

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

# 人とつながるOff-Line Camp

# 実施運営マニュアル



公益財団法人

兵庫県青少年本部

Hyogo Youth Services Administration

## 趣 旨

兵庫県では、青少年のインターネット利用対策として、従来より青少年愛護条例で義務づけているフィルタリング利用や、「スマホサミットinひょうご」の開催等を通じたルールづくりの啓発を積極的に展開しています。

また、近年社会問題化しつつあるネット依存の防止対策に取り組んでいますが、県内の青少年の実態調査(平成29年7月)では、ネット依存傾向の青少年が8.0%(前年比+0.3pt)にのぼっており、依然として深刻な問題であると認識しています。

ネット依存の防止のためには、青少年を中心としたルールづくりが効果的だとの考えから、当本部では、県や関係機関等と連携し、県民運動としてさらなる対応の強化を図っています。

その一環として、平成28年度から、ネットをやめられない県内青少年を対象に「人とつながるオフラインキャンプ」を実施しています。

これまでのキャンプの中では、子どもたちが現実社会で抱えている家庭の問題や参加者の個性などが背景となって、ネットの問題として表出しているケースが多く見られました。電話相談等による助言などの支援等も行いましたが、キャンプ以外では直接関わることが困難であるため、すぐには改善に結びつかないケースもありました。改善のためには、家庭において、ルールづくりをはじめとして、保護者が一貫性を持って適切に関わることはもちろん、必要に応じて医療や福祉、教育などの適切な支援を受けることも選択肢の一つだと考えています。

こういった成果や課題を踏まえ、さらなるネット依存対策を図るため、子どもたちがネットから離れて自然体験を行いながら、日常生活をふりかえるとともに、保護者・家族にも関わり方の見直しを働きかけるキャンプを行っています。

## 概 要

### 1 スケジュール

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| (1) メンター事前研修会   | 5月下旬(1泊2日) |
| (2) プレキャンプ      | 7月上旬(日帰り)  |
| (3) オフラインキャンプ   | 8月中旬(4泊5日) |
| (4) フォローアップキャンプ | 11月中旬(日帰り) |

### 2 会 場

兵庫県いえしま自然体験センター(兵庫県姫路市家島町西島)

### 3 参加対象

ネットをやめられない原則として県内在住の青少年 20名程度(小学5年~18歳以下)

### 4 参 加 料

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| (1) プレキャンプ      | 1,000円       |
| (2) オフラインキャンプ   | } あわせて9,000円 |
| (3) フォローアップキャンプ |              |

※ 様々な家庭環境の青少年を受け入れるため、できるだけ低廉な参加料を設定。

### 5 主催者等

主 催 公益財団法人兵庫県青少年本部、兵庫県  
共 催 兵庫県教育委員会、兵庫県警察、一般社団法人ソーシャルメディア研究会  
青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議  
技術協力 株式会社サンテレビジョン、株式会社ドコモCS関西神戸支店

## 成果目標

- (1) キャンプ参加者が、リアルの充実を感じながらネット利用等の日常生活をふりかえり、改善するきっかけとする。また、保護者・家族にも関わり方の見直しを働きかける。
- (2) ネット依存の実態把握や危険性、回避方策等についての研究を深める。特に、フィルタリングやルールづくりとネット依存との相関関係や、防止や早期改善のための効果的な活用方法等について検討するとともに、これまで2年間の参加者に対するフォローアップにも取り組む。
- (3) 産官学民言の連携により、他の地域でも実施可能なプログラムの構築や周知啓発に引き続き取り組むとともに、必要に応じて医療や福祉、教育などの適切な支援につなげられる体制を検討し、青少年が健全にネットを利用できる環境の構築の一助とする。

## 検証方法

- (1) プレキャンプ、フォローアップキャンプにて、般化テスト（YDQを用いたアンケート及び面談）を行い、キャンプ前後の参加者の変化を確認する。
- (2) 特に、病的な依存状態の子どもたちだけを対象にするのではなく、ごく普通の子どもたちがネット依存のような状況に陥ってしまう危険性や、回避するための方策を探ることを中心に研究する。そのため、プログラム内に1時間ネットを使用できる環境（スマホ部屋）を作りだし、ネットを「使う」のか「使わない」のか、自分で考える機会を与え、「ネットを使わなかった結果」だけでなく「ネットを使ってしまった理由」を明らかにする。
- (3) 毎日の参加者への個人面談（コーディネーター・メンター）の様子を撮影し、事後分析に活用する。
- (4) 保護者に対してもアンケートや面談を行い、参加者の変化等の聞き取りを行う。

## 評価方法

- (1) 検討委員会で、キャンプ実施結果及び研究結果について評価検討を行い、事業実施報告書を取りまとめる。
- (2) （公財）ひょうご震災記念21世紀研究機構と兵庫県が共同で設置している「ネット社会において地域全体で青少年を守り育てる環境整備のあり方研究会」においても、オフラインキャンプの詳細分析等を行い、青少年のインターネット依存を防止するために必要な政策等の提言につなげる。

## 検討委員会構成団体

兵庫県立大学【座長】

神戸親和女子大学

幸地クリニック

兵庫県立神出学園

兵庫県立いえしま自然体験センター

兵庫県青少年団体連絡協議会

兵庫県PTA協議会

こころ豊かな人づくり500人委員会

北播磨青少年本部

株式会社神戸新聞社

株式会社サンテレビジョン

日本放送協会神戸放送局

株式会社ドコモCS関西神戸支店

株式会社テレックス関西

兵庫県教育委員会事務局教育企画課

神戸市教育委員会事務局学校教育課

兵庫県警察本部生活安全部サイバー犯罪対策課

兵庫県警察本部生活安全部少年課

兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課

公益財団法人兵庫県青少年本部【事務局】

## メンターとサポーター

### 1 プログラム進行サポーターの導入

参加者と一緒に活動する大学生は、直接子どもと接する「メンター」（10名程度）と、メンターの補助をしながら、メンターの負担を軽減するため、食材や機材の準備及び片付けなど、プログラムの進行をサポートしながら、メンターを補助する「サポーター（5名程度）」に役割を分け、円滑なキャンプ運営を行います。

### 2 班構成とメンター面談

班分けは、参加者を3～4人ずつの班に分け、メンター1名に対し、参加者が1～2名で関わるよう構成しています。

1日の終わりに行うメンター面談については、それぞれ担当のメンターが、毎回30～40分かけて4日間（1～4日目）行います。メンター面談を通して、子どもたちが徐々に心を開いていき、お互いが自分の感情や考えを話し合うことで、良好な関係を築きあげることが目的としています。

### 3 オフラインキャンプに向けた動き

メンター・サポーターの学生には、例年、自分たちの写真を載せた参加者募集チラシのデザイン作成を依頼しています。

5月下旬には、キャンプ会場である兵庫県立いへしま自然体験センターで事前研修会を実施し、プログラムの意義や施設についての理解、基本的な技能の習得、姫路市消防局坊勢消防署による救命講習、コミュニケーションのための食事づくりやカヌー等を行い、事務局や施設の職員も含め関係者で意識共有を図っています。

また、プログラムの詳細や進行、班分け等の検討も行っており、20回以上の綿密な打合せを経て、キャンプに臨んでいます。

例年ハプニングや課題が尽きませんが、そのたびに時間をかけて納得するまで話し合い、臨機応変に対応していただいています。その結果、子どもたちにとって非常に有意義で効果的なキャンプに繋がっていると感じています。



## 特 徴

- (1) コミュニケーションを深めるための食事づくり、カヌーやキャンプファイヤー等の自然体験活動など、人とのつながりを通じ、リアルの充実を感じられるプログラム



- (2) 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自身の日常生活をふりかえるとともに参加者同士で考えを共有、また、自分を見つめ直すための面談を実施（①個人面談 ②メンター面談 ③スマホ部屋面談）



- (3) リアルの充実を感じている中で、スマホやゲーム機を使うか考えさせるため、毎日1時間のフリータイムにスマホやゲーム機に接続可能な「スマホ部屋」を開室



- (4) 保護者・家族が子どもとの関わりを方を見つめ直すための面談、ネット依存の実態やネット依存者との家族として付き合い方等について理解を深めるため、医療関係者による講義を実施
- (5) 参加者の個人情報保護に慎重に配慮しながら、保護者の承諾の下、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するとともに、あわせて面談等の記録映像を、事後分析に活用
- (6) 継続した支援が必要と史料される参加者・保護者に対する電話相談等の実施

# メンター事前研修会

## <事業内容>

- ・プログラムの検討（食事メニュー、自然体験の内容や時間配分の検討など）
- ・施設と周辺環境の確認
- ・インタビュー演習や救命講習の受講

## <プログラム例>

	1日目	2日目
6:00		起床
7:00		朝の集い
8:00		モーニング コミュニケーション
9:00	集合	カヌー
10:00	会場へ移動	
11:00	はじめの会	
12:00	アフタヌーン コミュニケーション	アフタヌーン コミュニケーション
13:00	救命講習	チームビルディング
14:00		退室
15:00		おわりの会
16:00	イブニング コミュニケーション	姫路港へ移動
17:00		解散式
18:00	打合せ メンター目標決め	
19:00	入浴	
20:00	反省会	

# プレキャン

## <事業内容>

- ・YDQを用いたインターネット依存傾向調査（アンケート）
- ・食事作り等での行動観察、個人面談を通じた参加者選考
- ・家族会の開催

## <プログラム例>

	青少年	保護者	
9:00	集合		
10:00	会場へ移動		
11:00	はじめの会		
12:00	アフタヌーン コミュニケーション	家族会	
13:00		個人面談 及び アンケート	見学
14:00			
15:00	おわりの会		
16:00	姫路港へ移動		
17:00	解散式		

<事業内容>

- ・瀬戸内海に浮かぶ離島の環境を活かした自然体験活動の実施
- ・認知行動療法の考え方を取り入れた日常生活のふりかえりの実施
- ・参加者へ個人面談（コーディネーターによる面談、メンター面談、スマホ部屋面談）の実施
- ・集団面談により情報共有等を行うとともに、子どもとの関わり方の見直しを働きかける家族会の開催
- ・必要に応じ、家族を交えた面談の実施
- ・今後の目標の設定

<プログラム例>

認知行動療法を取り入れたプログラム

保護者向けプログラム

	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00		
1日目			④ 集合	② 会場へ移動	④ スマホタイム	② 移動	① はじめの会	③④ 昼食	① オリエンテーション	
						昼食	⑦	家族会		
2日目	①	①	③④⑤ モーニング コミュニケーション ふりかえり		②③ クラフト	③④ アフタヌーン コミュニケーション	⑥ インター ネット教室	③ チームビル ディング	②	
					⑦ 個人面談					
3日目	起床	朝の集い			②③	②③ カヌー	③④ アフタ ヌーン コミュニ ケーション	① 昼寝	③	
4日目					②③ 海水浴 シュノーケリング	③④ アフタヌーン コミュニ ケーション	①④ フリー タイム スマホ部屋 開室	③		
5日目					②③ クラフト	③④ アフタヌーンコミュニケーション	③⑤ おわりの会			
				⑦ 家族会	⑦ 保護者面談					

# キャンプ

## <プログラムの目的>

- ① 基本的な生活習慣
- ② 自然体験
- ③ 仲間づくり
- ④ 自律
- ⑤ 内観
- ⑥ 学習
- ⑦ カウンセリング

	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
	② ③ 名札づくり	③④ イブニングコミュニケーション		①④ フリータイム スマホ部屋 開室	⑤ ふりかえり ⑤ ⑦ メンター 面談	①⑤ ① タベの集い 入浴	① 消灯	
		⑦ 個人面談						
③ 釣り	③④ イブニングコミュニケーション			①④ フリータイム スマホ部屋 開室	⑤ ふりかえり ⑤ ⑦ メンター 面談	①⑤ ① タベの集い 入浴	① 消灯	
スイカ割り	③④ イブニングコミュニケーション ⑦ 個人面談			①④ フリータイム スマホ部屋 開室	⑤ ふりかえり ⑤ ⑦ メンター 面談	①⑤ ① タベの集い 入浴	① 消灯	
⑥ 坊勢島での買い出し		③④ イブニングコミュニケーション ⑦ 個人面談			③⑤ キャンプ ファイヤー	⑤ ふりかえり ⑤ ⑦ メンター 面談	① 入浴	① 消灯
② 姫路港へ移動	④ 解散式							

## フォローアップキャンプ

### <事業内容>

- ・キャンプ後の生活をふりかえり今後の目標を設定
- ・参加者へ個人面談の実施
- ・必要に応じ、家族を交えた面談の実施

### <プログラム例>

	青少年	保護者
9:00	集合	
10:00	会場へ移動	
11:00	はじめの会	
	アジ釣り	アジ釣り
12:00	個人面談	オリエンテーション
	移動	
13:00	アフタヌーンコミュニケーション	
14:00		
	見学	
15:00	ふりかえり	
16:00		
	おわりの会	
17:00	姫路港へ移動	
18:00	解散式	

# 認知行動療法

赤城青少年自然の家セルフディスカバリーキャンプテキスト（独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター提供，2015）を元に、一般社団法人ソーシャルメディア研究会が「人とつながるオフラインキャンプ」に合わせて作成したワークシートを使用し、朝食後やフリータイム後のふりかえりの時間に活用しました。

認知行動療法を通して、ネットにはまる場合の『状況（出来事）』『認知（捉え方、考え）』『行動（感情や結果）』について考え、どうしたらネットにはまらずにすむのかを話し合いました。

1 日目 夜

### ① 普段の生活をふりかえろう！

いつも、どれぐらいの時間をネットやゲームに使っているか考えてみよう。

Q1. 自分の一日を振り返って、下の円に書いてみよう

① たくさんネット・ゲームを使う日

② あまりネット・ゲームを使わない日

Q2. 最高で、連続時間ネット・ゲームをしたことがありますか？ \_\_\_\_\_ 時間

Q3. 一番遅くて、ネット・ゲームを夜時まで使ったことがありますか？ \_\_\_\_\_ 時

ひとこと

2 日目 夜

### ② ネット・ゲームの良いところ悪いところ

ネットやゲームの良いところ・悪いところを書き出してみよう！

① 今、ネットやゲームを使っていて…

良いところ	悪いところ

② そのまま使い続けたいなら…

良いところ	悪いところ

③ 使う時間を減らしたら…

良いところ	悪いところ

ひとこと

3 日目 夜

### ③ ネット依存ってなんだらう

友達にネット依存かも…？と思うとしたら、どんな点でしょうか？  
また、そのような友達を救い出すためにはどうしたらいいでしょうか？

Aくん、Bくん、Cくんは、あなたと仲のいい友達です。  
この中に、「ネット依存だ」と思う人はいますか？  
ネット依存だと思うかどうかと、その理由を書いてみましょう。

**Aくん**  
同級生のAくんは、小学校から仲のいい友達です。学校では遅刻や欠席もせず、野球部の活動も頑張っています。しかし最近、買ってもらったスマホに夢中のようで、LINEやTwitterをしたり、動画を見たりで、かたときもスマホを手放さない生活をしているようです。話しかけてもスマホばかり見ていてうわの空で、前の日曜日にした皆で遊ぶ約束にも連絡なくキャンセルでした。

Q1. Aくんはネット依存だと思いますか？  
思う・思わない

Q2. その理由はどんな点ですか？

**Bくん**  
同級生で仲のよかったBくんは、夏休み明けからここ3か月、学校に来なくなってしまいました。ネット上での様子から、学校を休んでどうやら一日中、ゲームをやったりTwitterをやったり、動画を見たりしているようです。もうすぐ修学旅行、一緒に行きたいので、思い切って電話をかけてみました。電話は喜んでくれましたが、修学旅行中にゲームの大会があるので旅行には行けないとのことでした。

Q1. Bくんはネット依存だと思いますか？  
思う・思わない

Q2. その理由はどんな点ですか？

4 日目 夜

### ④ スマホやゲームをしなくなったら？

スマホ・ゲーム以外で楽しいと思うことや興味があることを考えて、スマホ・ゲームをしなくなった時の対処方法を考えよう。

Q1. スマホやゲーム以外で楽しいこと・好きなことを書きだそう！

Q2. スマホやゲームをやらなくなったらどうすればいいか考えよう！

【やりたくなるのはどんな時？】 【その気持ちを解消するには？】 【具体的に何をやる？】

(例) 嫌なことがあった → 体をうごかせば気分転換になる → ジョギングに出る

ひとこと

.....  
**本事業の問い合わせ先**

.....  
公益財団法人兵庫県青少年本部 企画部県民運動担当

.....  
住所 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課内

.....  
Tel : 078-362-3142 E-mail : seishonen@pref.hyogo.lg.jp Web: <http://www.seishonen.or.jp/>  
.....