

# チェンジライフキャンプ 運営マニュアル



## 【目次】

1	事業の趣旨	
	(1) 事業の経緯	1
	(2) 事業の趣旨	1
	(3) 事業企画の基本的な考え方	1
2	事業の概要	
	(1) 事業検討委員会の設置	2
	(2) 事業の概要	4
	(3) 運営組織	7
	(4) プログラムの内容	8
	(5) フォローアップ	11
	(6) 安全への配慮	11
	(7) 参加者の募集・決定	13
	(8) サポーターの養成	13
3	事業成果の評価	
	(1) 認知行動療法	17
	(2) アンケート	17
	(3) 活動記録	19
4	事業の成果と周知	
	(1) 事業効果	20
	(2) 周知	20

# 1 事業の趣旨

## (1) 事業の経緯

青少年の最近の課題として、「ネット依存」の危険性が問題視され、本県の「子どもたちのネット利用に係る実態調査（H26 四州市共同）」の結果からは、小学生から高校生の情報端末所持者の約半数に長時間利用の傾向が見られ、朝食を食べない、睡眠時間が短い等、生活習慣の乱れる割合が高いことがわかっている。他方、不登校、ひきこもり等の青少年の中に、ネット依存の傾向が顕著な青少年もあり、予防的な取り組みも必要とされてきている。

そこで本県においては、文部科学省の委託事業を受けて、「体験活動の推進及び人材の育成」と「青少年の相談」の両機能を併せ持つ青少年センターが主体となり、関係機関と連携して宿泊を伴う体験活動を本年度より実施することになった。

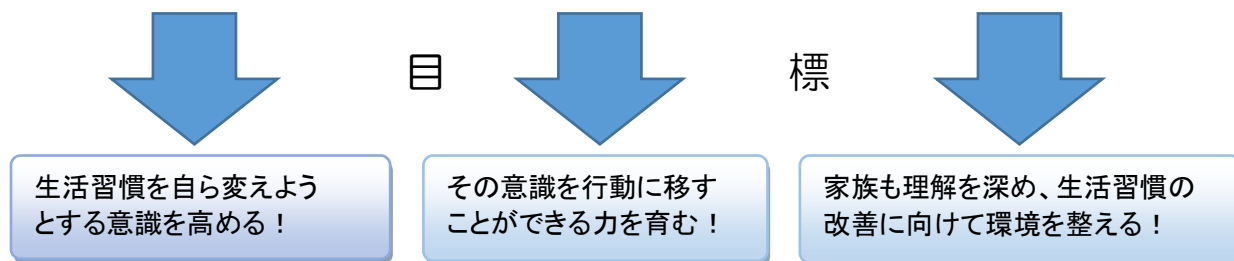
## (2) 事業の趣旨

事業を企画するうえで、ネット依存が深刻化する前に未然に防ぐ対策を講じることによって、多くの青少年に対応することができ、また地域でも認知され今後一般化しやすいと考えた。

また、参加者一人ひとりが、日々のネット利用に係る悩みや現状を理解すること、そして様々な宿泊体験活動を通して、新たな価値観を得ることで、これまでの意識を変えて、ネットと上手につきあう「きっかけ作り」になると考えた。

### 【目的】

ネット依存等により生活習慣が乱れる傾向にある中高生を対象に、宿泊を伴う様々な体験活動を通して、コミュニケーション能力や社会性の向上を図ると共に、これまでの生活意識を自ら変えるきっかけを作る機会とする。



## (3) 事業企画の基本的な考え方

- ①未然防止の観点から参加者が自らの生活をふりかえるためのきっかけ作りを目的とする。
- ②事業検討委員会を設置し、多様な視点から事業を検討し、比較的期間の短いキャンプの有用性について検証する。
- ③施設、教育、医療、協力団体、行政等の関係機関が連携し、活動プログラムを検討する。
- ④保護者や家族が、家庭での環境や子どもとの関わり方を考える機会とする。
- ⑤本事業に関わる学生ボランティア（キャンプサポーター、以下サポーター）の養成を行う。



## 2 事業の概要

### (1) 事業検討委員会の設置

本事業を実施するにあたり、県立青少年センターが事務局となり、事業検討委員会を設置し、事業企画・運営及び評価や検証を行った。

委員の選定にあたっては、事業の「医療機関」「施設」「学校」「研究機関」「教育委員会」「相談機関」「行政機関」「事業企画」の8部門から選定した。今後は、民間のネットに精通している方やNPO法人等、地域で取り組んでいる方々にも参画していただけるよう取り組む予定である。

#### ①事業検討委員

分野	所属等
医療機関	独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター主任心理療士
施設	神奈川県立愛川ふれあいの村所長
学校	神奈川県公立中学校長会
研究機関	東海大学文化社会学部心理・社会学科教授
教育委員会	神奈川県教育局子ども教育支援課長
相談機関	神奈川県精神保健福祉センター所長 神奈川県立青少年センター青少年サポート課長
行政関係	神奈川県福祉子どもみらい局青少年課長
事業企画	神奈川県立青少年センター指導者育成課長

#### ②事業検討委員会の検討内容

	日時	検討内容
第1回	5月22日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業概要、委員会の運営、募集方法について</li> <li>・事業の評価指標について</li> </ul>
<p>事業広報を行う前に日程を設定し、事務局より事業企画について説明をした。初回とあって、まずはネット依存について理解を深めたうえで意見交換、検討を行った。会議では、広報の方法やキャンプの会場となる施設の利用、サポーターの募集等について、各方面に詳しい委員から具体的な案が提示された。</p>		
第2回	11月20日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業報告、事業検証、事業報告書の作成について</li> </ul>
<p>全てのキャンプが終了した後に日程を設定し、取り組んだ内容と参加者や保護者の様子について事務局より説明した。事後アンケートの回収前ではあったが、それまでに集計したデータに基づいて事業の報告を行い、委員による検証を行った。様々な課題や問題点が見つかったが、取り組みの中で、参加者や保護者のネット依存をについて考えるきっかけや気づきとしてのキャンプの効果も認められた。</p>		
第3回	2月7日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事業検証並びにまとめ、意見交換・事業報告書について</li> <li>・次年度事業について</li> </ul>
<p>事業報告書の作成段階で日程を設定した。事業評価等を行った際、この事業の意義は、単にキャンプのみにあるのではなく、事業終了後の参加者に対するフォローアップも必要であるとの認識で一致した。そのフォローアップに対する取り組みは、一団体や施設で展開することは難しいことから、県全体の事業の連携、他の機関による同様のプログラムの実施も視野に入れて取り組んでいく必要があるとの意見が出された。</p>		

### ③主な意見

#### <今後のキャンプの在り方、キャンプ後のフォロー体制について>

- キャンプでネットを断つことで「ネットがなくてもやれる」という参加者の「気づき」につながった。
- このキャンプはネット依存からの回復過程全体においてはスタートラインに立つための一手段である。まずスタートラインに立たせることが大変なので、キャンプ自体は大きな評価に値するが、キャンプ後のフォローが重要であり、参加者や保護者がキャンプ後に参加できるような活動や相談体制を整えるために、関係機関に協力を呼びかけ、フォローアップ体制を作っていく必要がある。
- 本来子どもは身近な人間関係の中で色々学んでいくが、身近でない人との人間関係から学ぶのがキャンプ。プログラムで行った非日常での活動、経験、感覚は、日常でも同様のことができる伝える必要がある。それらのチャレンジの時に、フォローアップできる人が家庭や地域、学校にいればうまくいくかもしれない。
- この活動を県内各地に広げていけると良い。しがらみある人間関係から離れた場で活動することは子どもにとって有効。内容を精査し実行しやすい形で提供できれば汎用性が上がる。県内のいろいろな施設や場所を用いてプログラムを展開し、機会を広げられるとよい。
- 未然防止を謳ってはいるが、ネット依存の深刻な状況の参加者が含まれる可能性もあることから、受け入れ態勢を整える必要がある。

#### <サポーター養成について>

- 本来子どもが外で出会う大人は多様である。健全な学生であれば資格・学科等は問わず、広く育てていけばよいのではないか。子どもたちと一緒に過ごすことで、サポーターも成長していく。ただし、募集時に、サポーターの役割や目的を丁寧に伝え、育てたいボランティア像を明確にすることや、ネット依存についての知識、参加者への対応の仕方、キャンプの目的などについての研修をさらに丁寧に行うことが、サポーターを養成するうえでは必要である。

#### <キャンプ後の保護者の考え方の変化について>

- 活動を通して子どもが変化する様子を見て、子どもも頑張っていることを確認できたが、キャンプの効果は長続きせず、今後の対応への悩みを抱えていることに変わりはない。しかし、このキャンプをきっかけに保護者が子どもの苦しさ理解を示すことで、子どもの心が安定していくと考えられる。親子の温かい関係性が、この先の子どもの変化に大きく影響すると思われる。

## (2) 事業の概要

他県等における事例やこれまで本県で行われた長期の体験活動の事例等では、比較的期間の長い体験活動になっているが、効果が認められているが、本県においては、限られた期間、施設、人員等でも実施できるように、泊数が少ない体験活動の実施を企画した。

①対象：ネット依存により生活習慣が乱れる傾向にある青少年（中高生年代）15人

②期日、泊数、場所

事業名	期日	泊数	場所
デイキャンプ	7月29日（日）	日帰り	青少年センター
メインキャンプ	8月21日（火）～24日（金）	3泊4日	愛川ふれあいの村
フォローアップキャンプ	10月20日（土）～21日（日）	1泊2日	愛川ふれあいの村

③参加費 デイキャンプ：無料

メインキャンプ：8,000円（3泊4日の食事代、シーツリネン代）

フォローアップキャンプ：3,000円（1泊2日の食事代、シーツリネン代）

### <企画上の留意点>

項目		企画上の留意点
対象	年齢	<p>○ネット依存の予防的な観点から、その興味関心を抱く小学生を対象に含めるという考えもあったが、小学生から高校生となると対象年齢に幅があり、今年度においては、中高生年代を対象とした。</p>
期日等	実施期間	<p>○3泊4日の短期キャンプに取り組む理由</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3泊目以降に効果が出てくるという事から考え、メインキャンプの日程を2泊3日ではなく3泊4日とした。</li> <li>・通常教育現場での宿泊学習は1泊2日～3泊4日程度で、仲間との時間を共有する、規則正しい生活を送るという点での目的の達成は可能。</li> </ul> <p>○3泊4日のメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の不安が軽減され、参加しやすい。</li> <li>・運営上の人的配置など、施設にとっても負担が少なく、実施しやすい。</li> </ul> <p>○3泊4日のデメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知行動療法、仲間との体験活動、自己肯定感を育むプログラムなど、参加者の成長のために必要不可欠な内容を盛り込むには、時間的なゆとりを持たせるのが難しい。</li> </ul> <p>○3泊4日でも可能だった事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝食を共にすることによる、スタッフや参加者同士でのコミュニケーションを図ること、互いを理解することなど。</li> <li>・規則正しい生活を送ること（早寝早起き、規則正しい3回の食事など）</li> <li>・参加者による自主企画プログラムを取り入れたことにより、自分から動こうとする意欲的な姿勢も見られた。</li> </ul>

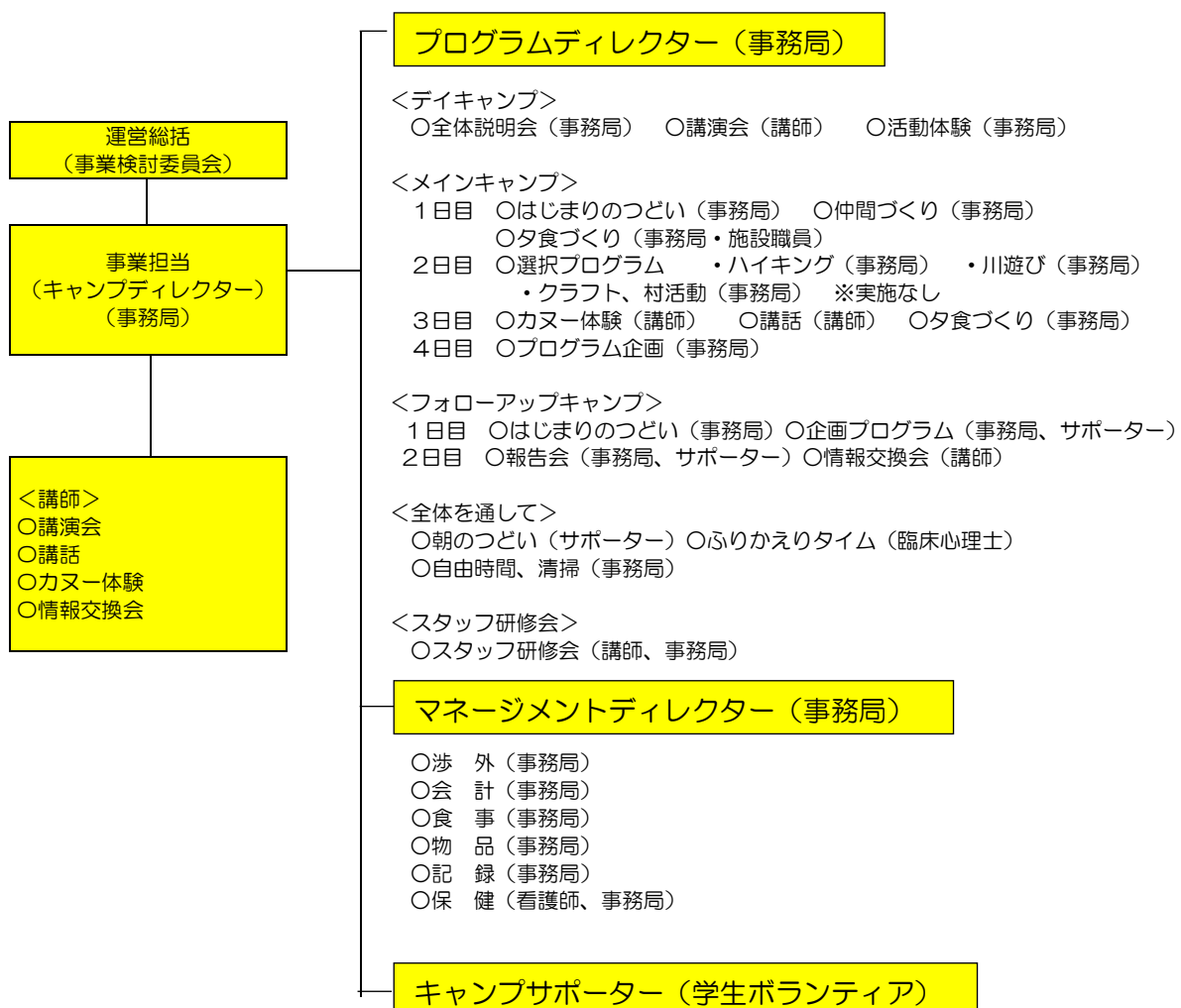
項目		企画上の留意点
期 日 等	実施期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者は、プログラムを行う中で普段の生活や自分を見つめ直すきっかけを見い出していた。（治療はできないが、きっかけづくりはできた。）</li> </ul> <p>○次年度への課題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャンププログラムの内容を精査し、4日間の中でもゆとりを持ちながら効果を上げられるキャンププログラム企画に努めたい。</li> </ul>
	時 期	<p>○メインキャンプの実施期間が3泊4日の場合、実施する時期は夏季または冬季、春季の長期休業期間に設定することは可能だが、冬季や春季においては、年末年始や年度末の関係で設定しづらく、また活動プログラムの内容的展開からも活動しづらいことから、夏季休業期間に設定した。</p> <p>○夏季は、施設周辺のアクティビティが豊富にあり、様々なプログラムの計画が可能となった。</p> <p>○夏季休業期間の終盤には、施設の利用も比較的落ち着き、利用施設の競合等においても調整が付きやすい。</p> <p>&lt;留意事項&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>暑さや日差しなどによる体力の消耗などに留意して実施した。</li> <li>利用する施設が繁忙期となるため、利用状況等を鑑み日程を設定した。</li> </ul>
	回 数	<p>○ネット依存傾向にある青少年にとっては、ネットから離れることへの不安や、知らない場所や知らない者同士が集まるキャンプに参加することへの抵抗があることは否めない。そのようなことから知らない人、知らない場所へ出かけることへの配慮を十分に行う必要があり、参加者一人ひとりの状況を把握しながら、ローステップの体験を重ねるために、メインキャンプまでに事前体験の場を数回設定する必要がある。</p> <p>○今年度においては、デイキャンプと事前説明会を同一日に設定したが、次年度においては、回を分けて段階を追って設定する予定である。</p>
場 所 等	施設	<p>○施設は、開所から45年以上経つ、県下最大級の野外教育施設で、年間約13万人の利用がある。定員450人に対し、夏季休業期間においても、全ての日程に利用があり、その繁忙期においては、他に利用する団体への影響に対し留意する必要がある。</p> <p>○利用にあたっては、施設を利用する2か月前に利用を共にする団体との打合せ会があり、施設の利用はもちろんのこと、食事や入浴の時間等を調整し、お互いにどこで何を行う予定になっているのか確認した。</p>

項目		企画上の留意点																					
場所等	環境	<p>○施設は、海拔約 205mから 260m までの間に広がる、東京ドームが4個入る程の広大な敷地にあり、約 80 種類の樹木に野鳥やムササビ等の動物も生息する環境豊かなところである。また、サッカーコート4面、体育館、ディスクゴルフコース等があり、野外炊事場、バーベキュー場、宿泊棟、食堂浴室等が施設内に点在している。それらを活用してプログラムの計画を行った。</p> <p>○施設周辺には清流中津川や首都圏最大級の重量式ダムである宮ヶ瀬ダム、馬、牛、羊等を飼育している牧場等がある。そのような豊かな環境を活かして、次のようなプログラムを協力団体のもと計画することができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宮ヶ瀬ダムで観光放流の見学（宮ヶ瀬ダム水とエネルギー館）</li> <li>・牧場で動物とのふれあい（服部牧場）</li> <li>・中津川で釣りや川遊び（中津川漁業組合）</li> <li>・宮ヶ瀬湖でカヌー体験（（公財）宮ヶ瀬ダム周辺振興財団） （NPO法人きよかわアウトドアスポーツクラブ）</li> </ul>																					
	交通	<p>○施設は、神奈川県北西にある丹沢山地に位置し、環境が豊かな反面、公共交通機関（鉄道）からは離れており、利便性に優れた場所ではない。その点から比較的参加しやすい横浜の青少年センターでデイキャンプを開催し、そこで詳しく施設や交通機関について説明した。</p> <p>○また保護者の都合上、送り迎えが困難な状況もあることを想定して、最寄りの駅、バス停までスタッフが同行することも検討。実際にそのような場面もあり、保護者と連絡を取り合いながら柔軟な対応を行った。</p>																					
参加費	価格	<p>○本来、施設を利用するにあたっては、施設利用料金の他に宿泊に係る費用として食費・寝具リース料・リネン代、活動に係る費用として薪・クラフト・アクティビティ代等がある。しかし、本事業に関しては、指定管理者（東急コミュニティー・国際自然大学校グループ）の規程に基づき参加者（保護者を除く）の施設利用料金は免除された。また、活動に係る経費については、委託経費の中で対応したことにより、参加者負担金は、宿泊に係る経費のみとすることができた。</p> <p>&lt;メインキャンプの参加者一人当たりの内訳&gt;</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>1日目</td> <td>昼食（ビュッフェ）、夕食（野外炊事）</td> <td>1,355 円</td> </tr> <tr> <td>2日目</td> <td>朝食、夕食（ビュッフェ）、昼食（弁当）</td> <td>2,038 円</td> </tr> <tr> <td>3日目</td> <td>朝食（ビュッフェ）、昼食（弁当）夕食（バーベキュー）</td> <td>2,295 円</td> </tr> <tr> <td>4日目</td> <td>朝食、昼食（ビュッフェ）</td> <td>1,222 円</td> </tr> <tr> <td>飲み物代</td> <td>期間中のペットボトル（500ml×5本）*熱中症対策</td> <td>720 円</td> </tr> <tr> <td>宿泊経費</td> <td>寝具リース代、シーツリネン代</td> <td>370 円</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: right;">合 計</td> <td>8,000 円</td> </tr> </tbody> </table>	1日目	昼食（ビュッフェ）、夕食（野外炊事）	1,355 円	2日目	朝食、夕食（ビュッフェ）、昼食（弁当）	2,038 円	3日目	朝食（ビュッフェ）、昼食（弁当）夕食（バーベキュー）	2,295 円	4日目	朝食、昼食（ビュッフェ）	1,222 円	飲み物代	期間中のペットボトル（500ml×5本）*熱中症対策	720 円	宿泊経費	寝具リース代、シーツリネン代	370 円	合 計		8,000 円
1日目	昼食（ビュッフェ）、夕食（野外炊事）	1,355 円																					
2日目	朝食、夕食（ビュッフェ）、昼食（弁当）	2,038 円																					
3日目	朝食（ビュッフェ）、昼食（弁当）夕食（バーベキュー）	2,295 円																					
4日目	朝食、昼食（ビュッフェ）	1,222 円																					
飲み物代	期間中のペットボトル（500ml×5本）*熱中症対策	720 円																					
宿泊経費	寝具リース代、シーツリネン代	370 円																					
合 計		8,000 円																					

項目		企画上の留意点		
参加費	価格	＜フォローアップキャンプの参加者一人当たりの内訳＞		
		1日目	昼食（ビュッフェ）、夕食（野外炊事）	1,387円
		2日目	朝食、夕食（ビュッフェ）、昼食（弁当）	1,199円
		飲み物代	期間中のペットボトル（500ml×5本）＊熱中症対策	144円
		宿泊経費	寝具リース代、シーツリネン代	270円
		合計	3,000円	
		<p>○保護者に対しては、フォローアップキャンプの2日目の活動に参加できるようにし、その活動に係る食費の他に施設利用料金（大人日帰り540円）を徴収した。</p> <p>○青少年センターで行ったデイキャンプ及びスタッフ研修会については、費用はかからず無料とした。</p>		

### (3) 運営組織

本事業は、一定の集団で行うことから組織的に対応するためにも、役割、指示系統を明確にしておく必要があり、次のとおりとした。なお、記載に関しては、上下関係を指しているものではない。





## (4) プログラムの内容

### ①デイキャンプ（7月29日）

#### <1日を通して>

参加者及び保護者が、事業の様子を見る1日として、気軽に参加できる内容とし、キャンプに参加することへの不安を取り除くことができるよう努める。

#### <主な活動>

- 参加者及び保護者に対する事前説明会
  - ・3泊4日の活動に期待を持たせると共に不安を取り除く機会とする。
- 参加者の活動への参加
  - ・対人関係がうまくいかない参加者にとっては、知らない者同士が集まるキャンプに参加することは並大抵のことではなく、また活動すること自体自信が持てない参加者もいることから参加者の様子を見ながら、自由な雰囲気に対応できるようにする。
- 保護者対象の講演
  - ・保護者の「ネット依存について」の知識等を学ぶ機会として、講師に講演を依頼する。

### ②メインキャンプ（8月21日～24日）

#### 1日目<1日を通して>

参加者が、ふれあいの村や活動にゆっくりと慣れていけるように、ゆとりをもって行い、導入の1日とする。

#### <主な活動>

- 午前の活動（集合、はじまりのつどい）
  - ・集合はふれあいの村とし、保護者などの自家用車での送迎を可とする。
  - ・簡単に施設の説明とスタッフ紹介などを行った後は、サポーターが先導しながら、自由な雰囲気に参加者を導いていく。
  - ・特に活動は設定せず、話をする。施設を歩いて見て回る等自由時間とし余裕を持った時間設定とする。
- 午後の活動（仲間づくり、夕食づくり）
  - ・最初の活動として、アイスブレイキングやグループワーク等を行うが、違和感なく活動に入れるようにゲーム感覚で行えるものを中心に計画する。
  - ・夕食づくりは、個人で取り組みやすく具材も個人でチョイスできる「ピザ作り」を行う。また、グループで活動できる取組みとして、ヒモギリ式発火法（火おこし）を行う。（個から集団へと緩やかにつなげるプログラムとした。）
  - ・基本的に班単位での活動とするが、無理に班単位で作業をさせるのではなく、参加者の様子を見ながら、できる範囲で作業に取り組みせ、ゆとりをもって進める。
- 夜の活動（ふりかえりタイム）
  - ・①ネットの過剰使用の引き金になることは何か、②過剰使用しなくなった時、ネット以外の対処方法はないか、③ネット以外の楽しい活動を増やそう、というテーマで行う毎朝のふりかえりタイムの予習として、毎夜30分間サポーターと共に取り組む。
- 自由時間
  - ・参加者が自由に過ごす時間としてキャンプサポーターを中心に展開。早く寝たい参加者は、その時間から寝てもよい。同性スタッフは、就寝時間まで同室内で見守る。



## 2日目 <1日を通して>

緊張して参加した者が多くいることを想定し、精神的にも体力的にも開放させる1日とする。自ら活動を選択し個人で活動することで開放されるプログラムを展開する。

### <主な活動>

#### ○朝のつどい

サポーターを中心に、健康チェック、体を動かす、日程説明等を展開する。

#### ○ふりかえりタイム（認知行動療法①）

- ・3日間、参加者の日常、ネット依存についてふりかえる為に、認知行動療法に取り組む。
- ・「ネットの過剰使用の引き金になることは何か」について、講師はテキストを使用し、参加者がリラクセスして取り組めるよう絵しりとりなどのゲーム的な要素を取り入れながら進める。
- ・参加者の取り組みをサポートできるように、サポーターも一緒にふりかえりに取り組む。
- ・参加者がセッションに楽しく参加するための工夫として、発言1回につき1枚のシールをもらえるようにする。参加者は受け取ったシールを、各自のテキストに貼ることで発言への心理的ハードルを下げる。

#### ○選択プログラム

基本的には自分が選択して対応できるコースを設定するが、選んだ参加者により、活動内容自体を工夫し、より参加者が積極的に対応できるプログラムとする。

#### ①川遊び体験（釣り体験）

（ふれあいの村 ～ 中津川半原河原（昼食）～ ふれあいの村）

#### ②牧場ハイキング

（ふれあいの村 ～ オギノパン ～ 服部牧場（昼食）～ ふれあいの村）

#### ③ダムハイキング

（ふれあいの村 ～ 宮ヶ瀬ダム ～ 県立愛川公園（昼食）～ ふれあいの村）



## 3日目 <1日を通して>

期間中のプログラムの中で、最も負荷のかかる活動として「カヌー」にチャレンジする。「離れた場所」「水」「複数で」「カヌーを湖まで運ぶ」等、様々な条件の負荷がかかる展開となるが、その条件をクリアしていくことで、達成感や協調性を養うことができると考えた。

また、カヌーから帰ってきた後は、疲れをとるための時間とし、特にプログラムを設けず、夕食をバーベキューで楽しんだ後は、自由時間とすることが望ましい。

### <主な活動>

#### ○ふりかえりタイム（認知行動療法②）

「過剰使用しなくなった時、ネット以外の対処方法はないか」について、参加者からの自発的発言を促したり、テキストに記入させたりしながら、楽しい雰囲気セッションを行う。

#### ○ノルディックウォーキング

宮ヶ瀬湖へはタクシーで向かい、カヌーを始める前に、きよかわアウトドアスポーツクラブ指導員よりノルディックウォーキングの指導を受け、実際に歩く体験をする。

カヌーは気軽にはできないが、ノルディックウォーキングの「意識して歩く」ということは、日常でもできるため気軽に取り組めるアイテムとしてその楽しさを知ることができる。

#### ○カヌー体験

カヌー場で、きよかわアウトドアスポーツクラブ指導員からカヌーのレクチャーを受け、実際に湖までカヌーを運ぶところから始める。午前中は漕ぎ方等、体験を通して学ぶ「基本パドリング」をカヌー場から見える範囲で行い、午後は、沢が流れ込む湖の奥まで漕いでいく「遠征ツアー」に出かける。普段は入ることができない場所（国土交通省の許可が必要）なので、冒険心を掻き立てられ、距離もあることから達成感を得られるプログラムである。カヌーは、カナディアンカヌーに基本2人で乗ることとする。

#### ○バーベキュー・自由時間

この時点で、ある程度仲間意識を持ち、その仲間とカヌー体験を無事終えたことを共感できる場として、夕食は全員でバーベキューを行う。最後の夜の自由時間は、デザートを用意し、自由な雰囲気ですポーターを中心に展開する。

#### 4日目 <1日を通して>

人間関係もできてきた中で、フォローアップキャンプの企画を行い、次回参加への期待や自ら企画する楽しみを味わう。また、4日間をふりかえり、人と人とのつながり、日常生活の見直し等を感じるための時間とする。

##### <主な活動>

###### ○ふりかえりタイム（認知行動療法③）

「ネット以外の楽しい活動を増やそう」について、サポーターも交えて案を出すなど、各自が思いつくものを自由にテキストに書き込みながら、自分の考えたことが誰からも否定されず、受け入れられるという体験を通して、発信することに対する安心感を持たせていく。

###### ○プログラム企画

フォローアップキャンプの初日の午後、2日目の報告会について、何をするのか、何を食べるのか、どのような進行をするのか検討しながら企画を行う。参加者自ら考えた内容をなるべく取り入れることができるように調整する。

（参加者の意欲を尊重し、企画の実現に向けて、サポーターが自然な形でフォローし参加者が達成感を味わえるよう配慮する。）



###### ○ふりかえりタイム

認知行動療法は行わず、3泊4日のふりかえりを行う。

#### ③フォローアップキャンプ（10月20日～21日）

##### <2日間を通して>

夏休みの3泊4日をふりかえりながら、同窓会のような感じで活動に取り組む2日間。以前とどのように変わったか、変わらなかったのか、これからどのように変わりたいのか、参加者が企画したプログラムを行いながら、保護者もその成長を感じることができる機会とする。

##### <主な活動>

###### ○企画プログラム

- ・メインキャンプで計画した内容を実施することでプログラムを実行する楽しみを味わう機会とする。サポーターは脇役に徹し、参加者たちが達成感を味わえるように支援する。
- ・自らの企画を形にする体験を用意することで、短いキャンプでも達成感を味わえるよう工夫する。

###### ○保護者情報交換会（臨床心理士・保護者・スタッフ）

- ・保護者にネット依存の現状や、参加者の状態、このキャンプで見た参加者の変容を理解し、家庭に戻ってからの対応の参考にしてもらうために実施する。
- ・臨床心理士から、キャンプ中の参加者たちの様子や変容について伝えてもらう。
- ・保護者の自己紹介、キャンプ前、キャンプ後の家庭での状態や、保護者の悩みなどについて意見交換を行う。

###### ○報告会（参加者・保護者・サポーター・スタッフ）

- ・保護者も交えて、食事をしながらこれまでの活動を共有する機会とする。
- ・保護者が情報交換会を行っている間に、参加者が野外炊事（カレー作り）を行う。参加者の希望により、粉から作るナンにも挑戦し、手作りカレーを報告会のために準備し、保護者にふるまう。
- ・すべてのキャンプのふりかえりとして、キャンプで体験したことをまとめ、参加者全員で役割分担をし、保護者に報告する。

## (5) フォローアップ

キャンプ終了後が、ネット依存状態の改善に向けてのスタート地点となる、との検討委員らからの意見より、フォローアップ体制の充実がキャンプ参加者や保護者にとって重要な課題となることが考えられる。

今回のキャンプでは、保護者と参加者から、全キャンプ終了後も、引き続き近況を教えていただくことへの了解を得て、当センターとしてできることとして、担当から電話で12月、3月に近況の確認を行った。

### ○家庭への近況調査

→キャンプ後の参加者の家庭での様子を伺いながら、保護者の悩みに耳を傾ける。

電話で話すことで、キャンプでの子どもたちの生き生きと活動していた姿を保護者が思い出すことで、参加者の良い面を、スタッフと保護者間で共有した。このことにより、保護者と本人との関係性の中での良い面に意識を向けることができた。

### ○要望による対応

→各施設のキャンプやイベント情報を提供

→県内の相談機関や医療機関の情報を提供

### ○聞き取りの内容

- ・キャンプ終了後、キャンプの楽しさを知ったことで、他施設の主催するキャンプに参加した。
- ・キャンプで使用した施設の主催するイベントに参加した。
- ・キャンプを終えて、それまではネットのことなど問題だとは思っていなかったが、相談機関に通うようになった。
- ・外出する機会が増えた。体を鍛えるために散歩に出かけるようになった。検定試験にチャレンジした。
- ・自分の将来の夢に向かって、必要な学習に取り組むなど、次のステップに踏み出した。

### ○今後の課題

→県内の施設団体で行っている、体験活動やイベント情報を入手する。

→キャンプでの活動体験や人との出会い、ふれあいによって参加者の心の中に生まれた想いを礎として、その後の人との出会いや、一歩踏み出すための体験となる活動を子どもたちの身近な場所に数多く用意することが必要である。

## (6) 安全への配慮

### ①参加者の健康管理について

期間中は、夏の暑さ（メインキャンプ時）に加え、いつもとは異なる環境での生活で、体力的にも精神的にも負担がかかりやすいことから、参加者の健康状態を記入する「健康管理票」をもとに、アレルギーや慢性患者などについて、あらかじめ事前に把握し、看護師にその内容及び服薬等の確認を行う。

また、期間中は、参加者の自己健康チェックをはじめ、サポーターによる健康チェック、看護師によるチェックを行い、体調の変化を早期に把握できるようにする。

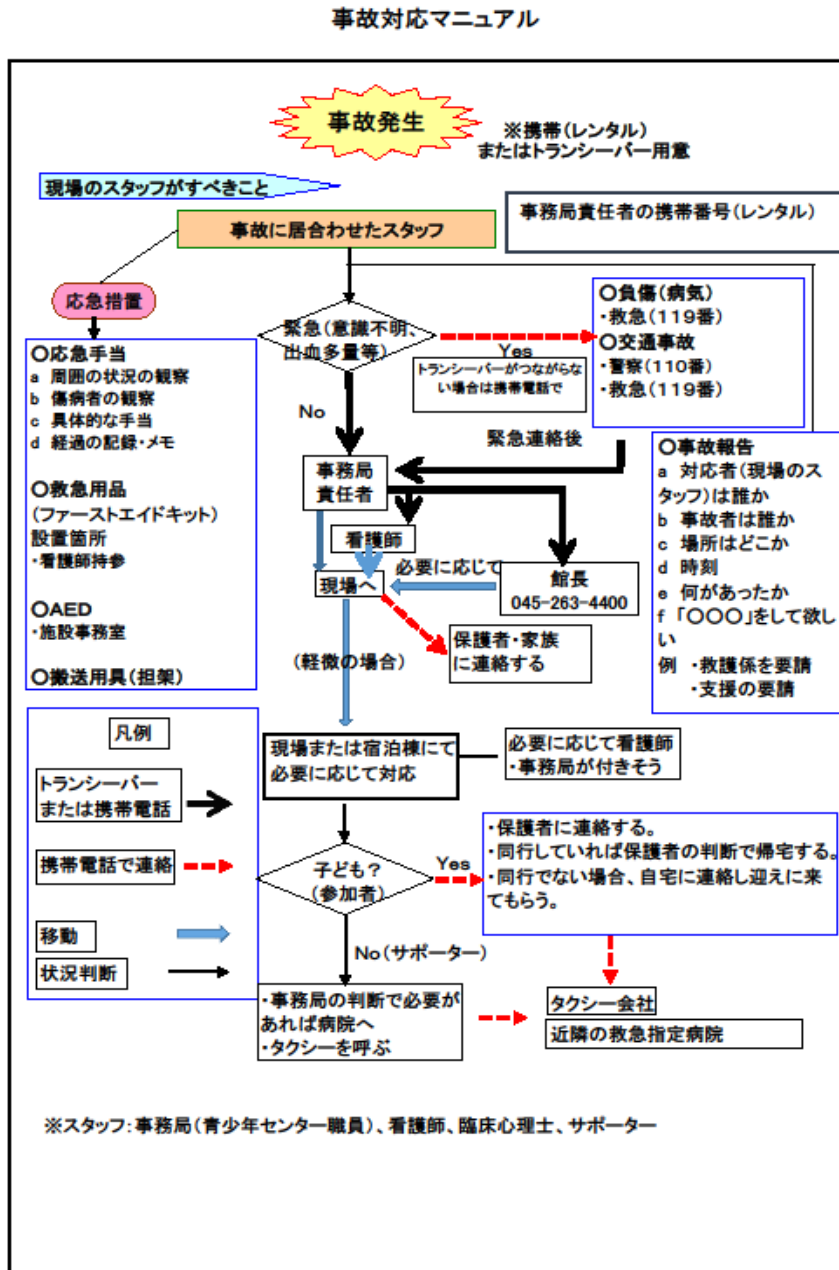
「健康管理票」は、個人情報に記載されている為、キャンプごとに最終日に保護者へ直接返却する。

### ②疾病や怪我について

看護師が期間中の活動に同行し、更に処置が必要な場合は、近隣の病院に対応できるようにし、緊急時に備える。

また、宿泊は担当者が複数宿泊し、緊急時の対応に備える。また、複数に分かれて活動を

展開する場合や、危険度がある活動の際は、人員を増やし協力体制のもと安全確保を行う。  
 参加者の状況によって異なるが、疾病や怪我が発生した場合、その度合いによって、次の処置をとるようにスタッフへ周知徹底する。



### ③雨天時の対応

基本的に雨天でも決行する形でプログラムを企画し、参加者へ危険が及ぶ天候の場合は、プログラムの内容を一部変更し、時間調整をして実施する。

### ④施設外での活動について

選択プログラムやカーン体験など、施設外での活動時には緊急車両による巡回を行い、看護師の同行のもと、各スタッフと携帯電話で連絡を取り合いながら、緊急時に備える。

### ⑤傷害保険について

万一の場合に備え、期間中は一括して保険に加入する。  
 キャンプ中に加入した保障内容は、次のとおり。

(1) 保険会社	三井住友海上火災保険株式会社		
(2) 保険種目	国内旅行傷害保険		
(3) 保険期間	①平成30年8月21日から平成30年8月24日まで ②平成30年10月21日から平成30年10月22日まで		
(4) 保険料	県が負担します。		
(5) 保険内容	死亡・後遺障害保険金額	490万円	
	入院保険金（日額）	6,000円	
	通院保険金（日額）	4,000円	
	賠償責任保険金額	10,000万円	自己負担額 0円
(6) 適用範囲	①4日間のキャンプ活動中 ②2日間のキャンプ活動中 自宅～現地間の移動中(公共交通機関・自家用車利用いずれも) ※移動中の事故については、交通事業者の保険・自家用車の保険対応が優先し、それを超える金額が発生した場合に、今回の「国内旅行傷害保険」が適用されます。		

## (7) 参加者の募集・決定

- ①一般公募とした（未然防止の観点から、広く参加者を募るため）
  - ・2種類のチェックシート（DQ・ネットの依存傾向を知る/IGDT-10・ゲームについての依存の強さを知る）で参加者のネット依存度、ゲーム依存度を測り点数を決めて参加申込の基準とした。
  - ・基準をクリアして申し込まれたかたについてはできる限り全て受け入れる。
- ②参加につなげるポイント
  - 身近な相談できる方からの保護者や子どもへの働きかけが有効（担任、養護教諭、スクールカウンセラー等の協力）
  - 保護者は参加させたいが、子どもが同意しないというケースが多い。  
今年度は保護者の困り感に寄り添いながら、根気よく働きかけを行うことで参加につながり、その後の子どもの変化のきっかけが生まれた。柔軟な対応をすることにより、参加に迷っている子どもたちを参加に繋げられる可能性が増す。
- ③今後も関係機関と連携し、広報の窓口や受付方法、参加者へのアプローチの仕方等を検討する必要がある。また一般公募をすることにより、ネット依存の深刻な状況の参加者も参加することを想定し、受入れ体制を整える必要がある。

## (8) サポーターの養成

参加者のネットに対する意識を維持するためには、家庭や学校、地域のコミュニティの中で、ネット依存についてのよき理解者によって支えられることが必要になる。地域での支援者としてサポーターを養成していくことは重要である。

今回のサポーターの多くは、キャンプ未経験者であった。経験者であっても泊数の少ない、子ども対象のキャンプであり、中高生対象のキャンプ経験者はいなかったが、裾野を広げる観点から未経験者も受け入れた。キャンプ中は参加者の安全がすべてに最優先することを伝え、研修を行った。サポーターにとっては、初めての体験が多かったが、実際に参加者と接しミーティング等で心理士

らからの助言を受けながら、事業や参加者対応についての理解を深めていった。

また、参加者を家族のように見守るために、班での活動を基本とした。サポーターは複数で参加者をサポートすることにより、安全でゆとりある柔軟な対応ができ、参加者の状況をチームで確認し合うことで、サポーター1人への負担回避もできた。

結果として、年齢が近く、気軽に話せる先輩、自分たちの言葉に親身になって耳を傾けてくれる人としてのサポーターの存在は大きく、参加者たちにとって安心できる居場所を作り出していた。

### ①スタッフ研修会日程・内容

	日時	場所	内容
第1回	7月15日(日)	青少年センター	サポーター同士がお互いを理解し、サポーターとしての使命を理解する。
第2回	7月29日(日)	青少年センター	講演「ネット依存について・活動に伴うスキル」 講師：久里浜医療センター主任心理療法士
第3回	8月19日(日)	宮ヶ瀬湖 愛川ふれあいの村	会場の下見やカヌー体験を行い、活動や参加者への対応等キャンプで注意すべき点を確認する。

**\*次年度はスタッフ研修会の回数を増やし、研修内容の充実を図る。**

### ②サポーターの使命

一人ひとりが、日々のネット利用に係る悩みや現状を理解し、様々な体験活動を通して、新たな価値観を得ながら、これまでの意識を変えるきっかけをつくることをねらいとする。

#### <使命>

参加者と生活を共にし、参加者の健康状態、精神状態に留意し、直接的に参加者に助言等を行い、参加者の成長を助ける。

### ③サポーターの心得

一人で抱え込まず、スタッフや周りサポーターなどへ必ず「ほう・れん・そう」、「報告」・「連絡」・「相談」を。

#### ○自分自身について

1	健康管理	サポーターの使命を果たすためには、まず自分自身の体調が万全であることが大切です。体調を整えて当日を迎えてください。期間中も、自分を追い詰めたり飾ったりせず、いつもの自分を保ちましょう。無理をすると身体にも心にもダメージが出ます。辛い状況にある場合は、職員に相談しましょう。
2	禁酒、禁煙	24時間参加者の安全を確保するには、正しい判断と対処が重要です。また、参加者の健康や感情に悪影響を与えること、また青少年の教育施設を利用していることを理解し、参加者の模範となるよう、活動中は禁酒、禁煙をお願いします。
3	服装等	参加者や保護者からは、ボランティアも職員も同じ指導者として見られます。常に見られていることを意識し、指導者にふさわしい常識的な服装や身だしなみに心がけましょう。また、指輪やイヤリング、ピアスといったアクセサリー類はケガの元になり、活動中に紛失する恐れもあるので、できるだけつけないようにしましょう。
4	持ち物	全て自己管理をお願いします。貴重品については、職員が預かることもできません。またスマホや携帯電話については、参加者がキャンプ期間中所持しないことにしているため、自己管理をする場合は、参加者が目にする場所やその存在がわからないように注意をし、使用時は限られた時間、限られた場所で対応をお願いします。

5	異性関係等	ボランティア同士で交友関係を築くことは望ましいことですが、それが原因で活動に問題を起こすことのないようにお願いします。
6	連絡体制	適宜「報告」・「連絡」・「相談」をお願いします。所在を明らかにするためにその場を離れる場合は、必ず他のスタッフに連絡をしてください。

### ○参加者に対して

1	安全管理	キャンプ中の参加者の安全はすべてに優先します。常に危険予知に対する意識を持ち、事故を未然に防ぐための言葉かけや対策をお願いします。万が一、事故やケガが発生した場合は、迅速に職員や看護師へ報告し、判断を仰いでから適切な処置をお願いします。	
2	健康管理	元気がない参加者がいれば、言葉をかけ職員や看護師に伝え、体調の悪い参加者がいる場合は、職員や看護師に相談して対処しましょう。	
3	健康管理	睡眠時間の確保を	睡眠が少ないと健康・安全・プログラム・人間関係にも支障をきたします。不眠症や夜尿症にも留意しましょう。
		排便を促す	排便は、重要な健康の要因です。常に参加者の健康状態を把握しながら排便を促しましょう。
		食中毒に注意	調理品は、その都度処理しましょう。麦茶（水だし）も翌日に持ち越さないように処理をしましょう。
4	態度	公平な態度	全ての参加者に対して、期間中、同じ価値基準で、公平な態度を心がけましょう。
		否定をしない	参加者の行動や態度を非難せず、何に要因があるか考えましょう。対応できない場合は、職員に相談してください。
		身体接触	アイスブレイキング等で握手をしたりする場合を除き、特に異性への身体接触については、注意しながら対応をお願いします。当人同士の信頼関係が成り立っていても、他団体や外部の方には、その信頼関係がわかりません。必要以上の身体接触は誤解を招くことを考えて行動しましょう。
		異性関係等	異性の参加者と2人きりになるような場を作ると、思春期の参加者にとっては、特別な感情を抱く場合もありますので、複数での対応を心がけましょう。また宿泊室への出入り等にも気をつけましょう。
5	言葉遣い	参加者の模範となるよう、挨拶やお礼の言葉等、はっきりと元気よくお願いします。また、保護者や講師の方など、目上の方には適切な敬語をお願いします。	
6	個人情報	連絡先交換の禁止	子どもから手紙やメールを送りたいと要望があっても、青少年センターを介して対応するようにしてください。個人の連絡先を教えることは避けてください。
		撮影の禁止	キャンプ中、個人のカメラやスマホ、携帯電話等での写真撮影は禁止です。写真については、記録用の専用カメラのみで撮影します。
		投稿の禁止	キャンプでの出来事を個人のブログやツイッター、フェイスブック等のSNSへ投稿することはご遠慮ください。なお活動後職員から受け取った写真や報告書に関しても同様です。

#### コラム1 「参加者がプログラムに参加しない」

##### <対応例>

- ① どうしてプログラムに参加したくないのか、参加者の話にゆっくりと耳を傾け、どうすれば参加できるのかやりとりをする。
- ② 最終的には、参加しないということも参加者の一つの自己決定として尊重する。  
\*参加しないという意思表示も勇気のいる大切な表現ととらえる。
- ③ 参加者は、プログラムに参加しなくても、他の参加者や活動に興味関心を持っている。機会を見つけてプログラム（新しいプログラムに移るときなど）への誘いをかける。



## ○参加者との接し方や考え方について

### 1. 活動を楽しめる余裕を

活動の楽しさに対する、自分なりの考えや答えを持ち、心にゆとりをもって、参加者の活動や行動のサポートをしましょう。主役は参加者ですが、「一緒に活動を楽しもう！」という思いをもって、参加者と楽しくプログラムに取り組みましょう。

### 2. 同じ立場にたつ

参加者の活動や発言・表情等をしっかり受け止めましょう。また、参加者の成長を望み、共に喜べる心を持ち、できる限り参加者と共に行動し、参加者と同じ目で見、同じ耳で聞き、相手の考えや感性を共に感じ、共に感動しあい、認めあい、理解しあうことを大切にしましょう。そのためには、常にいろいろな手段（話、手紙、一緒にいるだけでも）で話しかける機会をもち、コミュニケーションを深めることが重要です。

### 3. 良いところ探す（できているところを言葉にして伝える）

色々な場面で「ほめる」「認めてあげるような点」を探し、小さなことでも、ほめたり、認めたり、自信をつけさせたりすることが必要だと思えます。

### 4. 自ら活動、行動できる「ゆとり」を

参加者自身が計画する、あるいは判断するような働きかけや、参加者が思いや考え等を発言できるような働きかけを心がけましょう。また、参加者ができることやすべきことは、できるだけ手を貸さず、自主的に活動できるように見守りながら待つことも必要です。時間通りに終わらなくてもよく、自己決定力を養うことが大切です。

### 5. 適切な行動がとれるような心がけを

参加者の状況を把握しながら、適切な行動がとれるよう心がけましょう。参加者に伝える場合は命令で動かすのではなく、なぜ今行動しなければならないのか理解させ、合意させてから行動しましょう。いつもアンテナを張り巡らせ、よく参加者の状況を把握しておくことが大切です。

また叱る場合は、危険回避以外は、いきなり叱ったりせず、相手の考えや行動を認め、良い方向に導くことが大切です。注意する場合は、「何」をどうするのか、わかりやすく言葉を選んで伝えましょう。なかなか相手に理解されない、理解できない場合は、まず参加者との信頼関係を築き、お互いを理解するところから始めましょう。

### 6. 活動全体の雰囲気を考える

雰囲気が悪いと参加者の精神状態などにも影響がでます。スタッフの言動など、参加者の前では十分に配慮しましょう。

### 7. 前向きな行動を

悲観的に考えたり、愚痴をいったりすると、雰囲気も悪くなり、精神的にも体力的にもダメージが大きくなります。プラス志向で、明るく活動できるように心がけましょう。

### 8. 常に周りを見て、柔軟な姿勢で

少し自分に余裕ができたなら、周りを見回して、大変なところをサポートし、常に柔軟な姿勢で対応できるように心がけましょう。

### 9. マナーを大切に

生活を共にする中で、生活の常識やしつけにも目を向けて、食事マナー、掃除の仕方、ベトナムイキング、荷物整理、言葉使い、挨拶など、言葉かけをお願いします。

### 10. 自然を楽しむ

生き物や自然現象に敏感に、自然の変化や存在を楽しみましょう。

### 3 事業成果の評価

#### (1) 認知行動療法

ネット依存対策事業として、国立青少年教育振興機構と共に2014年から8泊9日でネット嗜癪治療キャンプを実施し、経験と実績のある国立病院機構久里浜医療センターにチェンジライフキャンプにおける、認知行動療法「ふりかえりタイム」を担当していただいた。

このキャンプを実施するにあたり、認知行動療法はネット依存対策として、要となるものだった。

実施にあたっては、サポーターも参加者と共にプログラムに参加することで、参加者が安心して参加できるような和やかな雰囲気を作った。同時に参加者と参加者の間にサポーターが座ることにより、さりげなく参加者をフォローすることができた。

#### チェンジライフキャンプにおけるふりかえりタイム（認知行動療法）について

目 的 : 「ネット嗜癪の予防」

内 容 : 以下のテーマでふりかえりセッションを行った。

(テーマ) ①ネットの過剰使用の引き金になることは何か。

②過剰使用しなくなった時、ネット以外の対処方法はないか。

③ネット以外の楽しい活動を増やそう。

④メインキャンプからフォローアップキャンプまでの過ごし方をふりかえり、これからの活動や生活について考えよう。

回 数 : メインキャンプ(全3回①～③) フォローアップキャンプ(全1回④)

時 間 : 1回のセッションは約1時間半

\*上記とは別にセッションを行う前夜に毎回約30分予習として個人での取り組みを実施。

なお、実施のポイントや配慮事項については(P8～P10)の各ふりかえりタイムの欄に記載した。

#### (2) アンケート

参加者及び保護者に対し、「ネットに関する状況」「子どもたちの内面的な心の変化」「保護者の悩みや不安」などを調査し今後の事業の企画やネット依存対策事業等に活かすためにアンケートを実施した。

##### 参加者、保護者に対するアンケート

- |           |                        |           |
|-----------|------------------------|-----------|
| ①事前アンケート  | (メインキャンプ1か月前に発送)       | 回収:7/29)  |
| ②事後アンケート1 | (メインキャンプ1か月後に発送)       | 回収:10/20) |
| ③事後アンケート2 | (フォローアップキャンプ1か月後発送)    | 回収:12月初旬) |
| ④追跡調査     | 電話での問い合わせ(9月、12月下旬、3月) |           |

##### 参加者のみのアンケート

- |                      |         |
|----------------------|---------|
| ①メインキャンプ終了時アンケート     | (8/24)  |
| ②フォローアップキャンプ終了時アンケート | (10/21) |



①メインキャンプ終了時アンケート

チェンジライフキャンプ  
参加者アンケート

2018.8.24

氏名

1. キャンプに来る前はどんな気持ちでしたか。○をつけてください。  
①楽しみにしていた ②少し楽しみにしていた ③少し嫌だった ④嫌だった

2. 皆さんのキャンプ中の様子を教えてください。  
あてはまるところに○をつけてください。

(1 あてはまる 2 少しあてはまる 3 あまりあてはまらない 4 あてはまらない)

①仲間と楽しく過ごすことができた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

②スタッフと楽しく過ごすことができた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

③彼の仲間と助け合い、協力して活動できた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

④自分の意思で選択し、活動することができた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

⑤自分の良いところなどを発見することができた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

⑥仲間の楽しさなどを発見することができた。 1 2 3 4  
具体的なきっかけや理由を教えてください。  
( )

3. キャンプ中は、ゲームやネットのない生活でした。ゲームやネットに関するあなたの気持ちや状態としてあてはまるものすべてに○をつけてください。

A. キャンプが始まった時どんな気持ちでしたか？  
①スマホなどの通知が気になった ②ネットのことはかりが頭に浮かんで来た  
③つらかった ④イライラした ⑤不安な気持ちになった  
⑥ゲームやネットがなくても特に問題はなかった  
⑦その他 ( )

B. キャンプを終えた今はどうですか？  
①スマホの通知が気になる ②ネットのことはかりが頭に浮かぶ ③つらい  
④イライラする ⑤ゲームやネットのことを考えると不安になる  
⑥ゲームやネットがなくても特に問題はなかった  
⑦ゲームやネット以外にも楽しいことが見つかった  
⑧その他 ( )

4. 今回のキャンプで自分のために変わったことがあれば教えてください。

5. 今回のキャンプで感じたこと、考えたことなどを自由に書いてください。

ご協力ありがとうございました。  
10月20日～21日のフォローアップキャンプで会えるのを楽しみにしています。  
スタッフ一同

(3) 活動記録

参加者の活動の様子を以下の項目についてサポーターに5段階で記入してもらい、変容を記録した。また、サポーターへのアンケート調査も行い、様々な視点から調査・分析を行った。

参加者の活動記録 (メインキャンプ)	A				B				C				D				備考	
	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24		
①プログラムに意欲的に取り組んでいる																		
②進んで人が嫌がることに取り組んでいる																		
③活動や行動がテキパキとしている																		
④集合等で、早めに行動ができています																		
⑤配膳や片づけ、そうじなど積極的である																		
⑥誰とでも仲良くしようとしている																		
⑦いつも周りのことを気にして前向きに活動している																		
⑧気に入らないことがあっても、一緒に活動している																		
⑨自分の役割を責任をもって行っている																		
⑩思いやりをもって活動している																		
⑪仲間とみんなががんばろうとしている																		
⑫無口でこつこつとプログラムに取り組んでいる																		
⑬疲れても弱音を吐かずに活動している																		
⑭マイペースで自己に厳しく活動している																		
⑮不平不満を言わずに活動している																		
⑯自分の意見を素直に伝えようとしている																		
⑰仲間の誰とも気軽に声をかけるようにしている																		
⑱スタッフに気軽に話しかけようとしている																		
⑲プログラムを楽しんで参加しようとしている																		
⑳仲間と一緒に活動を楽しもうとしている																		

5…積極的である 4…やや積極的である 3…変わらない 2…やや消極的である 1…消極的である

## 4 事業の成果と周知

### (1) 事業効果

このチェンジライフキャンプでは、ネット依存傾向にある中高生がキャンプに気軽に参加し、かつ自然の中で様々な体験ができるよう3泊4日という比較的泊数の短いキャンプ（短期のキャンプ）を実施した。

キャンプ終了後の参加者のアンケートから、「ネット・ゲームより楽しいことがある」という質問に、全員から「とてもそう思う」と回答があった。この回答からも今まで体験したことがないような活動を参加者が体験し、新たにその楽しさを発見する機会となったことが考えられる。また、短い期間ではあったが、寝食を共にして、非日常的な生活を過ごす中で、仲間やサポーターとの信頼関係が築かれていったことが伺える。さらに、「自分をふりかえることができた」、「意見を言えた」、「自分で選んで行動できた」等、自らの行動をふりかえったり、自らの意思で行動できたりと、自己肯定感が高まってきたことも伺え、参加者自身の変容を感じ取ることができた。

参加者と生活を共にしたサポーターも、参加者の変容に驚き、「学ぶことが多かった」、「自身も成長した」、「人と人がふれあうことの大切さを感じた」等とコメントしていた。

保護者からは、「子どもの良い面を新たに知った」、「家庭に戻りキャンプでの体験を話題にしている」、「良い関係性を築く時間が持てるようになった」等の感想があった。また講演や情報交換会でネット依存について理解を深めたことは、保護者にとって大きな気づきになったと考える。しかし、参加者のネット依存に対する大きな改善が見受けられなかったことは、大きな課題であり、その後につなげるための対応や対策について、今後検討していく必要があると考える。

#### ◎短期キャンプの有効性について

この短期のキャンプでは、参加者のネット依存状態に対する大きな改善は見られなかった。しかし、宿泊体験活動に認知行動療法や講話を取り入れることによって、集団生活をしながら、ネット依存についての意識づけや生活を見直すきっかけづくりはできたと考える。次年度においては、今年度の反省を活かし、短期キャンプのより効果的なプログラムの企画に注力しながら、引き続きキャンプの効果を検証していきたい。

特に参加者の多くは、不登校、ひきこもりの傾向にあることから、知らない人、知らない場所へ出かけることへの配慮を十分に行う必要があり、参加者一人ひとりの状況を把握しながら、コーストップの体験を重ね、より効果のある活動を展開できるよう努めていく。

#### ◎関係機関と連携した機会の提供について

参加者のネット使用時間を調べると、キャンプ実施直後は減少したが、その後は前の状態に戻ったり、複数の要因から更に悪化したりと、決して良い方向に変容するとは限らなかった。キャンプに参加したことで、一度は生活習慣を見直そうとした気持ちを一時的なものとして終わらせないためには、その後のフォローが重要となる。

特に、キャンプで体験したことやネット依存について学んだことを、キャンプ後のライフスタイルにも取り入れていくことが重要であり、ネットについて考える機会や体験活動を増やしていくことが、改善に向けてのフォローアップにつながると考える。

しかし、そのような機会を一団体や施設で展開することは難しいことから、県全体での事業の連携、他の機関による同様のプログラムの実施も視野に入れて取り組んでいく必要がある。

### (2) 周知

事業報告書を配布し、広く学校現場や、各種相談機関、青少年関係施設等へ伝えていくことで、ネット依存への意識を高め、子どもたちの生活習慣を見直すきっかけとなるこのキャンプへの参加者を集めることに繋げる。また、次年度の募集チラシも併せて配布し、チェンジライフキャンプへの参加者を集め、短期キャンプの効果の検証を行っていく。

初年度という事で課題も多く、マニュアルとして周知するにはまだ、確実なデータに裏付けされたものではないため、次年度の事業を行う中で今年上がった課題についての検証を行いながら裏付けされたマニュアル作成を行い、それらを地域の施設や団体に周知したい。