

令和6年度 香川県委託事業

「ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的なプログラムの実施業務

(オフラインキャンプ)」

報告書

令和7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)	・ ・ ・ ・ ・	・P3
3. 活動スケジュール	(臨床心理士 河崎 敦子)	・ ・ ・ ・ ・	・P5
4. 各活動報告		・ ・ ・ ・ ・	・P8
(1)調理活動	カレー作り、ピザ作り、おにぎらず作りと味噌玉作り、バーベキュー、 うどん作り、デザート作り、ホットサンド作りとスモア体験 (看護師 山田大介)		
(2)体験活動	もしも〇〇だったら自己紹介、ストロータワー、キーパンチ、 以心伝心ゲーム、自己紹介、チームでウソ・ホント自己紹介、 かぶっちゃやーよゲーム、チームフラッグ作り、瞬間移動、 合意形成ワーク「怪盗フクロウを捕まえろ」、紙飛行機作り、ミサンガ作り、 チームチャレンジ、グラスサンドアート、フィジカルレク、ネイチャービンゴ、 キャンプファイヤー、他自己紹介ほめじょーず、フォトフレーム作り、 新聞紙じゃんけん、野外レクリエーション (作業療法士 森本敏充、三原好美)		
(3)心理プログラム	ゲスト講話、認知行動療法ワーク、発表会、スマイルレビュー (臨床心理士 横田祐梨)		
(4)家族プログラム	家族教室、交流会(事務員 村川 幸穂、精神保健福祉士 楠本 春華)		
5. 本事業の成果	(臨床心理士 横田祐梨、川口知栄子)	・ ・ ・ ・ ・	・P28
6. 参加者の声	(臨床心理士 横田祐梨)	・ ・ ・ ・ ・	・P41
7. 本事業の限界と展望	(精神科医師 海野 順)	・ ・ ・ ・ ・	・P45

1. 本事業の実施背景

本事業は、令和6年度の香川県事業である「ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的なプログラムの実施業務(オフラインキャンプ)」の委託を受けて、当院が実施したものである。コロナ禍の中で初開催した令和4年度から数えて、3回目となる宿泊を伴うオフラインキャンプであり、メインキャンプはこれまでの中で最長となる6泊7日の期間として行った。

今年度は、昨年度までの経験をもとに、メインキャンプ中に行う心理プログラムの内容を「i Swing for OFFLINE CAMP」として、あらかじめ冊子化したものを活用した。昨年度に報告したように、オフラインキャンプは、さまざまな体験活動のプログラムと心理プログラムを組み合わせたものであり、これらプログラム全体を通して治療的效果を有することが確認された。今後、より多くの子どもたちに介入するためには、本事業で実施するオフラインキャンプに限定せず、例えば、学校や地域のグループ単位で行う宿泊学習などの機会に心理プログラムだけを追加する等が考えられる。そこで、まずはオフラインキャンプにおける心理プログラムをパッケージ化し、他の機会にも使用できるように準備した。これによって、将来的には、同じ心理プログラムと他の機会における体験活動を組み合わせて、同等の効果がみられるか比較することが可能となる。

(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6年7月15日(月・祝) 五色台少年自然センター

2. メインキャンプ

令和6年8月18日(日)～24日(土) 五色台少年自然センターおよび王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

3. フォローアップキャンプ

令和6年11月24日(日) 五色台少年自然センター

(3) 参加者

日常生活のネット・ゲームの使用について見直したい、県内在住の小中学生24名とその保護者
※保護者は7月15日、8月18日、8月24日、11月24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	2 名	脳神経外科医師	1 名
臨床心理士	6 名	精神保健福祉士	5 名
看護師	20 名	作業療法士	3 名
理学療法士	1 名	栄養士	2 名
言語聴覚士	1 名	事務員他	17 名
学生メンター	17 名		

3. 活動スケジュール

S-NIP OFFLINE CAMP 2024 オリエンテーション タイムスケジュール

活動場所	日付	時 分	9		10		11		12		13		14		15		
			30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	
五色台少年 自然セン ター	7月15日	こども															
		保護者															
			受付														
			開会式														
質問紙記入																	
親子合同レクリエーション																	
アイスブレイク ・ チームビルディング							屋食							【Aグループ】 活動		【Aグループ】 面談	
														【Bグループ】 面談		【Bグループ】 活動	
講義 「ネット・ゲーム依存について」 ・ キャンプの概要説明														閉会式・解散			

S-NIP OFF LINE CAMP2024メインキャンプ タイムスケジュール

活動場所	日付	時分	6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22			
			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	0	15	30	45
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	子ども	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45	13:00	13:15	13:30	13:45	14:00	14:15	14:30	14:45	15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45
		保護者																																				
五色台少年自然センター	8月1日	保護者	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30	12:45																

S-NIP OFF LINE CAMP2024 フォローアップキャンプ タイムスケジュール

2024.11.24

	8			9			10			11			12			13			14			15			16																																								
	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																																					
五色台少年自然センター	子ども（晴）				受付				開会式 （9:40～10:10）				アイス プレイク （9:40～10:10）				移動				心理プログラム 【第1・2研修室】 （10:25～12:15）									ホットサンド作り 外遊び 【キャンプファイヤー場】									移動									閉会式 発表会 【大研修室】									解散								
	保護者																																																																

4. 各活動報告

(1) 調理活動

メインキャンプで行った活動

カレー作り(2日目の夕食)

五色台少年自然センターのスタッフ指導のもと、カレー作りを行った。野外での活動となり、参加者はかまど係、用具係、調理係に分かれて作業を進めた。薪を使って火を起し、大鍋でじっくり煮込む工程では、火加減を見ながら慎重に調理を行った。自分たちで作ったカレーの香りに食欲をそそられながら、チームワークを発揮し楽しく調理に取り組んだ。

ピザ作り(3日目の昼食)

ホットサンドメーカーを使ったピザ作りを実施。生地作りから始め、発酵させた生地を確認すると、予想以上に膨らんでおり、参加者からは驚きの声が上がった。ふわふわの生地を手に取り、慎重に伸ばして形を整えながら、生地の感触を楽しんだ。好きなトッピングをのせた後、生地を半分に折りたたんでホットサンドメーカーで焼き上げた。焼きあがる過程では、香ばしい匂いが漂い、参加者たちはワクワクしながら待ち、焼き立てのピザを頬張った。

おにぎらず作りと味噌玉作り(4日目の夕食)

握らないおにぎり「おにぎらず」作りを実施。ご飯と具材を海苔で包む形式で、多くのトッピングを用意し、参加者が自由に具材を選べるようにした。バリエーション豊富なおにぎらずが完成し、参加者は工夫を凝らしながら楽しんだ。また、味噌玉作りも同時に行い、味噌に好みの具材を混ぜてラップで包み、手軽に味噌汁を作る方法を学んだ。お湯を注ぐだけで完成する便利さに驚きながら、自作の味噌玉を味わった。



バーベキュー(5日目の昼食)

参加者による炭起こし体験を行いながらバーベキューを実施。炭の火加減を調整しながら、肉や野菜を焼き、香ばしい香りとともに楽しんだ。火を囲みながら語らう時間もあり、みんなで協力しながらの調理がより一層楽しいものとなった。

うどん作り(6日目の昼食)

五色台少年自然センターのスタッフ指導のもと、うどん作りを実施。生地をこねて伸ばし、包丁で切って麺を作る工程を体験。薪を使って火を起し、大鍋で湯がいたうどんは、達成感とともに格別の味わいとなった。全員で作ったうどんを味わいながら、手作りの喜びを共有した。



デザート作り(わらび餅・わらび餅シェイク・アイス)

食後のデザートとして、わらび餅作りを実施。鍋に火をかけて片栗粉を練り上げ、弾力のあるわらび餅を作った。そのまま楽しむか、シェイクにするかを選択し、シェイクを選んだ参加者は乳酸菌飲料や紅茶などの味付けを選び、ホイップクリームやチョコソースをトッピングしてオリジナルのわらび餅シェイクを作った。

アイス作りでは、冷蔵庫を使わずに氷の温度を下げる方法でアイスクリームの種を凍らせた。生クリーム、牛乳、砂糖を混ぜたものをチャック付きポリ袋に入れ、氷と塩を使って冷却。袋を交代しながら揺らしたり、振ったりしながら作ることで、ゲーム感覚で楽しみながらアイス作りを体験した。完成した冷たいアイスを食べた瞬間、歓声が上がり、満足そうな笑顔が広がった。



フォローアップキャンプで行った活動

ホットサンド作りとスモア体験

野外でホットサンド作りを実施。ハムやチーズを挟んだパンを焼きながら、仲間と談笑する時間を楽しんだ。焼き上がる香ばしい香りに食欲をそそられながら、外はカリッと、中はとろけるチーズのホットサンドを味わった。

また、マシュマロを焼く体験も行い、焚き火を囲みながらじっくりとマシュマロを炙り、程よく焼けたところでチョコとビスケットで挟んでスモアを作った。とろけるマシュマロとチョコの甘さが絶妙なバランスとなり、「おいしい！」と笑顔が溢れるひと時となった。火を囲んでの団らんの時間は、特別な思い出として参加者の心に残った。



(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

場所:大研修室(五色台少年自然センター)

アイスブレイク

・もし〇〇だったら自己紹介

現実的に今は難しい事を想像や夢などとしてメンバーに紹介していくコミュニケーションゲーム。選考会開始直後の段階で面識のないメンバー間同士の緊張をほぐしたり、メンバーの意外な一面なども知る事が出来たり個々のイメージも想像しやすくなるメリットも考えられる。

＜全体:司会がデモンストレーション＞ 5分

- 1.昨日何時に寝ましたか？
- 2.ゲームが出来るハード機器(パソコン・スマートフォンを含む)を何台持っていますか？
- 3.一つのゲームで最大何時間ぐらい遊んだ事がありますか？

＜グループ内:〇〇だったら自己紹介＞ 10分

- 4.名前(ニックネーム、学年、年齢)
- 5.もし1つだけ願いが叶うなら何を願いますか？
- 6.もし朝起きて大人になっていたら何をしたいですか？
- 7.もし無人島に何か持っていくとしたら？

ストロータワー(チームビルディング)

グループの一人ひとりが課題を達成するために重要とされる「チームワーク」「アイデア等の工夫する力」「相手の意見を尊重する等の譲り合いの意識」「コミュニケーション能力」などの評価内容を主に観察し、個人の総合評価を決定していく。

- 1.各チームにストロー30本(+練習用5本)、ハサミ1個、セロハンテープ1個、メジャー1個を手渡す。(5分)
- 2.ゲームを開始する前にグループ内で相談する時間を設ける。(その際、練習用のストローをどのように使っても良い)設計手順や役割分担などメンバー間で意見をまとめる。(30分)
- 3.司会の合図で一斉に組み立てていく。(30分)
- 4.組み立て終了後、手を離し自立して立つ事が出来ればメジャーで高さを測定する。
(1位50点、2位30点、3位10点)(5分)
- 5.最後にさらに高くするためには工夫点や気付いた事などの感想をメンバー間で話し合う。
その際、メンターは子どもたちをねぎらう。(5分)

キーパンチ

より早く課題を達成する為に重要とされる「基礎体力」「俊敏性」「チームワーク」「コミュニケーション能力」「役割遂行意識」などの評価内容を主に観察し、個人の総合評価を決定していく。

- 1.前半 4 グループ、後半 4 グループで実施し、各グループの人数を8人とする。人数が不足する様であればメンターを加え、人数を調整する。(5 分)
- 2.1～30 までの数字が書かれた A4用紙の版(ラミネートフィルム処理)を床に配置し、それをロープで囲う。(5 分)
- 3.チームメンバーが協力し 1～30 の数字の順番にタッチし、そのタイムを測定する。
ただし、1 人につき 1 度に最大 2 つの数字しかタッチが出来ない事、数字をタッチしたらロープの外に出ないといけない事。ロープ内には常に 1 人しか入れない事を説明する。
更に間違えて違う数字にタッチしたり、ロープ内に複数人入ってしまった場合は 1 回につき 5 秒を追加する事を伝える。(5 分)
- 4.数字の書かれた版の配置図とメモ用紙(A4 用紙 1 枚)を渡し、各グループ作戦会議を開く(10 分)
- 5.スタッフ 4 人が反則を確認できるよう 4 隅に配置し、司会のスタートの掛け声に合わせて、チーム別に計測を行う。2 回程度実施し、最も時間が早いチーム(反則分の時間を加算)を勝利とする。(1 位 50 点、2 位 30 点、3 位 10 点、4 位 5 点)(35 分)
- 6.全試合終了時点で各チームの時間を合算し、最終順位をつける。

メインキャンプで行った活動

1 日目(8 月 18 日)

場所:大研修室(五色台少年自然センター)

・以心伝心ゲーム

保護者が子どもの前に近づき横隣ペアになる。司会の質問した後、「せーの」の合図の後、お互いが声を合わせ一斉に答えを言い合う。答えが一致する様にお互いが気持ちを合わせ、上手く一致する事で喜びを分かち合う。(先に答えを言うと NG)

- 1.赤い果物と言えば？
- 2.「す」から始まる花と言えば？
- 3.家にある冷蔵庫のメーカーと言えば？
- 4.目玉焼きに掛ける調味料と言えば？
- 5.家庭で手作りの一番おいしい料理と言えば？ …等

・自己紹介

〈内容〉 ニックネームの紹介	(由来など)
昨日何時に寝た？	(睡眠状況確認)
今一番ハマっている事	(興味・関心の有無・内容)
大人になったらやってみたい事	(将来への期待)
チーム名を決める	(みんなが共通した項目内容が望ましい)

・チームでウソ・ホント自己紹介

〈内容〉

1. チームごとにマーカーと人数分の用紙を配る。
 2. 自分にまつわる嘘のようなホントの話を1項目短文で紹介。(例: 実は 24 時間以上起きていた事があるなど) その後、チームで相談し、誰か一人だけウソの話に差し替える。
チームで意見がまとまったら、紙にニックネームと紹介文を記入する。
 3. チームごとにみんなの前で発表し、1 人目からニックネームと用紙に書いた内容を紹介する。
 4. 他チームは嘘と思った項目をチームで相談し、ウソの可能性が高いものから 3 項目選ぶ。
 5. 各チームの正解発表後、チームで分かち合いを行い、喜びを共有してチームメンバー同士の交流を促進する。
- ※一般的な自己紹介では触れられない意外な一面が紹介される事があるので、お互いに人となりの理解が促進される。

場所: 大研修室(五色台少年自然センター)

・かぶっちゃやーよゲーム

〈内容〉

1. 各チームにマーカーと用紙を配る。
2. 複数回答が得られるお題(例: おにぎりの具材と言えバ?) に対し、チームで協力して一つの答えを出し用紙に書く。
3. 各チームのどれとも答えが被らなければ成功。ゲームを通してチーム間の交流促進を促す。

2 日目(8 月 19 日)

場所:第 1・第 2 研修室(五色台少年自然センター)

・チームフラッグ作り

〈内容〉

- 1.各チームに人数分の A4 用紙、マーカー一式、旗用の布地、木の棒、紐を渡す。
- 2.チームのメンバーが自分の好みのイラストやデザインを用紙に書き、それらをチームで披露し、メンバー全員の要素が盛り込んだ旗のデザインを決めていく。
- 3.最終的にチームで決定したデザインを旗用の布地に描いていく。
- 4.仕上げた旗に紐を付け木の棒にくくり、チームフラッグを完成させる。

※この活動以降グループ移動の際は先頭のメンバーがチームフラッグを持ち、集団行動を取っていく。



場所:大研修室(五色台少年自然センター)

・瞬間移動

新聞紙の棒を立てて輪になります。全員が同時に棒から手を離して隣に移動します。棒が倒れる前に隣の棒をキャッチするゲーム。

〈内容〉

1.新聞紙を棒状に巻いて、セロハンテープで止めた物を一人一本用意する。子ども達自身で作製する。(5~10 分程度)作成時、メンターに見守り、手伝ってもらう。作製が終わったら子どもたちにチャンバラなどをしてないように説明を行う。

2.ゲーム開始前にスタッフでデモンストレーションを実施。「せーの」の合図で全員同時に棒から手を離し、時計回りに一人分移動する。これを繰り返す。慣れてきたら「せーの」のスピードを上げていきます(5 分程度)その後、子どもたちに練習を行ってもらう。

3.本番:最初は1~4班の4グループ(6名×4)のチームで行い、時計回りに10 回回ってもらう。(10 分程度)1~2 班、3~4 班の2 グループ(12 名×2班)のチームになり、時計回りに10 回行ってもらう。(10 分程度)最後に全員(24 名)で時計回りに10 回回ってもらう。(10 分程度)

慣れてきて問題なければ反対に回るようにしてみる。



場所:大研修室(五色台少年自然センター)

・合意形成ワーク「怪盗フクロウを捕まえろ」

〈内容〉

- 1.各チームに指令書、情報カード 24 枚、筆記用具、地図、A3 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人に渡したり、直接見せたりしないように伝える。また A4 用紙はメモ用で自由に使ってよいと伝える。
- 3.カードの内容を一人ひとりが言葉で伝え、カード情報とお屋敷町の地図を手掛かりにして A～E さんのお屋敷と持っているお宝を特定し、さらにどのお屋敷で怪盗フクロウを待ち構えたらよいかを皆で話し合い場所を特定していく。制限時間は 50 分(それぞれカードに書かれた断片的な情報を一つに繋げると答えが分かる)
- 4.時間終了後、進行が正解発表を行い、各チーム結果を確認する。
- 5.各チームで感想や分かち合いを行う。

3 日目(8 月 20 日)

場所:音楽室(交流の里おうごし)

・紙飛行機作り

〈内容〉

- 1.一人ひとり折り紙で思い思いの紙飛行機を作る。
- 2.出来たらチームごとに紙飛行機を飛ばして練習する。
- 3.チームごとに一人ひとり紙飛行機を投げる。
- 4.止まった位置から次のチームメンバーが投げ、各チームリレー形式で飛距離を足していく。
- 5.一番飛距離が長かったチームを優勝とする。

4 日目(8 月 21 日)

場所:音楽室(交流の里おうごし)

・ミサンガ作り

〈内容〉

- 1.各自が余暇時間に自由に実施。任意の色の夏毛糸7本(チームカラー:1色4本、好みの色:3色:3本)を選ぶ。
- 2.夏毛糸を全色70cm程度で切り揃え、専用の円盤にセットする。(真ん中の穴に7本の糸を通し、同じ色が横並びになるように溝に引っ掛ける。通した糸の長さを揃え3cm程度手前辺りで玉止めをする)
- 3.右巻きか左巻きかどちらかを決め、1つ空いた溝から3つ目の糸を溝から外し、空いた方の溝に移動し引っ掛ける。
- 4.新たに空いた溝からまた3つ目の糸を外し、元の溝に引っ掛けるという作業を繰り返す。

- 5.糸のもつれや緩みに気を付け、手首に回せる程度の長さになるまで編み込む。
- 6.最後に引っ掛けた糸を全部外し、編み込みの端の部分を玉止めて端の長さを整え、大玉ビーズを止め玉用にセットしたら完成。

5 日目(8 月 22 日)

場所:音楽室(交流の里おうごし)

・チームチャレンジ

〈内容〉

1.ルール説明(配点 1 位 3 点 2 位 2 点 3 位 1 点)各ゲームの概要説明。

2.全員でどのゲームを担当するか話し合う。

3.ゲーム

- ・50 音で言葉集め(全員):50 音カードをテーブル上に広げる。50 音カードを自由に組み合わせて、できるだけたくさんの単語を作る。一文字の単語もOK。(5 分間)メンターがチェックし単語数をカウント・発表する。
- ・洗濯ばさみタワー:洗濯ばさみ 20 個を使ってタワーを作る。練習 2 分間。周囲がアドバイスしてもOK。途中で終了してもOK。本番 5 分間で実施する。手を放して自立する状態にすることが条件。メジャーで測定する。
- ・バウンスイン:ピン球 10 個をテーブルでワンバウンドしてからかごの中へ。かごの中の紙コップに入れば加点。(かご 1 点。紙コップ 5 点。)
- ・ピタリ賞を狙え:コンビニのおにぎりの重さを大豆で再現。担当者が前に来て袋に大豆を詰める。最後に測定する。一番近かったチームの勝ち。
- ・イラストゲーム:くじをひく。書かれているお題の絵をホワイトボードに描く。それが何かをチームメンバーが言い当てる。
- ・紙コップチャレンジ(全員):テーブルの縁に紙コップを裏にして置き、親指か人差し指で上にはじく。紙コップが立てばチャレンジ成功。

4.各チームの得点を合計し、結果発表。

5.振り返り・分かち合い。

場所:音楽室(交流の里おうごし)

・グラスサンドアート

〈内容〉

1.クリアカップとオアシス。紙コップ3つ。小スプーン3つを配布。

2.3 つの紙コップを使用。各自が 3 色の砂の色を選びそれぞれに入れる。

3.クリアカップの底に薄く砂を敷く。



4.小スプーンで少しずつ砂を入れながら模様を作る。最終的にオアシスがすべて隠れるようにする。

5.4 に木工用接着剤を薄めたものを注ぐ。

6.上に乗せるデコレーションを選び、木工用接着剤で貼り付ける。完成

7.鑑賞会。作品の下に用紙(作品タイトルと名前を書く)を置く。完成した人から自由にコメントを書き込む。メンターもコメントを書き込む。

8.作品発表。スタッフが作品を掲げながら、コメントの一部と共に一つずつ紹介する。

9.振り返り。

場所:体育館(交流の里おうごし)

・フィジカルレク

〈内容〉

1.ルール説明・準備体操(けがの無いように実施。競うのが目的ではなく、協力を楽しむ。)

2.レクリエーション(適宜、休憩をとる)

・バースデーチェーン

チームメンバーが言葉を発さずに誕生日順に並ぶ。ジェスチャーや筆談は OK。速さを競う。

・グループでフラフープくぐり

チーム全員が手をつなぐ。床に置いたフラフープを端の人がとって最後の人まで手をつないだまま、くぐらせていく。

・タオルを使った遊び

タオルキャッチ:ペアになって一人(Aさん)がタオルの端を持ち、もう一人(Bさん)がもう片方を手に乗せる。司会の「キャッチ」の声かけでAさん引く&Bさんつかむ。

タオル投げ:結び目を作ってボール状にする。一人で上に投げ上げてその間に手をたたいたり、回転したりする。ペアになってキャッチボールをする。

タオルバランス:頭にのせて落ちないように歩く。

タオルボール集め:各チームから一人代表者を出す。四隅にかごを置き、4人がかごのそばでスタンバイ。中央にはタオル 5 個を入れたかごを置いておく。スタートの合図で、歩いてタオルを一つ取って自分のかごへ。その後はどのタオルを取ってきてもよい。最初に3つのタオルを集めた人の勝ち。

タオルボール飛ばし:二人が一枚のタオルを広げて持ち、その上にタオルボールを載せて飛ばす。他のメンバーがキャッチ。

・アップサイドダウン

円盤を床に配置(表白15・裏黒15)チームから3人が出てきて、制限時間内に自分のチームの色にひっくり返す。多かったチームの勝ち。

3.振り返り・分かち合い。



6 日目(8 月 23 日)

場所:野外(五色台少年自然センター)

・ネイチャービンゴ

〈内容〉

- 1.9マスの枠それぞれに自然の中で見つけれられる項目が書かれたビンゴカードを各チームに配る。
- 2.屋外を探索し、チーム全員で発見したものに○を付ける。(可能であれば収集する)
- 3.制限時間 1 時間以内にスタート地点に戻り、縦、横、斜めで一列揃った数を競う。

場所:キャンプファイヤー場(五色台少年自然センター)

・キャンプファイヤー

〈内容〉

- 1.井桁型に組まれた薪の周辺にチームごとに集まる。
- 2.各チーム代表者 1 名がトーチを持ち、スタッフがそれぞれのトーチに点火した後、スタッフの合図に合わせて一斉に薪の中央に向かって差し込み、点火する。
- 3.燃え上がる炎を見て、ゆったりとした時間を過ごしてもらう。
- 4.メンターが担当チームの子どもたちへ色紙メッセージを渡す。
- 5.炎が落ち着いたところで、参加者全員で「歩いて行こう」のキャンプソングを歌う。



7 日目(8 月 24 日)

場所:第1・第2研修室(五色台少年自然センター)

・他己紹介ほめじょーず

〈内容〉

- 1.チーム内で一人ひとりに質問用紙と鉛筆を渡す。
- 2.質問紙に沿ってメンバーの一人ひとりに対して「助けて貰った事や嬉しかった事」「成長したと感じた所」2 項目(1 項目でも OK)を記入する。
- 3.メンバーの一人に対し、他のメンバーが用紙に沿って紹介し合い、自身では気付きにくかった客観的な評価を受け止め、自己理解を深める。

場所:第1・第2研修室(五色台少年自然センター)

・フォトフレーム作り

〈内容〉

- 1.各チームに人数分の木製L判フォトフレームを配布する。
- 2.各チームの集合写真の中に入れ、フレームの裏面に日付やチーム名・ニックネームを書く。
- 3.デコレーション素材やステッカーから好きなものを選ぶ。
- 4.木工用接着剤でフレームにデコレーションして完成。



フォローアップキャンプで行った活動

場所:大研修室(五色台少年自然センター)

新聞紙じゃんけん(アイスブレイク)

1ストレッチ【大回転】

〈内容〉

- 1.保護者と向かい合わせて両手を繋ぐ(家族が3人であればスタッフが1人入り2組の同性ペアになるように調整)
- 2.両手を繋いだままお互いが背中合わせになるように手を上にして反転する
- 3.勢いをつけたまま更に体を反転し元の状態になれば成功
- 4.慣れてきたらスタッフの合図に合わせて右3回、左3回連続で実施。

2デモンストレーション

〈内容〉

- 1.保護者とお互い向かいゆっくりとしゃがみ、お尻を床につける(家族が3人であればスタッフが入り1人入り2組の同性のペアになるように調整)
- 2.足先を付けた状態で膝を曲げ、両手を握った状態で待機する。
- 3.この姿勢からお互い引っ張り合う様に立ち上がる事が出来れば成功

3新聞紙じゃんけん

〈内容〉

- 1.司会者が前に立ち、参加者と保護者(2人1組)が新聞紙を広げて床に置き、その上に立つ。
(家族が3人であればスタッフが1人入り2組の同性のペアになるように調整)
- 2.司会者とペアの1人(毎回どちらか1人を決める)がじゃんけんをする。
- 3.司会者とのじゃんけんに負けたペアは新聞紙を半分に折る。勝ったペアはそのままにする。

4.じゃんけんをして、負けたら新聞紙を半分に折る、を繰り返す。新聞紙の範囲が狭くなってきたら片足立ちやつま先立ちでもOK。おんぶをしたり保護者の足に乗ったりと新聞紙から離れないように協力する。

5.じゃんけんを5回程度連続で行い、その間バランスを取り続けて新聞紙に立っていることが出来なくなったら負け。

2回目はアレンジでジャンケンに勝つと新聞を一度広げるようにする、あいこ はそのまま、負けは新聞紙を一度折る。



4じゃんけん列車

〈内容〉

- 1.ジェンガを踊り回り、曲が終わった所でじゃんけん相手を見つける。
- 2.相手とじゃんけんをして、負けた人は勝った人の後ろについて肩を持つ。
- 3.曲が再開したら 1、2 を繰り返し、列を伸ばしていく。
- 4.最後に先頭になった人は最後尾の人の肩を組み円になって踊る。

(作業療法士 森本敏充、三原好美)

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始めや終わりに設けた。キャンプ全体や活動を盛り上げ、節目ごとに雰囲気を作っていた。

ギターや歌が得意なスタッフが演奏し、参加者やメンターの歌唱をリードした。なじみやすく耳に残りやすい曲調で、全員一体となって手拍子したり、口ずさんだりしていた。メインキャンプのキャンプファイヤーでは、全員で輪となり肩を組み大合唱し、良いムードで締めくくり、参加者やメンター、スタッフそれぞれが感動する場面となった。

♪ 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

(臨床心理士 横田祐梨)

(3) 心理プログラム

メインキャンプで行った活動

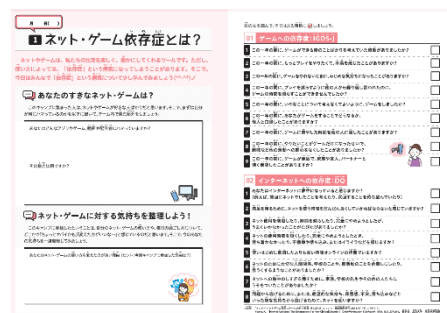
ゲスト講話

参加した子どもと保護者に対し、ネット・ゲーム依存から回復した当事者と、当事者を支えてきた家族それぞれの立場からの体験談を聞く機会を設けた。当事者の立場からは、ゲームに依存していた時の状況や心境、周囲との関係、どのように改善したのかについて、当時をふり振り返り赤裸々に語っていただいた。また、家族の立場からは、子どもの具体的な様子について丁寧に順を追いながら、その時抱いていた苦悩や葛藤、子どもと必死に向き合ってきたエピソードを熱く語っていただいた。参加した子どもと保護者は、真剣に耳を傾けており、その後の質疑応答でも活発な質問や感想が述べられた。



認知行動療法(CBT)ワーク

メインキャンプでは、心理プログラムとして毎日1時間 CBT に基づいたグループワークを実施し、参加者が依存症について学びを深めると共に、自身のネット・ゲーム使用を振り返り、適切な使い方を考える機会を提供した。プログラムでは、今回からオフラインキャンプ用に作成した「i Swing for OFFLINE CAMP」のワークブックを用いながら、臨床心理士を始めとするスタッフと学生メンターが本人の理解や気づきを適宜サポートした。また、チーム内で意見を共有する時間を沢山設けることで、自身のネット・ゲーム使用に向き合い、安心感を抱きながら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感じたことや、ネット・ゲームのつきあい方を考えることで得た学びや気づきを日常生活に戻っても心がけていけるよう、最終日の7日目にキャンプの成果を保護者やスタッフの前で発表する機会を設けた。参加者には、「①キャンプに参加して感じたこと②ネット・ゲームに対する気持ち③ネット・ゲームを使いすぎていた理由④危険なトリガーと対策⑤キャンプから帰った後の目標」について発表することを説明し、発表シートに毎日ワークで考えてきたことをもとに書き込んでもらった。キャンプの感想では、最初は不安であったものの有意義な時間を過ごせた者が多く、キャンプ後の生活で具体的に「何をするのか」ということを言語化していた。発表前は緊張していた参加者もいたが、チーム内で励まし合いながら発表することができ、自分の正直な思いを表現していた。

発表シート

① 自分が感じたこと

② ネット・ゲームに対する気持ち

③ ネット・ゲームを使いすぎていた理由

④ 危険なトリガーと対策

⑤ キャンプから帰った後の目標



スマイルレビュー

キャンプ中、毎日就寝前に「グループタイム」として1日の振り返りの時間を設けた。「1日の活動の中で一番印象に残っていること」と「1日の中で①してもらったこと②お返ししたこと③迷惑をかけてしまったこと」についていつ・誰に・どんなことを考えた。「①してもらったこと」「③迷惑をかけてしまったこと」では、日が経つにつれて相手が1人だけでなく複数の相手や出来事を挙げており、内容の質の変化や視野の広がりがみられた。

スマイルレビュー

① してもらったこと

② お返ししたこと

③ 迷惑をかけてしまったこと



フォローアップキャンプで行った活動

認知行動療法(CBT)ワーク

フォローアップキャンプでは、心理プログラムとして CBT に基づいたグループワークを約1時間実施し、参加者がメインキャンプを終えての自身の生活を振り返り、今後の過ごし方について改めて検討する機会を提供した。プログラムでは、参加者がこの3ヶ月間、メインキャンプで立てた目標にどのくらい取り組んだのか点数をつけてもらい、頑張ったことやもう少しだったことを内省してチーム内で報告する時間を設けた。また、振り返りを踏まえて、今後挑戦する目標を再設定してもらった。



発表会

キャンプの全過程を終えた参加者が、再び気持ちを新たにして日常生活を送ることができるよう、今後挑戦することについて保護者やスタッフの前で発表する機会を設けた。参加者には、「①3か月間の自己評価②今後の目標③意識して行う具体的な取り組み」について発表することを説明し、発表シートに3か月間の生活を振り返りながら書き込んでもらった。自己評価では、目標を意識したけれど十分にできなかったことを報告する者もいれば、目標に基づき工夫しながら実行できたことを報告する者もいた。それぞれが自分の生活を見つめ直し、継続する点や改善点を考察していた。

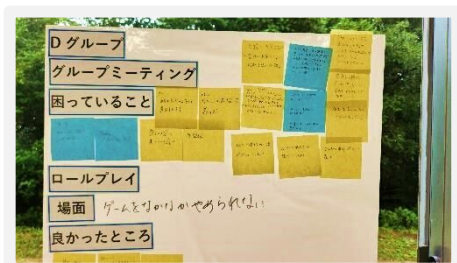


(臨床心理士 横田祐梨)

(4) 家族プログラム

オリエンテーションで行った活動

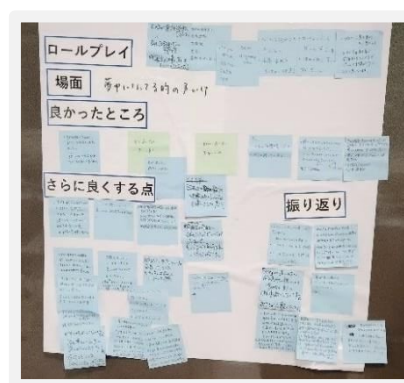
ワーク「分からなさを共有しよう」(10:55～11:25) (90 分)



グループに分かれ自己紹介をし、「こどもに関する最近困っていること」について話し合った。緊張が解け参加者同士の交流が活性化されていた。多くの参加者から「他の方の話にとっても共感できた」、「他にも同じ悩みの方がいて自分だけではないことを知り気持ちが軽くなった」という感想をいただいた。

ワーク「親子の様子をロールプレイ」(11:25～12:10) (45 分)

前述のグループミーティングで出された意見をもとに各グループで場面を設定し、ロールプレイを行った。ロールプレイ後には同じ班の参加者から「すでにできている良い関わり方」や「さらに良くするための改善案」について意見を共有した。今後のこどもへの声掛けや関わり方を考えるきっかけに繋がった。



ワーク「傾聴のあ・い・う・え・お」(12:10～12:25) (15 分)



日常場面でより良いコミュニケーションを実践できるよう「傾聴のあ・い・う・え・お」について学習した。1つ1つの技法は簡単であるが、実際の場面で活用するには練習が必要であることから短いロールプレイを2人組で行った。振り返りでは「こどもに寄り添った言葉をかけたい」と感想を述べており、日常につなげる手応えを得た人もいたようである。

院長講話「キャンプの概要とネット・ゲーム依存について」(13:30～15:30) (120 分)

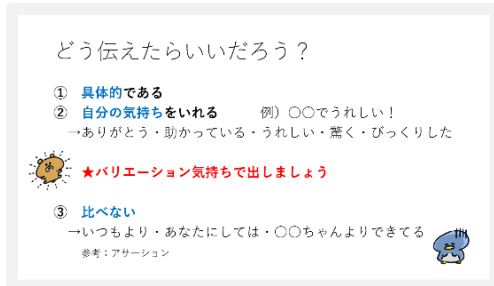
院長が「依存症準備段階としての思春期」、「ネット・ゲーム依存症予防の取り組み」、「ゲーム依存症のタイプ」、「i Swing を用いた支援」について身近な例を挙げながら話をした。参加者は「ゲーム依存になるこどもの背景をもっと見て肯定的に関わりたい」などの気づきを得ていた。また、オフラインキャンプの具体的なイメージをつかむことでこどもと離れる保護者の不安を軽減した。



メインキャンプ初日で行った活動

ワーク「ほめのバリエーションを増やそう！」(10:45～12:00) (75 分)

2人組で最近のこどもの様子を話す役とその話を聞いてこどもの良いところを見つけ伝える役に分かれて役割を変えて複数回行った。その後、見つけた良いところをどのように伝えたら良いかについて考えるとともに全体で感想を共有した。「ささいな事でもほめることが大切」、「他の方に自分の子をほめてもらえると嬉しかった」、「普段悪いところばかり目についていることに気づいた」などの感想をいただいた。



「親子で聞くゲスト講話」(13:00～14:00) (60 分)

当事者や家族の体験談を聞いた。「こどもと重ねられた」、「関わり方を考えていきたい」、「こどもに押しつけるのではなく自分が変わってこどもと接する重要性を学ぶことができた」など、こどもと家族の両方の立場の生の声を聴く機会となり感動したようである。



実践「気持ちを伝えよう(感謝状作成)」(14:00～15:00) (60 分)

保護者それぞれに「○○で賞」と題をつけてもらい、我が子を褒める内容の賞状を作成してもらった。「字に書いて思いを伝える機会がなかったからいい機会になった」、「こどもが喜ぶ顔を想像しながら作成できた」とこどものことを考える素敵な時間となった。



メインキャンプ最終日で行った活動

院長講話「どのように変わっていくの？」(9:30～10:30) (60 分)

院長が行動変容ステージモデルに基づき、こどもの状態や家族の対応について具体例を交えて話をした。その後、我が子が今どのステージにいてどのような状態であるかについて振り返りグループで共有した。「自分の想いを押しつけすぎだと痛感した」、「よくなったり、また戻ったりしてもあきらめず支援していきたい」、「こどもとともに親も変わっていききたい」とこどもだけでなく親自身の対応についても振り返る機会となったようである。



ワーク「ポジティブな関わり方を知ろう！」(10:40～12:00) (80 分)

グループに分かれ、講話を聞いての感想を共有したり、どういう関わりをするとコミュニケーションがうまくいきそうかについて話し合ったりした。また、日常生活でもこどもと関わるきっかけとして参加者へ「3 か月後のフォローアップキャンプに向けてオリエンテーションやメインキャンプで学んだことを活かして関わる」という目標を設定し、挑戦していただくこととした。



ポジティブなコミュニケーション

〈肯定的な言い方をする〉

- 「みんなで一緒に食事ができてうれしい」
- ×「いつも部屋にこもって、ちゃんと食べてるの？」

〈簡単に具体的に言う〉

- 「スマホの使い方、教えてくれて助かった」
- ×「こんなことは詳しいのに、もっと役立つことを…」

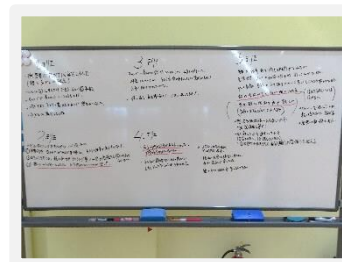
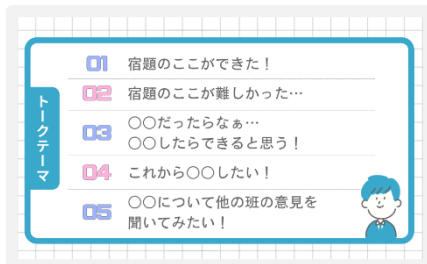
こどもの発表会(13:00～14:00) (60 分)

こども一人ひとりの発表を聞いた。「こどもの考えを聞き、親子で考えることができる機会になった」、「成長と感動が伝わった」など、しっかり自分の問題点を振り返り、ネット・ゲームの使い方を改めようとするこどもの姿を見て成長と頑張りを感ずる保護者が多かった。

フォローアップキャンプで行った活動

家族会「3ヶ月の振り返り」(10:45～12:15) (90 分)

メインキャンプ最終日に家族教室内で設定した目標の成果をトークテーマとし3ヶ月間の様子振り返りを行った。「ほっと落ち着いて話せる場所が得られてうれしい」、「他の人に話せない悩みを同じように分かってくれる人がいると安心する」といった感想が述べられ、有意義な時間を過ごせた。一方で、「これから共有できる場所がないと思うと不安」などの意見もみられた。

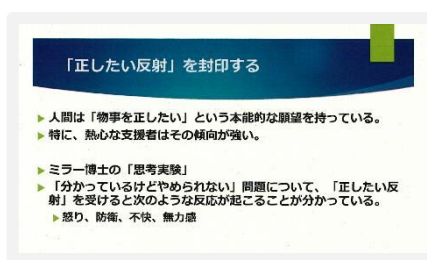


院長講話「家族のための動機づけ面接」(13:00～13:30) (30 分)

院長が動機づけ面接の中でも「ゲームをやめたいけどやめたくない」という気持ちに代表される「両価性」やスピリットをはじめとする「OARS(オールズ)」について話をした。ワークにて参加者自身も両価性を再体験し変わることの難しさを感じていた。また、動機づけ面接を定期的に学べる機会として「MI 高松」の情報提供を行った。



ワーク「かんたん『動機づけ面接』を使ってみましょう」(13:30～14:35) (65 分)



日常で経験する「正したい反射」について学習した。その後、こどもに言われて困る一言を共有し、どのように返すと良いか話し合った。前述の精神科医師講話で説明された単純・複雑な聞き返し、要約を用いて積極的に色々な案を考えた。「他の人のことなら落ち着いてできるけど…」のように、いざ自身の家庭で実践することの難しさを感じながら理解を深めていった。

こどもの発表会(14:45～16:00) (75 分)

こども一人ひとりの3ヶ月の振り返りとそれを踏まえた今後の目標の発表を聞いた。キャンプという特別な環境だけではなく日常に戻り経験した内容を踏まえることによって、より具体的な目標になっており、「成長を感じた」、「続けていってほしい」と感じる参加者が多かった。

(事務員 村川 幸穂、精神保健福祉士 楠本 春華)

5. 本事業の成果

○キャンプに参加した子どもにおける治療的効果

本事業では、ネット・ゲーム使用を見直したい県内在住の小学5年生から高校2年生24名を対象に、オフラインキャンプ(以下、キャンプ)を実施した。本キャンプによる治療的効果は、令和4年度から2年間検討されてきた。その結果、ネット依存度やネット・ゲームの使用時間の減少、精神的健康度等の心理的側面の改善、生活状況の質に変化をもたらしており、キャンプによる参加者への治療的効果を有している可能性が示されたが、その効果の維持に課題が残されている。

今年度は6泊7日と例年よりも長期のキャンプになることで、リアルな体験による活動時間や電子機器から離れる期間が増加し、参加者の心身への影響に変化があると予想された。過去2年間の成果や指標に基づき、今年度のキャンプが参加する子どもたちの心理的側面やネット・ゲーム使用、生活状況にどのような効果と変容をもたらすのかを検討した。そのために、キャンプに参加する前(プレ)と比較して、キャンプに参加した後(ポスト)と3カ月後のフォローアップ時点(フォロー)におけるキャンプに参加した子どもたちへの治療的効果を検討した。

具体的には、オリエンテーション開始前(プレ)、メインキャンプ終了直後(ポスト)、フォローアップキャンプ開始前(フォロー)の3時点で質問紙調査を実施した。

キャンプによる治療的効果を検討するために使用した尺度は以下の通りである。

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

※1:生活状況に関する項目について、プレとフォローの比較に関して対象者のみの報告だけでは不十分となる可能性があり、より正確な情報を得るため、参加者の生活の様子を把握する保護者に対してもプレとフォローの2時点でネット・ゲームの使用時間や生活状況に関するアンケートを実施した。

※2:過去2年間キャンプにおける治療的効果の検討において、③はプレとフォローの2時点でのみ測定されてきた。オフラインキャンプは、対象者をネット・ゲームから強制的に切り離す活動であるため、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③をポストの時点で実施すると、キャンプの効果とは関係なく点数が下がると予想されこの測定方法を選択していなかった。また、「ネット・ゲーム使用時間」についてもポストでは実際にネット・ゲームに触れていないため、プレ・フォローの2時点でのみ測定されており、今年度も例年の測定方法に基づき、③と保護者が回答する「ネット・ゲーム使用時間」はプレとフォローの2時点でのみ測定した。

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 CAMP2024」に参加した子どもと保護者に対して、質問紙調査を行う前に口頭および文書にて目的や方法、個人情報保

護に十分配慮し活動報告に用いること、協力は任意であり随時撤回できること等を説明し、文書への署名をもって同意を得た。

1. 対象の参加者について

参加者は、県内在住の小学5年生から高校2年生24名(男性15名、女性9名)で、年齢は10歳～17歳、平均年齢は12.04歳であった($SD=2.09$)。学年の内訳は、小学5年生8名、小学6年生6名、中学1年生3名、中学2年生1名、中学3年生4名、高校1年生1名、高校2年生1名であった。有効回答数は、体調不良や欠席者を除いた22名であった。

2. キャンプが参加者にもたらす治療的効果

今年度のキャンプが参加者のネット・ゲーム使用や心理的側面、生活状況にどのような影響を及ぼすのかを検討するため、キャンプに参加する前(プレ)を基準として、キャンプに参加した後(ポスト)ならびにフォローアップキャンプ時(フォロー)における変化についてそれぞれ調べた(Wilcoxonの符号付順位検定、有意水準はSidak法にて補正)。

(1) キャンプが参加者のネット・ゲーム使用にもたらす効果

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検討するため、【ネット依存度(DQ)】と【本人および保護者からみたネット・ゲーム平均使用時間(平日/休日)】について、キャンプに参加する前(プレ)とフォローアップキャンプ時(フォロー)における変化を調べた(表1)。なお、【保護者からみたネット・ゲーム平均使用時間(平日/休日)】において、保護者6名の回答に欠席や欠損値がみられたため、これらのデータは検定から除外した。

表1 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
	中央値 (四分位範囲)	中央値 (四分位範囲)		
ネット依存度 (日本語版DQ)	4.5 (3.00–6.00)	3.5 (2.00–4.00)	-2.480	.026*
ネット・ゲーム 平均使用時間(平日)	3.00 (2.00–3.50)	2.50 (1.88–5.00)	-.161	.872
ネット・ゲーム 平均使用時間(休日)	5.25 (3.19–8.13)	4.25 (3.00–10.00)	-.282	.778
保護者からみた使用時間 (平日)	4.10 (3.00–8.28)	2.75 (2.00–5.25)	-2.537	.022*
保護者からみた使用時間 (休日)	7.75 (5.00–10.65)	5.50 (3.88–9.00)	-2.642	.016*

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

表1より、【ネット依存度】はプレーフォロー間で有意に低減し($p=.026$)、昨年度までのキャンプと同様に、キャンプ前と比較してネット依存度は減少した。また、【ネット・ゲーム平均使用時間】において、【保護者からみた平均使用時間】は平日・休日ともに有意に減少している($p=.022$; $p=.016$)。

参加者が回答した【ネット・ゲーム平均使用時間】は若干改善しているものの、有意差は認められなかった。

この結果から、キャンプが参加者のネット依存度とネット・ゲームの使用時間に治療的効果を与えている可能性が示された。ネット依存度について、②自由記述式で回答を得た『ネット・ゲームの使い方の変化』をもとに検討したところ、キャンプに参加する前は「飽きるまで使う」「時間や使い方について全然決められなかった」等、使い方を意識することは少なかったが、キャンプに参加後は「30分使ったら30分ゲームをしない」「ここというタイミングを決める」「優先順位や時間を意識してネット・ゲームを使えた」等、自分なりに具体的な工夫やルールを設定して適切な使用を意識していることがうかがえた。また、「考え方が変化しただけで行動には現れなかった」「やりすぎはよくないと分かっているけど、自制ができない」等、ネット・ゲーム使用を見直したり改善したりするという意識は保たれているが、実際の行動に移すことが難しいことが考えられる。心がけや使い方に対する意識変容によって、自分の使用時間を厳しく評価している可能性もあるだろう。一方、子どもの身近にいる保護者からみると、明らかな使用時間の変化を感じており、キャンプ前と比較して適切なネット・ゲームとのつきあい方に努めていたと推測する。

(2) キャンプが参加者の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検討するため、【自己効力感(特性的自己効力感尺度)】、【抑うつ(DSRS-C)】、【精神的健康度(日本語版 GHQ12)】について、それぞれキャンプに参加する前(プレ)を基準として、キャンプに参加した後(ポスト)とフォローアップキャンプ時(フォロー)における変化を調べた(表2)。なお、【抑うつ(DSRS-C)】では、欠損値がみられた参加者2名のデータを除外、【精神的健康度(日本語版 GHQ12)】では、適応年齢が12歳以上であるため、11歳以下の参加者8名のデータを除外してそれぞれ検定を行った。

表2 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
	中央値 (四分位範囲)	中央値 (四分位範囲)			中央値 (四分位範囲)	中央値 (四分位範囲)		
自己効力感 (特性的自己効力感尺度)	61.00 (49.00 – 77.00)	73.00 (65.75 – 78.50)	-1.365	.172	61.00 (49.00 – 77.00)	68.50 (57.00 – 76.25)	-1.251	.211
抑うつ (DSRS-C)	18.50 (14.50 – 21.00)	21.00 (18.00 – 23.75)	-2.326	.040*	18.50 (14.50 – 21.00)	18.00 (16.00 – 20.00)	-.191	.848
精神的健康度 (日本語版GHQ12)	4.00 (2.75 – 8.25)	4.00 (2.75 – 6.00)	-1.343	.179	4.00 (2.00 – 8.25)	4.00 (1.75 – 5.25)	-1.124	.261

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

【自己効力感】において、プレーポスト間およびプレーフォロー間でそれぞれ改善はみられたが、有意差は認められなかった。【抑うつ】において、プレーポスト間で有意差が認められた($p = .040$)が、抑うつの点数が上昇した結果となった。【精神的健康度】においては、プレーポスト間、プレーフォロー間どちらも有意差は認められなかった。

これらの結果から、昨年度までは精神的健康度の改善や自己効力感の向上がみられたが、今年度のキャンプでは抑うつがキャンプ後に上昇し、精神的健康度や自己効力感では有意差が認めら

れなかったことが示された。今回抑うつ点数が上昇し、自己効力感と精神的健康度において差がみられなかった背景には、まず、日程が長期化したことにより、参加者への身体的・精神的な疲労が蓄積し、体力や気力が低下したことが挙げられる。次に、1 週間のキャンプを通してチームだけにとどまらず個人や全体の仲が深まったと思われるが、一方では参加者同士が互いに慣れてくるとそれぞれの性格や意見がぶつかり合うことがあった。ネット・ゲーム依存が強まるとリアルな対人場面に触れる機会が少なくなることがあり、いざ人と関わる際は距離感がつかめず、対面で主張するのが難しかったり、つい感情的・衝動的になったりすることがあるため、リアルな対人環境の中で戸惑うことが多かった可能性がある。さらに、今回は各チームにつくメンターの過半数がメインキャンプの日程の都合上、全日程参加することが難しかったため、参加者と途中で別れることとなった。メインキャンプ後の感想においても、メンターとともに活動できたことや時間を共有したことを大切に感じていたり、「1 週間いてほしい」とメンターとの別れを寂しさを抱いたりした声がうかがえた。こうした対人関係における出来事が積み重なったことにより、いくらか悲しさや気分の落ち込みを経験したと考えられる。ただ、【抑うつ (DSPS-C)】において、フォロー時点ではプレと差はみられなかったものの中央値は同程度の点数に減少し、メインキャンプ直後は参加者にとって疲労感や葛藤が高まっていたが、日常生活に戻り時間が経過すると上昇していた抑うつ傾向が戻り、維持されたと思われる。感想には「楽しくないと思うことが多くあったが、楽しかったことも多く結果的に楽しめたのでよし」等の意見もあり、ネガティブな思いをしたこともあったが、それらも含めてキャンプを通して得られた思い出になったと示唆する。

(3) キャンプが参加者の生活状況にもたらす効果

ネット・ゲームの過剰使用は、本人の社会生活に様々な支障を生じさせる。そこで、学校や自宅での様子、睡眠、食事等を記した【生活上の支障】17 項目において、キャンプ参加前(プレ)では 3 カ月前・1 カ月前の参加者の様子について、フォローアップキャンプ時(フォロー)ではキャンプに参加後からフォローアップキャンプまでの 3 カ月間の参加者の様子について、項目ごとに該当する可否か保護者に回答を得た。キャンプが参加者の生活状況にどのような変化をもたらすのかを検討するため、プレーフォローの変化を調べた(表 3)。なお、保護者 5 名の回答に欠席や欠損値がみられたため、これらのデータは除外して検定を行った。

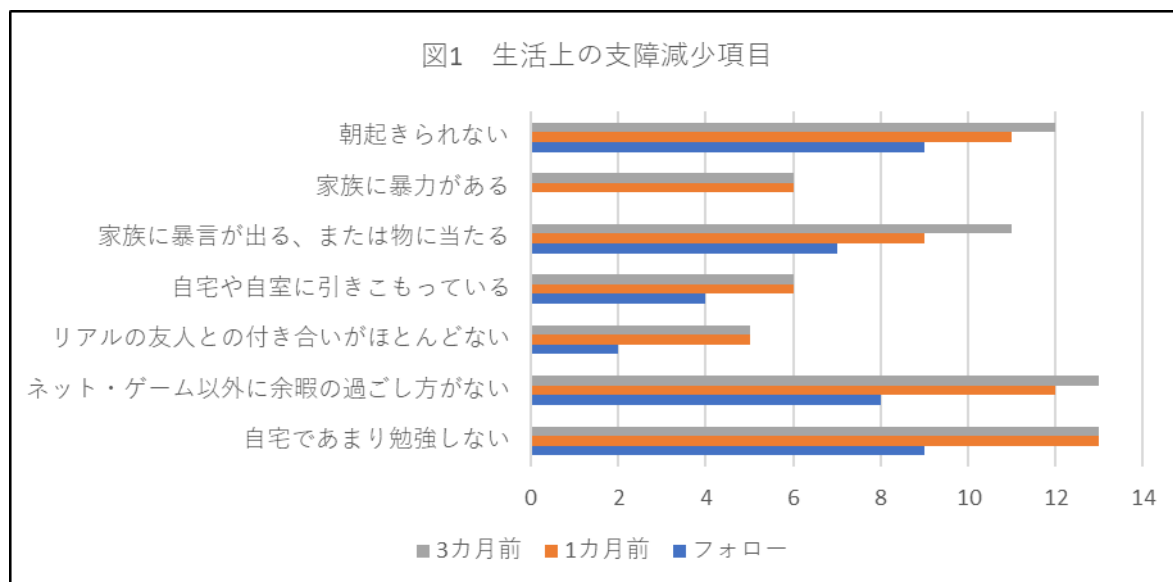
表3 生活上の支障数の変化

	プレ	フォロー	Z値	p 値
	中央値 (四分位範囲)	中央値 (四分位範囲)		
生活上の支障 3カ月前	5.00 (3.00 – 6.00)	2.00 (2.00 – 4.00)	-2.572	.020*
生活上の支障 1カ月前	4.00 (2.00 – 6.00)	2.00 (2.00 – 4.00)	-2.955	.006**

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

【生活上の支障】17 項目において、保護者が回答した該当数についてプレ(3 カ月前・1 カ月前)

とフォローをそれぞれ比較したところ、ともに有意差が認められた($p=.020$; $p=.006$)。昨年度のキャンプにおいても生活上の支障数が減少しており、今年度のキャンプにおいても同様の結果となり、本キャンプは生活上の支障数を減少させる治療的効果がある可能性が示された。そこで、プレ(3カ月前・1カ月前)－フォロー間で該当数が減少した項目(図1)について、具体的にどのように生活状況が変化したのかについて、参加者から得られた『生活や周囲との関係の変化』における回答と、保護者から得られたキャンプ後3か月間の参加者の様子に関する回答をもとに検討した。



【生活上の支障】17項目のうち、3カ月前・1カ月前の生活状況(プレ)とメインキャンプ後からフォローアップキャンプまでの3か月間(フォロー)で該当数が減少した項目は、図1より7項目となり、生活状況がいくらか改善したと推測される。

学業面での変化について、「学校に登校するようになり、使い方が変わったことであることが増えた」「成績がだんだん伸びるようになってきた」と参加者自身実感している。保護者も「キャンプで心の充電ができ、2学期から登校できるようになった」「(勉強するため)図書館に行く時間が増加した」と登校日数が増加したり勉強時間を確保したりしていることから、実際の子どもの行動変化を感じ取っている。対人関係における変化について、周囲(特に家族)とのコミュニケーションが増えた者が多く、《家族に暴力がある》はフォローでは該当せず、《家族に暴言が出る、または物に当たる》も減少した。周囲との関係について「コミュニケーション力が上がった」「お母さんと話し合ってお互いを認め合っている」「大人と関わるようになった」「ゲームやテレビの時間を少なくすることで、家族との会話が増えた」等、他者との言葉を介したやり取りが増えている。保護者の中にも、「何をすれば良いか聞くようになった。すすんでお手伝いをしてくれる時が増えた」と子どもから積極的に話してくれることで喜ばしく感じている者もいた。子どもと保護者が互いに面と向かって話せたり歩み寄れたりしているとうかがえた。さらに、ネット・ゲーム以外の余暇の過ごし方を見つけ、リアルな人間関係との関わりが増え、引きこもりがちな生活から少しずつ生活リズムを整えられるようになったと思われる。

3. 今年度のキャンプを通して

今年度のキャンプでは、参加者にとってより充実したプログラムを考える上で、様々な職種のスタッフからなる「分科会」に分かれて企画し、専門的な意見を取り入れながら運営した。また、例年より日程が長期化したことで、参加者の心身への影響が懸念され、スタッフ・メンターがそれぞれの役割を担いながら参加者のケアやサポートを実施した。その結果、参加者の心理的側面においてキャンプ直後は疲労の蓄積等により十分な効果が得られなかったが、満足感が得られた感想が多数散見された。ネット・ゲーム使用や生活状況においては、これまでのキャンプと同様の結果が得られた。今年度のキャンプを通して、ネット・ゲームとのつきあい方について意識変容が生じたことや、周囲とのコミュニケーションが増加し生活リズムが改善したことで、一定の効果があつたと考えられる。

参加者の人数が増加しただけでなく年齢の幅もみられ、参加者の年齢に応じて運営方法を配慮する必要があつた。今後も、参加者の年齢や希望、ニーズに合わせてプログラム運営をしていくとともに、参加者に対する心身のケアをより強化していくことが重要となる。そして、参加者にとって個性を発揮でき、自己発見につながるような取り組みを検討していきたい。

(臨床心理士 横田祐梨)

○家族プログラムの効果

子どもの発育にとって保護者の関わりは重要である。子どものゲーム行動を心配するあまり、保護者の否定的な関わりが続くと、親子の信頼関係が崩れやすくなることがある。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対応の仕方を学習し、生活の中で実践することが重要であろう。

このような問題意識に基づき、本事業では、保護者が子どもと肯定的なコミュニケーションをとれるよう、スキル学習やロールプレイなど実践力を主眼に置いた家族プログラムを実施した。目的は、保護者の①依存症に関する知識の獲得、②ポジティブなコミュニケーションスキルの会得の 2 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。

家族プログラムの効果を測定するために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)
- ② 養育に関する不安: 新版 STAI (肥田野・福原・岩脇他, 2000)
- 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。
- 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)

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 2024」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。個人情報の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ており、有効回答率 70.8%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	24 名※	23 名※	19 名※
年 代	30 代～50 代	30 代～50 代	30 代～50 代
有効回答数	20	20	17

※きょうだいで参加している子どもを加味したうえで、上記となっている。

(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、3 時点、すなわち、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)の得点の変動について、図 2-1 に養育行動と不安の経時変化を示した。また、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 法補正)。統計的な有意水準は 5%とした。

図1 測定時期別にみた養育行動と不安の推移

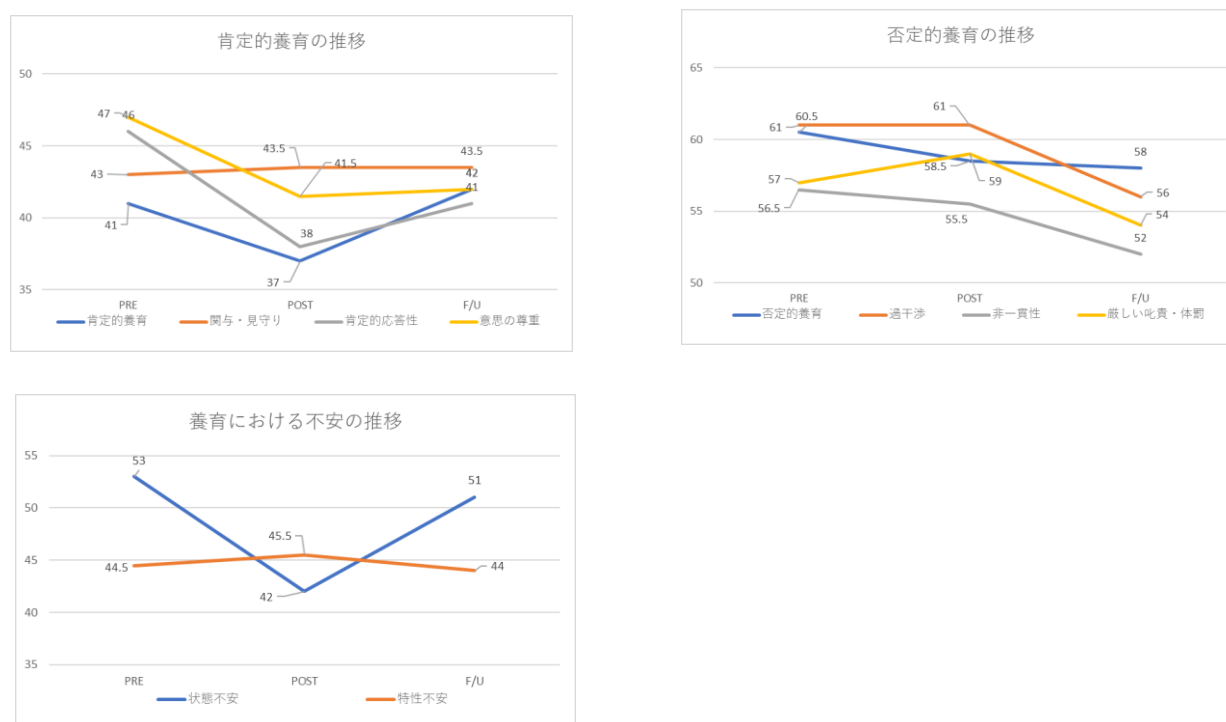


表2 プログラム後とフォローアップ時における養育行動と不安の変化

測定時期別にみたPNPSの下位尺度と新版STAIの推移、多重比較の結果

〔領域〕 下位尺度名		pre	post	Z値	p値	pre	f/u	Z値	p値	
		M	M			M	M			
		(四分位範囲)	(四分位範囲)			(四分位範囲)	(四分位範囲)			
①養育行動 (PNPS)	〔肯定的養育〕	41.0 (34.25-51.5)	37.0 (35.0-50.5)	-1.350	.359	41.0 (34.25-51.5)	42.0 (39.0-46.0)	-1.008	.424	
	関与・見守り	43.0 (39.0-51.0)	43.5 (35.0-48.0)	-.063	.791	43.0 (39.0-51.0)	43.5 (35.0-48.0)	-.080	1.000	
	肯定的応答性	46.0 (38.0-62.0)	38.0 (34.0-49.0)	-2.453	.003**	46.0 (38.0-62.0)	41.0 (35.5-52.0)	-3.147	.007**	
	意思の尊重	47.0 (37.0-53.0)	41.5 (37.0-60.0)	-1.059	.290	47.0 (37.0-53.0)	42.0 (38.5-56.0)	-.115	.909	
	〔否定的養育〕	60.5 (48.75-68.25)	58.5 (48.0-67.25)	-1.615	.049*	60.5 (48.75-68.25)	58.0 (45.5-62.5)	-3.144	.002**	
	過干渉	61.0 (49.0-63.5)	61.0 (49.75-63.5)	-.078	.804	61.0 (49.0-63.5)	56.0 (42.0-63.0)	-1.652	.267	
	非一貫性	56.5 (52.0-64.75)	55.5 (46.75-63.25)	-1.140	.454	56.5 (52.0-64.75)	52.0 (49.0-57.5)	-2.731	.003**	
	厳しい叱責・体罰	57.0 (43.5-65.25)	59.0 (42.0-65.75)	-1.101	.424	57.0 (43.5-65.25)	54.0 (48.0-63.0)	-2.096	.109	
	②不安 (新版STAI)	〔状態不安〕	53.0 (45.0-58.3)	42.0 (38.0-56.0)	-1.450	.147	53.0 (45.0-58.3)	51.0 (46.0-59.0)	-.877	.629
		〔特性不安〕	44.5 (33.0-52.0)	45.5 (44.0-53.3)	.061	.648	44.5 (33.0-52.0)	44.0 (32.0-56.0)	-1.115	.143

**p<.01,*p<.05,†p<.10

Sidak法補正

・〔肯定的養育〕は「関与・見守り」「肯定的応答性」「意思の尊重」の上位尺度であり、愛情、感謝、楽しさなどの感情に基づき、子どもの意志や感情、安全に配慮した子ども中心の養育行動の程度を表す。各尺度の内容は以下のとおりであり、高いほど望ましい養育行動がとれていることを意味する。

- ・「関与・見守り」子どもとコミュニケーションを図り、子どもの活動に関与し様子を把握している程度。
- ・「肯定的応答性」子どもに対してポジティブな感情をともなう共感的な応答をする程度。
- ・「意思の尊重」子どもの意志や子どもの意を尊重する程度。

・〔否定的養育〕は「過干渉」「非一貫性」「厳しい叱責・体罰」の上位尺度であり、不安、焦り、怒りなどの否定的感情に基づき、親の都合や感情を優先した親中心の養育行動の程度を表す。各尺度の内容は以下のとおりであり、低いほど望ましい養育行動がとれていることを意味する。

- ・「過干渉」子どもの未熟さへの不安から、過度な心理的統制をおこなう傾向。
- ・「非一貫性」子どもより親のペースや感情を優先し、子どもへの接し方が一貫性に欠ける傾向。
- ・「厳しい叱責・体罰」怒りに駆られて激しい叱責や体罰をする傾向。

・〔状態不安〕は、「今まさに、どのように感じているか」を喚起する事象に対する一過性の状況反応であり、〔特性不安〕は、普段一般、どのように感じているかという体験に対する比較的安定した反応傾向である。

(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、〔肯定的養育〕の下位尺度である「肯定的応答性」が pre-post 間および pre-f/u 間で有意に減少した。一方で、〔肯定的養育〕「関与・見守り」「意思の尊重」では有意差が認められなかった。

そして、〔否定的養育〕と、それを構成する下位尺度である「非一貫性」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否定的な養育行動の減少に効果的な影響を与えている可能性が示された。なお、〔否定的養育〕は、pre-post 間でも有意差が認められた。一方、「過干渉」「厳しい叱責・体罰」については、有意差が認められなかった。

すなわち、プログラムを通じて保護者は子どもに対する「ポジティブな関わり(ほめる、良い所を見つけるなど)」を意識的に学んだものの、結果として「ほめることや良い所を見つけることが減少する」という現象が起きたということである。一方で、育児における一貫性のない言動、例えば、「子どもより自分のペースを優先する」「子どもへの叱り方が、自分の気分によって変わる」などの言動は減少し、こどもより親の都合や感情を優先した〔否定的養育〕も減少した。

肯定的応答は減少しているが、養育の一貫性、つまり、子どものペースを尊重し保護者の都合で対応を変えない姿勢が高まっていることから、関わりが悪化したとは限らないだろう。

このことについて、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「否定的な言葉がけはしない」「否定せずに肯定することが大事」「その時期に応じた声かけを知ることができた」「具体的な対応の仕方について教えてもらった」と、保護者が否定的な養育行動を内省的に振り返っていることがうかがわれた。そして、フォローアップキャンプ時には、「短期的ではなく中長期的な計画案が必要」「自分にあてはめるとき継続が難しい」など持続の必要性と困難さが表現されていた。したがって、ただ褒めればよいというシンプルな行動から、自分は子どもに対して否定的なところがあったという保護者の自己認識やこどもをほめることは大切だが現実的に難しいという葛藤、我が子の現実的な課題や問題行動も受け入れなければならないという重圧などに気付いた可能性がある。また、プログラム前には、「ゲームをやめさせたい」「良い行動を増やしたい」と過剰な期待を抱え、子どもをコントロールしようとしていた保護者が、キャンプ以降は、「期待通りでなくても存在を受け入れることが大切だ」と理解し始めた結果、ほめることへのこだわりが薄れた可能性も考えられるだろう。

(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〕と比較的安定した反応傾向である〔特性不安〕ともに、pre-post 間および pre-f/u 間で有意さが認められておらず、プログラムが明確な効果を有しているとはいえない。

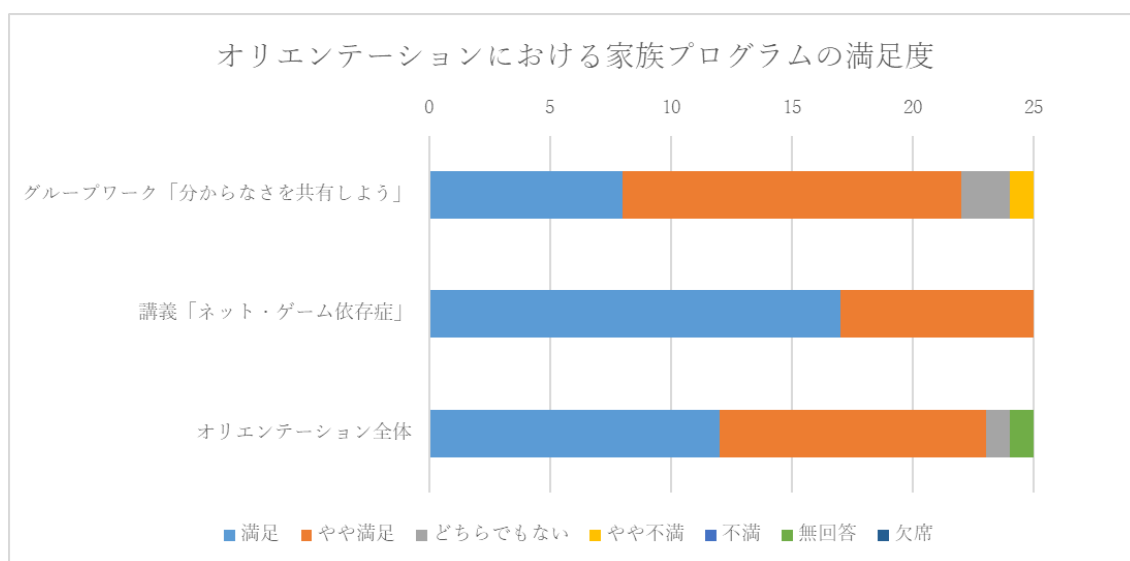
プログラムを受けたにもかかわらず、保護者の不安は緩和されなかったといえる。そこで、項目の内容や③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートから変化の質を検討したところ、メインキャンプ後は、「意見交換したことを活かしていこうと思った」「子どもが自分で自分自身のことを考えて前向きに発表していた」と家族で成長していきたいという気持ちが見られ、フォローアップキャンプ後は、「(良いコミュニケーションは)難しかった」「スマホの利用時間が減ったわけで

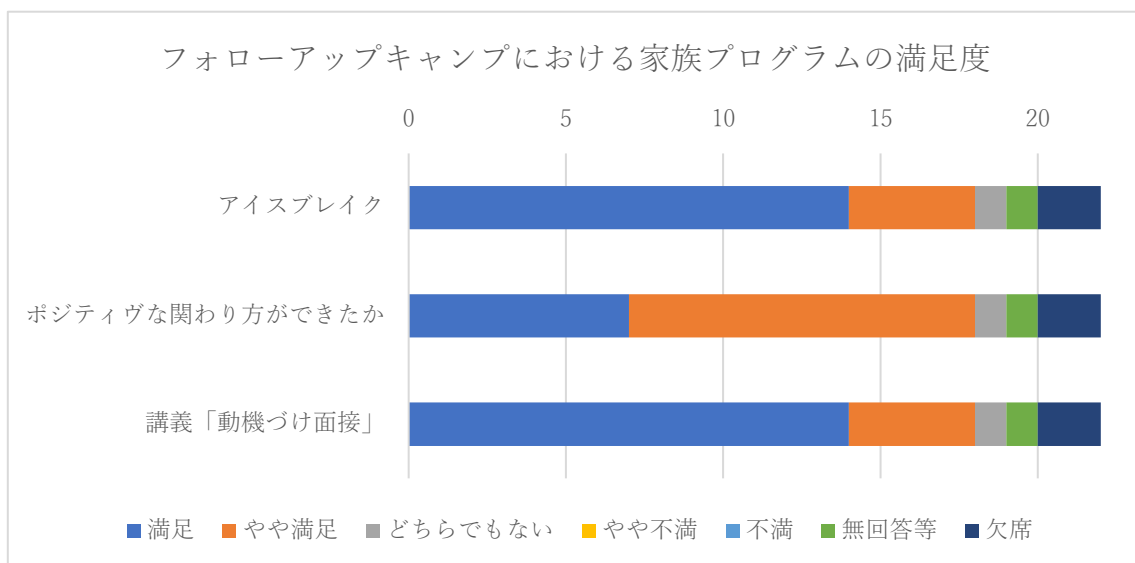
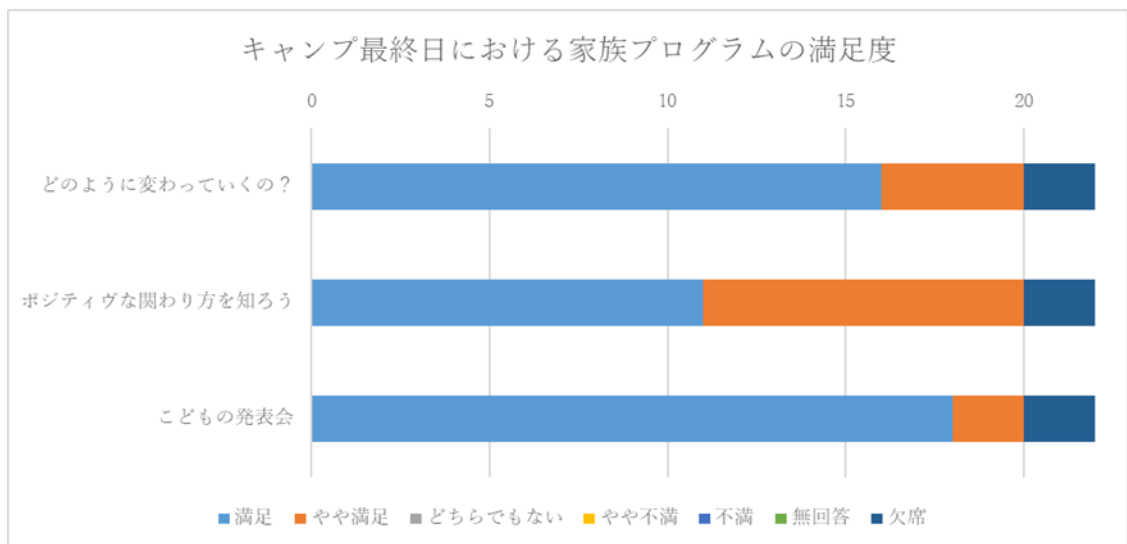
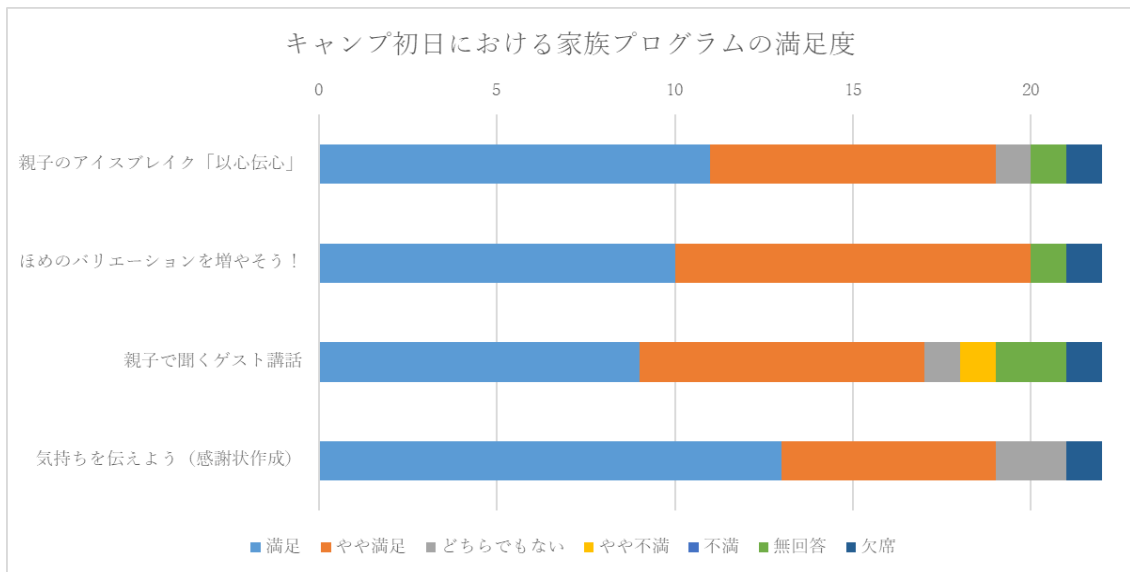
はないので少し不安」などの意見が散見された。保護者が「ほめれば子どもは変わるはず」「ゲームを減らせば生活も改善するはず」と希望的観測を持っていたのが、プログラム後は「この子にはこの子のペースがある」「親の期待通りにはならない」と気づき、コントロールを手放す苦しさや寂しさを感じた可能性がある。そして、家庭では、子どもをありのままに受け入れようとする一方で、「このまま変わらなかったらどうしよう」という不安も同時に生まれたか、あるいは、子どもの問題行動が続いており（続いているように見え）、「本当にこれでいいのか」という不安が消えなかったとも考えられる。子どものペースを尊重する中で、何もできない無力感につながったと推察される。親としての不安は消えにくい、長期的には子どもを信じて見守る力が育つ可能性もあり、親の成長過程として重要であろう。

(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、養育態度の主観的変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「満足～やや満足」という肯定的な回答が多く、まずまずの評価を得ることができた。

講義を中心としたプログラム(ネット・ゲーム依存について、どのように変わっていくの?、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「ネット・ゲーム依存の勉強になった」「正しい反射やNGワードを知らず知らずのうちに使っていた」「家に帰っても実践できそう」「動機づけ面接をもう少し勉強したい」という気付きや今後の方向性が定まった等の共通点が見られた。

次に、ワークを中心としたプログラム(ほめのバリエーションを増やそう!、気持ちを伝えよう～感謝状作成～、ポジティブな関わり方を知ろう、ポジティブな関わり方ができたか)では、「楽しかった」「他のご家庭の様子が知れてよかった」という意見が多く満足度の高いものとなった。特に、感謝状については、子どもたちへのサプライズ企画であり、「こどもがびっくりするかもしれない、楽しい気持ちになった」「気持ちを伝えられるモノづくりができた」「自分ではできないので良い機会をもらえた」など、感謝状を目にした我が子の気持ちに思いを馳せながら楽しく作成できたようである。

そして、今年度のグループワークでは、家庭での実践をより重視するため、ポジティブな関わり方について、学習・実践・結果の共有という途切れのないプログラムを提供した。「子どもを支援する関わり方が必要」「ほめることがなかなかできていなかった」「子どもの良い所をたくさん見つけることができた」という意見が大多数であった。一方、「回答の仕方が難しかった」「達成度の判断が難しい」という意見が散見され、課題選びやグループワークの進め方に工夫の必要性を感じた。

今回の家族プログラムは、ネット・ゲーム依存症の知識を得ること、対応力を身につけることに加えて、キャンプ後も子どもに適切な支援を届ける方策を探ることを目的に、家庭でのホームワークを取り入れた。このことは、保護者のニーズをある程度満たし、養育態度や行動の改善の一助になったと考えられる。また、今年度も、支援者と家族、家族同士がつながり続けられるよう家族会を案内した。利用者は2組だったものの、その後も継続して参加する参加者にとっては、子どもへの変容や自分の言動の振り返りができる場になっている。保護者からは、「同じメンバーで集まりたい」という意見もあり、そのニーズも満たせるような対策を模索する必要があるだろう。そして、より中長期的な視点で、保護者の子どもを見守る力が強まるかを評価し、「不安があるからこそ子どもを見守れている」と保護者の不安を再定義することも重要だと思われる。引き続き、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ていきたい。

(臨床心理士 川口知栄子)

6. 参加者の声(参加者の感想より一部抜粋)

(1) キャンプに参加する前

<キャンプに対する気持ち>

- ・キャンプ楽しみ！
- ・楽しいことを見つけたいと思います。
- ・ネット、ゲームから離れそう。楽しみ。
- ・キャンプに行ってなおるんだったら、行きたい。
- ・ネットやゲームから離れる第一歩だと思います。確かにゲームは楽しいけれど、やりすぎるとだめなので、オフラインキャンプは大切だと思います。
- ・不安
- ・キャンプが終わった後の自分の変化はどうなるのだろう。
- ・少し緊張する。
- ・ネット無しの生活がめったにないので不安だけど少し楽しみ。

<キャンプに期待すること>

- ・屋外活動がしたい。
- ・友達が増えたら嬉しいと期待している。
- ・なおるのかなと思う。
- ・メリハリをつけることができるようになる。ゲームがない生活に慣れることができる。
- ・ネット・ゲームに頼らなくていい生活に改善できること。
- ・楽しいことがあってほしい
- ・自然
- ・普段の生活で体験できないことをすることについて
- ・人間関係のかかわり
- ・SNS を利用することよりも楽しいことがあると実感できること。

(2) キャンプに参加した後

<キャンプ全体の感想>

- ・ご飯が色々あって、レクリエーションもいっぱいあったし、友達もできて皆で叫んだりして物凄く楽しかったです。
- ・プログラム一つ一つがおもしろかった。
- ・オフラインキャンプに来てとてもおもしろかったし、ゲーム依存のことがよくわかった。
- ・友達たくさんできてうれしかった。
- ・めちゃくちゃ楽しかった。来年も行きたいし、ずっと皆といたい。

- ・初めは、スマホがなくて不便そうだったけど、参加してみると友達もたくさんできたし、BBQ のお肉がめっちゃおいしかった。
- ・嫌なこともあったけど、大体が楽しかった。
- ・ゲームしたいと思う暇がないぐらい、時間の余裕がなく楽しかった。
- ・みんな優しくかったし、仲良くできてよかった。わらびもち作りとかアイス、オムライスを作るのがとても楽しかったです。
- ・一日一日が全部楽しくて最高でした。

<メインキャンプ初日 ゲスト講話の感想>

- ・自分も勉強を頑張りたいと思います。
- ・奥が深い。
- ・自分もしすぎているからゲーム依存にならないようにしたいと思いました。
- ・共感できるところがあり、説得力があった。辛い時にゲームに走ってしまうところに説得力があった。
- ・ちょっと長かったけどへえーってなった。
- ・ゲームとかってこわいって思った。
- ・依存ってこんな風になるんだなーと思いました。
- ・本人側の気持ちも分かるし、家族の立場も話を聞いて納得できた。
- ・たしかに親から「使いすぎ」とか言われると、イライラして家族との仲が悪くなるなと思いました。
- ・自分とは違った考えが多くて少し参考になりました。

<心理プログラムの感想>

- ・個人のことを書くの好きじゃない。
- ・楽しかった。時間長かった。
- ・あまりゲームやらない方がいいと思った。
- ・みんなの話を聞いて楽しかった。
- ・自分と似ている人がいて安心した。
- ・ゲームの向き合い方について深く考えれた。
- ・ネット・ゲーム依存症について分かって楽しい。
- ・ネット・ゲーム依存症は怖いだけではなく、詳しく知れた。例えば、ハマればそう簡単には抜け出せない。
- ・自分の生活やネット依存症について考える良い機会だった。ネット・ゲームをしてしまう原因やその対策など細かく深く考えられた。交流の時間もしっかりあって、人の意見も取り入れられた。
- ・普段ネット依存についてあんまり考える時間がないから良い機会でした。

<体験活動の感想>

- ・初めての体験ばかりで楽しかった。
- ・色々なことを試してみるのが楽しかったです。
- ・面倒だけど楽しかった。
- ・肝試しは怖くて泣いた。
- ・運動ができて面白かった。
- ・全部楽しかった。特にグラスサンドアート。協力したこと。
- ・肝試しとか普段できないことができて楽しい。
- ・どれも楽しく、1日時間がぎゅうぎゅうづめだったので、ゲームしたいと思わなかった。
- ・チームの子と助け合ったり、協力できたので良かったです。
- ・肝試しは結構手がこんでいて良かった。天体観測も月や星がきれいに見えたし、機械がすごすぎて感動した。

<食事作りの感想>

- ・おいしかった。知らない料理もあってよかった。
- ・うどん作りが楽しかった。
- ・どれも初めてするから難しかった。
- ・楽しく作った。自分で作ったのおいしい。
- ・こんなのあるの？と思わせるような物が多かった。
- ・ご飯は普段作らないから勉強になった。
- ・みんなで作り、みんなで食べることができたので、すごく楽しい7日間でした。
- ・カレーとかピザも、野菜と一緒に切ったりと、協力できたので良かったです。
- ・カレー、メンターと一緒に作って食べて死ぬほど楽しかった。ピザ作り、メンターのピザを作ってあげたら喜んで食べてくれて楽しかった。
- ・ピザやおにぎらずは自分中心に作っていたけれど、材料は皆で使うので一人一人が気にかけていたのがよかった。カレーやうどん、おやつなどはたくさん協力して無事美味しく作れた。

<自分自身と周りの人、キャンプで出会った人について>

- ・仲良くなれそうかなと思った。
- ・すぐ帰れなくてイライラしていた。
- ・依存はダメと考えた。
- ・みんな優しいなって思った。
- ・助けになったことが多かった。
- ・みんな自分と似てるなー。
- ・人の合う合わないがよく分かった。
- ・自分と同じような人やちょっと違う人など色々な人がいました。
- ・キャンプ前と比べると、いつもより相手の気持ちを考えることができた。みんな優しくて良い人達だった。

・このキャンプに出会えてよかった。スタッフ、メンター、そして子どもたち、皆と出会えてよかった。すぐに仲良くなってたくさんお話しして、すごく楽しかった。こんな自分と仲良くしてくれるのか、と度々思うことがあったが、皆と仲良くできたことは本当に嬉しかったし、最高だった。



(臨床心理士 横田祐梨)

7. 本事業の限界と展望

今年度のキャンプでは、昨年度までと同様に、プレーフォロー間におけるネット依存度が減少した。また、ネット・ゲーム平均使用時間についても、保護者からみた平均使用時間が平日・休日ともに減少した。しかし、心理的側面にもたらす効果として、プレーポスト間で抑うつが悪化する結果となった。考えられる原因として、これまでに実施してきたキャンプの中で最長となる6泊7日の期間では、疲労の蓄積や、心理的距離が縮まったからこそ参加者同士に生じるさまざまな出来事、全日程を通して参加できるメンターの不足などが挙げられ、同期間のキャンプを継続して実施する場合には、解決していかなければならない課題である。また、心理的側面にもたらす効果のうち、自己効力感や精神的健康度においては、有意差を認めなかった。統計学的に有意差を確認するためには、単年度のキャンプだけでは対象とする参加者数が十分ではないため、今後も複数年度にわたって同様の調査を継続していきたいと考えている。初めて出会う人たちと6泊7日を一緒に過ごすという非日常の体験は、参加者にとって学校生活等では類を見ない特別なものである。オフラインキャンプは、子どもたちに短期的な効果だけを期待しているものではないため、今後、長期的な効果についても調査を拡大していきたい。

保護者プログラムにおいては、昨年度までの経験をもとに実施内容に工夫を加えた。しかし、本事業の性格上、子どもたちを中心に介入する取り組みであり、保護者に対する介入の機会を十分確保することは困難である。今後、「ネット・ゲーム依存家族会」「動機づけ面接学習会」をはじめとした他の事業等と組み合わせることによって、より保護者のニーズや課題に応えられるような工夫が望まれる。

(精神科医師 海野 順)