

令和7年度 文部科学省委託
青少年教育施設を活用した
生活習慣等改善推進事業

人とつながる

Off-Line Camp

報告書



2025



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

令和8年3月

事業概要

日常生活においてネット利用を見直したい青少年を対象に、日常生活の見直しや社会的自立を促す自然体験等を行うキャンプを実施する。また、事業を通じて、ネット依存の実態や回避・予防策を研究するとともに、各種団体等へ知見・ノウハウを提供するなど、広く啓発を行う。

1 成果目標

- (1) オフラインキャンプ参加者が、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な生活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、ネット利用を含む自身の日常生活をふりかえり、今後の目標を立てることによって、行動変容を促す。
- (2) 「ネット問題」の背景には、リアル社会での様々な問題があることがわかっており、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、「子どもへの関わり方を学ぶワークショップ」の実施など、保護者向けプログラムのさらなる充実を図り、青少年のネット依存の予防方策等についての研究を深める。
- (3) 関係機関との連携により、教育目的として、子ども達がネットの長時間利用による生活リズムの乱れや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、他地域での実施や新たな展開を促進する。
- (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。
- (5) 過去参加者がスタッフ（メンター）や自身の経験を語る先輩としてオフラインキャンプに戻るシステムを構築し、オフラインキャンプ自体の充実とともに、個別エピソードの収集により事業検証の充実を図る。
- (6) 青少年団体等向けに本事業の概要や事業実施のポイントについて取りまとめ、事業説明会等で情報共有することにより、様々な実施主体による同様の取組みを水平展開していく。

2 日程

- (1) オリエンテーション・事業説明会 令和7年7月6日（日）
 - (2) 本キャンプ 令和7年8月16日（土）～20日（水）4泊5日
 - (3) フォローアップキャンプ 令和7年11月9日（日）
- ※7月6日、8月16日、8月20日、11月9日は保護者同伴

3 場所

- (1) オリエンテーション・事業説明会 神戸市立こうべまちづくり会館
- (2) 本キャンプ } 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年生～18歳以下)



5 参加費

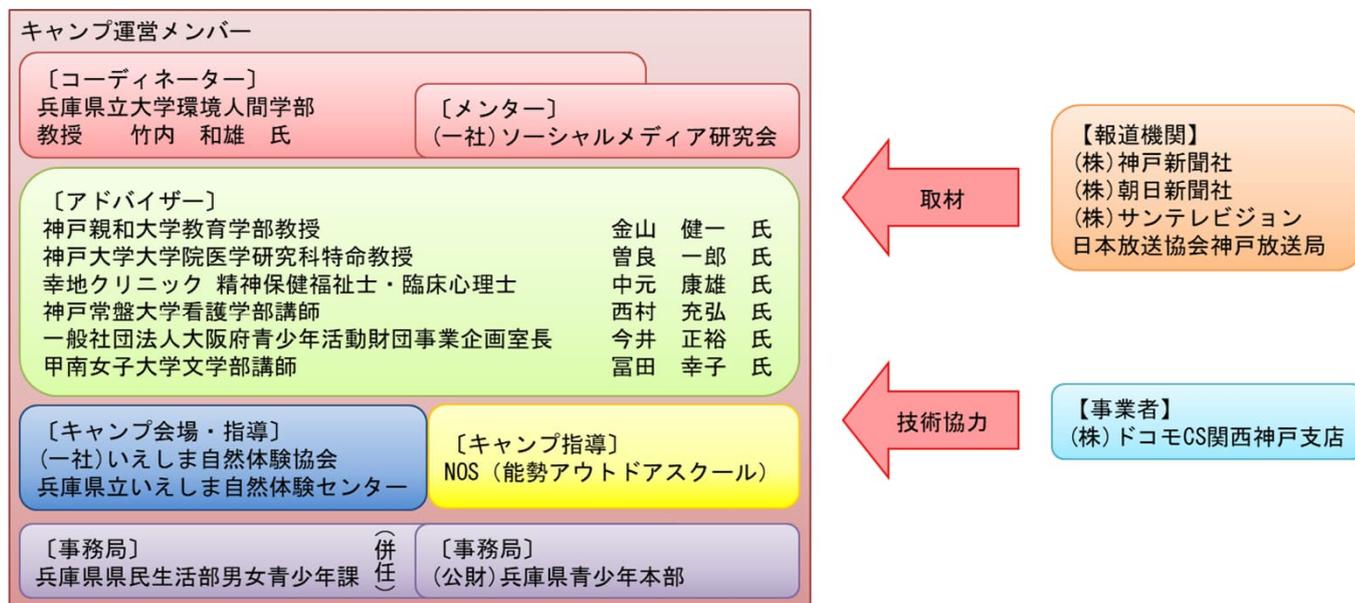
25,000円

※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、兵庫県、(一社)ソーシャルメディア研究会
共 催 「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

- 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を中心に、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
- 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振り返るとともに、個人面談（①コーディネーター・アドバイザー面談、②メンター面談）を実施
- 電波の届きづらい島の中で、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
- 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、全4回の保護者会を開催し、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
- 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
- ハート（HRT：ヒューマン・リレーション・トレーニング）プログラムをコミュニケーションプログラムとして実施

9 参加者

- 本キャンプ 15名
- フォローアップキャンプ 14名

(単位：名)

	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
本キャンプ	0	1	1	4	3	3	2	1	15
フォローアップキャンプ	0	1	1	3	3	3	2	1	14

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、参加者だけでなく、家族で取り組む必要があることから、全4回の保護者会を開催した。保護者会では、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

電波の届きづらい島の中で、ネットを利用できる環境（スマホ部屋）を整備し、ネットを完全に禁止するのではなく、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、選択し、葛藤する機会を提供した。

POINT 3

■今後の社会を生きる糧となる体験

野外炊事や自然体験活動、コミュニケーションプログラム等を実施し、これからのデジタル社会を生きていくためのリアルな生活の充実を感じる機会とともに、人とのつながりを通じて、参加者が楽しみながら達成感を感じられるプログラムを提供した。

1 オリエンテーション・事業説明会 令和7年7月6日(日)

時	13			14				15				
分	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	
	開会式			ワークショップ								閉会式
				保護者会・事業説明会								

※応募者18名から参加者選考を実施し、15名を選出した。

…保護者向けプログラム

①ワークショップでは、参加希望者の仲を深めるため、おりがみタワーや伝言ゲームを実施した。

②保護者会では、保護者へネット依存・ゲーム障害や子どもとのコミュニケーションに関する講義を実施した。

③事業説明会では、これまでのキャンプで得られた知見等を横展開するため、事業概要の説明及びワークショップの視察を実施した。



2 本キャンプ 令和7年8月16日(土)~20日(水)

日	1	2	3	4	5
時刻	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00	13:00-15:00
活動	移動、はじめの会	カヌー	釣り、フリータイム	海水浴、スイカ割り	保護者会
食事	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
その他	保護者面談	お昼寝タイム	お昼寝タイム	曾良先生講話	おわりの会
移動	移動	移動	移動	移動	移動
宿泊	移動	移動	移動	移動	移動
入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴
健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック

①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使って、日常生活のふりかえりを行った。



②キャンプ中の食事は基本的に全て参加者自身で調理した。坊勢島の市場で購入した魚を、参加者自身で捌いて調理する場面もあった。



③フリータイム中には、インターネットを利用できるスマホ部屋を開放し、参加者にスマホやゲームを使うかどうかを選択する機会を提供した。



④メンター面談では、半構造化面接法を用いて、参加者と学生がキャンプ中の出来事や日常生活について話し合った。



⑤カヌーでは、参加者と学生が声を掛け合い、力を合わせながら、目標の島を回るコースの景色を楽しんだ。



⑥海水浴では、参加者や学生が泳いだり、水遊びを楽しんでいた。その後、スイカ割りを行い、スイカが割れた時には歓声が上がった。



⑦コミュニケーションプログラムでは、ハート（HRT）プログラムにより、豊かな人間関係の築き方を学んだ。



⑧キャンプファイヤーでは、参加者と学生がキャンプの思い出や自分のことを本音で語り合い、感極まって涙を流す参加者もいた。



⑨おわりの会では、保護者等が見守る中、参加者全員がネットとリアルな目標を発表し、日常生活の改善に向けて、決意を新たにした。



3 フォローアップキャンプ 令和7年11月9日(日)

時	9				10				11				12				13				14				15				16				17			
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		
	姫路港集合				魚釣り				徒歩移動・着替え				保護者面談				昼食				保護者会				目標発表・おわりの会				徒歩移動				いえしま↓姫路港		解散式・最後の歌	
													昼食				寄せ書き				発表練習															
													個人面談				メンター面談																			

…保護者向けプログラム

①魚釣りでは、雨の中であったが、次々と魚が釣れるたびに歓声が上がり、保護者とともに楽しんだ。



②昼食では、本キャンプでも作ったカレーや、自分たちで釣り、捌いた魚のフライを食べ、保護者にも振る舞った。



③保護者面談では、コーディネーターやアドバイザーが保護者と現状や今後のサポートについて話し合った。



④保護者会では、フォローアップキャンプ以降の家庭での働きかけ方についての講義や、日常生活を想定したワークショップを実施した。



⑤おわりの会では、参加者全員が新しく設定したネットとリアルな目標を、自分の言葉で全員の前で発表した。



⑥解散式では、キャンプに関わった多くの人から応援の言葉が送られ、最後にキャンプの歌を歌って、それぞれ自分の生活に戻った。



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している。また、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教授 竹内 和雄 氏【座長】	(株)サンテレビジョン
神戸親和大学教育学部教授 金山 健一 氏	日本放送協会神戸放送局
神戸大学大学院医学研究科特命教授 曾良 一郎 氏	(株)神戸新聞社
幸地クリニック 中元 康雄 氏	(株)朝日新聞社
兵庫県立神出学園	(株)ドコモCS関西神戸支店
(一財)野外活動協会	(一社)いえしま自然体験協会
淡路市ICTクラブ協議会	兵庫県教育委員会事務局教育企画課
A-TECあわじ次世代テック推進会	神戸市教育委員会事務局学びの推進課
兵庫県PTA協議会	兵庫県警察本部サイバーセキュリティ・ 捜査高度化センターサイバー企画課
阪神南こころ豊かな人づくり委員会	兵庫県警察本部生活安全部少年課
青少年本部神戸事務部	兵庫県県民生活部男女青少年課・ (公財)兵庫県青少年本部【事務局】

2 会議開催

- 第1回 日程：令和7年5月27日(火)
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事業計画 等
- 第2回 日程：令和8年2月19日(木)
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報告 等

1 10年の振り返り

今年度、オフラインキャンプは10回目でした。「10年ひとむかし」と言われますが、立ち止まってこれまでを振り返り、これからの方向性を見定める必要があると思います。

10年前、このキャンプを始めたころと大きく変わった部分と、全く変わっていない部分があります。そのあたりを検証することで、これからのあるべき方向性がわかってくると思います。

2 大きく変わったこと

(1) ガラケーからスマホへ

子どものネット問題は、ガラケーで始まりました。扱えるデータ量は、今では考えられないほど小さかったです。子どもたちは自分が使えるデータ量の中で節約しながらネット環境を使っていました。「パケ死」「ギガ死」…、今では死語ですが、扱えるデータ量の上限を超えてしまい、端末の処理速度が低速になってしまうことを子どもは何より恐れていました。

(2) 静止画から動画へ

データ量だけでなく、端末の性能があがったこともあり、子どもたちがよく見るサイトは、静止画メインから動画メインに変わりました。動画で扱える情報量はかなり大きくなり、YouTube等の動画を子どもたちは夢中で見るようになりました。

(3) オンラインゲームの大流行

むかしから子どもたちは、オンラインゲームに夢中になっていましたが、スマホに変わったことで、昔のパソコン並みに高性能になりました。そのため、対戦型のゲームが主流になりました。「荒野行動」「フォートナイト」などがその典型です。100人で島に降り立ち、最後の1人になるまで殺しあいます。昔のゲームは、機械相手でしたが、今は別の人間が操作しています。オンラインゲームなので、ゲームの仕様も刻々と変化し、武器や仕掛けが後から新しくなっています。子どもたちが夢中になる理由の1つです。

(4) 低年齢化

ガラケー時代は、高校生が中心でした。中学生までは、LINE等での情報交換どまりで、Twitter（現X）等のSNSデビューは高校生になってからでした。最近、特にコロナ禍以降は、中学生でも当たり前前にSNSを活用します。また、小学校高学年になると過半数がスマホを所持するようになりました。

(5) GIGAスクール構想

特に2019年以降、小学校1年生から学校で情報端末を活用するようになりました。そのため、ネット利用のハードルが一気に下がり、活用が広がりました。

3 変わらないこと

(1) 便利で楽しい

子どもたちにとって、スマホは便利で楽しいものです。以前からそうでしたが、ますます高性能で、使いやすくなってきました。アルゴリズムを使って、子どもたちにとってより快適なものに進化し続けているので、この傾向に拍車がかかっています。

(2) 逃げ場にも

ガラケー時代から、ネットが「悲しいリアルを抱えた子ども」の逃げ場になっていました。その傾向が、さらに進んだ印象です。「勉強がうまくいかない」「部活でレギュラーから落ちた」「友達とケンカした」…。子どもたちの日常は、楽しいことばかりではありません。つらいとき、悲しいことももちろんありますが、そういう日常からの逃げ場に、ネットがなってしまうことが多いです。

4 オフラインキャンプに時代が求めること

こういう時代にオフラインキャンプの存在意義はより大きくなっていると感じます。

子どもたちは、高性能のスマホを小学生から使いこなしています。そのスマホには、子どもたちの興味を引くものが無尽蔵にあります。

そういう時代を生きていく子どもたちにとって、ネットは必須アイテムです。ゲームやSNS等の友達との楽しさだけでなく、学業や就職活動等にもネットは欠かせません。最近、複数の大学生から「就職活動で履歴書が求められない」と聞きました。文字ベースでの自分を語るのではなく、動画を使って自己表現をするのだそうです。

「私は親にTikTokでの動画投稿を禁止されてきた。だから動画づくりがへたくそで就活もうまくいかなかった。毎日アップしていた友達は当然のように合格していた。お母さんを恨んでいます」—大学4年生から聞いた実話です。逆恨みされた母親はたまったものじゃないですが、私たち大人は笑ってばかりはられません。そういう時代だからこそ、ネットとの正しい距離感が必要なのだと思います。

私たちの社会は、これまで子どもたちからネットを遠ざけることに一生懸命でした。フィルタリングがその典型で、危ないネット社会から子どもたちを守るためにとてもよい方法です。

しかし、です。いくら遠ざけても、子どもたちはいつかは大人になり、ネット中心の社会に参入する日が必ずきます。ネットから遠ざけられてきた子どもは、その時点では何の防御策も持たず、翻弄されてしまいます。そうならないために、子どもたちが子どものうちに、自分でルールづくりをして、自分の生活、自分の夢を守っていく練習をしておくことが肝要です。

オフラインキャンプは、まさにそういう場です。子どもたちだけでは無理なので、専門家が彼らと一緒に生活します。さらに、大学生がつきっきりで彼らの支援をします。その中で少しずつ、自分で自分の生活を、自分で自分の夢を守っていくことを学んでいくのです。

そういうことを10年、私たちは愚直に積み重ねてきました。そこで多くのことを学びました。ネットに苦しむ子どもには、どういう支援が効果的か、少しずつわかってきました。その知見をこれから社会全体に還元していくことが必要だと感じています。

5 これからに向けて

今また、新しい時代が始まろうとしています。AIの影響は、私たちの予想を大きく上回って、子どもたちを変えていきます。学びだけでなく、日々の生活にも少しずつ浸透してきています。

先日、女子高校生と話しましたが、「恋愛相談はチャッピーにしている」と言い放ちました。冗談と思ったら真顔でした。チャッピーとは「ChatGPT」です。

「いつも変わらず私を支えてくれる」「友だちのように気を遣わなくていいし、ずっと話してられる」「話し相手なら、チャッピーで充分かな」と笑います。「土曜日は家で動画見て、感想をチャッピーと話してた」。私は笑えませんでした。こういう時代を嘆いてばかりはられません。AI時代だからこそ、私たちには、リアル楽しさを子どもたちに教えていく役目があります。

ネットに夢中な子どもたちが集まるオフラインキャンプ。10年前に始めた時は、禁断症状対策の意味もあって、1日1時間ネット利用を許可しましたが、キャンプが進むと、子どもたちは、ネットではなく、リアルの会話や遊びを選びました。そのあたりが答えなのだと思います。

オフラインキャンプでしかできないことではあまり意味がないと思います。ここで得た知見を広く社会に還元し、例えば学校や家庭での行動に意味のある提言や施策提案できればと強く感じています。



「人とつながるオフラインキャンプ2025」

—オフラインキャンプに参加した子どもたちと大学生メンターの成長—

アドバイザー
甲南女子大学文学部 講師 富田 幸子

1 はじめに

4泊5日のオフラインキャンプにおいて、子どもたちと日常的に関わる中心的な役割を担っているのが、メンターとして参加する大学生である。本キャンプに参加する大学生は、普段から小・中・高の学校現場に出向き、情報モラルの授業を担当したり、ネットトラブルや依存の問題について話し合う場でファシリテーターを務めたりするなど、ネット問題に関する知識と実践経験を積んできた学生である。

一方で、このオフラインキャンプに参加してくる子どもたちは、大学生が日常、学校現場で関わる子どもたちと比べ、抱えている課題がより深刻である。不登校の状態が長期化している子、ゲーム依存により昼夜が逆転し、生活リズムそのものが崩れている子など、自己肯定感も低く、現在の自分の生活を否定的に受け止めているケースも少なくない。

2 子どもたちとの出会い（オリエンテーション）

大学生たちは、メンターとして子どもたちと関係を築くことができるのかという不安と期待の双方を抱えながら、参加者選考会を兼ねたキャンプ本番前のオリエンテーションに臨んだ。オリエンテーションでは、アイスブレイクやチームビルディングを中心に、約3時間、子どもたちと共に過ごした。参加した子どもたちの中には、当初、コミュニケーションが不得意な様子が見られるケースもあった。しかし、折り紙でタワーを作る活動などを通して、徐々に変化が現れた。活動中、終始無表情だった子どもが笑顔を見せたり、質問に消極的だった子どもが自ら意見や質問を発する場面が確認された。

大学生からは、「どんなに小さなことでも子どもたちの行動を拾い、意識的に言葉にして褒めることを心がけた」といった声が聞かれた。こうした関わりを積み重ねる中で、会場全体に安心感のある雰囲気生まれ、大学生の継続的な笑顔や声かけが、子どもたちの緊張を和らげていったものと考えられる。

短時間ではあったが、このオリエンテーションを通して、子どもたちとの間に一定のコミュニケーションが成立し始めていることを実感したという声が、多くの大学生から聞かれた。実際に言葉を交わす中で、名前や顔だけでなく、好きなことや得意なこと等を個別に知る機会にもなり、「この関わり方なら本番も対応できるのではないか」と自信を深める場となった。特に、終了後に子どもたちや保護者が、来場時よりも柔らかい表情で帰っていく様子は、大学生にとって大きな意味を持つ出来事であったと推察される。この経験を踏まえ、「子どもたちへの寄り添い方の引き出しを増やしたい」「視線を合わせ、笑顔で話すことを意識したい」等、本番に向けた具体的な目標を掲げる大学生の姿が確認された。

3 キャンプ期間中の子どもとの密接な関わり

本キャンプでは、メンターである大学生が担当の子どもと、初日から最終日の解散まで密接に関わりながら、すべてのプログラムを共に体験する。しかし、実際には、キャンプ開始当初、担当の子どもとの関係づくりに苦慮するケースも見られた。

複数の大学生からは、「緊張で会話がぎこちなくなった」「話題が続かず沈黙が生まれる」「返答が短く、思うようにやり取りが進まない」など、オリエンテーション時の手応えとは異なる

る戸惑いの声が聞かれた。関係構築の難しさを実感するスタートとなった。

一方、キャンプでは、食事準備（魚をさばく等）、カヌー、海水浴、キャンプファイヤー、ギター演奏、カードゲームなど、日常生活では経験しにくい活動が連続して行われた。これらの活動を通して、子どもたちは人と関わる楽しさや、協力し合うことの必要性を体感していった。

中でもカヌー体験は、大学生と子どもが協力しなければゴールにたどり着けない活動である。進み方を相談しながら試行錯誤を重ねる中で、自然な会話が生まれていった。体力を使い切り、声を掛け合いながらゴールできた達成感は、子どもたちの表情や言動にも変化をもたらしていた。こうした体験の積み重ねが、子どもたちの心を少しずつ解きほぐしていった様子が見えがえた。

4 振り返りと子どもたちの変化

キャンプ期間中、大学生は毎日の終わりに担当の子どもと振り返りの時間を持っている。その中で、現在の生活の状況や今後どうしていきたいかといった話題が、少しずつ語られるようになった。

大学生は、事前研修で学んだカウンセリングの視点を生かし、子どもたちの言葉を否定せず、共感しながら耳を傾けることを意識して関わっていた。

子どもたちからは、「スマホを触らないと眠れなかったけれど、ここではすぐに眠れた」「スマホがなくても生きられると感じた」といった言葉が聞かれた。4泊5日のリアルな体験を積み重ね、これまでの生活を振り返り、新たな気づきを得ている様子が見えがえた。

最終日前日のキャンプファイヤーでは、初日には表情が乏しく会話も難しかった子どもが発表したいと手を挙げ「みんな話しかけてくれてありがとう」と言葉を発する場面があった。その一言に、参加者全員がこのキャンプの持つ意味を改めて実感する瞬間となった。

5 キャンプを終えて

最終日には、子どもたちがキャンプ後の目標を一人ずつ発表した。「週のうち何日間は学校に行ってみよう」「勉強を頑張ってみよう」「将来について考えてみよう」など、それぞれの言葉で語られ、保護者の前で発表した。感情が高まり、涙を流す子ども、大学生も少なくなかった。オフラインキャンプは、4泊5日という短い期間ではあるが、子どもたちと大学生双方にとって、大きな意味を持つ時間であったといえる。最後に、大学生自身の言葉をもって本取組を締めくくりたい。

- ・最後まで悩み、考え抜き、逃げずに向き合った5日間になりました。
- ・子どもたちのために思った行動が意味を持たないと感じた時、仲間の存在に支えられた。
- ・最後に家島でキャンプの歌を歌ったとき涙が溢れてきたのは、自分のやるせなさやもっとその子にとって私にできることがあったのでは？そんな気持ちで一杯になったからです。
- ・不安や葛藤、喜楽など様々な思いで参加してくれた子どもたちが自分の「これから」を堂々と話す姿や感謝を伝える姿は本当にカッコいいと感じる自分がありました。



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た、ネット依存傾向にある小中高生に対する集団的取組がメインである。今回の「オフラインキャンプ2025」においても、筆者はそのサポート役として主に参加する子どもたちの保護者の相談や心理教育といった家族支援に従事した。本キャンプの特徴は、子どもたちの支援だけでなく、生活を共にする家族に対する相談支援も並行して行っている点である。

2 「オリエンテーション」での保護者会の意義

オフラインキャンプ参加者が低年齢化の傾向にある中、保護者としてはネット利用によって日常生活が乱れがちな我が子に、健全な学生生活を取り戻して欲しいという強い願いがある。家庭内での子どもの長時間のネット利用は、家族関係の不和をもたらすことも多いため、関係改善への期待も大きい。ただ他方で、昨今のICTの普及は著しく、教育現場でも積極的に活用されている背景もあり、子どものネット利用にどこまで制限をかけるべきか判断が難しい。こうした状況で、保護者は4泊5日の短期間の取組であるオフラインキャンプでどこまで改善するのかといった不安もある。

「オリエンテーション」では、こうした保護者の期待と不安が入り混じった状況を真摯に受け止め、家族の問題を整理していく意義はとても大きい。キャンプに参加する家族の特徴として、そもそもネット利用を制限する目的であるオフラインキャンプへの参加を我が子に提案できる状況にあり、またその提案を子どもが受け入れるだけの関係性が保たれていることである。筆者は普段の相談業務において、家族関係が悪化した患者やその家族への対応が多く、その点で家族の関係性が保たれていることは、今後、保護者による働きかけ次第で子どもの依存行動に変化をもたらす可能性が高いと考える。

そこで、「オリエンテーション」での保護者会では、保護者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丁寧な説明を行った。子どもがネットにハマるのは、単なる怠惰や享楽ではなく、むしろ子どもたちなりの日常生活におけるストレスの解消であり、生きづらさの表現として「自己治療」的な利用という意味合いが強い。したがって、強引なネット利用の制限は今までにない強い反発を招くことになり、親子関係の悪化だけでなく、よりネットやゲームに依存してしまうリスクが高くなる。ただ、保護者としては、何度注意しても止めようとせず、反発してくる我が子の姿に直面すると、親としての不安が募り、どうしても強引で操作的な介入が増えてしまう。そのため、質疑応答で家庭での困りごとを汲み取り、対応法について具体的な助言を行い、家族の不安解消に努めた。

3 「本キャンプ」とその後の家族の変化

8月の「本キャンプ」では、夏休みも中盤を過ぎ、子どもたちの生活が乱れがちな時期であるため、参加家族の表情は不安気な様子であった。「本キャンプ」の保護者会では講義形式にせず、初日と最終日の2回、「ネットに依存する理由」を知るワークに取り組んでもらい、意見交換を行った。その上で具体的にどのような場面でどのように働きかけをすることが意思疎通に有効か、グループで意見交換をしてもらった。最後に、現時点での家族の心配ごとを拾い上げ、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た。すなわち、子どもに対して強引にネット利用を止めさせ、勉強をさせるなど操作的な介入は可能な限り避

け、対立場面を最小限に留めるように助言を行った。

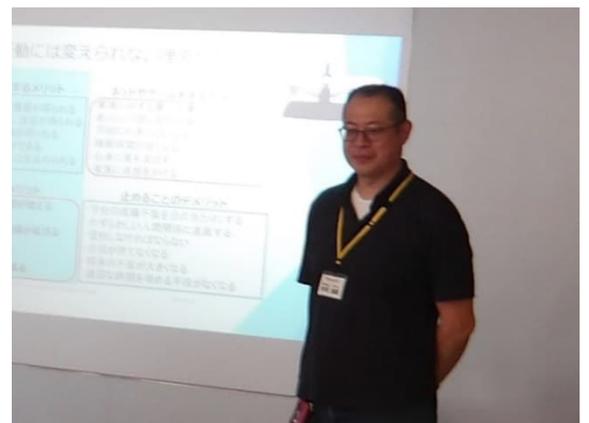
3か月後、11月の「フォローアップキャンプ」では、姫路港でキャンプ生活を共に過ごした仲間たちとの再会を喜び合う子どもたちの姿からスタートした。当然、本キャンプ終了後、日常生活の改善を果たした子もいれば、思うような目標を達成できなかった子もあり、変化は様々であったが、大半の家族の表情に余裕が感じられた。それは、本キャンプ以降子どもとの関係悪化を招くことなく、家族の関係性が維持できた現れであろう。保護者会では、ネット依存など「行動嗜癖」の問題は、一進一退がつきものであることを伝え、子どもの行動改善を家族が焦らないことの重要性を説明した。そして日常場面を想定したワークを用いて、子どもが嫌がらない介入のタイミングと効果的な声掛けの練習を行い、適宜筆者が助言を行った。とても熱心な保護者が揃い、終了後、キャンプ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が窺えた。最後、解散式ではオフラインキャンプを通しての我が子の「成長」が確認できる機会となり、保護者としても子どもに対して過度な「成長への期待」ではなく、「成長への信頼」が持てるようになったようである。

4 課題と展望

以上、今回のオフラインキャンプも多くの参加者があり、子ども達のみならず、家族にも変化と成長が確認できた。それは言うまでもなく、多くのスタッフやメンターの大学生たちが従事し、手厚いフォローがなされたことで実現できたものである。

それは反面、手厚いフォローのない日常生活に戻った際、どこまで生活改善の動機づけが維持されるかが課題となる。キャンプ後のフォローは、まさに家族のチカラに委ねられることとなるであろう。また、残念ながら様々な理由でキャンプに参加できない子どもも多くいることも配慮しなければならない。したがって、ネット依存傾向のある青少年やその家族に対するハードルの低い支援の提供も課題となってくるのは言うまでもない。

しかし、この「人とつながるオフラインキャンプ」のような手厚い実践的な取組の実績の蓄積があつてこそ、青少年のネット依存問題の介入に役立つ手掛かりが見つかる。このキャンプによる貴重な経験が、全国の生きづらさを抱えた青少年の支援に役立つことを信じ、この取組が途絶えることのないように尽力していきたいと思う。



メンターの果たした役割

1 メンターが参加者の支援に集中できる体制

メンターには、コーディネーターの竹内教授のもとでネットとの関わり方を学生の立場から青少年とともに考える取組を行っている、(一社)ソーシャルメディア研究会の学生に依頼するとともに、学生が参加者の支援に集中できるようにするため、NOS（能勢アウトドアスクール）のスタッフに、調理の準備及び片付けなどを担っていただいた。

基本的には参加者1名をメンター1名が担当し、過去のキャンプに参加したことのある一部の学生が、全体のサポートをする体制であったことから、初めてメンターをする学生も、安心して参加者に向き合うことができた。

2 オフラインキャンプに向けての綿密な準備

今年度も、参加者募集チラシのデザインやプログラムの内容や進行、班分け等の検討を(一社)ソーシャルメディア研究会に依頼し、学生リーダーを中心に準備を重ねていただいた。

5月17日～18日には、キャンプ会場のいえしま自然体験センターにおいて、本キャンプを想定し、事務局や施設の職員との意識共有を図ることを目的とした事前研修を実施した。事前研修では、プログラムの意義や施設の確認、万が一の事態に備えた救命講習などを行い、参加者を受け入れるために念入りに準備した。事前研修中、学生同士が終始明るい雰囲気で行った研修に取り組んだ結果、キャンプ全体の雰囲気づくりに繋がった。

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、15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名の構成となった。キャンプ中に実施したメンター面談は、毎日約30分行い、面談の中で参加者と学生の信頼関係が構築された。メンター面談の時間では、参加者と学生の双方が本音で話をしていった。

事後アンケートでも参加者から、「少しでもメンターさんのような、人に寄り添える人になりたい」などの声があり、おわりの会でも、参加者だけでなく、学生も涙を流す姿が見られ、学生が参加者と真剣に向き合っていたことが伝わってきた。

キャンプ中のメンターの献身的な様子は、参加者に良い印象を与えただけでなく、保護者からも、「メンターの方々との関わりで、ゲームをする時間や進学について等、本人の意識が変わったと感じています」などの声もあり、非常に高く評価されていた。

今年度も学生メンター全員にキャンプの感想を寄稿していただいた。年度当初からキャンプに関わり、参加者と真剣に向き合った学生の目線での素直な思いが、今後の他のキャンプ実施の参考になれば幸いである。



学生メンターの感想



濱田 育生〔オフラインキャンプ 学生リーダー〕

私は大学生のリーダーとして、「子どもたち第一の選択をする」と、「このキャンプを日本一にする」とをテーマに、準備期間から当日まで活動を行ってきました。最終日のお別れのときには、子どもたちが最後の最後まで大学生と話をしている瞬間を見て、改めてこのキャンプを作る一員になれてありがたかったという気持ちと、前に挙げた2つのテーマを達成できたように感じられました。このキャンプが子どもたちにとって何かのきっかけになればいいなと願うとともに、今回参加してくれた子どもたちと一緒に、私もリアルを一生懸命に生きたいと思います。



辻川 周〔副リーダー〕

家島オフラインキャンプで過ごした時間は、私にとって大切な学びの連続でした。特に強く感じたのは「言葉が持つ力」です。普段、思いを素直に表せない子が、キャンプファイヤーで「みんな話しかけてくれてありがとう」と伝えてくれた瞬間、短い言葉でも思いがまっすぐ届くことを実感しました。私は子どもたちに変化を求めるのではなく、“ここにいていい”という肯定を届けたいと思って向き合いました。悩んだり迷ったりする場面も多かったですが、そのすべてが自分自身と向き合う時間になりました。子どもたちにとっても、このキャンプが心の支えになることを願っています。



山出 伊吹〔副リーダー〕

今回、僕が担当させてもらった子どもは、私たち大学生の姿を見て、「自分もメンターになりたい」という想いを持って参加してくれていました。「人とつながるオフラインキャンプ」という名前のおおりに、僕自身が、子どもたちから「想いのつながり」を教えてもらいました。子どもたちも、大学生も、一緒に成長できた5日間でした。このオフラインキャンプでの経験が、子どもたちが普段の生活に戻った後も、なにかしらの一歩を踏み出せるきっかけ、思い返したときに頑張れる支えになってくれれば、これ以上に幸せなことはありません。発表してくれた自分の夢や目標に向かって、挑戦を続けてほしいです。これからもずっと応援しています。



山田 善一

汗が止まらない真夏の無人島、5日間のキャンプ。自然の中は人間の思う通りにいかないことばかりで、リモコン1つで操作できる気温もなければスマホ1つで完結する娯楽もありません。釣りをしても必ず結果を出せるわけでもない、便利だらけの現代社会に反して不自由ばかりの場所です。そんな場所で同世代の仲間たちや頼れる大人たちと協力したオフラインキャンプ、不便さや上手く行かないことに対して逃げずに立ち向かい、不自由の中で楽しむことを学んだ私たち。挑戦の中で得られた喜びが、皆の人生を少し変えることを期待しています。



武藤 実桜唯

家島オフラインキャンプは、こどもたちが「自分自身」を表現することができる場所であると感じています。私は、今回が初めてのオフラインキャンプへの参加で、どのようにこどもたちと関わればいいのか不安でしたが、たくさんの人と関わって、日を重ねるごとにこどもたちの笑顔が増えていることを実感できたことが1番の喜びでした。また、ひとりひとりの言動からもその子の素の部分を探れるようになり、このキャンプがこどもたちにとって普段は飲み込んでしまうような些細な感情の動きを表に出せるような安心できる場所になっていることがうれしかったです。そんなこどもたちの変化を間近で見て、私にとっても大きな刺激となりました！



稲田 美優

オフラインキャンプに参加してくれた子供たちは本当にキラキラしていました。相手を思いやれる良い子たちばかりで、この子たちが輝ける場所や時間が、家島以外にももっと増えたらいいのになど、本気で感じた5日間でした。そして私自身も、知っているつもりでいた「リアルな楽しさ」を、このオフラインの事前研修で改めて体感しました。その楽しかった気持ちを子供たちにも伝えられるように、そして子供たちにも同じように感じてもらえるように意識して過ごしました。こんなに密に人の心に触れた期間は今までになかったと思います。本当に貴重な経験でした。



高橋 萌佳

子どもたちと過ごした4泊5日間は私にとって最高の宝物になりました。子どもたちがプログラムに一生懸命取り組む姿や周りの子たちと打ち解けていく様子を間近で見たことで、私も子どもたちからたくさん学ばせてもらいました。子どもたちとの関わり方に悩むときも多くあり、自分がこの子たちのために何ができるのか、本当に自分がメンターで良かったのかなど不安もありました。しかし、自分なりの正解を出せたと思うし、何より子どもたちが笑顔でキャンプを終えられたので本当に嬉しかったです。私たちと過ごしたキャンプが少しでも子どもたちの心の支えになればと思います。



平田 彩葉

個人によって「寄り添う」のベストな形は様々だからこそ、その子にとってのベストをたくさん悩み、考えました。性格も、周りの環境も、悩みも苦しみも、大切にしているものも。これら全てを個性として持ったまま、「今の自分」を表現してくれた子どもたちがいたからこそ、私も全力でその個性を大切にしながら、日々ベストを模索しながら最後まで向き合い、寄り添うことができたのではないかと感じています。家島オフラインキャンプに参加できて、子供たちと一緒に心を動かすことができ、本当に幸せな4泊5日でした。



清水 悠貴

手元に広がるネットの世界も魅力的ですが、リアルの世界にも目を向けて楽しんでほしいという思いで、このキャンプに挑みました。4泊5日は人生において非常に短いものですが、その中で笑顔が増えたり、やりたいことを積極的に言えるようになったりと、子どもたちの成長を肌で感じました。そして何より、このキャンプの大切なテーマである「人とつながる」ことを、子どもたちも私も強く実感できました。子どもたちにとって、このオフラインキャンプが何らかの形として残っていたら嬉しいです。私にとっても忘れられない時間となり、参加して本当に良かったです。



森田 妃彩

私はこの4泊5日のキャンプの中では、子どもたち自身が私に勇気を与えるかけがえのない存在だったように思います。日を重ねていくごとに成長していき、心や表情が変化していく子どもたち。その姿を近くで見ることができた私たちはとても贅沢な立場だったと思います。その瞬間にしか味わうことの出来ない感情を子どもたちと共有できたことは、私にとって宝物です。様々なアクティビティの中で人とのつながりの大切さを感じられるキャンプでした。このキャンプでの経験が子どもたちの背中を押してくれる存在でいてくれたら嬉しいです。



加藤 優喜

オフラインキャンプに参加させていただいて、私は「人と人がつながるとこんなに暖かいんだ」と感じました。私は今回が初参加だったので、楽しみな気持ちもありましたが“子どもにとって少しでも心安らげる存在になれるか”という不安な気持ちもありました。結果として担当した子どもにとって心安らげる存在になれたかどうかは自分では判断出来ませんが、4泊5日間たくさん笑いあって最後は感動の涙を流しあって非常に濃密で幸せな時間を過ごさせていただきました。このキャンプに参加すると決断して、本当に良かったです。



矢本 萌香

4泊5日間のオフラインキャンプを通して、「伴走者」の存在は何よりも人の一歩を踏み出す支えになることを実感しました。多くを語らずとも一緒に目の前のことを全力で取り組み、自分自身を全て受け止めてくれる人がいることは、子どもたちだけでなく私自身も自分に向き合うきっかけ、変化するきっかけになりました。日を追うごとに子どもたちの表情や行動が「変化する」瞬間を一番近くで見たとき、人同士の支え合いの力を間近で感じ、貴重な経験となりました。子どもたちにとってこの5日間が辛いとき、迷ったときの支えの糧となれば幸いです。最高の青春でした。



高見 春那

今回のキャンプを通して、子どもたちが安心して自分を出せる居場所の大切さを強く感じました。これまで1人の子どものとここまで深く向き合う経験はありませんでしたが、寄り添おうとする気持ちで関わることで、表情や反応に少しずつ変化が生まれていく様子を見ることができました。言葉だけでなく、しぐさやまなざしにも子どもの思いが表れており、丁寧にみることの大切さを学びました。自分の関わり方を少し変えるだけで子どもの安心につながることを実感し、これからも一人ひとりに寄り添いながら関わっていきたいと思います。



磯貝 英毅

4泊5日が一瞬の出来事でした。初めは緊張した面持ちでしたが、日を重ねるにつれ表情が生き生きしてきました。子供は無限大の可能性も秘めていると痛感させられる日々でした。しかし、それを抑えつけることも容易なんです。つまり、子供たちは真っ白なキャンバス。辛いときも、一歩ずつ塗り直して人生を豊かにしていって欲しいと感じました。私自身も一緒に考え抜き、とても実りのある4泊5日のキャンプでした。



前平 紬希

私がキャンプに関わるのは今年度で4回目であり、参加者の中にはよく知る子も増えてきました。毎年、子どもたちには新たなメンターが付きませんが、過去にメンターになった学生はその子のことを変わらず思い続けているものです。キャンプのテーマである「リアルで人と繋がる」ということは、キャンプ中にある物理的な時間の共有に留まりません。キャンプを終えた後も、リアルな、そのままの自分を知っていてくれる人がいる。それをわかっている状態こそが、「人と繋がる」ことではないかと感じます。これからも、オフラインキャンプが子どもたちへの想いを繋いでゆくことを願っています。



南埜 歩希

今年度、私はサポーターとしてオフラインキャンプに携わり、その中で子供たちや学生の輝く姿が最も印象的でした。キャンプ初日、子どもたちは自分の思いを伝えることに苦戦していました。日を経るごとにキャンプ中のアクティビティにおいて子どもたちは自ら行動を起こし自分の殻を破ろうとしたり、メンターだけでなくサポーターの学生に対しても笑顔で関わったり、一人一人が生き生きとしていました。キャンプを通して、培った挑戦しようとする気持ちやキャンプでの経験がこれからの子どもたちの成長や将来に繋がっていくと嬉しいです。



眞鍋 優也

私は主に最終日の手伝いでしたが、子どもたちが4泊5日の中で感じた想いを、最終日の目標発表で精一杯、家族やメンター、仲間に伝えようとしている姿は、誰よりもかっこよく映りました。そして、その時間を本当に楽しみ、全力で過ごしてきた子どもたちと学生の姿は、最終日に誰よりも輝いていました。この本当に素敵でかけがえのない経験を、大切にしたいと思います。そして、学生も、子どもたちも大切にしてくれると嬉しく思います。本当に、ありがとうございました。



仲田 七海

今回、4泊5日のキャンプのうち、2泊3日学生サポーターとして参加させていただきました。昨年はメンターとしての参加でしたが、今回は学生のサポーターとして学生のことをよく見るように意識していました。複数回参加の子どもが初参加の大学生に教えている場面も多くみられ、学生と子ども達が互いに影響しあい、成長しているのをより強く感じる事ができました。5日間とは思えないほど深く強く人とつながることができたキャンプだったと思います。この思い出が、経験が、子ども達のこの先の人生において少しでも支えになればと思います。

事業成果と今後の展望

1 事業成果

- ・自然体験活動等により、現実での人とのつながりとリアルな充実を感じるとともに、自身の生活をふりかえり、生活習慣の改善を考えるきっかけを提供することができた。
- ・同じような境遇にある参加者が集まり、お互いの悩みを共有したことや、協力して何かを成し遂げる経験を重ねたことで、参加者が少しずつ自信を取り戻し、今後の目標を立てられた。
- ・保護者会での子どもとの関わり方のワークショップや、コーディネーター等との面談など、保護者プログラムの実施により、家族でネット利用について考えるきっかけを提供することができた。
- ・12月に開催した「スマホサミットinひょうご2025」では、参加者と県内外から集まった観覧者合計75名の前で、オフラインキャンプの参加者代表の3名が学生メンターとともにキャンプの事業紹介及び成果発表を行った。

2 課題と今後の展望

- ・参加者がキャンプから日常生活に戻った際に、相談できる環境や身近な人の存在が少ないため、キャンプ終了後、実生活に戻ってからの支援のあり方を検討する必要がある。
- ・過去参加者アンケートの結果を分析し、より良いキャンプのあり方やキャンプによる生活習慣の改善効果を引き続き検討・検証することが必要である。
- ・キャンプのプログラム充実には参加者や保護者への効果が期待できる一方、実施場所やスタッフに求められる能力、経費等の関係から事業を実施できる団体が限られてくるため、効果をなるべく維持しながら多くの団体が実施できるプログラムや運営ノウハウを検討・検証することが必要である。
- ・過去参加者が、将来のメンターや自身の経験を語る先輩としてオフラインキャンプに参加し、参加者の手本となり、キャンプを通じて意識や行動が変わったきっかけをリアルな声として参加者に届け、青少年が前向きな目標を見つけることができるような取組を継続したい。





人とつながるオフラインキャンプ2025 報告書

令和8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/>