

令和元年度 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

つながりキャンプ

～ネットをちょっと一休み 新しい自分を探しに～

実施運営マニュアル



静岡県教育委員会

【事業の趣旨】

静岡県教育委員会では、携帯電話事業者と連携した「小中学校ネット安全・安心講座」や、家庭でのネット利用のルール作りを促す啓発事業等を行っている。平成30年8月に厚生労働省研究班から病的なインターネット依存が疑われる中高生が93万人に上るとの調査結果が公表され、令和元年5月には、WHOが「ゲーム障害」を新たな依存症として正式に認定した。県内でもスマートフォンの所持率の上昇やネット利用の低年齢化が課題となっており、NPO法人や、医療関係者等との連携によりネット依存対策推進事業を実施する。

【ネット依存対策推進事業企画運営会議】

- 1 構成 NPO 法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所 理事長 (委員長)
NPO 法人イーランチ 理事長
NPO 法人静岡パソコンサポートアクティビティ 理事長
医療法人十全会聖明病院 臨床心理士・公認心理師
静岡県 PTA 連絡協議会 会長
静岡県公立高等学校 PTA 連合会 副会長
静岡県健康福祉部障害福祉課精神保健福祉室
静岡県教育委員会義務教育課
静岡県教育委員会高校教育課

- 2 会議開催
 - 第1回 日時：令和元年5月17日(金) 午後1時30分～3時
内容：企画運営会議の設置、事業全体の概要・実施スケジュール、ネット依存度スクリーニングテスト・自然体験回復プログラムの実施計画 他

 - 第2回 日時：令和元年9月13日(金) 午後1時30分～3時
内容：ネット依存度スクリーニングテストの結果、「つながりキャンプ」の日程・プログラム

 - 第3回 日時：令和2年2月3日(月) 午後1時30分～3時
内容：「つながりキャンプ」報告、ネット依存対策講演会の実施計画、簡易テスト、令和2年度事業計画

「つながりキャンプ」実施

1 概要

(1) 目的

インターネットやスマートフォンから離れた環境で、幅広い年代の仲間と一緒に野外活動や集団生活を共にしながら、認知行動療法やカウンセリングを通して、これまでの生活を振り返り、ネットの利用を自分でコントロールする力を養う。

(2) 対象

ネットの利用を見直したい県内の中学生・高校生

(3) 開催日程

プレキャンプ：令和元年9月28日（土）～29日（日）

メインキャンプ：令和元年11月9日（土）～10日（日）

フォローアップキャンプ：令和2年1月18日（土）～19日（日）

(4) 会場

静岡県立焼津青少年の家（焼津市石津 2259-408）

※フォローアップキャンプの一部を焼津市和田公民館で実施

2 主な内容

(1) 野外活動・集団生活体験

- ・集団で規則正しい生活をするにより、基本的な生活習慣、社会におけるモラルやマナー、忍耐力などを身に付け、規範意識の向上につなげる。
- ・自然体験活動を通して、ネットやゲームなどでは得られない新たな気付きや発見を得ることにより、達成感や満足感などを味わう。

(2) 認知行動療法

- ・振り返りやディスカッションなどを通して、ネットとは何か、ネットは自分にとって必要なものなのかを確認し、ネットをしなければ生きていけないといった決め付けや、ネットに対する過大評価、ネットをやめることに対するマイナス思考などの認知の偏りを修正する。

(3) カウンセリング

- ・一人一人に寄り添い、それぞれの性格、悩み、ネットの使用状況を踏まえ、とらわれている思考や認知の偏りを明らかにする。

(4) 参加者・家族向け講座

- ・受講者に対する講座のほか、家族対象の講座も設け、保護者の不安や悩みをフォローするとともに、家庭におけるネット利用のルールづくりを推奨する。
- ・依存とはどういう状態なのか、どのような影響があるのか等について学び、医療的な見地から理解を深めるとともに、併せて、NPO法人によるネットリテラシー講座を通して、ネットの現状や、今後の上手な付き合い方について学ぶ。

認知行動療法・カウンセリング・講座

キャンプの実施にあたり、プログラム全体の監修や認知行動療法、カウンセリング等の実施について、医療法人十全会聖明病院に協力を依頼した。聖明病院は、県の依存症治療拠点機関のうち、ネット依存を扱う唯一の医療機関であり、県の「ゲーム障害・ネット依存回復支援プログラム（当事者及び家族向け）」を受託し実施している。

- 聖明病院スタッフ**
- ・ 臨床心理士・公認心理師 2名（うち1名は企画運営会議委員）
 - ・ 作業療法士 1名
 - ・ 精神保健福祉士 1名

【認知行動療法】

認知行動療法は、聖明病院が作成したワークシートを使用し、プレキャンプに短時間のガイダンス1回、メインキャンプ・フォローアップキャンプでは1日目の夜と2日目の朝の各2回実施する。

認知行動療法では、「ネット・ゲームとよりよく付き合う生活」を目標とし、スマホがない生活、パソコンを持たない生活は現代社会では非現実的であり、うまく利用しながら生活をしていくことが、依存傾向にある子供たちにとって大事な視点になると考えている。

このままの状態ですとインターネットを続ける場合の将来を考えてみよう

	身体面	心の面	お金の面	学校・勉強の面	人間関係
プレキャンプ					
1日目の夜					
2日目の朝					

今よりインターネットを使用している時間を減らした場合の将来を考えてみよう

	身体面	心の面	お金の面	学校・勉強の面	人間関係
プレキャンプ					
1日目の夜					
2日目の朝					



【カウンセリング】

プレ、メイン、フォローアップの各キャンプで1回ずつ、個々の参加者に対しカウンセリングを行う。

【参加者向け講座】

参加者向けに各キャンプの2日目の午後に講座を実施する。認知行動療法と同様、全員で楽しみながら、かつネットやゲームのことも考えられる時間になるよう工夫する。プレキャンプでは「依存とは、ネット依存とは何か」という基礎知識を学び、メインキャンプでは、ネット・ゲーム中心の生活をするにより時間が減ったこと・今後増やしたいことについて意見を出し合い、フォローアップキャンプでは、大学生

サポーターや事務局スタッフと一緒にゲームをしながら、自分の周りの人たちとのコミュニケーションの改善に向けて考える。

【保護者向け講座】

保護者向け講座はプレキャンプとフォローアップキャンプの2回、参加者向け講座と同じ時間に実施する。プレキャンプでは座学で依存の基礎知識に関する講座を行い、フォローアップキャンプでは参加者が受けたスクリーニングテストの解説のほか、座談会形式で自分の子供のネット・スマホの使用について困っていること、子供との接し方で悩んでいること等を話し合う。



評価方法

【ネット依存度スクリーニングテスト】

参加者に対し、プレキャンプの前とフォローアップキャンプ最終日の2回、スクリーニングテストを実施した。テストは「IAT」と「Kスケール」の2種類で、設問はいずれも独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターで使用されているものとする。

「ネット依存度スクリーニングテスト」実施結果表	
項目	回答
1. 毎日長時間インターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
2. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
3. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
4. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
5. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
6. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
7. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
8. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
9. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
10. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
11. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
12. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
13. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
14. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
15. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
16. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
17. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
18. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
19. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
20. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
21. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
22. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
23. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
24. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
25. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
26. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
27. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
28. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
29. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
30. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
31. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
32. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
33. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
34. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
35. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
36. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
37. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
38. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
39. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
40. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
41. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
42. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
43. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
44. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
45. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
46. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
47. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
48. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
49. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
50. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
51. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
52. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
53. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
54. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
55. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
56. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
57. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
58. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
59. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
60. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
61. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
62. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
63. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
64. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
65. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
66. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
67. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
68. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
69. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
70. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
71. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
72. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
73. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
74. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
75. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
76. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
77. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
78. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
79. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
80. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
81. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
82. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
83. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
84. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
85. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
86. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
87. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
88. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
89. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
90. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
91. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
92. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
93. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
94. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
95. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
96. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
97. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
98. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>
99. 学校や職場でインターネットを使用する	<input type="checkbox"/>
100. 家族や友人にインターネット使用の制限を求めた	<input type="checkbox"/>

結果は下表のとおり、「高リスク」「中リスク」「リスク無し」の3段階で判定し、その結果を参加者にフィードバックする。

	高リスク	中リスク	リスク無し
I A T (100点)	70点以上	40～69点	39点以下
Kスケール※ (60点)	44点以上	41～43点	40点以下

※Kスケールは、総得点の他に要因別得点による判定基準あり

- ・ **中リスク**：要注意
ネット・スマホの使い方をもう一度、よく考えなおす必要あり
- ・ **高リスク**：早急な改善が必要、ネット依存傾向が非常に強い
専門医療機関の援助が必要

【参加者・保護者へのアンケート】

参加者には各キャンプ後、保護者にはプレキャンプとフォローアップキャンプの後にアンケートを実施する。

◆参加者アンケート項目

- (1) 最も印象に残ったことは何か
- (2) ネットやスマホの使い方について、気付いたこと
- (3) 次回のキャンプについて思うこと (プレ・メイン)
- (4) 全体的な感想 (プレ・メイン)
- (5) プレキャンプや、メインキャンプに参加した後、ネットやスマホの使い方、意識したことや、これまでの生活習慣を変えたこと (フォローアップ)
- (6) このキャンプを経験し、今後、ネットやスマホの使い方、意識していきたいことや、生活習慣で変えていきたいこと (フォローアップ)
- (7) 大学生サポーターと出会って感じたこと (フォローアップ)

◆保護者アンケート項目

- (1) 「つながりキャンプ」を、どのようにして知ったか (プレ)
- (2) 子供をキャンプに参加させようと思ったきっかけ (プレ)
- (3) 保護者向け講座の感想 (プレ・フォローアップ)
- (4) その他自由記述 (プレ)
- (5) 子供が本キャンプに参加し、家庭での様子で変化したこと、家族との関わりで変わったことなど (フォローアップ)
- (6) 子供との関わりについて、意識していきたいこと (フォローアップ)