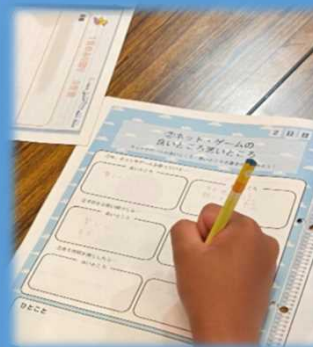
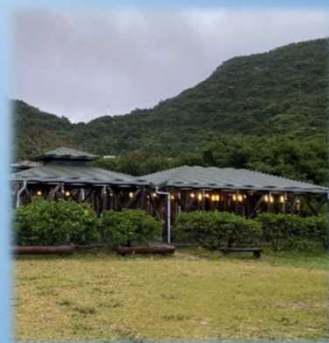


令和3年度 文部科学省委託  
青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業



# 人とつながる オフライン キャンプ Off-Line Camp 2021

## 報告書



令和4年3月



公益財団法人  
Hyogo Youth Services Administration

兵庫県青少年本部

# 令和3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2021」事業概要

兵庫県では、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は10.3%（前年比+0.9pt）にのぼる。コロナによる休校措置及び外出自粛の影響により、県内青少年のネット依存は年々深刻化していることが推測される。

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、県、教育委員会、警察、関係団体、業界等の連携のもと、県民運動として取り組んでおり、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、野外炊事やカヌー等の自然体験活動に参加することで、リアルの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、親子関係や周囲との人間関係等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面談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) 県、教育委員会、警察、関係団体、業界等の連携により、教育目的として、ごく普通の子ども達がネットとうまく付き合っていくための方策を考え、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防止対策を推進する。

## 2 日 程

- (1) オリエンテーション 令和3年7月11日(日)
  - (2) オフラインキャンプ 令和3年8月17日(火)から21日(土) 4泊5日
  - (3) フォローアップキャンプ 令和3年11月14日(日)
- ※ 7月11日(日)、8月17日(火)、8月21日(土)、11月14日(日)は保護者同伴要

## 3 場 所

- (1) オリエンテーション 兵庫県立のじぎく会館
- (2) オフラインキャンプ } 兵庫県立いえしま自然体験センター
- (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。

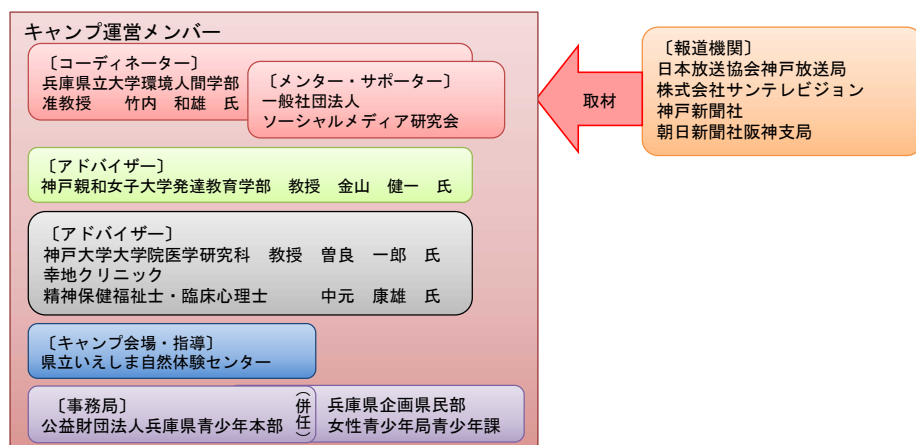


## 6 主催者等

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5～高1 20名  
(男：10名、女：10名 小学生：男3女4、中学生：男6女5、高校生：男1女1)
- (2) フォローアップキャンプ  
小5～高1 17名  
(男：8名、女：9名 小学生：男2女4、中学生：男5女4、高校生：男1女1)

# 「人とつながるオフラインキャンプ2021」プログラム



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。



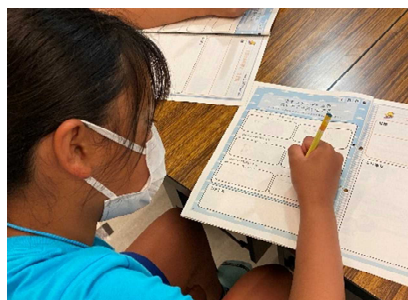
②ワークショップで行ったチームビルディング。本キャンプに向けて、仲を深めた。



③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。



④スマホ部屋の利用者は1日目が4名、2日目が7名、3日目、4日目は1名だった。



⑤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。

## 1 オリエンテーション 令和3年7月11日(日)

時分	12				13				14				15				16	
	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15
7月11日					同席				① 家族会				同席					
					開会式				② ワークショップ				閉会式					

## 2 オフラインキャンプ 令和3年8月17日(火)から21日(土) 4泊5日

日	17				18				19				20				21			
	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45
17日					姫路港集合				同席				家族会							
					乗船				移動				家族会				主催者から			
					姫路港一いしま				移動				個別面談				名札づくり			
					スマホタイム				移動				移動				オリエンテーション			
					移動				移動				移動				移動			
18日					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
19日					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
20日					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
21日					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			
					移動				移動				移動				移動			

## 3 フォローアップキャンプ 令和3年11月14日(日)

時分	9				10				11				12				13				14				15	
	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
11月14日					同席				同席				同席				同席				同席					
					同席				同席				同席				同席				同席					
				同席				同席				同席				同席				同席						
				同席				同席				同席				同席				同席						
				同席				同席				同席				同席				同席						

認知行動療法の要素を取り入れ

保護者向けプログラム



⑥コミュニケーションランチでは、坊勢島で買った魚を自分たちでさばいて調理した。



⑦メンターと子どもたちで協力して漕いだカヌー。



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ました。

15				16				17				18				19				20				21											
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								
移動一乗船				いえしま一姫路港				解散				イブニングコミュニケーション (炊事場) ・焼きそば ・豚汁				ふりかえり				タペの集い				入浴				健康チェック							
ロビー入室				フリータイム スマ水部屋開室				移動				個人面談				③メンター面談																			
フリータイム スマ水部屋開室				釣り				イブニングコミュニケーション ・ドライカレー ・ナン ・ごはん				ふりかえり				⑤メンター面談																			
出陣庫				移動				坊勢島買い出し				⑥イブニング コミュニケーション ・オリジナル魚メニュー				ふりかえり																メンター面談			
フリータイム スマ水部屋開室				イブニングコミュニケーション ・ピザ ・モートスパ ・野菜のホイル包み焼き				個人面談				ふりかえり				メンター面談																キャンプファイヤー			
移動				乗船				いえしま一姫路港				解散式																							

15				16				17				18							
0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45				
家族会				同席				徒歩移動				姫路への船旅				解散式			
講義 質疑応答																			
ふりかえり				⑩ おわりの会															
ムービー上映 プログラム評価 寄せ書きづくり かえりシート記入 合い・発表																			

# 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

本事業の実施にあたっては、(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
- ・淡路市ICTクラブ協議会
- ・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（北播磨）
- ・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部学校教育課
- ・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	5月17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> <p>・テレビでYouTubeに接続するというように、リビングでネットに繋ぐ子どもが増えている。一部の子どもがネットを楽しんでいるのではなく、ネットが生活に一体化しているのではないかと。                      ・オンライン化で時間は有効活用できるようになってきている。その効率できた時間の使い方について、子どもたちのケアをしていく必要があるのではないかと。                      ・オンライン授業が一般的になっている中で、単純に接続時間という物差しで見ることができなくなっているのではないかと。時間が軸ではない別のところでネットのことを考えていかなければならない。</p>
第2回	11月1日 (月)	<p>①オフラインキャンプの実施結果について</p> <p>・キャンプを通じて集団療法に取り組んだ結果、後々にどのような効果があったかを検証することはとても大切である。                      ・子どもたちはキャンプを通じて刺激を受けたが、その後、元の生活に戻ってしまっている可能性がある。子どもたちのその後について追跡調査をして現状を知る必要がある。                      ・子どもだけではなく、親のスマホの使い方が大きな問題になっているのではないかと。今後は、親や先生のネットの使い方について見直していく必要がある。                      ・スマホのない世界で何かをするというのはハードルが高いが、スマホとアウトドアのバランスをとりつつ融合した機会を子どもたちに与えてあげるのがよいと思う。                      ・昔の親子の遊びと言えばキャッチボールであったが、今はオンラインゲームとなっている。その時代に合わせた子育てが必要である。                      ・1週間集中して行うことでの治療効果は大きい。更にこれを継続的に行うにあたり、これまでのフォローアップキャンプに加え、手軽な活動、例えばハイキングなどを取り入れるのも良いと思う。</p>
第3回	2月21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> <p>・オフラインキャンプのような取組を、自然学校とか自然体験に、どうしたら落とせるのか、考えていきたい。                      ・今回のキャンプの参加者は、親子関係のつながりが保てていたため、早めの予防的な対応をすることができた。                      ・親が安心することで、子どもが安心することは非常に大きい。                      ・少し関わり方を変えるだけで、意外と子どもは怒らないので、子どもと保護者の話し合い、情報の共有が大切であると思う。                      ・持続可能なものにするためには、学教、家庭、社会が三位一体となるのが大事。公的な予算で全てができなくなった以上、民間の活力は求めていかなければならないのかなと思う。ただ、教育の問題であり、モデルを確立してからでは危険なものになってしまうこともあり得るので、将来的に民間の活力に移譲していくということを視野に入れた上でモデルを確立することが大事だと思う。</p>

# 地に足のついた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

6回目の実施となった今年の「人とつながるオフラインキャンプ」は、やっと「地に足のついた」ものになったと感じている。

このキャンプは、6年前に兵庫県青少年本部とともに、年々深刻になる子どもたちのネットの長時間利用解決のために始めたものである。

これまでこの種のキャンプは、「ネット断食」「デジタルデトックス」を標榜することが多く、日本では医療関係者中心の取組が成果を上げていたので、私たちは「禁止や制限を前面に出さず、賢い使い方を子どもたち自身に考えさせたい」「医療モデルではなく教育モデルを確立したい」

「取組成果を社会全体に還元したい」という思いを強く持って始めた。「1日1時間ネットを利用できる」「大学生メンターと毎晩話し合う」「マスコミ等に積極的に取材してもらう」など特別な設定を導入したのはそのためである。

前例が少ないので、試行錯誤が続いたが、今年度やっと地に足がついたと感じている。兵庫県青少年本部やいえしま自然体験センター、大学生スタッフ等との連携等が開催回数を重ねたことでより洗練されたことは大きな理由だが、それ以上に私たちの思いや理念が社会全体に受け入れられるものになったことが大きい。

今、私たちの社会では、文部科学省のGIGAスクール構想によって、日本中の小1から中3に一人一台情報端末が配布され、学校での活用を始めた。さらにコロナ禍の今、社会全体がネットの利便性の恩恵を大きく受けている。そういう社会背景のもと、子どもたちのネット利用がより低年齢化、一般化し、課題もはっきりしてきた。さらに保護者の子どものネット利用に対する問題意識も高まっている。

そのことは、今回のオフラインキャンプへの参加申し込みが参加定員数の倍以上あったことに端的に表れているとともに、このキャンプが社会全体に受け入れられたとも感じている。今後は、このキャンプで得た、希有で貴重な知見を学校教育、家庭教育など、社会全体に還元できることを念頭に置きながら取組を進めて行く必要を再認識している。

今年度も、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。感染の不安等あったはずだが、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 兵庫県立いえしま自然体験センター

日程 2021年8月17日（火）～8月21日（土）

### 1) 参加者選定

今回の最も大きな学びは、「参加者選定」の過程である。今回、参加希望者が定員20名の倍以上の47名であったため、選考に多くの時間を費やした。これまでも県民全体から多くの興味や関心が示されていたが、「4泊5日という長期間での実施」「ネット利用が難しくなる」等の理由で定員以内の応募であったが、今回は初めて定員を大きく上回る応募があった。そのため半数以



上の応募者をお断りすることを余儀なくされた。文部科学省委託事業で、兵庫県が中心になっているものなので、中立性があり、妥当な選考を心がけた。選考方法で重視したのは次の3点である。

#### ①多くの目で判断する

個人的な意見や判断で決めないことを重視した。兵庫県青少年本部、いえしま自然体験センター、大学生、大学教員等、参加スタッフ全員で選定に関わった。

#### ②改善の必要性、可能性を重視する

本人のネット利用状況、本人の性格や特性、保護者との関係性等を総合的に判断し、本キャンプに参加したことによる改善の必要性及び改善の可能性を見極めた。

#### ③本人、保護者の意向を重視する

その際、特に重視したのは、本人と保護者の意向である。ネット問題解決には、家族全体が同じ方向性に向けて、協力して取り組むことが必須であることがこれまでのキャンプでわかってきた。

## 2) 前回との変更点

1つ目は開催場所である。前回の「神戸三田アウトドアビレッジTEMIL（以下、「TEMIL」という。）から1～4回目まで実施してきた「いえしま自然体験センター」に戻った。1年間違う場所で実施したことで、「いえしま自然体験センター」での実施の長所、短所がより鮮明になった。「いえしま自然体験センター」の特徴は「海」である。海の特徴を最大限に活かすために、カヌーや海水浴等だけでなく、海辺の散歩などを取り入れた。また海水浴等に前回のTEMILの川遊びで取り入れた「水遊び」の要素も組み込んだ。

2つ目はキャンプの日数である。このキャンプは1～4回目は4泊5日だったが、昨年度はコロナの影響もあって2泊3日で実施した。今年度、4泊5日に戻したが、昨年度の開催から多くの知見を活かすことができた。昨年度は「5日の成果を3日でも出したい」と臨み、ある程度成果をあげることができた。功を奏したのは「それぞれの活動の目標の明確化」である。個別面談や諸活動、ふりかえり等の目標を明確にし、その目標に「最短距離」で到達できる方法を模索した。

3点目の変更は、「卒業生から学ぶ」である。6回目の開催なので、これまでのキャンプ経験者の数（以下、「卒業生」）が増えてきた。「卒業生」の多くがキャンプ以後、課題克服にある程度成功し、充実した生活を送ることができるようになってきている。そういう先輩から学ぶ機会を持ったことは大きな変更点である。

以上が変更点の主なものである。コロナ禍というもあり多くの変更を余儀なくされているが、豊かな自然の中で、「野外炊事や川遊びなどの上質のリアル体験を提供」「参加者自身がネットについて深く考える」メインコンセプトに変わりはない。

## 3 今回のキャンプで見えたこと

今回のキャンプは新しい取り組みが結果的に多かったので、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

開催場所が、ここ3年、海、山、海と変更している。基本的には自然があればどちらでも可能



だと感じたが、オフラインキャンプは臨機応変な対応が迫られる場合が多いので、長く開催してきた海施設、すなわち「いえしま自然体験センター」での開催が最適であることがわかった。

## ②施設面

特に「いえしま」は姫路港沖の離島の小さな港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いことが最大の利点である。また「いえしま自然体験センター」は5回目の開催であるので、運営面に多大な貢献をしてくださることが何より心強かった。

## 2) 開催時期、期間

開催時期は、前回の9月三連休から、盆明けに戻った。家庭への負担はかけるが、学校行事等への負担は少ないことがわかった。一方、9月は他の行事（高校訪問、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。開催期間は、1～4回が5日間、前回は3日間であった。今回は5日間実施に戻した形である。それぞれに短所、長所があるので、検証した。

### ①3日間

長所は参加しやすさ。3日間だけなので、他の用事等とダブることが少なく、調整しやすい。また、参加者及びスタッフの疲労の蓄積が少なく、最後まで統率が崩れなかった。短所は子どもたちの内面の変化に要する時間確保の難しさである。前回、3日間でも十分な成果は上がったが、あと2日あればさらに内容の濃いものにできたと感じている。

### ②5日間

長所は体験活動や面談に十分な時間を割り当てることができることである。さらにしっかり準備に取り組めるので、内容を充実したものにできる。短所は参加の難しさと疲労の蓄積である。特に課題を抱える参加者への対応のため心身ともに疲れてしまう学生スタッフが多い。

## 3) 応募者、参加者から見たこと

### 1. 応募者からわかったこと

今回の応募者は、小学生15人、中学生23人、高校生9人であった。ここからまず低年齢化が指摘できる。キャンプ開始時は参加層として高校生を念頭に置いていた。小学5年生以上を参加資格としていたが、実際の応募は少ないと考えていた。

今、課題の中心は小学生だと言っても過言ではないだろう。小学生がオンラインゲームに夢中になることが、子どものネット問題の入口になっている。インターネット問題とゲーム問題を分けて論ずることもあるが、同じものとして扱っていくことが適当だと現時点では判断している。

### 2. 日常生活への浸透

面談等での子どもたちとの会話から、彼らの生活にネットがより浸透していることがわかった。子どもたちにとってネットは、もはや特別なものではなく、生まれたときから当たり前前に存在するものとして存在している。コロナ禍がそういう状況をさらに加速させている。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ている。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。

### 3. 課題の広さと深さ

ほとんどの子どもがネット社会へ適応しつつあるが、やはりこの急激なネットの浸透についていけない子どもは一定数いる。ネットの魅力に取りつかれて昼夜逆転してしまう子どもや犯罪に巻き込まれてしまう子どももいる。また、SNSという新しい交流手段でのトラブルも増えている。課題の広さである。

一方、幼いうちからネットに触れ、簡単に手元にあることから、深刻な状況に陥っている子どもも増えている。神戸大学院精神医学分野の曾良先生の助言を受けながら進めているが、どの子どもにも深刻な状況に陥る可能性があるにも関わらず、適切な対応方法を私たちの社会はまだ用意できていない。このキャンプは20名程度での実施だが、改善策を探る上でも非常に重要なものだと改めて感じている。

#### 4) 家庭・地域の問題

##### 1. 保護者の課題

1つ目は、保護者自身がネットとうまく付き合えない状況である。保護者自身が長時間利用していて、保護者の利用を見て子どもが興味を持った例が複数あった。社会の問題として考えていく必要がある。

2つ目は、教育、しつけ、子育ての課題である。以前は、家庭教育がうまくいかなかったり、学業や交友関係で不安を感じたりする子どもは、暴走族等を代表とする不良行為に発展することが多かったが、今は逃げ道としてネットが選択されていることが多い。

地域の課題も似ている。

1つ目は、遊ぶ場所の減少。子どもたちからよく聞かれた言葉は、「外で遊べない」である。コロナの影響もあるが、それ以前から「公園でボール遊びすると怒られる」等の声がよく聞かれる。外で遊べない子は必然的に室内に籠り、ネットやゲームに走る場合が多い。

2つ目は、子どもの減少である。少子化が進み、近所に同年代の子どもがいないので遊ぶことができない。

以上のような課題があり、子どもたちは、ある意味、必然的にネットに引き寄せられている。この状況は、子どもたちや保護者だけでは解決できず、社会全体で対応していく必要があるだろう。

また、保護者への対応方法の再検討が必要である。保護者自身が参加せず、祖父母等が代わりに参加する場合もあるが、実際の対応が難しい場合がある。今後の課題である。

##### 2. 本人の問題

今年度、面談を繰り返す中で、昨年度までとかなり変化してきていると感じた。

まず、自分で自分の課題を感じている子どもが多かった。比較的初期症状の子が多かった影響が大きい。そのため、改善策も取りやすく、成果も上がりやすかった。早期対応が重要だと改めて分かった。

一方、深刻な子どもも、もちろんいた。5日間あったので、じっくりと話を聞くと、根本的な課題は、ネットの問題以外である場合がほとんどであった。保護者との関係、学業不振、友達との関係の不安、将来への漠然とした不安などの解消策、逃げ場としてネットが選ばれていることが多かった。

私は日中の時間の合間を縫って、毎日全員と面談した。学生スタッフも毎晩30分子どもと向き合ったが、それでも時間が足りなかった。7日間くらいの日数が必要だと感じているが、現実的ではない。子どもと向き合う時間の確保が急務である。

#### 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、検温など、曾良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) 成果

#### 1. 見えてきた方向性

昨年度の3泊から5泊に戻した。昨年度、絞り込んだ内容を5日に戻したため、時間的に余裕ができた。学生スタッフに余裕が生まれたことが、子どもたちに良い影響を与えた。多くのアクティビティをやるよりも、少ないものにじっくり取り組ませる方が良いことも経験的にわかってきた。特にこのキャンプに参加する子どもたちには、時間が必要である。

#### 2. 面談時間の確保

参加者の年齢が下がってきたこともあり、課題に直面させるのに時間がかかった。また、参加者がこれまでの倍近くになったため、面談時間の確保が難しかった。これまでは、保護者の面談は1人で対応してきたが、複数体制を含めての検討が必要である。

### 2) 大学生の役割

学生メンター、サポーターが活躍した。親子間の相克や、友達との悩み、将来への不安等、普段口にはできないことを、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追記しておきたい。

### 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り、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、オン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を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。

## 1 はじめに

「人とつながる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大学生らを中心として、ネット依存傾向にある小中高校生に対する集団的取り組みがメインであるが、参加する子どもたちの家族の相談支援や心理教育も並行して行っているのが特徴である。今年の「人とつながるオフラインキャンプ2021」でも、筆者はアドバイザーとして主に家族相談と心理教育を担当し、家族の支援に従事した。



## 2 「オリエンテーション」での家族教室の意義

オフラインキャンプに参加する家族の思いとして、子どもがネット中心の生活を改め、健全な日常生活や学業生活を取り戻して欲しいという願いと、長時間のネット利用によって生じた家族関係の不和の改善への期待が大きい。ただ他方で、このような短期間の取り組みで、子どもの生活がどこまで改善するのかという不安もあるであろうし、さらに昨今のコロナ禍で、ネット以外に子どもたちが魅力を感じ、夢中になれるものが果たして見つかるのだろうかといった疑問もある。したがって、「オリエンテーション」では、こうした家族の期待と不安が入り混じった状況を真摯に受け止め、一つずつ問題を整理していく意義はとても大きい。

このキャンプに参加される家族の特徴でおさえおくべき点は、そもそもネット利用に制限を掛ける目的であるオフラインキャンプへの参加をわが子に提案でき、その提案を子どもが受け入れるだけの家族の関係性が保たれていることである。筆者は普段の業務において、比較的家族の関係が悪化してしまった患者やその家族と接する機会が多いのであるが、その点、家族の関係性が保たれていることは、今後の家族の子どもに対する関わり方次第で、子どもたちの日常活動が大きく変化する可能性を秘めているといえる。

そこで、「オリエンテーション」での家族教室では、家族の思いに寄り沿いつつ、「行動嗜癖」としてのネット依存についての基本的な説明を行った。子どもたちがネットにハマるのは、単に怠惰や享楽に耽るといふより、むしろ子どもたちなりの日常生活におけるフラストレーションの解消としての「自己治療」的な利用という意味合いが強いことを解説し、その現れとして、

強引なネット利用の制限や介入は今までにない強い反発として返ってくることを例示した。それを踏まえて、関わり方やルール作りのポイントの説明をし、質疑応答で困りごとを受けて対応法について助言を行い、家族の不安の解消に努めた。



### 3. 「本キャンプ」を経ての家族の変化

8月の「本キャンプ」では、夏休みも後半に差し掛かり、子どもたちの生活が乱れがちな時期であるため、参加する家族の表情は本取り組みに対する半信半疑な思いが散見された。ただし、参加決定者の子どもたち全員が参加していたことは、子どもたち自身の問題意識の現れといえる。今回は家族関係が保たれている点を考慮し、家族教室では講義形式ばかりにせず、「ネットに依存する理由」を知る行動分析のワークを取り組んでもらった。ネットの長時間利用について「メリット」と「デメリット」、そしてネット利用を止める「メリット」と「デメリット」をバランスシートに記入してもらい、子どもにとっての「止められない」理由について考察を深め、「オリエンテーション」で行った「自己治療」的な利用について確認した上で、現時点での困りごとを拾い上げていった。そして、子どもたちの緊張度が高まる二学期開始前後の関わり方の注意点を伝え、必要以上の子どもとの対立を避けるように助言を行った。

3か月後の「フォローアップキャンプ」では、まず集合場所の姫路港で、子どもたちがキャンプ生活を共に過ごした仲間たちとの再会を喜び合う姿を目の当たりにして、参加家族の表情がとても穏やかであった。当然、9月以降、日常生活を改善し、順調に登校できている子どももいれば、なかなか安定した生活が維持できずにいる子どももおり、変化は様々であったが、大半の家族の表情に余裕が感じられたのは、9月以降子どもとの関係性が悪化せず、過ごせた現れであろう。

そこで家族教室では、ネットの依存など「行動嗜癖」の問題は一進一退がつきものであることを伝え、子どもの行動の改善を周囲が焦らないことの重要性を説明した。そして、子どもとの関係を悪化させない介入のタイミングと効果的な声掛けのワークを進め、適宜、筆者が助言を行った。日常場面を想定したワークを取り組んだことで、家族の今後の子どもとの関わりに対する自信にもつながった様子であった。最後、オフラインキャンプ閉会式では、参加者全員が見守る中、子どもたち一人一人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。その姿はオフラインキャンプを通してのわが子の「成長」を窺い知る機会となり、家族はその姿を見て、ネット利用云々に関わらず、「成長」の喜びと感動を一緒に味わっていた。また、家族もこの取り組みを通じて、自分たちの「成長」を感じ取られたような清々しい表情で終わったのがとても印象的である。

### 4. 課題と展望

今回のオフラインキャンプは、多くの参加希望者があったが、運営の都合上、全員のフォローができなかったのは心残りである。それだけ、ネットに依存する子どもや、その対応に苦慮する家族が増えている現れであり、この「オフラインキャンプ」という取り組みへの期待の大きさが窺える。

運営に関しては、筆者自身のオフラインキャンプの参加経験が増えたことで、余裕をもって家族支援が行えるようになった。それは、「オリエンテーション」、「本キャンプ」、「フォローアップキャンプ」といった一連の子どもたちを対象とした集団的な取り組みと並行して、その家族に対しても子どもたちの変化に即した心理的援助を適宜行うことができたという点で、このオフラインキャンプの意義は大きい。特に「本キャンプ」以降、家族に対して日常生活場面を想定したワークを取り入れ、時間的にも余裕をもてたことで、その分個別の助言に当たれたことは、家族の抱える不安の解消と家族の関係性の改善に役立ったのではないかと思う。

ただし、参加した子どもたちの多くが改善傾向を示したが、先にも触れたように、ネットの依存の問題は繰り返すのが特徴であるため、子どもだけでなく、家族に対しても継続的な支援も課題であろう。

# 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あり、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24日～25日には、キャンプ会場であるいえしま自然体験センター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前田さんを中心に、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、20名の参加者を5班に分け、メンターが参加者2名と関わる構成とした。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30分かけて、4日間（1～4日目）行った。今年度は、参加者の増加に伴い、1人のメンターが2名の参加者のふりかえりを行った。

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。

### 前田 笙〔サポーター〕



私は初めての家島で、さらにはリーダーという難しい立場での参加でした。時には準備不足で窮地に立たされたこともありました。大人の方々や大学生、そして始めはあまり話せなかった子どもたちが私を気遣って支えてくれたことで最後までやりきることができました。子どもたちは見違えるほど変わりました。今後の人生でいやなことがあっても、このキャンプのことを思い出し、あのときは頑張れたから今度も頑張ってみようという勇気で乗り越えてほしいと思っています。本当にありがとうございました。

### 桑鶴 碧衣〔サポーター〕



「今日はあの子とこんなことで盛り上がった」と参加者の子が嬉しそうに報告してくれたことがとても印象的でした。キャンプの最初はぎこちなさもありましたが、日に日に子どもたち同士が打ち解けていく様子を見ることができました。たくさんの参加者がいたため、子どもたち同士がより活発なコミュニケーションを体験することができたと感じます。また“たくさんの人と関わる”という経験が子どもたちにとって意味のあるものになったのではないかと感じ、そのような環境を子どもたちに与えられたことに嬉しく思います。

### 小柳 素晴〔メンター〕



技術の進歩で対人関係の在り方がここ十数年で変化して、さらにコロナ禍で外出できずに家の中で過ごすことが増えてしまったときのこのキャンプでした。今年は特にリアルな体験の中で「人とつながる」を実感したなと思います。荒れた海を進み、激しく上下する船内でワクワクする子たちと酔いに抗う私。外で協力して一生懸命調理したごはんを食べて「美味しい！」と笑いあった。それは電波的なものではなく確かにそこに在るつながりです。たとえ技術の進歩で変容しても変わらない大事なものがあるのだと再認識しました。

### 坂本 有梨亜〔メンター〕



自分は、面識のない子どもと4泊5日共に生活をしたことがないのに、今年は、参加してくれた子どもが多いことから、2人の子供を1人のメンターがみるという形態だったので、正直初めは不安だらけでした。しかし、その不安を吹き飛ばしてくれたのは、子供たちでした。キャンプを通して、日に日に子ども同士が繋がっていくことが、自分たち大学生にも感じる事が出来ました。子供たちも非日常的なキャンプを通して、リアルな世界で遊ぶ楽しさを実感できていたので、子供も大学生も本当に良い経験をする事が出来ました。

### 府中 優香〔メンター〕



初めて参加したオフラインキャンプは自分自身も見つめ直すことができた5日間でした。子どもと関わる機会は初めてだったので、不安もありましたが、この5日間で子どもたちが変化する瞬間を何度も見ることができました。ありのままの自分であることや、自分自身の弱さをさらけ出すことで、担当した2人の子ともとも距離を縮めることができたのではないかと思います。また、子ども自身の変化だけでなく、家族の変化も見ることができ、私の人生においてもすごく貴重な経験となりました。ありがとうございました。

### 山路 琴美〔メンター〕



“子どもと向かい合う”という意味が少しわかったような気がします。このプロジェクトを通して、必死に子どものことを考え、悩み、行動しました。そして、子どもの日々の小さな成長の積み重ねに胸がいっぱいになると同時に、自分自身の成長にもつながりました。きっとこのキャンプでの出会いは、今すぐ人を変えることは不可能で、その子にとって何かを変えたいと思うきっかけになればよかったのだと思います。今回の経験をこれから先、ずっと大切に、将来の糧にしたいです。

## メンター・サポーターの感想

### 佐々木 翔琉〔メンター〕



私は今回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。参加する前は、子供たちとどう接すればいいのか分からず不安でしたが日に日に笑顔を見せてくれるようになる子供たちを見て、自分も役に立っているのだと実感することができました。子供たちも、4泊5日という期間の中で様々なアクティビティーを通して大学生や子どもたち同士でも交流を深め最後にはそれぞれの目標を立てて前に進んでいきました。そんな子供たちを見て私自身とても勇気もらったキャンプとなりました。

### 辻川 想〔メンター〕



オンラインキャンプという環境が子どもたちにとって「安心できる場」であることを、身をもって感じました。野外活動だけでなく、面談で深く関わる時間があることが「安心できる場」を創造していると思いました。それは、子どもたちが自分の人生に真剣に向き合い、前に進もうという心があるからであり、子どもたちの直向きな心なしでは「安心できる場」にはなりません。このキャンプは、子どもたちの通過点です。その通過点が大きくとも小さくとも、これからもずっと、前を向く子どもたちの未来を応援しています。

### 西村 彩香〔メンター〕



本キャンプに参加し、私は自分の長所、短所を可視化することができた様に思います。キャンプに挑む前に立てていた「子どもたちが楽しい思い出を作ることが出来るようなキャンプにする」という目標は達成することが出来ました。しかし、場の盛り上げを重視するがあまり、「プログラムの進行を円滑にする、子どもたちが取り組む作業内容に偏りが出ないようにする」といった事には目を配れていない事に、キャンプ後気づきました。スマホサミットなどを通して第三者の目線で自分を見つめられるようになりたいと感じています。

### 松田 胡桃〔メンター〕



少しでもネットの使い方や悩んでいる子ども達の力になることができれば、という気持ちで参加しました。しかし、色々なことに挑戦し苦手なことにも取り組み、4泊5日という短い期間の間であるにもかかわらずどんどん成長していく子ども達の姿を目の当たりにし、私自身が勇気もらいました。キャンプで楽しく過ごした時間やそのとき感じたことが、これからの子ども達の人生で迷ったときに一歩踏み出すきっかけとなってくれたら嬉しいです。このような貴重な活動に携わらせていただけたことに心から感謝しています。

### 東等 有希〔メンター〕



今年度のオンラインキャンプは、無事4泊5日、家島にて開催することができ、大変嬉しく思います。例年より応募者が多く、コロナウイルス流行によるインターネットの利用増加の影響が目に見えました。この4泊5日を通して、子どもたちがそれぞれ抱えている問題や悩みに対し、真摯に向き合い、行動を起こそうとする姿に感動しました。このキャンプを機に、子どもたちが一歩踏み出してくれることを願っています。例年通り、キャンプを開催していただいたこと、心より感謝いたします。

### 益田 佳苗〔サポーター〕



昨年に引き続き2回目の参加となりました。今年は家島での開催ということもあり、豊かな自然に囲まれた環境でのキャンプとなりました。今年はキャンプ全体の動きを考えながら動くことが多かったですが、ご飯の準備や片付けの時だけを見ても、5日間で子供たちが成長している姿が見られ、仲間と様々な体験を重ねることの重要性を改めて感じました。このキャンプで過ごした時間が子供たちにとって何か意味を持ち、これから歩いていくための糧になってくれれば非常にうれしく思います。



柚之上 華乃〔サポーター〕



オフラインキャンプには様々な事情を持った子どもたちが参加しますが、どんな子どもたちにだって全力で楽しめる場所や自分を表現できる場所が必要なのだと強く思いました。そしてその場所がこのオフラインキャンプです。私はサポーターだったので、深く子どもたちと関わることができませんでしたが、みんなの表情が5日間でみるみる変わり、自然な笑顔が見られたことが印象に残っています。子どもたちにとって、このオフラインキャンプでの思い出が「頑張ろうとする一歩」を後押しするような存在になることを願います。

山本 朋也〔サポーター〕



今年度のオフラインキャンプはサポーターとして参加しました。当日の動きを事前に考え準備しておくことができたので、本キャンプ、フォローアップキャンプ共に余裕を持って行動できました。事前準備があったからこそ、想定外の事態にも対応できたのではないかと思います。反省点としては、サポーターがいるにもかかわらず4日目のキャンプファイヤーの時間がかなり押ししてしまったことで、サポーターとしてもう少しできることがあったのではないかと、事前の打ち合わせをもっとしっかりしていればよかったなと思います。

彌永 真由〔サポーター兼メンター〕



今年で3回目のオフラインキャンプへの参加でした。コロナや大雨の影響もありましたが、2年ぶりに家島でキャンプを開催することが出来て嬉しく思いました。また、サポーター兼メンターとして裏方の役割をしつつ、子どもたちとも関わる中で、改めてこの5日間は子どもたち、私たち大学生にとっても、非常に貴重でかけがえのない経験だと実感しました。キャンプでの思い出が、子どもたちのこれからの人生の糧になってくれることを願っています。そして、今年度のキャンプに携わってくださった皆様に感謝申し上げます。

三浦 星〔サポーター〕



私は今年度で3度目の参加ですが、今年はこのオフラインキャンプの重要性を一番体感できたと考えています。過去に参加してくれた子がキャンプをきっかけにさらに成長した姿を見せてくれたり、普段家にいることが多い子どもたちが目一杯自然の中で体を動かして遊んでいたりと、日常生活から離れているからこそ子どもたちが心のままに過ごせる場であると感じました。これからもこのキャンプや家島が、子どもたちにとって帰って来られる場である場良いなと思います。

池田 麻奈〔サポーター〕



私はオフラインキャンプと関わり4年目になります。今年のオフラインキャンプはコロナに加え、悪天候など様々な困難がありましたが、参加者の笑顔をたくさん見ることができ、今年も素敵なオフラインキャンプになったと実感しました。参加者からリアルで人と関わることの楽しさ、大切さに気づけたと感想をもらい、オフラインキャンプの必要性を感じました。ネットと共に生きる時代だからこそ、これからもオフラインキャンプを大切にしていきたいです。



# 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、メンターとの“ふりかえり”を毎日行うことで日々のインターネット利用を見つめ直し、行動変容を促すきっかけとすることができた。

## 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・最終日)、③フォローアップキャンプの計4回の家族会で、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ワークシートを用いながら講義いただいた。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、「自分自身を見直すきっかけにもなった」、「親自身がもっと学ぶ必要があると感じた」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、低年齢化も深刻化していることが推測される。

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

今年度で6回目の開催となり、本キャンプへの参加者数も増えてきたため、過去の参加者に参加した経緯やキャンプの思い出、現在の状況、参加者に対するアドバイスを現参加者に向けて話してもらい機会を設けた。さらに、事業当初からの参加者及び保護者を対象に、アンケートによる追跡調査を実施した。

また、今年度は想定以上の申し込みがあり、オリエンテーションにおいて参加者選考を行うこととなった。本キャンプ、フォローアップキャンプでは報道機関による取材も多数行われたため、来年度以降は今年度以上の申し込みがあることを想定し、選考方法や選考後の申込者対応などを見直す必要がある。

例年の取組に加え、今年度は新たな取組を実施した。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、追跡調査の結果を活かしつつ、より効果的なプログラムについて検討を行っていききたい。





## 人とつながるオフラインキャンプ2021 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

前田 笙 桑鶴 碧衣 小柳 素晴 坂本 有梨壺 府中 優香  
山路 琴美 佐々木 翔琉 辻川 想 西村 彩香 松田 胡桃 東等 有希  
益田 佳苗 柚之上 華乃 山本 朋也 彌永 真由 三浦 星 池田 麻奈

### 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 田中 孝幸 吉村 興二 大西 正子 谷口 知志 半矢 竜幸  
別府 大悟 梶原 康司 藤本 帆香

### 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/>