

令和6年度 文部科学省委託
青少年教育施設を活用した生活習慣等改善推進事業

人とつながる

Off-Line Camp

2024

報告書



令和7年 3月



公益財団法人
兵庫県青少年本部
Hyogo Youth Services Administration

事業概要

日常生活においてネット利用を見直したい青少年を対象に、日常生活の見直しや社会的自立を促す自然体験等を行うキャンプを実施する。また事業を通じて、ネット依存の実態や回避・予防策を研究するとともに、各種団体等へ知見・ノウハウを提供するなど、広く啓発を行う。

1 成果目標

- (1) オフラインキャンプ参加者が、人とのつながりを感じながら、野外炊事やカヌー等の自然体験活動に参加することでリアルな生活の充実を感じるとともに、他の参加者や大学生との話し合いを通じて、ネット利用を含む自身の日常生活をふりかえり、今後の目標を立てることによって、行動変容を促す。
- (2) 「ネット問題」の背景には、リアル社会での様々な問題があることがわかっており、問題の解決には参加者だけでなく家族で取り組む必要があることから、保護者会での「こどもへの関わり方を学ぶワークショップ」実施など、保護者向けプログラムの更なる充実を図り、青少年のネット依存の予防方策等についての研究を深める。
- (3) 関係機関との連携により、教育目的として、ごく普通のこども達が長時間利用による生活リズムの乱れやネット依存を回避し、ネットとうまく付き合うための方策を確立するとともに、関係者それぞれの役割を明確化し、持続可能な体制の構築に取り組むことで、他地域での実施や新たな展開を促進する。
- (4) 事前事後アンケートの充実を図るとともに、過去参加者アンケートを継続し、より正確な事業検証に基づく事業の改善や、本事業の成果に基づく新たな施策の展開を図る。
- (5) 過去参加者がスタッフ（メンター）や自身の経験を語る先輩としてオフラインキャンプに戻るシステムを構築し、オフラインキャンプ自体の充実とともに、個別エピソードの収集により事業検証の充実を図る。
- (6) 青少年団体等向けに本事業の概要や事業実施のポイントについて取りまとめ、事業説明会等で情報共有することにより、様々な実施主体による同様の取組みを水平展開していく。

2 日程

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| (1) オリエンテーション・事業説明会 | 令和6年7月7日（日） |
| (2) 本キャンプ | 令和6年8月17日（土）～21日（水）4泊5日 |
| (3) フォローアップキャンプ | 令和6年11月10日（日） |
- ※7月7日、8月17日、8月21日、11月10日は保護者同伴

3 場所

- | | |
|---------------------|------------------|
| (1) オリエンテーション・事業説明会 | 兵庫県立のじぎく会館 |
| (2) 本キャンプ | 兵庫県立いえしま自然体験センター |
| (3) フォローアップキャンプ | |



4 参加対象

日常生活でのネット利用を見直したい原則として県内在住の青少年
20名程度(小学5年生～18歳以下)

5 参加費

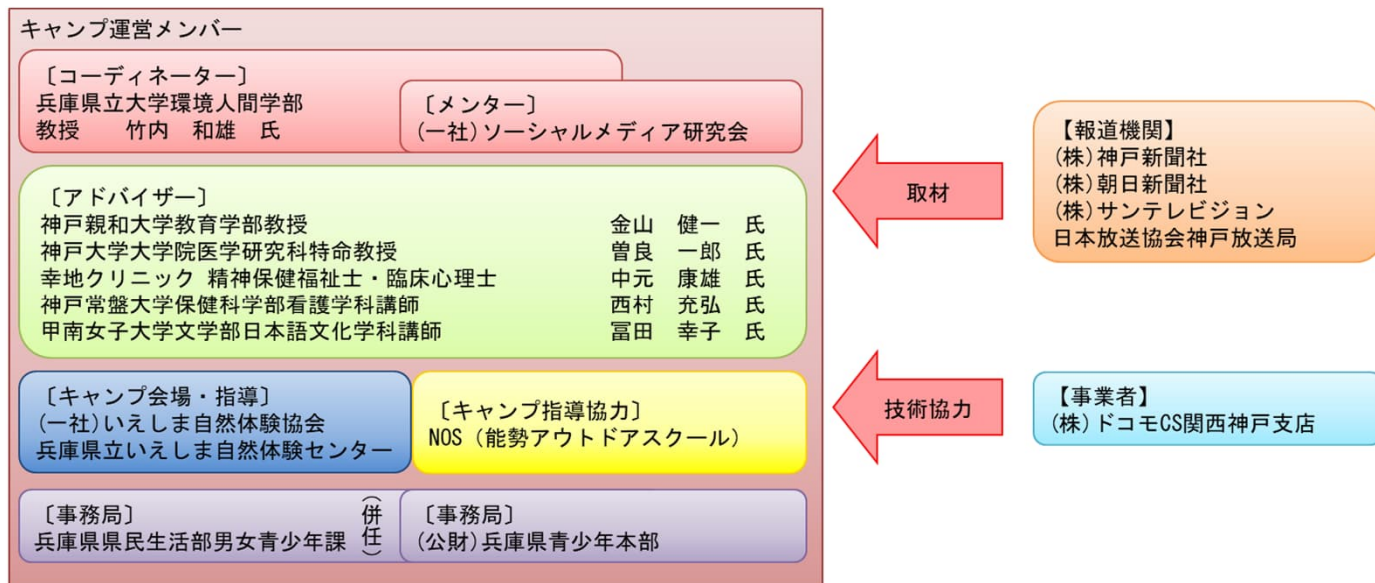
20,000円

※様々な家庭環境の青少年を受け入れるため、できるだけ低廉な額を設定

6 主催者等

主 催 (公財)兵庫県青少年本部、兵庫県、(一社)ソーシャルメディア研究会
共 催 「青少年のネットトラブル防止大作戦」推進会議

7 体制図



8 特徴

- (1) 野外炊事やカヌー、キャンプファイヤー等の自然体験活動を中心に、人とのつながりを通じて、楽しみながら達成感を感じられるプログラムを実施。
- (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日常生活を振り返るとともに、個人面談（①コーディネーター・アドバイザー面談、②メンター面談）を実施。
- (3) 電波の届きづらい島の中で、ネットを利用できる環境（スマホ部屋）を整備し、1日1時間のフリータイムにスマホやゲーム機を「使うか」、「使わないか」を考え、選択できる機会を提供。
- (4) 問題の解決には参加者だけではなく、家族で取り組む必要があることから、全4回の保護者会を開催し、ネット依存外来を開設しているクリニックの精神保健福祉士によるネット依存に関する講義や子どもへの関わり方の意見交換等を実施。
- (5) 参加者の個人情報に慎重に配慮しながら、保護者の承諾を得た上で、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。
- (6) キャンプをきっかけに変化した先輩を身近に感じてもらうため、過去参加者がキャンプに参加した経緯や思い出、現在の状況、参加者に対するアドバイスを伝える機会を提供。

9 参加者

本キャンプ・フォローアップキャンプ 各18名

(単位：名)

	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
学年別人数	3	4	4	3	2	1	0	1	18

プログラム

POINT 1

■保護者プログラムの充実

問題の解決には、参加者だけではなく、家族で取り組む必要があることから、全4回の保護者会を開催した。会では、ネット依存外来を開設しているクリニックの精神保健福祉士によるネット依存に関する講義や子どもへの関わり方の意見交換等を実施した。

POINT 2

■スマホ部屋の設置

電波の届きづらい島の中で、ネットを利用できる環境（スマホ部屋）を整備し、ネットを完全に禁止するのではなく、1日1時間のフリータイムにスマホやゲーム機を「使うか」、「使わないか」を考え、選択し、葛藤する機会を提供した。

POINT 3

■過去の参加者からのアドバイス

過去の参加者がキャンプに参加した経緯や思い出、現在の状況、参加者に対するアドバイスをを行った。キャンプに参加した先輩を身近に感じてもらい、「自分も変化することができる」という希望を抱くことができるような機会を提供した。

1 オリエンテーション・事業説明会 令和6年7月7日(日)

時	13	14	15
分	15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45
	開会式	ワークショップ	閉会式
		家族会・事業説明会	

※応募者28名のため、参加者選考を実施。
応募者のうち20名を選考した。

...保護者向けプログラム

①ワークショップでは、参加希望者の仲を深めるため、おりがみタワーや伝言ゲームを実施した。

②家族会では、保護者へネット依存・ゲーム障害や子どもとのコミュニケーションに関する講義を実施した。

③事業説明会では、これまでのキャンプで得られた知見等を横展開するため、事業概要の説明・ワークショップの視察を実施した。



2 本キャンプ 令和6年8月17日(土)~21日(水)

日	17	18	19	20	21
時	13	14	15	16	17
分	15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45
1日目	総路港集合 乗船 姫路港 いえしま 移動 はじめの会 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり カヌー 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 釣り フリータイム 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 海水浴 スイカ割り シャワー・着替え 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式
2日目	朝食 目標の共有 ふりかえり カヌー 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 釣り フリータイム 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 海水浴 スイカ割り シャワー・着替え 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式
3日目	朝食 目標の共有 ふりかえり カヌー 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 釣り フリータイム 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 海水浴 スイカ割り シャワー・着替え 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式
4日目	朝食 目標の共有 ふりかえり カヌー 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 釣り フリータイム 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 海水浴 スイカ割り シャワー・着替え 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式
5日目	朝食 目標の共有 ふりかえり カヌー 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 釣り フリータイム 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 海水浴 スイカ割り シャワー・着替え 夕食 ふりかえり 入浴 就寝 健康チェック	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式	朝食 目標の共有 ふりかえり 写真立てづくり 家族会 夕食・見学 保護者面談 おわりの会 移動 いえしま 解散式

...保護者プログラム
...認知行動療法を取り入れたプログラム

①目標の共有・ふりかえりでは、認知行動療法の考え方を取り入れたワークシートを使って、日常生活のふりかえりを行った。



②キャンプ中の食事は基本的に全て参加者自身で調理した。坊勢島の市場で購入した魚を、参加者自身で捌いて調理する場面もあった。



③フリータイム中には、インターネットを利用できるスマホ部屋を開放し、参加者にスマホやゲームを使うかどうかを選択する機会を提供した。



④メンター面談では、半構造化面接法を使って、参加者と学生がキャンプ中の出来事や日常生活について話し合った。



⑤カヌーでは、参加者と学生が声を掛け合い、力を合わせながら、目標の島を回るコースを無事に漕ぎ切った。



⑥海水浴では、参加者や学生が泳いだり、水遊びを楽しんでいた。その後、スイカ割りを行い、スイカが割れた時には歓声が上がった。



⑦過去参加者の講話では、参加者が、過去のキャンプに参加した先輩のキャンプ後や現在の生活についての話を、真剣に聞いていた。



⑧キャンプファイヤーでは、参加者と学生がキャンプの思い出や自分のことを本音で語り合い、感極まって涙を流す参加者もいた。



⑨おわりの会では、保護者等が見守る中、参加者全員がネットとリアルの目標を発表し、日常生活の改善に向けて、決意を新たにした。



3 フォローアップキャンプ 令和6年11月10日(日)

時	9				10				11				12				13				14				15				16				17
分	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0				
	姫 路 港 集 合	姫 路 港 ↓ いえしま	魚釣り				徒 歩 移 動	は じ め の 会	昼食				家族会				目 標 発 表 ・ お わ り の 会				徒 歩 移 動				いえしま ↓ 姫路港	解 散 式 ・ 最 後 の 歌							
									保護者面談																								
			個人面談						昼食				メンター 面談		発表練習 ・ 寄せ書き																		

...保護者向けプログラム

①魚釣りでは、魚が釣れるたびに歓声が上がり、参加者と保護者が時間いっぱいまで釣りを楽しんだ。



②昼食では、本キャンプでも作ったカレーや、自分たちで釣り、捌いた魚のフライを食べた。



③保護者面談では、保護者と、コーディネーターやアドバイザーと一緒に、現状や今後のサポートについて話し合った。



④家族会では、フォローアップキャンプ以降の家庭での働きかけ方についての講義や、日常生活を想定したワークを実施した。



⑤おわりの会では、参加者全員が新しく設定したネットとリアルな目標を、自分の言葉で全員の前で発表した。



⑥解散式では、キャンプに関わった多くの人から応援の言葉が送られ、最後にキャンプの歌を歌って、それぞれ自分達の生活に戻った。



青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議

(公財)兵庫県青少年本部では、「青少年のネットトラブル防止大作戦」を展開し、青少年が安全に安心してインターネットを利用できるよう、青少年愛護条例の趣旨を踏まえ、様々な主体が連携・協働して、青少年等による主体的なインターネット利用のルールづくりの支援等を推進している。また、インターネット利用に関する県民のさらなる関心喚起を図るため、保護者等を対象としたネットトラブルに関する学習及び啓発を強化している。

この目的を達成するための具体的な取組方策等を検討するため、関係機関・団体等で構成する推進会議を設置しており、本事業の実施にあたっては、事業検討委員会に位置づけ、事業内容等の検討を行った。

1 構成団体等

兵庫県立大学環境人間学部教授 竹内 和雄 氏【座長】	(株)サンテレビジョン
神戸親和大学教育学部教授 金山 健一 氏	日本放送協会神戸放送局
神戸大学大学院医学研究科特命教授 曾良 一郎 氏	(株)神戸新聞社
幸地クリニック 中元 康雄 氏	(株)朝日新聞社
兵庫県立神出学園	(株)ドコモCS関西神戸支店
(一財)野外活動協会	(一社)いえしま自然体験協会
淡路市ICTクラブ協議会	兵庫県教育委員会事務局教育企画課
A-TECあわじ次世代テック推進会	神戸市教育委員会事務局学校教育部学校教育課
兵庫県PTA協議会	兵庫県警察本部サイバーセキュリティ・ 捜査高度化センターサイバー企画課
阪神南こころ豊かな人づくり委員会	兵庫県警察本部生活安全部少年課
東播磨青少年本部	兵庫県県民生活部男女青少年課・ (公財)兵庫県青少年本部【事務局】

2 会議開催

- 第1回 日時：令和6年5月27日(月) 10:00～11:30
 場所：兵庫県民会館1202号室
 内容：オフラインキャンプ事業計画 等
- 第2回 日時：令和7年2月17日(月) 10:00～11:30
 場所：兵庫県学校厚生会館3階西会議室
 内容：オフラインキャンプ実施報告 等

1 はじめに

「オーストラリア、16歳未満のSNS利用禁止へ」この話題がマスコミを賑わせました。「日本でも同様にすべき」「子どもからSNSを取り上げるのは酷すぎる」...。賛否両論渦巻きましたが、共通するのは、日本の誰もが今のままではいけないと認識していることです。

コロナ禍を経て、私たちの国は、インターネットの利活用が急速に進みました。キャッシュレス決済、テレワーク、ネット通販など、大人はインターネットの恩恵を日々享受していますが、オンライン授業、学校でのICT機器活用、一人1台情報端末など、子どもたちも当たり前インターネットを活用するようになっていきます。

さらに、私たちの社会は、AIが活用されるようになってきました。AIは私たちの生活にも大きな影響を与えていますが、子どもとインターネットについても同様です。いくつかキーワードを示します。

【フィルターバブル】

「AI等が活用され、SNS等には、自分が知りたい情報が優先して表示されるため、その他の情報が見えづらくなってしまう」（インターネットの安心安全な使い方：総務省）

猫好きのAさんがある日、猫の動画を見たら、次からそのアプリを開いたら、猫の動画ばかりおすすりされてしまう...。こういう状況を「自分好みの泡の中にいる状態」、フィルターバブルと表現されます。

つまり、私たちが日々、インターネット上で目にする情報は、それぞれの好みに応じてAI等が判断したものです。全員が同じものを目にするテレビ、ラジオ等と異なるところです。私たちは、外部刺激から自分の「常識」を形成します。最近、ネット情報が重要な材料ですが、その材料が自分の好みに応じてカスタマイズされていることを私たちは知っていなければなりません。

【エコーチェンバー】

SNSでは、好きなことや意見が似ている人同士がつながりやすくなっています。SNSを通して自分が見聞きしている意見にはもともと自分と価値観の近い人達の意見が多く含まれている、ということを忘れて、あたかも、『世の中のほとんどの人が同じ意見を持っている』と感ずるかもしれません。反響室という意味の言葉を使って「エコーチェンバー現象」といいます（同掲：総務省）。

好きなアイドルについてSNSに書くと、多くの人が「いいね」や賛同コメントを寄せます。自分の意見や好みは多くの人から認められていると感ずてしまうことは珍しくありません。同調圧力が強い子どもたちには強い影響を与えます。

そうした状況の中、私たちの社会は、インターネットとの付き合い方を冷静に見つめ直す時期に差し掛かっていると思います。

このキャンプは、9年前に兵庫県青少年本部とともに、年々深刻になる子どもたちのネットの長時間利用解決のために始めましたが、当時は、「スマホの危険から子どもたちを遠ざけよう」という意図で参加を促す保護者がほとんどでした。もっとわかりやすく書くと、当時、参加した保護者の多くは、我が子に「ネット断食」、つまり「ネットを一切使わせない」を求めています。しかし私たちは、そういう方針を示しませんでした。

当初から、オフラインキャンプの大きな特徴は、「1日1時間、スマホ部屋でスマホが使える」ことです。キャンプを行う、家島諸島の西島は、ネット環境が劣悪ですが、(株)NTTドコモの協力で、スマホ部屋に増幅器を設置してもらい、良好なネット環境を用意しています。私たちの意図は、「葛藤の中で、子どもたちにネット利用について考えさせたい」というものでしたが、当時の保護者は「禁断症状が出た子のための部屋」くらいの認識が多かったようです。私たちの説明不足もありましたが、当時の保護者にとっては、いくら説明しても理解しがたかったのかもしれない。「葛藤の中で学ぶ」とは、使える環境でネットを利用するかどうか、自分で考えることです。

時代が流れ、インターネットを利用すること自体は推奨すべきことになってきました。しかし、子どもたちの課題がなくなったわけではありません。そういう時代の大人として、子どもたちにインターネットの関わり方をどう伝えていくべきか、簡単なようで難しい問題です。

2 今年度のオフラインキャンプ

場所 いえしま自然体験センター

日程 2024年8月17日～21日

(1) 場所

これまで通り、いえしま自然体験センターで行いました。姫路港から40分かかる離島で、海を満喫できるので、非日常を体験するには好都合です。また、慣れたスタッフの方々が臨機応変に対応してくださるので、スムーズに進行することができています。

しかし、海の状態は急変することも多く、計画が特に難しいです。海水浴、カヌー、坊勢漁港への買い出しなど、「海」に左右されることが多いですが、天気情報、周辺の状況等を勘案して、的確なスケジュール調整に対応してくださるので、助かっています。また、参加者は、キャンプの特性上、心身の不調を訴えることが多いため、そこへの対応を含めて、臨機応変さが求められるキャンプなので、慣れた施設で、柔軟なスタッフに恵まれることは非常に重要です。

(2) 日程

参加者にとって、部活動などの日程と重なりにくいので、お盆明けのこの時期が良いという判断です。部活動等に参加できなくなった参加者が多いとはいえ、保護者としても、お盆明けの比較的休みやすいタイミングということで、この日程が望ましいと考えています。ただ、参加者が坊勢漁港に買い出しに行く日が定休日にあたる、例年この時期に天候が難しいことなど、課題も山積しています。他の施設を候補にあげながら、試行錯誤をしていくことになると思います。

3 今回のキャンプで見えたこと

(1) スマホ部屋

「スマホ部屋」は、今年も重要な意味を持ちました。1日1時間、子どもたちはフリータイムに「スマホ部屋」でネット利用をすることを許されていますが、どう使うかを葛藤の中で考えていました。

この時間は、フリータイム、つまり何をしてもよい時間です。子どもたちは、この時間を思い思いに活用しています。トランプ、釣り、ギター、雑談…。子どもたちの意向に応じて大学生は一緒に時間を過ごします。一部は、スマホ部屋に行ってYouTubeをみたり、SNSに書き込んだり、ゲームをしたり…。大学生メンターはネット利用をさせないような言動は絶対にしないルールになっています。この時間に何をするか、葛藤の中で選び取ることが重要だと考えているからです。乳幼児からのネット利用が当たり前になってきた今、このような選択は非常に重要です。今年度も初日は利用者が多かったものの、日が経つにつれて利用者が減っていきました。大学生メンターや参加者と仲良くなるにつれて、スマホ部屋でのネットよりも仲間とのトランプやギター演奏等を選んだ参加者が増えました。

一方、毎日少しだけスマホ部屋に来ては帰っていく参加者がいて、聞いてみると「連続ログイン記録を途切らせたくないから」と言います。毎年、こういう参加者がいます。ゲーム会社が利用者獲得のためにしていることだと思いますが、このあたりの仕組みについて、大人は知っておく必要があります。

(2) 応募者、参加者から見えたこと

ア 応募者からわかったこと

9回目の実施でしたが、参加者層が大きく変化してきています。高校生主体がどんどん低年齢化し、小学生が多くなってきました。また、家でのネット利用は「オンラインゲーム」と答える場合が多いです。子どもたちのSNS利用は、実はある程度落ち着いてきているようで、「夢中でやめられない」というケースはむしろ珍しく、課題がゲームに絞られてきた印象があります。

イ 日常生活への浸透

面談等での子どもたちとの会話から、彼らの生活にネットが今まで以上に浸透している印象が強まりました。子どもたちにとってネットは、特別なものではなく、生まれたときから当たり前です。テレワーク、オンライン授業、ネット通販、キャッシュレス購入等、日常生活に驚くほどのスピードでネットが浸透しています。そういう状況を踏まえて、子どもたちの課題について考える必要があります。子どもだけの課題ではなく、社会全体の課題として捉えるべきです。

(3) 課題のありか

ネット利用が過度になってしまった結果として、いわゆる「ネット依存」のような状態になってしまった参加者は実はあまりいません。大きく3つの場合が見えてきました。

ア 人間関係の課題

今年度多かったのが、友人関係等の課題を感じた結果、「ネットに逃げ込んだ」子どもが多かった印象です。学校で友達とケンカした等、人間関係のつまづきをきっかけに、居場所を探した結果、そこがたまたまネットだったという場合が多かったです。

イ 家庭の課題

参加者と話していて、まず課題として気づくのが、保護者との関係性です。保護者との関係性が良好な場合は、ネットについての取り決めはスムーズにできますが、崩れてきたときに親子関係の課題にネットが急浮上してくる、ということが多いです。つまり、ネットが最初から課題という家庭は少なく、親子関係がおかしくなってきて、結果として子どものネット利用が課題になることが多い印象です。

ウ 本人の課題

自分自身で課題を抱えてしまったときの「逃げ場」がネットになっていることが多いです。「勉強がうまくいかない」「部活でレギュラーになれない」など、自分では処理しきれないことが起きてしまったとき、ネットに逃げ込んでいることが多いです。メンター面談や私との面談により、1日の多くの時間を面談に費やしている中で課題が浮き彫りになってくる参加者は、少しずつ課題に直面するようになります。4泊5日が必要なゆえんです。また、最近多いのは発達特性で、ネットに強いこだわりを持ってしまうことも多いです。このあたりは研究が必要な分野です。

4 課題と展望

コロナ禍を乗り越えた後のオフラインキャンプでしたが、課題が見つかった一方、新しい気づきも多くありました。成果と課題を記載します。

(1) 成果

ア 面談時間の確保

参加者は、メンター面談30分に加えて、私とも毎日面談します。その中で自分の課題とも向き合うようになりますが、それでも時間が足りない印象です。メンターからは、「中高生は1日に2回くらいの時間が必要」という声が多い一方、小学生がもたない可能性もあります。このあたりは、成果でもあるし、課題でもあると考えられます。

イ 楽しい時間の共有

9回目のキャンプを終えて、スケジュールが洗練されてきました。自炊、カヌー等、同じことをやっても、学生メンターの働きかけの重点が変わってきたので、ずいぶんと印象が変わってきました。具体的には、大学生が最初から補助するのではなく、参加者が困ったり、支援を求めてきたりしたときに手を差し伸べるようになりました。学生や大人の「待つ姿勢」が何より重要なことがわかってきました。

(2) 大学生への事前トレーニングの重要性

年々、大学生メンターの役割が重要になってきていると感じています。

最近の参加者は、自分で自分のネット問題について、最初から改善したいと思っている場合が多くなっています。明確な改善の意思を持っているので、大学生に具体的な相談をします。以前は、「一緒に楽しむ」「参加者に寄り添う」等の基本的なスタンスさえ事前に確認しておけばよかったのが、最近はネット利用の改善方法の具体的な提案まで求められるようになってきています。

もう一つの理由は、参加者の低年齢化が著しいことです。以前に多かった高校生の場合、ある程度自分で考えたうえで行動していることが多かったですが、小学生は自分でもよくわからないまま、何となくインターネットに傾倒していつている場合が多い。そこへ切り込んでいくのは、難しいです。

これまでも、キャンプを迎えるまでに、大学生は面談のためのワークショップだけでなく、子どもたちとの接し方、各アクティビティで配慮すべきこと、班編成上の課題等について、事前に打ち合わせを20回以上行ってきましたが、さらに課題が増えています。

(3) 認知行動療法

今回も、久里浜医療センターのご指導により、認知行動療法をキャンプの基本理念に据えましたが、神戸大学大学院医学研究科の曾良先生から、集団精神療法の側面のご指導をいただき、指導理念の基本に加えました。久里浜医療センターが作成されたワークシートに改訂を加えて使用していましたが、年を重ねるにつれて、よりよいものになってきています。そこに、集団精神療法の視点を加えてきたので、より良いものになってきたと感じています。

また、メンター面談では、半構造化インタビュー記入用紙を使用し、より参加者の状況やキャンプ中の心境の変化を把握出来るようになってきています。来年度以降、さらに良い形にしていきたいと考えています。

(4) 卒業生の存在

今回も、過去のキャンプの参加者（以下、「卒業生」）が何人かキャンプに参加してくれました。「卒業生」が自分の言葉で、自分がキャンプで何を感じ、今どうやって過ごしているかを、参加者に伝えてくれました。「キャンプでみんなの前で目標を話したから、目標実現のために頑張った」「大学生に協力してもらってルールができたのがよかった」。自分と同じ境遇だった「先輩」が、課題を克服してきた過程を、胸を張って語る姿は彼らの希望になったようです。長く続けてきた意味と感じているので、今後も継続していきたいです。



「人とつながるオフラインキャンプ2024」家族支援についての報告

幸地クリニック 精神保健福祉士・臨床心理士 中元 康雄

1 はじめに

「人とつながるオフラインキャンプ」は、コーディネーターの兵庫県立大学竹内和雄教授、そしてソーシャルメディア研究会の大学生らを中心として、ネット依存傾向にある小中高校生に対する集団的取り組みがメインである。今回の「オフラインキャンプ2024」においても、筆者はそのサポート役として、参加する子どもたちの家族の相談や心理教育といった家族支援に従事した。本キャンプの特徴は、ネット依存傾向にある子ども達の支援がメインであるが、生活を共にする家族に対する相談支援も並行して行っている点である。

2 「オリエンテーション」での家族会の意義

オフラインキャンプに応募する家族の思いとして、ネット利用によって日常生活が乱れがちな我が子に健全な学生生活を取り戻して欲しいという強い願いがある。また、家庭内での長時間のネット利用は家族関係の不和までもたらしめてしまうため、その改善への期待が大きい。ただ他方で、昨今のICT普及は目まぐるしく、教育現場でも積極的に活用されており、子ども達のネット利用に制限をかけることは困難である。こうした状況で、家族としてはオフラインキャンプに参加することで、子どもの生活習慣の改善に期待すると同時に、4泊5日の短期間でどこまで改善するのかといった不安もある。

「オリエンテーション」では、こうした家族の期待と不安が入り混じった状況を真摯に受け止め、一つずつ問題を整理していく意義はとても大きい。キャンプに参加する家族の特徴は、そもそもネット利用に制限を設ける目的であるオフラインキャンプへの参加を、我が子に提案でき、その提案を子どもが受け入れるだけの親子関係が保たれていることである。筆者は普段の相談業務において、家族の関係が悪化した患者やその家族への対応が多い。その点、家族の関係性が保たれていることは、今後、家族による働きかけ次第で、子どもの行動に変化をもたらす可能性が高い。

「オリエンテーション」での家族会では、家族の思いに寄り沿いつつ、「行動嗜癖」としてのネット依存についての基本的な説明を丁寧に行った。子どもがネットにハマるのは、単なる怠惰や享楽というより、むしろ子どもたちなりの日常生活におけるストレスの解消であり、生きづらさの現れとしての「自己治療」的な利用という意味合いが強い。したがって、強引なネット利用の制限や禁止は今までにない強い反発を招くこととなり、親子関係の悪化だけでなく、よりネットに依存してしまう状況をもたらす。ただ、家族としては、何度も注意しても止めず、反発してくる我が子の姿に直面すると、親としての自己肯定感が下がるため、質疑応答で家庭での困りごとを汲み取り、対応法について具体的な助言を行い、家族の不安の解消に努めた。

3 「本キャンプ」とその後の家族の変化

8月の「本キャンプ」では、夏休みも中盤を過ぎて、子どもたちの生活が乱れがちな時期であるため、参加家族の表情はやや不安気な様子であった。「本キャンプ」の家族会では講義形式ばかりにせず、初日と最終日の2回、「ネットに依存する理由」を知るワークを中心に組みんでもらい、意見交換を行った。どのようなタイミングでどのように働きかけをすることが、本人との意思疎通に有効かグループで活発な意見交換がなされ、家族の不安と思いが確認できた。最後に、現時点での家族の心配や困りごとを拾い上げ、子どもたちの緊張度が高まる二学期開始前後の関わり方の注意点を伝え、子どもとの対立場面を最小限に留めるように助言を行った。

3か月後の11月の「フォローアップキャンプ」では、姫路港でキャンプ生活を共に過ごした仲間たちとの再会を喜び合う子どもたちの姿からスタートした。当然、本キャンプ終了後、日常生活の改善を果たした子もいれば、なかなか安定した生活が実現できなかった子もあり、変化は様々であったが、大半の家族の表情に余裕が感じられたのは、本キャンプ以降子どもとの関係悪化を招くことなく、関係性の維持ができた現れであろう。

そこで家族会では、ネット依存など「行動嗜癖」の問題は、一進一退がつきものであることを伝え、子どもの行動の改善を周囲が焦らないことの重要性を説明した。そして、日常場面を想定したワークを用いて、子どもとの関係を悪化させない介入のタイミングと効果的な声掛けの練習を行い、適宜筆者が助言を行った。終了後、キャンプ後の子どもとの関わりに対する自信にもつながった家族の様子が窺えた。最後、解散式ではオフラインキャンプを通しての我が子の「成長」が確認できる機会となり、子どものネット依存云々に関わらず、家族としての「成長」の喜びと感動を共有されていた様子がとても印象的であり、筆者としても改めてオフラインキャンプの魅力が確認できたと思う。

4 課題と展望

以上、今回のオフラインキャンプも多くの参加者があり、子ども達のみならず、家族にも変化と成長が確認できた。それは言うまでもなく、多くのスタッフやメンターの大学生たちが従事し、手厚いフォローがなされたことで実現できたものである。

それは反面、手厚いフォローのない日常生活に戻った際、どこまで生活改善の動機づけが維持されるかが課題となる。キャンプ後のフォローは、まさに家族のチカラに委ねられることとなるであろう。また、残念ながら様々な理由でキャンプに参加できない子どもも多くいることも配慮しなければならない。したがって、ネット依存傾向のある青少年やその家族に対するハードルの低い支援の提供も課題となってくるのは言うまでもない。

しかし、この「人とつながるオフラインキャンプ」のような手厚い実戦的な取り組みの実績の蓄積があつてこそ、青少年のネット依存問題の介入に役立つ手掛かりが見つかる。このキャンプによる貴重な経験が、全国の生きづらさを抱えた青少年の支援に役立つことを信じ、この取り組みが途絶えることのないように尽力していきたいと思う。



メンターの果たした役割

1 全員メンターとしてのオフラインキャンプ

メンターには、コーディネーターの竹内教授のもと、ネットとの関わり方を学生の立場で青少年とともに考える取組を行っている、(一社)ソーシャルメディア研究会の学生に依頼した。

今年度からは、学生が参加者の支援に集中できるように、昨年度まで配置していたサポーター制度を廃止し、NOS（能勢アウトドアスクール）のスタッフに、食材や機材の準備及び片付けなどを担っていただいた。そのため、基本的には参加者1名をメンター1名が担当し、過去のキャンプに参加したことのある一部の学生が、全体のサポートをする体制へと変更できた。

初めてメンターをする学生にとっても、同じ目線でのサポートしてくれるメンターの存在は心強く、安心して参加者に向き合うことができた。

2 オフラインキャンプに向けての綿密な準備

今年度も、参加者募集チラシのデザインやプログラムの内容や進行、班分け等の検討を(一社)ソーシャルメディア研究会に依頼し、学生リーダーを中心に、準備を重ねていただいた。

5月18日～19日には、キャンプ会場のいえしま自然体験センターにおいて、本キャンプを想定し、事務局や施設の職員との意識共有を図ることを目的とした事前研修を実施した。事前研修では、プログラムの意義や施設の確認、万が一の事態に備えた救命講習などを行い、参加者を受け入れるために念入りに準備した。事前研修中、学生同士が終始明るい雰囲気で行った研修に取り組んだ結果、キャンプ全体の雰囲気づくりに繋がった。

3 子どもたちへの寄り添い、保護者にも好影響

班分けでは、18名の参加者を6班に分け、メンター1名につき、参加者1～2名の構成となった。キャンプ中に実施したメンター面談は、毎日約30分行い、面談の中で参加者と学生の信頼関係が構築された。メンター面談の時間では、参加者と学生の双方が本音で話をしていった。

事後アンケートでも参加者から、「親でも先生でもないメンターさんが同じ目線でたくさん話してくれて嬉しかった。」という声があり、おわりの会でも、参加者だけではなく、学生も涙を流す姿が見られ、学生が参加者と真剣に向き合っていたことが伝わってきた。

キャンプ中のメンターの献身的な様子は、参加者に良い印象を与えただけではなく、保護者からも「メンターさんの子ども達と関わる様子が参考になった」という声もあり、非常に高く評価されていた。

今年度も学生メンター全員にキャンプの感想を寄稿していただいた。年度当初からキャンプに関わり、参加者と真剣に向き合った学生の目線での素直な思いが、今後の他のキャンプ実施の参考になれば幸いである。



学生メンターの感想



笠井 英見〔オフラインキャンプ 学生リーダー〕

今年度は、リーダーとしてオフラインキャンプに携わりました。全体を進行していく中で、オフラインキャンプには人を変える瞬間がたくさんあると感じました。人と人とがリアルな世界でつながることを通して驚くほどのスピードで子どもたちも学生も成長している姿が印象に残っています。このキャンプで私は子どもたちにたくさんの勇気とパワーをもらいました。最終日に一人ひとり目標や夢を発表しました。たとえ遠回りでも失敗したとしても、自分のためにそしていつか誰かのために、挑戦し続けてほしいと思います。



竹山 美空〔副リーダー〕

4泊5日という期間、日を重ねるごとに次第に子どもたちの表情や言葉が生き生きとしてきたり、心を許して自分の思いを打ち明けてくれたり、子どもたち同士での助け合いも増えて来て、人対人だからこそ生まれる瞬間が数多くありました。一つ一つのプログラムを子どもたちと全力で楽しみ、共に熱くなった時間、互いに思いを言葉にして、心を共にした時間、その全てがかけがえのない思い出です。オフラインキャンプでの日々が心の支えとなり、これから先、道に迷った時、つらい時に一歩を踏み出す勇気に繋がっていたら幸いです。



濱田 育生

子どもたちは、インターネット依存がきっかけでキャンプに参加してくれるわけですが、きっかけは同じでも、一人一人悩みは違いますし、挑戦してみたいと考えていることも違う。その中で、一対一、もしくは一対二で大学生が子どもたちに寄り添い、話を聞き、一緒に考え、一緒に挑戦する。この「子どもたち一人一人に、本気で考える」というところがオフラインの良いところの一つであり、自分が大切にできて良かったことです。子どもたちは、きっとこれからも挑戦し続けてくれると信じているので、私も負けずに挑戦し続けていこうと考えています。



辻川 周

家島で過ごした4泊5日間は、私にとってかけがえのない時間でした。子どもたちが笑顔で話す姿や一生懸命に活動に取り組む姿は一生忘れることはありません。家島オフラインキャンプで「変化はないとしても何か変わるきっかけを与えたい」と思い、取り組みました。子どもと向き合ううちに、私も自分自身と向き合わなくてはと思わされました。悩んでいることや辛いことがあるときに、このキャンプを思い出してくれるとうれしいです。最高の夏でした。



山出 伊吹

4泊5日を通して、子どもたちの表情行動の変化が目まぐるしかった。子ども達と一緒に笑って、泣いて、自分も子どもに戻ったと錯覚した時もありました。子どもたちが勇気を出して一歩を踏み出す姿に、自分自身も勇気をもらえました。子どもたちが普段の生活から少し離れて、自分自身について見つめなおす4泊5日間。子どもたちの「一生懸命」を側で支えるメンターという形で、人生の1ページに関わることができて幸せでした。



細川 真菜

私はオフラインキャンプに初めて参加して、子どもの好きなことを知る大切さや「居場所」の大切さを強く実感しました。班の子どもと関わる中で、子どもに「自分を見てくれている」という安心感を与えることが大切だと気付きました。子どもの悩みを私が解決しようとするのではなく、自分を認めてもらえる場所・背中の後押しをしてもらえる場所だと思ってもらえるよう取り組みました。オフラインキャンプを通して子どもたちと深く関われたことはとても幸せであり、子どもたちと過ごした時間は私にとっても宝物となりました。



西岡 知夏

このキャンプを通して、同じ悩みを抱える仲間がいること、自分の居場所があると感じられることはどれほど大切な事なのか実感しました。子どもたちが4泊5日の中でここには居場所があると感じられて安心し、悩みを共有して、全力で自分の素直な気持ちと向き合い、自分を変えようとしている姿がとても印象に残っています。また、参加した子どもたちが互いにその姿を見て勇気や刺激を貰っていたのだらうと思います。私もこのキャンプから沢山のパワーを貰いました。とても充実した5日間になりました。



永瀨 杏華

オフラインキャンプではカヌーや海水浴、釣りや毎食のご飯づくりなど、普段の生活ではあまりない経験を子どもたちと一緒に楽しみながらできることが、とても嬉しかったです。私はメンターとして担当した子と仲を深めるだけでなく、その子が他の学生や参加者と交流を深め、今後会う人たちと話すことに恐怖をもたないようにサポートしたいと考えていました。子どもたちはオフラインキャンプと普段の生活で、自分の気持ちにギャップを感じてしまうこともあるかもしれませんが、素敵な仲間がいるということ覚えていてほしいです。



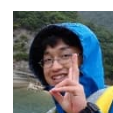
前平 紬希

オフラインキャンプは、子どもたちが安心して心を動かし、それを表現できる場所であると改めて感じた5日間でした。自分の心を原動力に一步を踏み出す瞬間に立ち会い、それができる環境づくりに携われたことは、とても幸せだったと思います。「皆といると楽しい」「キャンプは終わるけれど絆は続く」「最高の夏の思い出」—子どもたちがくれた言葉、見せてくれた全ての瞬間や笑顔は、私の一生の宝物です。この先も、このキャンプが子どもたちや学生に繋がっていくことを願います。貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。



眞鍋 優也

この4泊5日で子どもたちが成長する瞬間をたくさん見ることができ、リアルな楽しさや目標を持ち、達成した時の達成感をたくさん感じてもらえたかなと思います。特に私が印象に残った場面は、私が担当した子どもは少し恥ずかしがり屋な子どもで、友だちができるか不安そうでしたが、一緒に同じ班の子どもに勇気を出して話してみると、意気投合し、最終日には友だちに囲まれて、たくさんの笑顔が自然に出ていたことでした。これから勇気がある場面があれば、このオフラインキャンプを思い出し、一步踏み出せるように離れたところからずっと応援しています。



南埜 歩希

今回オフラインキャンプに初めて参加させていただきました。子どもたちと4泊5日過ごすうちに、日に日に子どもたちと話したり、一緒に笑ったりすることが増えました。また、1時間のフリータイムではネットやゲームよりも友達との関わりを優先する子どもたちの姿が見られ、子どもたち自身がリアルの楽しさを感じられていたと思いました。キャンプ最終日の目標発表では、自分の殻を抜け出し、成長したいという子どもたちの思いがしっかりと伝わりました。今回のオフラインキャンプが、子どもたちが夢に向かって頑張るきっかけになったらうれしいなと思います。



竹田 初音

初めてのオフラインキャンプで4泊5日、言葉では到底言い表すことができないくらいの素晴らしい思い出を子どもたちとまたメンターとすることができました。メンター面談で子どもの悩みを聞き、どうしたら解決の道に進めるのかと子どもと一緒に沢山考えました。「オフラインキャンプに参加して、自然の良さを知ることができた。」とネット以外にも興味を見出している姿を目の当たりする事ができました。初めて自分から何かに取り組むという挑戦はオフラインキャンプでした。もし、オフラインキャンプに参加できる選択肢があるならばやるに越したことは無いと思います。



仲本 ころろ

「人とつながるオフラインキャンプ」この言葉通り、人との繋がりを目一杯感じた5日間でした。みんなで作ったカレー、たくさんはしゃいだ海水浴、いくつもの名勝負が生まれたカードゲーム、みんなの素敵な想いに涙したキャンプファイヤー等、子供達との一つ一つの時間が私にとって大切な宝物になっています。自分は決して一人ではない、必ず受け止めてくれる人、応援してくれる人がある、ということはこのキャンプで気づいてくれていたら嬉しいです。これから子供達が悩みながら、楽しみながら自分の目標や夢に向かって頑張っていってくれることを期待し、離れたところから応援していきたいと思っています。



島方 悠多

「このキャンプが楽しかった」「来てよかった」そんな声が参加した子どもから聞こえてくる素敵なキャンプになりました！小学生から高校生までが参加したこのキャンプで、お互いが協働していく姿が印象的でした。ご飯作りやカヌー、市場の買い物、魚捌き体験、海水浴など、自然を生かした体験を通して班内の結束が強まり、学年問わず仲良くなる場面を何度も見ました。5日間はあっという間で、とても濃い時間を過ごしました。感謝や思いやりに包まれたキャンプに参加できたこと、参加した子どもの新たな一歩を見届けられたこと、とても幸せな思い出です。夢や目標に向かって突き進む皆の幸せを心から願っています。



仲田 七海

今年、初めてオフラインキャンプに参加させていただきました。4泊5日の間、子どもたちと共にリアルの世界でいろんなアクティビティを行い、たくさん笑い、たくさん泣いて、充実した時間を過ごしました。インターネットの使い方は無限大です。その中で、子どもたちが自分に合った、正しい使い方をするために、いつもとは違った環境でたくさん考え、感じ、成長していく姿をすぐそばで見守ることができました。メンターとして、一学生として貴重かつ幸せな時間を過ごすことができました。また、フォローアップキャンプでさらに成長した子どもたちを見ることができ、心から嬉しかったです。今回のキャンプの経験が、少しでも子どもたちのこれからの人生の支えになればと思います。そして、これからも子どもたちのことを離れた場所から応援し続けたいと思いました。



岸本 麻由

子どもたちとの4泊5日はとても楽しく貴重な時間でした。メンター面談では自分の好きなことや趣味の話をしてくれ、私の知らないことをたくさん教えてくれました。子どもたちは毎日少しずつ心を開いてくれ、話してくれる内容も濃くなっていました。子どもたちはしっかり自分の意思を持っていて、自分の気持ちを彼らの言葉で私に伝えてくれるのが嬉しかったです。それぞれの課題に直面している子どもたちですが、これからも自分の気持ちを大切に、「好き」を伸ばしていってほしいと思います。



林 咲良

私は今年で2年目の参加でした。去年参加していた子たちが少しお兄さんお姉さんになって今年も参加してくれて、初参加の子たちにキャンプについて教えている姿を見て、すごく温かい気持ちになりました。初参加の子たちも、たった5日間で大きく印象が変わる子がたくさんいて、彼らの変わろうと努力する姿勢に感動しました。また、「来年も参加したい」「大学生になったらこのキャンプのメンターになりたい」と言ってくれる子たちがいました。子ども達が考える未来の中にこのキャンプがあることがすごく嬉しいです。



池山 晃太郎

私は今回で3回目の参加でしたが、オフラインキャンプはデジタルデトックスを実現させられる唯一無二の場所であると改めて感じました。日頃片時もスマホやゲームを離せない子どもたちが、スマホやゲーム機から離れ、料理を作ったり、おしゃべりをしたり、自然の中で遊んだりする中で、インターネットを使わない世界の楽しさを知ることができていました。これから更にスマホやゲームが遊びの王道となると思いますが、インターネットを使わない世界の楽しさを知れる場所として、オフラインキャンプが続いていくことを心から祈っています。



大坪 聖

2度目のオフラインキャンプに参加させて頂きました。子どもを担当しなかったため、子どもたちと深く関わる機会は少なかったものの、子どもたちの何事にも一生懸命に取り組む姿や「ありがとう」などの言葉にする姿を見て心が温かくなりました。個人的なことですが、昨年担当した子が今年も参加してくれ、頑張ったことを報告してくれキャンプ中でも頑張っている姿を見せてくれた事が嬉しかったです。オフラインキャンプでの経験を支えに、子どもたちが自分のペースで素敵な人生を歩んでくれることを祈っています。ありがとうございました。

事業成果と今後の展望

1 事業成果

- ネットの世界では体験することのできない、自然体験活動に参加し、現実での人とのつながりを感じることで、リアルな充実を感じるとともに、自身の生活をふりかえり、生活習慣の改善を考えるきっかけを提供することができた。
- 同じような境遇にある参加者が集まり、お互いの悩みを共有したことや、過去参加者からのアドバイスを聞くことで、参加者が少しずつ自信を取り戻し、今後の目標を立てられた。
- 家族会での子どもとの関わり方のワークショップや、コーディネーター等との面談など、保護者プログラムの実施により、多くの保護者が「ネット＝悪」という感覚でなくなり、家族でネット利用について考えるきっかけを提供することができた。
- 過去8回実施してきた、「人とつながるオフラインキャンプ」で得られた知見を関係団体等に横展開していくための事業説明会では、5団体が参加し、本キャンプでは、3団体、報道2社、フォローアップキャンプでは、2団体、報道1社からの視察があり、オフラインキャンプの取組を青少年団体や他の自治体に対して、水平展開することができた。
- 12月に開催した「スマホサミットinひょうご2024」では、オフラインキャンプの参加者を代表して4名がキャンプの報告をし、キャンプ以降、「スマホ利用が抑制できた」「ストレスが減った」「笑顔が増え、リアルも楽しくなり、毎日が豊かになった」との発表があった。

2 課題と今後の展望

- 参加者がキャンプから日常生活に戻った際に、相談できる環境や身近な人の存在が少ないため、キャンプ終了後、実生活に戻ってからの支援のあり方を検討する必要がある。
- 過去参加者アンケートの結果を分析し、より良いキャンプのあり方やキャンプによる生活習慣の改善効果を引き続き検討・検証することが必要である。
- 過去参加者が将来のメンターや自身の経験を語る先輩として、オフラインキャンプに参加し、参加者の手本となり、キャンプを通じて意識や行動が変わったきっかけをリアルな声として参加者に届け、青少年が前向きな目標を見つけることができるような取組を継続したい。





人とつながるオフラインキャンプ2024
報告書

令和7年3月

公益財団法人兵庫県青少年本部企画部（県民運動担当）

〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 兵庫県県民生活部男女青少年課内
Tel : 078-362-3142

E-mail : danjoseishounen@pref.hyogo.lg.jp

Web: <https://seishonen.or.jp/honbu/>