

令和4年度 香川県委託事業

「ネット・ゲーム依存の回復に係るオフラインキャンプ等
の有効性の検証業務」

報 告 書

令和5年3月

目 次

| | | |
|--------------------|---|-----|
| 1. 本事業の実施背景 | (精神科医師 海野 順) | P2 |
| 2. 事業概要 | (臨床心理士 河崎敦子) | P4 |
| 3. 活動スケジュール | (臨床心理士 河崎敦子) | P6 |
| 4. 各活動報告 | | P9 |
| (1) 調理活動 | 鯛めし作り、ピザ焼き、うどん作り、ホットサンド作り (事務員 八木友幸、精神保健福祉士 上杉雅司、看護師 山田大介) | |
| (2) 体験活動 | アイスブレイク、チームビルディング、レクリエーション、天体観測、 タープ張り、肝試し、謎解きラリー、薪タワー、キャンプファイヤー、 クラフト、外遊び (作業療法士 森本敏充、精神保健福祉士 上杉雅司、看護師 山田大介、 臨床心理士 河崎敦子、横田祐梨、事務員 虎 大希) | |
| (3) 心理プログラム | 認知行動療法ワーク、発表会 (臨床心理士 野仲和真) | |
| (4) 家族プログラム | 家族教室、交流会 (臨床心理士 川口知栄子) | |
| (5) ゲスト講話 | 当事者と家族の体験談、なぜ勉強しなければいけないのか (事務員 虎 大希、臨床心理士 横田祐梨) | |
| (6) チャレンジプログラム | 夏休みの宿題 (精神保健福祉士 上杉雅司) | |
| 5. 本事業の成果 | (臨床心理士 野仲和真、川口知栄子) | P21 |
| 6. 参加者と家族の声 | (臨床心理士 野仲和真、川口知栄子) | P32 |
| 7. 検証委員会 | | P39 |
| 8. 本事業の限界と展望 | (精神科医師 海野 順) | P40 |

1. 本事業の実施背景

令和2年4月に、子どもたちをはじめ、県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的に推進するため、「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」が施行された。条例には、県内の関係機関が相互に連携を図るべきであること（第3条）や、スマートフォン使用等の家庭におけるルールづくり（第18条）について定められている。

その後、県内では、教育と医療が連携を図りながら、ネット・ゲーム依存症対策の先駆的な取り組みが開始された。令和2年度には、県内小中学校において「ネット・ゲーム依存予防対策学習シート」が活用され、家庭内のルールづくりが促進された。香川県教育委員会の調査では、家庭内にルール設定があると答えた児童は、平成29年度から令和3年度にかけて、小学4～6年生では87.3%から91.7%、中学生では75.5%から80.6%となり、それぞれ4～5%増加している。また、スマホ等の平日1日当たりの利用時間について、平成29年度と比べて令和2年度では、全校種で長時間利用（1日3時間以上）の児童生徒の割合が減少したが、令和3年度は全校種でその割合が増加に転じた。さらに、ネット・ゲームへの依存傾向を調査する質問（厚生労働省研究班による生活習慣についての全国調査（平成29年度）を基に香川県教育委員会で作成）によると、全8項目のうち5項目以上に該当した児童生徒の割合は、令和3年度に、小学生（4～6年生）4.1%、中学生5.5%、高校生4.4%であり、平成29年度と比較すると、中・高校生においては増加していた。ルール設定を行っている家庭は増加したが、いわゆる「予備軍」あるいはゲーム行動症（Gaming disorder, ICD-11）であると考えられる児童生徒は増加傾向にあると言える結果が示された。このことから、教育と治療がさらに有機的な連携を進め、そのような子どもたちを対象とした効果的な取り組みを行うことが喫緊の課題であると考えられる。

一方、令和2年度に県は、ネット・ゲーム依存症回復プログラム「i Swing 変わるキミへ！」を作成し、当院ではSSTや認知行動療法を取り入れたショートケア「S-NIP」で使用している。S-NIPに参加した36例においては、初診時の週あたりオンライン時間は平均67.4時間であったのに対して、参加4回時点では平均42.4時間にまで減少し、統計学的有意差を認めた。初診からの初期介入については一定の効果があるものの、S-NIP4回までに36例中12例は個別対応に変更し、8例は治療中断していた。すべての当事者が同プログラムを用いた集団プログラムで効果を有するわけではなく、同プログラムを継続するだけで、その後においても右肩下がりにオンライン時間を減少させてネット・ゲーム中心の生活から脱却し、リアルな生活を充実させる治療効果へとそのまま直結するわけでもない。依存症への治療や支援においては、さまざまな心理社会的手法を複数用いながら、当事者の行動変容における各ステージに応じて、変化への動機づけを継続していくことが基本である。しかしながら、ネット・ゲーム依存症においては、その疾患特性から、医療機関が自施設内で実施できる心理社会的手法には限界がある。これまでに当院では、プログラムに加えて、半日程度の野外活動や関連イベントへの参加などを、通常の治療プログラムの枠外で不定期に実施してきたが、動機づけの達成において十分な効果は得られていない。

このため、既存の手法によって動機づけの効果が乏しい症例への対策として、令和3年度に県から委託を受け、「ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的な手法の検証業務」として、他県におけるオフラインキャンプの取り組みを参考に、当院に通院中の患者及び家族を対象とした3日間のキャンプを試験的に開催することとしたが、新型コロナウイルス感染症の影響でデイキャンプを連日開催するという、イレギュラーな方法によって小規模な開催となった。他県のオフラインキャンプでは、およそ1週間の期間を設定している例が多く、長時間のオフライン状態であるキャンプ後には、「すぐにゲームをやらなければいけない」という切迫感が軽減されていたり、ゲームを再開したとしても「もっと長くやりたい」という強い衝動に襲われずに余裕を持って楽しめたりできる可能性がある。試験的に開催したキャンプでは、一日の活動が終われば自宅に戻って過ごすため、普段通りにゲー

ムを楽しんでから就寝した参加者が多かった。嗜癖性疾患としてみられる前述のような特徴を考えると、宿泊を伴うオフラインキャンプに参加することで、さらに高い治療的効果が期待できるのではないかと推測した。また、他県のオフラインキャンプでは、当事者と年齢の近い大学生がメンターとして参加し、その役割の重要性が示されている。視察した兵庫県の「人とつながる Off-Line Camp」では、医療機関内で行われる心理社会的アプローチだけでは得られないような動機の高まりを、参加者たちから聴取することができた。そこには、大人から子どもへ変化の方向性を押し付けられてしまう恐れがない、大学生メンターならではの心配りが行き届いた関わり方があった。支援者である私たちが、専門的手法を用いて語りを引き出すこととは、コミュニケーションの方法が質的に異なっている。人間関係に関連した困りごとを抱えた当事者は多いことから、自然体験の中で楽しい時間を共有しながら、少し年上のメンターに引っ張られるように自分を開示していくことは、そのものが「回復」と呼べる体験になるのではないだろうか。このように、「回復の場」ともなり得るオフラインキャンプの開催は、参加者にもたらす効果だけでなく、支援者同士の連携をスムーズにし、地域における実際的な支援体制の強化にも寄与するはずである。

そこで、本事業では、学生メンターや多職種の支援者が参画し、一定期間、スマートフォンやインターネット環境から離れ、長期の宿泊を伴う体験活動を通して満足感や達成感を味わうとともに、日常生活の振り返り等を通して基本的な生活習慣を見直すプログラムを実施する、オフラインキャンプをモデル的に開催し、その効果を専門家により検証することとした。

(精神科医師 海野 順)

2. 事業概要

(1) 本事業の目標

子ども

- ① 日頃ネット・ゲームに熱中しがちな参加者に、様々な体験活動へ挑戦してもらい、本人たちの興味・関心の幅を広げると共に、自信や自己効力感を高める機会を提供する。
- ② 慣れない環境の下、互いに協力しながら集団生活を送ることで、参加者のコミュニケーション能力や社会性の向上を促し、リアルの世界で人と繋がる楽しさを感じてもらおう。
- ③ オフライン環境に長期間宿泊し、心理プログラムを通じて毎日自分と向き合うことで、参加者の生活習慣を整えると共に、今後の生活を改善していくきっかけを作る。

保護者

- ① 心身の回復…子どもの対応で疲弊している保護者が、安心して休息をとることができ、心身の回復を少しでも図れるよう、キャンプに対する理解を深めるとともに子どもたちの体験や様子を保護者に伝える。
- ② つながりの醸成…保護者の心理的孤立を和らげ、防止するために、これまでの努力や取り組みをねぎらい、日頃の悩みや不安を話し合える保護者同士の交流会や情報交換会を提供する。
- ③ 知識の獲得…保護者の過度な自責や焦り、無力感を少しでも軽減し、キャンプ終了後に適切な対応を続ける意欲を持てるよう、ネット・ゲーム依存に関する正確な知識や本人への対応の工夫を学習する機会を持つ。

(2) 日程・場所

- ① オリエンテーション・選考会

令和4年7月18日（月・祝） サンメッセ香川

- ② メインキャンプ

令和4年8月7日（日）～11日（木・祝） 五色台少年自然センター、サンメッセ香川、王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし、休暇村讃岐五色台

- ③ フォローアップキャンプ

令和4年11月6日（日） 五色台少年自然センター

※新型コロナウイルス感染症防止のために、次のような対策を講じた。

- ・メインキャンプ参加者に対して、事前に健康チェック表および抗原検査キットを送付し、メインキャンプ前1週間については健康チェック表を用いて体温や風邪症状の有無などの健康チェックを行ってもらい、また前日には抗原キットを用いて家庭で抗原検査を実施し、陰性を確認した上で参加してもらった。
- ・全日程において、毎朝夕に検温等の健康チェックを行い、朝の活動前には参加者全員に対して看護スタッフによる抗原検査を実施した。
- ・入浴は、浴槽を使用せずシャワーのみとした。
- ・宿泊は一室4名以内とし、可能な限り寝具の間隔を開けることとした。
- ・キャンプ実施中は常時マスク着用とし、手指消毒、換気を徹底した。

(3) 参加者

ネット・ゲームの使用について見直したい、県内在住の小中学生20名とその保護者

※保護者は7月18日、8月7日、8月11日、11月6日の4日参加

(4) 主催者

医療法人社団光風会 三光病院 (委託先)
香川県 (委託元)

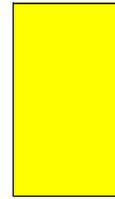
(5) 企画・運営スタッフ

| | | | |
|---------|----|-------|----|
| 精神科医師 | 1名 | 臨床心理士 | 4名 |
| 精神保健福祉士 | 1名 | 看護師 | 6名 |
| 作業療法士 | 2名 | 事務員 | 2名 |
| 学生メンター | 7名 | | |

3. 活動スケジュール

S-NIP OFFLINE CAMP 2022 オリエンテーション タイムスケジュール

| 活動場所 | 日付 | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | | |
|---------|-------|-----|-----|---------------|-----|--------------------|-------------|----|----------------------------|--------|--|
| | | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | | |
| サンメッセ香川 | 7月18日 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 15 | 0 | 15 | 45 | |
| | | 子ども | 保護者 | | | | | | | | |
| | | | | 受付・健康 チェック | 開会式 | 質問紙記入 | チームビルディング活動 | 休憩 | 個別面談 | 閉会式・解散 | |
| | | | | 受付・健康 チェック | 同席 | 講義「ネット・ゲーム依存症について」 | 休憩 | 休憩 | キャンプの説明 質疑応答 アンケート記入 | 同席 | |



家族向けプログラム

S-NIP OFFLINE CAMP 2022 メインキャンプ タイムスケジュール

| 活動場所 | 日付 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | |
|----------------------------------|-------|-----------|---|---------|----|------|----|----------------------------|----|---------|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 時 | 分 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 | 0 | 15 | 30 | 45 |
| サンメッセ香川 五色台体験村 | 8月1日 | 受付・健康チェック | | アイスブレイク | | 昼食 | | ゲスト講話 (当事業と家族の体験談) | | 心理プログラム | | 移動 | | チェックイン | | 夕食 | | 入浴 | | チャレンジプログラム (夏休みの宿題) ・レクリエーション (ボードゲーム) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 開会式 | | 家族教室 | | 昼食 | | ゲスト講話 (お母さん強化はげしはい74いめ) | | 心理プログラム | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | | |
| 五色台体験村 交流の里おうち 五色台少年自然センター | 8月8日 | 移動準備 | | 朝食 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| 五色台少年自然センター 交流の里おうち | 8月9日 | 起床・健康チェック | | 部屋の整理整頓 | | 朝の集い | | 朝食 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| 五色台少年自然センター | 8月10日 | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| 五色台少年自然センター | 8月11日 | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |
| | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | | 移動 | |

家族向けプログラム 所外活動

4. 各活動報告

(1) 調理活動

メインキャンプで行った活動

鯛めし作り・ピザ焼き

坂出市王越町婦人会にご協力いただき、2日目昼食は王越町の郷土料理である「鯛めし」、3日目昼食は「ピザ焼き」を教わった。鯛めし作りは、野菜切りや鯛の身をほぐしながら骨を取り除くなど手間のかかる作業に挑戦した。包丁が得意な参加者は率先して、野菜を切り、手先の器用な参加者は骨を取り除くなど自分が得意なことを生かし、協力して調理する様子が見られた。ピザ焼きは、生地を伸ばし、用意された具材の中から好きなものを選び、オリジナルのピザを作ることができた。自分が作ったピザを他の参加者やメンターと交換し、感想を伝え合う姿も見られ、自然と交流が生まれた。また、婦人会との世代間交流は人間関係構築の機会になるとともに、普段得られない知識や経験を得ることに繋がった。



(事務員 八木友幸)

うどん作り

うどん作りの説明がある時にはほとんどふざける参加者はおらず、真剣に話を聞くことができていた。麺棒、下のうどんを打つ台、包丁など危険な物の扱いであったが、周りとの距離をしっかりとりつつ場所を確保し、周りを見て行動することができていた。

うどんの生地伸ばしでは力がある作業で単調ではあるが、黙々と伸ばしていた。伸ばした生地を畳んで再び伸ばす際にもどの方向に延ばせばきれいな円形になるかを考えながら伸ばすことができていた。生地の伸び具合をほかの参加者と見比べ、どうすると生地が伸びやすいかを考えながらすることができていた。

包丁はほとんどの参加者が扱いに慣れており、できていた。男女差はなく、ほかの参加者が切っている様子を見て「すごい」と言いながら見に来る参加者もいた。



(精神保健福祉士 上杉雅司)

フォローアップキャンプで行った活動

ホットサンド作り

野外にてホットサンド作りを実施した。各チームにパン切り包丁2本、焚き火台1基、直火用ホットサンドメーカー2個と材料を準備した。活動前にホットサンドの作り方と注意事項の説明を行い開始した。材料はバラティに富んだ物を用意しオリジナルのホットサンドが作れるように工夫を行った。



(看護師 山田大介)

(2) 体験活動

オリエンテーション・選考会で行った活動

アイスブレイク

・新聞紙タワー

①グループごとに新聞紙、セロハンテープ、メジャー、設計図記入用紙（A4用紙）を配る。

②「制限時間 10 分以内に一番高い新聞紙タワーを作ったチームの優勝」と伝えた後 20 分間作戦会議を取り、グループ内で皆のアイデアを紙に図式化し、役割分担などを事前に決めておく。

③制限時間 10 分で新聞紙タワーを組み立てる。時間終了後、タワーから手を放し 10 秒間数えて倒れなければ、メジャーで高さを図り一番高いチームの優勝。

④結果発表後、ふりかえりシートを使って自分の動きを振り返り、さらにどう工夫すれば今より記録が伸びたかを記入し、気づいた事をメンバーと話し合う。

簡単なゲームを行うことで、緊張がほぐれ、参加者同士の交流が自然と生まれた。他の参加者やメンターとのコミュニケーションのきっかけとなり、信頼関係の構築に繋がった。



(作業療法士 森本敏充)

メインキャンプで行った活動

アイスブレイク

・チームでウソ・ホント自己紹介（得点競技）

①始めに、グループごとにニックネームの紹介、昨日何時に寝た？大人になったらやってみたい事を質問形式でメンバーに発表し最後にチーム名を決める。

②A3 用紙に自分のニックネームと自分の事を 1 項目短文で書く。その後、グループで相談し誰か 1 人 1 項目だけウソの事を書き直す。

③グループごとにみんなの前で 1 人目からニックネームと用紙に書いた事を紹介し、嘘だと思ったメンバーをグループで相談し、嘘の可能性が高いものから 3 項目選ぶ。

④正解を発表し、第 1 位に書いたものが正解であれば 50 点 第 2 位だと 30 点 第 3 位だと 10 点とする。自己紹介で他の参加者との共通点を見つけることで、親近感を感じ、仲間意識を作ることができた。



(作業療法士 森本敏充)

チームビルディング

・コミュニケーションワーク；7つの島の伝説（得点競技）

①グループごとに指示書、情報カード26枚、筆記用具、7つの島の地図、A4用紙を渡す。

②情報カードを等分に分け、自分が持ったカードを渡したり、直接見せたりせず、カードの内容を一人ひとりが言葉で伝え、制限時間45分以内で7つの島の名前とそこで手に入れる物の順路を確定していく。

③各グループが完成したら正解発表し、結果を確認する。全問正解200点、そこから間違い1つにつき10点減点にする。

協力してゴールを目指すことで、チームワーク力を高め、関係性を深めることに繋がった。チーム内での役割を認識し、互いに理解することでチームの課題解決力の向上になった。



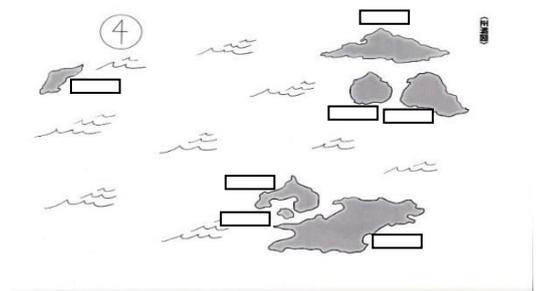
（指示書）

ここは南海の東での島。昔さんは、誰にも知られていない海城に到着しました。幾回や海城で調べても、ここはどこにあるのかわかりません。今わかっているのは、昔さんが到着したのは「役人の島」というところだそうです。ここは海城では一番大きな島です。この島から出発して島々を渡り、そこで得た情報をもとにして、昔さんが出発した場所まで全員で無事に戻って来てください。昔さん全員の力を合わせて、7つの島の名前と、そこで手に入れたものも調べていく順路を、確定してください。

（※情報カードは人に渡したり、直接見せたりしないでください）

（情報カード）

| | |
|--|--|
| 1. 「職人の島」は、他の島々から一番遠く離れている。しかし、ここに来ると「二カワ」が手に入るので、よくあちこちから職人が訪れる。 | 2. 「祭りの島」は、「琴」が盗まれてしまったので、今では音楽が途絶えてしまっている。「琴」は「海城の島」にあるらしい。「琴」を取り返せば、祭りの音楽が復活できるのに……。 |
| 3. 「役人の島」では、代々「宝の小箱」を守ってきた。ところが、それをどこかに失くしたとす。忘れ去られてしまっている。なんとという役人たちでしょう……。 | 4. 「琴」を手に入れるためには、「海城の島」にいる海城たちから、盗品を取り戻す必要がある。彼らの弱点を探して行動しよう。 |
| 5. 「皮袋」は、盗まれたときにあちこち破れてしまった。それを修理するには「二カワ」と、それを使って修理する名人が必要だ。 | 6. 「商人の島」では、島の皆が大騒ぎです。「皮袋」に入っていたのが「鏡」だったから。「海城の島」で「琴」を手に入れたら、「祭りの島」に行くはずだよ。 |



（作業療法士 森本敏充）

レクリエーション

・室内遊び

参加者全体の交流とデジタル機器を使用しない余暇活動を目的に実施した。ボードゲームを数種類とポッチャ2セット準備し、ルールを説明参加したい活動に誘導を行った。交流がスムーズに行えるようスタッフが介入した。活動を重ねるごとにチーム以外の参加者との交流が広がり、自由時間ではレクリエーションの道具を持ち寄り各自で楽しむ様子がみられた。



（看護師 山田大介）

天体観測

道中が暗く、メンター、参加者はまとまって移動をしていたが「われ先に」とズンズン前に行く子、ふざけあう子等がいた。“夜道を歩く”ということでテンションが上がっていたようにも思える。20時を越えて外を皆で歩くことがないためか移動自体も参加者にとっては良い経験になっていた。反面、移動の際に前と後ろの差ができて危なかったり走り出す子もいたりして、危険性も見られた。

観測が始まると天体望遠鏡に興味津々となり、注意点などしっかり聞くことができていた。順番に星を見ている時、一部の参加者は学生メンターの横のポジションを取り合い、衝突しかけた時もあった。

野外に出て星座についての話がある時皆が夜空をみて星座や星についての話をしっかり聞いていた。この時、外には外灯がなく明かりのない状態であったが一切ふざける子はおらず、真剣に星を眺めていた。



（精神保健福祉士 上杉雅司）

タープ張り

チーム内の交流、共同作業による連帯感の形成と今までにやったことのない体験に挑戦することを目的とし実施した。タープ張りの採点基準とタープの張り方について説明し、各チームにタープ1張りりとタープを張るための必要物品を手渡し、タープ張りを開始した。活動は2部構成とし、前半は参加者のみで行い、後半はスタッフが助言しながら行った。熱中症対策として噴霧器でミストを散布し、中休みを用意し給水を促した。初めはうまくロープを結べなかったり、ペグを打ち込めなかったりしていたがチームで相談しながら上手くできるようになり、最後には全チームがタープを張ることができた。



(看護師 山田大介)

肝試し

メインキャンプ3日目の夜に、少年自然センターの館内で実施。肝試しに参加を希望する子どもたちを集め、まずはメンターから五色台の心霊スポットの話などを披露。子どもたちが半信半疑で盛り上がった後、メンターと子ども数名ずつのグループに分かれて時間差で大研修室を出発し、リネン室を目指す。リネン室に到着したら、棚に置いてあるボールを取って大研修室に戻る。常夜灯のみの薄暗い館内をドキドキしながら歩き、コースの途中にスタンバイしたスタッフに驚かされ、メンターの腕にしがみついたり、走って逃げだしたり、それぞれにちょっとした恐怖体験を楽しんだ。



(臨床心理士 河崎敦子)

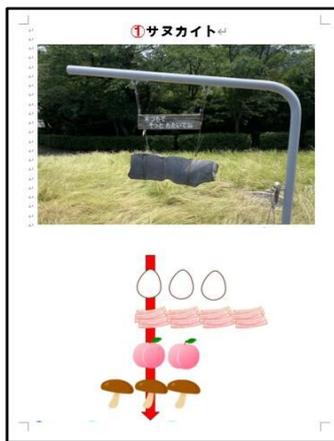
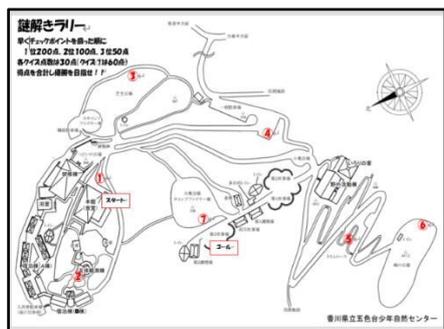
謎解きラリー (得点競技)

①五色台少年自然センター敷地内の各所に設置した7つのチェックポイントを探し、チェックポイント毎に用意した謎解きクイズを解きつつ、ゴールを目指す。(各グループ3分間隔でスタート)

②各チェックポイントの背景確認はメンターが実施し、確認が出来れば謎解き問題部分を開き、グループで問題を解いていく。

③1位200点、2位100点、3位50点のボーナスポイントと得点と各問題の得点30点(一部60点)の合計点を出し順位を発表する。

チーム内でコミュニケーションを取りながら協力してクイズを解いていた。体力差があり、歩くペースの遅い参加者もいたが、そうした参加者に合わせたペースで進むことができていた。



…他20枚

(作業療法士 森本敏充)

薪タワー（得点競技）

①事前に用意した薪の山からジャンケンで決めた順番で各グループが一つずつ選び出し個数を等分に振り分ける。

②10分間の組み立てタイム内で薪を組む事で最も高く積み上げたチームが優勝と伝える。

③20分間の作戦タイムを与え、メンバー間で組み方や各種役割などを決めてもらう。

④スタッフの合図で一斉に組み立てを開始する。時間制限内であれば何回も組み直しても構わないと伝える。

⑤時間終了後各チームタワーの高さを測定し一番高いチームの優勝（300点）とし以下順位に沿って点数（2位 250点, 3位 200点, 4位 150点, 5位 100点）をつける。

一つひとつ大きさの異なる薪をどのような順番や組み方をすれば高く積み上げることができるかチームでアイデアを出し合い、試行錯誤する様子が見られた。



（作業療法士 森本敏充）

キャンプファイヤー

キャンプファイヤー場にて、全員で炎を囲みキャンプファイヤーを楽しんだ。また、家族からの手紙を参加者へ手渡し、手紙の内容を見て感動し涙を流す姿も見られた。活動終了前にはキャンプソングを全員で肩を組みながら歌うことで、参加者同士や学生メンターとの結束力を強める事ができたと思われる。



（事務員 虎 大希）

クラフト

メインキャンプ最終日に、チームに分かれて写真立て作りを行った。ものづくり体験の一つとして制作過程を楽しむとともに、キャンプ中の活動や出来事、感じたこと等をチームで共有してもらった。制作においては、チームごとに気に入ったビーズや装飾品、フレームを選んだ。それぞれが作った写真立てを見せ合い、褒め合う場となった。



（臨床心理士 横田祐梨）

フォローアップキャンプで行った活動

アイスブレイク

・フォークダンスでじゃんけん列車

①フォークダンス音楽（ジェンカ）の音楽に合わせてダンスを踊りながら室内を自由に動く。

②音楽が止まったら近くにいる子どもと2人組になりじゃんけんする。

③じゃんけんに勝った人はそのまま負けた人はじゃんけんに勝った人の後ろにまわり、肩に両手をかけて勝った人にくっついていく。

④①～③を繰り返しどんどん列を長くしていき、最後に列車の先頭になった人が優勝。

3カ月ぶりの再会で緊張した様子であったが、馴染みやすい音楽とダンスで体を動かし、参加者同士の体が触れ合うことで安心感、親近感を感じることに繋がった。



(作業療法士 森本敏充)

外遊び

参加者の交流とデジタル機器を使用しない余暇活動を目的に外遊びを実施した。外遊びにはペタンク、モルックを準備し、参加者にルールを説明し活動を開始した。ペタンクはメインキャンプで行ったボッチャとルールがほぼ同じであり、スムーズに開始する事が出来ていた。モルックはルールが少し複雑であったが問題なくプレイする事ができていた。



(看護師 山田大介)

キャンプソング 「歩いていこう」

キャンプソング「歩いていこう」は、キャンプのテーマソングとして、選考会・メインキャンプ・フォローアップキャンプの中で歌う機会を活動の随所に設けた。キャンプ全体や活動を盛り上げ、参加者やメンター、スタッフが一体感をもつために行った。ギターや歌が得意なスタッフが演奏し、歌唱をリードした。

なじみやすく耳に残りやすい曲調で、参加者も一緒に手拍子したり、口ずさんだりしていた。メインキャンプの最後には、ギターや歌が得意なスタッフの周りに参加者が自然と集まり、皆で大合唱して締めくくることができた。



(臨床心理士 横田祐梨)

♪ 歩いていこう

雨の降る日は歌うたい 風の吹く日は手をつなぎ
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

つらいときには肩を抱き くじけそうでも負けないで
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

君と出会えて良かったな 一人じゃやっぱりさみしいよ
遠く遠くへと続いてく この道僕ら歩いてゆく

雨の降る日は歌うたい 風の吹く日は手をつなぎ
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

(3) 心理プログラム

メインキャンプで行った活動

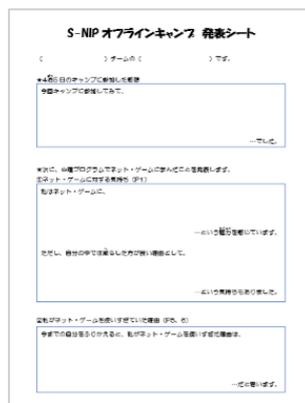
認知行動療法ワーク

参加者がキャンプ後の生活をより良いものにしていくため、自身のネット・ゲーム使用について向き合うグループワークを、毎日1時間実施した。具体的には、「i Swing 変わるキミへ！」のショートバージョンを基にしたワークブックを本キャンプ用に作成し、参加者がネット・ゲーム依存症について学ぶと共に、自身のネット・ゲーム使用の背景に目を向け、適切な使用方法を考える機会を提供した。なお、参加者によっては、こうしたワークに抵抗感を示すことが予想されたため、ワーク中は、臨床心理士を始めとするスタッフが適宜本人の内省をサポートすると共に、班内で意見を共有する時間を沢山設けることで、安心感を抱きながら自身のネット・ゲーム使用と向き合い、多様な視点を取り入れられるよう配慮した。



発表会

参加者がキャンプでの体験を日常生活に戻っても活かしていけるよう、最終日の5日目には、キャンプの成果を保護者の前で発表する機会を設けた。参加者には、事前に「①キャンプの感想、②ネット・ゲームに対する気持ち、③私がネット・ゲームを使い過ぎていた理由、④私の危険なトリガーと対策、⑤キャンプから帰った後の目標」について発表してもらうことを説明し、発表原稿としても使えるワークシートに取り組んでもらうことで、キャンプで得た体験・学びを、他者へ伝わるよう言語化していく作業を行った。



フォローアップキャンプで行った活動

認知行動療法ワーク

参加者がキャンプ後の生活を振り返り、今後の過ごし方について改めて考えを深めてもらうため、1時間のグループワークを実施した。具体的には、フォローアップキャンプまでの3ヶ月間、自分が「①ネット・ゲームとの付き合い方、②生活状況、③対人関係」において、何を頑張ったのか・どこがもう一步だったのかを内省し、班内で近況報告を行う時間を設けた。また、そうした情報を踏まえながら、明日から取り組んでいく目標を再度設定してもらった。

15分間
キャンプ後の自分を振り返ろう!

各班はキャンプ期間中、各自で取り組んだ課題を話し、感想、気づきなどを班内で共有し、振り返り、今後の過ごし方について話し合おう。

みんなの振り返りシート
キャンプ前後、自分のネット・ゲームの付き合い方、生活状況、対人関係について振り返り、今後の過ごし方について話し合おう。

| | |
|------------------------------|-------------|
| ① ネット・ゲームとの付き合い方 ＜頑張ったこと＞ | ＜もう一步だったこと＞ |
| ② 生活状況 ＜頑張ったこと＞ | ＜もう一步だったこと＞ |
| ③ 対人関係 ＜頑張ったこと＞ | ＜もう一步だったこと＞ |

※このまが長めに印刷してください。 > 添



発表会

参加者が今後の生活をより良いものにしていけるよう、これからの過ごし方について、保護者の前で発表する機会を設けた。なお、参加者には、事前に「①この3ヶ月間の評価、②今後の目標、③そのための具体的な取り組み」について発表してもらうことを説明し、発表原稿としても使えるワークシートに取り組んでもらった。

フォローアップキャンプ 発表シート

（ ）チームの（ ）です。

★このまが今後の生活について
このまが今後の生活について、頑張ったこと、もう一步だったこと、今後の目標、

～これからです。

★今後の目標について
今後の目標について、

～という目標に挑戦していきたいです。

その他にも頑張りたいこと、

～に頑張りたいです。



(臨床心理士 野仲和真)

(4) 家族プログラム

メインキャンプで行った活動

行動変容ステージモデル

行動変容ステージモデルとは、1980年代前半に禁煙の研究から導かれたモデルだが、その後、さまざまな健康に関する行動について幅広く研究と実践が進められてきた。ネット・ゲーム依存のように習慣化した行動を変化させていくには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれのステージに合わせた働きかけが必要である。ご家族は、熱心にメモを取りながら話に聞き入っていた。



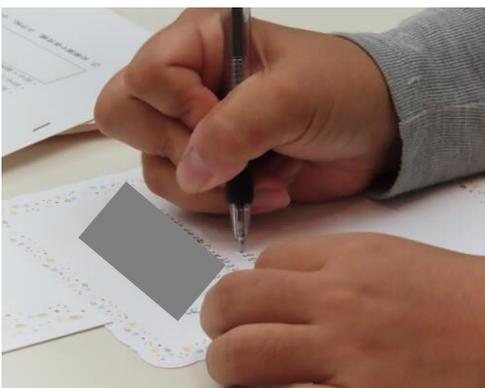
ピア活動（経験者や家族の話聴く）

ネット・ゲーム依存から回復した子どもの家族が、ユーモアや笑いを交えながらも、具体的に生々しいエピソードを紹介してくれた。その内容は壮絶で、その当時の苦悩やお子さんへの思いが伝わり、親のあり方など学ぶことや感じる事が盛りだくさんであった。「ゲームという得体の知れないものに、大切な息子を取られてしまった」一番苦しかったのは子ども。けれど、受け入れることは簡単ではなく、子どもに寄り添う保護者も本当に苦しかった。参加した家族は、目頭を押さえながら真剣に耳を傾けていた。



子どもへの手紙を書こう

キャンプの間、親子は離れて生活する。そんな時は普段は言えない想いを伝えることのできる機会でもある。子どもの成長や愛おしさを再確認することを目的に、乳児期・幼少期をふり振り返りながら子どもへの手紙を書いた。保護者は、突然のワークに戸惑ったり照れたりしながら作成した。



ポジティブコミュニケーション

ネット・ゲームばかりしている子どもと関わっていると、保護者はどうしても責めたくなる。分かってほしいと思えば思うほど、つい否定的に言ってしまう。そうするとお互いに本当の気持ちを伝えることが難しくなる。このプログラムでは、子どもとのより良い関係づくりに必要なポジティブコミュニケーションを学習した。グループワークでは、自分自身のコミュニケーションを振り返ることができた。



フォローアップキャンプで行った活動

動機づけ面接

動機づけ面接は、子どもを変えてやろうとするのではなく、子どもが自分の価値に沿った選択をし、進みたい道を見出していくようサポートする方法である。これを元に、子どもとの関わり方について学び、講義の後、実際に二人組になり練習した。保護者同士でワイワイとワークをしながらの今回のプログラムは、自分のコミュニケーションのあり方を見直すよい機会になった。



家族交流会

キャンプ後の子どもの様子と、それに対して保護者がどのように対応したかというテーマについてグループに分かれて話し合いをした。子どもの様子を話すだけで時間が足りなくなり、対応までは話が至らなかったグループもあったが、同じ悩みを持った人同士で、日常の困りごとを共有できた。メインキャンプで学習したことを生かしたり難しさを覚えたり、悲喜こもごもの思いが語られた。



(臨床心理士 川口 知栄子)

(5) ゲスト講話

メインキャンプで行った活動

当事者と家族の体験談

当事者及び当事者家族の実体験を聞く事で、現在の自身の状況の理解と家族がどのように思っているのかを知る事ができたと思われる。講話後は、特に当事者の当時の事や、そこからどのように状態が変化していったかなどの質問を中心に質疑応答が行われていた。



(事務員 虎大希)

なぜ勉強しなければいけないのか

メインキャンプ2日目には、元中学校の先生である方を講師にお招きし、ご講話していただいた。なぜ勉強しなければいけないのかという問いに、正解はないとしながらも、身近な具体例や物を提示したり、なじみのある言葉を用いたりしながら、参加者に分かりやすく説明していただいた。また、様々な説明だけでなく、事前に約束事を決めたり、参加者が考えてまとめる時間をしっかりと設けたりしたことで、メリハリのある時間となっていた。参加者の中には、講師の質問に対して積極的に回答する参加者もいて、自分自身について振り返る機会となった。



(臨床心理士 横田祐梨)

(6) チャレンジプログラム

夏休みの宿題

宿題をする子とボードゲーム等をする子が分かれていた。最初はメンターを捕まえてメンター中心に行っていたが、日数が立つにつれ、自分たちだけでボードゲームを行うようになってきた。また大きい集団だったものが後半には少人数になり、それぞれが好きなことをしているといった様子であった。

宿題組は黙々としており、そこまで手を貸す必要はないような様子であった。メンターが声をかけ、宿題を応援することもあったが、基本的には一人でこなす方が多かった。



(精神保健福祉士 上杉雅司)

5. 本事業の成果

○参加者における治療的効果

本事業では、ネット・ゲーム利用を見直したい県内在住の小中学生 20 名を対象に、オフラインキャンプを実施した。その際、本事業の治療的効果を検討するため、選考会の開始前 (プレ：介入の3週間前)、メインキャンプの終了直後 (ポスト：介入直後)、フォローアップキャンプの開始前 (フォロー：介入から3ヶ月後) の3時点で、質問紙調査を実施した。

具体的には、本研究では、キャンプが参加者の心理的側面にもたらす効果と、ネット・ゲーム使用にもたらす効果を測定するため、以下の尺度から構成される質問紙を用いた。また、参加者と行動を共にしていたメンターにも、メインキャンプ後と、フォローアップキャンプ後に聴き取り調査を行い、参加者の行動観察やキャンプ後の生活状況に関する情報を得た。なお、ネット・ゲームの使用時間や生活態度といった情報は、参加者が回答を歪めやすい可能性が考えられるため、保護者にも簡易アンケートを実施し、⑤⑥について回答を求めた。

- ①抑うつ：DSRS - C (村田・清水・森・大島, 1996)
- ②自己効力感：特性的自己効力感尺度 (成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)
- ③精神的健康度：日本語版 GHQ12 (中川・大坊, 2013)
- ④ネット依存度：日本語版 DQ^{*} (Young K, 1998)
- ⑤生活状況に関する項目 (ネット・ゲームの使用時間^{*}等)
- ⑥自由記述式の項目 (キャンプの感想、生活上の変化等)
- ⑦フェイスシート

^{*}オフラインキャンプは、参加者をネット・ゲームから強制的に一定期間切り離す活動である。そのため、日頃からネットを使用していることを前提に、コントロール障害等を測定する「日本語版 DQ」をポストで実施した場合、キャンプの効果とは関係なく点数が下がることが予想される。そのため、DQ はプレ・フォローの2時点でのみ測定し、同様の理由から「ネット・ゲームの使用時間」もポストでは測定しないこととした。

本研究の実施については、三光病院倫理委員会の承認を得ており、参加者と保護者に対しては、質問紙調査を行う前に説明の機会を設け、キャンプの結果を匿名性を確保した上で研究へ用いることや、守秘義務の遵守、研究協力は任意であり随時撤回できること、協力を拒否しても不利益は一切生じない点等を伝え、文書への署名をもって同意を得た。

(1) 参加者の基礎情報

参加者は、県内在住の小中学生 20 名 (男性 12 名、女性 8 名) で、年齢は 10 - 15 歳、平均年齢 12.55 歳であった (SD = 1.36)。なお、学年の内訳は、小学 5 年生 3 名、6 年生 8 名、中学 1 年生 2 名、2 年生 4 名、3 年生 3 名であった。

(2) キャンプが心理的側面にもたらす効果

キャンプが参加者の心理的側面にどのような効果をもたらすのかを明らかにするため、プレのデータをベースラインとして、ポスト・フォローにおける各指標の変化を検討した。具体的には、IBS SPSS Statics 28.0.1 を用いて Wilcoxon の符号付順位和検定を行い、有意水準は Holm 法によって補正した (表 1)。なお、精神的健康度を測定する日本語版 GHQ12 は、適応年齢が 12 歳以上であるため、分析の際には 11 歳以下の参加者 3 名を除外した。

表1 参加者の心理的側面における変化

| | プレ | ポスト | Z値 | p値 | プレ | フォロー | Z値 | p値 |
|------------------------|-------------------------|-----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------------------|-------|------|
| ①抑うつ (DSRS-C) | 11.5 (8 - 15.25) | 9.5 (5.75 - 14.25) | -1.49 | .135 | 11.5 (8 - 15.25) | 9 (5.75 - 14.25) | -1.90 | .057 |
| ②自己効力感 (特性的自己効力感尺度) | 67.5 (61.75 - 75.75) | 70 (63.5 - 76.25) | -1.00 | .316 | 67.5 (61.75 - 75.75) | 71.5 (63.75 - 80.75) | -1.07 | .286 |
| ③精神的健康度 (日本語版GHQ12) | 4 (2 - 5) | 1 (0 - 3) | -3.20 | .001** | 4 (2 - 5) | 2 (2 - 5) | -1.45 | .148 |

数値は中央値を示し、()内は四分位範囲を表す。

Holm法により、** $p < .005$ と.01、* $p < .025$ と.05で補正。

結果として、参加者の「①抑うつ」はプレ・ポスト間で下がり、若干の改善が見られたが、統計的には有意差が認められなかった。同様に、「②自己効力感」もプレ・ポスト間で若干改善していたが、有意差は認められず、本キャンプは、参加者の抑うつや自己効力感に対して、顕著な治療的効果を有していない可能性が示唆された。しかし、対象者に差異はあるものの、先行研究からは、組織的キャンプが参加者の抑うつの低減や、自己効力感の向上に寄与する知見が示されており (ex., 兄井, 2004 ; 田中ら, 2016 ; 松田, 2005 ; 飯田・関根, 1992)、本キャンプにおいて有意な結果が得られなかった背景を理解する必要性が考えられた。

そこで、プレ・ポスト間の点数の推移を参加者ごとに精査したところ、参加者の中には、キャンプに参加した後のほうが、抑うつと自己効力感が悪化している者がおり、他の参加者に生じた治療的効果を打ち消していることが明らかとなった。このため、メンターから聴取した参加者の行動観察情報を基に、点数が悪化した者の特徴を検討した。その結果、当該の参加者には「a. 発達特性や対人交流の苦手さから、集団適応が困難だった」、「b. 年齢や身体能力の差から、活動で遅れをとる場面が多かった」、「c. 年長者のため、a・bの班員に合わせて我慢する場面が多かった」という共通点が存在し、心身への負荷が高かった者に、抑うつと自己効力感の悪化が生じている可能性が示された。特に、本キャンプでは、班員と協力しながら活動し、達成感を得てほしいという想いから、班対抗の得点競技をプログラムに多く採用しており、上記の参加者は、より不全感を募らせやすかった可能性が考えられる。そこで、今後のキャンプでは、スケジュールの調整やメンターの増員によって、参加者の心身への負荷を減らすと共に、どのような参加者でも活躍でき、効力感を得られるようなプログラムの選定が求められる。

このように、キャンプの内容や運営体制に一定の課題は見出されたが、点数が低いほど良好であることを示す「③精神的健康度」は、プレ・ポスト間で有意に改善しており ($p = .001$)、本キャンプが、参加者の精神的健康に寄与する治療的効果を有している可能性が示された。ただし、3ヶ月後には点数が上昇し、プレ・フォロー間では有意差が認められなくなっており、治療的効果の維持には課題が存在することが推察された。

なお、こうした結果は、先行研究 (昨年度、当院に通院する患者を対象に実施キャンプ) の知見と一致していたが、先行研究では、キャンプ後も治療的効果を維持するには、参加者がキャンプでの体験を日常生活に繋げ、フォローまでの間に現実適応を良好に図れるかが重要であることが示唆されていた。そこで、本研究では、プレ・フォロー間における点数の推移を参加者ごとに精査し、3ヶ月の間に治療的効果が消失した者を見出すと共に、自由記述の回答 (質問紙・保護者アンケート) や、メンターから聴取した情報を基にして、そうした参加者の共通点を検討した。

その結果、当該の参加者には、「発達特性や家庭不和から、キャンプ後の現実適応が悪かった」という特徴が見られたが、それだけでなく、受験勉強で睡眠がとれない等、「日常生活の負荷が高い」者も治療的効果が消失していた。そもそも、キャンプを終えた参加者は、ネット・ゲームへ依拠するに至った日常生活に戻り、学業や対人関係等、様々な負荷へ再度直面することになる。そのため、今後はキャンプの内容を充実させることも大切ではあるが、参加者がキャンプで得た変化のきっかけを日常生活に戻っても活かせるように、サポーターとなる人達

(保護者や学校教員等) に適切な心理教育を行い、支援体制を拡充させることも重要と考えられる。

(3) キャンプがネット・ゲーム使用にもたらす効果

次に、キャンプが参加者のネット・ゲーム使用にどのような効果をもたらすのかを明らかにするため、Wilcoxonの符号付順位和検定を行い、プレ・フォロー間における各指標の変化を検討した(表2)。

表2 参加者のネット・ゲーム使用における変化

| | プレ | フォロー | Z値 | p値 |
|---------------------|------------------|------------------|-------|--------|
| ④ネット依存度 (日本語版DQ) | 4 (3-5) | 3 (1.75-5) | -2.16 | .030* |
| ⑤ネット・ゲームの使用時間 | 4 (2.88-5.13) | 2.75 (1.88-4) | -2.49 | .013* |
| 親から見た使用時間(平日) | 4 (3-5.25) | 3 (1.63-3.38) | -3.15 | .002** |
| 親から見た使用時間(休日) | 7.5 (6-9.5) | 6 (3.5-10) | -2.77 | .006** |

数値は中央値を示し、()内は四分位範囲を表す。

** $p < .01$, * $p < .05$

結果として、参加者の「④ネット依存度」は、プレ・フォロー間で有意に低下しており($p = .030$)、「⑤ネット・ゲームの使用時間」も、プレ・フォロー間で有意に減少していることが示された($p = .013$)。また、後者については、情報の信頼性を確保するために保護者からも回答を得ていたが、この「親から見た使用時間」も、平日・休日共にプレ・フォロー間で有意に減少していることが明らかとなった($p = .002$, $p = .006$)。

先に述べたように、キャンプを終えた参加者は、その後の日常生活で様々な負荷へ再度直面することが予想され、実際に、一度は下がった「③精神的健康度」の点数も、フォロー時には上昇していた。しかし、上記の結果より、参加者はそうした状況下でも、適切なネット・ゲーム使用について学び、他児と様々な交流機会を持ったキャンプでの体験を活かして、介入から3ヶ月が経過しても、以前より良好なネット・ゲームとの付き合い方を続けていることが示唆された。

(4) キャンプが生活状況にもたらす効果

上述のように、参加者のネット依存度やネット・ゲームの使用時間は有意に改善していたが、ネット・ゲームの過剰使用は、使用者の優先順位を変化させ、生活リズムの乱れや遅刻・欠席の増加、家族関係の悪化等、本人の社会生活に様々な支障を生じさせる。そこで、キャンプが参加者の生活状況にどのような効果をもたらすのか、という点にも着目し、保護者アンケートから得られた「⑥生活上の支障数」について、プレのデータをベースラインとして、ポスト・フォロー間における変化をWilcoxonの符号付順位和検定で検討し、有意水準はHolm法によって補正した(表3)。

また、自由記述(質問紙・保護者アンケート)から得られた「キャンプ後の変化」に関する質的データも、参加者と保護者ごとに分類し、表4と表5に示す。

表3 生活上の支障数における変化

| | プレ | ポスト | Z値 | p値 | プレ | フォロー | Z値 | p値 |
|----------|---------------|-------------------|-------|------|---------------|------------|-------|------|
| ⑥生活上の支障数 | 3 (1.75-6) | 2.5 (1.75-4.5) | -0.99 | .321 | 3 (1.75-6) | 2 (0-4) | -1.85 | .064 |

数値は中央値を示し、()内は四分位範囲を表す。

Holm法により、 $\dagger p < .05$ と $.10$ で補正。

結果として、「生活上の支障数」は各データ間で有意差が見られず、参加者が抱える生活上の支障は、保護者の目から見て、キャンプに参加しても変化しなかったことが示された。ただし、先述したように、参加者のネット・ゲームとの付き合い方は、キャンプ前と比べると有意に改善していたため、こうした点を踏まえると、参加者が抱える生活上の支障（遅刻・欠席、成績低下、家族への暴言等）には、ネット・ゲーム以外の要因が影響している可能性も考えられる。

次に、参加者が認識した「キャンプ後の変化」については、半数を超える 11 名の参加者が、ネット・ゲームの使用時間を減らしていることが報告された。また、上位 3 項目の「友人関係が良好・交流が増えた」、「ネット・ゲームの統制度が改善した」、「生活リズムが改善した」という変化は、本キャンプが定める 3 つの事業目標に対応する内容であった。こうした面からも、参加者は本キャンプが提供する“対人面、生活面、ネット・ゲーム面”における様々な学びを、日常生活に戻っても活かし続け、生活態度を変化させていたことが推察される。

表 4 参加者が認識したキャンプ後の変化

| キャンプ後の変化 | 報告人数 |
|------------------|------|
| 友人関係が良好・交流が増えた | 16 |
| ネット・ゲームの統制度が改善した | 14 |
| 生活リズムが改善した | 13 |
| ネット・ゲームの使用時間が減った | 11 |
| 勉強・宿題をする時間が増えた | 8 |
| 他の活動が増えた | 8 |
| 学業・将来への姿勢が変わった | 6 |
| 心的に成長した | 5 |
| 家族との交流が増えた | 5 |
| 家族との衝突が減った | 4 |
| 学校の活動で成功体験を積めた | 4 |
| 生活の優先順位が改善した | 1 |
| 遅刻が減った | 1 |
| 成績が上がった | 1 |
| 生活の充実度が増した | 1 |

これに対し、保護者が認識したキャンプ後の変化においても、上位 3 項目の「友人関係が良好・交流が増えた」、「ネット・ゲームの統制度が改善した」、「他の活動が増えた」という変化は、3 つの事業目標に対応する内容であり、保護者から見ても、本キャンプが参加者に対して一定の変化をもたらしていることが示唆された。

ただし、保護者から報告されたキャンプ後の変化は、参加者の報告と比べると、項目数・報告人数が少なく、特に、分析上は有意な減少が示された「ネット・ゲームの使用時間」も、自覚的に減ったことを報告した保護者は 4 名のみであった。また、「生活リズムが改善した」という変化も、報告人数は参加者が 13 名であるのに対し、保護者は 3 名のみ留まった。

このことから、参加者としては、キャンプから帰った後、自身の生活態度を様々変化させている実感があるものの、保護者自身は、そうした我が子の変化や努力をあまり認識・評価していない可能性が考えられる。すでに述べたように、キャンプによって生じた治療的効果の維持には、その後の日常生活における適応度が関係している可能性があり、その際、本人と接する時間が最も長い保護者との関わり・関係性は、参加者の予後を大きく左右することが予想される。そのため、今後は保護者のキャンプに対するニーズを精査しつつ、家族プログラムの内容を拡充していくことが求められる。

表 5 保護者が認識したキャンプ後の変化

| キャンプ後の変化 | 報告人数 |
|------------------|------|
| 友人関係が良好・交流が増えた | 10 |
| ネット・ゲームの統制度が改善した | 7 |
| 他の活動が増えた | 7 |
| 家族との衝突が減った | 6 |
| 家族との交流が増えた | 6 |
| ネット・ゲームの使用時間が減った | 4 |
| 勉強・宿題をする時間が増えた | 4 |
| 生活リズムが改善した | 3 |
| 心的に成長した | 3 |
| 学業・将来への姿勢が変わった | 3 |
| 生活の優先順位が改善した | 2 |
| 成績が上がった | 1 |

(5) 本研究の展望について

ネット・ゲーム依存は新しい疾病概念であるため、その標準的な治療モデルは未だ確立しておらず、各県で広がりを見せつつあるオフラインキャンプという介入手法も、その効果を数量的に検討している研究は乏しい現状にある。

そこで、本研究では質的・数量的側面から、キャンプにおける治療的效果を検討したが、今年度は、長期宿泊型のキャンプを初めて開催したこともあり、企画・運営面で様々な改善点が見つかっている。そのため、今後は各プログラムの内容を充実させ、心身への負荷も考慮する等、より参加者に資するキャンプを実施すると共に、その治療的效果を検討し、研究知見を蓄積していくことが求められる。

(臨床心理士 野仲和真)

○家族プログラムの効果

子どもの発達や成長に関して、家族、特に保護者の果たす役割は大きい。それゆえ、子どものネット・ゲーム依存は保護者に様々なことを突きつける。ゲームの過剰使用に対してあらゆる手を尽くす中で、多くの保護者が、子どもを理解し、認め、信じたいと願いながら、期待とは遠い、不本意な我が子の姿や親子関係に悩み、不安に苛まれ、心身ともに疲弊し、自信をなくしている。保護者が子どもに適切な対応をするためには、ネット・ゲーム依存についての知識や養育スキルと共に保護者自身が健康的な状態であることが重要であろう。

こうした問題意識に基づき、本事業では、家族プログラムを実施し、参加した子どもの保護者を対象に、不安や負担感を低減し適切な対応を測れるよう、ネット・ゲーム依存症とその対応についての心理教育を行った。既に述べたように、目的は、保護者の①心身の疲労からの回復、②つながりの醸成、③知識の獲得の3点とした。このプログラムによって、保護者の養育態度と養育に関する不安が変容するか、変容するとすればどのように変容するのかについて検討した。その指標として、肯定的・否定的養育行動尺度 (PNPS)、新版 STAI を導入し、保護者の養育態度と養育に関する不安がプログラム前 (pre) と比較してプログラム終了直後 (post) と3か月後のフォローアップ時点 (f/u) において、3回測定することでプログラムの効果を検討した。

具体的には、メインキャンプの家族プログラム実施前 (pre)、実施後 (post)、フォローアップキャンプの家族プログラム実施前 (f/u) に質問紙調査を行い、肯定的・否定的養育行動尺度 (PNPS)、新版 STAI 結果についての解析を行った。また、各プログラム終了後に、プログラムの満足度アンケートを行い、プログラムの評価や保護者自身にとっての意義、養育態度の主観的变化等についても自由記述で求めた。そして、フォローアップキャンプの後に、キャンプ全体の感想等について自由記述式アンケートを実施した。

結果に基づき、留意点を整理し今後の家族プログラムの取り組みについて検討するとともに、オフラインキャンプを運営する参考資料とする。

使用した尺度は以下の4つである。

- ① 養育行動：PNPS (辻井・伊藤・浜田・村山, 2018) (表 2-1)
- ② 養育に関する不安：新版 STAI (肥田野・福原・岩脇他, 2000) (表 2-2)
- ③ 家族プログラムの満足度アンケート：1. 満足, 2. やや満足, 3. どちらともいえない, 4. やや不満, 5. 不満) の5件法で回答を求めた。(図 1)
- ④ 自由記述式アンケート (今後の子育てについて、キャンプ全体の感想等) (36-38 頁)

なお、本調査は、三光病院倫理委員会の承認を得たうえで、「S-NIP OFFLINE CAMP 2022」における参加者の保護者を対象者とした。そして、家族プログラム開始前に、口頭および文書で検証の目的、方法、予測される不利益等を説明し文書での同意を得た。個人情報漏洩がないよう十分に配慮した。

(1) 対象の保護者について

キャンプ参加者の保護者で、かつ、全ての家族プログラムを受講した保護者を対象としたが、フォローアップキャンプの欠席や父母の参加交代等により有効回答率 65.0%であった。

表1 保護者について

| | 家族プログラム前 (pre) | 家族プログラム後 (post) | フォローアップキャ ンプ時 (f/u) |
|--------------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| 保護者数と性別 (男性/女性) | 18名* (2名/16名) | 18名* (2名/16名) | 16名* (1名/15名) |
| 年 代 | 30代~50代 | 30代~50代 | 30代~50代 |
| 有効回答数 | 20 | 18 | 13 |

※きょうだいで参加している子どもがいたため保護者総数は18名となっている。

(2) 家族プログラムが保護者の養育行動および心理面（不安感）に及ぼす影響

家族プログラムが保護者の養育態度と不安感にどのような影響を及ぼすのかを検討するため、プログラムの前後とフォローアップキャンプで測定したPNPSと新版STAIに関して、回答より尺度ごとの粗得点を算出し、換算表により標準得点へと変換し基本統計量を求めた。そして、プログラム前 (pre)、後 (post)、および、3か月後のフォローアップキャンプ時点 (f/u) の差について、時期を要因とする被検者内一要因分散分析 (3水準) を実施した (Friedman 検定、Bonferroni 補正)。さらに、プログラム前 (pre) を基準とし、プログラム後 (post) とフォローアップキャンプ時 (f/u) における変化を調べた (Wilcoxon の符号付順位和検定、Sidak 補正)。統計的な有意水準は5%とした。

表2-1 測定時期別にみた養育行動と不安の推移

| 尺度名 | 〔領域〕下位尺度名 | pre | | post | | f/u | | χ^2 | p値 |
|-----------------|-----------|------|-------|------|-------|------|-------|----------|-------|
| | | M | SD | M | SD | M | SD | | |
| ①養育行動 (PNPS) | 〔肯定的養育〕 | 51.0 | 12.28 | 58.0 | 13.33 | 56.0 | 16.14 | 3.30 | .191 |
| | 関与・見守り | 48.0 | 12.42 | 48.0 | 12.42 | 57.0 | 16.14 | 0.65 | .723 |
| | 肯定的応答性 | 51.0 | 10.83 | 58.0 | 11.97 | 53.0 | 12.58 | 3.73 | .155 |
| | 意思の尊重 | 53.0 | 12.05 | 48.0 | 11.71 | 53.0 | 11.95 | 1.14 | .563 |
| | 〔否定的養育〕 | 48.0 | 10.96 | 51.0 | 10.79 | 43.0 | 11.96 | 6.62 | .036* |
| | 過干渉 | 49.0 | 12.03 | 52.0 | 9.12 | 44.0 | 9.48 | 6.53 | .038* |
| | 非一貫性 | 54.0 | 11.72 | 57.0 | 11.87 | 49.0 | 12.99 | 1.85 | .397 |
| ②不安 (新版STAI) | 厳しい叱責・体罰 | 52.0 | 9.84 | 50.0 | 9.13 | 50.0 | 10.07 | 2.05 | .358 |
| | 〔状態不安〕 | 33.0 | 14.32 | 30.0 | 9.67 | 30.0 | 7.28 | 6.18 | .075† |
| | 〔特性不安〕 | 38.0 | 14.93 | 35.0 | 14.43 | 40.0 | 14.51 | 1.681 | .431 |

**p<.01,*p<.05,†p<.10

Bonferroni補正

表 2-2 プログラム後とフォローアップ時における養育行動と不安の変化

| 〔領域〕 下位尺度名 | pre | post | Z値 | p値 | pre | f/u | Z値 | p値 | |
|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|---------------------|---------------------|---------------------|--------|-------|
| | M (四分位範囲) | M (四分位範囲) | | | M (四分位範囲) | M (四分位範囲) | | | |
| ①養育行動 (PNPS) | 〔肯定的養育〕 | 51.0 (37.0-62.0) | 58.0 (49.0-66.0) | -1.651 | .140 | 51.0 (37.0-62.0) | 56.0 (34.0-65.0) | -0.800 | .509 |
| | 関与・見守り | 48.0 (39.0-63.0) | 48.0 (39.0-59.0) | -0.133 | .830 | 48.0 (39.0-63.0) | 57.0 (35.0-67.0) | -0.256 | .782 |
| | 肯定的応答性 | 51.0 (37.0-58.0) | 58.0 (53.0-63.0) | -2.459 | .018* | 51.0 (37.0-58.0) | 53.0 (39.0-62.0) | -0.982 | .412 |
| | 意思の尊重 | 53.0 (41.0-58.0) | 48.0 (47.0-63.0) | -0.892 | .461 | 53.0 (41.0-58.0) | 53.0 (41.0-63.0) | -0.538 | .650 |
| | 〔否定的養育〕 | 48.0 (46.0-62.0) | 51.0 (46.0-62.0) | -1.228 | .293 | 48.0 (46.0-62.0) | 43.0 (40.0-56.0) | -2.446 | .021* |
| | 過干渉 | 49.0 (42.0-62.0) | 52.0 (42.0-56.0) | -0.512 | .661 | 49.0 (42.0-62.0) | 44.0 (42.0-49.0) | -2.514 | .015* |
| | 非一貫性 | 54.0 (49.0-58.0) | 57.0 (55.0-60.0) | -0.059 | .856 | 54.0 (49.0-58.0) | 49.0 (43.0-57.0) | -1.475 | .193 |
| ②不安 (新版STAI) | 〔状態不安〕 | 33.0 (22.0-43.0) | 30.0 (22.0-36.0) | -1.781 | .107 | 33.0 (22.0-43.0) | 30.0 (27.0-36.0) | -1.119 | .344 |
| 〔特性不安〕 | 38.0 (28.0-53.0) | 35.0 (28.0-43.0) | -1.014 | .397 | 38.0 (28.0-53.0) | 40.0 (27.0-50.0) | -0.751 | .536 | |

**p<.01,*p<.05,†p<.10

Sidak補正

(ア) 家族プログラムが保護者の養育行動に与える影響

結果として、〔否定的養育〕と、それを構成する下位尺度である「過干渉」「非一貫性」「厳しい叱責・体罰」のなかの「過干渉」が、測定時期によって差があり有意差が認められた。〔否定的養育〕と「過干渉」は、pre-f/u間で有意に減少しており、家族プログラムが保護者の養育行動に効果的な影響を与えている可能性が示された。一方で、pre-post間では有意差が認められていない。そこで、③家族プログラムの満足度アンケートを基に検討したところ、プログラム後には「先取り不安やマイナスな言葉をつい口にしていた」「マイナスな所にしか目が向いていなかった」「(学習内容と)自分が真逆でびっくり」「すぐにイライラして」「子どもの淋しさに気付いた」等、保護者自身が日々の養育行動や子どもの気持ちを内省的に振り返っていること、キャンプ後は「見守りたい」「うるさく言わないように」「一人の人間として付き合いたい」等、家族プログラムで学習したことを実践したいと考えていることが明らかになった。すなわち、保護者が不安や焦りなど否定的感情に左右されてしまう自身の養育行動に自覚的になったことが〔否定的養育〕と「過干渉」の点数に反映し、その後の減少に寄与したと推察される。

そして、〔否定的養育〕を構成するその他の下位尺度において、子どもより親のペースや感情を優先するため接し方が一貫性に欠ける「非一貫性」も、統計的有意差は認められなかったものの、同様の現象であると推察される。なお、「厳しい叱責・体罰」は、プログラム前から低く、そのため変化が認められなかった可能性がある。

一方、〔肯定的養育〕と、それを構成する下位尺度である「関与・見守り」「肯定的応答性」「意思の尊重」については、測定時期によって有意な差は認められなかった。家族プログラムが、保護者の肯定的な養育行動に対しては明確な効果を有していない可能性が示された。但し、「肯定的応答性」においては、pre-post間で有意に増加しており、子どもに対してポジティブな感情を伴う共感的な応答性が、プログラムの後は一旦向上していることが判明した。ところが、3か月後のフォローアップ時には減少しpre-f/u間では有意差が認められなくなっている。これらのことから、保護者の「肯定的応答性」に対して家族プログラムが奏効した可能性はあるものの、その効果の維持については課題が存在すると推察される。

また、「関与・見守り」、「意思の尊重」については、個々の項目内容と③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートを検討したところ、「(交友関係は) 学校に行っていないのでわからない」「実行したいが難しい」「頭では分かっているができなかった」等の共通点が見られた。保護者としては努力したものの、実行性の難しさから数値には反映されなかったと推測される。

(イ) 家族プログラムが保護者の不安感に与える影響

保護者の不安感については、結果として、現在を反映する一過性の〔状態不安〕が、測定時期によって差が見られ有意傾向が認められた。項目の内容や③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートから変化の質を検討したところ、ストレスを感じている、イライラしているという項目が下がっている保護者がおり、共通点としては、経験者や家族からの体験談を聞くことにより「不安を感じていたが勇気づけられた」「私だけではないという安心感を得られた」「楽になった」という特徴が見られた。しかし、pre-post 間、pre-f/u 間ともに値の大きさに有意差が確認できなかったため過大評価しないよう留意したい。

また、比較的安定した反応傾向である〔特性不安〕に関しては、有意な変化は確認できなかった。劇的な変化が見られなかったのは短期間のプログラムではむしろ自然かもしれない。

以上、家族プログラム受講者に、子どもに対する〔否定的養育〕と「過干渉」に減少が認められ、それに伴って〔状態不安〕が減少し維持されていることが判明した。一方、保護者自身が過剰な不安に苛まれないことと自身のペースや感情を優先しすぎないことは子どもへの影響が大きい変数であると推察されるが、〔特性不安〕〔肯定的養育〕の程度には効果がないか、あるいは一時的な効果に留まっていた。家族プログラムの改善を要するとともに、それだけではない根深い問題が存在する可能性がある。

(3) 家族プログラムの満足度について

各プログラム終了後に満足度アンケートを行い 5 件法で回答を求めた。また、プログラムの評価や保護者自身にとっての意義、養育態度の主観的变化等についても自由記述で求めた。そして、フォローアップキャンプの後に、キャンプ全体の感想等についても、満足度アンケートと自由記述式アンケートを実施した。

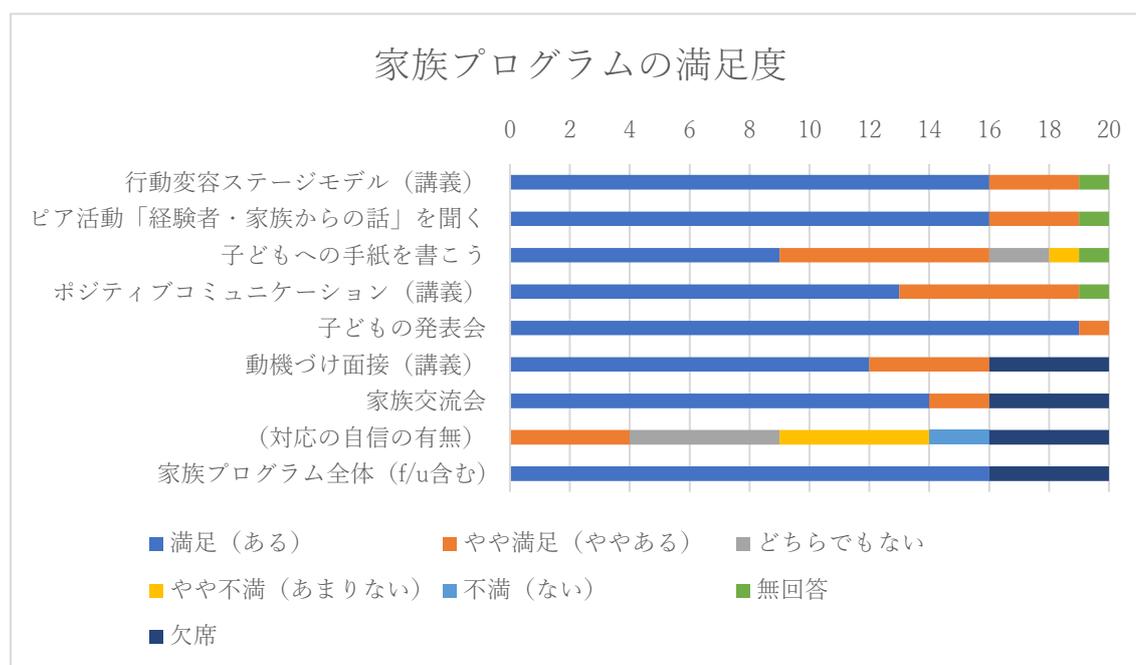


図1. 保護者による家族プログラムの満足度

家族プログラムに対する満足度は、全体を通して肯定的な回答が多く、高い評価を得ることができた。

まず、講義を中心としたプログラム（行動変容ステージモデル、ポジティブコミュニケーション、動機づけ面接）においては、「満足」「やや満足」とした理由について「知識が増えた」「子どもの心境や段階を知ることができた」「自分の言葉がマイナスなものばかりだった」「子どものいいところを見つけてプラスの言葉がけをしたい」という気付きや今後の方向性等の共通点が見られた。一方では、「実践できていない」「わかっているが（頭では理解したが）実践が難しい」という意見も多く、「デモンストレーションでイメージが湧いた」と述べた参加者もいたことから、より日常に反映できる実践的なプログラムを採用することが求められる。

次に、ワークを中心としたプログラム（子どもに手紙を書こう）では、「満足」「やや満足」が8割を占めるものの「どちらでもない」「やや不満」も他に比べると目立った。その背景としては、「子どもと向き合う時間が取れた」「いつもは話せないことを素直に書けた」と捉えた参加者がいる反面、「事前に知っていればもっと良い手紙が書けた」「時間が足りなかった」「うまく伝わるように書けたか不安」と述べた参加者もいたことが影響したと考えられる。申し分なく良い手紙を書こうとする姿勢が、(2)で述べた保護者自身の不安などの心理状態や養育態度にどのような影響を及ぼしているのかは興味深いですが、まずは、プログラム全体について事前の通知を検討する必要がある。

そして、交流を中心としたプログラム（経験者・家族からの話を聞く、家族交流会）は、「家庭の事情が異なる」「同じ対応で改善はしない」とある一方、「今後も家族会に参加したい」「悩みを共有できた」という意見が大多数であった。家族のつながりにより不安が軽減し、癒された可能性が示されたとともに、キャンプ期間中についても「クールダウンできた」「リフレッシュできた」等、保護者が子どもの問題から離れ自分自身の時間を持つことができたと推測される。心身の疲労からの回復は、家族プログラムの目的の一つでもあり、交流会だけでなくキャンプ全体が保護者の健康の増進にも寄与したと考えられる。

以上のことから、今回の家族プログラムは、保護者のニーズをある程度満たし、否定的な養育態度の改善や不安感の軽減の一助になったと考えられる。

一方で、家族プログラムへの満足度の高さと、(2)の養育行動における変化とのギャップから、子どもの状況を理解し認めながらも、気持ちがついていかず行動変容に至ることが難しい保護者の苦悩がうかがわれた。これに関しては、対応の自信の有無を尋ねた項目でも「ない（あまりない）」とする回答が「ある（ややある）」を上回っていた。対応を学び知識を獲得したものの、生活の中で実践し継続することに困難さがあり、保護者の自信にはつながらなかったことが推測される。したがって、今後は、ネット・ゲーム依存症の知識を得るとともにロールプレイなど実践力を身につけられるようなプログラムの導入が求められる。当然のことながら、保護者が子どもを認め信じられるようになるには、単発のプログラムでは困難である。どのような家族プログラムを採用するか吟味するとともに、キャンプ後においても、継続的に家族が集い、悩みを共有し、子どもに肯定的に関わる意欲を維持できるような家族会の存在が不可欠であろう。今回は、継続的なつながりの機運はあったが活かしきれなかった。子どもに適切な支援を届ける方策を探るためにも、支援者と家族、家族同士がつながり続ける対策を模索する必要がある。

(4) 今後の展望

本調査は、質的・量的側面から、オフラインキャンプの家族プログラムについてその効果を検討した。今回はやむを得ない対象者の入れ替わりなどが影響し統計的検出力が不足したため、過大評価しないよう留意したい。

しかしながら、家族プログラムの効果や方向性については示唆を得ることができた。今後は、「キャンプで芽生えたものを摘まないようにしたい」という保護者らの思いに十分に応えられるよう、より効果の高いプログラム内容を検討し、既存の家族会への導入や香川県内での立ち上げなどキャンプ後も効果を継続できるような取り組みを考える必要がある。

ところで、心理教育は、対象者が自ら抱えた困難を十分に受け止めることができるよう援助するとともに、困

難を乗り越える技術を習得し、現実に向き合うことができる力量を身に着けること（empowerment）、困難を解決できるという自信（self-efficacy）を身に着けること、自己決定・自己選択の力を身に着けること、援助資源、社会資源を主体的に利用できるようになること、等を目指すとして定義されている（「心理教育を中心とした心理社会的援助プログラムガイドライン，2004」）。この定義に沿い、保護者の変容を強制することなく心情に寄り添い保護者自身がエンパワメントできるような取り組みが求められる。家族が成長を続ける人間関係の場であることをめざして、心理教育の視点から今後の活動を展開していきたい。

（臨床心理士 川口知栄子）

6. 参加者と家族の声 (参加者の感想より一部抜粋)

(1) キャンプに参加する前

<キャンプに期待するもの>

- ・友達を作って遊びたい。
- ・友達がほしい。
- ・みんなと仲良くなること。
- ・楽しいことやご飯。
- ・初めて会った人と沢山話せるようになりたい。
- ・誰かと協力することがもっと良く感じられるようになりたい。
- ・ゲーム以外でもっと楽しめることを見つけたい。
- ・夏休みの宿題を教えてほしい。ゲーム以外の楽しみを作りたい。
- ・インターネットへの関わり方の改善。
- ・ゲームの使い方 (時間) を変えたい。
- ・ゲームを減らすことと、人との関わり。
- ・キャンプで自分のイライラをなくせることを期待している。
- ・ネットから離れて、色々な経験をすること。コミュニケーション能力が少しでも上がれば良いと思う。
- ・趣味に夢中になりすぎて、友達や周りの人との関わりを避けているので、友達ができることを期待している。

<キャンプに対する気持ち>

- ・楽しみ。
- ・どんなことができるのか楽しみ。
- ・楽しみ！行けたら思う存分楽しみたい。
- ・楽しみだけど、(選考に)当たるかどうか不安。
- ・不安だけど楽しみ。
- ・不安が大きい。
- ・友達と仲良くできるかも不安だし、私がゲーム以外の楽しみを作れるかも不安だけど、全力で楽しみたい。
- ・ゲームから離れて、周りの人と関わりたい。
- ・リアルな人間との関わりを深めて、ゲームから少しでも離れたたい。
- ・キャンプは参加してみたかったし、ゲームで悩んでいる人と相談ができそうで良かった。



(2) キャンプに参加した後

<キャンプ全体の感想>

- ・楽しかった。
- ・とても良かった。
- ・すべてが楽しくて、嬉しいことも多かった。
- ・友達ができて楽しかった。
- ・普段はできないような体験が沢山できて楽しかった。
- ・全部楽しくて、まだここにいたい。
- ・とても疲れたけど、同時にとても楽しかった。
- ・部屋が同じ人と過ごす時間があって、みんなのプライベートが知れて良かったし、とにかく楽しかった。
- ・友達と仲良くなれるか不安だったけど、メンターさんや周りの人がフォローしてくれたおかげで安心できたし、活動が沢山あって、暇がなくて楽しかった！
- ・メンターさんが優しくかった。活動は多くて大変だったけど、頑張りたいと思えることも沢山あって楽しかった。
- ・久々に体を動かして良かった。普段あまり話さないけど、いっぱい話したり、笑ったりできて良かった。
- ・5日もネットやゲームのない環境で生活して、ネット・ゲームがなくても楽しいことは沢山あるんだと思った。

<体験活動の感想>

- ・とても良かった。
- ・全部楽しかった。
- ・チームで協力できて楽しかった。
- ・薪タワーでチームの仲間が大活躍していて、面白かった。
- ・天体観測が良かった。肉眼では1つに見える星が感動した。
- ・タープ張りがとても難しかったけど、作り終わるととても達成感があった。
- ・謎解きラリーでは、チームの役に立とうとして協力できたと思う。
- ・肝試しが怖すぎて夜中に起きた。キャンプファイヤーは感動して泣いたけど、楽しかった。
- ・写真立て作りは、最後までビーズを貼るのが難しかった。肝試しはマジでびびった。
- ・7つの島の伝説が1番心に残った。1人1人の意見が必要なので、言わなきゃ！と勇気を出しやすかったし、友達との仲も深まりやすかった。
- ・頭を使ったり、体を全力で動かしたり、活動が色々あったので、色んな楽しみがあってとても達成感があった。
- ・ネットやゲーム以外にも、屋外で活動することがとても楽しいとわかった。



<調理活動の感想>

- ・サイコー。
- ・すべて美味しかった。
- ・量がちょっと多かった。
- ・思ったよりご飯が多くて、ビックリした。
- ・いつもより美味しい気がして良かった。
- ・今まで食べた物の中でも、とても美味しかった。
- ・ピザを美味しく作ることができた。
- ・特にピザは、自分の好きな具ばかりにできて美味しかった。
- ・鯛めし作りやピザ焼きは難しかったけど、その分とても楽しかった。
- ・お弁当だと、嫌いな物や苦手な物が多くてあんまり食べられなかった。でも、それ以外はとても美味しかった。
- ・自分で作ったご飯を食べるのは久しぶりだったので、とても美味しかった。
- ・自分で作れたので、とても美味しかった。
- ・普段はできないご飯を作って楽しかったし、自分の作ったご飯は美味しかった。

<心理プログラムの感想>

- ・共感できる場所が多くて、ためになった。
- ・人がどのように変わっていくのかがわかった。
- ・いっぱいすぎると危険なんだなと思った。
- ・少し難しい内容もあったけど、良かった。
- ・依存症を治したい気持ちにしてくれた。
- ・色々解決するための方法を考えることができた。
- ・ネットやゲームについて、自分の知らないことを学べて良かった。
- ・ネット・ゲーム依存症について深く考えたことがなかった分、自分のことを書くのが難しかった。
- ・チームの人の意見を聞く時に、似ている人がいたからとても楽しかった。
- ・心理プログラムは、チームで交流して改善方法を考えることだったけど、活動の中では、意外と楽しみにしている時間だった。
- ・いつもネットやゲームをやめられなくて、その原因を考えてなかったから、新しい見方ができるようになった。
- ・4日目の「ネット・ゲームをしたいと思うのは当たり前で、トリガーがある」というところが一番共感できた。
- ・私は初め「自分だけだ、こんな考え」と1人で考え込んでいたけど、同じ班の人の意見を聞いて、「同じ考えの人もいるんだ」と安心することができた。
- ・発表会では、ありのままの自分をお母さんに伝えられたから、お母さんもゲームについて考えてほしい。



<自分自身について考えたこと>

- ・自分を見つめ直すことができた。
- ・自分の長所や短所について考えた。
- ・もう少し運動して、体力をつけたいと思った。
- ・やせようと思った。
- ・やっぱり発表は嫌いだなと思ったけど、心理プログラムで、自分のことや状態をよく知ることができた。
- ・ネットやゲームが、自分の体や心にどう影響しているのか知ることができた。
- ・かなりゲームをしているということに気付いた。
- ・ゲームの時間を減らす！！
- ・ゲームをする時間を少しずつ減らしていきたいと思った。
- ・ゲームがなくても、意外と生活ができることがわかった。
- ・ゲームがなくても、全然いけるなと思った。
- ・ゲームのしすぎ。今までしてたことは、時間を無駄にしていたと思った。
- ・そもそも、何でゲーム依存症になってしまったのだろうか。
- ・自分に似てる人がいて安心したけど、やっぱり少しずつネット・ゲーム時間を減らさないといけないと思った。

<色々な人と交流して考えたこと>

- ・思ったより色々な人と話すことができた。
- ・新しい人と友達になれて最高。
- ・知らない人だったけど、仲良くなれて楽しかった。話しかけてくれて嬉しかった。
- ・友達とボードゲームをして楽しかった。
- ・実際に会って交流した方が良い。
- ・人との交流がこんなにも楽しくてビックリした。
- ・友達と遊ぶのって、やっぱりめっちゃ楽しいって思った。
- ・昔のように、学校の友達と遊ぼうかなと思った。
- ・普段あまり家族以外の人と話さないのだから、色々な人と話すのが難しかった。
- ・思い切ってみんなと話してみると意外と楽しかった。話すのは苦手だったけど、相手に伝わるように頑張った。
- ・初めて会った人と沢山話して、1日目よりその人について沢山のことがわかって良かった。
- ・人によって、ネットやゲームを使いすぎる理由は違うのだと思った。
- ・自分と同じ考えの人がいて、すごく嬉しくて、すごく安心した。
- ・みんな私と同じで、1つのことに熱中しやすい人が多かった。
- ・同じネット・ゲームを沢山している人と話し合えて、一緒に乗り越えていける気がした。



(臨床心理士 野仲和真)

家族の声

家族プログラム「行動変容ステージモデル」講義について

- ・ゲームをやめよう、減らそうとは思ってはいても行動になかなか出せていないという心の奥底みたいなのを知れて良かった
- ・子ども側の考え方を考える機会となった
- ・子どもの状態を把握するのに役立ちそう
- ・それぞれのステージでの正しい接し方を学べてよかった
- ・自分たちの接し方をまず変える必要がある
- ・具体的な言葉で書かれて参考になった
- ・段階を見極めるのは難しい

家族プログラム「経験者・家族からのお話」

- ・私だけではないという安心感を得られた
- ・経験者、家族の話は、共感でき希望も湧いた
- ・自分自身の気持ちと身近なこととして聞くことができた
- ・ゲームやインターネットはそんなに悪いものではなく使い方次第だと思った
- ・他の親御さんの意見を聞ける機会が持ててよかった、貴重な時間だった
- ・家族会や外来への予約をしたいと思った
- ・え？と思うことや同感できる話を聞いた
- ・ゲームをするのが苦しく現実に働く方が楽だったというお話が印象に残った
- ・当事者の気持ちの変化は、親目線からは全く想像しにくい話でありすごく心に響くものだった

家族プログラム「子どもへ手紙を書こう」

- ・いつも言えないことも手紙に素直に書くことができた
- ・文字に起こしていくと子どもに向き合う時間がゆっくり取れて良かった
- ・子どもの誕生から頭の中で振り返ることができ、冷静な気持ちになることができた
- ・ポジティブに捉えられるところを再発見した
- ・こんな機会でもないと書かない
- ・考えがまとまらず、思いを伝えきれなかった
- ・事前に活動の内容をおしえてくれていたらよかった
- ・手紙を読んでいる時の反応も知りたかった

家族プログラム「ポジティブコミュニケーション」講義

- ・グループワークがとてもよかった
- ・悩んでいるのは自分だけではないと思えて、心が楽になった
- ・先取り不安やマイナスなことをつつい口にしていたので、(子どもが) どれだけ嫌な気持ちになっていただろう
- ・帰宅後すぐに役立ちそう
- ・今後いいところを見つけてプラスな言葉がけをしていきたい
- ・頭では分かっているけど実際なかなか平常心を保持することが難しい
- ・ポジティブに考えすぎて本当に考えないといけないことから目を背けるようなことにならないよう気を付けなといけないと思った

家族プログラム「子どもの発表会」参観

- ・堂々と発表している姿が格好良かった
- ・キャンプを楽しんでくれていてうれしかった
- ・普段こんな風に考えていたのかと知ることができて良かった
- ・全員の意見を聞くことができた
- ・先生からのメッセージやメンターさんからの言葉に感動した
- ・本人の、心境の微妙な変化を感じることができた
- ・危機感を持ってくれてよかった

家族プログラム「動機づけ面接」講義について

- ・考えるだけでも変化、という小さい変化にも目を向けられるようにしたい
- ・子どもと話す機会をもっと増やしていきたい
- ・デモで動機づけ面接を「使わないやり方」「使うやり方」の両方をシミュレーションしてもらえてイメージが湧いた
- ・ペアになって実践してみたことにより、子どもの気持ちが理解できたように思えた
- ・学校の先生がきちんと動機づけ面接ができるよう何か指導をしてほしい
- ・頭では理解できる内容でも、実際に動機づけの発言をしたくてもいい言葉が浮かんでこなかった
- ・知識として知っているのと役立つが、なかなか言葉で表現するのは難しい
- ・とても難しい

家族プログラム「家族交流会」について

- ・同じ悩みを持った方との時間は、普段ないことなのでありがたい、満足
- ・様々な家族の工夫を知ることができた
- ・悩みを聞いてもらえて少し楽になった
- ・改善点でマネしたい意見も聞けた
- ・色んな家庭の事情があり一様に同じ対応で改善はしない

家族プログラム全体

- ・ネット・ゲーム依存症が、子どもとゲーム間の表層的な問題ではないことを理解できた
- ・自信が持てたことを後退させないようにサポートしていきたい
- ・否定から入らない、少し様子を見る、ポジティブな言葉を選ぶ、反射で言わない、先取り不安にさいなまれ過ぎない、学んだことを活かしていきたい
- ・子どもに対しての言い方や注意する内容を見直したい
- ・家に帰って子どもの話を色々聞いてみたい
- ・相手を変えるのではなく、まずは自分が動く
- ・以前より、問題に対して精神的に安定している
- ・5日間、私自身はリフレッシュできた
- ・一呼吸おいて子どもに接することで今まできつく接していたのが柔らかい対応になった
- ・わかっているけど実際できていない
- ・本人の変化が、講義を受けていないとわからないくらいわずかで、とどめを刺す一言を言ってしまいそう
- ・自分の意見ばかりを押し付けてはいけないと思うが、その場その場の対応をしてしまう

キャンプ全体を通して

子どもについて

- ・とても頼もしく、自信に満ちている、顔つきの変化に驚いた
- ・自立心が出て来て親に頼らず自分でやろうとする姿勢が出てきている
- ・ゲームしただけでやっているのではなく、寂しくてやっているんだなと感じた
- ・いつも誰かが相手をしてくれ、声をかけてもらえていて、楽しめていた
- ・家族とは違った空間で過ごすのも本人にとっては良かったのではないか
- ・本人が前向きに自分の生き方を考えることができず、まだまだ心配な点が多い

キャンプについて

- ・たくさんの大人の方が見守ってくださり、楽しそうな行事があった
- ・子ども自身のキャンプを通じた成功体験だけでなく、依存脱却に向けたプログラムがあり、親に対して子どもとの関わり方も講習してくれ、総合的なプログラムだった
- ・自分の中にある可能性を引き出してくれるようなキャンプだった
- ・家庭では決して体験できないことばかりだった
- ・お互い距離がおけ、色々考える機会ができた
- ・ブログやHPなどでキャンプ中の1日の様子を簡単にでも知れると良い
- ・今後も定期的な集まりがあればよい
- ・朝ごはんパン以外もあればよい
- ・キャンプの活動の内容がもう少し詳しく事前に知りたかった、見通しを持って取り組みたかった
- ・高校生向けもあるといい
- ・気持ちのリセットができた

(臨床心理士 川口知栄子)

7. 検証委員会

本事業をより効果的に実施するため有識者を交えた検証委員会を設置した。委員の構成、開催日及び議事は以下のとおりである。

| 団体名 | 役職 | 氏名 | 所属機関 |
|-------------------------------|---------|--------|---------------------------|
| 香川県精神保健福祉協会 | 会長 | 中村 祐 | 香川大学医学部精神神経医学講座教授 |
| 香川県小児科医会 | 副会長 | 宮崎 雅仁 | 小児科内科三好医院院長 |
| 四国こどもとおとなの医療センター | 児童精神科医長 | 中土井 芳弘 | 四国こどもとおとなの医療センター 児童精神科 |
| 香川県教育委員会 | 課長補佐 | 山内 秀則 | 香川県教育委員会事務局義務教育課 |
| 香川県 PTA 連絡協議会 | 事務局長 | 三野 八重子 | 香川県 PTA 連絡協議会 |
| 香川県臨床心理士会 学校臨床心理 (SCP) 委員会 | | 大林 典子 | 香川県臨床心理士会 |

オブザーバー

香川県精神保健福祉センター、香川県子ども女性相談センター

事務局

香川県健康福祉部障害福祉課、三光病院

【第1回】

日時 令和4年5月24日(火) 19時00分～20時00分

場所 三光病院 東会議室 (Zoomによるハイブリッド開催)

議事 1. 院長挨拶、2. 委員の紹介、自己紹介、3. 昨年度の事業報告、4. 今年度の事業概要、
5. プログラム内容・検証方法 6. 参加者募集

【第2回】

日時 令和4年7月26日(火) 19時00分～20時00分

場所 Zoomにてオンライン開催

議事 1. オリエンテーション(参加者選考)結果について、2. メインキャンププログラムについて
3. 効果検証について、4. その他

【第3回】

日時 令和4年12月19日(月) 19時00分～20時25分

場所 Zoomにてオンライン開催

議事 1. メインキャンプ・フォローアップキャンプの報告について、
2. オフラインキャンプの有効性の検証について、3. 次年度について、4. その他

8. 本事業の限界と展望

人は、誰もひとりでは生きていけず、私たちは周囲のさまざまなものに支えられながら生活を営んでいる。その支えとは、家族や友人、大切な人、夢や希望、仕事（学業）やスポーツ、安全が保証された物理的空間や経済状況、趣味や余暇活動、嗜好品など、生活の中にあるあらゆる興味や関心の対象のことである。しかし、私たちは生きていく中で、時として、自分ひとりでは立ち向かうことが大変な状況に直面することがある。周囲の支えによって容易に乗り越えられることもあれば、そうでないこともある。何かの理由で、周囲の支えがうまく機能しなくなった場合、ある特定の支えにばかり強く頼りがちとなり、それが日常生活や社会生活に不利益を生じていたとしても、その状況を自分だけで変えられなくなったとき、「依存症」と呼ぶのではないだろうか。私たちは「依存症」の治療や支援を行う立場として、当事者にとって貴重な支えの手段となっている依存対象のことを非難したり、「善か悪か」といった議論を聞かせて不安を与えたりすることを望まない。ただし、支えとなっていたものによって、いつしか自分自身の生活が苦しめられてしまう状況というのは、渦中にいる当事者には認識しづらいもので、あるいは認識すること自体に苦悩を伴うもので、依存症が「否認の病気」と言われる所以である。そこで、依存症の正しい理解や支援についての社会啓発は極めて重要で、依存対象にまつわることで「何かうまくいっていない」という感覚をもつことができたとき、抵抗なく変化や回復のサポートを受けられるだけの支援体制が地域社会に整備されていることが望ましい。

本事業は、「ネット・ゲーム依存の回復に係るオフラインキャンプ等の有効性の検証業務」として、令和4年度に香川県から委託を受け、実施したものである。ネット・ゲームの過剰使用が続く子どもたちに対して、過剰使用がもたらす弊害を教育することは、過剰使用によって悪いことが起こる、さらには過剰使用が悪いことであるといった認識を導きやすい。ネット・ゲーム依存症対策が、過剰使用の弊害を強調する所謂「脅しの予防教育」に偏向することがあってはならない。専門医療機関において限られた空間時間内で実施される治療とは異なり、長期宿泊型のオフラインキャンプは、「生活を見直したい」「どうにかしたい」といった思いをもつ子どもたちが参加し、さまざまな体験を通して、変化の方法や方向を見つけるだけでなく、変化することへの自信を育む機会となることが期待された。

言うまでもなく、私たちの日常生活は、コロナ禍によって非常に多くの制約を受け続けてきた。前述のように、香川県教育委員会の調査では、平成29年度と令和3年度を比較すると、ネット・ゲームへの依存傾向をもつ中高生の増加が指摘されている。当初、オフラインキャンプは定員12名として募集を行ったが、7月の選考会までに43名の応募があり、オリエンテーション・選考会には40名が参加した。昨年度までに視察・調査を行った他県における先行例と比較しても、極めて多くの参加希望者がみられており、コロナ禍における子どもたちが抱える生活状況への懸念と、県内のオフラインキャンプに対する注目度の高さが反映されたものであると考える。そこで、できるだけ多くの希望者の期待に応えるため、急遽定員を20名に拡大して実施することとした。そのため、当初より協力を得ることが決まっていた香川大学や四国学院大学の学生メンター7名に加え、当院の若手職員がメンター役として参加し、その機能を補完した。オフラインキャンプの企画や準備段階においても、感染対策の観点から大勢が一堂に会することは最小限に抑える必要があったため、メンターとの綿密な打ち合わせはオンライン会議を活用せざるを得なかった。そこで、できるだけリアルな状況が想像しやすいよう、兵庫県のオフラインキャンプにおいてメンター経験をもつ学生らに協力を頂いて、具体的な体験を共有してもらう機会を設けるなどの工夫を行った。その他にも、オフラインキャンプ当日には、参加者全員に毎朝抗原検査を実施し、五色台少年自然センターの施設内で準備された弁当については黙食というルールがあり、参加した子どもたちに不自由な思いをさせる場面もあった。

そのような想定外の運営を行いながらも、前述のように子どもたちにみられた変化からは、ネット・ゲーム依存症に対してオフラインキャンプという手法が有効であることが示された。ただし、自発的に参加を希望した子どもたちは、そうでない子どもたちよりも、すでに変化に対する準備性が高まっている傾向が推測される。オフラインキャンプの有効性が最も発揮されるのは、行動変容におけるどのような段階にいる当事者であるのか、今後明らかにされたい非常に興味深いテーマである。また、コロナ禍における制約のある日常生活が常態化した時期に実施されたことで、長期宿泊型のオフラインキャンプが非日常体験として成果をより後押しした可能性があり、今年度にその点を検証することはできなかった。次年度以降も有効性を検討していくことで、知見を重ねていきたい点である。

さらに、オフラインキャンプに参加した子どもたちにみられた変化が、その後も持続されていくためには、子どもたちと家族に対する継続的な支援ができることが望まれるが、それをどのように行うのかという次の課題に直面する。今回の参加者が、新たに当院の専門外来を受診したケースは存在せず、現時点において、オフラインキャンプと専門医療機関に対するニーズは一致していないようである。したがって、専門医療機関に限定せず、県内でオフラインキャンプの効果を継続できる体制が整備されるべきことは、重要な視点である。例えば、参加者および家族から同意を得た上で、キャンプを通して得られた情報を関係機関と共有して支援の継続を依頼したり、OB・OG会や家族会を立ち上げて定期的な交流を継続したりする等の方法が、可能性として挙げられる。

オフラインキャンプと専門医療機関での既存治療、また他の関係機関がそれぞれ担うことができる役割を相互に理解し、今後、県全体としてシームレスに連携をしながら支援機能を高めていくことが期待される。

(精神科医師 海野 順)