

セルフディスカバリーキャンプ (Self Discovery Camp)

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、自然体験や心理療法、ネット依存学習、家族支援等のプログラムの実施を通じたネット依存対策を図る。

- ◆事業受託者・事務局
独立行政法人国立青少年教育振興機構
教育事業部企画課
- ◆事業企画運営委員会
委員長：樋口進(久里浜医療センター院長)
委員：桑崎剛(安心ネットづくり促進協議会特別会員/
熊本市立総合ビジネス専門学校教頭)
中山秀紀(久里浜医療センター医師)
杉森伸吉(東京学芸大学教授)
三原聡子(久里浜医療センター心理療法士)
- ◆事業実施施設
国立赤城青少年交流の家

事業の概要

- メインキャンプの実施
＜キャンプの概要＞
・対象：ネット依存傾向の青少年
・実施地域：群馬県前橋市
・実施主体：国立青少年教育振興機構
・メンター：法人ボランティア13名
・参加者数：男子12名
・参加者内訳：中1:1名、中3:4名、高1:2名、高2:1名、大2:2名、19歳2名
・参加者地域：関東9名、東北2名、近畿1名
- フォローアップキャンプの実施
- 事業企画運営委員会の実施(3回)

POINT1

●メンター事前研修の実施
メンターの不安要素を解消するため、事前研修を7月に実施。「キャンプの目的・趣旨の理解」「ネット依存」「認知行動療法」等の予備知識について研修を行った。

POINT2

●フォローアップキャンプの実施
事業の特徴として、メインキャンプの3ヶ月後に2泊3日のフォローアップを実施。12名中11名の高参加率からも、参加者のキャンプに対する期待の高さが伺え、元のネット依存状態に戻ってしまった参加者の再チャレンジの機会になっている。

POINT3

●家族会の実施
参加者への家族としての接し方について、「寝ることを意図的にし、急かすことをしないよう意識してもらうことで、保護者の気持ちに余裕が出てくる等の効果が見られた。

2. フォローアップキャンプ

- ・日程：平成27年11月1日(日)～11月3日(火) 2泊3日
- ・内容：

	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							受付	はじめの会	カウンセリング 野外炊事準備			野外炊事			入浴	就寝準備・個人 人の時間	消灯
2日	起床	清掃	朝食・ 活動準備		認知行動療法		昼食&休憩	ウォーミングアップ 交流の家～鍋割山登山口		ゲーム大会	夕食	たき火	入浴		就寝準備・個人 人の時間		消灯
3日	登山		交流の家～鍋割山～姫百合駐車場 5:00起床 6:00出発				昼食	終わりの会									交流の 家宿泊 準備(和室)

3. その他

- ・第1回事業企画運営委員会
平成27年5月27日(金)
- ・第2回事業企画運営委員会
平成27年12月17日(木)
- ・第3回事業企画運営委員会
平成28年1月28日(木)



事業のねらいに対する成果

- ①参加者自身の意識については、ア)週3日くらい学校に行けるようになった。イ)学校を欠席する回数が大きく減った。等の変化が見られた。
- ②ネット依存状態からの脱却(ネット以外の活動への興味)については、ア)寝るのが早くなったり、必然的にゲームやネットに触れる時間が減った。イ)認知行動療法で自分がどうすればネットを減らせるかという道を何となく見つけ出せた。等のネット依存状態からの脱却のきっかけになった。
＜セルフディスカバリーキャンプにおける効果研究の結果＞～国立病院機構久里浜医療センター～
・1週間当たりの平均インターネット/ゲーム使用時間は、メインキャンプ前に、1日平均約8.2時間であったものが、フォローアップキャンプ前では、1日平均約5.1時間に減少している。
- ③集団宿泊生活による基本的な生活習慣については、ア)毎朝7時に起きられるようになった。イ)朝早く起き、早く寝るようになった。ウ)犬の散歩で外出するようになった。等の基本的な生活習慣が継続されていた。
- ④コミュニケーション能力については、ア)率先して、あいさつやお礼を言う頻度が増えた。イ)言動が積極的になり意向を伝える回数が増え、他のメンバーやメンターとのコミュニケーションが増えた。等、キャンプ中に向上が見られた。
- ⑤人とのふれあいによる感受性・社会性については、ア)キャンプ中、体力を使う場面が多かったため、参加者とメンターが力を合わせて目的を達成できた。イ)登山や仲間づくりの活動を全員で成し遂げることで、一体感や自分の気持ちを伝える力がついた。等の向上が見られた。

課題と今後の展望

＜課題＞

- キャンプ中の参加者の健康状態を適切に管理するため、服用している薬や、アレルギーの情報等、事前に「健康状況シート」の作成を医師や保護者に依頼する必要がある。

＜今後の展望＞

- 過去のキャンプ参加者を対象に、1年間程度の期間を置いたフォローアップキャンプの実施を検討する。
- 事業企画運営委員会で検討したプログラムの内容や運営方法等について、改善すべき点を今後の事業に反映させる。

事業のねらい

1. 事業仮説

- ①本事業に参加することにより、基本的な生活習慣を取り戻し、日常生活を改善するきっかけとなる。
- ②長期間ネットから離れることで、ネットやネットゲームへの関心を減少させることが期待できる。

2. 期待される効果

- ①参加者自身の意識の変化
- ②ネット依存状態からの脱却(ネット以外の活動への興味)のきっかけづくり
- ③集団宿泊生活による基本的な生活習慣の確立
- ④コミュニケーション能力の向上
- ⑤人とのふれあいによる感受性・社会性の向上

事業の内容

1. メインキャンプ

- ・日程：平成27年8月17日(月)～8月25日(火) 8泊9日
- ・内容：

	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	
17日								はじめの会 オリエンテーション 施設見学 家族会				仲間づくりの活動 (アイスブレイク)	夕食	入浴	認知行動療法	洗濯等・ 個人の時間	日記記入	
18日				ネット依存学習 (講義)	朝食を作ろう(台から作る流しそうめん)	交流の家ぐるりんバイク		カウンセリング				夕食	入浴					
19日				わき水を汲みに行こう		フリータイム		野外炊事(カレー)						入浴				整理整頓・一日のまとめ等
20日				ネット依存学習 (講義)	フリータイム	昼食	オリジナル料理をつくらう食料調達夕食調理		ワークショップ (ネットとの関わり)					認知行動療法	日記記入			
21日							あかぎアドベンチャープログラム	ネット依存学習(講義)				夕食	入浴	認知行動療法	日記記入			
22日							キャンプの日曜日フリータイム	カウンセリング	夕べのつどい			夕食	入浴	認知行動療法	日記記入			
23日							トレッキング(地蔵岳)		お切り込みうどんをつくらう					入浴	認知行動療法	日記記入		
24日							創作活動(フォトフレーム作り)	昼食	休憩	キャンプまとめ①(各自)	夕べのつどい	野外炊事(バーベキュー)			認知行動療法	日記記入		
25日							片づけ清掃	野外炊事(お切り込みうどん)	親子で昼食						認知行動療法	日記記入		
								家族会										

本事業の問合せ先

国立青少年教育振興機構教育事業部 企画課

電話：03-6407-7713 E-mail:honbu-yousei@niye.go.jp HP: http://www.niye.go.jp/