

セルフチャレンジキャンプ

青少年のネット依存への対策が喫緊の課題となっている状況を踏まえ、青少年教育施設を活用し、ネット依存傾向の青少年を対象とした自然体験や宿泊体験プログラム、心理療法、ネット依存学習、家族支援プログラム等の実施を通じたネット依存対策を図る。

◆事業受託者・事務局
独立行政法人国立青少年教育振興機構
教育事業部企画課

◆事業企画運営委員会
主査：樋口進(久里浜医療センター院長)
委員：桑崎剛(安心ネットづくり促進協議会特別会員/
熊本市立総合ビジネス専門学校教頭)
佐久間寛之(久里浜医療センター医師)
杉森伸吉(東京学芸大学教授)
三原聡子(久里浜医療センター心理療法士)

◆事業実施施設
国立中央青少年交流の家

事業の概要

1. メインキャンプの実施
 2. フォローアップキャンプ(2回)の実施
 3. 事業企画運営委員会(3回)の実施
- <キャンプの概要>
- ・対象：ネット依存傾向の青少年
 - ・実施地域：静岡県御殿場市
 - ・実施主体：国立青少年教育振興機構
 - ・メンター：法人ボランティア10名
 - ・参加者数：男子10名
 - ・参加者内訳：中1:1名、中3:1名、高1:1名、高2:2名、高3:4名、大1:1名
 - ・参加者地域：関東5名、東北2名、北陸1名、近畿1名、九州1名

事業のねらい

1. 研究仮説
 - ①本事業に参加することにより、基本的な生活習慣を取り戻し、日常生活を改善するきっかけとなる。
 - ②長期間ネットから離れることで、ネットやネットゲームへの関心が減少することが期待できる。

2. 期待される効果
 - ①参加者自身の意識の変化
 - ②ネット依存状態からの脱却(他の活動への興味)のきっかけ
 - ③集団宿泊生活による基本的な生活習慣の確立
 - ④周囲との直接的コミュニケーションの楽しさを感じる
 - ⑤人とのふれあいによる感受性・社会性の向上



事業の内容

1. メインキャンプ
 - ・日程：平成26年8月16日(土)～8月24日(日) 8泊9日間
 - ・内容：

	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	
8/16(土)								受付	はじめの会 オリエンテーション 施設見学 家族会		休憩	夕食	認知行動療法	休憩	入浴	日誌記入・個人時間	消 灯	
8/17(日)				仲間づくりの活動 サイクリング(バスル等)	昼食	ウォークラリー (施設外)	ネット依存学習 (講義)		カウンセリング		夕食							
8/18(月)				富士山トレッキング【洞窟探検】					野外炊事 (カレー)		休憩					日誌記入 個人時間		
8/19(火)	起床・部屋 の整理整頓	朝のつどい 朝食	認知行動療法	ネット依存学習 (講義)	野外炊事 (流しそーめん)	オリジナル料理考案 食材買い出し 夕食調理												
8/20(水)					野外炊事(ピザ)	オリジナルプログラム (みんなで作し合い、自由に参加)	カウンセリング	夕食	認知行動療法	休憩	入浴	日誌記入 個人時間						
8/21(木)						富士山トレッキング【富士宮口～御殿場口】		休憩・洗濯	入浴	夕食			日誌記入 個人時間					
8/22(金)						ネット依存学習 (講義)	アスレチックに挑戦			ワークショップ (ネット依存対策)	夕食			日誌記入 個人時間				
8/23(土)						創作活動 (フォトフレーム作り)	昼食	休憩	キャンプのまとめ メンターからメッセージ		野外炊事 (バーベキュー)		交流活動	入浴	日誌記入			
8/24(日)						片づけ 清掃	野外炊事 (カレー)	親子で 昼食	終わりの会									

◆本事業の問い合わせ先
国立青少年教育振興機構教育事業部企画課
電話：03-6407-7712/7713 E-mail:honbu-yousei@niye.go.jp HP: http://www.niye.go.jp/

POINT1

●長期宿泊型ネット依存対策事業
○韓国のレスキュースクールを参考に国立病院機構の久里浜医療センターと国立青少年教育振興機構が連携し、日本初ネット依存対策事業を実施した。メインキャンプ後、プレス・ブリーフィングを実施し、新聞2紙に取り上げられ、広く事業を発信できた。

POINT2

●治療と教育の融合プログラム
○久里浜医療センターが「認知行動療法」「カウンセリング」と中央が実施する「仲間づくりの活動」「富士山トレッキング」「野外炊事」等治療としてだけでなく、教育的観点も取り入れた体験活動プログラムとした。

POINT3

●メンターの効果
○国立青少年教育振興機構の法人ボランティア10人がメンターとして参加者と行動を共にし、きめ細かいケアを行った。メンターとの関わりを通して、対人関係に変化があったことはメンターの効果である。

2. フォローアップキャンプ(全2回)
 - ・日程：【第1回】平成26年11月15日(土)～11月16日(日) 1泊2日間
【第2回】平成27年 1月17日(土)～ 1月18日(日) 1泊2日間
 - ・内容：

	6.00	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
11/15(土) 1/17(土)								受付・オリエンテーション	カウンセリング		夕食調理 夕食	認知行動療法	入浴 個人時間 1日のまとめ				消灯
11/16(日) 1/18(日)	起床 片づけ 清掃	朝のつどい 朝食	認知行動療法	オリジナルプログラム (軽スポーツ・魚釣り)		昼食	キャンプ まとめ		家族会								

3. その他
 - ・第1回事業企画運営委員会 プレス・ブリーフィング
日時：平成26年5月26日(月) 日時：平成26年8月26日(火)
 - ・第2回事業企画運営委員会 第3回事業企画運営委員会
日時：平成26年7月3日(月) 日時：平成27年2月20日(金)

事業のねらいに対する成果

<参加者の行動変化>
○キャンプ中の変化として、言動が積極的になった参加者が多かった。他のメンバーやメンターとのコミュニケーションが増えていった。
○キャンプ後の変化として、不登校であった参加者7人中、3人が2学期より学校に登校するようになった。

<参加者アンケートから>
○野外炊事のプログラムを繰り返し実施したことにより、家庭で料理の時間や家事の手伝いをする時間が増え、ネットの使用時間が減った。
○メンターとの関わりから、ネット使用時間を減らそうと意識するようになった。
○富士山トレッキングやアスレチック活動を参加者みんなで成し遂げたことで、忍耐力がついた。
○朝のつどいに参加したことによって、朝起きて朝食をとるようになった。

<チャレンジキャンプにおける効果研究結果>～久里浜医療センターより～
○自己効力感尺度の実行項目に有意な改善が見られた。このことは、キャンプによって問題解決のために行動できる自信が増したと考えられる。メインキャンプとフォローアップキャンプは、3ヶ月間開いていることからキャンプの効果がある程度持続しているものと考えられる。

課題と今後の展望

- <課題>
- 本事業の効果の鍵を握る「メンター」の「ネット依存」に関する知識に差があるため、事前に「ネット依存」に関する研修が必要である。
 - 本事業と「インターネット依存における予防プログラム」との区別化が必要である。
 - <今後の展望>
 - 本事業を必要としている青少年は多いと思われるため、今回の参加者が連続して参加するのではなく、来年度は、新たな参加者として実施する必要がある。
 - 日本ではまだ「ネット依存」の判断スケールが定まっていない為、本事業の参加者は、今後も医療機関もしくは教育委員会の相談機関と連携して参加者を集め、実施していきたい。

