

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、フィルタリング利用・有効化措置の原則義務化やルールづくりの支援を青少年愛護条例に規定するとともに、スマホサミットの開催等を通じ、青少年が主体的に安全・安心なネット利用について考える取り組みを展開しています。

近年社会問題化しつつある青少年のネット依存防止対策に努めていますが、県内の青少年のインターネット利用の実態調査（平成30年7月）では、ネット依存傾向の青少年が9.4%（前年比+1.4pt）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。

ネット依存防止のためには青少年が主体的にルールづくりに取り組むことが効果的であると考え、当本部では、行政や警察、事業者、マスコミ等の関係機関と連携し、県民運動として対策に取り組んでいます。

その一環として、平成28年度から、日常生活でのネット利用を見直したい県内青少年を対象に、携帯電話の電波がほとんど入らない離島で、ネットから離れて自然体験等を行う「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。このような問題を解決していくためには、子どもだけでなく家族全員でルールづくりをはじめとした対策に取り組むことはもちろん、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大切だと考えています。

こういった成果や課題を踏まえ、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同時に、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実施し、ネット依存の実態や危険性、回避方策等を調査・研究し、広く啓発を行っていきます。

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) オリエンテーション | 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

- (2) 神戸市内会議室
(1)、(3)、(4) 兵庫県立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

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

4 参 加 料

10,000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、ひととのつながりを感じる自然体験活動を通じてリアルな充実を感じるとともに、ネット利用等の日常生活をふりかえり、今後の目標を立てることで自身の行動変容を促すきっかけとする。
- (2) 「ネット問題」の背景には、リアル社会での様々な問題が原因となっていることから、ネット依存外来を担当している精神保健福祉士による専門的な講義や保護者同士の討論会など家族向けプログラムを充実させ、青少年のネット依存への回避方策等の研究を深める。
- (3) 産官学民言の連携により、教育目的として、ごく普通の子供たちがネット依存から回避するための方策を考え、他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、青少年のネット依存対策を推進する。

検証方法

- (1) オリエンテーション、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供もたちだけを対象にするのではなく、ごく普通の子供もたちがネット依存のような状況に陥ってしまう実態や、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」を確認する。
- (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）の映像や、個人面談でメンターが作成した「半構造化インタビュー記入用紙」を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、家庭での話し合いの進捗状況等について聞き取りを行う。

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) オフラインキャンプ参加者や保護者等によるプログラム評価やアンケート結果など参加者側の意見を聴取し、次年度へのプログラム検討の基礎資料とする。

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

神戸大学大学院

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人委員会阪神南OB会

阪神南青少年本部

株式会社神戸新聞社

株式会社朝日新聞社阪神支局

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

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4～5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20～25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を目的としています。

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え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、半構造化面接技法の講習、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。

学生たちは、周到な準備のもと、安全に配慮しながら、子ども達に全力で向き合っています。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。



募集要領

○対象 日常生活でのネット利用を希望しない県内在住の青少年（小5～18歳以下）20名程度
 ○参加資格 参加者本人のやる気があり、高い行動力があり、全日程参加可能な方
 ○日程 ①オリエンテーション（参加者募集） 令和元年7月7日（日）
 ②オフラインキャンプ 令和元年8月17日（土）～21日（木） 4泊5日
 ③フォローアップキャンプ 令和元年11月10日（日）
 ※7月7日（日）、8月17日（土）、8月21日（水）、11月10日（日）は休業者優先募集
 ○会場 ①兵庫県立いえしま自然体験センター（姫路市野島町四島）
 ②兵庫県立いえしま自然体験センター（姫路市野島町四島）
 ○参加料 ①兵庫県立いえしま自然体験センター 10,000円
 ※参加料には、本人・保護者1名の食費を含みます。また、本人・保護者1名の宿泊費（集合・解散場所）から会場までの交通費と本人の宿泊費は、主催者が負担します。
 ○申込期限 令和元年6月30日（日）
 ○その他 募集・選考のため、選考会を行います。
 青少年の状況を広く察知するため、報道機関の取材を受け入れます。

キャンプ内容

1日目（7/7）	2日目（8/17）	3日目（8/18）	4日目（8/19）	5日目（8/21）
オリエンテーション ①オリエンテーション ②オリエンテーション ③オリエンテーション ④オリエンテーション ⑤オリエンテーション ⑥オリエンテーション ⑦オリエンテーション ⑧オリエンテーション ⑨オリエンテーション ⑩オリエンテーション	①オリエンテーション ②オリエンテーション ③オリエンテーション ④オリエンテーション ⑤オリエンテーション ⑥オリエンテーション ⑦オリエンテーション ⑧オリエンテーション ⑨オリエンテーション ⑩オリエンテーション	①オリエンテーション ②オリエンテーション ③オリエンテーション ④オリエンテーション ⑤オリエンテーション ⑥オリエンテーション ⑦オリエンテーション ⑧オリエンテーション ⑨オリエンテーション ⑩オリエンテーション	①オリエンテーション ②オリエンテーション ③オリエンテーション ④オリエンテーション ⑤オリエンテーション ⑥オリエンテーション ⑦オリエンテーション ⑧オリエンテーション ⑨オリエンテーション ⑩オリエンテーション	①オリエンテーション ②オリエンテーション ③オリエンテーション ④オリエンテーション ⑤オリエンテーション ⑥オリエンテーション ⑦オリエンテーション ⑧オリエンテーション ⑨オリエンテーション ⑩オリエンテーション

参加申込書

電話・FAX・郵送・電子メールによりお申し込みください。
 電子メールの場合は、お名前を「オフラインキャンプ参加申込」としてください。

参加者	フリガナ	性別	生年月日（西暦）
	氏名	男・女	年 月 日 生（歳）
	在籍校	学校名（学校）	学年（年生）
保護者	フリガナ	性別	生年月日（西暦）
	氏名	男・女	年 月 日 生（歳）
	住所	〒 - - - - -	
	連絡先	携帯電話番号（ - ）	
		メールアドレス	

【お問い合わせ先・申込先】
 公益財団法人兵庫県青少年会 企画部（県民運動担当）
 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1 兵庫県企画県民部次官青少年局青少年課内
 電話：078-362-3142 FAX：078-362-3957 E-mail: saishonen@prefhyogo.jp
 HP：http://www.saiishonen.or.jp/business/2018/08/

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、リアルな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) リアルな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時間のフリースペースにスマホやゲーム機に接続可能な「スマホ部屋」を開室



- (4) ネット依存外来を担当している精神保健福祉士による専門的な講義を行うとともに、同じ悩みを持つ保護者同士が意見交換を行いながら、ネット依存への理解や家族として子どもとの関わりを方について学ぶ保護者会を実施

- (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

- (6) 継続した支援が必要と思料される参加者・保護者に対する家庭訪問等の実施

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
- ・半構造化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	アフタヌーン コミュニケーション
12:00	アフタヌーン コミュニケーション	
13:00		
14:00	救命講習	チームビルディング
15:00		退室
		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		
19:00	ふりかえり 面接指導	
20:00	入室	
	入浴	
21:00	反省会 メンター目標決め	

オリエンテーション

<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）
- ・食事づくりやチームビルディング等での行動観察、参加者選考
- ・家族会の開催（オフラインキャンプの紹介・精神保健福祉士による講義）

<プログラム例>

保護者向けプログラム

	青少年	保護者
10:00		
	名札づくり	受付
11:00	はじめの会	
	コミュニケーションランチ	家族会
12:00		
13:00	チームビルディング	アンケート記入
		見学
14:00	終わりの会	

<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
							⑦ 昼食	⑦ 家族会	
2日目	① 起床	① 朝の集い	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 スマホ・ ケータイ 教室	③ チームビル ディング	②
				⑦ 個人面談					
3日目				②③	②③ カヌー		③④ アフタ ヌーン コミュニ ケーション	③⑥	
4日目				②③	③④ アフタヌーン コミュニ ケーション		①④ 昼寝タイム	③	
				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	
5日目					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		①⑤ タバの集い		① 入浴		① 消灯			
	⑦ 個人面談					⑤ ⑦ メンター 面談									
③ 原始的 火起こし	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		①⑤ タバの集い		① 入浴		① 消灯			
坊勢島での 買い出し		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		①⑤ タバの集い		① 入浴		① 消灯		
		⑦ 個人面談					⑤ ⑦ メンター 面談								
スイカ割り	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		③⑤ キャンプ ファイヤー		ふりかえり		① 入浴		① 消灯			
	⑦ 個人面談							⑤ ⑦ メンター 面談							
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>

保護者向けプログラム

	青少年	保護者
9:00	集合	
	会場へ移動	
10:00	個人面談	
	はじめの会	
11:00	アジ釣り	アジ釣り・見学
	個人面談	移動
12:00	移動	
	オリエンテーション	
13:00	アフタヌーンコミュニケーション	保護者 (3者)面談
14:00		見学
15:00	ふりかえり	
	家族会	
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。

Q 1. 自分的一天を振り返って、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

Q 2. 最高で、連続何時間ネット・ゲームをしたことがありますか？ _____ 時間

Q 3. 一番遅くて、ネット・ゲームを夜何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ろう

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。

Q 1. Aくんはネット依存だと思いますか？
思う ・ 思わない

Q 2. その理由は何点ですか？

Bくん

同級生で仲よかった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、動画をみたりしているようです。ちやむく休学旅行、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、休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。

Q 1. Bくんはネット依存だと思いますか？
思う ・ 思わない

Q 2. その理由は何点ですか？

4 日目 夜

④ スマホやゲームをしなくなったなら？

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。

Q 1. 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！

Q 2. スマホやゲームをやらなくなったな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？】 【具体的に何をしよう？】

(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/>
.....