

ネット・オフライン・キャンプ

大学生メンターへの事前トレーニング資料

神戸親和大学
金山健一

プログラム

1. 研究の視点
ネット・オフライン・キャンプは有効か？
2. 子どもとのかかわり方
3. カウンセリングの基礎・基本とロールプレイ
4. キャンプでのカウンセリングの留意点
5. キャンプの効果測定

研 究

1.研究目的

ネット依存・ゲーム依存の子どもに対して、**キャンプ**を通して**人と人がつながる**体験をすることにより、**依存からの脱却**を目指すプログラムの開発と効果測定を目的とする。

2.研究方法

- (1) キャンプでのインタビュー調査
(夜のカウンセリング・半構造化面接)
- (2) 認知行動療法の分析（ミーティングでのワークシート）

3.仮説

- (1) キャンプでネット依存・ゲーム依存は改善できるか？
- (2) キャンプ終了後も改善が継続できるか？

教育モデルのキャンプ療法の構造

7月…キャンプ療法(プレ)

- ・ 日帰り
- ・ 参加者の仲間づくりと動機づけ

8月…キャンプ療法(本番)

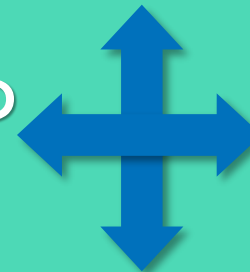
- ・ 4泊5日
- ・ プログラム体験
- ・ メンターによるカウンセリング

11月…キャンプ療法(フォローアップ)

- ・ 日帰り
- ・ キャンプ参加後の変化の確認とフォローアップ



ネット依存の
小中高生

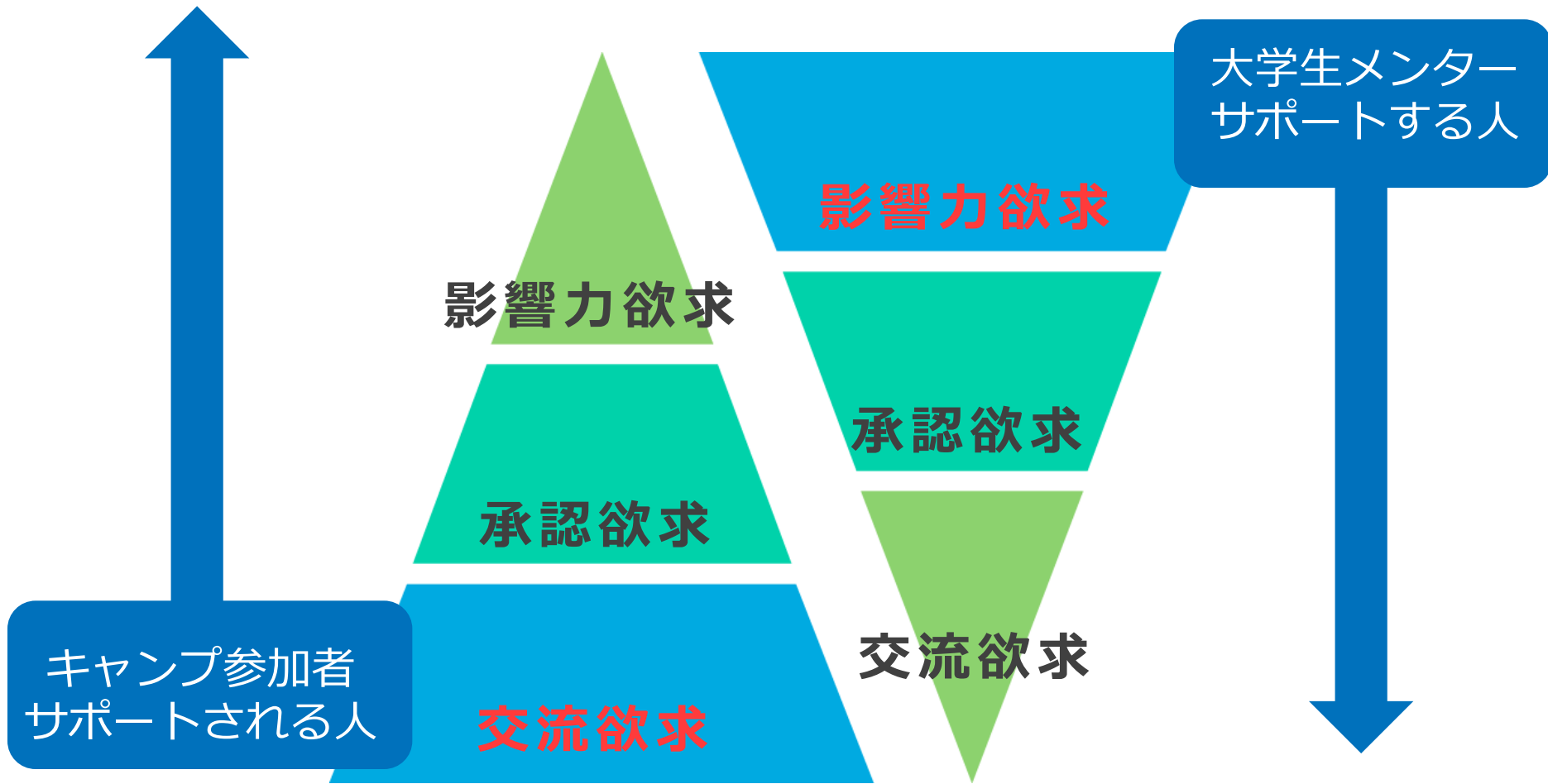


大学生
メンター

- ・ 交流欲求への気づき
- ・ 所属感の獲得
- ・ モデル像の獲得

- ・ ピアサポート
- ・ 体験型プログラム
- ・ 認知行動療法
- ・ カウンセリング

キャンプで子どもの交流欲求を満たす



キャンプ参加者は、人とのつながりができ交流欲求を満たす。
大学生メンターは、役に立っていることで影響力欲求を満たす。
ともに成長でき、自信を獲得できる。

キャンプで子どものスキルを伸ばす



2つの三角形 ➡ 1つの四角形となる。

サポートされる人、サポートする人が、キャンプで1つのまとまりとなる。

インタビュー法

1. 非構造化インタビュー

2. 半構造化インタビュー

4泊5日、夜のカウンセリング時に実施

3. 構造化インタビュー

コミュニケーションの3要素

アメリカの心理学者 アルバート・メラビアン

キャンプ参加者の子どもとの対応で、大切なこと

1. 言葉・・・・・・・・・・ 7%（言語情報）
2. 声の調子・話のスピード・・・ 38%（聴覚情報）
3. 顔の表情・しぐさ・・・・・・・・ 55%（視覚情報）

ロジャーズ理論 カウンセリングの3原則

共感的理解

Empathic understanding

無条件の肯定的関心

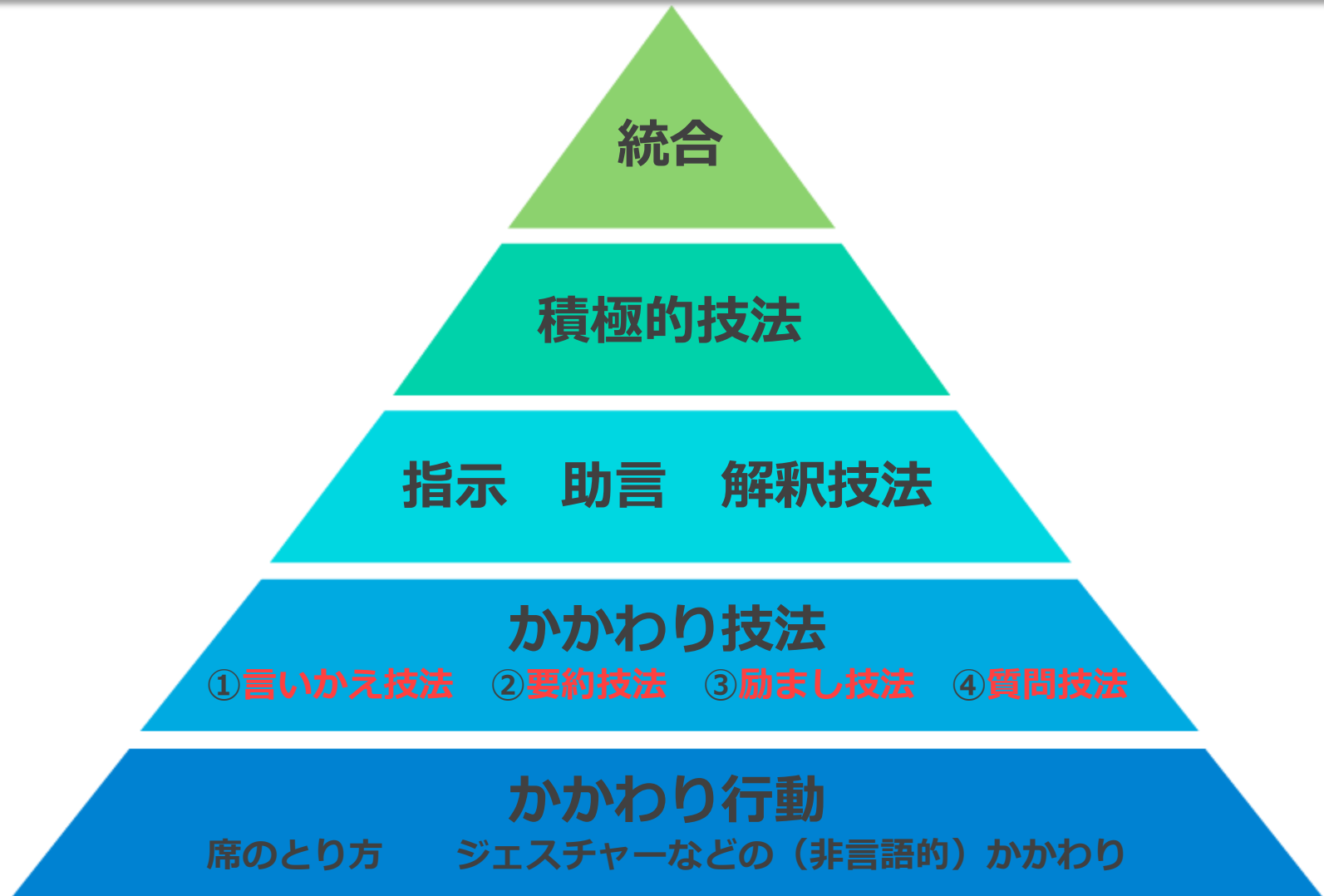
Unconditional positive regard

自己一致

Congruence

マイクロカウンセリング階層表(簡略)

アレン・E・アイビィ



カウンセリングの技法1

言い換え技法

子ども「オレ、学校に行けなくてつらいんです」

メンター「〇〇君は、学校に行けなくてつらいんだね」

**子どもの使った言葉を
言い換えたり、繰り返す。**

カウンセリングの技法2

要約技法

1. 話が長く、混乱している子どもの話を
まとめて整理して返す
2. ポイントをずらさないで返すことが重要
3. 事実の要約・感情の要約

カウンセリングの技法3

質問技法

1. 閉ざされた質問 **Closed Question**

YESかNO、1語2語で答える質問

- ・ 君は、ゲームが好きですか？
- ・ 家で、スマホのルールありますか？

2. 開かれた質問 **Open Question**

いろいろな答えが、予想される質問

- ・ ゲームでどんなことが困っているのかな？
- ・ もう少し、詳しく話してくれるかな？

カウンセリングの技法4

励まし技法

1. 励ましとは「頑張って」という意味ではない
2. 最小限のはげまし
3. はげまし技法では、
子どもに話を続けることを促すこと

■ 非言語

- ・ うなずき
- ・ 手を広げたジェスチャー

■ 言語的

- ・ 「それで」「うんうん」といったフレーズ
- ・ 子どもが使うキーワードの繰り返し

子どもの沈黙とは？

メンター…「〇〇君は、どうしてスマホばかりしているのかな？」

子ども…**沈黙**

子どもの沈黙の意味を考えよう。

子どもが質問に答えない場合、メンターは別の質問をしてしまうことがある。

子どもは一生懸命に考えていたが、質問が変わると、また最初から考え直さなければならない。**待つ**ことも場合によって必要である。

(例) 2023年ネットオフラインキャンプ2日目

	時間	プログラム名	概要	目的
		起床		
1	7:30~8:00	朝の集い	・ラジオ体操 ・歌を唄う	ウォーミングアップ 所属感
2	8:00~10:00	モーニング コミュニケーション	・朝食づくり ・ふりかえり、目標の共有	協力性 他者理解 ・自己開示 ・振り返り
3	10:00~11:15	クラフト	・竹おはしづくり	自然体験
4	11:15~13:15	アフタヌーン コミュニケーション	・昼食づくり ・個人面談	協力性 他者理解 ・振り返り
5	13:15~14:15	スイカ割り	・スイカ割り	自然体験
6	14:15~15:15	サイバー防犯被害 防止教室	・インターネット 安全教室	自己理解
7	15:15~16:30	チームビルディング	・全力ハイタッチ ・3星人・進化じゃんけん ・インパルス・人間知恵の輪 ・日本列島・ビート	協力性 コミュニケーション 自己開示 ・他者理解 創意工夫
8	16:30~19:00	イブニング コミュニケーション	・夕食作り ・火おこし体験 ・班員との共同作業	協力性 コミュニケーション
9	19:00~20:00	フリータイム (スマホ部屋開室)	・スマホを利用するのかを 自分で考えさせる時間	自己判断
10	20:00~20:45	ふりかえり メンター面談	・1日の振り返り ・スマホ利用の確認	振り返り ・自己開示
11	20:45~21:00	夕べの集い	・歌を唄う	所属感
		入浴・就寝		

大学生メンターによるカンセリング



インタビュー調査

スケーリング(1点～10点)

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
① 学校	今までの 学校生活は 何点？	1日目に聞けなかったら、 2日～4日目でもOK			これからの 学校生活は 何点になりそうか な？
② スマホ	今までの スマホの 使い方は 何点？	1日目に聞けなかったら、 2日～4日目でもOK			今後の スマホの使い方は 何点？
③ 今日のキャンプ	今日の キャンプは 何点？	今日の キャンプは 何点？	今日の キャンプは 何点？	今日の キャンプは 何点？	今日の キャンプは 何点？

例外探し

**いいところを探す。
その中に解決策がある。**

子ども 「家では、ずっとずっとスマホしているよ。」

メンター 「もう少し、詳しくに教えてくれるかな？」

子ども 「週に5回は、ずっとスマホしているかな〜。」

メンター 「じゃあ 週に**2回**は、

スマホをしないことがあるんだね。」

週に2回スマホをいない時は、どんな時かを確認してみる

スケーリング・クエスチョン

最悪の時を1点、最高の時を10点とすれば、
今のあなたはどれぐらいかな？

子ども 「今は、3」

メンター 「その3点はどんな内容なのかな？」

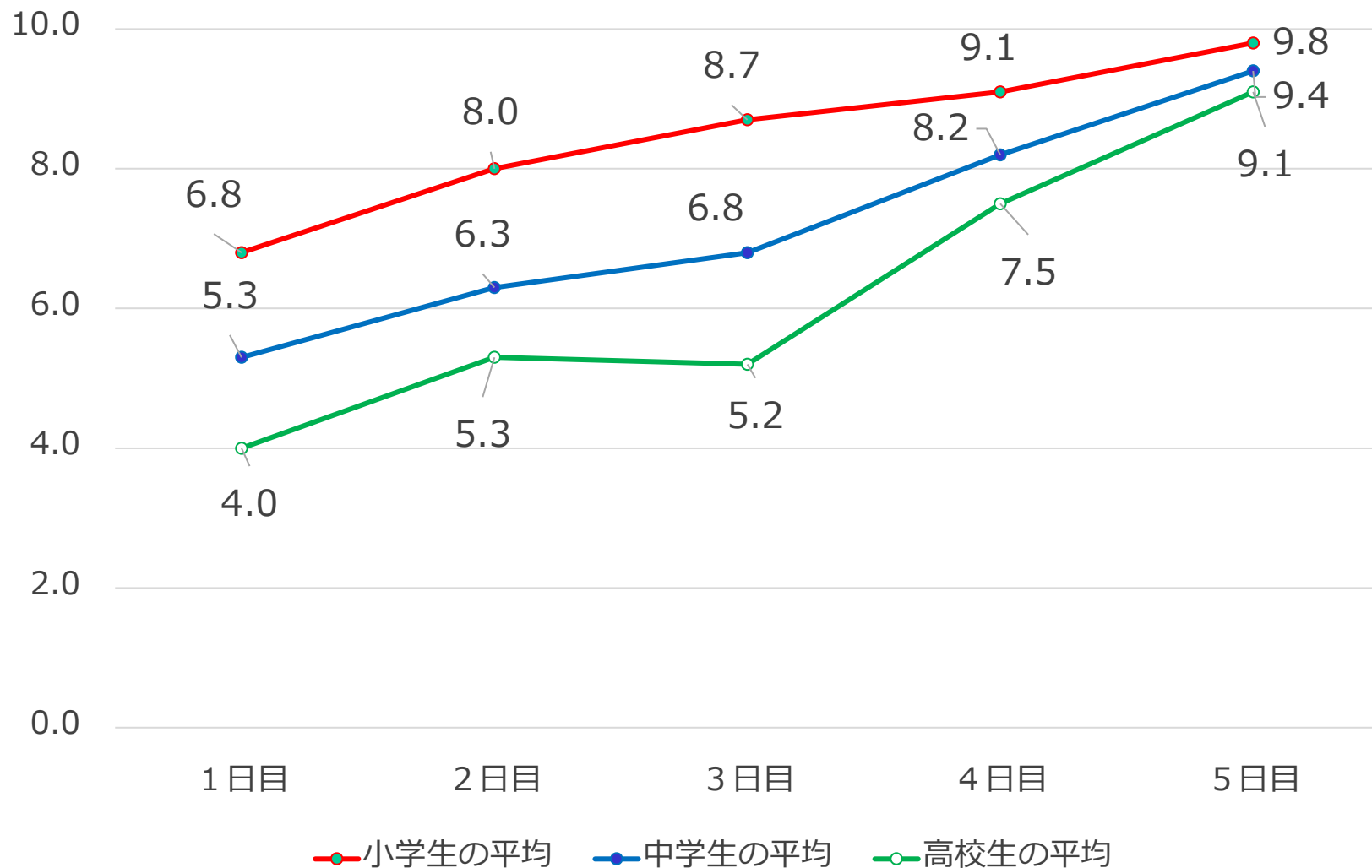
（3点の中にも、リソースがある可能性もある）

メンター 「3点から**1点**上げるには、
どんなことをすればいいのかな？」

小さなゴールの設定

2022年スケーリングの推移

(キャンプの評価)

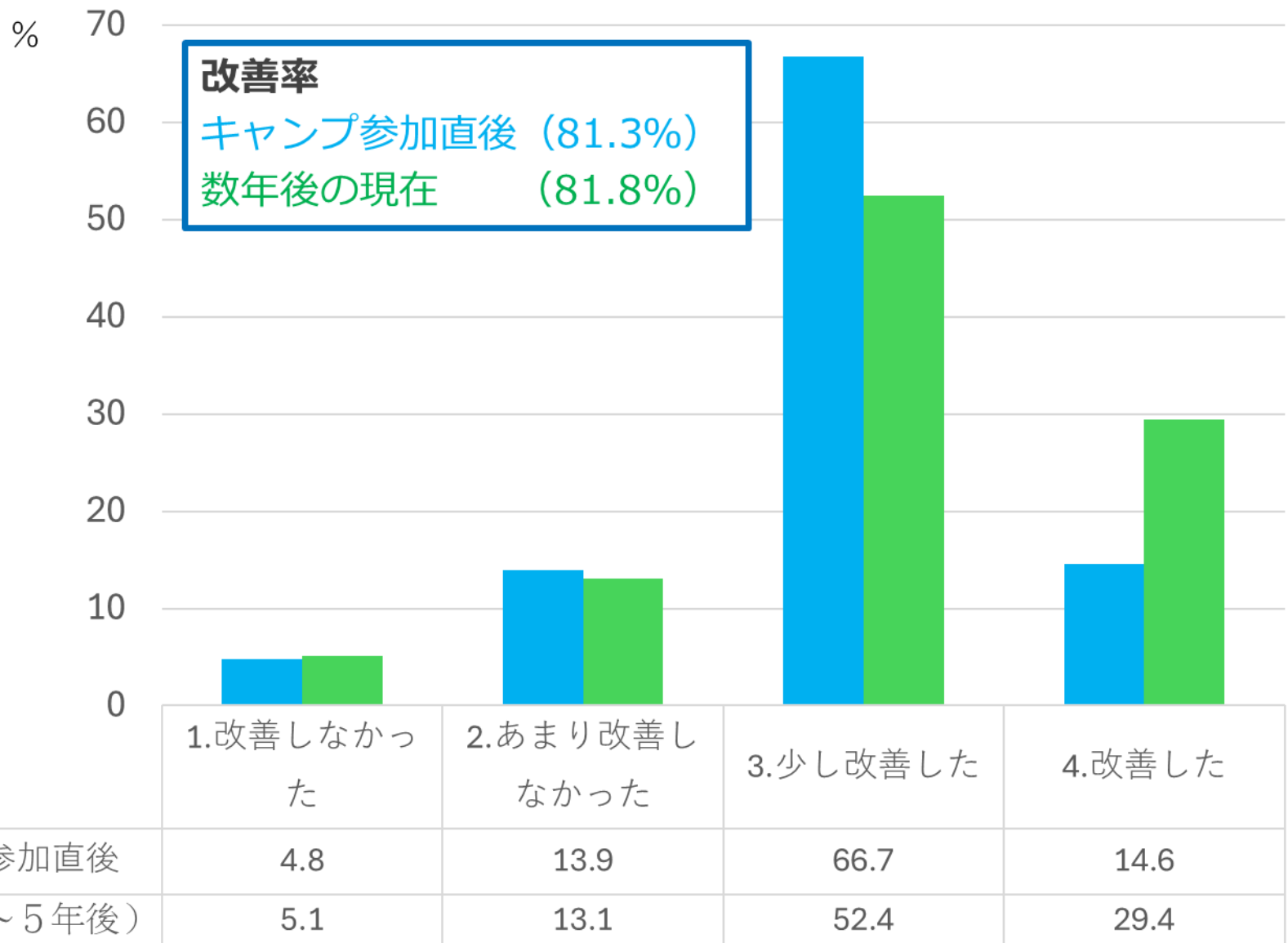


自己肯定感を高めるほめ方の3要素

1. **結果**をほめる。
2. **努力**をほめる。
3. **能力**をほめる。

ほめて、伸ばす、心のビタミン剤
ほめられると、ドーパミンが放出され、快感を獲得し、
また同じ行動をとりたくなる。

日常生活（子ども用アンケート） 2022年



キャンプに参加した児童生徒が認知した改善率（％） 2022年

	児童生徒が認知した改善率		
アンケート	1回目	2回目	
改善率（％）	キャンプ直後	現在 (1～5年後)	
⑩ 心の状態	71.4%	86.4%	80%以上
⑥ 学校への登校	64.5%	84.8%	
① 日常生活	81.3%	81.8%	
③ イライラする	62.5%	81.8%	
④ 保護者との関係	78.8%	81.8%	
⑨ ネットへの課金	80.0%	81.3%	
⑤ 学校生活	63.6%	75.8%	70%以上
② 寝る時間	62.5%	66.7%	60%以上
⑧ ネット利用時間	68.8%	60.6%	
⑦ 成績や勉強	48.5%	57.6%	50%以上

キャンプに参加した保護者が認知した改善率 (%)

2022年

	保護者が認知した改善率		
アンケート	1回目	2回目	
改善率 (%)	キャンプ直後	現在 (1～5年後)	
③ イライラする	70.0%	81.0%	80%以上
⑩ 心の状態	90.5%	78.6%	70%以上
⑥ 学校への登校	64.1%	78.0%	
④ 保護者との関係	78.0%	76.2%	
⑨ ネットへの課金	62.9%	71.8%	
⑤ 学校生活	56.1%	66.7%	60%以上
① 日常生活	68.3%	64.3%	
② 寝る時間	57.5%	56.1%	50%以上
⑦ 成績や勉強	33.3%	47.6%	40%以上
⑧ ネット利用時間	37.5%	42.5%	

演習 エンジンにガソリンを入れる 「心のビタミン剤」

コンプリメントしてみよう。

キャンプに参加して、変わることに

1. 子どもたちの**自信**がつく
2. **人とのかかわる力**が育成させる
3. ゲームをする時間が減る
4. 勉強や進路に気づきが起こる
5. 再登校のきっかけになる
6. **家族関係**がよくなる

**たくましさと
人とつながる力の育成**