

「うまホキャンプ」マニュアル（秋田県）

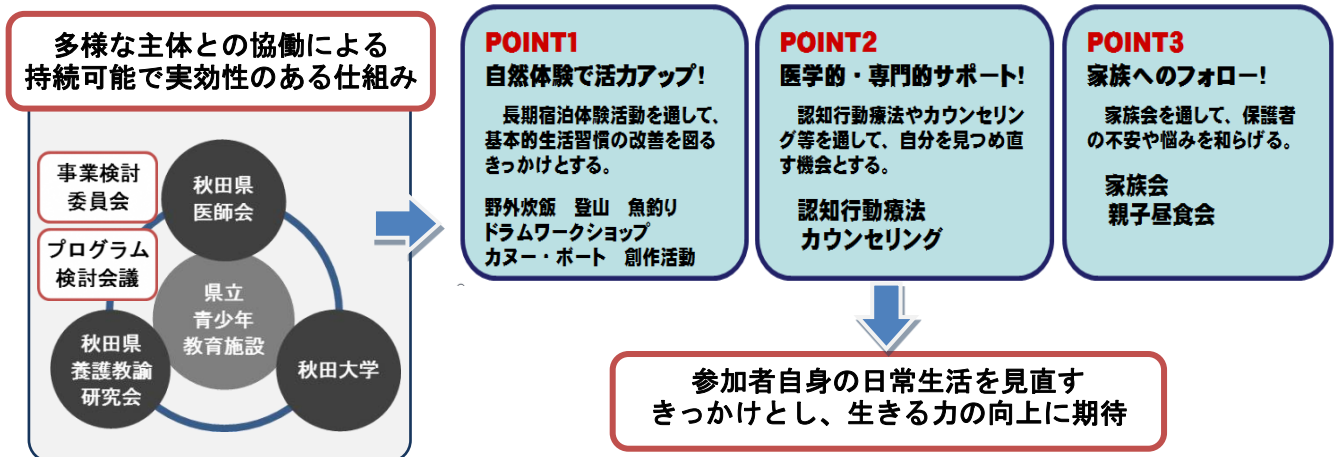
●本事業の目標

青少年教育施設を活用し、ネット依存傾向にある児童・生徒を対象とした、自然体験活動や認知行動療法等を取り入れた長期宿泊体験プログラムを実施することで、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する。

事業実施により、次のような成果が期待される。

- ・長期宿泊体験活動を通して、基本的な生活習慣の改善を図るきっかけとなる。
- ・認知行動療法やカウンセリング等を通して、自分を見つめ直すことができる。
- ・プロジェクトアドベンチャーをはじめ様々な活動を通しての仲間づくりや、メンター（大学生）、他のスタッフとの交流によって、コミュニケーション能力の向上が図られる。

●事業の仕組みと特徴



認知行動療法

- ・医師と臨床心理士が担当、進行
- ・メインキャンプ10回、フォローキャンプ5回
- ・久里浜医療センターの協力で実施内容を作成
- ・これまでを振り返り、これからの行動を考える機会



家族会

- ・医師が担当、進行
- ・キャンプの初日と最終日の2回
- ・親としての日頃の悩みや不安を話し合い、互いの状況を共有
- ・キャンプ中の子どもたちの様子を報告し、日常生活へのアドバイス



カウンセリング

- ・臨床心理士、カウンセラーが担当
- ・メインキャンプ2回、フォローキャンプ1回
- ・自分の気持ちを整理し、日常生活を振り返る時間に
- ・カウンセリングの様子をスタッフや家族と共有

●事業検討委員会・プログラム検討会議

1 事業検討委員会

- (1) 役割：・事業の推進に関する事項についての検討
・事業の評価
・次年度以降の事業に関する検討
- (2) メンバー：・大学教授（人間科学科心理学コース担当）
・「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」※¹ 事務局員
・「一般社団法人セーフターインターネット協会」※² 事務局員
・医療関係者（小児科内科診療専門）※認知行動療法、家族会担当
・市町村行政関係者
・学校関係者（小学校長、中学校長）
・県PTA連合会会長
・県教育庁関係課長

※1：ネットの健全利用の教育啓発や調査研究を実施する民間の研究機関

※2：ヤフー株式会社役員を会長に、民間企業を主体として設立された一般社団法人

2 プログラム検討会議

- (1) 役割：・キャンプの企画・立案
・調査結果の分析・検証
・キャンプの成果・課題についての協議
- (2) メンバー：・医療関係者（小児科内科診療専門）※認知行動療法、家族会担当
・臨床心理士 ※認知行動療法、カウンセリング担当
・大学教授（臨床心理学担当）※カウンセリング、大学生メンター担当
・養護教諭（秋田県養護教諭研究会会長）※安全・健康管理担当

○大学生メンター

- ・参加者への安全面の配慮や活動の支援が役割。
- ・秋田大学に協力を要請し、人員を確保。参加者1名に対して1名配置し、参加者に寄り添ったサポートを行う。

○養護教諭

- ・参加者の健康面の管理や生活習慣に関するサポートが役割。
- ・秋田県養護教諭研究会を通して派遣を依頼。メンターとしての役割も担う。

3 事業検討委員会・プログラム検討会議の開催

日時	検討委員会の概要（内容等）
5月上旬	第1回プログラム検討会議 協議内容：前年度の課題共有、今年度のプログラム検討 等
5月下旬	第1回事業検討委員会 協議内容：昨年度までの取組状況、今年度の事業概要 等
2月上旬	第2回プログラム検討会議 協議内容：実施後の検証・課題共有、次年度の計画 等
2月中旬	第2回事業検討委員会 協議内容：今年度の課題共有、次年度のプログラム検討 等

●「うまホキャンプ」の実施

1 メインキャンプ

- (1) 趣 旨：ネット依存傾向の児童生徒を対象に、自然体験活動や認知行動療法等を取り入れた長期宿泊体験プログラムを実施することで、基本的な生活習慣を見直すきっかけとする。
- (2) 期 間：8月中（6泊7日）
- (3) 会 場：秋田県立岩城少年自然の家
- (4) 対 象：小学校5・6年生及び中学生のうち
- ・ゲームに夢中で生活習慣が乱れがちな人
 - ・スマートフォンが気になって、手放せずにいる人
- (5) 指導者：医師1名（認知行動療法、家族会担当）、臨床心理士1名（認知行動療法、カウンセリング担当）、カウンセラー5名（カウンセリング担当）
 養護教諭9名、大学生メンター10名、自然の家職員4名
 ※養護教諭は3人ずつ2泊3日で交代。合計9名。
 ※大学生メンターは5人ずつ3泊4日で交代。合計10名。
- (6) プログラム
 日常生活と関わりの深い「食」をテーマにしたステップ型の体験活動を認知行動療法と連動して実施。その他、家族の悩みや思いなどの共有を目的にした家族会を実施。

	自然体験活動等	医療行為	保護者向け活動
1日目	入所式、仲間づくり、ナイトハイク	認知行動療法①	家族会①
2日目	Tシャツづくり 簡易炊飯①、野外炊飯①	認知行動療法②③、 カウンセリング①	
3日目	ボート・カヌー体験、自然物工作 簡易炊飯②	認知行動療法④⑤	
4日目	乳頭山登山、山小屋泊		
5日目	御来光観察、簡易炊飯③	認知行動療法⑥ カウンセリング②	
6日目	魚釣り、ソロテント泊、キャンプファイヤー 野外炊飯②（計画・買い出し・炊飯）	認知行動療法⑦	
7日目	うどん打ち、退所式	認知行動療法⑧⑨	親子昼食会 家族会②

太字はステップ型の体験活動

※ステップ型の体験活動とは

子どもたちが自らの成長や変容をより実感できるよう、一つの活動について日々課題を設定し、それの一つずつクリアしながら継続して活動し、ステップアップしていく。

活動に連続性をもたせるとともに、体験活動と認知行動療法を連動させることで効果を高め、参加者の変容を促していく。

2 フォローキャンプ

- (1) 趣 旨：メインキャンプ参加者を対象に、その後の生活状況の確認をし、基本的な生活習慣を見直すきっかけとする。
- (2) 期 間：12月中（2泊3日）
- (3) 会 場：秋田県立岩城少年自然の家
- (4) 対 象：○「メインキャンプ」の参加者
 ○小学校5・6年生及び中学生のうち
 ・ゲームに夢中で生活習慣が乱れがちな人
 ・スマートフォンが気になって、手放せずにいる人
- (5) 指導者：医師1名（認知行動療法、家族会担当）、臨床心理士1名（認知行動療法、カウンセリング担当）、カウンセラー5名（カウンセリング担当）
 養護教諭3名、大学生メンター5名、自然の家職員4名
 （ ※養護教諭は2泊3日で3名。
 ※大学生ボランティアは2泊3日で5名。 ）
- (6) プログラム
 「食」をテーマにした、ステップ型の体験活動を継続することで、メインキャンプでの体験を通して得られた自らの成長や変容を振り返る。それに加え、「ドラムワークショップ」もステップ型の体験活動として認知行動療法と連動して実施。その他、家族会も実施。

	自然体験活動等	医療行為	保護者向け活動
1日目	入所式、火おこしたき火体験 七宝焼き	認知行動療法① カウンセリング	家族会①
2日目	ドラムワークショップ① 食の学習会、食材買い出し 簡易炊飯①②	認知行動療法②③	
3日目	ドラムワークショップ② 簡易炊飯③ 退所式	認知行動療法④⑤	親子昼食会 家族会② ドラム演奏発表会

太字はステップ型の体験活動

●事業の成果の評価方法、内容

「生きる力の測定ツール」（独立行政法人国立青少年教育振興機構）を活用したアンケート調査（事前・事後）により「生きる力」やそれぞれの能力の変容を捉える。さらに追跡調査により、キャンプ実施による教育効果の持続性を確認する。

[アンケートの実施] メインキャンプ・フォローキャンプともに、参加者とその保護者を対象に実施

- ①事前アンケート・・・キャンプ開始時に実施
- ②事後アンケート・・・キャンプ終了時に実施
- ③追跡調査・・・キャンプ終了1か月後に実施

※集計・分析の結果は、「生きる力」の変容、「心理的社会的能力」「徳育的能力」「身体的能力」の「3つの能力」について、それぞれの「平均的推移」をグラフで表示するとともに、各調査時期の平均点の差を示す。

