適切な支援につなげられる体制を検討し、青少年のネット依存対策を推進する。

2 日 程

- (1) オリエンテーション 令和2年8月23日(日)
 - (2) オフラインキャンプ 令和2年9月20日(日)から22日(火) 2泊3日
 - (3) フォローアップキャンプ 令和2年11月22日(日)
- ※ 8月23日(日)、9月20日(日)、9月22日(火)、11月22日(日)は保護者同伴要

3 場 所

- (1) オリエンテーション 兵庫県民会館
- (2) オフラインキャンプ } 神戸三田アウトドアビレッジTEMIL
- (3) フォローアップキャンプ }



4 参加対象

日常生活でのネット利用を見直したい原則として県内在住の青少年20名程度(小学5年～18歳以下)

5 参加料

10,000円

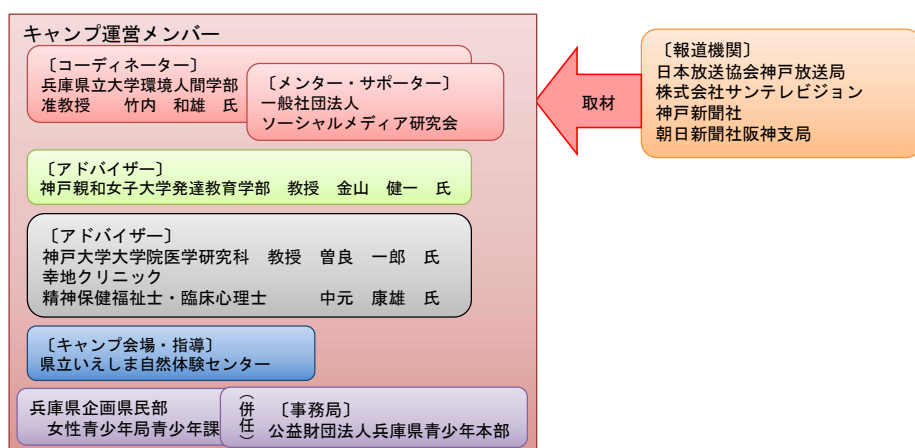
※ 様々な家庭環境の青少年を受け入れるため、できるだけ低廉な参加料を設定。

6 主催者等

主 催 公益財団法人兵庫県青少年本部、兵庫県
共 催 兵庫県教育委員会
青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議
一般社団法人ソーシャルメディア研究会



7 体制図



8 特 徴

- (1) コミュニケーションを深めるための食事づくり、川遊びやキャンプファイヤー等の自然体験活動など、人とのつながりを通じ、楽しみながら達成感を感じられるプログラムを実施
- (2) 認知行動療法の考え方を取り入れたワークシートを用いて自身の日常生活をふりかえるとともに参加者同士で考えを共有、また、自分を見つめ直すための面談（①個人面談 ②メンター面談 ③スマホ部屋面談）を実施
- (3) キャンプを通して人とのつながりを感じている中で、スマホやゲーム機を「使うか」「使わないか」を考えるきっかけとして、主催者で預かったスマホ等を、毎日1時間のフリータイムに利用できる「スマホ部屋」を設置
- (4) オフラインキャンプでの様々な機会を通じて、ネット依存外来を担当している精神保健福祉士による専門的な講義を行うとともに、保護者会で同じ悩みを持つ保護者同士が意見交換を行いながら、この問題への理解や家族として子どもとの関わり方について学ぶ保護者プログラムを充実
- (5) 参加者の個人情報に慎重に配慮しながら、保護者の承諾を得た上で、報道機関の取材を受け入れ、ネット依存の実態や回避方策、参加者の変化等を広く啓発
- (6) 継続した支援が必要と思料される参加者・保護者に対する家庭訪問等の実施

9 参加者

- (1) オフラインキャンプ
小6～高2 10名
(男：7名、女：3名 小学生：男2女0、中学生：男4女2、高校生：男1女1)
- (2) フォローアップキャンプ
小6～高2 8名
(男：7名、女：1名 小学生：男2女0、中学生：男4女0、高校生：男1女1)

「人とつながるオフラインキャンプ2020」プロク



①オリエンテーションでの家族会。キャンプの目的及びネット依存についての講義を行った。



②オリエンテーションでのチームビルディング。本キャンプに向けて、仲を深めた。



③コミュニケーションランチでは、豚汁を作るためにかまどでの火起こしから行った。



④スマホ部屋は1日目と3日目に3名利用したが、2日目は誰も利用しなかった。



⑤半構造化面談法を用い、1対1で面談。1日の感想やスマホ、日常生活のことなどを話す時間を設けた。

1 オリエンテーション 令和2年8月23日(日)

時	12				13				14				15				16
	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0
8月23日	受付 (名札づくり)				同席				① 家族会 ・キャンプの目的、内容 ・講義、質疑応答				同席				
					開会式				② ワークショップ ・チームビルディング				閉会式				

2 オフラインキャンプ 令和2年9月20日(日)から22日(火) 2泊3日

時	7				8				9				10				11				12				13				14						
	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30
1日目									受付				同席				家族会 個別面談				昼食・見学														
									スマホタイム				はじめの会				③ アフタヌーンコミュニケーション ☆ご飯 ☆豚汁 ☆魚料理																		
2日目	起床・部屋の整理整頓	朝の集い	⑥ モーニングコミュニケーション ☆カードドッグ ☆玉ねぎスープ ☆みかんゼリー ふりかえりと目標の共有				水鉄砲作り				写真撮影				⑦ 川遊び				シャワー着替え				アフタヌーンコミュニケーション ☆冷やし中華				フリータイム スマホ部屋								
			モーニングコミュニケーション ☆そばろ丼 ☆味噌汁 ふりかえりと目標の共有 On-line目標決め				ネイチャービンゴ				フリータイム スマホ部屋開室				アフタヌーンコミュニケーション ☆バーベキュー ☆フルーチェ				集合				家族会				昼食・見学 保護者面								
3日目																																			

3 フォローアップキャンプ 令和2年11月22日(日)

時	9		10		11		12		13		14	
	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30
11月22日	TEML集合		同席		オリエンテーション		焚き火		アフタヌーンコミュニケーション 保護者(3者)面			
			はじめの会				焚き火 ☆マシュマロ ☆焼き芋		アフタヌーンコミュニケーション ☆炊き込みご飯 ☆すま ☆肉じゃが		個人面談	

認知行動療法の要素を取り入れ

家族向けプログラム

☆コミュニケーションを深めるための食事作り

★前日作ったメニューをいただく

プログラム

5

15				16				17				18				19				20				21				22						
45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15
家族会 個別面談				解散				④ フリータイム スマホ部屋開室				イブニングコミュニケーション ☆ドライカレー ☆サラダ				⑤ メンター面談				タベの集い				入浴		消灯								
オリエンテーション				イブニングコミュニケーション ☆段ボール釜ピザ ☆パスタ ☆野菜のコンソメスープ				個人面談				キャンプ ファイヤー				メンター面談				タベの集い				入浴		消灯								
クラフト 作り				⑧ 終わりの会				個人面談																										
学 面談				同席																														

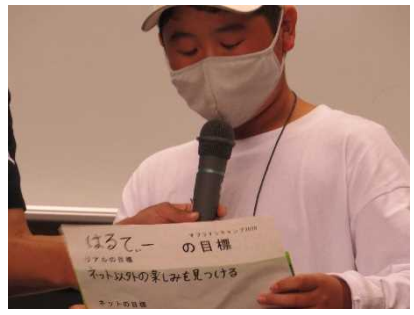
15			16			17								
15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	
メンター 面談			家族会 講義・質疑応答						同席					
メンター 面談			⑨ ふりかえり ・キャンププログラム評価 ・ふりかえりシート記入 ・話し合い ・発表 ・木の寄せ書きづくり						⑩ 終わりの会			解散式		



⑥認知行動療法の考え方を取り入れたふりかえりや目標の共有を実施し、参加者同士で考えや意見を共有した。



⑦各々で作成した水鉄砲を持って、川遊びを行った。



⑧最終日の終わりの会。メンターから手作りの通知表を一人ひとりが受け取り、ネットやリアルでのこれからの目標を発表した。



⑨オフラインキャンプでそれぞれが決めた目標の進捗を確認しながら、今後の目標を決めていった。



⑩フォローアップキャンプの終わりの会では、これからの目標を発表し決意を新たにした。

事業検討委員会 青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議

本事業を実施するにあたっては、(公財)兵庫県青少年本部が事務局となり、青少年のネットトラブル防止に向けた保護者等に対する普及啓発強化策や、県民運動展開の実施方策を検討している「青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議」を事業検討委員会に位置づけ、事業内容等について検討を行った。



1 青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議 構成団体

- ・兵庫県立大学環境人間学部 竹内 和雄 准教授【座長】
- ・神戸親和女子大学発達教育学部 金山 健一 教授
- ・神戸大学大学院医学研究科 曾良 一郎 教授
- ・幸地クリニック
- 精神保健福祉士・臨床心理士 中元 康雄 先生
- ・兵庫県立神出学園
- ・一般財団法人野外活動協会
- ・兵庫県PTA協議会
- ・こころ豊かな人づくり500人委員会阪神南OB会
- ・地方青少年本部（東播磨）
- ・株式会社サンテレビジョン
- ・日本放送協会神戸放送局
- ・株式会社神戸新聞社
- ・株式会社朝日新聞社阪神支局
- ・株式会社ドコモC S 関西神戸支店
- ・県立いえしま自然体験センター
- ・兵庫県教育委員会事務局教育企画課
- ・神戸市教育委員会事務局学校教育課
- ・兵庫県警察本部生活安全部サイバー犯罪対策課、少年課
- ・兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課
- ・公益財団法人兵庫県青少年本部【事務局】

2 検討経過

回	日時	検討内容
		主な意見等
第1回	6月22日 (月)	<p>①推進会議の運営について ②事業概要について ③募集方法等について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちのネット利用に関して、低年齢化が進行しており、今までとは違う状況であることを認識する必要がある。 ・小学校に入学するタイミングで交通ルールを学んだり、予防接種を受けたりするように、ネットのルールについて教えていかないといけないのではないか。 ・これまでは、ネットの負の側面を強調しながら実施してきたが、今後はネットの正しい使い方を通して、子どもたちに再認識してもらったり、子どもたちの情報発信をする場を多く用意したりといった新しい取組が必要になるのではないか。
第2回	10月19日 (月)	<p>①オフラインキャンプの実施結果について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大学生も含めて、今年の子供達はコロナの影響で会話をする機会が減少していることから、話をするだけでも楽しくて仕方がない。 ・話をするのが嬉しい子供ばかりだったから、すぐ密になってしまう傾向があったが、その点をフォローしながらの3日間だった。 ・ネットの問題はネットだけの問題ではなく、親子関係や自分自身の将来に対する漠然とした不安がメインであり、ネットは後から出てきている。 ・子どものインターネット漬けという問題に、どれだけ親がエネルギーを持って向き合うことが出来るかも大事であり、親のケアをしてくれる人がいることが大きいと感じた。 ・多くの子どもは最初に大きな目標を立てたがる。じっくりと話していく中で、現実的な目標に変えていく。その目標を守ったことに対して褒めることで、今後大きく変わっていく。 ・ほっとした表情で帰られる保護者が多いが、特に、夫婦が仲良くして楽しく過ごすことが大事であることが伝わった時に最もほっとした表情を見せる。
第3回	2月22日 (月)	<p>①オフラインキャンプ・フォローアップキャンプ実施報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンラインの時代の中で子どもたちには様々な取捨選択ができるように見えていながら、実は狭い世界の中だけしかものを選んでいるという状況において、偶然出会ったり、意図せぬところで出会い、その魅力に気づくようなことは少ないと思う。自分たちの好きなことにばかり関心がいつの間にか、キャンプのような機会のお膳立てはこれまでの時代以上に必要になってくるのではと思う。 ・日常生活では、ネットに逃げ込まないといけないような孤立した状況にある子どももいると思う。そういった子をどうフォローしていくのかということも考えていく必要があるのではないか。 ・参加者のフォローに関しては、行政がずっとフォローしていく形では現実的ではなく、学校とどう連携をとっていくのかということを考えていくことが今後の方向性かと思う。

コロナ禍でのオフラインキャンプ

コーディネーター／推進会議座長
兵庫県立大学環境人間学部 准教授 竹内 和雄

1 はじめに

「人とつながるオフラインキャンプ」は今回で5回目の実施となった。今年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響で、開催自体が危ぶまれたが、兵庫県青少年本部をはじめ、関係各位の努力のおかげで、オリエンテーション、本番のキャンプ、フォローアップキャンプ、すべてを実施することができた。県が共催の行事なので、このような状況下で実施することの不安等があったはずだが、子どもたちのために、感染症対策に万全を期したうえで実施したことには敬意を表する。



2 今年度のオフラインキャンプ

場所 神戸三田アウトドアビレッジTEMIL
日程 2020年9月20日（日）～9月22日（火）

まず、変更点について記載する。

開催場所が、これまでの「兵庫県立いえしま自然体験センター（以下、「いえしま」という。）から「神戸三田アウトドアビレッジTEMIL（以下、「TEMIL」という。）に変更になったことで、実施環境が「海」ではなく、「山」となった。いえしまでは、海水浴やスイカ割、カヌーなど、海ならではの自然体験を行っていたため、これまでの経験が活かせず苦労が多かった。さらに、これまでのキャンプは、「いえしま」の方のご指導をいただいたからこそ実現できた部分が多く、学生たちの意見を最大限活かしながら、現実的な対応方法を示していただいていた。この点が、これまでの大きな成功要因だったとっていたため、今回、新しいスタッフとうまくやれるかが大きな課題になると考えていたが、全くの杞憂であった。TEMILのスタッフが献身的に支援してくださったことも大きいですが、それ以上に「いえしま」から所長と指導員が全日程を通して協力してくださった。3食の自炊からキャンプファイヤーの準備等、学生を前面に出しながら、裏方として支援してくださった。加えて、青少年本部の方々が、休日返上で下見や準備をしてくださったことも成功要因の一つである。この場を借りて感謝の意を表したい。そういう手助けのおかげで、山でのキャンプも充実したものにできた。

2つ目の変更点は日数であった。これまでは4泊5日での実施だったが、今年度は秋の3連休にあわせて、2泊3日での実施であった。当初の予定は8月16日（日）～20日（木）であったが、コロナ禍の臨時休校に伴う授業日数確保のため、多くの自治体が17日（月）から2学期を開始することにしたことから、変更せざるを得なかった。5日間で行っていた諸々の取組を3日間に短縮することに非常に多くの時間を費やした。学生が20回近くオンライン会議を開き、青少年本部や「いえしま」の方々も何度も参加してくださり、何とか実施にこぎつけた。これまでは、参加者が自分たちの課題と向き合うようになるのは4日目以降の場合が多かった。そういう意味で、今回は3日間なので、十分に深めることができるかが大きな課題であったが、面談回数や時間を増やしたり、一つ一つのアクティビティの内容を濃くしたりと諸々の改善を加えたため、想定していた成果をある程度達成することができたと感じている。

3つ目の変更点は、2回目の参加者についても積極的に受け容れたことである。以前から「参加後のフォローアップとして、参加者の動向を長い目で注視していく必要性」が指摘されてきたこともあったからである。新型コロナウイルス感染症対策に配慮しながらという例年とは異なる状況であったが、2回目の参加者が良い雰囲気を作ってくれたので、例年に比べて、子どもたちが和んで楽しそうにし始めるのが早い印象であった。

変わらないことは、子どもを取り巻く環境等は変化しているものの、豊かな自然の中（今年度は山）で、野外炊事や川遊びなどの上質のリアル体験を提供することに変わりはなく、また、5回目の実施ということもあり、キャンプの運営自体は非常にスムーズであった。これまで同様、兵庫県青少年本部が文部科学省の委託を受けて行った。兵庫県青少年本部、青少年課等のバックアップのもと、私がコーディネーターとして全体の企画運営に携わり、大学生たちがメンターやサポーターとして運営の最前線で活躍した。

3 今回のキャンプで見たこと

今回のキャンプは新しい取り組みが多かったので、しっかり振り返っておく必要を感じている。

1) 開催場所

①海か山か

今年度は、前述のような理由で開催場所を「海の施設」から「山の施設」に変更した。やむを得ない変更であり、運営面で大きな課題を感じていたが、長く周到な準備期間が必要だったとはいえ、結果的に参加者が満足し、コーディネートした立場でも、彼らに課題にしっかり向き合わせる事ができたと感じているので成功であったと感じている。海か山かの問題ではなく、その場に応じた対応方法があれば良いということだろう。ただ、海にしる山にしる、自然の中での体験が1つの重要な機会であることは変わらない。

②施設面

「いえしま」は姫路港沖の離島にコンパクトにまとまった施設なので移動等に時間がかからなかったが、「TEMIL」は山の中の広大な施設なので移動に時間がかかった。広いことで様々な活動（ネイチャービンゴ、川遊び等）ができることは利点であるが、移動時間がかかりタイムスケジュールを圧迫してしまうのは課題の1つである。また、「TEMIL」のメイン施設（事務所、ワークショッフルーム等）からキャンプ実施場所まで徒歩で15分程度かかり、山道のため車での移動ができなかったこともあり、資材などの運搬に多くの労力を割かざるを得なかったことも課題の1つであった。

また、「いえしま」では、これまでの経験から運営をスムーズに進めることができるのに対して、「TEMIL」はスタッフが誠心誠意対応してくださったが、初めての開催であることもあり、難しい面も多かった。

2) 開催時期、期間

開催時期は前述のとおり、夏休みから9月の三連休に変わった。夏休みは、盆明けの時期で家庭に負担をかけるが、学校行事等への負担は少なかった。一方、9月は他の行事（オープンハイスクール、模擬テスト等）と重なることもあり、それを理由に参加できない保護者がいた。

開催期間については、これまでの5日間から3日間に短縮した。3日間でも十分に成果は上がったと考えているが、あと2日あれば、さらに多くの体験や深い面談、ふりかえりが可能だったと考える。これまでの経験で4日目くらいから落ち着いて考えられるようになってくることを考えると、来年度以降も5日間を確保できればよいと考える。

3) 参加者から見たこと

今回の参加者は10名中7名が男子で女子は3名であった。また、年齢構成は、中学生が6名と一番多く、小学生2名、高校生2名であった。今年度は3日間しかなかったので、できるだけ多くの時間を面談に当てた。今年度は昨年度の反省を受け、子どもだけでなく、保護者との面談にもできるだけ時間を割いた。食事準備時間や1人抜けても大丈夫な時間帯を精査して、私と個人面談を行った。また、学生とマンツーマンで、每晚1時間程度、面談の時間を設けた。ネット利用だけでなく、キャンプで感じていること、日常生活、親子関係、友人関係、将来の夢等を話す時間とした。その中で見えてきたことを記載する。

①日常生活への浸透

これまでのキャンプでは、ネット問題はどちらかという特別な問題として親も子どもも考えていたが、今回は、ネットのある生活を当たり前前に捉えている場合が多かった。コロナ禍の影響もあり、テレワーク、オンライン授業、ネット通販、キャッシュレス購入等、日常生活に驚くほどのスピードでネットが浸透しつつある。その状況を受けて、子どものネット利用も当たり前になり、当たり前前の問題を考えるスタンスでネットについて考える場合が増えてきている。

②課題の深さ

2019年5月、WHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気に認定したことを受け、私たちの社会としてもこの課題の深さ、深刻さに気付いてきている。そのため関心を持つ家庭が増えてきている。今年は日程を変更したこともあり、さらにコロナ禍で参加者は絞られたが、今後、この課題への関心はますます高まっていくことが予想される。ほぼ全ての家庭において、子どもたちが気軽にオンラインゲームなどを楽しめる環境を持ち、リビングのテレビでYouTubeやオンライン配信の映画等を見ることができるようになってきている。ごく普通の子どもたちがネット依存に陥らないようにするための方策を研究するというオフラインキャンプの役割はますます重要になるだろう。

4) 家庭・地域の問題

保護者の多くはスマホを育児にも活用している。家事に取り組むときに子どもにYouTubeを見せると手がかからない。電車やレストランで騒ぎ出したときにオンラインゲームをさせるとおとなしくなる。この流れは止まらないだろう。

参加者の多くが、「ついネットをしすぎてしまう」と話し、保護者は「いくら言ってもネットをやめない」と困っている。子どもによって課題も様々だが、多くの場合、決めたルールを守れずに親子間でトラブルになっている。課題整理が必要である。課題として、家庭の問題、子どもの問題の2つを示して考えてみたい。

①家庭の問題

子ども、保護者とじっくり話してみると、子どもと保護者の関係が一触即発の様相を呈している場合もある。表面的にはネットの問題が中心であるが、話を聞いてみると、多くの場合、課題は親子関係や、子どもの日常生活の課題、思春期の問題等の要因が重なって、結果としてネットの問題として露呈している。特に、保護者自身が親子関係に自信をなくしていることが多く、このあたりに根本的な課題があることがわかってきた。

保護者と子どもが十分に意思疎通できていない場合が増えている。保護者自身が忙しかったり、子どもが聞く耳を持たなかったりと理由は様々だが、親子のコミュニケーションの欠如が、結果としてスマホの問題につながっていると考えられる事案が多い。子どもがネットばかり使用してコミュニケーションの時間が取れないという場合も多いが、子どもが「親もネットに夢中で自分にかまってくれない」等と発言することも増えてきている。スマホネイティブが親になりだし、結果として、親の「ネット依存」が子どもに影響を与え始めていると考えることができる。

また、ルールづくりに課題があることも多い。最初からネット使用のルールがなかったり、厳しすぎるルールを提示して、なし崩しにルールがない状態になってしまったりしている。適度なルールづくりが何より課題だと考えている。そこで、本人、保護者との面談では、妥当なルールづくりを一番の目標にして取り組んだ。

②本人の問題

今年度は一人ひとりとできるだけ時間を割いて面談した。子ども自身が自分の性格や行動傾向に課題を感じている場合が増えている。「自分は厳しく決めてしまうから苦しくなる」「自分は性格が甘いので、自分だけでは難しい」等の発言をすることが増えている。また、「こだわりだすとそればかりになってしまう」等、自分がゲームやSNSの「いいね」や動画配信のフォロアーの数にこだわるとそればかりになってしまうことを吐露する発言も増えた。海外の論文で、ADHDと依存症に関係性があることを報告した例もあるが、このあたりのことがネットへの依存傾向と関係があるのかもしれない。まだ断定的なことは書けないが、今後の課題である。

5) コロナ対策

今年度の対策として特筆しておくべきはコロナ対策である。消毒、マスク、検温、宿泊部屋を定員の半数以下にするなど医学部の先生の助言を受けて万全の対策を取った。来年度以降の参考にしたい。

4 課題と展望

今年度、諸般の事情で新しい形でオンラインキャンプを実施した。多くの課題が見つかった一方、新しい気づきも多くあった。見つかった成果と課題を記載する。

1) プログラム

①必要最低限の絞り込み

実施期間を5日間から3日間にしたので、結果的にアクティビティを絞り込むことができた。昨年までが冗長だったわけではないが、密度の濃いものになった。来年度、5日間に戻す場合は今年度の成果を踏まえ、絞ったアクティビティの時間を延ばす形で対応するのか、今年度絞った結果行わなかったアクティビティ（原始的火起こし等）を復活させるのか慎重に検討していきたい。

②面談時間の確保

あらゆる可能性を考えて面談時間を確保した。その結果、5日間の実施と同じくらいか、参加者によっては、それ以上の時間確保ができた。このキャンプでは、参加者自身が気づく時間の確保が重要なので、その手助けとしての面談の時間を確保したい。来年度以降、5日間に戻す場合も、今年度のスケジュールを参考にして、より増やしていく方向で考える必要があるだろう。今年度は、参加者との時間をできるだけ増やしたが、来年度については保護者との面談や、参加者と保護者との三者面談等の時間を増やすことも視野に入れていくべきと考える。

2) 大学生の役割

今年度、大学生の役割がさらにクローズアップされた。今回の参加者は、コロナ禍の中、参加したので、参加動機が強いことが多かった。親子間の相克や、友達との悩み、将来への不安等、ふだん口にできないことを、距離が近い大学生にだからこそ話すことができた場合も多かった。大学生同士や、大学生と大人の間での連携を密にすることで、子どもの課題を全体のものにできたので、成果があがった。

キャンプを迎えるまでに、大学生は面談のためのワークショップだけでなく、子どもたちとの接し方、各アクティビティで配慮すべきこと、班編成上の課題等について、事前に打ち合わせを20回以上行っている。今年度はコロナ禍の関係でオンラインでの実施になったが、そういう準備の必要性も記しておきたい。

3) 認知行動療法

今回も、久里浜医療センターのご指導による、認知行動療法をキャンプの基本理念に据えた。直接的なご指導というより、理念を活かして、オフラインキャンプにアジャストする形を模索した。久里浜医療センターが作成されたワークシートに改訂を加えて使用したが、かなり良いものになった。また、メンター面談では、半構造化インタビュー記入用紙を使用し、より参加者の状況やキャンプ中の心境の変化を把握することが出来るようになった。来年度以降、さらに良い形にしていきたい。

「人とつながるオフラインキャンプ2020」における 家族の相談支援について

幸地クリニック 精神保健福祉士・臨床心理士

中元 康雄

1 はじめに

「人とつながるオフラインキャンプ」（以下オフラインキャンプ）は、コーディネーターの兵庫県立大学竹内和雄准教授、そしてソーシャルメディア研究会の学生たちを中心としたネット依存傾向にある小中高校生に対する取り組みだけでなく、その子どもたちの家族の相談支援や心理教育も並行して行われている。今回も私はアドバイザーとして、主に家族の相談と家族教室に従事したので、その観点から考察を述べる。



今年はコロナ禍でのオフラインキャンプの実施ということで、当初の開催場所や予定が大幅に変更され、8月の「オリエンテーション」、9月の「本キャンプ」、そして11月の「フォローアップ」と、新型コロナ感染対策を徹底する中、例年の取り組みの質を損なわないよう、例年と異なる場所と限られた時間内での実施となった。そのため、できるだけ参加された子どもたち自身の取り組みに重点を置くような運営となった。

とはいえ、昨年同様に子どもたちに対するキャンプでのアプローチと並行して、彼ら彼女らの家族に対する相談援助や家族教室を行うことは、キャンプ後の子どもたちのサポートに直結することから、その意義の大きさを改めて確認できた。

2 「オリエンテーション」での家族相談と家族教室の意義

オフラインキャンプに参加申し込みされる家族は、キャンプに参加することで、子どもたちの昼夜問わずネットやゲームに没頭する生活を改めて、健全な日常活動や学校生活を送り、将来に向けて励んで欲しいという期待が大きい。だが他方で、このような短期間の取り組みで、果たして子どもが変わるのだろうかという不安もある。さらに、今年はコロナ禍で、何かと対人交流や外出の制限がある状況で、ネットの利用以外に子どもたちが魅力を感じるものが見つかるのだろうかといった不安も重なっていた。したがって、家族なりの期待と不安が入り混じった状況で実施される「オリエンテーション」の意義は、参加する子どもたちの顔合わせの機会である以上に、とても大きなものであった。



筆者は普段、依存症専門のクリニックでネットやゲームに依存する子どもたちの家族の相談や集団療法を行っている。そこに来る家族は、子どもとの関係性が悪化して、行き詰まってから来院に至ることが大部分であり、当然、関係改善を図ることからスタートとなる。その点、オフラインキャンプに参加される家族は、子どもにネットやゲーム利用に制限を掛ける目的が明確なキャンプへの参加を提案することができて、なおかつ、その提案を受け入れてもらえるほどの家族関係が保たれている点で我々にとって介入しやすい。言い方を変え、家族関係が保たれているので、これからの家族の関わり方次第で、子どもたちの行動や態度が変化する可能性がきわめて高いといえる。

そこで、8月の「オリエンテーション」では、家族が何度注意や助言をしてもネット中心の生活を改めず、怠惰な生活を続ける子どもに対する家族の抱える不安や焦り、そして苛立ちといった感情に寄り沿いながら、行動嗜癖としてのネット依存・ゲーム障害の基本的な説明と、行動嗜癖を行う「自己治療」的な意義についての理解を深めてもらった。その上で、今後、子どもの行動を修正するための姿勢や関わり方、ルールづくりのポイントについて時間をかけて説明と質疑応答を行った。そうして、初めは硬い表情であった家族も次第に表情が和らぎ、多少なりとも表情にゆとりが見え始め、自分たちでも上手く対応できるかもしれないという思いと「本キャンプ」への期待に変化したのが見て取れた。

3 「本キャンプ」を経ての家族の変化

「オリエンテーション」から9月の「本キャンプ」までのおよそ一か月の間で、子どもたちは二学期が始まり、子どもの生活態度に変化がみられた家族と、なかなか不登校傾向が改善していない家族と多少差が見られたが、家族がネットやゲームといった依存対象や依存行動に対する批判的な言動を避ける態度を実践されたことで、親子関係に改善が見られた。「本キャンプ」の家族教室では、日常場面で活用できるコミュニケーションスキルと介入のタイミングについて重点的に講義を行った。残念ながら、今回は個別の家族相談を行う時間の確保が困難であったため、私の方から空き時間に積極的に、それぞれの家族に声掛けを行い、現時点での困りごとや問題について相談を行ってサポートに当たった。

そして、二か月後の11月の「フォローアップキャンプ」では、開始早々、子どもたちがキャンプ生活を共に過ごした仲間たちやメンターの大学生たちとの久々の再会を喜び合う姿を目の当たりにできたことで、家族の表情がとても穏やかなものになったのが見て取れた。日常生活の大きな変化がなくても、子どもが仲間やメンターの大学生と生き活きと過ごす姿は、家族のみならず、我々スタッフも感動を覚え、各々の成長の色をうかがい知ることができた。

そこで、「フォローアップキャンプ」の家族教室では、前のプログラムの時間が超過してしまい、当初の予定より短い時間になったが、前述の様子からスムーズな進行ができた。ポイントとして、ネットやゲームの依存という行動嗜癖の問題は一進一退がつきものであることと、子どもが新たな一步を踏み出すための介入のタイミングと相応しい声掛けについて、3つのグループに分かれ、それぞれの家庭での状況を共有しながら、今子どもに対してどのような場面で、どのような働きかけができるか、具体的な生活場面を想定しながら話し合いを進め、適宜、私が助言を行い、最後の家族教室を終えることができた。

閉会式で家族やスタッフが見守る中、子どもたち一人ひとりが今後の目標を書いた木片を手に、胸を張って決意表明を行った。発表する子どもたちの姿を見て、改めて成長を実感することができ、子どもたちを見つめる家族の眼差しは、温もりが感じられる希望に満ちたものになっていたのが印象的であった。

4 課題と展望

今年はコロナ禍で様々な制約の中での実施となったため、家族の個別相談の機会が少なくなってしまうことは否めない。ただその分、参加した子どもたちの成長・変化に助けられたオフラインキャンプであった。今後、コロナ禍で子どもたちのネット依存の問題はますます深刻になる。当然、そうした子どもたちへの対応に苦慮する家族も増えるのは必至である。したがって、竹内准教授とメンターの大学生たちによる子どもたちへの手厚い働きかけと、専門知に基づいた家族に対する相談援助とで、車輪の両輪的な役割をもって「オフラインキャンプ」をより機能的なものとなるよう進めていくことが望まれるといえる。

メンター・サポーターの果たした役割

1 プログラム進行サポーターの導入

メンターは、コーディネーターの竹内准教授とともに、子どもたちが自身のネット利用について考えたり、ネット利用に関するルールづくりをする活動を、数多くサポートしている一般社団法人ソーシャルメディア研究会の大学生10名（男性3名、女性7名）に依頼した。

また、メンターの負担を軽減するため、食材や機材の準備及び片付けなど、プログラムの進行をサポートしながら、メンターを補助するサポーターとして同研究会の大学生7名（男性2名、女性5名）を昨年度に引き続き配置した。

昨年度のキャンプに参加し、メンターを務めた学生もおり、初めてキャンプに参加するメンターにとっても心強い存在となった。

2 オフラインキャンプに向けて綿密な準備

今年度も、参加者募集チラシのデザイン作成を一般社団法人ソーシャルメディア研究会の大学生に依頼した（右図参照）。

7月25日～26日には、キャンプ会場である神戸三田アウトドアビレッジTEMILにおいて事前研修会を実施し、プログラムの意義や施設についての理解、基本的な技能の習得、コミュニケーションのための食事づくり等を行い、事務局や施設の職員も含め関係者で意識共有を図った。

また、プログラムの詳細や進行、班分け等の検討も引き続き依頼した。コロナ禍で集まることが難しい中、オンラインミーティング等を活用しながら、キャンプリーダーを務める彌永さんを中心に、学生での綿密な打合せ、面談の技能を習得する半構造化インタビュー講習会の実施など綿密な準備を重ねてくれた。



3 子どもたちへの寄り添い、保護者にも好影響

班分けでは、10名の参加者を3班に分け、参加者とメンターが基本的には1対1で関わる構成とした。メンター面談については、それぞれ担当のメンターが毎回40～50分かけて、2日間（1～2日目）行った。今年度は、キャンプの日数が短縮されたことから、例年以上の時間をかけて実施した。

メンター面談では、最初は1対1の面談に抵抗感を示す子もいたが、プログラムを通じて、大学生との信頼関係ができていくと、子どもたちも日を追うごとに心を開いていき、自分の感情や考えを話すようになった。

キャンプ中のメンター・サポーターの献身的な働きぶりは、参加者によい印象を与えただけではなく、保護者からも、非常に高く評価されていた。

今年度も、メンター・サポーター全員に感想を寄稿していただいた。プログラムの作成から関わり、子どもたちと真剣に向き合った学生たちの視点が、他地域でのキャンプ実施の参考になれば幸いである。



彌永 真由〔メンター〕



今年は例年と異なることもありましたが、子どもたちや大学生が参加して良かったと思えるキャンプにしたいという一心で準備を進めてきました。リーダーという立場で難しい場面もありましたが、子どもたち・メンター・サポーター、そして大人の方との「つながり」を実感し、リアルで人とつながることの温かさに触れ、改めてこのキャンプの意義を感じました。悩みながらも必死で前に進もうとする子どもたちや大学生のみんなから、たくさんの勇気とかけがえのない時間をもらいました。本当にありがとうございました。

東等 有希〔メンター〕



昨年度に引き続き、今年度も参加させていただきました。今年度は新型コロナウイルスの影響により、開催することが難しいと感じていましたが、万全な感染対策を行うことより、無事開催することができました。環境や日程の変更はありましたが、子どもたちが普段の生活を振り返り、今後の適切なネットの利用について子どもたち自身で悩み・考えることができたキャンプだったと思います。また、子どもたち同士が自然の中で仲良く楽しむ様子を見ることができ、大変うれしく思います。引き続き子どもたちを陰ながら応援したいです。

桑鶴 碧衣〔メンター〕



私はオフラインキャンプに参加させていただくのが初めてだったので、キャンプ前は自分が子どもたちのためになれるのか不安に思っていました。でもキャンプ中、日に日に輝いていく子どもたちの表情を見ると、私も役に立てているのだと実感することができました。また子どもたちの変化を感じるのと同時に、自分自身を見つめ直すきっかけにもなり、このキャンプを通して自分の弱点も見つかりました。目標に向かって頑張る子どもたちを目の当たりにし、私自身も成長したいと勇気をもらうことができました。

前田 笙〔メンター〕



オフラインキャンプはとても濃い三日間でした。私自身も子どもたちから学ぶことがたくさんありました。子どもたちは元の生活に戻ったときに、周りの環境から逃げたいと思うことも必ずあるでしょう。そんな時にゲームにのめりこんでしまうかもしれません。しかし、そんなときにこのキャンプのことを思い出してほしいです。大きく変わらなくてもいいんです。自分の決めた目標を思い出して、手の届く範囲から、とても小さな目標でいいので少しずつでも挑戦してほしいと思います。

山本 朋也〔メンター〕



オフラインキャンプに初めて参加させていただきました。何カ月も前からミーティングを重ね本番に臨むというのも初めてで、それだけ準備してきたものが成功に終わったことが、子どもたちの様子からも伝わってきたのが何より良かったです。1つの大きなイベントを運営するにあたっての準備の大切さや臨機応変な対応など学べることがたくさんあり、それ以外にも子どもたちと向き合っていく中で私自身も様々なことを感じ成長することができました。貴重な経験ができて本当に良かったです。ありがとうございました。

松岡 真菜〔メンター〕



私は今回初めてオフラインキャンプに参加させていただき、子どもたちから教わったことがあります。子どもたちと関わる上でどれくらい踏み込んでいいのか悩むこともありましたが、一緒になって思いつき遊んだり笑ったりすること、同じ目線になって相手に接することがかえって良かったのだと思いました。私は特別なことを何もしていませんが、ありのままの自分であることが話している相手にとって安心できるものだったのだと気づきました。このキャンプが少しでも参加した子どもたちのこれからを後押ししていたら嬉しいです。

メンター・サポーターの感想

柚之上 華乃〔メンター〕



初めてオンラインキャンプに参加させていただきました。最初は見られなかった子どもたちの笑顔と一緒に過ごす中で見られたことが一番心に残っています。子どもたちの中には、普段の生活で「楽しみたい自分」を表に出すのが苦手な子がいました。しかし、そういった子どもたちが笑顔で自分の好きなこと、将来の夢について話してくれるようになり、オンラインキャンプは「自分を表現できる場所」だと思いました。悩みながらも子どもたちが自分で気づき、変化していく姿に勇気をもらえました。ありがとうございました。

大内 佳菜恵〔メンター〕



初めて参加したオンラインキャンプは、私にとって、たくさんの思いが詰まった3日間となりました。子どもたちと共に自然体験を通して触れ合うことで、私も子どもも“人と繋がる素晴らしさ”を実感することができました。そして、3日間子どもの成長を一番近くで見ることができ、自分で考えて行動している姿に感動しました。オンラインキャンプをきっかけに、人と繋がるからこそ感じられる気持ちがあることを私は学ぶことができました。貴重な体験をありがとうございました。

平岡 沙理〔メンター〕



「サリー！こっち来て！」初日の夜、担当の子が初めて私の名前を口にしてくれました。あまりの嬉しさに、笑みと涙を抑えられませんでした。出会った当初は、話しかけても反応が薄く、接し方に戸惑いました。向き合い方に正解がない分、いつもの飾らない自分で関わる事に専念しました。「ネットの世界もいいけど、リアルに人と繋がる事って本当に素敵な事だよ」と伝える3日間にする事が目標でした。しかし、実際は積極性や気配りの仕方など、担当の子から教えてもらった3日間でした。次に会う時は、お互いが成長している事を願っています。

山脇 里穂〔メンター〕



私は、自分の担当の子どもだけでなく、たくさん子どもたちと関わりそれぞれの事情を理解していく中で、子どもたちを変えることができるのはやはり子どもたちを包む環境であることを実感しました。このオンラインキャンプで自分とは全く違う環境で生きる子どもたちと触れ合い、さまざまな感情が溢れました。このキャンプが子どもたちが変わる大きな一歩を踏み出す一つのきっかけになればと思います。関わってくださった学生や先生方、そして子どもたちに感謝の気持ちでいっぱいです。

佐々木 南〔サポーター〕



今回のキャンプは、今まで5日間だったものが3日間になり、場所も異なるため、プログラム内容も大きく変更が必要でした。オンライン会議等で沢山準備を重ね、無事開催。サポーターとして私にできることは何なのか、いろんな場面で悩みました。しかし、参加者が全力で悩み、共に楽しみ、学生に心を許し、前に進んでいく姿を目の当たりにし、私も勇気と力をもらえました。開催に踏み切ってくれた大人の方々には、本当に感謝しています。このキャンプが、みんなの心にあたたかい火としてずっと残り続けることを祈っています。

藤原 隆俊〔サポーター〕



私の最初で最後のオンラインキャンプは、サポーターとしての参加でした。私自身このキャンプで人を支える役割の喜びと難しさを痛感しました。事前研修ではいまいち、サポーターの意味がわからず困惑する中、「プログラムが思うように進まないのはサポーターの準備不足」という厳しい言葉も受けました。本キャンプではより準備を重ね、常に自分のできることを考えていました。最後の目標発表で子どもたちが堂々と発表している姿が自分のことのように嬉しかったのはそれだけの支えができたという実感だと思いました。

藤城 美穂 [サポーター]



今年はキャンプ全体を見て動く役割を務める場面が多く、子どもたちの様子を間近で見る機会が少なかった分、子どもたちの変化に驚かされることが多くありました。特に、人前で話すことが苦手そうだった子どもたちが、おわりの会で、緊張しつつも1人1人自分の目標を話す姿に感動しました。メンターと過ごした時間のあたたかさが、子どもたちの変化に繋がったのではないかなと思います。このキャンプで過ごした時間が、子どもたちがこれから何かに挑戦したり、悩んだり、迷った時に、その助けになることを願っています。

小柳 素晴 [サポーター]



プログラムを通してみんなで歌い続けた歌がありました。はじめは歌詞すら覚えていなくて、すごくぎこちない時間でした。ギター担当の大学生はすごく楽しそうで、みんなが引っ張られているような印象でした。回数を重ねるたびに歌の時間の雰囲気がよくなっていくのがわかりました。みんな歌詞を覚えたからでしょうか。なんとなくですが、それだけではない気がします。キャンプでの経験やそれ以外の何気ないやり取りから生まれた「何か」がこの雰囲気を生み出しているんだと感じました。キャンプってすごい。

赤松 七海 [サポーター]



私は、去年に引き続き2回目の参加となりました。今回、担当の子どもを持たなかったため、去年よりもたくさん子どもたちと幅広く関わることができました。今年は海ではなく山でのキャンプとなり、去年も参加してくれた子達はどう感じるか不安でしたが、二日目の川遊び等みんなの心からの笑顔が見られた場面がたくさんあったので杞憂でした。大学生も子どもたちと一緒に楽しんでいて、今年もオフラインキャンプが開催できて本当に良かったなと思います。

三浦 星 [サポーター]



私は今回サポーターとして一步下がったところから子どもたちの様子を見守っていて、プログラムの後に満足げな顔をしている子どもたちが印象的でした。時間が経つにつれ参加者と大学生、また参加者同士の仲が深まっていることが見てわかり、このキャンプでしか得られないものが確実に生まれていると感じました。窮屈な思いをすることが多い日常だからこそ、自然の中でのびのびと過ごし、人と関わるといった機会が子どもたちにとっても大学生の私にとってもかけがえのない経験となりました。

益田 佳苗 [サポーター]



オフラインキャンプは初めての参加でしたが、多くの学びと経験を得られたかけがえのない時間になりました。今年は2泊3日と、通常よりも短期間のキャンプになりましたが、その中でも子供たちが仲間と一緒に食事を作ったり、様々なアクティビティを経験するたびに成長していく姿を近くで見られて幸せでした。どの子にも様々な悩みや苦しみがあることがわかりましたが、このキャンプのことを思い出して、自分はキャンプをやりきったんだと自信を持って少しずつ前進して行って欲しいなと思います。



事業成果と今後の展望

1 日常生活のネット利用の振り返りとリアルの充実を感じることで、行動を改善

キャンプでは、参加者が他の参加者や大学生と協力しながらプログラムを実施することで、リアルの充実を感じるとともに、参加者各々が日々のインターネット利用を見つめ直す時間を設けることで、行動変容を促すきっかけとすることができた。

オフラインキャンプ後に、生活全般の時間配分を行ったり、逆算して取り組んだりするようになった、学校での活動や検定を受けようという意欲が出た等、参加者に一定の行動改善が見られた。保護者アンケートでは、約7割が改善を実感し、全ての家庭で、ネット利用のルールや今後の目標等について話し合いを行ったという回答を得た。

2 保護者に“自分ごと化”を促すための保護者プログラムの充実

ネットの問題はネットだけの問題ではなく、親子関係や自分自身の将来に対する漠然な不安がメインであり、ネットは後から出てきていることから、参加者はもちろんだが、保護者も子どもとの関わり方を考えていく必要がある。

今回のキャンプでは、①オリエンテーション、②オフラインキャンプ(初日)、③フォローアップキャンプの3度の家族会で、ネット依存外来を担当している精神保健福祉士から、ネット依存・ゲーム障害の基本的な説明や、子どもへの働きかけについて講義いただいた。また、同じ悩みを持つ保護者同士の意見交換を行ったことによって、「気持ちが楽になり救われた」という感想を聞くことも出来た。

3 ネット依存の実態や回避・予防策の周知啓発

現在、青少年はスマホ、タブレット、ゲーム機などを通じて日常的にネットに触れている。更にコロナの影響による外出自粛により県内青少年のネット依存割合は、これまで以上に増加しているものと推測される。

このような中、当本部や兵庫県がネット依存が生じる実態やキャンプを通じた参加者の変化等を含めて広く啓発していくことは、ネット依存の回避・予防策を講じるうえでも必要であると考えため、参加者の個人情報に慎重に配慮しながら、保護者の承諾を得た上で、報道機関の取材を受け入れている。

4 今後の展望

今年度はコロナの影響で、実施場所を例年実施している「県立いえしま自然体験センター」から「神戸三田アウトドアビレッジTEMIL」へ変更し、日程も4泊5日から2泊3日へと変更を余儀なくされた。年度途中での変更だったこともあり、参加者募集の期日も限られた結果、昨年度の参加者募集の課題であった「必要な人にしっかりと周知できる効果的な手法の検討」を行うに至らなかった。この点は来年度以降の継続課題としていきたい。

例年より様々な変更を行う中において、一定の成果を出すことが出来たことは大きな収穫である。今回の経験を生かし、来年度以降、より効果的なプログラムについて検討を行っていきたい。





人とつながるオフラインキャンプ2020 スタッフ

コーディネーター

兵庫県立大学環境人間学部 准教授 竹内 和雄

アドバイザー

神戸親和女子大学発達教育学部児童教育学科 教授 金山 健一
神戸大学大学院 医学研究科 教授 曾良 一郎
幸地クリニック 精神保健福祉士・臨床心理士 中元 康雄

事業名考案、チラシ・プログラム作成、キャンプ進行・サポート

一般社団法人ソーシャルメディア研究会

彌永 真由 東等 有希 桑鶴 碧衣 前田 笙 松岡 真菜 山本 朋也
柚之上 華乃 大内 佳菜恵 平岡 沙理 山脇 里穂 佐々木 南 藤城 美穂
藤原 隆俊 赤松 七海 三浦 星 小柳 素晴 益田 佳苗

キャンプ指導

兵庫県立いえしま自然体験センター
萩本 義郎 関谷 福蔵

事務局

公益財団法人兵庫県青少年本部
梅谷 順子 神崎 敏道 竹谷 貴子 大西 正子 笠井 信介 板村 裕美
別府 大悟 半矢 竜幸

本事業の問い合わせ先

公益財団法人兵庫県青少年本部 企画部 県民運動担当

住所 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課内

Tel : 078-362-3142 E-mail : seishonen@pref.hyogo.lg.jp Web : <https://www.seishonen.or.jp/>