

文部科学省委託事業 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業

ネット依存対策キャンプ 実施運営マニュアル

～メンターの役割を中心として～



National Institution For Youth Education
国立青少年教育振興機構

目次

はじめに	1
メンターの体験談 ～ネット依存だった僕がメンターを経験して～	2
第1章 「ネット・ゲーム依存」とは?	4
第1節 ネット・ゲーム依存とは?	5
〈コラム〉 ゲーム障害の傷病認定について	5
第2節 ネット・ゲーム依存の現状	6
第3節 ネット・ゲーム依存の症状	6
第4節 ネット・ゲーム依存の治療	7
第5節 ネット・ゲーム依存の対策	7
第2章 「ネット依存対策事業」について	8
第1節 ネット依存対策事業の紹介	9
〈参考資料〉 ネット依存対策事業プログラム例	10
第2節 認知行動療法プログラムの紹介	14
〈参考資料〉 認知行動療法プログラム ワークシートの紹介	17
第3章 メンターについて	18
第1節 「メンターとは?」	19
第2節 「メンターの心構え・約束事」	24
〈参考資料〉 メンターの1日	26
第3節 参加者との関わり方	28
第4節 こんなときどうする?	30

はじめに

青少年のスマートフォン等のインターネット接続機器を通じてインターネットを利用する割合及び平均的な利用時間が増加傾向にあり、いわゆるネット依存への対策が喫緊の課題となっています。「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」は、文部科学省の委託事業として、ネット依存傾向の青少年を対象に、青少年教育施設を活用して自然体験や宿泊体験プログラムの実施をするもので、平成26年度から5年間当機構が受託し実施してきました。

実施に当たっては、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターと連携し、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を実施し、教育と治療の融合による事業を行ってきました。また、青少年教育施設、学校関係者、医療関係者、行政機関等の方に企画運営委員に入っていただき、事業の企画立案、運営、評価を行いました。さらに、心理系大学やボランティア経験のある大学生を中心としたメンターを組織し、参加者に寄り添い、支援を行いました。

プログラムは、メインキャンプとして8泊9日の宿泊体験事業を中心に、同じ参加者を対象としたフォローアップキャンプ、そして前年度までの参加者を対象としたセカンドフォローアップキャンプと、年間3回のキャンプを国立青少年教育施設において実施しました。実施場所は、1年目が国立中央青少年交流の家、2～3年目は国立赤城青少年交流の家、4～5年目は国立信州高遠青少年自然の家で実施し、年々改善を重ねて実施してきました。

今回、5年間実施した成果を「ネット依存対策キャンプ 実施運営マニュアル～メンターの役割を中心として～」としてまとめました。このマニュアルでは、この事業において非常に重要な役割を担っているメンターの役割を中心にしています。平成30年には、インターネット依存が疑われる中高生が5年間でほぼ倍増し、93万に上るといふ推計が厚生労働科学研究（代表＝尾崎米厚鳥取大学教授）の調査も発表されました。このマニュアルが活用され、インターネット依存対策が推進されていくことを期待しています。

最後に、本マニュアルの作成に当たり、久里浜医療センター樋口院長をはじめご協力いただきました皆様に深く御礼を申し上げます。

平成31年 2月

国立青少年教育振興機構理事長 鈴木 みゆき

メンターの体験談

～ネット依存だった僕がメンターを経験して～

国立青少年教育振興機構が主催するネット依存対策事業「セルフディスカバリーキャンプ」において、最も重要な役割を果たすのが、キャンパー（参加者）たちと寝食を共にする学生スタッフ、「メンター」たちです。

そんなメンターのなかに、ネット依存から回復したくくんがいました。

彼がネット依存だった頃のこと、メンターの経験を通して学んだこと、そしてこれからメンターになる人たちへの思いを、自分なりの言葉で綴ってもらいました。

■ はじめに

かれこれ4年間、セルフディスカバリーキャンプのメンターとして関わらせていただきました。日数でいうと55日間。長いようで短い彼らと過ごした時間は、言葉では言い尽くせないほどたくさんの思い出があります。キャンプでの経験や感じたものを、これからメンターとして関わるみなさんの一助になればと思います、言葉を綴っていきます。

■ ネット依存だった僕

大学生の頃、僕はネット依存治療のため、久里浜医療センターに通院していました。大学2年生から3年生の約2年間、6畳一間の空間にひきこもり、毎日12時間、顔の見えないゲーム上の仲間と共に、顔の見えない相手と戦い続けていました。お昼の3時に起き、朝の5時に寝る生活を来る日も来る日も。ご飯は1日1食しかたべておらず、病院に行った時は体重が今より10kgも落ちていました。


なぜネット依存になるのか、どんな人がなるのか、疑問に思う人がいると思います。答えは……、僕も知りません。誰か教えてください。理由は様々あることだけはわかります。ちなみに、僕がネット依存になったきっかけは、大学がつまらなくて、オンラインゲーム上のチームに入ったらそっちの方が面白くて、学校に行くのがバカらしくなったからです。大学をつまんないと思う人は、日本中にごまんといはずです。でも、そんな理由で、僕は大切な大学の2年間を、たった1日の様に過ごしてしまいました。というのも、毎日同じ様な生活をしていたから、今振り返ると思い出がほとんどないのです。今ならあの2年間の1日1日をもったいなかったと思いますが、当時はわかりませんでした。目標もなかったし、生きたいとも思っていませんでした。ゲームをしている時は楽しかったけど、それ以外の時間は、リアルでは何もできていない自分とのギャップに苦しんでいました。そして、苦しい思いをしないためにゲームをする悪循環の完成です。

ネット依存に苦しむみんなには、辛い思いをしてほしくないし、ゲーム以外のことに挑戦して楽しんでほしい。だからといって、「ゲーム=悪」でもありません。なぜなら、ゲームをしている時間は最高に楽しかったからです。良い面も悪い面もある。それは、これからメンターを志すみなさんの頭に入れておいて欲しい大事なポイントです。

■ メンターの経験を通して学んだこと

このキャンプにメンターとして参加したボランティアの人たちには、いろんな人がいました。タイで学校の先生をしている人、サハラ砂漠を230km走った人、東大の大学院に進学した人。このキャンプは一見大変そうだと思うはず。だからこそ、このキャンプに参加している人は想いがある、面白くて、刺激的な人が多いです。様々な人に出会えることはメンターにとっても大きな財産になるはず。

キャンプのなかで初めて体験し、学んだことが多くありました。心理学的視点、教育学的視点、自然体験、相手のことを本気で考えるなどなど。日常に戻ってからもキャンプでの学びは生きています。



■ これからメンターになるみなさんへ

メンターとしての心得

メンターとしてキャンパーに関わるうえで、意識しておいて欲しいことが主に3つあります。1つ目は**安全管理**です。素晴らしい活動もたったひとつの事故で台無しになってしまいます。心と身体の安全を保たれてこそ、思い出に残るいいキャンプになります。また、キャンパー（参加者）もメンターも安心感や開放感から、だんだんと素の自分も出てくるようになります。それはいいことなのですが、同時に悪ふざけや無茶が出てきます。メリハリをつけ、ルール（時間を守る、暴言がでたら注意するなど）を守ることを意識しましょう。

2つ目は**混ざる**ことです。キャンパー、メンター関係なく混ざる、混じる。人と人が混ざることで、今までなかった化学反応が起こります。これは物理的な距離だけでなく、人の人生や価値観が誰かと交わった時、今までこれが当たり前、こうあるべきだと思っていたものが崩れはじめます。「こんな考えができる」「こう思っていたのにちょっと違ったかもしれない」これは一人だけではできません。この心の振動を生むためにはできるだけ周りを巻き込み、自分自身もその中に入ってください。そうするとお互いの扉がゴゴッと開き始めます。

3つ目は**自分が楽しむ**ことです。楽しんでる姿を見るだけで、見る側も楽しくなります。こちらが楽しませようとしていると相手に伝わり、心の距離ができます。みんなが楽しんでるのなら、自分は大丈夫という考えはやめましょう。等身大の自分であることが大切です。そうすると自然に楽しめます。

そして最後に、この3つをひっくるめて「**1歩引くのではなく2歩近づく**」ことを意識してください。自分の根幹に関わることを話したい時、1歩引いている人に話したいでしょうか？ 1歩引いてみている人と楽しめるでしょうか？ 「もし、自分が参加者ならどう感じるだろう」という視点があると答えが見えてくることが多いです。

キャンプ中によくあること

主に3つあります。1つ目は、「**夜のミーティングって何してるの？**」と聞かれることです。中高生だった時、他人が自分のことをどう思っているか気になりませんでしたか？ でも、みんなのことについて話をしていても言えないし……。なので、自分は明日のプログラムについて話をしていきます。それは嘘ではないので。そのために、しおりには何も書かずに、別のノートに個人的なことを書いています。しおりはあくまで、次のプログラムや注意事項の確認のために使っています。個人情報がかかれてるのは厳重に管理してください。

2つ目は、例年、キャンプが終わった後、メンターの**SNSに連絡が来る**ことです。仲良くなったのだからキャンプ後も繋がりたいと思うのも仕方ありません。でもルールとして連絡先を交換することはできません。なので、プロフィールに個人的な情報を載せている場合、載せないor変更する、鍵をつけるなど対処をしておきましょう。

3つ目は、**メンターが夜更かしをしない**ということです。今日あったこと、キャンパーのことを話していると、ついつい遅くまで話をしてしまいます。でも基本的には、答えがないものに、答えを見つけようとしているので終わりがありません。夜更かしをして、昼間の活動に支障がでたら本末転倒です。その時にならないとわからないと思って割り切ることも大切です。

ネット依存だったくくんがメンターとして活躍する姿は、ひとつのロールモデルとなったのでしよう。「メンターになって自分と同じように苦しむひとの助けになりたい。」そう発言したキャンパーもいました。平成30年度のセルフディスカバリーキャンプには、3名の回復者（元依存患者）が、メンターとして携わってくれました。彼らの存在が、キャンパーたちの大きな支えとなったことは言うまでもありません。

第1章

「ネット・ゲーム依存」 とは？

いまや日常生活を送るうえで、欠かせないインフラとなったインターネット。

毎日のように利用している私たちですが、果たしてどのような状態を「依存」と呼ぶのでしょうか？

ここでは、「ネット・ゲーム依存」とは何なのか。そして、その現状と、症状・治療・対策について、久里浜医療センターの取組を中心に紹介します。

執筆 国立病院機構 久里浜医療センター 松崎 尊信

第1節 ネット・ゲーム依存とは？

■ 1. インターネットの普及

2000年代前後の我が国や世界におけるインターネット（以下、「ネット」という）の急速な普及により、ネットはいまや日常生活に欠かせないインフラとなりました。また情報通信機器の著しい進歩により、かつてパソコン（以下、「PC」という）で利用されていたネット環境は、持ち運びできるスマートフォン（以下、「スマホ」という）において、時間や場所を選ばず手軽に利用できるようになりました。そしてスマホの高機能化や、ゲーム機の小型軽量化等により、かつて据え置き専用ゲーム機やPC等で楽しまれていたゲームにおいて、携帯ゲーム機やスマホ、タブレット端末等を利用してオンラインで気軽に愉しめるようになりました。このようにネットはまたたく間に我々の生活に深く浸透し、その利便性が享受されています。

■ 2. 「好き」と「依存」の違い

一方、身近で便利であるが故、ネットやゲームを過剰にやり過ぎてしまうことがあります。ネット依存・ゲーム依存とは、そのような便利で生活に欠かせないネットやゲームをやりすぎて日常生活に支障が出てしまい、それが長く続いている状態（およそ12か月）をさします。単に「好き」でやりすぎることと「依存」は明確に区別しなければなりません。

依存は嗜癖（addiction）とほぼ同義であり、2013年にアメリカ精神医学会が発表した「精神疾患の診断と統計の手引き第5版」（DSM-5）では、精神疾患のひとつとして定義されています。¹⁾ 嗜癖は、アルコールや薬物などの物質使用障害（substance use disorder）と、ギャンブルや窃盗、買い物などの行動嗜癖（behavioral addiction）に分けられます。ネット・ゲームの依存はこのうちの行動嗜癖に分類されますが、DSM-5の発表時には、ゲーム依存のみ「ゲーム障害」として今後の研究のための病態の項目に追加されましたが、SNSや動画、インターネット電話などのオンラインコンテンツについては、研究報告が少ないとして、項目に含まれませんでした。

コラム ゲーム障害の傷病認定について

2018年WHOによる国際疾病分類の改訂版（ICD-11）草稿が発表されました。ここでは、ゲーム障害が、ギャンブル障害と同様に、嗜癖行動による障害（disorders due to addictive behavior）に分類されました。⁴⁾

- 臨床的特徴は…… ○ゲームのコントロールができない。
○他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほどゲームを優先する。
○問題が起きているがゲームを続ける。またはより多くゲームをする。
- 重症度は…… ○ゲームのためにひどく悩んでいる。または個人の家族の社会における学業上または職業上の機能が十分に果たせない。
- 期間は…… ○上記4項目が12ヶ月以上続く場合に診断する。しかし4症状が存在ししかも重症である場合にはそれより短くとも診断可能である。

（暫定訳及び一部改変）

第2節 ネット・ゲーム依存の現状

総務省情報通信白書によると、情報通信機器の保有状況では、スマホはPC、タブレットやゲーム機と比較しても右肩上がりです。上昇を続け、2017年75.1%が保有していました。同年のインターネット利用率（個人）は80.9%で、端末別のインターネット利用率は、スマホ（59.7%）が最も高く、PC（52.5%）の利用率を上回りました。²⁾わが国の中高生の飲酒及び飲酒状況等について横断的に調査した厚生労働科学研究において、ネットの過剰使用についても調査されました。これによると、2012年と比較して、2017年では、ネットの病的使用が疑われる割合は中学、高校男女ともに上昇しており、中学男女計では12.4%、高校男女計では16.0%でした。この結果をもとにネット依存疑い者数を推計したところ、2012年52万人が2017年93万人と増加していました。

第3節 ネット・ゲーム依存の症状

ネット・ゲーム依存では、ネット・ゲームをやりすぎてしまい、様々な問題が出現します。にもかかわらず、やりたいという衝動や誘惑を抑えることができません。

アメリカ精神医学会のDSM-5による診断基準では、以下のような症状が出現するとされています。¹⁾

- いつもネット・ゲームのことを考えている。
- ネットができないとイライラする。
- 以前と比べ、ネットをする時間が増える。
- ネット使用を減らそうとしたが失敗する。
- 問題が生じていると知りながらも続ける。
- ネット使用により興味、趣味、娯楽をなくす。
- 嫌な気分を解消するためにネットを使用する。
- 家族に嘘をついてネットを使用する。
- ネット使用により大切な人間関係、仕事、教育の機会を失った。

また、ネット・ゲーム依存により、結果として、

- 体力低下、運動不足、骨密度低下などの身体的問題
- 睡眠障害、ひきこもり、意欲低下などの精神的問題
- 遅刻、欠席、成績低下などの学業上の問題
- 浪費や借金などの経済的問題
- 家庭内の暴言・暴力などの家族問題

などを引き起こすことがあります。⁵⁾

第4節 ネット・ゲーム依存の治療

前述のようにネット・ゲーム依存は比較的新しい疾病概念であり、まだ標準的な治療法が確立しているとはいえません。しかし、医学的には行動嗜癖のひとつに分類されており、これまでの行動嗜癖の知見が参考となるでしょう。参考までに、久里浜医療センターで行われている治療を以下に述べます。

まず、ネット・ゲーム依存に関連して、治療対象者にどのような問題が起きているかを把握します。具体的には身体的・精神的な問題、学業・仕事への影響、経済的問題、家族・対人関係の問題を詳細に聞き取ります。また、注意欠如・多動性障害（ADHD）や広汎性発達障害などの発達障害や、精神障害を合併している場合があります。個々の特性に合わせたアプローチが可能となるため、それらを鑑別することが治療上重要です。他の依存と同様に、ネット・ゲーム依存でも、治療対象者の治療への動機づけが求められます。動機づけのレベルにより様々な治療法を試みています。精神科医による個人療法、臨床心理師によるカウンセリングをはじめ、個人や集団を対象とした認知行動療法、SST(Social Skills Training; 社会生活技能訓練)を含むデイケアへの参加、入院治療、治療キャンプなどがあります。

第5節 ネット・ゲーム依存の対策

ネット・ゲームへの依存行動は、対象者が抱える様々な問題が原因となって表れている可能性があります。対象者の背景にある問題を理解することや、ネット・ゲーム以外の生活の場での関わりが求められます。また、他の依存と同様、家庭や学校、社会における包括的な対策が求められます。

医療においては、全国で適切な医療が受けられるよう専門医療機関を増やすなどのサービスの充実、人材育成や治療法の開発等の治療レベルの質の向上が重要です。また、対象者が学生である場合は、教育現場における啓発・教育やカウンセリングが有効となる場合があります。また、家庭や一般の人に対する知識の普及啓発を促すこと、ネットを利用する全ての人が、ネット・ゲームのメリットだけでなくデメリットも十分に理解し、適切に利用できるようリテラシー教育が求められます。

参考文献

- 1) American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5, 2013
- 2) 総務省情報通信白書、2018
- 3) 尾崎米厚他：飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究、2017
- 4) <https://icd.who.int/>
- 5) 中山秀紀、樋口進：インターネット依存、精神科26（4）、263-267、2015

第2章

「ネット依存対策事業」 について

国立青少年教育振興機構では、平成26年度から、「ネット依存対策事業」として、ネット依存傾向にある青少年を対象としたキャンプを実施しています。

ここでは、久里浜医療センターとの連携により実施した、治療と体験活動の融合による「治療キャンプ」の一例を紹介します。

執筆 第1節 国立青少年教育振興機構 事業課

第2節 国立病院機構 久里浜医療センター 三原 聡子

第1節 ネット依存対策事業の紹介

国立青少年教育振興機構では、平成26年度から「ネット依存対策事業」を実施しています。これは、「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」として、文部科学省から委託を受け、実施しているものです。

プログラム企画にあたっては、国立病院機構久里浜医療センターとの連携のもと、韓国で先行して取り組まれていた「レスキューキャンプ（11泊12日）」を参考にしました。

最も大きな特徴のひとつは、野外炊事などの体験活動と、久里浜医療センターの医療スタッフによる認知行動療法等治療プログラムが融合した「治療キャンプ」であることです。また、参加者と同人数程度の学生スタッフ（メンター）を配置し、彼らと寝食を共にすることでコミュニケーション能力の向上を図ることも、大きな特徴のひとつと言えます。

参考 平成30年度「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」に関する公募要領（一部抜粋）

1. 事業名 平成30年度「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」

2. 事業の趣旨

青少年のスマートフォン等のインターネット接続機器を通じて、インターネットを利用する割合及び平均的な利用時間が増加傾向にあり、いわゆるネット依存への対策が喫緊の課題となっている。このため、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の実施を通じたネット依存対策を図る。

3. 委託先（中略）

4. 事業の内容

（1）検討委員会の設置（中略）

（2）青少年教育施設を活用したプログラムの実施

①概要

参加者には、1週間程度インターネットから離れた上で、青少年教育施設を活用して規則正しい集団生活を体験させること。また認知行動療法等でネット依存に対する講習や学習の実施、事前のオリエンテーションや事後のプログラムの実施、併せて家族支援プログラムも実施すること。

②プログラムの内容（例）

- ・自然体験活動や宿泊体験活動
- ・コミュニケーションを通じた活動
- ・自主的にスポーツに取り組む活動
- ・規則正しい生活と健康的な食事の指導
- ・参加者に付き添うメンターによる指導

※メンター：心理系大学等の学生ボランティア

③フォローアップ

プログラム終了後も定期的に臨床心理士、メンター等が家庭訪問を実施すること。

④安全への配慮

本事業の実施に当たっては、安全管理のため次のような点に配慮し、無理のない規模で事業を実施すること。

- ・参加者の体調と心の状態の把握
- ・指導者の適正な配置
- ・緊急時対応方法についての事前検討
- ・活動における諸注意事項の徹底

⑤参加者の募集・決定

参加者の募集・決定については、医療関係団体等と連携し、ネット依存傾向と判断するための指標を用いるなど、事前にアンケート等で調査した上で参加者を決めること。

（以下略）

ネット依存対策事業プログラム例の紹介

事業名 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業
セルフディスカバリーキャンプ (Self-Discovery Camp)

趣旨 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に体験活動、生活習慣の改善、心理療法及び家族支援等のプログラムを実施し、ネット依存対策を図る。

- ねらい**
- 1 ネット依存状態からの脱却（インターネット以外の他の活動への興味）のきっかけづくり
 - 2 集団宿泊生活による、崩れた基本的生活習慣の回復
 - 3 仲間と共に活動することによるコミュニケーション能力の向上

企画スケジュール

- 1 参加者・保護者向け事前説明会（メインキャンプ2～3か月前）
内容 キャンプの概要説明 留意事項の説明 質疑応答
- 2 メンター事前研修会（メインキャンプ1～2か月前）
内容 キャンプの概要説明 メンターの役割やネット依存に関する基本知識の研修
- 3 メインキャンプ
- 4 フォローアップキャンプ（メインキャンプの2.5～3.5か月後）
対象 メインキャンプ参加者
- 5 セカンドフォローアップキャンプ（年に1回実施）
対象 過年度メインキャンプ参加者

メインキャンプ

POINT 1 規則的な生活リズム

規則正しい生活リズムを取り戻すため、早寝早起きとバランスのよい食事を心がける。また、適度な運動を取り入れることが、1日3食の食事と十分な睡眠に繋がる。

POINT 2 日常へ戻ることを意識して

キャンプ中の清掃・洗濯など、日常生活に結びつく活動を取り入れる。参加者自身が自主性と計画性を持って取り組めるようにサポートを。食事作りなども日常生活に直結しやすい。

POINT 3 自由時間を大切に

ゆとりあるスケジュールリングを心がけ、気忙しい「やらされるプログラム」とならないように。また、個人の時間を確保することで、心の安全を保つとともに、自分を見つめ直すことにも繋がる。

1日のねらい

	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
1日目									受付	はじまりの会 オリエンテーション	① アイスブレイク						
2日目					①仲間づくり活動 (ゲームなど)	昼食		②	軽い屋外でのグループ活動 (施設周辺の散歩など)								
3日目					③ 流しそめん (用具作り・昼食)			〈ワーク アサー トレー ニング	ヨッフ アサー ティ ニング	③ 野外炊事 かまど作り	③ 野外炊事						
4日目					②				少し体力のいる屋外 (ハイキング)	のグループ活動 など							
5日目					キャンプの日曜日 フリータイム ※カウンセリング可	昼食			キ ー ※	キャンプの日曜日 フリータイム ※ カウンセリング可	〈講義〉 ネット依存 学習	休憩					
6日目					②				体力が必要となる屋外 (軽登山など)	でのグループ活動 など	休憩						
7日目					③				魚つり・魚料理体験	〈講 義〉 ネット依 存学習	オリジナル料理をつくろう ～食材買い出し～	③ 食文化体験 (うどん・そばづくり など)					
8日目					オリジナル食器を つくろう ～陶芸体験～	昼食				④	キャンプのまとめ	③ 野外炊事					
9日目					片づけ 清掃				終わりの会 家族会	家族で 昼食							

各活動の企画・運営は、医療機関と企画担当団体で分担。
色塗りの活動…医療機関が担当
その他の活動…企画団体が担当

①キャンプ序盤は、緊張をほぐし、無理なく初対面の仲間との心の距離が縮まっていく活動を取り入れる。

②屋外での活動は、徐々に運動負荷を高めていくことで、楽しさを忘れずに、チャレンジへのモチベーションも高めていく。

③食事作りは、日常にも直結する大切な活動。積極的に取り入れ、楽しさとやりがいを感じられるように。

④キャンプ終盤は、日常へ戻る準備を。キャンプのことや、これまでの自分のことをふりかえり、これからの自分に目を向ける時間が大切です。

ネット依存対策事業プログラム例

フォローアップキャンプ

時期：メインキャンプ2.5か月～3.5か月後

対象：メインキャンプ参加者

POINT 1

メインキャンプで関係性が構築されているため、話し合う機会をより多く持てるようにする。

POINT 2

メインキャンプで経験したプログラムを組み込むことで、そのとき感じたこと、考えたことを思い起こすことができる。

POINT 3

各自が立てた目標や、家庭に戻ってからの生活がどう改善したかを報告し合う機会を設け、現状認識と意欲の持続・向上を促すようにする。

	1日目		2日目	3日目
6:00			起床	
7:00			朝のつどい	
8:00			朝食	
9:00			自然体験活動 (会話を楽しみながらできる活動) 例) カヌー体験 ハイキング など	清掃活動
10:00				終わりの会
11:00			野外炊事等 食事づくり体験	昼食
12:00				解散
13:00	集合			
14:00	はじめの会			
15:00	自然散策	カウンセリング	自由時間	
16:00	クラフト活動 (お土産になるものを作る活動)		認知行動療法	
17:00	夕食		〈ワークショップ〉 アサーティブトレーニング	
18:00	休憩		夕食	
19:00	認知行動療法		キャンドルの会	
20:00	入浴			
21:00	就寝準備			
22:00	消灯			
	就寝			

セカンドフォローアップキャンプ

時期：年に1回実施

対象：過年度メインキャンプ参加者

POINT 1

近況を語り合えるようにゆったりとしたスケジュールとする。

POINT 1

現在抱えている悩みや葛藤も分かち合えるよう考慮する。

POINT 3

改善するきっかけとなったことなど、これまでのことをふりかえり、改めてこれからの目標を立てることで、キャンプ後に新たなスタートを踏み出せるようにする。

	1日目	2日目	3日目	
6:00		起床		
7:00		朝のつどい		
8:00		朝食		
9:00		自然体験活動 (会話を楽しみながらできる活動) 例) りんご収穫体験 魚つり など	清掃活動	
10:00			終わりの会	
11:00		野外炊事等 食事づくり体験	昼食	
12:00			解散	
13:00				集合
14:00		はじめの会	自由時間	
15:00		アイスブレイク カウンセリング		
16:00	野外炊事等 食事づくり体験	認知行動療法		
17:00		〈ワークショップ〉 アサーティブトレーニング		
18:00	休憩	夕食		
19:00	星座観望会	たき火の会		
20:00		入浴		
21:00	就寝準備			
22:00	消灯			
	就寝			

第2節 認知行動療法プログラムの紹介

■ 1. 認知行動療法とは？

認知行動療法 (cognitive behavior therapy) は1970年代後半にAaron T. Beckらによってうつ病の精神療法の一技法として開発された治療法です。今までの出来事や物事に対する認知 (考え方のくせ) を自分自身で検討し、その認知を変えたり、バリエーションを増やすことで自分の行動や感情、生活を改善しようとする治療法です。1980年代以降、適応が広がり、統合失調症や強迫性障害、パニック障害、PTSD*¹などの不安障害、摂食障害、アルコール依存症、人格障害など、様々な精神疾患の治療に応用されています。

■ 2. ネット嗜癖の治療における認知行動療法の有効性

ネット嗜癖の治療に関しては、その方法や有効性に関する研究の蓄積も未だ世界的に乏しい状況にあります。しかし、ネットの過剰使用は、各国において大きな健康・社会問題になっており、既存の依存症治療の方法論などを参考にしながら各国において様々な取組がなされはじめています。治療に関するメタ解析結果によると、解析の対象とした研究は全般的に研究対象者数も少なく方法論も稚拙なものが多かったものの、認知行動療法や家族療法などの心理社会的治療の有効性は認められたといえます (Winkler,2013)。¹⁾

■ 3. 合併精神障害への配慮について

諸外国の研究では、ネット嗜癖はADHD*²や気分障害など他の精神疾患との合併が多く認められるとの報告がみられます (Ha, 2006)。²⁾認知行動療法を実施する上では、合併精神障害への配慮が重要です。実際に、キャンプに参加されたメンバーの中には、ADHDの傾向があり、セッション中、常にメンターが声をかけていないと集中が難しいメンバーも何人か見られました。また、書くことが苦手であったり、文字が読みづらいといった学習障害を持っているメンバーもあり、口述した内容をメンターが代わりに書いたり、テキストを見やすくするなどの工夫をしました。

■ 4. 発達段階と治療への動機づけのレベルについて

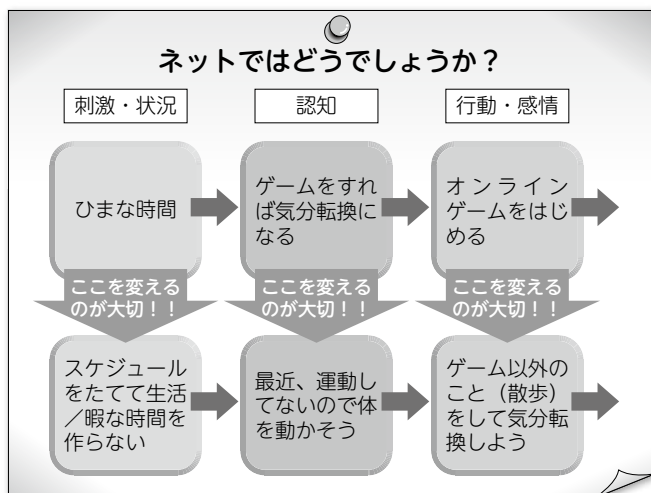
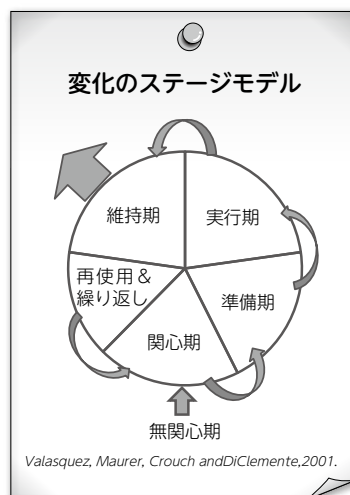
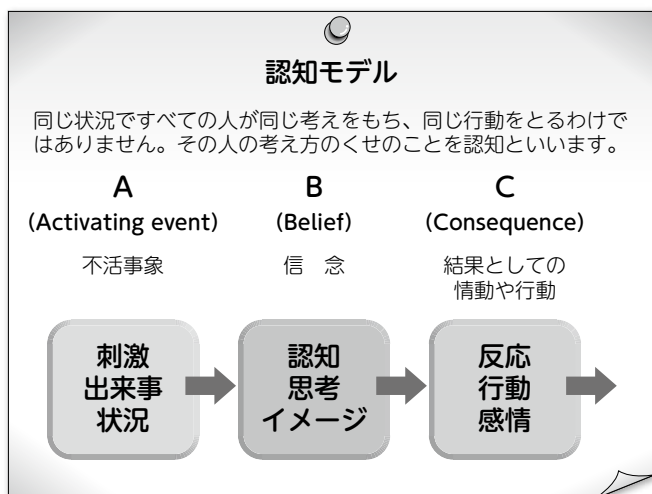
他の嗜癖と同様に、参加者の中には「やめたい、でもやめたくない」という、嗜癖対象であるネット使用行動への渴望が強く、治療には葛藤が伴うこと、治療への動機づけのレベルもさまざまであることも十分配慮することが必要です。加えて、中学生から大学生くらいの年齢の子供たちが参加するため、発達段階の違いも著しく大きいことも特徴です。しかし、このような様々な発達段階、様々な動機づけのレベルの参加者が一同に参加していることが、集団精神療法の醍醐味でもあります。メンバーの多様な個性を引き出しながら、様々な発達段階の子供でも楽しめるような「絵しりとり」のようなウォーミングアップを入れたり、「ネット依存あるある」のようなお互い笑って共感できる、ゲーム的な要素を入れるといった工夫をし、楽しい雰囲気で行うことが何よりも大切です。

*1 心的外傷後ストレス障害：命にかかわるような出来事に遭遇したり、遭遇している人を見てしまったことで著しい苦痛が継続して生じる障害

*2 注意欠如・多動性障害：多動性、不注意、衝動性を症状とする発達障害

参考文献

- 1) Winkler, A., Dorsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 23, 317-329.
- 2) Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 (5), 821-826.



直接的に働きかけるもの	間接的に働きかけるもの
集団認知行動療法 →今までのネットの使い方を客観的に見直し、過剰使用に戻らない対処方法をみつける	規則正しい生活 →昼夜逆転からの脱却・睡眠障害の改善
ネットの過剰使用に関する講義やワークショップ →ネットの過剰使用が我々の心身に及ぼす影響を知る	集団宿泊生活 →役割をはたす責任感や仲間から認められる自信など
ネットのない環境での共同生活 →ネットから一定期間離れることで、競争心をクールダウンする	様々な自然体験活動へのチャレンジ →困難から逃げず、乗り越える自信をつける
様々な自然体験活動 →ネット以外の楽しい活動をみつける	メンターとの関係 →困った時に誰かに相談できる対話力をつける

■ 5. 認知行動療法プログラム例

以上の先行研究や久里浜医療センターでの臨床経験から、ネット嗜癖の認知行動療法のテキストを独自に表1、表2のとおり作成しました。

表1 セルフディスカバリーキャンプ認知行動療法内容

回	テーマ
1	一日の生活を振り返る
2	起きていた問題を振り返る
3	私のネット使用の良い点・悪い点
4	過剰なネット使用に向かわせるもの
5	欲求への対処方法
6	ネット以外の楽しい活動を見つける
7	将来を考え生活を変える目標設定

表2 フォローアップキャンプ認知行動療法内容

回	テーマ
1	2ヵ月間のネット使用を振り返る
2	ネット使用に向かわせたもの
3	ネット以外の楽しい活動を見つける
4	将来を考え、生活を変える目標設定

私のネット使用の良い点・悪い点

このセッションの目的

1. 自分のネットの使い方のメリット・デメリットについて考えてみましょう。
2. 今後、ネットの使い方をどのように変えてゆくか考えてみましょう。

今までネットに熱中していたことでの良い点と悪い点を書きだしてみましょう

良い点	悪い点

この先、ネット使用を減らした場合の良い点と悪い点を書きだしてみましょう

良い点	悪い点

ネット使用を現在のままの状態が続けた場合と減らした場合の良い点と悪い点を書きだしてみて、気付いた点を書いてみましょう

第3章

メンターについて

「ネット依存対策事業」において、欠かせない存在である「メンター」。

彼らは、行く先を指し示す「リーダー」とは、また少し違う存在です。

メンターとは？ その役割とは？

そして、彼らに求められる参加者（キャンパー）との関わり方とは？

執筆 第1・2・4節 国立青少年教育振興機構 事業課
第3節 国立病院機構 久里浜医療センター 北湯口 孝

第1節 「メンターとは？」

■ 1. メンターってなに？

メンター (Mentor) とは、「指導者」「助言者」「支援者」などのことを意味します。

企業における「メンター制度 (メンタリング制度)」といえば、例えば、先輩社員が後輩社員や新入社員のメンターとなり、日々の業務や、キャリア、プライベートについて、気軽に相談できる体制を制度として設ける、という例が挙げられます。

また、大学における「学生メンター」と言えば、上級生が新入生のメンターとなり、学生生活や履修などの疑問に対し、定期的・継続的に助言・サポートする制度が一般的です。

アメリカで制度化されたこの取組は、現在、日本においても様々な形で導入が進んでいます。

制度上の役割に限らず、自身のメンターとなる人を、職場や学校、プライベートで見つけていく人もいますでしょう。

■ 2. ネット依存対策キャンプにおけるメンターとは？

多くのキャンプ活動では、例えば、子どもたち複数名のグループごとに、1～2名のリーダー (ボランティアスタッフなど) を配置することが一般的ですが、国立青少年教育振興機構 (以下、青少年機構) が企画するネット依存対策キャンプには、キャンパー (参加者) に対して同人数程度の大学生ボランティアスタッフが、メンターとして参加しています。

ネット依存対策キャンプにおけるメンターは、指導者・助言者というよりも、「一緒にキャンプを楽しむ同年代の仲間」というべきでしょう。

メンターは、キャンパーと共にプログラムに参加します。しかし、そこで指示的に接する訳ではなく、共に楽しみ、共に考え、共に悩み、語り合う仲間になるのです。1週間以上の宿泊活動の間に、キャンパー同士の仲も深まっていくことはもちろんのこと、メンターとキャンパーの絆も深まっていくのです。

メンターは、メインキャンプの約3か月後に実施するフォローアップキャンプ、そして、1年ごとに実施するセカンドフォローアップキャンプにも参加します。キャンパーたちは、信頼関係を築いた「仲間」である他のキャンパーや、メンターとの再会を楽しみにしています。キャンプに参加したあと、日常に戻り、自分たちがどんなことに取り組んできたのか、もしくは、どんなことができなかつたのか、気兼ねなく話すことができる仲間との再会が、キャンパーたちがネット依存脱却に向けて取組を続けていく、日々のモチベーションのひとつにもなるのです。

企画担当者は…

企画する事業の趣旨・目的をもとに、**メンターに期待する役割**を明確にしましょう。

【ポイント】

- ・メンターにどのような関わり方を期待するのか？
- ・メンターが関わることでどのような効果を期待するのか？

■ 3. どんなひとがメンターになれるの？

メンターとなるために、特別な資格等は必要ありません。しかし、メンターの存在は、参加者の自己開示や成長に大きな影響を及ぼすため、事業の趣旨や期待する役割に応じて人選する必要があります。

青少年機構では、会場となる施設（自然の家、交流の家）に所属するボランティアスタッフ（近隣の教育系大学等の大学生・大学院生等）を中心に構成しています。彼らは、自然体験活動に関する基本的な技術・知識を有しており、各アクティビティの準備・運営補助・安全管理を併せて担うことができます。

また、これまでのネット依存対策キャンプ参加者（回復者）や、連携先の久里浜医療センターが推薦する回復者も、メンターとして参加します。回復者だからこそできるキャンパーとの関わり方や、伝えることができる思いや経験があります。

企画担当者は…

事業の趣旨や期待する役割に応じて、**メンターの人選方法**を検討しましょう。

【ポイント】

- ・どのような人材（スキル・年齢層・背景など）にメンターとなってほしいか？
- ・周りの人的資源は？ 協力を依頼できる組織（施設・大学・医療機関など）は？

■ 4. メンター研修会を開催しよう！

青少年機構では、メンターを対象とした事前研修会をキャンプの1～2か月程度前に開催しています。研修は、青少年機構の職員と、久里浜医療センターの心理療法士が中心になって行います。キャンプの趣旨・概要の理解をはじめ、インターネット依存とはどういうものなのか、メンターとしてどのように参加者とかがかわれば良いのか、などについて学びます。

もし、メンター同士が初対面であれば、緊張をほぐし、お互いを知り合う時間（アイスブレイク）を設けることも必要でしょう。

また、研修会場は、事業の実施施設で開催することが望ましいですが、難しければ、「会場（施設）の説明」を研修内容に組み込むとともに、当日（もしくは前日）に、会場確認をすることも必要です。

企画担当者は…

事業の趣旨や期待する役割に応じて、またメンター同士の関係性を考慮して（初対面なのか、顔見知りなのか）、**メンター研修会を企画**しましょう。

【ポイント】

- ・どのような研修が必要か？
- ・研修講師としてどのような人材が必要か？

メンター研修会 内容の一例 【計240分】

	内容	担当	時間
1	スタッフ・メンター自己紹介	企画担当者	5分
2	メンターのアイスブレイク	企画担当者	20分
3	事業趣旨・概要の説明	企画担当者	5分
4	会場（施設）の説明	企画担当者	10分
5	プログラムの説明	企画担当者	10分
6	メンターの役割の説明	企画担当者	10分
7	先輩メンターからのお話	先輩メンター	30分
8	インターネット依存とは？	医療従事者	50分
9	認知行動療法とは？	医療従事者	50分
10	参加者との関わり方	医療従事者	50分

■ 5. キャンプ中の体制（班編成）を考えよう！

メンターは、期間中、キャンパーと様々な場面で話し合うこととなりますので、悩みや不安を打ち明けられることも少なくありません。ときには、そうした相談に対して「なんて答えてあげればよかったのだろう」「うまく相談に乗ることができただろうか」とメンター自身が悩むこともあるでしょう。

そんなとき、メンターが一人で悩みを抱え込まず、メンター同士でも意見交換や相談ができるように、ネット依存対策キャンプでは、グループ（参加者2名に対してメンター2名の4名グループなど）を作り、活動に取り組むとよいでしょう。もちろん、メンターとしての経験や男女のバランスも考慮する必要があります。

班編成は、キャンパーの様子や、キャンパー同士の関係性、メンターとの関係性を考慮する必要があります。

青少年機構では、プログラムの流れを意識して、体制（班編成）を段階的に替えていきます。

例えば、序盤（1～2日目など）であれば、そこまで関係性などは気にせず、活動ごとに頻繁にグループメンバーを入れ替えるなどして、緊張をほぐしながら、誰とでもかかわることができるような雰囲気を作り上げることも有効です。

一方で、中盤以降は、ある程度班編成を固定するなどして、より深い関わり合いができるよう工夫することもできるでしょう。なお、この段階の班編成は、事前に決定していません。共に活動することによって互いに良い影響を与え合うと思われる班編成を、キャンプ期間中にスタッフで意見を出し合いながら決定しています。

もちろん、班編成を固定した以降も、キャンパー・メンター双方の状況に応じて、再編成の必要がないか検討することも大切です。あるいは、あまり一人になれる時間が取れていないようであれば、班を編成せずに、個々の時間を確保することも必要でしょう。

青少年機構では、5日目を丸一日フリータイムとしています。キャンパー・メンターともに、一人になれる時間を確保し、しっかりと休息をとること、あるいは、自分自身と向き合い、気持ちや考えを整理することをねらいとしています。

企画担当者は…

プログラムの流れを意識して、**メンターの体制（班編成）**を検討しましょう。

【ポイント】

- ・ 序盤～中盤～終盤までの、プログラムの流れは？
- ・ 流れに応じてどのような班編成（あるいは個人プログラム）が必要か？

■ 6. メンターの成長

一般的にメンター制度を導入することで、メンター自身の成長も期待されます。

ここでは、青少年機構のキャンプで実際に考察された、メンターの成長の様子を紹介します。

（1）模索期（自身の役割が何かを模索している時期）

キャンプ序盤、メンターは、相手との接し方を模索しながら、緊張した面持ちで関わっていくものです。まだコミュニケーションは十分でなく、関係もぎこちない時期であり、「どうすれば自分の力で彼らを変化させることができるだろう」と想いが強すぎる状態であったりもします。

(2) 混乱期（自分自身と参加者の関係性を確認する時期）

次第に生活に慣れてくると、メンターは、自分なりのチャレンジを重ねていくなかで、様々な葛藤も生まれ、「自分がどのような役割を果たすべきか」、「キャンパーとの関係性はどうかあるべきか」、改めて自分自身に問い直すようになります。

(3) 自立期（共通体験により自らの立ち位置を見つける時期）

様々な体験をキャンパーと共に取り組み、感じたことや、思いを共有し合うことによって、自然にお互いを思いやりながら接することができるようになります。毎日のスタッフミーティングでもキャンパーがどう変容しているかなど、深い考察が盛り込まれるようになります。

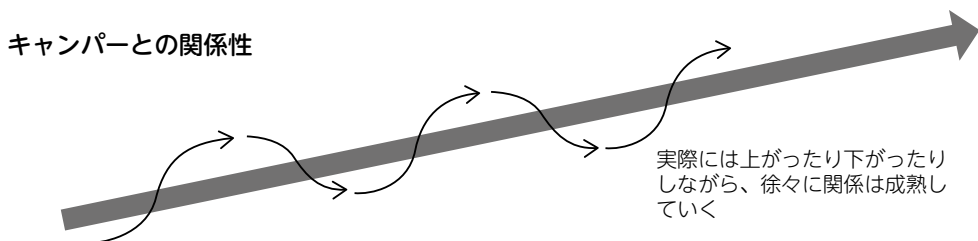
(4) 成熟期（参加者と真のパートナー関係の構築）

葛藤も整理されていき、関係性は成熟していきます。一方で、キャンパーが自立的に自身の今後を考えることができるよう関わるようになることができます。このような関係性のもと生活を共にすることが、相乗効果をもたらし、お互いの成長をさらに促していくと考えられます。

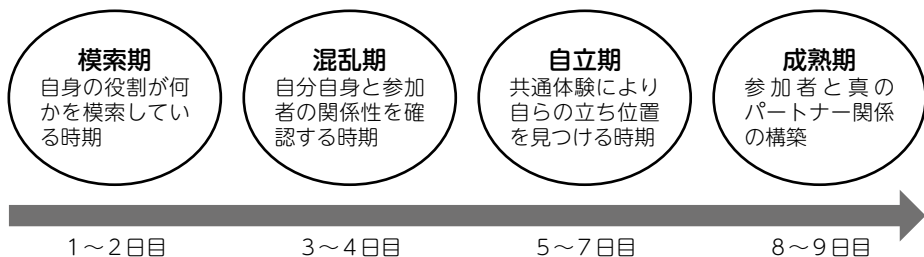
以上の段階を経て、お互いの成長を促す人間関係（パートナー関係）構築のプロセスは、メンター自身のコミュニケーション能力や、相手を理解する能力が、キャンパーと共に徐々に高まっていった結果であると考察されました。

もちろんこのプロセスは一例に過ぎず、葛藤を残したまま最終日を迎えることや、自身の関わりが不十分であったと課題を残すこともあるでしょう。

しかし、そういった気づきもまた学びであると考えれば、メンターの成長は大いに期待できるものであり、またその成長こそが、キャンパーの変容にも大きく影響を及ぼすと考えられます。



メンターの変化



出典：平成27年度文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」報告書

メンターの声

大学生・女性 Mさん



私は最初、ネット依存者に偏見を持っていて、「話してくれるのかな」「関わってくれるのかな」と心配していたけど、みんなはどこにでもいる中高生・大学生で、一緒に過ごした日々がかけがえのない日々になりました。みんながだんだん心を開いてきて、笑顔を見せてくれたり、話しかけてくれるようになってとてもうれしい気持ちになりました。でも、過去にとってもつらい思いをしてきたり、今もずっと苦しんでいるということを知って、自分より若い、または同じ年くらいの人たちが置かれている状況にとってもショックを受けました。自分もいじめを受けたことがあるので、いじめのつらさはわかります。しかし、おそらく私以上にみんなは苦しんでいたのかなと考えるたび、胸が苦しくなりました。この経験によって私は将来の夢を今までよりも明確にすることができました。

キャンパーが「ネットでキャンパーやメンターとつながりたい」と言った時に、先生がおっしゃった「ネットじゃなくても繋がっていただける存在をつくってほしい」という言葉がとても印象的でした。正直、私も「ネットでつながれることが当たり前」と思っている一人であったので、最初先生がおっしゃったことがモヤモヤとしていたのですが、今キャンプが終わってみて先生の言葉の意味がとてもよくわかりました。そして「心でつながっている」ということも理解できました。みんなが心の中に消えることなくずっといて、その存在が自分の頑張る原動力となることを学ぶことができました。

メンターの声

大学生・男性 Kさん



バスから降りてくるキャンパーを見た時、すごく驚いたのを覚えています。多くのキャンパーが挨拶を返してくれて、想像以上に明るい表情をしていました。そこで初めて、私がネット依存者に対してかなり強いステレオタイプな先入観を抱いていたんだなと感じました。スポーツが得意な人、将棋が得意な人、気遣いのできる人、元気な人、少し暗い人……いろんな人がいるのは当たり前のことなのですが、その当たり前の見方ができていない部分も自分にあると思い、それはキャンパーたち一人ひとりに接する中で解消されたかなと感じています。

メンターも色々な立場の人がいて、だからこそ今回のキャンプでキャンパーとの間にそれぞれが良い関係を築けたと思います。同じバックグラウンドを持つ人、同じゲームをしたことがある人、ゲームをしない人、キャンプや登山経験が豊富な人などいろんなメンターがおり、キャンパーとの関わり方も、依存回復の将来像としてや、先輩、お兄ちゃんお姉ちゃん、友達としてなど、多様なかわり方が見られたと思います。私も、これまで人一倍ゲームをしてきたのですが、今回のキャンプでは「ゲームをやっていてよかった」と思える場面も多く、自分の経験をより肯定的にみられる機会だったと思います。

第2節 「メンターの心構え・約束事」

ネット依存対策キャンプにおけるメンターは、指導者・助言者というよりも、「一緒にキャンプを楽しむ同年代の仲間」——とはいえ、スタッフの一員でもある、という意識も持っていてもらいたい……。そんな微妙なニュアンスこそ、しっかりとメンター全員に伝えておきましょう。

青少年機構のメンター研修会では、研修の序盤に、「心構え」と「約束事」を説明しています。ぜひ、各団体（各事業）の目的に応じた「心構え」「約束事」を考えてみてください。

■ 1. メンターの心構え

「主人公は参加者」－Campers First

参加者（キャンパー）こそが、このキャンプの主人公。彼らのための体験であり、あくまでも私たちの役目は、その体験をサポートすることです。

最初はあまり難しく考えすぎず、まずは主人公の名前を憶えてみては？「私の名前は〇〇です。名前教えてもらっていい？」気軽に話し掛けてみましょう。

そして、迷ったときの判断基準はどんなときでも、Campers Firstです。



「笑顔と元気な声」

スタッフの笑顔と元気な声が、キャンプの雰囲気をつくります。スタッフの気持ち、参加者の気持ちにも反映します。参加者が安心して元気に活動するためには、まずスタッフが率先して明るい雰囲気を作りましょう。

特にキャンプが進むにつれ、疲労や悩みが増えてきます。睡眠不足にならないよう自分から割り切って寝ることが最も良いですが、悶々と考えはじめたら是非スタッフへ相談してください。頼られると喜ぶスタッフばかりです。



「自分自身も楽しむ」

参加者には空気を読む力があります。楽しめないスタッフには心を開きません。一緒に活動を楽しみましょう。しかし、一方で安全管理はもちろんのこと、常に指導者である姿勢を維持してください。でも、指導者の姿勢を持ちすぎると参加者の自主性が引き出せなくなるので、頑張りすぎないように。肩に力が入っていると思ったら、深呼吸。



「スタッフだけでかたまらない」

キャンプが進行していくと、スタッフ間の仲が強くなり、スタッフだけの集まりが見られるようになります。参加者が混じっているなら問題ないのですが、スタッフだけだと参加者が疎外感・距離感を感じてしまうことにもつながります。参加者がいる場面では、スタッフだけでかたまって楽しく談笑することはしないようにしましょう。スタッフだけの話はスタッフミーティングや休憩時間に行うようにしてください。



「困ったらきく」

キャンプ中、指示がうまく伝わらない、何をしたいかわからない、ということがあるかもしれません。そんな時はどんどんスタッフに聞いて下さい。慣れてきたら、自分自身はどう動くかを考えながら行動してみてください。ただし、勝手な判断、行動は、全体の状況把握ができませんので、その考えを必ずスタッフに共有するようにしましょう。



「注意をするときは注意をする」

参加者もだんだん慣れてくると、メリハリのない行動だったり、危険を伴う活動の際にふざけたりする場面があります。その際は、しっかりと注意をしましょう。ただ、参加者が注意をされて落ち込んでいる場合は、フォローであったりケアすることを心掛けてください。

■ 2. キャンプ中の約束事

(1) 身だしなみ

清潔感のある服装を心がけてください。

(保護者の前にも出ても恥ずかしくない服装を意識してください。)

- ・ Gパン・ジャージは不可 (Gパンは水を吸うと重くなり、活動着には不向きです。)
- ・ 活動中のサンダルは不可
- ・ 首にタオルをかけない
- ・ 長い髪はまとめる
- ・ アクセサリーは、怪我のもとになるので活動中は身に付けない など

(2) 健康管理

スタッフ自身が体調管理に努めてください。

(就寝時間は眠くなくても目をつむり、身体を休める)

(3) 個人情報の守秘義務

- ・ キャンプ中に知り得た情報は、キャンプ後も口外してはいけません。
- ・ メンターによるカメラ・携帯での写真撮影は禁止です。
- ・ 参加者と携帯番号、メールアドレス、住所などは絶対に交換しないでください。
- ・ SNSでもつながらないでください。

(4) 参加者の健康情報

事業前にメンターへ参加者のアレルギー情報をお伝えします。食事中などは必要に応じ、参加者へ声掛けを行ってください。

その他、参加者への対応で困ることがあれば、まずはスタッフに相談してください。

(5) 自分なりの意識をもってキャンプに参加しよう




当たり前のことレベルでOK!

例えば、「参加者の話をじっくり聞ける雰囲気をつくる。うつむいたりしない。」「活動中危険と思ったら迷わずとめる」など。

メンターの1日

メンターが、キャンプ中どんな動き（動き）をするのか。企画運営者は、キャンプのねらいやメンターに期待する役割に応じて、計画を立てましょう。

ここでは、メンターの一日のスケジュールの一例をお示します。

時刻	プログラム	メンターの動き
6:30	起床・身支度	キャンパーのサポート・健康状態の確認
	<p>健康状態の確認は、「調子どう?」とか「よく眠れた?」などの簡単な会話から始めてもよいでしょう。</p> <p>なかには、普段が昼夜逆転生活のため、最初はなかなか起き出せないこともあるかもしれません。しかし、頭ごなしに否定はせず、話を聞いてみましょう。「あまり眠れなかった」「普段はこんな生活をしている」という会話も大切です。</p> <p>徐々に改善できるようサポートしていくと共に、変化の様子もスタッフ間で共有しましょう。</p>	
		
7:00	朝のつどい (ラジオ体操・朝の連絡)	キャンパーと共に参加
7:30	朝食	キャンパーと共に朝食
	<p>食生活の改善もキャンプの大きな目的のひとつです。普段は、偏った食生活を送っているキャンパーも少なくありません。</p> <p>無理に完食させる必要はありませんので、「普段はあまり食べないけれど、運動をしていると自然とたくさん食べるようになった」「普段は食べない野菜を毎日食べるようになった」など、改善の様子を会話や食事の様子などから確認できるとよいでしょう。</p> <p>その様子も、ぜひスタッフ間で共有してください。</p>	
		
8:30	認知行動療法	キャンパーと共に参加
	<p>メンターも共に参加しましょう。キャンパーの気持ちに寄り添うきっかけにもなりますし、メンターも真剣に取り組む姿が、よい刺激にもなります。</p>	
9:30	野外活動 (ハイキング)	キャンパーと共に参加
	<p>まずは、安全管理が第一です。キャンパーが、活動に適した服装であるか確認しましょう。また、活動中の隊列や、求められる役割、トラブルがあった場合の対応フローを確認しておきましょう。</p> <p>活動中はキャンパーの様子に気を配り、ペースに無理はないか、休憩は必要ないか、確認をしながら進みましょう。しかし、気を使いすぎて、主体性を奪ってしまってははいけません。挑戦を促す声かけも大切です。</p> <p>もちろん、会話を楽しむこと、自然や風景を楽しむことも忘れずに。</p>	
		



時刻	プログラム	メンターの動き
13:00	昼食	キャンパーと共に昼食
14:00	自由時間	キャンパーと過ごす。休憩する。など
	<p>キャンパーにとっての休憩時間や自由時間であっても、メンターは、前後の活動の片付けや準備に携わる場合も少なくありません。しかし、そういった準備等が必要であれば、キャンパーとおしゃべりや、共に自由時間を過ごすことも大切です。</p> <p>ただし、自由時間は、キャンパーがひとりになれる時間でもあります。心の安全を保つためにリラックスして心と体を休める、そしてじっくりと自分と向き合う時間を尊重するためにも、ときにはそっとしておくことも大切です。</p> <p>可能であれば、メンターも休息を取りましょう。</p>	
15:00	野外炊事	キャンパーと共に参加
	<p>まずは、安全管理が第一。ケガがあった場合の対応フローを確認しておきましょう。特に包丁による切り傷、火を扱う際の火傷などが想定されます。</p> <p>しかし、心配をするあまり、キャンパーの主体性を奪うような関わり方とはならないよう気をつけなければいけません。得意なことがあれば任せてみましょう。やったことがなければ、安全に配慮をしたうえでチャレンジを促してみましょう。</p> <p>ネットやゲーム以上の楽しさと達成感を得られることができれば、「帰ってから料理をしてみよう」などというように、日常に繋がるきっかけとなります。</p>	
18:00	入浴	キャンパーと共に入浴
19:00	認知行動療法	キャンパーと共に参加
20:00	自由時間・洗濯・就寝準備	キャンパーと過ごす。サポートする。など
21:00	スタッフミーティング	参加
	<p>毎日のスタッフミーティングでは、その日の活動のふりかえり、キャンパーの様子の報告、翌日の確認などを行います。</p> <p>そのなかで、最もキャンパーと近い位置にいるメンターからの報告はとても貴重な情報となります。トラブルや気になることの報告も必要ですが、キャンパーの行動や発言にプラスの変容が見られるようであれば、ぜひ共有をしましょう。</p> <p>また、自分自身の悩み事や、翌日からの関わり方にアドバイスが必要であれば、ぜひ確認しておきましょう。</p>	
22:00	消灯・就寝	キャンパーの就寝を確認



第3節 参加者との関わり方

■ 1. 参加者の特徴と関わり方について

参加者の中には、ネットやゲームに依存していること以外にも、コミュニケーションが苦手であったり、対人不安（対人緊張）が強いなどの特徴があります。関わり之初は本人が興味のあることについて質問をするなど、少しずつお互いのことを知っていくことが大切です。また、発達障害やADHDといった問題を抱えている参加者もいます。食事など、生活における過敏さやこだわり、気質的な問題など、その人特有の生き辛さがあります。時には、本人の訴えがわがままや好き嫌いと映ることもあるかもしれませんが、頭ごなしに決めつけるのではなく、またすべてを漫然と受け入れるのではなく、出来ること出来ないことを本人と一緒に考える姿勢が有効です。

■ 2. 心の安全

参加者の多くは、長い期間引きこもり、ゲームやネット漬けの日々を過ごしているため、家族以外の他者、まして同世代の人と顔を合わせることは生活の中でほとんどありません。多くの参加者は、1日目、2日目と、いつもよりも少し無理をして、その場に溶け込もうとします。キャンプの半ばでは特に、心の疲れが出てきやすいものです。この心の疲れは『一人になりたい』『話を聞いてほしい』など、そういう参加者の状態でもあります。集団での行動は大切なことですが、時には安全に輪から外れることや、無理に行動させることは控えるなど、配慮することも大切となります。もし、参加者が一人になりたい、プログラムを休みたいと言った時は「もしよかったら一緒にいても良い?」「一緒に休んでも良い?」など聞いてみましょう。参加者がそれを許してくれるなら、メンターとの関係はぐっと近づくでしょう。関係が深まったあとで、参加者の背中を押したり、一緒にプログラムに参加することが良いでしょう。「苦手」「辛い」「でも……プログラムに参加できな体験」は、参加者が成長する一歩となります。

■ 3. 体の安全

参加者の中には、コミュニケーションが苦手だけでなく、刺激に目が行きやすい（敏感な）人や衝動性が高い人、周囲の状況を把握することが苦手な人などがいます。特に衝動性が高い人は、後先考えずに行動してしまう場合があるため、体を動かすアクティビティの場合は、見守りが必要です。また、長い期間、いつもと違う環境での生活は、参加者が意識しないところで、徐々にストレスとなることもあります。睡眠時間や、お通じの有無など、体調管理について気を付けることは、体調悪化を予防してくれます。

これらの心と体の安全を守ることは、参加者だけでなく、メンターにとっても当てはまります。メンターのほとんどが、長期のキャンプは未経験です。そのため、集中力が途切れることもあるし、中には体調の悪化を感じることもあるでしょう。メンターを見守るスタッフ、メンター同士で声を掛け合う、そういう雰囲気を作れば、キャンプが安全に進んでいくだけでなく、参加者へ良い影響を与えます。

■ 4. ネット依存の発症（仮説）

ネット依存の発症にはいくつかの要因が考えられます。例えば『ゲームの仕組み』『依存しやすい性格や性質』『リアルな生活での不安全感・疎外感』の3つがあります。具体的には、衝動性が高いこと、低年齢からゲームをする習慣があること、リアルな生活の中での友人関係が少なく楽しみがネットやゲームのみであること、などが挙げられます。

一方で、将来の目標が明確であること、自己効力感が高いこと、ストレスを感じてもネットやゲー

ム以外の方法でも対処する能力があること、リアルな生活に楽しみを持っていることなどは、ネット依存の発症を防いでくれる可能性があります。

■ 5. ネット嗜癖者に対して援助者ができるかもしれないこと

ネットやゲームを減らすことができるのは、あくまでネット嗜癖者本人です。援助者ができることは、本人の迷いや困難に対して、一緒に悩み、考えること、時にはアドバイスしたり叱咤することです。依存からの回復はとても困難な道です。回復者の多くが「うまくいかなくても、相談できる、自分のことが話せる人や場所があって良かった」と言います。本人の代わりとなって悩み苦しむことは出来ませんが、困難な道を共に歩いていく姿勢を援助者が持つことが、何よりも助けになると考えています。

メンターの声

大学生・女性 Aさん



ネット依存ということで、最初は運動なんて全然しないし、話しかけても反応しないんじゃないかというイメージを持っていました。その他、いろいろイメージはありましたが、イメージ通りの事、イメージとは違ったことがありました。ネット依存になってしまった（なる）背景はそれぞれで、今どんな状態にあるのかということもそれぞれ違うけれど、そのことについて、キャンプの前はなんとなくの理解でしかなかったけれど、実感を伴って理解することが少しできたのかなと感じています。

私自身は、ネット依存ではないと思うけれど、彼らと似たような経験をしていたという場面もありました。私自身もキャンパーや他のメンターの話を書く中で、過去のようなことを思い出し、振り返る時間となりました。これまで、長期キャンプに関わってきたことも何度かありますが、自分の内面や過去についてここまで深く考えて行動したのは初めてでした。一人の人と関わっていくときに、背景ってこんなにも複雑に絡み合っているのだなとも考えさせられました。そして、家庭を含む、周りの状況次第で誰もがネット依存になってもおかしくないなと感じました。

9日間をとおして、ある種、無理矢理キャンプに連れてこられたと見栄を張っていたようなキャンパーが、ある部分では自分を認めたりすることが出来たり、2日目あたりに、帰りたいたいというような気持ちが最終日まで変わらないだろうといていたキャンパーが「キャンプ楽しい」「ネット依存を克服してメンターになりたい」といっていたり、うれしい変化を近くで見ることが出来て本当によかったです。私自身も頑張ろうという気持ちになれたような気がしています。

このキャンプでは、みんなが同じじゃない、一人ひとり違う経験をしてきているからこそ、お互いの良さをひきだせた部分がたくさんあると思います。今後、生活していくときにも、一人の人として尊重するなどの部分を心にとめて生活していきたいです。

あるメンターから、「Aさんみたいになりたい」といわれました。嬉しかったのと同時に、知らず知らずのうちになにかいい影響を与えていたのだなと感じました。私も日々いろいろな刺激をうけつつ、だれかにとって+（プラス）の存在になれたらなと感じました。

第4節 こんなときどうする？

Q 何を話してよいかわからない……。

A キャンパーと、どんな話をすればよいかわからない。緊張してうまく話せない。それはきっと、キャンパーも同じ気持ちです。もしかすると、キャンパーの方がより緊張しているかも。ぜひメンターから一步踏み出して、話し掛けてみましょう。

「名前は？」「どこから来たの？」「ご飯、おいしいね」など、簡単な会話の積み重ねで構いません。たとえ返事がなかったとしても、気にし過ぎない。むしろ、会話によって相手の気持ちを変容させようとしたり、変化を期待しすぎないようにしましょう。

Q インターネットやゲームの話はできるだけ避けた方がよい？

A 自己紹介や活動中の発言を糸口に「〇〇が好きなんだね」など、話題を振ることもできるでしょう。でも「〇〇っていうゲームが好き」という話だったら、話題にあげるのは避けた方がよいのでは？

問題ありません。むしろ、キャンパーが話しやすく、緊張をほぐすきっかけとなる話題と言えるでしょう。

Q 悩みを打ち明けられたけれど、なんて答えてよいかわからない……。

A キャンパーとの仲が深まっていけば、悩みを打ち明けられることもあるでしょう。それは、ネット依存のこと、学校のこと、家族のこと、様々かもしれません。

「傾聴」という手法があります。相手の言葉に耳を傾け、受け止め、否定せず、ただ真摯に聴くこと。必ずしも「答えを示す」、「アドバイスを与える」ことだけが正解ではありません。「〇〇がしんどいんだ」と言われれば、「〇〇がしんどいんだね」と答えるだけで構わないのです。

もし、ひとりでは受け止めきれないときは、別のメンターや、スタッフミーティングの場で相談してみましょう。

このとき、注意することがひとつあります。それは、スタッフミーティングなどで共有された話を本人の前でしないこと。キャンパー自身は、話をしたメンターを信頼しているからこそ悩みを打ち明けるのです。それなのに、その話が他のスタッフにも共有されている、なんてことがわかったら、信頼関係が崩れてしまいます。これは、事前に企画者や医療関係者から共有された情報も同様です。

Q どこまで注意をして、どこまで容認するべきかがわからない。

A キャンプ中のルールは、参加者の安全を守るために設けられたもの。もし、あらかじめ定められたルールを違反しているのであれば、毅然とした態度で注意をしましょう。事前に気がなることがあれば、打ち合わせで共有し、対応を統一しておくことも必要です。

もしルールにはないけれども、危険なこと、迷惑をかけるようなことであれば、自分の判断を信じて注意をしましょう。もちろん、後でスタッフに報告・確認をし、必要であれば、スタッフミーティングなどの場で基準を明確にしてもらい、方向性を決定することも大切です。

メンターの声

大学生・女性 Nさん



特に関わることの多かった参加者 Jくんは、初日は無表情で、質問したら答えてくれる程度、人前で話すのは絶対に嫌と言っており、「人前で話すならトイレにこもる」と言っていました。集団のなかでも会話には全く興味を示さず、輪の中からは早く出ようとしていて、自分の世界に入っている様でした。キャンプに行くのも、最初は乗り気ではなく、2日目までは誰とも話さず、早く帰りたかったそうです。

3日目以降から最終日の中で、思い出に残っているのは、ハイキングとキャンプの日曜日（1日フリータイム）だったそうです。この頃から次第に表情が穏やかになり笑顔も見えるようになりました。

認知行動療法の時間も、最初はメンターに促されながら参加していましたが、次第に自分の言葉で意見を書くようになりました。発表したり、それがみんなにウケたことなどから、少しずつ集団やその会話に関わるようになってきました。人に目線を向けたり、相づちを打つ様子も、大きな変化だと感じました。参加者とも共通の話題で盛り上がる姿が見られました。

終盤のキャンプの振り返りの時間では、うわべだけの関係が嫌いなこと、またそう思う原因や、ネット依存になった経緯や現在の生活についても話してくれました。

最終日のおわりの会では、涙ぐむ場面もみられました。また、このキャンプ中に将来の夢やその道筋についても考えたようで、最後には「メンターになりたい!」という言葉まで聞けて、ここまで人は変わるのかと驚きました。

Jくんだけではなく、参加者やメンター、スタッフのみなさんと、何かに感動したり泣いたり悲しんだり怒ったりと、大きく心が動く瞬間を一緒に共有することができて本当に良かったです。私自身最近では感情の起伏があまりなく、なにかを新しく始めたりする気力はあまり生まれませんでした。でも今回のキャンプを通して、久しぶりに全力で泣いて笑うことができ、救われました。

この経験は、キャンプが終わった今も、心に暖かい思い出として残り続け、今私が頑張れる原動力になっています。「参加者にこのキャンプを通して何か感じてもらえれば」と思っていた私が、こんなにパワーをもらっていいのでしょうか。と思うほどです。

参加者やスタッフの方々、メンターのみんなからもらった暖かい思いと言葉には、本当に感謝しています。

参考 国立青少年教育振興機構における文部科学省委託事業 「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」等 受託実績

平成26年度 青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業 セルフチャレンジキャンプ

【場所】 国立中央青少年交流の家（静岡県）

【日程】 ①メインキャンプ

平成26年8月16日（土）～8月24日（日） 8泊9日

②フォローアップキャンプ

（第1回） 平成26年11月15日（土）～11月16日（日） 1泊2日

（第2回） 平成27年1月17日（土）～1月18日（日） 1泊2日

報告書
ダウンロード



平成27年度 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 セルフディスカバリーキャンプ

【場所】 国立赤城青少年交流の家（群馬県）

【日程】 ①メインキャンプ

平成27年8月17日（月）～8月25日（火） 8泊9日

②フォローアップキャンプ

平成27年11月1日（日）～11月3日（火・祝） 1泊2日

報告書
ダウンロード



平成28年度 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 セルフディスカバリーキャンプ

【場所】 国立赤城青少年交流の家（群馬県）

【日程】 ①メインキャンプ

平成28年8月20日（土）～8月28日（日） 8泊9日

②フォローアップキャンプ

平成28年11月4日（金）～11月6日（日） 2泊3日

③セカンドフォローアップキャンプ ※過年度メインキャンプ参加者対象

平成28年9月17日（土）～9月19日（月） 2泊3日

報告書
ダウンロード



平成29年度 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 セルフディスカバリーキャンプ

【場所】 国立信州高遠青少年交流の家（長野県）

【日程】 ①メインキャンプ

平成29年8月19日（土）～8月27日（日） 8泊9日

②フォローアップキャンプ

平成29年11月3日（金）～11月5日（日） 2泊3日

③セカンドフォローアップキャンプ

※過年度メインキャンプ参加者対象

平成29年9月30日（土）～10月2日（月） 2泊3日

報告書
ダウンロード



平成30年度 青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 セルフディスカバリーキャンプ

【場所】 国立信州高遠青少年交流の家（長野県）

【日程】 ①メインキャンプ

平成30年8月18日（土）～8月26日（日） 8泊9日

②フォローアップキャンプ

平成30年11月23日（金・祝）～11月25日（日） 2泊3日

③セカンドフォローアップキャンプ

※過年度メインキャンプ参加者対象

平成30年9月22日（土）～9月24日（月・祝） 2泊3日

報告書
ダウンロード



各事業報告書のダウンロードはこちらから

国立青少年教育振興機構

調査研究報告書検索ページ

http://www.niye.go.jp/kenkyu_houkoku/



国立中央青少年交流の家

世界文化遺産に登録された富士山を間近に望み、首都圏や中京圏からも近く、富士山麓トレッキングやウォークラリーなどの多様な自然体験ができます。また、大小の研修室やクロスカントリーコース（1.6km）等のスポーツ設備も充実しており、学びや活動の場として最適です。



〒412-0006 静岡県御殿場市中畑2092-5
TEL 0550-89-2020/FAX 0550-89-2025
URL <http://fujinosato.niye.go.jp>



国立赤城青少年交流の家

火山湖や高層湿原、原生林等の自然に恵まれた赤城山の南麓、標高500mに位置し、眼下に広がる関東平野や、榛名山、妙義山等を望めます。豊かな自然環境や地域の教育資源を活かし登山やウォークラリー、森林環境教育等を提供しています。



〒371-0101 群馬県前橋市富士見町赤城山27
TEL 027-289-7224/FAX 027-289-7226
URL <http://akagi.niye.go.jp>



国立信州高遠青少年自然の家

中央・南アルプスを望み、高遠城址のコヒガンザクラで知られる伊那市高遠町の晴ヶ峰高原に位置し、白樺や唐松林に囲まれたログハウスやロッジが点在しています。「自然の豊かさを 見つけよう 考えよう 味わおう 楽しもう」をスローガンに様々な体験活動を支援しています。



〒396-0301 長野県伊那市高遠町藤沢6877-11
TEL 0265-96-2525/FAX 0265-96-2151
URL <http://takato.niye.go.jp>



平成30年度 文部科学省委託事業

ネット依存対策キャンプ 実施運営マニュアル

～メンターの役割を中心として～

編集発行

国立青少年教育振興機構
教育事業部 事業課

〒151-0052
東京都渋谷区代々木神園町3-1
電話番号 03-6407-7201 (代表)

平成31年2月発行