

令和2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」

チェンジライフキャンプ報告書



令和3年3月

神奈川県立青少年センター

1 チェンジライフキャンプ3年間の取り組みについて

短期キャンプの有効性の検証 2018年度

神奈川県立青少年センターでは、青少年を取り巻く諸課題に対してさまざまな体験活動を通してアプローチしていく取り組みの一環として、2018年度よりこの事業を受託している。

当センターは宿泊施設ではないため一週間の連泊などは難しく、短期のキャンプを繰り返し、その有効性を検証することとした。企画や運営に関しては、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの全面的な協力を受け、久里浜医療センターから派遣された臨床心理士と看護師がキャンプに同行した。また9名の学生ボランティアが、サポーターとして全日程同行した。体験活動のプログラムとしては、宮ヶ瀬湖でのカヌー体験をはじめ、野外炊事やハイキング、川遊びなどの自然体験を設定した。

参加者は8名で、全員が中学生であった。キャンプ後の家庭生活や、自らの状況に対する意識などに変化が見られたが、ネット嗜癖度には大きな変化が見られなかった。参加者のネットに依存する度合いに大きな幅があり、事業の目的をネット依存の予防と治療のどちらに絞るのかということや、その目的に沿った募集のあり方などが課題として挙げられた。

自分をモニタリングする力をつける 2019年度

2019年度は、県内で学校カウンセラーとして活動している2名の臨床心理士・公認心理師にスタッフとして参加してもらい、認知行動療法に基づいた学習プログラム（チェンジライフタイム）の研究・開発を進めた。また、課題達成型の野外活動（登山）をとり入れ、参加者企画のプログラムをより充実させた。さらに1日のはじめと終わりには、チェックインタイムとチェックアウトタイムを設定し、自分の状態を数値化・言語化することで、自分の心と体の状態を知り、変化に気づくための時間とした。

前年度に課題とされた募集方法については、公共機関ということもあって、申込者の状況によって参加者を選考するという事は難しかった。申し込みの段階から事業開始まで、家庭との連絡をくり返すと同時に、事前説明会の際に心理士による保護者面談などを行うなどして、参加者の状況把握に努めた。

参加者は11名で、このうち全日程に参加したのは7名だった。徐々に気づきや意欲の向上を促すという流れのもとに短期のキャンプをくり返す形態は、参加のハードルが低い一方で、その時々で不参加となってその流れにうまく乗れない参加者も現れ、それは短期キャンプの課題でもある。学校生活や家庭生活などで大きな変化があった者や、ネットとの向き合い方に変化が生じている者もいることが、保護者のアンケートなどからうかがうことができた。

フォローアップとしてのチェンジライフキャンプ 2020年度

当初、2019年度とほぼ同じ日程でキャンプを実施し、学習プログラム（チェンジライフタイム）のブラッシュアップを図るという予定で準備を進めていたが、新型コロナウイルス感染拡大により、夏休み中のキャンプの実施や、学校・相談機関への広報活動などが困難になった。そのため、大きく軌道を修正し、独立行政法人国立青少年教育振興機構が実施している「セカンドフォローアップキャンプ」を参考にしつつ、過去の参加者を対象にしたキャンプを秋から冬にかけて実施し、2年間のキャンプの成果を検証することとした。

2 事業の概要

- 1 対 象 平成 30 年度、令和元年度の参加者 18 人
- 2 費 用 全日程参加した場合の参加費 5,520 円（食事代、寝具代等）

- 3 日程、会場および参加人数

事前説明会

日 程 令和 2 年 9 月 20 日（日） 9:30～15:00

会 場 県立青少年センター

参加家族 9 組（参加者 2 人 保護者 12 人）

※感染症対策のため、個別面談のみ実施。

プレキャンプ 日帰り

日 程 令和 2 年 10 月 4 日（日） 10:00～16:00

会 場 青少年センター

参加者 6 人 サポーター 7 人

メインキャンプ 1泊2日

日 程 令和 2 年 10 月 24 日（土） 10:00～25 日（日） 15:30

会 場 県立愛川ふれあいの村

参加者 6 人 サポーター 7 人

デイキャンプ 日帰り

日 程 令和 2 年 11 月 15 日（日） 10:00～15:30

会 場 宮ヶ瀬湖畔園地

参加者 5 人 サポーター 7 人

フォローアップキャンプ 1泊2日

日 程 令和 2 年 12 月 19 日（土） 10:00～20 日（日） 16:00


会 場 県立愛川ふれあいの村

参加者 4 人 サポーター 7 人

- 4 広 報 令和 2 年度については、新型コロナウイルスの感染拡大により、新規の広報はせず、昨年度および一昨年度の参加者と大学生サポーターへのみ案内を送付した。

3 プログラムの実際

プレキャンプ 令和2年10月4日(日)

時間	内容	
9:30	受付開始	
10:00	はじまりのつどい(参加者・保護者)	
10:30	参加者	保護者
	アイスブレイキング チェンジライフタイム	講演会 講師：前園 真毅 氏 久里浜医療センター
12:00	昼食(持参弁当)	
13:00	みなとみらいウォークラリー 	保護者交流会 臨床心理士 澤口 ゆりあ 氏
14:30		
15:00	おわりのつどい	
	解散	

メインキャンプ 令和2年10月24日(土)～25日(日)

時間	10月24日(土)	10月25日(日)
6:00		起床・朝のつどい・チェックインタイム
7:00		朝食・野外炊事
8:00		カップルで作るアウトドアモーニング☆
9:00		ニュースポーツ
10:00	受付開始(10:00) 受付場所：集会室入り口	「クubb(KUBB)」を楽しもう♪
11:00		
12:00	はじまりのつどい(10:30)	昼食(食堂弁当)
13:00	チェックインタイム・アイスブレイクゲーム	フォローアップキャンプ企画会議
14:00	昼食(食堂弁当)	チェックアウトタイム・おわりのつどい
15:00	講演会 講師：西村 光太郎 氏 久里浜医療センター	解散
16:00		
17:00	夕食・野外炊事	
18:00	ダッチオープンで丸鶏の〇〇〇	
19:00	デザートは巨大〇〇〇〇!!!	
20:00		
21:00	入浴(シャワーのみ)	
22:00	学習プログラム・チェックアウトタイム	
	自由時間	
	就寝(希望者はテント泊体験)	



デイキャンプ 令和2年11月15日(日)

時間	11月15日(日)
9:30	受付開始
10:00	着替え・はじまりのつどい
10:30	カヌー・カヤック体験 昼食(弁当)
13:30	着替え・移動
14:00	学習プログラム
14:45	ふりかえり
15:15	移動
15:30	解散



フォローアップキャンプ 令和2年12月19日(土)～20日(日)

時間	12月19日(土)	12月20日(日)	
6:00		起床・朝のつどい・チェックインタイム	
7:00		朝食(食堂)	
8:00		荷物整理・清掃・報告会準備	
9:00	受付開始(10:00) 受付場所:集会室入り口	【参加者】	【保護者】
10:00	はじまりのつどい(10:30)	野外炊事(昼食)	情報交換会①
11:00	チェックインタイム・アイスブレイキング	焼きそば&スープ	
12:00	昼食(食堂弁当)	昼食(野外卓)	
13:00	フリスビー&ドッジビーで遊ぼう♪	キャンプ報告会	
14:00		チェックアウトタイム	情報交換会②
15:00	野外炊事(夕食)	おわりのつどい	おわりのつどい見学
16:00	大晦日&お正月を先取り☆	解散	
17:00	年越し〇〇 お雑煮&お汁粉		
18:00	あったかおでん		
19:00	入浴		
20:00	学習プログラム・チェックアウトタイム		
21:00	自由時間		
22:00	就寝		



4 学習プログラム「チェンジライフタイム」と参加者の変容

～コロナ禍でのチェンジライフキャンプ～

臨床心理士・公認心理師 澤口ゆりあ

1 はじめに

2020年はCOVID-19による緊急事態宣言の発令に伴い、多くの日常生活において変更を余儀なくされた。チェンジライフキャンプは、各地で行う説明会や参加者の募集が中止となり開催そのものが危ぶまれたが、昨年、一昨年と多くの参加者の笑顔で終わったキャンプをなんとか今年も開催したいという神奈川県立青少年センター関係者の尽力により、キャンプの日程を大幅に変更して開催することになった。

そこで今年度は、参加者・スタッフ共にコロナ禍であっても安心して参加できる、安全を最優先したチェンジライフキャンプにするために、新規の参加者を募集するのではなく、過去2年に参加した方を対象に神奈川県立青少年センターのスタッフが直接参加の意向を調査して参加者を選定しキャンプを実施することになった。

学習プログラムである「チェンジライフタイム」は、①「チェンジライフキャンプ参加前の生活の振り返り」、②「キャンプ参加後から現在までの間、SNSやゲームとどのような付き合い方をしているのか」、③「今後どのような生活を送りたいか」という3点について考える時間にした。

2 参加者について

2018年参加者2名、2019年参加者3名、2018・2019年参加者1名 合計6名参加。
高校生3名、中学生3名、参加者6名全員が男子であった。

3 チェンジライフタイム 学習プログラムについて

昨年度のチェンジライフキャンプは3泊4日のメインキャンプと1泊2日のプレキャンプで集中的に学習プログラム(表1)を実施することが出来たが、今年度は日帰りのプレキャンプ(10月)・1泊2日のメインキャンプ(10月)・日帰りのデイキャンプ(11月)・1泊2日のフォローアップキャンプ(12月)と、日程上の制約があり、全ての日程に参加できない参加者も考慮した学習プログラムを新たに設計した。

過去のキャンプでは、一日の始まりと終わりに「チェックインタイム」「チェックアウトタイム」という時間を設け、ワークシートを活用した心と体のバッテリーチェック(図1)を行っていたが、今回も踏襲した。

2020年 チェンジライフタイム 全行程及び内容

日程	内容			
プレ	チェックイン タイム	リラクゼー ション	SNS・ゲームとの付き合い方を振り返る	チェックアウト タイム
メイン			時間の使い方を振り返る	
デイ			野外活動の振り返り	
フォロー アップ			キャンプ参加を通じた振り返りと将来についてのディスカッション及び発表	

さらに今年度の学習プログラムには、キャンプが終わってから自宅で作る「リラクゼーション」を新たに取り入れた。これは、長期間の休校や現在もオンライン中心の授業により外出機会が減っている参加者が多く、今後も自宅で過ごす時間が増加することを視野に入れ、セルフケアの方法を身につけることを目的としたプログラムである。

リラクゼーションの内容は①マインドフルネス(呼吸法)②筋弛緩法である。マインドフルネスでは、イライラした時・集中したい時・元気が出ない時など場面に応じた呼吸の仕方について、筋弛緩法では部

位別実施する方法について、それぞれイラスト入りの解説をワークシートに入れた。



キャンプの効果を持続させるために、キャンプとキャンプの合間に「振り返り日誌」(図2)のホームワークを課し、次のキャンプに持参してもらった。「振り返り日誌」は、一日の過ごし方とその時の気持ちをコメント欄に記入してもらうことにした。また、日誌をつけることに飽きてしまわないように、振り返り日誌の途中に、心と体の健康に関するコラムを挿入するとともに、参加者一人ひとりにサポーターが自筆で書いたメッセージを仕掛けるという工夫を凝らした。

図1



図2



表1 2019年度メインキャンプ

日程	内容	
初日		1日の時間の使い方を振りかえる
2日目	チェックインタイム	ネットやゲームとの付き合い方について考える
3日目		セルフコントロールに必要なものについて考える
4日目		これからの自分を模索する、キャンプ後の生活目標設定
	チェックアウトタイム	

2019年度プレキャンプ

日程	内容	
初日		メインキャンプ後の時間の使い方を検証
	チェックインタイム	
2日目		ネットやゲームと程よい関係を持つことが出来た日を表にして参加者全員の前で発表
	チェックアウトタイム	

4 参加者の心の変容

今年度は、全ての日程に参加できない参加者がおり、量的な分析が難しいため、学習プログラムのワークシートの記述や学習プログラムでの参加者の発言から、参加者の心の変容について述べることにする。

- ① **参加理由**：最初のキャンプでは、親や先生に勧められての参加だったが、今回は全員が「過去のキャンプが楽しかった」こと「スタッフ・サポーター、ここで出会った友達に会いたかった」と自発的な参加動機が挙げられた。
- ② **楽しみにしていること**：過去のキャンプでは圧倒的に野外炊事や自然活動であったのに対して、今年度は「昨年出会った人、初めて会う人みんなと仲良く話したい」「一緒にみんなと楽しみたい」「スタッフ・サポーターに今の自分を見て欲しい」「参加者のことを信頼しているので自分の気持ちを話すことができる機会である」というコミュニケーションに関わる記述や発言が多く、現実世界で人と関わることへの

苦手意識を持っていた参加者の意識の変化を感じた。

- ③ **SNS・ゲーム以外の楽しみや気分転換**：SNS・ゲームに夢中になったきっかけとして、暇な時間があったことが挙げられ、余暇をどのように過ごすかが課題であった。以前は「音楽を聴く」「散歩」「ぼ～っとする」「ない」など、ほとんど記述のない参加者が多かったが、今回は「体を動かす」ことに関するそれぞれの方策が挙げられた。「料理」や「鉄道」など新たな趣味を見つけた参加者も多く、時間の使い方への意識の変化も語られた。また、昼夜逆転も大きな課題であったが、参加者の多くから「眠くなくても寝る」「食事・学校生活など規則正しい生活を送る」という意見が出たことから、キャンプをきっかけに整えた生活リズムを崩さないことへの強い意志を感じた。
- ④ **チェンジライフタイムでの様子**：ワークシートに見る参加者の変化として、殴り書きや空欄が減少し、よく考えながらしっかりとした文字で丁寧に記入する様子がとても印象的であった。他の参加者の発表の際に、相手の顔を見る、うなずく、自発的に発言をワークシートに記入するなど、聴く姿勢にも変化があった。

5 短期キャンプの効果と“人とつながるキャンプ”の可能性

依存症（Addiction）とは“孤立の病”とも言われている。キャンプの参加者の多くは、学校生活という現実世界で人間関係につまずき、孤独を感じたことからゲームや SNS の世界につながりを求めて没頭していた。同じような経験・思いを抱えた人が集まるチェンジライフキャンプへの参加をきっかけに、人間関係を築くことが出来るという自信をつけ、新たな道を模索し始めた参加者の成長を見て、治療ではなく、再び人とつながるきっかけとして、短期間であっても大きな効果を得ることが出来るキャンプであることを確信した。

このような効果の背景に、保護者の協力は不可欠であった。SNS・ゲームに没頭して昼夜逆転する子への焦りや苛立ちを抱え、即効性を求めて様々な相談機関に足を運んだ保護者も多く、キャンプ参加申し込みから、遠方への送迎、情報交換会や医師による研修など多くの時間と労力を注いで頂けたからこそ成り立つキャンプであると感じた。

現代社会においてインターネットのない生活を送ることは不可能で、これからも SNS・ゲーム依存症の対策は必要となる。再発予防や発生予防という視点からもチェンジライフキャンプのさらなる展開を検討したい。

6 事例検討

プレキャンプ初日とフォローアップキャンプ最終日にバウムテスト実施した。バウムテストとは、スイスの心理学者 Koch,K が創案したもので、実のなる樹木を描くことによって、被験者の無意識レベルを測定する「描画法」の一つである。行動観察や参加者自身の語りを解釈に加え、さらに今回は最終日のチェンジライフタイムでのディスカッション「これからの自分」をテーマに作成したワークシートを合わせて、参加者の変容について1つ事例を挙げて述べる。なお、事例は A さんのプライバシーに配慮するため個人を特定できない表現にした。

事例 「キャンプを通して“仲間のことを信頼している自分がいた”と話す A さん（高2）」

中高一貫校に入学後、いじめが原因で不登校となった。その後、自宅で過ごす時間の大半をゲームに費やす生活が続いた。保護者の勧めにより初めて参加したキャンプの事前説明会は、会場には来たが開始直前にいなくなった。メインキャンプには参加したが、疲れや暑さを訴え、学習プログラムでは、ワークシートの記入や発言を拒否していた。フォローアップキャンプで、サポーターや他の参加者との会話が増え、表情に変化が見られたが、ワークシートの記入は「字が汚いから」という理由で拒否した。しかし、サポーターの声掛けには、言葉を慎重に選びながら答えていた。

2回目のキャンプとなる今年度の事前保護者面談の際には、保護者と一緒に来所して、キャンプが楽しみで今から準備をしていることや転校を検討しているという今まで一切しなかった学校生活についてを自ら積極的にした。

今年度の学習プログラムの発表の際には、最初のキャンプの事前説明会で逃げ出したことに触れ、「キャンプを通して、仲間のことを信頼している自分がいた。前回よりももっと仲間のことを信頼しているので、自分の将来の夢について、この場なら話せる」と言葉を選びながら丁寧に話した。

さらに、これからの自分に向かって「未来を作る」という言葉を長い時間かけて選んだ。将来なりたいと思う職業が見つかり、その準備として高校を転校する決意についても話した。全員の前で発表をするという、以前とは別人のように力強く成長した姿に、参加したスタッフ全員が驚くとともに、キャンプの効果を実感した。

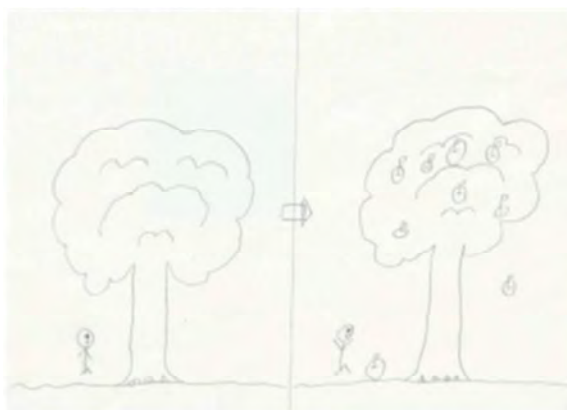
1枚目のバウムは雑然とした樹冠の実のない樹木が1本描かれている。2枚目のバウムでは、涙を流す人と実のない樹木から笑顔の人と実が多く実った樹木に変化する場面が描かれており、気持ちの変化が表れている。

今回のキャンプでは3本の樹木が徐々に実る様子が描かれている。実の意味について「実は友人をあらわしている。最初は全くいなかった友人が、これから新しい学校で少しずつ増えていく未来を描いた」と説明してくれた。

筆圧のしっかりとした、太く大地に根を下ろす樹木からは、新たな進学先を自ら決定した自信と期待が読み取れる。



2019.8.19 メインキャンプ初日



2019.10.21 フォローアップキャンプ



2020.12.20 フォローアップキャンプ

5 サポーター研修とその成果について

臨床心理士・公認心理師 黒瀬 基

1 はじめに

チェンジライフキャンプでは、参加者のサポートのために、大学生年代のボランティアにサポーターとしてキャンプに参加してもらった。チェンジライフキャンプに向け、キャンプ3週間前の9月13日の午後と、9月20日に臨床心理士によるサポーター研修を行った。今キャンプでは、サポーターに以下3つのことを求め、それを学ぶことをサポーター研修の目的とした。

- ① コロナ禍の元で行う注意点を意識する
- ② “今”の参加者の心の声に耳を傾ける
- ③ 支援者として、自身の話を聴く姿勢を考え、振り返る

2 サポーター研修の内容

臨床心理士の研修に参加したサポーターは、両日とも参加したのは3名、13日のみ参加したのは2名、20日のみ参加したのは2名、不参加者は1名であった。

①コロナ禍の下で行う注意点については、起こり得る子どもの反応や現場での出来事、対応を講義形式で伝えた。

②“今”の参加者の心の声に耳を傾ける、③支援者として、自身の話を聴く姿勢を考え、振り返る、については、傾聴訓練を通して、ロールプレイを行い、話をする役、話を聴く役、観察者役それぞれを体験し、意見のフィードバックを行った。



3 サポーターの声

サポーター研修後とフォローアップキャンプ後に、質問紙をとり、サポーターの声を聴いた。

(1) サポーター研修後

① コロナ禍の下で行うということ：

今回の心配点として、「コロナ感染のリスク」「参加者の不安をどこまで軽減させられるか」というものがあった。また、注意したい点として、「リスクを冒して参加していると思うので、リスク以上の価値があるものにしたい」「距離感に気をつける」と、コロナ禍で行うことについて、意識している内容が述べられた。

② 参加者との関わり方：

参加者との関わり方について、「人と比べたり、それを受けて独りで焦らないようにしたい」「参加者から出るさりげない本音や悩みを傾聴するようにしたい」「楽しい思い出だけでなく、その思い出がチェンジライフのきっかけとなるようにうまく支えたい」「疲れているのに話しかけたりすると無理に頑張ってしまうので、そのようなことが起こらないようにしたい」と、参加者の今の声を聴くということを意識した内容が述べられた。

③ 支援者としての振り返り：

支援者としての振り返りについては、「自分では話しやすい態度でも、他人からすると圧や引きを感じていないか気を付ける」「感情を表に出しがちな自分の癖を再確認できた」「話を続けようとする意識が強い」「『聞こう』という意識をもつ・もたないでは態度が全く異なることに気づいた。普段何気なく聞き逃してしまうこともあったのかもしれない」と、普段気にしていないサポーター自身の話を聴く態度を振り返った内容が述べられた。

(2) フォローアップキャンプ終了後

① コロナ禍の下で行ったということ：

キャンプ後の感想として、「キャンプの『はじまり』と『終わり』で消毒等の感覚が変わってしまわないよう意識した」「マスクだったり、沈黙だったり、コミュニケーションがとりにくい環境でどう仲良くなるか意識した」「食事中、参加者が話しかけてくるが、その会話が始まろうとしている段階でどう止めるか、気を使った」など、コロナ感染予防を意識出来たことが述べられた。

② 参加者との関わり方：

参加者との関わり方について、「意見の押し付けにならぬよう意識した」「相手のペースを何よりも尊重するという、後押しと休ませる声掛けのバランスやタイミングをよく見計らって行動するようにした」「挑戦や頑張ることが全てじゃないと意識した」「参加者同士で話しているときはぐいぐい入らず見守っておくことを意識した」と“今”の参加者の声に耳を傾けたことが述べられた。

③ 支援者としての振り返り：

支援者としての振り返りについて、「大学の講義でも聞く姿勢を褒められて自信がついた」「学んだことを意識して常に話せたわけではないが、所々考えたり、重要などころでは意識して行うことができた」「傾聴の姿勢を意識できたことがよかった」と肯定的な意見や「自分の仕事で忙しいときは聞く耳を持っていなかった」と反省の意見も述べられた。

4 サポーター研修の成果

① コロナ禍の下で行うことについて、サポーターは十分に警戒をし、予防に当たっていたと思われる。

サポーター研修でコロナについて意識し、キャンプでは参加者への対応と感染予防の2つを意識し、取り組んでいた。サポーターだけでなく、参加者にも感染予防を意識するよう働きかけ、無事キャンプを終えることができた。

② 参加者への関わりについては、サポーター研修でサポーターが理想とする参加者の姿ではなく、ありのままの参加者を認めることを伝えた。サポーターは、参加者同士を比較したりせず、参加者のさりげない声を聴くことを意識した。キャンプでは、参加者のペースを尊重する意識を持っており、サポーターとして無理に関わるだけでなく、見守ることも大切と感じることができたと思われる。

参加者の“今”の声をしっかり聴くことを意識できたと思われる。

③ 支援者としての振り返りでは、傾聴訓練を通して、普段意識していない、自分自身の聴き方を意識することができたと思われる。普段何気なく行っている“聴く”という態度だからこそ、研修で体験することで、振り返れたと思われる。キャンプを通して、研修での経験を生かし、“聴く”態度を意識できたサポーターもいる。“聴く”態度が出来ていなかったということを振り返れているサポーターもおり、支援者として、自身の話を聴く態度を考えることが出来たと思われる。

5 今後の課題

今回、サポーター研修は2日という限られた時間であった。一方で、2日とも参加できたのは3名であり、サポーターが十分に参加できる日程の確保が必要と思われる。

6 アンケートから

1 参加者および保護者アンケートから

キャンプを実施するにあたって、事前事後あわせて5回のアンケートを実施した。

① 事前アンケート

キャンプ実施前に、過去2年間のすべての参加者（18名）にアンケート用紙を送付し、そのうち12名の回答を得た。（うち1名は白紙回答）

質問内容は、前回のキャンプに参加した後の、「ネットへの関わり方」「生活習慣」「対人関係」についての変化の有無を問うようなものとした。同じアンケートを保護者にも依頼し、12名から回答を得た。

【考察】

ネットにかかわる時間は、キャンプ終了後しばらくは参加前と比べて減っているが、1か月後～半年後は参加前と同程度に戻った者が多い。半年後から現在は、減った者が半数近くいるが、変わらない、もしくは増えた者もいる。一方、参加後にネットやゲームとの関わり方や使い方に変化があったと考えている者は多く、就寝や起床の時間、睡眠時間に変化があったという者も多い。

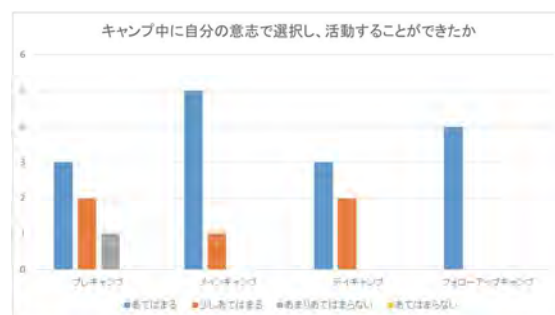
参加者と保護者の回答を比較すると、ネットやゲーム等と関わる時間の増減については親子間で大きな認識の違いはないが、「家族とのコミュニケーションの変化」については、変化があったという保護者となかったという参加者の間で、認識の差が見られる家庭もあった。

② 事後アンケート

4回のキャンプ（プレ・メイン・デイ・フォローアップ）のクロージングの時間で、毎回簡単なアンケートを実施した。質問内容は、キャンプに対する期待度、キャンプ中の自己の取り組みについて、終了後の気持ちなどを尋ねた。保護者に対しては、プレとフォローアップの2回のキャンプで、講演会や情報交換会の感想などを中心に、アンケートをお願いした。

【考察】

ほとんどの参加者がキャンプを楽しみにしており、回を重ねるごとに、活動内容に対しても自分の意志で選択し、参加できるようになっていった。「自分の良いところを発見することができた」という質問には、はじめのうちは肯定的な意見が少なかったが、次第に増えていった。「仲間の優しさなどを発見することができた」という問いには、どのキャンプを通して「あてはまる」という答えが多かった。キャンプ中はゲームやネットが気にならないという回答も多くみられた。



③ 参加者アンケートから抜粋

- ・みんなそれぞれ考え方が違っていても、ネットをした時の原因や症状は一緒で、良くないんだなと思った。
- ・はじめてキャンプに来たときはスマホのことしか考えがなくてつらい生活を送っていました。しかし、今ではスマホ以外の楽しいことを見つけることができました。また学校も休むことなくいけたこと、本当に良かったと思います。
- ・前回よりももっと仲間のことを信頼している自分がいて、自分の将来の夢や学校のことを気軽に話せた。

④ 保護者アンケートから抜粋

- ・親の前では見せない顔をスタッフや大学生の前では見せているのかもしれませんが。外の人間にどんな風に映っているか聞いてみたいです。「自分のいいところがわからない」という息子に、いいところをたくさん教えてあげて欲しいです。キャンプの後もレクリエーションの企画があると嬉しいです。
- ・大変なのはうちだけではない、同じ状況の家庭はたくさんあると思えて少しホッとできました。今日は良い面だけを話したので、マネてみたい事なども聞けて参考になりました。親がプラス思考になる事は大切な事なんだと再認識できました。
- ・楽しいキャンプと日常生活のギャップで、帰ってからしばらくは不機嫌になってしまいます。ゲーム、スマホの利用も、本人のイメージと現実の利用に大きな差があるため、使わざるを得ない現代の生活において、どのようにすればいいかを、今後も引き続き考えていきたいと思います。
- ・親との関係だけでは煮詰まってしまうところを、第三者の大人や同年代の人々と交流することはとても良い刺激になったのだろろと感じています。いろいろな人たちとの心の交流が、彼に安心感と希望をもたらしているのではないかと思います。
- ・親としても初キャンプの時は藁をもすがる思いがあり、勝手に即効性を求めていたように思います。2回目のキャンプでは、子どもが自然の中で皆さんと楽しい時を過ごしてくれるのを願っていました。

2 サポーターのレポートより（抜粋）

フォローアップキャンプの際の参加者は、外部の環境や人間に対してしっかりと顔を向け、体を向けて物事を提案したり話したりしていたように思います。炎や星空、ストーブを眺めながら紡ぐ会話が主であった、昨年度以前やデイキャンプ実施時と比べると、全員が「居心地の良い空間」としてプログラムを認識していたように思い、自分もその雰囲気大好きでした。

一昨年キャンプに参加した子が今年度参加していて、久しぶりに会ったらもうゲームをしていないと口にしており、素直にすごいなと感じた。子どもたちを見ていて、体力面においても新たなことに挑戦する面においても成長しているのだなと感じ、私自身が子どもたちに学ぶことが多かったなと感じた。

（コロナ禍という）状況の中でも、暑くても寒くても、早くみんなに会いたい！次のキャンプが待ちきれないと思うくらいキャンプは楽しいもので、「自然」ってすごいなと感じました。普段経験することのない遊びから調理、アクティビティまで仲間と協力して完成させる必要がキャンプにはあり、多くのことを共有するキャンプの深みが参加者にとって非常に良い思い出になったと考えます。

過去の参加者に限定していたため、参加者同士のふれあいという面では緊張している様子は見られず、昨年参加した際には自分で何かしたいという意味をこちらに伝えることが難しかった子が、自分から料理したいと言ってきたり、キンキンに冷えた水で洗いものをしていると、そっと温かいお湯を持ってきてくれたりと、昨年には見られなかった姿を多く見ることができ、本当にうれしく思いました。

野外活動という非日常体験では、「役割が生まれる」意義があると考えました。1人ですべてこなせるようなものではなく、協力なくしては完成・達成できないものが野外活動にはあります。そこにその人の役割が存在し、いろいろな過程を通して得意なものや苦手なものが発見できると思います。その新しい発見により、自分の立場を確立していくことができると思いました。

全日程終了後、「サポーターのおかげで心から安心できるようになった」という声がありました。私たちは気づかぬうちに何かしらの良い影響を与えられていたかと思うと、とても嬉しくなりました。誰かにとっての支えとなれる存在を、これからも継続して目指していきたいと思えます。

キャンプが進んでいくにつれ、笑顔が増え、参加者同士で話している時間、自分でやりたいことを選択する姿、自らの考えをみんなの前で発表する勇気、その一つひとつが私に力をくれました。自分が成長できたかを知る機会はありませんが、でもこのキャンプで自分は成長できたと確信しています。

参加者はそれぞれが悩みを抱えている状況だったが、最後の発表会は見事なものだった。時間は等しく流れているのに、彼らはすごいスピードで成長していて、私もそれに負けられないように頑張りたいと思わせてくれた。

7 3年間の成果と今後の展望について

1 募集について

参加者の募集については、初年度に県教育委員会に協力要請をし、中学校校長会、生徒指導部会、養護教諭部会などを通じた広報を実施した。さらに、当センター青少年サポート課、県精神保健福祉センターにも依頼して関連の相談機関や支援団体へも広報を行った。その結果学校関係を中心に問い合わせが多く寄せられたが、実際の申し込みに至らないケースも多かったため、2年目からは相談担当者の会議などでも広報を行ったところ、問い合わせ件数がさらに増え、定員に達した。広報先を増やしたことでなく、前年度のキャンプの様子も伝えたことで参加者に興味をもってもらうことができたと思われる。ホームページによる広報では県外からの問い合わせも予想外に多く、事態の深刻さを改めて認識することになった。

受付後も、担当職員が何度か保護者や本人と連絡を取り、様子を確認したり、必要な情報を伝えたりした。問い合わせの段階から事後のフォローまで、丁寧なやり取りをすることが参加者の確保につながったと思われる。

2 参加者について

当初本県では、対象を「ネット依存により生活習慣が乱れる傾向にある青少年（中高生年代）」と設定し、ネット依存が深刻化する前に未然に防ぐことを目的とした。しかし初年度の参加者のネット嗜癖度に大きな幅があり、「治療」を目的とするか「予防」（教育）を目的とするかを明確にすべきとの指摘もあり、参加者のスクリーニングのあり方が課題となった。2年目は面談による参加者の状況把握につとめ、よりきめの細かい対応を心がけたが、医療的な見地から参加不参加の可否を判断することは、行政機関である私達には現実的に不可能であった。今後の課題としては、医療機関や相談機関とつながっている参加者についてはそれらの機関との連携を図るほか、可能であれば医師や看護師にスタッフとして参加してもらうことなどが考えられる。

3 日程およびプログラムについて

このキャンプでは、「実施しやすい日程の設定」という観点から、日帰り・1泊2日・3泊4日のキャンプを数回組み合わせたプログラムを、3年間にわたって設定した。今後自治体や団体が取り組む際に、10泊を超えるような日程の設定は、施設面でも運営スタッフの確保という点でも難しいと思われる。現実的な設定による検証が必要だと考えたからである。自宅からなかなか外に出たがらない当事者にとっては、今回の日程設定は比較的参加しやすかったのではないと思われる。

それに加え、参加者の様子や実施後の反省点などをもとに、プログラムの流れやねらいも整理をした。参加者が無理なく自分のペースで流れに乗っていくことや、個の活動から徐々に集団の活動に移行していくことなどを念頭に、毎年プログラムにも工夫を重ねた。

参加者の多くは、家庭と学校のみ、あるいは家庭の外にはほとんど出ないという日常生活を送っていることから、普段とは違う過ごし方ができる活動が望ましいと考え、プログラムには川遊び・ハイキング・登山・軽スポーツ・野外でのレクゲーム等、自然体験や野外活動を多く取り入れた。いずれのプログラムも参加者には好評で、事後のアンケートからも、今後の生活を見直すきっかけとして貴重な時間となったことがうかがえる。

4 保護者支援プログラムについて

このキャンプでは、保護者への支援も重要な取り組みと位置づけ、キャンプの序盤に講演会、終盤に情報交換会を設定した。講演会では、家族支援プログラムに詳しい専門家を講師に招き、具体的な説明や過去の事例についてのお話をうかがった。「まずは家族が回復する。先に家族から元気になる」という内容からは、本人だけでなく一緒に生活する保護者(家族)も少なからず疲弊しており、そのケアも大切であることを保護者は理解したと思われる。

情報交換会では、臨床心理士が保護者の苦悩や不安を丁寧に聴き、アドバイスをする時間を持った。かつ、それぞれの家庭の様子や子どもの変化についての情報を共有する中で、異年齢の参加者の変容を知ることは、わが子の将来を考える上での安心材料となったのではないかと考える。さらに、「非日常のキャンプ生活から家庭という現実に戻ったら、立てた目標通りにはいかないことはよくある(キャンプマジック)」、「アルバイトに就くことも有効である。周囲から頼りにされることで自信につながる(達成感)」、「ポジティブな言い方(YOU メッセージではなく Iメッセージ)を心がける」といった臨床心理士の言葉からは、子ども理解と今後の関り方について多くのヒントが得られたと思われる。

保護者のアンケートからは、「これまで家庭と学校という限られた世界しか知らなかった子どもが、同年代で同じ境遇の人と友だちになり、辛いのは自分だけではないことを認識した」ことや、「他人とのやりとりから気持ちにゆとりが持てるようになったことで、家庭でも笑顔で過ごせる場面が多くなり、それぞれの家庭において保護者と子どもの関係がより良好になった」ことなどがうかがえる。

5 成果と今後の展望

このキャンプは、大学生ボランティアの養成も目的としており、毎年数回にわたる研修会を開催し、臨床心理士や医師を講師としてネット依存に関する基礎知識や依存傾向にある子どもとの関わり方を学ぶほか、傾聴の実習などに取り組んだ。また、下見やキャンプで実際に取り組む野外活動プログラムの体験実習など、運営面に関する研修も繰り返した。3年間で16名のボランティア(サポーター)がキャンプに同行し、参加者の支えとなるとともに、彼らにとっても貴重な体験となった。

3年目は課題克服型のプログラムの導入、学習プログラムのブラッシュアップ等、取り組みたいテーマがいくつもあったが、残念ながら過去の参加者に限定した募集となり、日程やプログラムの編成でも制約が多かった。また参加者も少なく、少人数の参加者から3年間のキャンプの成果や効果を正確に測ることは難しい。それでも、少なくとも今年度の参加者からは、新しい人間関係を作り、生活習慣にも大きな変化が生じて学校生活にも復帰できた、といった多くの成果をみることができた。

当センターは宿泊施設ではないため外部施設を利用せざるを得ず、担当職員の数や物品の確保など、運営上の課題も少なくなかった。この事業は種々の配慮を必要とすることが多いため、できることならば青少年宿泊施設が主催するか、行政機関と宿泊施設が一体となって事業を展開するのが望ましい。それでもこの事業が実現できたのは、久里浜医療センターや臨床心理士、関係団体の全面的な協力があったからこそである。また、会場となった県立愛川ふれあいの村にも、多大な支援と協力をいただいた。このように、ネット依存の専門機関でなくても、多様な機関・施設・団体等と連携することにより、当事業の実施は可能であると思われる。子どもたちが、自ら選択して気軽に参加できるように、各地で様々な取り組みが広がることを願っている。

3年間をもって神奈川県モデル事業としての取り組みは終了とするが、今後も引き続き、自然体験や野外活動を通じたネット依存対策事業の意義や効果について、いろいろな機会を通して県内外に広報をしていきたい。また青少年教育施設を利用してネット依存対策に取り組む団体があれば、3年間の取り組みの中で得たノウハウや情報を提供し、協力していきたい。

運営体制

事業検討委員会

■ 事業検討委員名簿（五十音順） ◎委員長 ○副委員長

- 加藤 文昭 氏（神奈川県立愛川ふれあいの村 所長）
小出 静香 氏（神奈川県福祉子どもみらい局子どもみらい部青少年課 課長）
小山 徹 氏（神奈川県公立中学校長会 書記／横浜市立末吉中学校 校長）
酒井 貴子 氏（神奈川県立青少年センター青少年サポート課 課長）
樋口 進 氏（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 院長）
古島 そのえ 氏（神奈川県教育局支援部子ども教育支援課 課長）
山田 正夫 氏（神奈川県精神保健福祉センター 所長）
◎芳川 玲子 氏（東海大学文化社会学部心理・社会学科 教授）

	期 日	検討内容
第1回	7月(書面開催)	・目的について ・学習プログラムについて ・サポーター募集について
第2回	2月(書面開催)	・事業報告書について・令和3年度事業について

企画運営部会

昨年度に引き続き、キャンプのプログラムや評価指標について専門的な立場から検討を加えることと、ネット依存に関する学習プログラムを開発するために企画運営部会を設けた。

※感染防止対策として、全4回をオンラインによる会議とした。

■ 企画運営部会名簿

- 澤口 ゆりあ 氏（臨床心理士/公認心理師）
黒瀬 基 氏（臨床心理士/公認心理師）
菊地 利津子 氏（神奈川県立横須賀高等学校 教諭）

	期 日	検討内容
第1回	8月2日(日)	・事業概要について ・キャンプの全日程のプログラムについて
第2回	9月22日(火)	・参加者、サポーターの参加状況について ・保護者のプログラムについて ・全体のプログラムについて ・サポーター研修について ・事業の評価、検証について
第3回	12月13日(日)	・フォローアップキャンプのプログラムについて・事業の効果検証について ・報告書の作成について
第4回	令和3年 1月16日(土)	・事業検証と評価について・報告書の作成について

【協力団体】 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター 神奈川県立愛川ふれあいの村
公益財団法人宮ヶ瀬ダム周辺振興財団 NPO 法人きよかわアウトドアスポーツクラブ
NPO 法人国際自然大学校

【チェンジライフキャンプ2020 スタッフ】

- <臨床心理士> 澤口ゆりあ 黒瀬基 <サポートスタッフ> 菊地利津子
<サポーター> 小松崎千夏 近藤京奈 阪井泰雅 一宮陸人 工藤理子 紅谷凌輝 板井大知 松本萌子
(2018-19) 相山かれん 金子響介 露木円夏 戸田健二郎 西山ひなの 濱田広大
船松千夏 宮川亜実

【事務局】 神奈川県立青少年センター指導者育成課

〒220-0044 神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1
TEL 045-263-4466 FAX045-242-8190 (月曜休館)

本報告書は、文部科学省の「青少年を取り巻く有害環境対策の推進」受託事業として、神奈川県が実施した令和2年度「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」の成果を取りまとめたものです。本報告書の複製、転載、引用等には文部科学省の承認手続きが必要です。