

# 令和4年度ネット依存対策キャンプ (ぎふあおぞらキャンプ2022)

ネットの利用を見直したい県内の小・中学生を対象に、一定期間ネットから離れ、仲間とともに、体験活動や認知行動療法等を通して、自分の日常生活を見つめ直すとともに、コミュニケーション能力や社会性の向上、インターネットの利用を自分でコントロールする力を身に付け、ネット依存を回避するきっかけとなるキャンプを開催する。

- (事業検討委員会)
- ・岐阜女子大学教授 横山 隆光(委員長)
  - ・医療法人杏野会各務原病院医師 天野 雄平
  - ・ネット安全・安心ぎふコンソーシアム会長
  - ・岐阜県小中学校長会長
  - ・岐阜県PTA連合会副会長
  - ・岐阜県教育委員会学校安全課
  - ・岐阜県健康福祉部保健医療課
  - ・岐阜県精神保健福祉センター
  - ・岐阜県環境生活部私学振興・青少年課(事務局)

## 事業の概要

- 1 事業検討委員会の実施(2回)
- 2 大学生メンター事前研修会の実施
- 3 ぎふあおぞらキャンプの実施  
プレキャンプ・メインキャンプ・フォローアップキャンプ
- 4 参加対象: ネットとのつきあい方を見直したいと望む児童・生徒(小学校高学年～中学生)
- 5 参加者: 6名
- 6 会場: 岐阜市少年自然の家、関市立中池自然の家

## 事業のねらい

- ・一定期間、ネットから離れた環境で、仲間とともに体験活動や認知行動療法等を実施することを通して、これまでのネットとのつきあい方や生活習慣を見つめ直すとともに、コミュニケーション能力や社会性の向上、ネットの利用を自分でコントロールする力を身に付けることができる。
- ・今後のネットとのつきあい方や生活習慣について、新たな目標を設定するための機会とすることができる。
- ・ネット依存の専門家による講義などを家族向けに実施し、保護者にネット依存や子どもへの対応の仕方などについて理解を深める機会を提供し、参加者たちの生活の基盤である家庭環境を整えることができる。

## 事業の内容

【プレキャンプ】 令和4年10月15日(土)

- ・内容
  - ①キャンプ説明会  
キャンプのねらいや内容等について理解し、目的をもって参加して頂けるよう説明会を実施した。
  - ②講話「ネットとうまく付き合うためには」  
ネットを使うことの「メリット」と「デメリット」について考え、キャンプをとおして達成したい「ネットとの付き合い方についての目標」を明らかにした。
  - ③グループ活動  
これから活動を共に行う仲間のことを理解し、安心して参加できるようにするために、グループで自己紹介ゲームや協力して課題を達成するゲーム等を行った。

10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
開講式	キャンプ説明会	講話	昼食	グループ活動
				振り返り
				閉講式

【メインキャンプ】 令和4年11月5日(土)、6日(日) 1泊2日

- ・内容
  - ①グループ活動  
大学生メンターが中心となって、仲間づくり活動を行った。
  - ②野外活動  
グループの仲間と協力しながら、「まいぎり式火起こし器」を使って、火起こし体験を行った。最初は苦戦していたが、火が起きた時には、みんなで喜び合った。
  - ③創作活動 竹とんぼづくりを行った。よく飛ぶ竹とんぼにするために考えながら、一片の竹を削り出していった。
  - ④講義「ネット依存について」  
「ネット依存とは何か、どんな状態をいうのか」などのネット依存に関わる基本的なことを、クイズ形式を取り入れて講義を行った。参加者の、興味をもって話を聞く姿が見られた。

- ⑤講座「引き金と行動」  
どんな時にインターネットをしたくなるのか(引き金)、日々の生活を振り返り、インターネットがしたくてたまらなくなった時の対処法(行動)について考えた。
- ⑥振り返り  
2日間のネットから離れた生活を送ってみて感じたことを振り返った。そして、フォローアップキャンプまでの1か月間、ネットとの関わりにおいて意識していきたいことを明らかにした。

6:30	7:30	9:00	10:30	11:00	12:00	13:00	15:30	17:30	20:00	21:30
			開講式	グループ活動	昼食	野外活動	創作活動	夕食	入浴自由時間	振り返り
起	掃	朝	講義	講座	振り返り	昼食	閉講式			消
床	除	食								灯

【フォローアップキャンプ】 令和4年12月4日(日)

- ・内容
  - ①野外活動  
2グループに分かれ、オリエンテーリングを行った。多くの自然に触れることによさとともに、仲間と目的を一つにして取り組むことによさを味わった。
  - ②講座「これからの生活」  
メインキャンプで考えた目標の振り返りを行った。また、これからの生活において具体的に取り組んでいきたいことを、日常生活、学校生活、趣味などの視点から明らかにした。
  - ③まとめ・振り返り  
ぎふあおぞらキャンプ2022の活動で心に残ったことやキャンプ参加前後の自分のネットとの関わり方の変化について考えた。最後に、再度ネットとのつきあい方についての目標を明確にした。

10:00	10:30	12:00	13:00	14:00	15:00	15:30
開講式	野外活動	昼食	講座	まとめ振り返り	掃除	閉講式
	保護者講話					

## 事業のねらいに対する成果

- キャンプ前後のスクリーニングテストの結果において、参加者の半数の3名のネット依存リスクの数値が下がった。うち、2名はリスクレベルが下がっている。(「高リスク」→「中リスク」1名、「中リスク」→「リスクなし」1名)
- キャンプ全日程終了後のアンケートの、「キャンプに参加して、普段の生活を見直そうと思ったか」との質問に対して、参加者の半数3名が、「とても思った」、同じく3名が、「少し思った」と回答した。本キャンプが、自分自身のネットとのつきあい方をはじめとした生活習慣について見直すきっかけとなっていると考えられる。
- 野外体験学習や参加者とのグループ活動などの新たな経験をとおして、「ネットやゲーム以外にも楽しんで行うことができることがある」という気づきや、「仲間と一緒に取り組むからこそ得られる楽しみや喜びがある」という気づきを得ることができた参加者の姿があった。課題解決のために、仲間と力を合わせる必要性のある活動や日常生活の中では体験する機会がない自然の家のプログラムを活かした活動を企画し、実施したことの成果であると考えられる。
- 講話や認知行動療法を通して、ネット依存やそれによって生じる弊害について理解することができた。そのうえで、参加者がこれまでの自分のネットやゲームとのつきあい方を見つめ直し、具体的な目標をもって生活するきっかけづくりをすることができた。また、目標を意識した生活を通して、自分のネットとのつきあい方について、変化を実感することができた参加者が見られた。
- 保護者のアンケートの回答から、キャンプへの参加が、親子でネットやゲームとのつきあい方について話をするきっかけとなったことが分かる。また、実際にキャンプ前後の我が子の変化を感じることができている様子も分かった。参加者本人だけでなく、保護者の子どもへの関わりについての意識を高めるきっかけとなっていると考える。

## 課題と今後の展望

- ・事業の周知の方法を工夫していくことが必要である。ネットとのつきあい方に悩んでいる児童生徒及びその保護者に、本キャンプについて確実に届くようにする手立てを考えていく必要がある。
- ・事業成果を発信し、本事業について県内の学校をはじめとした関係機関に周知する。特に各市町村や青少年教育施設等に事業成果を広めていくことで、事業の広がりをつくり出せるようにしていく。