令和４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 Off-Line Camp 2022

オフライン　キャンプ

報告書

令和５年３月

公益財団法人
兵庫県青少年本部
Hyogo Youth Services Administration

事業概要

スマートフォンの急速な普及等に伴い、青少年を取り巻くインターネットに関する問題は深刻化している。

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ることから、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、他の参加者や大学生との話し合いを通じて、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」は、現実社会での様々な問題が背景にあり、問題の解決には参加者だけでなく家族で取り組む必要があることから、保護者会において子どもへの関わり方を学ぶワークショップを実施するなど保護者向けプログラムの更なる充実を図り、青少年のネット依存の予防方策等の研究を深める。

(3) 関係機関の連携により、教育目的として、ごく普通の子ども達がネット依存を回避し、ネットとうまく付き合うための方策を確立するとともに、関係者それぞれの役割を明確化し、持続可能な体制の構築に取り組むことで、他地域での実施を促進する。

(4) 事前事後アンケートの充実を図るとともに、過去参加者アンケートを継続実施し、より正確な事業検証に基づく事業の改善や本事業の成果に基づく新たな施策の展開を図る。

２　日　　程

(1) オリエンテーション　　令和４年７月10日(日)
(2) 本キャンプ　　令和４年８月16日(火)～20日(土)　４泊５日
(3) フォローアップキャンプ　令和４年11月13日(日)

※ ７月10日(日)、８月16日(火)、８月20日(土)、11月13日(日)は保護者同伴

３　場　　所

(1) オリエンテーション　　兵庫県学校厚生会館
(2) オフラインキャンプ
(3) フォローアップキャンプ
　　兵庫県立いえしま自然体験センター

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年生～18歳以下)

５　参 加 料

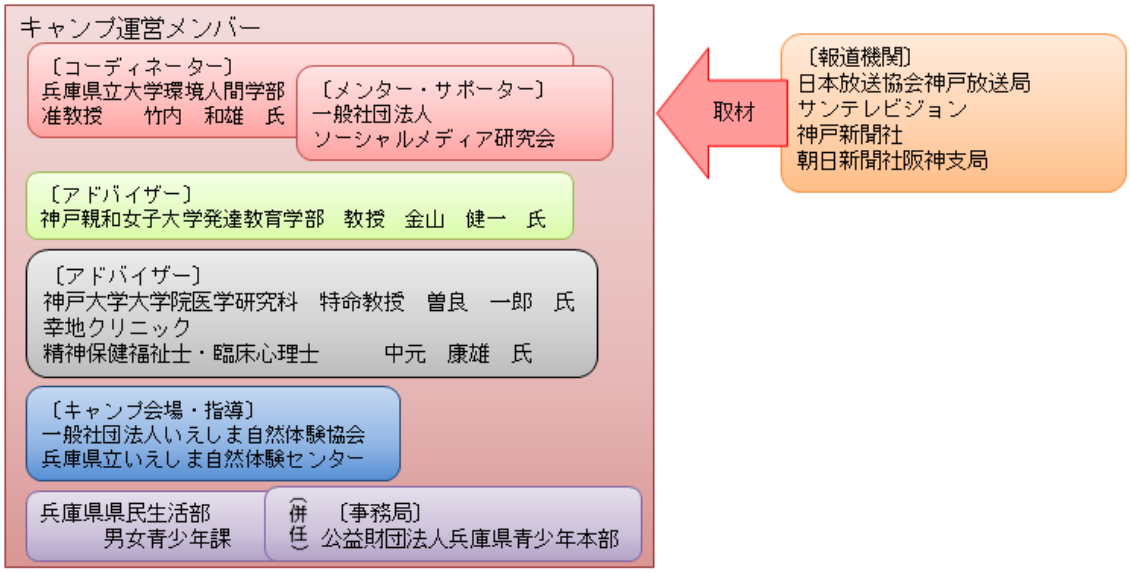
10,000円

※ 様々な家庭環境の青少年を受け入れるため、できるだけ低廉な額を設定

6　主催者等

主　　催　(公財)兵庫県青少年本部、(一社)ソーシャルメディア研究会、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

7　体 制 図



8　特　　徴

(1)コミュニケーションを深めるための野外炊事やカヌー、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て、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、日常生活をふりかえるとともに、自身を見つめ直すための面談（①個人面談 ②メンター面談 ）を実施
(3)電波の届かない島の中で、ネットを利用できる環境（スマホ部屋）を整備し、１日１時間のフリータイムにスマホやゲーム機を「使うか」、「使わないか」を考え、選択できる機会を提供
(4)問題の解決には参加者だけではなく、家族で取り組む必要があることから、全３回の保護者会を開催した。会では、ネット依存外来を開設しているクリニックの精神保健福祉士によるネット依存に関する講義や子どもへの関わり方の意見交換等を実施
(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

9　参 加 者

(1) 本キャンプ　18名
(2) フォローアップキャンプ　17名

（単位：人）

	小５	小６	中１	中２	中３	高１	高２	高３	合計
本キャンプ	1	3	4	5	2	2	0	1	18
フォローアップキャンプ	1	2	4	5	2	2	0	1	17

プログラム

POINT 1
■保護者プログラムの充実

問題の解決には、参加者だけではなく、家族で取り組む必要があることから、全３回の保護者会を開催した。会では、ネット依存外来を開設しているクリニックの精神保健福祉士によるネット依存に関する講義や子どもへの関わり方の意見交換等を実施した。

POINT 2
■スマホ部屋の設置

電波の届かない島の中で、ネットを利用できる環境（スマホ部屋）を整備し、１日１時間のフリータイムにスマホやゲーム機を「使うか」、「使わないか」を考え、選択できる機会を提供した。利用する参加者は少なく、ネットより楽しいことを見つけているように思われた。

POINT 3
■過去の参加者からのアドバイス

過去参加者がキャンプに参加した子どもに、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行った。また、今回初めて、過去参加者がメンター・サポーターの立場で参加した。キャンプを変化のきっかけにした先輩を身近に感じてもらうことができた。

1　オリエンテーション（参加者選考）　令和４年７月10日（日）

時	12	13				14				15			
分	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45
	受付	開会式			家族会					休憩	閉会式		
					ワークショップ								

…保護者向けプログラム

①家族会では、保護者へキャンプの目的や内容、ネット依存への講義を実施した。

②ワークショップでは、参加希望者の仲を深めるため、おりがみタワーや間違い探しなどのチームビルディングを実施した。

2　本キャンプ　令和４年８月16日（火）～20日（土）

時	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
分	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 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
1日目			姫路港集合 / 乗船 / 姫路港→いえしま	同席 / スマホ / 移動	はじめの会	家族会 / 昼食 / 保護者面談 / 昼食	家族会 / 名札づくり	同席 / オリエンテーション	移動→乗船 / ロッジ / 入室	いえしま→姫路港 / フリータイム	解散 / 夕食 / 個人面談	ふりかえり / メンター面談	夕の集い	入浴	健康チェック / 就寝
2日目	健康チェック / 部屋の整理整頓 / 起床	朝の集い / 朝食	目標の共有 ふりかえり	チーム ビルディング	クラフト	昼食	カヌー		フリータイム	夕食 / 個人面談	ふりかえり / メンター面談				
3日目		健康チェック / 部屋の整理整頓 / 起床 / 朝の集い	朝食	目標の共有 ふりかえり	フリータイム	昼食	移動 着替え	海水浴 スイカ割り クラフト集め 全体写真		シャワー 着替え / 夕食 / 個人面談	ふりかえり / メンター面談				
4日目	健康チェック / 部屋の整理整頓 / 起床	朝の集い / 朝食	目標の共有 ふりかえり	フリータイム	昼食	昼寝タイム	メンター面談	買い出し講座	移動	坊勢島買い出し	移動	夕食	キャンプ ファイヤー		
5日目		朝食	目標の共有、ふりかえり On-Line目標決め / 集合→乗船 / 姫路港→いえしま	クラフト（写真たて） / 移動	キャンプの歌 昼食 / 家族会	見学 / 昼食 / 見学 / 保護者面談	おわりの会 / 同席	フリータイム	移動	いえしま→姫路港	解散式				

…保護者向けプログラム

…認知行動療法を取り入れたプログラム

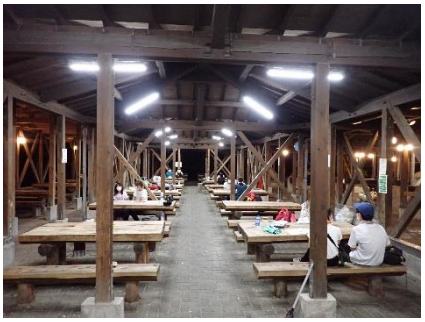
①名札づくりでは、参加者の個性があふれる木の名札を作成した。

②スマホ部屋では、インターネットを利用することができるが、利用者は非常に少なかった。

③食事づくりでは、火おこしや下準備などの担当を決め、コミュニケーションをとりながら、楽しく調理した。

④目標の共有・ふりかえりでは、認知行動療法の考え方を取り入れたワークシートを活用した。

⑤メンター面談では、半構造化面接法を用いて、毎日実施した。一番印象に残ったプログラムになったという参加者も多かった。



⑥カヌーでは、参加者と大学生が協力し、全力でゴールを目指した。

⑦フリータイムでは、釣りやトランプ、言葉遊びなど参加者同士での交流を深めた。

⑤キャンプファイヤーでは、暗闇で火を囲みながら、４日間の思い出や参加者自身のことなどを本音で話し合った。

⑥終わりの会では、保護者等が見守る中、ネットとリアルの目標を全員が発表した。

３　フォローアップキャンプ　令和４年11月13日（日）

<table>
<tr><td>時</td><td colspan="4">9</td><td colspan="4">10</td><td colspan="4">11</td><td colspan="4">12</td><td colspan="4">13</td><td colspan="4">14</td><td colspan="4">15</td><td colspan="4">16</td><td colspan="4">17</td><td colspan="3">18</td></tr>
<tr><td>分</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td><td>45</td><td>0</td><td>15</td><td>30</td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td rowspan="3">姫路港集合</td><td colspan="4" rowspan="3">いえしまへの船旅
チャーター船乗船</td><td colspan="8">同席</td><td colspan="4" rowspan="2">徒歩移動</td><td colspan="4">同席</td><td colspan="8">家族会</td><td colspan="8">昼食</td><td colspan="8" rowspan="2">同席</td><td colspan="4" rowspan="3">徒歩移動</td><td colspan="8" rowspan="3">姫路への船旅</td><td colspan="3" rowspan="3">解散式</td></tr>
<tr><td colspan="8">魚釣り</td><td colspan="4" rowspan="2">はじめの会</td><td colspan="8" rowspan="2">保護者面談</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">個人面談</td><td colspan="16">昼食</td><td colspan="4">メンター面談</td><td colspan="8">ふりかえり</td><td colspan="4">終わりの会</td></tr>
</table>

①魚釣りでは、あいにくの雨天であったが、参加者数を超える数が釣れた。

②昼食では、自分たちで釣った魚を調理し、焼き魚やフライにして食べた。

③保護者面談では、保護者がコーディネーターやアドバイザーに現状や不安等を相談し、課題解決に向けたアドバイスを受けた。

④ふりかえりでは、本キャンプで設定した目標と現在の生活とを比較し、あらためて、今後の目標を設定した。

⑤終わりの会では、木の板に書いた目標を発表するとともに、キャンプの感想や今後のことなどを自分の言葉で伝えた。

⑥解散式では、大学生のリーダーからエールを送られ、班ごとに最後の交流をし、それぞれの生活に戻った。

青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議

(公財)兵庫県青少年本部では、「青少年のネットトラブル防止大作戦」を展開し、青少年が安全に安心してインターネットを利用できるよう、青少年愛護条例の趣旨を踏まえ、様々な主体が連携・協働して、青少年等による主体的なインターネット利用のルールづくりの支援等を推進するとともに、インターネット利用に関する県民のさらなる関心喚起を図るため、保護者等を対象としたネットトラブルに関する学習及び啓発を強化している。

この目的を達成するための具体的な取組方策等を検討するため、関係機関・団体等で構成する推進会議を設置しており、本事業の実施にあたっては、事業検討委員会に位置づけ、事業内容等の検討を行った。

１　構成団体等

兵庫県立大学環境人間学部准教授 竹内 和雄 氏【座長】	日本放送協会神戸放送局
神戸親和女子大学発達教育学部教授 金山 健一 氏	(株)神戸新聞社
神戸大学大学院医学研究科特命教授 曽良 一郎 氏	(株)朝日新聞社阪神支局
幸地クリニック	(株)ドコモCS関西神戸支店
兵庫県立神出学園	(一社)いえしま自然体験協会
(一財)法人野外活動協会	兵庫県教育委員会事務局教育企画課
淡路市ICTクラブ協議会	神戸市教育委員会事務局学校教育部学校教育課
あわじ次世代テック推進会	兵庫県警察本部生活安全部サイバー犯罪対策課
兵庫県PTA協議会	兵庫県警察本部生活安全部少年課
こころ豊かな人づくり500人委員会阪神南OB会	兵庫県県民生活部男女青少年課
阪神南青少年本部	(公財)兵庫県青少年本部【事務局】
(株)サンテレビジョン	

２　会議開催

第１回　日時：令和４年５月16日(月)　9:30～11:30
場所：兵庫県学校厚生会館３階西会議室
内容：事業概要、情報交換　等

第２回　日時：令和４年10月17日(月)　9:30～11:30
場所：兵庫県学校厚生会館３階西会議室
内容：オフラインキャンプ実施状況　等

第３回　日時：令和５年２月20日(月)　9:30～11:30
場所：兵庫県学校厚生会館３階西会議室
内容：オフラインキャンプ実施結果　等

７年目の「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

７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、円熟期を迎えたと感じている。７年前に手探りで始めたが、こういうキャンプがどうあるべきか、モデルとして示すことができるレベルになってきたと感じている。

このキャンプは、７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が、当時は、「スマホの危険から子どもたちを遠ざけよう」という意図で参加を促す保護者が多かった。もっとわかりやすく書くと、当時、参加を促した保護者の多くは、我が子に「ネット断食」、つまり「ネットを一切使わせない」を求めていた。しかし私たちは、そういう方針を示さなかった。

オフラインキャンプの大きな特徴は、「１日１時間、スマホ部屋でスマホが使える」ことである。キャンプを行う、家島諸島の西島は、ネット環境が劣悪だが、NTTdocomoの協力で、スマホ部屋に増幅器を設置してもらい、ネット環境が抜群である。私たちの意図は、「葛藤の中で、子どもたちにネット利用について考えさせたい」というものだったが、当時の保護者は「禁断症状が出た子のための部屋」くらいの認識が多かったようである。私たちの説明不足もあるが、当時の保護者にとっては、いくら説明しても理解しがたかったのかもしれない。「葛藤の中で学ぶ」とは、使える環境でネットを利用するかどうか、自分で考えることである。保護者にはいくら話しても伝わらなかった。保護者がそういう感じであるから、子どもたちにはもっと伝わりにくかった。「１時間だけなんて無理」「スマホ利用をとやかく言われたくない」、そんな声が多かった。

時代が流れ、今の保護者も子どもも、ネットを使うことが当たり前に感じるようになり、使用時間や方法、内容を子ども自身で制御できるようになることが目標になってきた。まさに「子どもたち自身が『葛藤の中で学ぶ』必要性を社会全体が求めるようになってきた。

今回のキャンプでは、さらにこういう状況を補強できた。以前のキャンプの参加者（以下、「卒業生」）が何人かキャンプに参加してくれた。「卒業生」が自分の言葉で、自分がキャンプで何を感じ、今どうやって過ごしているかを参加者に伝えてくれた。「キャンプでみんなの前で目標を話したから、目標実現のために頑張った」「大学生に協力してもらってルールができたのがよかった」。自分と同じ境遇だった「先輩」が、課題を克服してきた過程を、胸を張って語る姿は彼らの希望になった。

参加者にとって、もっとうれしかったことは、「卒業生」の一人が、「メンター」として参加してくれたことである。彼女は自分が参加者だったとき、最終日の目標発表で、「私の将来の夢は看護師になることです」と宣言した。さらに「看護師になるために、スマホの時間を調整して、勉強にしっかり取り組みます」と言ってくれた。そういう彼女が実際に看護師になるための大学に通っていて、「来年４月からは看護師として働きます」と語ってくれた。私たち大人がいくら話しても伝えきれない説得力がある言葉であった。

キャンプの進行、メンターの役割、日々の食事のメニューなど、それぞれについてどうあるべきかがわかってきたが、それ以上に、参加者の思いにどう寄り添うか、そのノウハウができてきたように感じている。彼らが求めているのは、目先の単なる楽しさではなく、長い目で見て、自分が変わることができているという実感である。私たち大人や大学生が真に寄り添うべきことは、実はそのあたりだと強く感じた７年目のオフラインキャンプであった。

2021年度、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。さらにコロナ禍が続き、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。

今年度も、新型コロナウィルス感染症（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にもかかわらず、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できたことに感謝するとともに、関係諸機関に対して敬意を表する。

２　今年度のオフラインキャンプ

場所　いえしま自然体験センター
日程　2022年8月16日～20日

１）場所

昨年に続いて、いえしま自然体験センターで行った。ここは海を満喫できるので、非日常を体験するには好都合である。また、慣れたスタッフの方々が臨機応変に対応してくださるので、スムーズに進行することができた。海の天候は急変することも多く、計画が特に難しい。海水浴、カヌー、坊勢漁港への買い出しなど、「海」に左右されることが多いが、天気情報、周辺の状況等を勘案して、的確なスケジュール調整に対応してくださるので、助かった。また、参加者は、キャンプの特性上もあり、心身の不調を訴えることが多い。そこへの対応含めて、臨機応変さが求められるキャンプなので、慣れた施設で、柔軟なスタッフに恵まれることは非常に重要である。

２）日程

参加者にとって、部活動などの日程とかぶりにくいので、盆明けのこの時期が良いようだ。部活動等に参加できなくなった参加者が多いとはいえ、保護者としても、休む前提で予定を立てづらいので、そういう予定から解放されることが多いことを考えるとこの日程が望ましいと考えている。ただ、参加者が坊勢漁港に買い出しに行く日が定休日にぶつかる、例年この時期に天候が難しいことなど、課題も山積している。ケースバイケースで臨機応変に対応していくしかない。

３　今回のキャンプで見えたこと

子どもたちのネット利用は、歴史的転換期を迎えていると考えてよいだろう。内閣府（2022）によると、２歳児のネット利用は62.6%。乳幼児のネット利用が過半数を超えたことから、ネット利用が社会全体の課題になったことを意味する。

さらに、GIGAスクール構想によって、日本中の小学１年生から中学３年生全員に情報端末が配布された。学校で文房具として情報端末を利用するようになった。もはやネットは、一部の問題ではなく、すべての子どもの問題になった。これまで日本は、子どもたちのインターネット利用に、「制限、禁止」の方策でのぞんできた。これからは利活用させることを前提にして、「賢い使い方」を目指させる方向である。そういう方向性をもって、このキャンプを見つめなおす必要がある。

１）スマホ部屋

このキャンプの特徴の１つは、「スマホ部屋」である。１日１時間、子どもたちはフリータイムに「スマホ部屋」でネット利用をすることを許されている。

この時間は、スマホ等のネット利用をするための時間ではなく、フリータイム、つまり何をしてもよい時間である。子どもたちは、この時間を思い思いに活用している。トランプ、釣り、ギター、雑談…。子どもたちの意向に応じて大学生は一緒に時間を過ごす。

一部は、スマホ部屋に行ってYouTubeをみたり、SNSに書き込んだり、ゲームをしたりする。大学生はネット利用をさせないような言動は絶対にしないルールになっている。この時間に何をするか、葛藤の中で選び取ることが重要だと考えているからである。乳幼児からのネット利用が当たり前になってきた今、このような選択は非常に重要である。

今年度は、初日は利用者が多かったが、日が経つにつれて利用者が減っていった。初日、スマホ部屋でゲームをしていたのに、２日目以降はスマホ部屋に寄り付かなかった参加者がいたので、理由を聞いたところ、「ゲームはいつでもできるけど、友達とのトランプはここでしかできないからもったいない」と言う。「友達とやる方が楽しいに決まっている」と言う。彼は、普段は家で、ゲームを10時間以上しているため、不思議に思って聞いてみると、「家には友達がいない」と言う。このあたりが勘所なのだと思う。

一方、毎日少しだけスマホ部屋に来ては帰っていく参加者がいた。聞いてみると「連続ログイン記録を途切らせたくないから」と言う。このあたり、非常にうまくできていて、休みなく連続してゲームにログインする期間が長いと、ボーナスがもらえる仕組みになっているそうだ。「いつもログインだけ、と思ってるけど、ついつい３時間ぐらいゲームしてしまう」という声も聞いた。このあたりの仕組みについて、大人は知っておく必要があるだろう。

２）応募者，参加者から見えたこと

①応募者からわかったこと

７回目の実施で、参加者層が大きく変化してきているが、特に低年齢化の傾向は著しい。参加者に「ネットで一番よくしていることは？」と聞くと、多くの者が「オンラインゲーム」と応える。

子どもたちのSNS利用は、実はある程度落ち着いてきているようで、「夢中でやめられない」というケースはむしろ珍しく、課題がゲームに絞られてきた印象がある。

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今まで以上に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、特別なものではなく、生まれたときから当たり前に存在している。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。そういう状況を踏まえて、子どもたちの課題について考える必要がでてきている。子どもだけの課題ではなく、社会全体の課題として捉えるべきだろう。

３）課題のありか

ネット利用が過度になってしまった結果として、いわゆる「ネット依存」のような状態になってしまった参加者は実はあまりいない。大きく２つの場合が見えてきた。

①家庭の課題

参加者と話していて、まず課題として気づくのが、保護者との関係性である。保護者との関係性が良好な場合は、ネットについての取り決めはスムーズにできるが、崩れてきたときに親子関係の課題にネットが急浮上してくる、という場合が多い。つまり、ネットが最初から課題という家庭は少なく、親子関係がおかしくなってきて、結果として子どものネット利用が課題になる場合が多い印象である。

②本人の課題

自分自身で課題を抱えてしまったときの「逃げ場」がネットになっている場合が多い。「勉強がうまくいかない」「友達とけんかした」「部活でレギュラーになれない」など、自分では処理しきれないことが起きてしまったとき、ネットに逃げ込んでいる場合が多い。参加者は目を背けたい気持ちが強いが、そこを解決していく方向性が見えてこないと、好転しないことがわかってきた。メンター面談、私との面談と１日の多くの時間を面談に費やしている中で課題が浮き彫りになってくる参加者は、ずいぶんと良い方向に向かっている。

５）コロナ対策

今年度も、コロナ対策を万全にした。消毒、マスク、検温など、神戸大学医学部の曽良先生の助言を受けて万全の対策を取った。特に注意が必要なのは、密閉した屋内だとわかってきたので、食事含めて、屋外で行うことを多くしたことで、ずいぶんと制約が少なくなった。来年度以降の参考にしたい。

３　課題と展望

コロナ禍の中のオフラインキャンプが３回目だったが、課題が見つかった一方、新しい気づきも多くあった。成果と課題を記載する。

１）成果

①屋外での活動を増やす

コロナ禍のため、結果的にいろいろなかたちを試したが、その結果、方向性が見えてきた。メンター面談、食事含めて、できるだけ多くの時間を屋外で過ごすこととした。特に面談では、参加者の集中力の欠如が不安だったが、他の参加者との距離を十分にとることで、一定の成果が上がった。

②面談時間の確保

キャンプの目的のため、面談時間の確保は絶対条件である。参加者は、メンター面談30分に加えて、私とも毎日面談している。その中で自分の課題とも向き合うようになるが、それでも時間が足りない。メンターからは、「中高生は１日に２回くらいの時間が必要」という声も多いが、小学生がもたない可能性もある。このあたりは、成果でもあるし、課題でもあると考えている。

２）大学生の役割

今年のキャンプでは、学生メンター，サポーターの役割がさらにクローズアップされた。悩みを聞き出すだけでなく、子どもたち同士をつなぐ役割も非常に重要である。年々、参加者のコミュニケーション能力が低下してきていて、大学生を通してしか会話できない参加者が増えてきている。

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く。

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、オフラインキャンプにアジャストする形を模索している。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ているが、年を重ねるにつれて、より良いものになってきた。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できるようになってきている。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2022」における家族支援について

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」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2022」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

昨今の先行き不透明なコロナ禍で、青少年のネット利用の在り方に大きな影響をもたらしている。子どもの成長を担う家族として、我が子に健全なネット利用を求める反面、緊急事態宣言など外出を控える呼びかけがなされ、子どもたちの日常生活でネットの長時間利用を余儀なくされている現状があり、どこまで介入すべきか迷うのも当然である。そうした中、オフラインキャンプに参加される家族にとっても同様の悩みや不安が強く内在している。

ただ、このキャンプに参加される家族の特徴は、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。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。

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理解に努めた。すなわち、子どもたちがネットにハマる理由は、決して怠惰や享楽ではなく、むしろ子どもたちなりの日常生活で抱えたフラストレーションの解消としての「自己治療」的な行動の現れである。したがって、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を招き、家族関係の悪化をもたらすことを踏まえて、関わり方やルール作りのポイントを丁寧に説明し、質疑応答では家族の心配事を汲み上げ、時間をかけて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、夏休みも後半に入り、子どもたちの生活が乱れがちになり、家族関係がギクシャクしがちになり、参加する家族としても不安な様子が窺われた。ただ、参加決定者の子どもたちほぼ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。今回の家族教室では講義形式ばかりにせず、子どもたちが「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。日頃の生活で、子どもにとってネットの長時間利用を「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」的なネット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、それぞれの家族の困りごとについて意見交換を行い、２学期以降の子どもへの対応の仕方や子どもとの対立場面を可能な限り避ける距離感の保ち方について助言指導を行った。

３か月後の11月の「フォローアップキャンプ」では、集合場所の姫路港で子どもたちがキャンプ生活を共に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、家族の表情がとても穏やかであった。９月以降、順調に登校できて学校生活に馴染めている子どももいれば、なかなか日常生活で大きな改善が見られ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が悪化せず、家族が安定した関係性を維持して過ごせた現れであるといえる。

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り、性急な行動修正は問題を長期化させること、家族が子どもの行動の改善を焦り過ぎないことを強調した。そして、キャンプ後の子どもとの関係性の維持と効果的な声掛けのワークに取り組んでもらい、適宜筆者が助言を行った。家族にとって日常場面を想定したワークに取り組んだことで、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、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キャンプ後の目標を書いた木片を手に決意表明を行った。その姿は家族にとって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、子どもなりの目標に挑む姿勢を見て、ネット利用云々に関わらず、「成長」の喜びと感動を家族で共有して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

今回も残念ながら参加希望にもかかわらず、全員のフォローができなかったのは心残りである。コロナ禍での青少年のネット依存の問題が顕在化しており、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を窺い知ることができた。

運営に関しては、メンターの学生たちによる「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が効果的に進めてこられたことと並行して、その家族に対しても子どもたちの変化に即した心理教育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。特にキャンプ終了後、子どもに対して日常生活場面での関わり方のワークを取り入れ、個別の問題の助言にも当たれたことは、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。

最後に、今回は神経発達症など通院治療中の希望者や参加者が散見された。オフラインキャンプは、治療的役割ではなく、教育的役割が主であるため、安全性を高めるためにも基礎的な精神疾患に関する知識とその特性に見合う対応も考慮する必要性も出てきた。また、ネット依存など行動嗜癖の問題は繰り返すのが特徴であるため、終了後も子どもだけでなく、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　関心の高い大学生

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を考えたり、ネット利用に関するルールづくりを支援する活動をしている(一社)ソーシャルメディア研究会の大学生に依頼した。

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を配置した。

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。

さらに、今回初めて、過去参加者がサポータの立場で参加した。キャンプを変化のきっかけにした先輩を身近に感じてもらい、具体的なイメージを参加者に共有する機会となった。

２　オフラインキャンプに向けて綿密な準備

今年度も、参加者募集ちらしのデザイン作成を(一社)ソーシャルメディア研究会の大学生に依頼した。

５月28日～29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た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。コロナ禍であることや複数大学の学生が参加者していることなど様々な困難がある中、オンラインミーティング等を活用しながら、リーダーを中心に、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いただいた。

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、18名の参加者を５班に分け、メンター１名につき、参加者１～２名の構成とした。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20分かけて行った。最初は１対１の面談に慣れない様子を示す参加者もいたが、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、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。事後アンケートでは、メンター面談の時間が一番楽しかったとの声もあった。

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・サポーター全員にキャンプの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、参加者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。

メンター・サポーターの感想

佐々木　翔琉（リーダー・サポーター）

昨年度もオフラインキャンプに参加して、「人はこんな短期間に変わるんだ」ということを実感し、子ども達にとって、また大学生にとっても大変貴重な機会だと感じました。そんなオフラインキャンプをさらに良いものにしたいという気持ちからリーダーという立場での参加を決意しました。私自身の力不足で大変な時もありましたが、裏で支えてくださる大人の方々や大学生、なにより楽しそうな顔をしている子ども達の力のおかげでやり切ることができました。子ども達にとって、このキャンプがこれから頑張るきっかけになってくれたらと思います。

永濱　杏華（メンター）

今回、私は初めてオフラインキャンプに参加しましたが、本キャンプには参加することができませんでした。オリエンテーションでは私はとても緊張しており、子どもたちも他の子と関わることが少なかったですが、本キャンプを通して、フォローアップキャンプでは私と話すのが初めての子も沢山話をしてくれました。子どもたちが4泊5日を一生懸命過ごしたことはもちろん、先輩方の子どもたちとの関わり方が私も受け入れてもらえた要因だと思います。私も子どもたちが成長するキッカケのひとつになりたいと思いました。

池山　晃太朗（メンター）

私はオフラインキャンプ初参加でしたが、一番勉強になったのは「みんながみんな、自分の気持ちを素直に言葉にできる訳ではない」ということです。自分がメンターを担当した2人は特にその傾向が顕著で、自分はこの2人に嫌われている、そう何度も思いました。でも文字にすると素直に“楽しい、来年もまた来たい、メンターと話せてよかった”など素直な気持ちを表現することができていて、感情の表現方法は人それぞれだから、自分と同じ方法を求めず、それぞれの感情の表し方を尊重することが重要であると感じました。

岸本　麻由（メンター）

初めて参加したオフラインキャンプは、子どもたちの成長ぶりに驚かされる毎日でした。最初は消極的だったり、自信なさげだったりした子たちが、みるみるうちに明るい笑顔で自分を出せるようになっていく姿を見て、自分の頑張りを認めてもらえる場所を求めていたのではないかと感じました。子どもたちにとって、このオフラインキャンプで頑張ったことが、少しでも自分の自信に繋がり、チャレンジする勇気を出すきっかけになってくれれば嬉しいです。

前平　紬希（メンター）

キャンプでは子どもたちの表情が日ごとに豊かに花開いていく様子に立ち会うことができました。「勇気を出す」瞬間がたくさんあったキャンプだったと思います。その瞬間を普段の生活に持ち帰ってもらえたらと思います。子どもたちの勇気は彼ら同士だけでなく、私の心にも伝播してきました。一つ一つの瞬間に心震えた経験は、この先忘れることのない素敵なものです。このような素晴らしいプログラムを経験することができ、本当に良かったです。ありがとうございました。

児玉　帆香（メンター）

オフラインキャンプに参加し最も強く感じたことは、参加者の子どもたちは皆将来に希望をもち、それぞれ自分なりに努力して過ごしているということです。本キャンプの前までは、こちらから子どもたちに向けてどのような良い刺激を与えられるか、ということばかり考えていました。しかし実際参加してみると子どもたちの頑張る姿や考え方に私のほうが刺激を受け、自分もこれから頑張っていこうと思うきっかけになりました。このような有意義な経験をさせていただいたことは私の宝物です。ありがとうございました。

辻川　想（メンター）

大きな学びは、子どもと向き合うこととは、自己との向き合いであることでした。面談中、無意識の範疇の“過去の自分”と対峙する瞬間が多くありました。話すことで自分を表現していた子どもがいたから、この夏はかけがえのない輝きでいっぱいです。これからの参加したみんなが幸せでいっぱいでありますように。

樽谷　奈菜子（メンター）

私は今回はじめてキャンプに参加しました。教員を目指している立場ということで、子どもたちの成長を後押しする、力になるということに正直自信があったと思います。しかし、不慣れな環境にも柔軟に対応し、自分と向き合い、目標達成を設定し、そこに向かって頑張ろうとしている子どもたちの姿を見て、私の方が良い刺激をもらいました。最終日の感想では、「こんなに、スマホを使わない生活ははじめて。だけど、毎日楽しかった。」という感想を担当した子どもたちから聞くことができて、このキャンプの目的でもある、リアルの楽しさを感じる、を実現できたと思います。このようなキャンプに参加できたことを心から感謝します。間違いなく大学生生活の中で1番の思い出になりました。

所　弥寿（メンター）

この4泊5日のキャンプの中で、日ごとに子どもたちの笑顔が増えていったことにとても嬉しく思いました。緊張で固まった表情だった初日とは比べ物にならないくらい、最終日には明るい笑顔でした。また、たった5日間で、想像していないほど成長した姿を見ることができました。目標を立て、実行、改善し達成できるように努力することの大切さと、達成したときの喜びを味わってもらうことができたと思います。子どもたちの成長を私自身の目で見ることができ、私も人として成長できるように頑張っていきたいと思いました。

藤林　理子（メンター）

色々な感情を一度に経験し、胸がいっぱいになった５日間でした。名前しか知らなかった相手とは思えないほど最後の別れが心から寂しいと思え、自分がどれだけ真剣に子どもと向き合えたのかを実感しました。始めは赤の他人が将来について口出ししても良いものか、家のこと、学校のことに土足で踏み入っていいものか葛藤がありましたが、本当に必要なのは「5日間子どもの味方で居続けること」。その上で見せてもらえた子どもたちの沢山の成長は、私に″誰かの役に立てるかもしれない″という自信を与えてくれました。

芳山　桃子（メンター）

私は今回初めてオフラインキャンプに参加しました。担当した子どもとは最初思うようにコミュニケーションを取ることができず戸惑うこともありましたが、一緒に過ごす中でコミュニケーションの取り方は何も言葉を交わすだけではないのだと気づかされました。日を追うごとに子ども達が少しずつ成長していく様子を見ることができ、オフラインキャンプが子ども達にとって良い刺激と経験になっているのだなと強く感じました。このキャンプが子ども達が踏み出す新しい一歩になってくれていたら嬉しいです。

米満　美雅（メンター）

私は初めてオフラインキャンプに参加させていただきました。期間中、子どもたちがアクティビティや料理などを全力で楽しみ、日に日に豊かな表情を見せてくれるようになったのが印象的でした。普段の生活ではなかなかできない体験や人とのつながりができたことで、オフラインキャンプが家・学校・ネットとはまた違った特別な「居場所」になったのではないかと思います。子どもたちがこれからの人生で一歩踏み出すときに、オフラインキャンプで経験したことや学んだこと、感じたことが少しでも支えになれば嬉しいです。

松田　胡桃（サポーター）

今年はサポーターという立場で2回目の参加でした。誰かが笑顔で楽しく過ごせるように支えることの責任を、身をもって体験したことで改めて感じたと同時に、そこに楽しさを感じている自分を見つけました。また、一緒にアクティビティに参加できないサポーターの私に「楽しかった」と伝えにきてくれる子どもたちから、きちんと言葉にして伝えることの大切さを教えてもらいました。今年のキャンプも子どもたち、大学生共々、自分自身と向き合う貴重な期間となりました。本当にありがとうございました。

八幡　璃音（サポーター）

本キャンプの参加は体調不良によりかないませんでしたが、オリエンテーションとフォローアップキャンプでの子どもたちの姿を比較すると本キャンプを通して大きく成長したのだということがよく分かりました。私はサポーターだったので子どもたちとの直接的なかかわりは少なかったけれど、子どもたちが変わろうと思えるきっかけや、子どもたちが変わったきっかけの一部になれたことが嬉しかったです。そしてこのキャンプ全体がとても貴重な経験となりました。ありがとうございました。

桑鶴　碧衣（サポーター）

私は今年三度目の参加でした。今回は特に子どもたちの存在感を大きく感じたキャンプでした。オフラインキャンプが持つ温かい雰囲気は子どもたちの背中を押すきっかけになるものだと思います。そんな雰囲気を大学生だけでなく子どもたち自身が作ってくれました。子どもたちの輪の中心になってくれる子、年下の参加者に気を配る子、その子自身も自分の存在意義やその成功体験が自分の自信につながり、新しいことに挑戦する勇気を持つきっかけになるのではないかと思います。そんな姿を近くで見られて嬉しかったです。

前田　笙（サポーター）

どんな人間にも必ず魅力があり、それを知るためには多くのことを経験するしかありません。確かにネットでは釣りなどがゲームでできますが、実際にやってみると全く別物です。それを少しでも伝えられたと信じています。今回の経験から子どもたちが「リアルでやると難しい」「私ってこんなことが得意なんだ」という発見をして、世の中のさまざまなことに挑戦してくれることを願っています。失敗したときはキャンプを思い出してください。我々はいつでも遠くから応援しています。

柚之上　華乃（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。裏方の役割での参加だったので、子どもたちと関わる機会は少ないと思っていました。しかし子どもたちは裏方の学生にも「ありがとう」や「なにかお手伝いできることない？」など人を思いやるあたたかい言葉をかけてくれました。このキャンプの特徴である「人とつながる」を体現していると感じました。このキャンプの経験が今後の子どもたちの「頑張ろうとする一歩」を後押しする存在になることを願います。

山本　朋也（サポーター）

オフラインキャンプに三年間参加して、年々自分自身の成長を感じる事ができました。今年度は体調を崩してしまったため本キャンプは参加できませんでしたが、フォローアップキャンプ等に参加しただけでも、自分がどれだけ余裕をもって行動できたかを感じられたし、サポーターながらに子どもたちとも積極的にコミュニケーションを取ることができました。最後に友達と一緒に活動する楽しさを知れたと言っていた子がいたので、オフラインキャンプの本来の目的を達成できたことが確認できて良かったです。

深田　鼓（サポーター）

実際に参加した経験があるからこそわかりますが、参加を決意すること自体勇気がいります。学校にもなじめない子どもが、全員「はじめまして」の環境で自分を変えようと行動することがいかに難しいか。その気持ちが分かるからこそ子どもが自分の目標を達成できるように全力で支援したいと思った。オフラインキャンプはスマホとの向き合い方を考えるだけでなく、大学生の背中に憧れを持ち、成長するための新たな１歩を踏み出せる場所になっていると改めて感じました。

事業成果と今後の展望

１　事業成果

・海や山に囲まれた大自然の中で、野外炊事やカヌー等の自然体験活動を全力で行うことやトランプ等のカードゲーム、言葉遊びなどリアルで人とつながることによってできる体験の良さを参加者自身が感じて、考える機会を提供することができた。

・メンター・サポーターが参加者と距離が近い大学生だからこそ、参加者自身のこれまでのことや悩み、不安等の気持ちを引き出すことができた。結果として、大人だけで運営するより、変化のきっかけを提供する機会を増やすことができた。

・①オリエンテーション、②本キャンプ（初日、最終日）、③フォローアップキャンプで計４回の家族会の開催や保護者とコーディネータ・アドバイザーとの面談を実施することで、保護者としての心構えや接し方など疑問や不安を解消する機会を提供するとともに、参加者だけでなく家族で考えることの重要性への理解を深めることができた。保護者アンケートの結果からも保護者会の満足度の高さがうかがえた。

・今年度は初めて、過去参加者がメンター・サポーターの立場で参加することで、キャンプを体験した人ならではのリアルな経験を伝えることができたとともに、今後の参加者自身の姿を具体的にイメージするきっかけづくりの機会を提供できた。

２　課題と今後の展望

・定員20名程度のところ、34名の応募があり、キャンプに参加できない申込者がいたことから、どの自治体や団体でも実施できるようにこれまで培った仕組みやノウハウをわかりやすくマニュアル化し、発信する必要がある。

・今年度で７回目の開催となり、100名を超える過去参加者・保護者がいることから、継続的にアンケートを実施し、その結果を分析することで、キャンプの有効性を明らかにするとともに、より良いキャンプの実施に向けた検討の材料とする。

・過去参加者がメンター・サポーターに立場を変えて参加することや本キャンプ等でゲストとして参加することで、先輩として参加者へ語る機会を設け、キャンプを通じて意識や行動が変わった経緯をリアルな声として参加者に届け、刺激を与えられるような取組を継続する。

人とつながるオフラインキャンプ2022
報告書

令和５年３月

公益財団法人兵庫県青少年本部企画部（県民運動担当）
〒650-8567　神戸市中央区下山手通5-10-1　兵庫県県民生活部男女青少年課内
Tel：078-362-3142
E-mail：danjoseishounen@pref.hyogo.lg.jp
Web: https://seishonen.or.jp/honbu/