

令和7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8年3月

目 次

I 本事業の実施背景	2
II S-NIP OFFLINE CAMP 2025 (宿泊型オフラインキャンプ)	
1. 事業概要	3
2. 活動スケジュール	5
3. 活動報告	9
(1) 調理活動	
(2) 体験活動	
(3) 心理プログラム	
(4) 家族プログラム	
4. 事業の成果	33
5. 参加者の声	48
6. セカンドフォローアップキャンプ	53
III S-NIP OFFLINE DAYCAMP 2025 (通所型オフラインキャンプ)	
1. 事業概要	56
2. 活動スケジュール	57
3. 活動報告	58
4. 事業の成果	65
5. 参加者の声	71
IV 本事業の限界と展望	73

I 本事業の実施背景

本事業は、香川県の委託を受け、ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的なプログラムの構築と検証を目的として、当院が実施したものである。令和4年度の初開催以降、宿泊型のオフラインキャンプは継続して実施されてきたが、令和7年度はこれに加え、新たに通所型のデイキャンプを導入し、支援の多様化と段階化を図った点に特徴がある。

従来の宿泊型オフラインキャンプである「S-NIP OFFLINE CAMP」は、非日常環境において長期間デジタル機器から離れ、体験活動と心理プログラムを統合的に実施することで、生活習慣の再構築、精神的健康度やネット依存度の改善といった治療的効果をもたらすことが確認されてきた。一方、参加にあたっては心理的・物理的ハードルも高く、すべての対象者に適用できるわけではないという課題も明らかになっていた。

こうした背景を踏まえ、本年度は、宿泊を伴わない形で同様の心理プログラムを段階的に提供するデイキャンプ「S-NIP OFFLINE DAYCAMP」を実施した。デイキャンプでは、従来のオフラインキャンプで用いてきた心理プログラムをベースに、通所形式でも実施可能な形に再構成し、継続的に介入することで、参加者の変化を多面的に把握することを目的とした。

さらに、昨年度に引き続き、オフラインキャンプにおける心理プログラムは「i Swing for OFFLINE CAMP」として体系化された教材を用いて実施し、プログラムの標準化と再現性の向上を図った。これにより、宿泊型と通所型という異なる形式において、同一の心理的介入がどのような効果をもたらすかを比較検討する基盤が整備された。

本事業は、単一の集中的介入としてのキャンプから、対象者の状態や環境に応じて選択可能な多層的支援モデルへの発展を志向するものであり、ネット・ゲーム依存支援の新たな実践モデルの構築に資する取り組みである。

(精神科医師 海野 順)

II S-NIP OFFLINE CAMP 2025（宿泊型オフラインキャンプ）

1. 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7年7月20日（日）
五色台少年自然センター
2. メインキャンプ
令和7年8月17日（日）～23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・セカンドフォローアップキャンプ
令和7年11月23日（日）
五色台少年自然センター

(3) 参加者

日常生活におけるネット・ゲームの使用について見直したい、県内在住の小学5年から18歳までの青少年25名とその保護者を募集した。

※ 保護者は7月20日、8月17日、8月23日、11月23日の4日間のみ参加

(4) 主催

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	精神保健福祉士	5名
公認心理師	9名	作業療法士	6名
看護師	12名	栄養士	1名
理学療法士	1名	事務員他	11名
学生メンター	27名		

2. 活動スケジュール

S-NIP OFFLINE CAMP 2025 オリエンテーション タイムスケジュール

活動場所	日付	9		10			11			12			13			14			15		
		時	分	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	7月20日	こども		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 【大研修室】			昼食 【大研修室】			【Aグループ】 活動 【大研修室】			【Aグループ】 面談 【大研修室】			閉会式・解散 【大研修室】		
		保護者		質問紙記入			家族教室 【第1・2研修室】			【Bグループ】 面談 【大研修室】			【Bグループ】 活動 【大研修室】			「ネット・ゲーム依存について」 講義 キャンプの概要説明 【第1・2研修室】					
				開会式			【大研修室】														
				受付			【大研修室】														

S-NIP OFFLINE CAMP 2025 フォローアップキャンプ タイムスケジュール

 家族向けプログラム

活動場所	日付	8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		
		時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	
五色台少年 自然センター	1 1 月 2 3 日																							

S-NIP OFF LINE CAMP2025 セカンドキャンプ タイムスケジュール

2025.11.23

時	10			11			12			13			14			15			16			15			
	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
五色台少年自然センター	晴天時	<p>受付</p> <p>屋外で交流</p> <p>移動</p> <p>ホットサンド作り 外遊び 【キャンプファイヤー場】</p> <p>移動</p> <p>発表会を聞く 【大研修室】</p> <p>移動</p> <p>グループワーク 【第1・2研修室】</p> <p>解散</p>																							
	雨天時	<p>屋内 3 研修 室 交流</p> <p>サンドイッチ作り 室内遊び 【大研修室】</p>																							

(公認心理師 河崎 敦子)

3. 活動報告

(1) 調理活動

メインキャンプで行った活動

【2日目】

「シチュー作り」(昼)

交流の里おうごしにてシチュー作り。調理方法を管理栄養士から説明したのち、各チームの中で相談しながら試行錯誤し作ってもらった。具のカットの大きさは各チームに任せていたので、「うちは具が大きい」「具は小さい方が、火が入りやすい」と自分の持っている意見を出し合うことが出来ていた。キャンプ2日目ということでまだまだチームがぎくしゃくしている中であつたが共通の目的を持ち、挑むことでチームの絆が深まるきっかけにもなっていた。



【3日目】

「タコライス作り」(昼)

交流の里おうごしにてタコライス作り。大きいフライパンを利用してチーム分のタコライスを調理。彩りにこだわりを持つチームや具の載せ方にこだわりを持ったチームなど同じ材料であっても、各チームの個性が出るようなタコライスになった。一つのフライパンから人数分を取り分けることも課題であり、人数分を均等にフライ返しで切っている所もあれば食べる量が少ない、多いで量で分けている所もあり、そういう部分でも個性が見られた。



【4日目】

「おにぎらず・味噌玉づくり」(昼)

交流の里おうごしにておにぎらず・味噌玉づくりを行う。おにぎらずは、自分で好きな具を選択し、中身を選ぶものであるが自分の好きなものを入れる他にも同じチームで仲良くしている友達に聞いたり、メンターに選んでもらったりとにぎやかに行っていた。メンターにおにぎらずを作ってあげ、メンターが食べている姿を見ながら満足そうな笑顔も見られた。



「わらび餅作り」(夕食デザート)

交流の里おうごしにてわらび餅作りを行なった。管理栄養士より作り方の説明を行う。これまでの調理と違い、包丁を使わず料理というよりも理科の実験のような印象を持った参加者が多い様子であった。鍋に火を入れ徐々に煮詰めながらとろみを出していく過程で、「これほんまに固まるん?」「うわ!なんか水がつながってきた」等片栗粉をといた水が変化していく様子に歓声が上がった。



【5日目】

「クレープ作り」(夕食デザート)

交流の里おうごしにてクレープ作りを行なった。フライパンを利用し、クレープ生地を作る実演を管理栄養士が行い、各チームでスタートした。一枚目はなかなかうまくできていなかったがそれを素にどう工夫すれば薄くて丸い生地が作れるかをチームの中で話し合いながら作っていた。最後にできるクレープ生地は一枚目とは比べ物にならないくらいうまく、個人の技術の向上もちろんであるが、チームで工夫した意見を出し合って作った結果でもあった。



【6日目】

「うどん作り」(昼)

五色台少年自然センターにて当該施設職員からうどんの生地作りからカットまでの指導を受けて行なった。麺棒を使い、薄く生地を伸ばしていく工程では生地の凹凸をできるだけなくそうとうどん生地を横から見て、凸凹している部分を重点的に伸ばしたりする参加者や力があることなので二人で協力して麺棒を使っている参加者もいた。麺を切る工程では、家で包丁を使ったことのある参加者は細く上手に切り、初めて使う参加者は手を切らないよう慎重に切っていた。包丁経験のある参加者がいない参加者の横に行き、包丁の使い方を褒めたり、教えたりするシーンが見られた。



(精神保健福祉士 上杉雅司)

(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）

「親子で以心伝心ゲーム」

レクを行う前に親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。（先に答えを言うとNG）

1. 細長くて緑色の野菜と言えば？
2. 「あ」から始まる花と言えば？
3. 筆箱の中にある4文字の筆記用具と言えば？
4. お弁当に入っていてうれしいおかずと言えば？

親との触れ合いの機会を、ゲームを通して提供した。これから始まるオリエンテーションおよび選考会を控え、子どもと親それぞれの緊張をほぐしつつ、また親子同士お互いの交流を深める目的として取り入れた。

「もしも〇〇だったら自己紹介」

<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（パソコン・ケータイを含む）を何台持っていますか？
- ③ 今まで一日最大何時間までゲームをした事がありますか？

<グループ内：もしも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 もしも海外旅行に行くならどこに行きたい？
- ⑥ もしも無人島に一つだけ持って行くとしたら何？
- ⑦ もしも一つだけ願いがかなうなら何を願う？

お題に沿って想像力を掻き立て、他の参加者に紹介していくコミュニケーションゲームである。選考会開始直後の段階で面識のない参加者同士の緊張がほぐれるよう、ゲーム形式で容易にコミュニケーションが引き出せるように対応した。質問内容によって、参加者個々の意外な一面などを知ることができ、相手への関心が高まり、メンバーのイメージをつかみやすくなるよう配慮した。各グループで驚きや笑いが出ることもあり、場が盛り上がっていた。

「割り箸タワー」

- ① 各グループに割りばし 50 膳（+練習用 10 膳）、輪ゴム 1 箱、セロテープ 1 個、メジャー 1 個を手渡す。（5 分）
- ② 上記の物品を使用し、できるだけ高い割り箸タワーを作るために、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、練習用の割りばしをどのように使っても良い）設計手順や役割分担など参加者間で意見をまとめる。（30 分）
- ③ 休憩（10 分）
- ④ 司会の合図で一斉に組み立てていく。（30 分）
- ⑤ 組み立て終了後、手を離し自立して立つことを確認して、メジャーで高さを測定する。（5 分）
- ⑥ 最後にさらに高くするための工夫点や気付いたことなど、感想を参加者間で話し合う。その際、メンターは子どもたちをねぎらう。（5 分）

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」「アイデアを出し合うなどの工夫する力」「相手の意見を尊重するなどの譲り合いの意識」「コミュニケーション能力」といった観点から、参加者を観察した。途中で集中力が途切れてしまい、うまくグループの輪に入れない参加者に対しては、メンターがフォローを行った。一番高く組み上げたグループに対して称賛の拍手が自然に生まれ、またグループごとに健闘を称え合う場面が多く見られた。

「キーパンチ」

- ① 前半 4 グループ、後半 4 グループで実施し、メンターを調整して配置し、各グループが 7～8 人で構成する。（5 分）
- ② 「1～30」の数字が書かれた A4 用紙のカード（ラミネートフィルムで処理）を床に配置し、カードを外枠のラインで囲う。（カードは同じ配置で実施する。）（5 分）
- ③ グループメンバーが協力し、1～30 の数字の順番にタッチして裏返し、その合計タイムを測定するルールを説明。ただし、1 人の人は 1 度に最大 2 つの数字しかタッチできないこと、数字をタッチしたら一旦ラインの外に出ないといけないこと、ライン内には常に 1 人しか入れないこと、さらに間違えて違う数字に裏返したり、ライン内に複数人入ってしまったたりした場合は 1 回につき 5 秒のペナルティが課されることを伝える。（5 分）
- ④ 数字が書かれたカードの配置図とメモ用紙（A4 用紙 1 枚）を渡し、各グループで事前に作戦会議を開く。（10 分）
- ⑤ 副審 4 人を四隅に配置し、司会のスタートの掛け声に合わせてグループごとにタイム

の計測を行う。2回ずつ実施し、最もタイムが短いチームを勝利とする。(35分)

⑥ 全試合終了時点で各グループのタイムを合算し、最終順位をつける。

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」などを観察した。外枠ラインの位置取りや裏返す回数が上限内であればラインに戻ると何度も実施でき、足が速い子が目立ったり、ライン外から常に声を掛けミスが起こったりしないように、各グループで工夫が見られた。各グループが競技を終了してタイム結果を発表するたびに歓声が上がリ、記録が更新すると自他グループ関係なく場が盛り上がった。

メインキャンプで行った活動

【1日目】

場所：大研修室（五色台少年自然センター）

「親子でハイ、ポーズ」

親子2人でペアになって行なった。司会がお題を伝えた後、「ハイ、ポーズ」の合図とともに一斉に思い描くポーズをとる。ポーズが親子で一致すれば成功とする。ポーズが上手く一致することで親子が喜びを分かち合うことができた。

<お題>

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. いただきます | 5. 準備体操 |
| 2. ハイ、チーズ | 6. おばけ |
| 3. ガッツポーズ | 7. コック. |
| 4. 山の上でヤッホー | 8. 仮面ライダー変身 |

メインキャンプ初日の親が子どもと同席する数少ない時間を利用し、お互いの触れ合いの機会として協力型のゲームを提供した。親子それぞれの緊張をほぐしつつ、また、新規場面における親子同士の自然な交流を深める目的として取り入れた。親の価値観に触れる機会であり、ゲームを通して相互に理解を深め、信頼関係がより強固になるように働きかけを行った。

「自己紹介」

各チームに分かれ、お互いの自己紹介を行なった。その内容を踏まえて、できるだけ共通した内容を探し、キャンプを通して使用する自分たちのチーム名を決定した。

＜内容＞	ニックネームの紹介	(由来など)
	昨日何時に寝た？	(睡眠状況の確認)
	今一番ハマっている事	(興味・関心の内容)
	大人になったらやってみたい事	(将来への期待)

「チームで「ウソ・ホント」自己紹介」

- ① チームごとにマーカーと人数分の用紙を配る。
- ② 自分にまつわるウソのようなホントの話を1項目短文で紹介する。(例「24時間以上起きていたことがある」)その後、チームで相談して、誰か一人だけウソの話に差し替える。
- ③ 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。
- ④ チーム毎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。
- ⑤ 他のチームの参加者は、ウソだと思う項目をチームで相談し、ウソの可能性が高いものから3項目を選んで答えを予想する。

チーム内のメンターを含めた参加者、および他のチームの参加者について、ゲームを通してお互いを知るための機会である。まずは、チーム内での緊張がほぐれるよう、お互いを紹介し合う場面を設定した。話し合いの中で参加者の意外な一面を聞き、相手への関心を引き付け、またメンターが参加者の特徴などを早期に把握できるよう促した。作戦中はウソをつく人を誰にするのかを真剣に考えたり、ウソの発表内容をみんなで考えたり各チーム内で協力しようとする動きが見られた。各チームの正解発表後、予想が当たった喜びを共有するなどしてチーム内の参加者同士の交流を促進した。

「かぶっちゃやーよゲーム」

- 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ば?」)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 他のチームと答えが重ならなければ成功とする。
- ④ 途中からは「かぶっていいよ」に内容を変更し、各チームの答えが一致するよう答えを考え出し、一致すれば成功とする。

＜お題＞

1. 冷たいデザート
2. お弁当のおかず

3. かき氷のシロップ
4. ジブリ作品
5. コンビニ名
6. 野菜
7. 動物園の人気者
8. マリオのキャラクター
9. 天ぷらの具
10. お寿司のネタ
11. 給食の人気のおかず
12. 好きな学校の行事
13. 好きなポテチ味
14. 赤い果物
15. 日本で一番有名な山

各チームの参加者とメンターそれぞれの発想に触れることができるゲーム内容である。ゲームを通し、参加者間の交流を促進しつつ、他人の価値観に触れることで自分では当たり前だと思っていた発想を相対化させ、多様な考えを知ることで他者の理解につなげていく。また、価値観を共有する機会を設けることでチームの統一感の醸成や帰属意識の向上を図ることができる。チーム内で答えを決める際、多数決をして選んだり、話し合いを行なったりした結果、みんなが納得して答えを決める場面が多く見られた。答えを発表する度に、歓声や悔しさの声が一斉に見られ、各チームの参加者同士が感情を共有する機会を持つことができた。

【2日目】

場所：王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

「チームフラッグ作り」

- ① 各チームに人数分の A3 用紙、マーカー一式、旗用の布地、木の棒、紐を渡す。
- ② 各チームの参加者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、チーム全員の要素が盛り込んだ旗のデザインを決める。
- ③ 最終的に確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。

各チームの参加者がアイデアを出し合い、個々の特色を生かしたデザインが盛り込まれ、各チームの個性を反映したチームフラッグを完成することができた。制作過程において、デザインや下書き、色付け担当などの役割を分担して作業に取り掛かり、チームの一体感が生

まれ、協力関係を深める機会となった。この活動以降、チーム移動の際には先頭の参加者がチームフラッグを持ち、集団行動をとる。

「室内スポーツレクリエーション」

さぬき三木スポーツクラブの協力のもと、体育館で身体活動を行なった。

【3日目】

場所：王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

「ミサンガ制作」

- ① 各チームに道具を配布する。その際、各チームにチームカラーを選んでもらい、任意の色で毛糸7本（チームカラーを1色3本、好みの色を2色4本）を選ぶ。
- ② 7本の糸を専用の円盤にセッティングする。具体的には、中央の穴に7本の糸を通して、同じ色が横並びになるように溝に引っ掛け、通した糸の長さを揃えて10cm程度手前辺りで玉止めを行う。
- ③ 右巻き、左巻きどちらかを決めて、1か所空いた溝に3つ目の糸を外して、2本飛ばしてかけかえる。この法則に従って編み進めていく。
- ④ 糸のもつれや緩みに気を付けて、手首に回せる程度の長さになるまで編み進める。
- ⑤ 編み終わったら引っかけた糸を全部外し、好きなウッドビーズを通して、玉止めを行う。端の長さを整えたら完成。
- ⑥ 一人ずつニックネームとこのミサンガに込めたい願い、作品のイメージを用紙に記入し、チーム内で共有する。全員の作品を見て回って、空いたスペースには自由にコメントを書き込む。

チームごとにミサンガのカラーを揃え、参加者同士が共通した思い出の作品となるように意図して実施した。細かな手順を先に把握できた参加者が他の参加者に助言するなど、協力し合いながら実施することができ、それぞれの感性を生かした作品制作を促した。参加者が制作した後にはメンターも制作した。参加者がメンターに協力を申し出たり、お揃いにしたり、協力的な関係性が形成された。できあがった作品についてお互いにコメントをすることで、作品に込めた想いを共有し、また他者の個性を尊重する姿勢が見られた。それぞれが他者から肯定的なフィードバックを得ることができた。完成した作品は、形に残るオフラインキャンプのリマインダーとして持ち帰った。

「紙飛行機飛ばし」

- ① チームごとに、好みの色の色紙を選ぶ。
- ② 飛距離が出るように自由な発想で飛行機を折る。

- ③ 練習として、紙飛行機を飛ばす時間を設ける。
- ④ 紙飛行機が完成したら、スタートラインに立ち、各チーム一人ずつ紙飛行機を飛ばす。紙飛行機が落ちた地点から、次の参加者が紙飛行機を飛ばす。ゴールラインまでたどり着けば終了とする。

チームで協力して、創作要素を取り入れて課題に取り組むゲームを実施した。慣れ親しんだ紙飛行機折りに触れ、アナログのゲーム要素に対する面白さを再発見する機会を持った。特に男性参加者が中心になり、アイデアが詰まった折り方の紙飛行機を得意げに見せ、遠くに飛ばす事ができると喜んでいて、リレー形式の投てきルールで個々がどうチームに貢献できるか試行を重ね、折り方や投げ方を工夫して思考力や発想力を高める機会になった。

【4日目】

場所：王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

「レジンアート制作」

- ① レジンで制作するアート（アルファベットキーチャーム・箸置き）を選択する。
- ② 以下の手順で制作する。
 - (ア) アルファベットキーチャームを選んだ人は、アイピンを外側から切れ目に差し込む。
 - (イ) 型の半分まで透明液を流し込む。この時、型の底が完成品の表側になる。
 - (ウ) ピンセットを用いて(イ)の上に好きな素材を並べ、ライトを当てて硬化させる。
 - (エ) もう一度素材を入れて飾り、型一杯までレジン液を流し込む。応用として、カラーレジン液を用いたり、透明とカラー液を楊枝で混ぜて模様を作ることができる。
 - (オ) 最後にライトを当てて硬化して完成となる。
 - (カ) 各自、鑑賞シートに作品タイトル・キャンプネーム・自分の作品についてのコメントを書く。他の参加者の作品を見て回り、コメントを書き込む。
 - (キ) チームごとに振り返りと片付けを行う。



それぞれの感性を生かした制作を実施した。道具の順番を待つなど、他者と協調して行う態度を促した。参加者が制作した後にメンターも制作した。参加者からメンターにアドバイスをする等、並列な関係性が見られた。出来上がった作品についてお互いにコメントし合うことで、他者の個性を尊重する姿勢を持った。また、他者から肯定的なフィードバックを得られる機会となった。完成作品は、形に残るオフラインキャンプのリマインダーとして持ち帰った。

【5日目】

場所：王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

「フラフープ」

① ヘリウムリング

- (ア) 1チームにつき1つのフラフープを用意する。
- (イ) フラフープを中心として参加者はフラフープを囲む。
- (ウ) 利き手の人差し指の第一関節に付くようにフラフープに乗せる。
- (エ) 誰の指もフラフープから離れることなく、フラフープを地面につけることができればゴール。指が離れてしまったり、第1関節以外の部分でフラフープを触ってしまったりした場合は最初の高さまで戻す。

② フラフープジャンプ

- (ア) 1チームにつき1つのフラフープを用意する。
- (イ) スタートとゴール地点を決め、各チーム1名ずつフラフープを持ちスタートラインに並ぶ。
- (ウ) スタートの合図で前にフラフープを前に置き、フープに中に向かって両足を揃えたグージャンプで飛び込み、一度飛んだら下からフラフープを体の上まで通し繰り返し前に置きフラフープを飛び込んでいく。
- (エ) 両足がゴール地点に付けばゴールとする。

③ フラフープリレー

- (ア) チームにつき1つのフラフープを用意する。
- (イ) チームメンバーは手を繋いで輪の形を組む。
- (ウ) 最初のメンバーがフラフープを持ち、手を繋いだチームメンバーの間を通して、フラフープを次の人に渡す。この時手が離れると失格となる。
- (エ) フラフープが最初のメンバーに戻ったらゴールとする。
- (オ) 一度練習を行い各チームのタイムを測定する。
- (カ) それから10分間作戦時間を取り、再度測定を行い、各チームの前回のタイムを上回ったら成功とする。

- ① チームで協力して課題に取り組む運動ゲームを実施することで協調性を高め、リーダーシップを育む機会を引き出した。横隣の参加者同士で降ろすタイミングを合わせたり、みんなで声を出し合ったりしながらリズムを取り、フラフープを段階的に引き落として、チームごとに工夫しながら攻略していた。ジャンプの要素が組み込まれた競技は、遠くに飛ぶために力が入り、生き生きと運動に取り組まれた参加者が大半を占めた。フラフープリレーは誰をどこに配置し、どう相手にフラフープを渡せばよりタイムを縮められるか、各チームで創意が見られた。フラフープをあえて固定し、人が跨ぐように通過するような独創的な攻略法で攻め、結果大幅にタイムを縮めるチームがあり、周りから称賛を受けていた。

「風船リフティング」

- ① デモンストレーション「風船反復横跳び」の実施。
 - (ア) 両端に的を置き風船を宙に浮かしながら左右の的を交互にタッチする。
 - (イ) 10回連続タッチが出来ればゴールとする。ただし途中で風船を落とすとやり直しとする。
- ② デモンストレーション「風船ボールパス」の実施
 - (ア) 各チームが内向きに輪を作る。
 - (イ) 一人の参加者がボールを両手で持ち、ボールを持った人のみが風船をボールの面で当て浮かすことが出来る。
 - (ウ) 一人の参加者が連続してボールを打つことが出来ず、風船を打った瞬間に別の人にボールを渡す。
 - (エ) 人を次々交代しながら10回連続で打ち続けることが出来ればゴールとする。
- ③ 各チーム1名がスタートラインに立つ。奥に台を設置
 - (ア) 新聞紙の棒で風船を付き浮かしながら台を回り、スタートに戻ったら次の走者に風船を渡しリレー方式で進行。
 - (イ) 風船が床についてしまったら、ついた場所から再スタートとする。
 - (ウ) 各チーム全員が走り終わったらゴールとする。

チームで協力して課題に取り組む運動ゲームを実施する事で協調性を高め、リーダーシップを育む機会を引き出した。参加者の運動レベルに合わせ、両的の幅の位置を調整。少し頑張れば達成出来る位の難易度で実践し、達成した際の満足度が高まるよう実施した。課題をクリアするために風船パスがもたつかないよう隣同士がお互い声を掛け合って風船をスムーズに渡したり、手元に優しく置いたりなど相手を気遣う姿勢が多く見られた。風船リフティングに関しては、棒の感覚で風船をコントロールするのが難しく、参加者同士でコツを教えあったり、得意な子がタイムを大幅に短縮したりと協力する姿勢が全面的に見られた。

【6日目】

場所：第1・第2研修室（五色台少年自然センター）

「合意形成ワーク」

- ① チームごとに指令書、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して配り、自分が持ったカードを人に渡して直接見せないように伝える。また、A3用紙はメモ用で自由に使ってかまわない。
- ③ カードの内容を一人ひとりが言葉で伝え、カード情報と地図を手掛かりにして複数の問題の答えを明らかにしていく。制限時間は50分で、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 各チームで感想の共有と分かち合いを行う。

各チームの参加者がそれぞれ情報カードを持ち、正確に仲間に伝えることで主体性を引き出し、チームへの協力姿勢を高めていた。また、自分の意見を伝え、相手の意見を傾聴するコミュニケーションスキルが養われる。様々な意見の中から必要な情報を組み立ていく過程において、チームワークの向上が期待できる。意見をまとめる過程において、しっかりとメモに情報を記載して合意形成を導いたり、みんなが納得できる内容を説明してリーダーシップを発揮する参加者がチームを牽引し、好成績を収めると参加者一人ひとりが喜びを分かち合う事ができていた。

【7日目】

場所：第1・第2研修室（五色台少年自然センター）

「他己紹介」

※ 時間の都合上、実施できなかった。

「写真フレーム作り」

チームごとの集合写真を飾るための写真フレームの創作活動を実施した。色とりどりのビーズや立体素材等を自由に選び、自分のアイデアを形にしていく。バランスや配色にこだわり、美的で独創的な作品が多く仕上がった。作品を完成させることでの達成感や自信を育む機会となり、自己肯定感を引き出すことができた。参加者同士が自分の作品を見せ、こだわった箇所を語ったりする場面が多く見られ、作品を媒介としてコミュニケーションを深める機会になった。

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）

「親子で協力ヨガポーズ」

① ストレッチ【大回転】

- (ア) 親子が向かい合わせて両手を繋ぐ。(家族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)
- (イ) 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。
- (ウ) 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。
- (エ) 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

- (ア) 親子でお互い向かい、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)
- (イ) 膝を曲げた状態で足の先を付け、左右の手を繋いだ状態で待機する。
- (ウ) この姿勢からお互い引っ張り合うように立ち上がる事が出来れば成功。

③ 親子で協力ヨガポーズ

- (ア) 親子がペアになって行う。(家族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)
- (イ) 司会者が出題する「お題のポーズ」を聞き、親子で協力し合いポーズをとる。ポーズの見本をスタッフが示し、同じようなポーズをとるよう説明する。
- (ウ) 司会者の合図に合わせて、皆一斉に以下のポーズをとる。そのまま姿勢をキープし、成功したら拍手を送り合う。
 1. 木のポーズ
向かい合って片足をもう片方の太ももに当てて両手を合わせて姿勢をキープ5秒間お互いバランスを保つことが出来れば成功。
 2. 横並び木のポーズ
横並びになりお互い太ももに当てる足は外側に向け、内側の足同士は適度に間隔を空ける。外側の手はお腹付近でお互い手を合わせ、外側の手は上に伸ばしてお互いに手を合わせる。5秒間バランスを保つことが出来れば成功。
 3. 方足立ちポーズ
横隣の姿勢になり肩を組む。外側の手を真横に広げて外側の片足を後方に上げたと同時に上体を前かがみに倒した姿勢でキープ。5秒間お互いバランスを保つことが出来れば成功。
 4. ハートのポーズ
横並びになり内側の足をくっつける。外側の足は大きく広げ内側の手はハートのした部分外側の手はハートの上部分を外側の手はハートの形にかた

どった状態で横腹を反るような姿勢でキープ。5秒間お互いバランスを保つことが出来れば成功。

5. チェアーのポーズ

向かい合い少し間隔を空け、手を交差させて組む。体をゆっくりと沈めお互いが中腰になった所で片手を離ししっかりと片腕を伸ばすと同時に体を外側に反りバランスを取る。5秒間お互いバランスを保つことが出来れば成功。成功したら一旦両手を組み今度は反対の手で組み直し逆の向きで挑戦してみる。

6. イナバウアー

子どもが両足を広げ後ろ反りの姿勢をするときに親は背中を持ち崩れないように姿勢をキープ。5秒保つことが出来れば成功。展開によって親も実施する。

7. 開閉式ブリッジ

子どもが仰向けになりブリッジを組む。親は正面や側面に立ち、両手や背中を持ち立位の姿勢に展開していく。崩れることなく立位が出来れば成功。展開によって親も実施する。

メインキャンプ初日と同様、親が子どもと同席する数少ない時間を利用し、お互いの触れ合いの機会として協力型のゲームを提供した。子どもと親それぞれの緊張をほぐしつつ、また親子同士お互いの親睦を深める目的として取り入れた。運動的な要素を取り入れることで物理的な親近感を生み、協力して目的を達成する事で相互理解や結束力が強化されることが期待できる。お互いが信頼し合って空中で上半身を支え合ったり、自分が踏み台となり相手を支えたりと息の合ったポーズが見られ、成功する度にお互い喜び合う場面が多く見られた。

(作業療法士 三原好美、徳永明日香、森本敏充)

セカンドフォローアップキャンプで行った活動

「グループワーク」

本活動では、過去のオフラインキャンプ参加者を対象としたプログラムを実施し、キャンプ後の生活を振り返るグループワークを行った。ネット・ゲーム使用状況や生活の変化、対人関係の変化等を整理し、将来の自己像と今後の目標設定に繋げた。参加者は久しぶりの再会に喜び、和やかな雰囲気の中で交流しながら積極的に意見交換を行っていた。メンターと同年代になった際の自分を具体的にイメージし、生活や行動に基づいた現実的な目標を考える姿が見られ、他の参加者の意見から新たな気づきを得るなど、主体的な振り返りと将来を見据えた思考が促進されていた。

振り返り項目	振り返り内容



(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、本キャンプのテーマソングとしてこれまでのオフラインキャンプでも活動の節目ごとに歌われてきた。今年度のキャンプにおいても、キャンプ全体や活動を盛り上げ、和やかな雰囲気を作っていた。メンターやスタッフがギターを生演奏する時もあり、参加者の印象に残っていた。

活動を進行するスタッフが中心となり、歌唱をリードした。キャンプの初期には照れくさそうに口ずさんでいた参加者も、繰り返し歌う中で手拍子をする場面がみられた。キャンプの最後には、チームそれぞれで集まって肩を組みながら歌っており、チームの輪を感じながらキャンプを締めくくった。

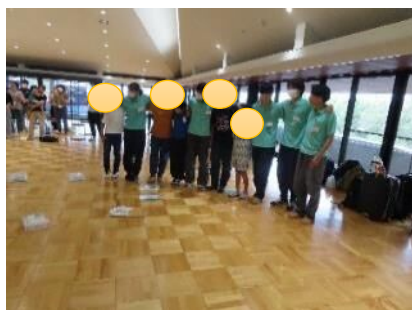
♪ 歩いていこう

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



(公認心理師 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

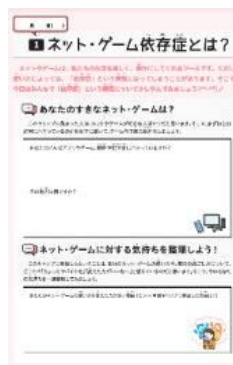
「ゲスト講話」

プログラムの一環として、ネット・ゲーム依存症から回復した当事者およびその家族をゲストとして招き、講話を開催した。講話では、依存に至った経緯や当時の生活状況、回復に向けた取り組み、家族が感じていた葛藤や支援の過程などについて、実体験に基づいた話が語られた。参加者にとっては、依存症の実態や回復のプロセスを具体的に理解する機会となり、当事者・家族双方の視点からネット・ゲーム依存症問題について考える貴重な学びの場となった。



「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。令和6年度にオフラインキャンプ用として作成した「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サポートした。チーム内で意見を共有する時間を設けることで、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。



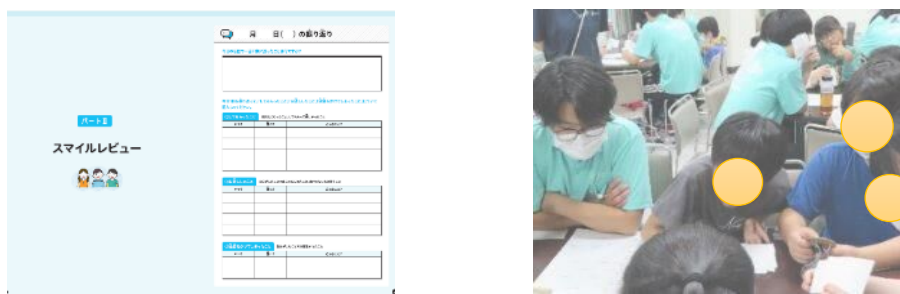
「発表会」

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。参加者は、活動を通して気づいた自身の生活習慣やネット・ゲームとの向き合い方、仲間との交流で得た学びなどを振り返った。また、保護者にとっても子どもの変化や気づきを直接聞く貴重な機会となり、今後の家庭での関りを考える契機となった。



「スマイルレビュー」

キャンプ期間中、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・どんなことかを考えた。こうした振り返りを通して、自身の行動や他者との関わりを見つめ直し、感謝や配慮の視点について気づきを得ることが期待された。また、日々の体験を整理することで、活動の意味づけや対人関係への理解を深める時間となった。



(公認心理師 西 功貴)

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、メインキャンプで立てた目標に「がんばったこと・よかったこと」、「これからしてみたいこと・挑戦したいこと」の項目において考え、目標チャレンジ度に点数をつけてもらい、チーム内で報告する時間を設けた。



「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、「①目標チャレンジ度、②3ヶ月間頑張ったこと、③これから挑戦してみたいこと、④そのために取り組むこと」について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。



(精神保健福祉士 楠本春華)

(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『子どもについて』」

ワークシートを使って、我が子の良いところや好きなところ、成長してほしいこと、子育てで気になっていることなどについて考え、参加者同士で共有する場を提供した。参加者からは「自分だけ悩んでいると不安だったが、話を聞いてよかった」「自分の思いを聞いてもらえた」などの感想が寄せられ、ネット・ゲームの問題を始めとして子育てに対する考えや気持ちを整理できる時間となった。

S-NIP OFFLINE CAMP 2025 オリエンテーション 2025.7.29 (日)

家族教育ワークシート

あなたの名前 ()
子どもの名前 () 子どもの年齢 () 歳

① うちの子の良いところ、好きなところなど (褒め・称賛・がんばっていることなど)
例「友達にやさしい」「毎朝起きる」など

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

「講話：キャンプの概要とネット・ゲーム依存について」

精神科医師が、「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分かりやすく講義した。参加者は「ゲーム依存になる子どもの背景を知ることができた」「子どもへの制限として時間で切ったりしていたが、もっと子どもに考えてもらうようにしようと思った。」などの気づきを得た。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、子どもと離れる不安が軽減されたようである。



メインキャンプ初日で行った活動

「ワーク『ワールドカフェ～子どもにとって良い親とは？～』」

ワールドカフェを実施し「子どもにとって良い親とは？よい親になるためには？」というテーマで話し合った。参加者は、ワールドカフェ特有のメンバー入れ替えによる意見の広がりや深まりを感じたようである。「いろいろな意見が聞け、自分と同じような体験をされている人もいて心強かった。」「新しい考え方に刺激を受けた」「自分だけで悩まずに済むこと、理解や共感してもらえて気が楽になった」などと感想を述べ、子育てにおける多様な視点や良い親の在り方を再考することができた。



「ゲスト講話（当事者および家族）」

回復した当事者および家族の体験談を聞く場を設けた。参加者は、「きっかけがあれば改善できることが分かり安心した」「子どもがゲームにのめりこんで、自分でもヤバいと気づくことができるんだと思った」「家族の話は、共感する部分がとても多かった」「保護者としてのこの先の不安が軽くなった」など、一人ではないという安心感や回復の可能性を実感し、先の希望を持てたようである。



「実践『気持ちを伝えよう（手紙作成）』」

保護者に、キャンプで離れる我が子への手紙を作成してもらった。「子どもへ思いを、愛情を伝えるいい機会だった」、「子どもがうまれたときのことをふりかえることができ、さらに愛しく感じる事ができた」と、日ごろの生活では伝えきれない思いを言語化できる時間となった。



メインキャンプ最終日で行った活動

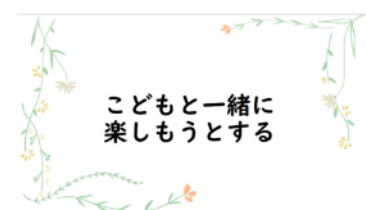
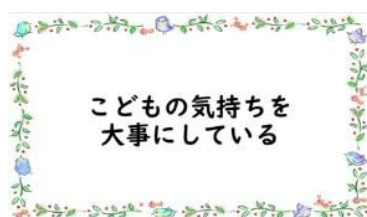
「講話：家族のための動機づけ面接」

精神科医師が「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」や動機づけ面接法の中核的スキル「OARS（オールズ）」について話をした。「勉強になったし面白かった」「家庭の中で使えるコミュニケーションだと思った」など、具体的な場面で活用できそうという感想が述べられた。



「ワーク『是認のシャワーゲーム』」

是認カードを使ってグループごとに、①保護者同士で是認し合うワーク、②子どもを是認するワークを実施した。「子育てをほめられるのは初めて」「認められることで自分では当たり前だと思っていたことが価値あることだと気づいた」「大人もうれしいのだから子どももうれしいだろう」と笑顔の多いワークとなった。日々、正解のない子育てに向き合う保護者にとって気持ちが楽になり、自然と子どもに対して寛容なところで接したくなる変化を感じられる体験だったようである。



「子どもの発表会」

子ども一人ひとりの発表を聞く時間を設けた。「子どもの考えを聞き、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子どもの姿を見て、成長と頑張りをを感じ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』」

メインキャンプ最終日から3ヶ月間の振り返りを行った。「成功談、失敗談を共に聞くことができとても参考になった」「普段話せないことを話すことができた」「お父さん同士で意見交換できたのは有意義だった」といった感想が述べられた。



「講話：動機づけ面接～MI スピリット～」



精神科医師が、動機づけ面接法の根底にあるスピリットについて講義した。「否定も肯定もしない関わり方を知り、子育てに生かしたいと思った」「子育ては親が引っ張って背中を押すイメージだったが、子どもと伴走し共感し一緒に走るイメージに180度変わった」など、親子間のコミュニケーションにおいて子どもの自主性を尊重しながら変化を促す関わり方について理解を深めた。

「子どもの発表会」

子ども一人ひとりの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ってから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。

(公認心理師 川口知栄子)

4. 事業の成果

(1) 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1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。これまでのキャンプでは、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ている。その一方で、日程の長期化による参加者個々に対する心身のケアや、キャンプ効果の維持に課題が残されていた。

過去の事業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ヶ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(キャンプに期待すること、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・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)
- ⑤ 抑うつ:DSRS-C(村田・神本・森・竹田, 2011)
- 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、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:これまでの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をポストの時点も実施すると、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、ポストの段階では実際にネット・ゲームに触れていない期間であるためプレ・フォローの2時点でのみ測定されており、今年度も例年と同様の方法で、③と「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。さらに、主な使用ツールがゲームである子どもの変化を調べ

るために「ネット・ゲーム使用時間」全体における「ゲーム使用時間」を尋ねる項目を設けた。

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 CAMP 2025」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1年生24名（男性16名、女性8名）で、年齢は10歳～15歳（平均年齢は11.71歳（SD=1.43））であった。学年の内訳は、小学5年生7名、小学6年生9名、中学1年生2名、中学2年生3名、中学3年生2名、高校1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19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）および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）。

(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【本人からみた1日のネット・ゲーム平均使用時間および1日のゲーム使用時間（平日/休日）】、【保護者からみた1日のネット・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1日のネット・ゲーム平均使用時間（平日/休日）】は、保護者18名の回答が得られた。

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)	5.0 (3.0-5.00)	3.0 (2.0-4.0)	-2.188	.029*
ネット・ゲーム 使用時間 (平日)	3.0 (2.5-3.5)	3.0 (2.0-4.0)	-.476	.634
ネット・ゲーム 使用時間 (休日)	4.0 (3.0-6.75)	5.0 (3.5-10.0)	-.944	.345
ゲーム使用時間 (平日)	2.0 (1.0-3.0)	1.5 (1.0-2.0)	-.881	.378
ゲーム使用時間 (休日)	2.0 (1.0-3.0)	2.5 (1.5-4.0)	-.917	.359
保護者からみた使用時間 (平日)	5.0 (3.0-6.5)	3.0 (2.0-5.0)	-3.541	<.001**
保護者からみた使用時間 (休日)	8.0 (6.0-12.0)	5.25 (3.75-7.25)	-3.186	.001**

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

表1より、【ネット依存度】はプレフォロー間で有意に低減し ($p = .029$)、例年のキャンプと同様、キャンプ前と比較してネット依存度は減少した。また、【保護者からみた使用時間】は平日・休日ともに有意に減少した ($p < .001$; $p = .001$)。ただ、参加者が回答した【ネット・ゲーム使用時間およびゲーム時間】において、有意差が認められなかった。

ネット依存度については、参加者からは実際に使用時間が「減った」という意見もあり、また「前よりも別の時間に使えるようになった」「限界までしなくなった」と他の活動に対する意識が向上したり、自身で制御したりしていることがうかがえた。また、ネット・ゲーム依存症について知ることによって「気を付けない」という意識をもち、外での活動を習慣にしている者もいれば、「あんまり楽しく感じなかった」とリアルでの交流を多く経験することによりネット・ゲームで感じる魅力に変化がみられた者もいた。ただ、本人評価の使用時間には有意差は認められず、総時間でみると休日はやや増加傾向にあった。キャンプによる自身の問題意識の高まりにより、使用状況を冷静にふり返った結果とも考えられ、依存度が減少していることから「コントロール困難」や「逃避的な使用」に変化をもたらした、インターネット使用の質の変化があったと思われる。

さらに、子どもの身近にいる保護者から見ると、平日・休日ともに明らかな使用時間の減少を感じており、キャンプ前と比較してネット・ゲーム使用に変化がみられたと推測する。以上のことから、本キャンプがネット依存度と使用の質に変化をもたらした可能性が示された。

(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、【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、対象となる 8 名のデータに基づいて検定を行った。

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)	74.0 (64.0-82.0)	70.0 (61.0-81.0)	-1.115	.265	74.0 (64.0-82.0)	67.0 (61.0-77.0)	-1.707	.088
抑うつ (DSRS-C)	14.0 (8.0-16.0)	11.0 (5.0-14.0)	-2.195	.028*	14.0 (8.0-16.0)	12.0 (6.0-15.0)	-1.757	.079
精神的健康度 (日本語版GHQ12)	4.50 (2.25-5.75)	0.50 (0.0-2.75)	-2.388	.034*	4.50 (2.25-5.75)	3.0 (1.0-6.0)	-1.124	.168

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

Shaffer法補正

【自己効力感】において、有意差は認められなかった。【抑うつ】および【精神的健康度】（GHQ12 は点数が低いほど良好であることを示す）において、プレ-ポスト間で有意差が認められ ($p = .028$; $p = .034$)、キャンプ前後で改善がみられた。

以上の結果から、本キャンプが参加者の精神的健康度の改善と抑うつの減少に効果をもたらした可能性が示された。『精神的健康度の改善』については、プレ-ポスト間でほとんどの子どもの GHQ 得点に差がみられ、キャンプ後精神的健康は良好であることが示された。キャンプ全体を通して仲間やメンターとともに活動することの楽しさやワクワク感を味わうことができ、「楽しかった」という感想が散見された。「(メディア機器が) なくても普通に生活できて楽しかった」、「1 週間スマホなしで不安だったけど、楽しいことがいっぱいあって友達もできて嬉しい」等、様々な人との交流が豊かであったことで、キャンプ全体の満足感が高かったといえる。また、規則正しいスケジュールを送ることにより、精神衛生的にポジティブな影響を及ぼし、子どもの中には苦手な食べ物の克服や今後の生活に向けての目標が見つかったことで、向上心が生まれたと思われる。『抑うつの減少』については、昨年度プレ-ポスト間で増加がみられたのに対し、今年度はキャンプにより抑うつに対して効果がみられたと思われる。プレ時点で DSRS-C におけるカットオフポイント (16 点) を超えていた参加者は 5 名であり、そのうち 4 名の抑うつの得点に減少がみられた。その他半数以上の子どもの抑うつの得点に減少がみられた。様々な体験活動や他者とのコミュニケーションを通して不安や緊張、孤独が少なくなり、「自分と一緒になんだと共感できる人」がいたこと、どんな時もメンターがそばで寄り添ってくれた体験を肯定的に受けとめていることがうかがえた。【精神的健康】と【抑うつ】どちらも、プレ-フォロー間では有意差が認められなかったが、プレの得点を超えることはなく、【抑うつ】では 19 名中 13 名、【精神的健康】では対象年齢 8 名のうち 4 名がキャンプの効果を維持できていた。

一方、【自己効力感】について、キャンプによる変化はみられなかったが、プレーポスト間では、「自分でも作れそうな料理を見つけられた」、「これから実際にできることを考えられてよかった」と実現可能な目標や取り組みへの自信がみられた。ただ、プレーフォロー間でやや得点が減少していることから、個人の性格や環境、ストレス等が影響して、キャンプ後の実生活の中で十分維持することが難しかった可能性がある。

(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ヶ月前・1ヶ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ヶ月間の参加者の様子について、項目ごとに該当するか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）。18名の保護者から回答が得られた。

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	4.0 (2.0-8.0)	3.0 (1.0-5.0)	-2.634	.008**
生活上の支障 1カ月前	4.0 (3.0-7.0)	3.0 (1.0-5.0)	-2.748	.006**

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

【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ヶ月前・1ヶ月前）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（ $p = .008$; $p = .006$ ）。今年度のキャンプにおいても例年と同様の結果となり、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。

学習面での変化においては、「勉強等のやるべきことをしてからゲーム等をするようになり、成績も戻ってきた」、「家庭学習を少し始めた」とあり、優先順位を意識し、実際の成績や学習時間の確保につながったと思われる。また、参加者自身が感じる変化として、「学校に行けるようになった」と不登校傾向が改善した者もいた。保護者も「欠席が減り、数時間でも登校できるようになった」と本人の前向きな姿勢を感じ取り、努力を認めている。生活面での変化においては、参加者自身は「ゲームをしている時間が減ったから家族とい時間が増え、友達と遊ぶ時間が増えた」、「友達と実際に遊ぶようになった」、「早く寝るようになった」と対人場面での実際的な関わりが増え、睡眠時間を多くとるよう工夫している様子がみられた。保護者も、「ネットが使えない状況だと外で遊ぶようになった」、「携帯を触り遅

刻することが多かったのが、(キャンプ後)朝は携帯を触らないよう気を付けられるようになった」、「ゲームの時間をしっかり守れるようになった」と子どもが心がけていることやネット・ゲーム以外の時間が充実していると感じているようであった。

一方で、保護者からみると、キャンプ後にオンラインゲームへの没頭や家庭内での暴言・暴力が悪化したケースもあった。キャンプで得られた体験や気づきによって子どもの他者とのつきあい方が変わり(「人との交流が楽しいことに気づいた」という保護者からみた子どもの様子や、「友達と遊ぶ時間が増えた」とリアルで友人と遊ぶ機会の増加がある)、家庭内の関係性に影響した可能性がある。キャンプ参加者のほとんどが思春期の年齢であることや、こだわり・衝動性等の特性による発達的特徴が背景として考えられる。

3. 今年度のキャンプを通して

今年度のキャンプでは、昨年度に引き続き「分科会」に分かれて企画・運営し、各スタッフの専門性をもとに内容を検討した。また、1週間という長期スケジュールであり、参加者の心身のケアを強化する必要性があったことから、子どもと活動をともに行う「メンター」の存在は大きい。今年度はメンター増員に伴い、各チームに4~5名のメンターが配置され、子ども一人一人に対して手厚いサポートが可能となった。そのため、チーム内の結束が生まれ、交流や協力が活発であり、子どもたちは「してもらったこと」への感謝を感じ、他者への共感・安心感を得ることができたと思われる。そうしたキャンプでの体験や対人交流が、抑うつおよび精神的健康の改善に影響をもたらしたと考える。また、キャンプ参加後のネット依存度は減少しており、ネット・ゲーム使用の質に変化をもたらした可能性が示され、ネット・ゲームを使うことが悪ではなく、使い方を工夫したり趣味を活かしたりすることを学び、自分で対処できるよう努めたと考える。今年度のキャンプを通して、ネット依存の軽減、心理的健康の改善に一定の効果があったと考える。

一方、使用時間や生活状況の変化には個人差がみられたことから、個人の発達段階や特性に応じた理解と援助をより強化していく必要があるだろう。また、余裕のある枠組みや子どもが困った時に素早く対応できる体制を整えることで、充実した満足度の高いキャンプを維持できると思われる。

(公認心理師 横田 祐梨)

(2) 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与は極めて重要な要因である。一方で、子どものゲームへの過度な没頭は、家族間の信頼関係を著しく損なわせる可能性がある。したがって、保護者がネット・ゲーム依存についての知識を習得し、適切な対応方法を身につけることは、子どものコントロール能力の回復を促進するとともに、親子間の信頼関係の再構築に寄与する大切な取り組みであると考えられる。

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、子どもの強みに気付くなど関係性の質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肯定的な応答スキルの会得の2点とした。このプログラムによって、保護者の精神的健康度、および、養育態度、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、日本版 GHQ12、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ヶ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自由記述式アンケートを実施した。

結果から留意点を整理し、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5つである。

- ① 日本版 GHQ12 (日本文化学社, 2013)
- ② 養育行動: PNPS (辻井・伊藤・浜田・村山, 2018)
- ③ 養育に関する不安: 新版 STAI (肥田野・福原・岩脇他, 2000)
- ④ 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。
- ⑤ 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 2025」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た。有効回答率は71.4%であった。

表4 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)
保護者参加数	34名※	21名※	17名※
年代	30代～50代	30代～50代	30代～50代
有効回答数	15	15	15

※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精神的健康度と、養育態度、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GHQとPNPS、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ヶ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1に、保護者の精神的健康度、養育行動、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、Shaffer法補正）。統計的な有意水準は5%とした。

図1 測定時期別にみた精神的健康度、養育行動および不安の推移

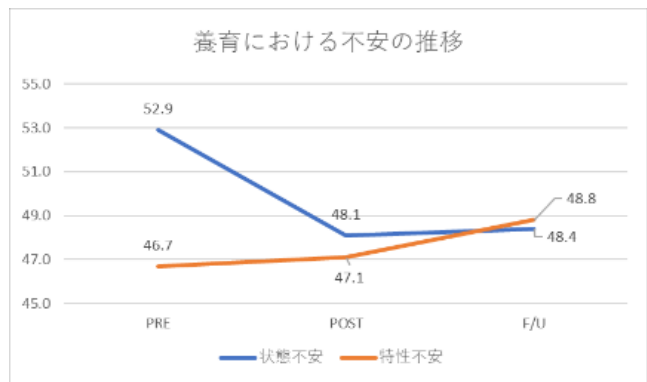
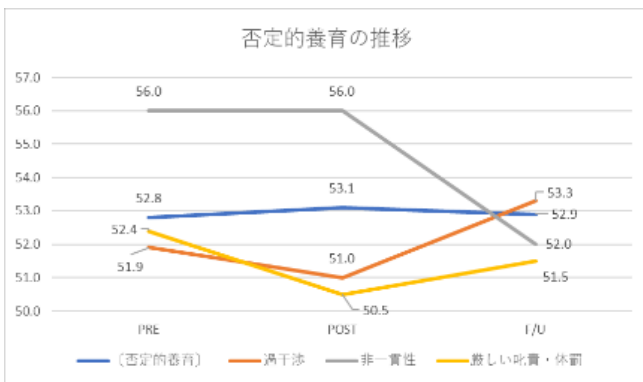
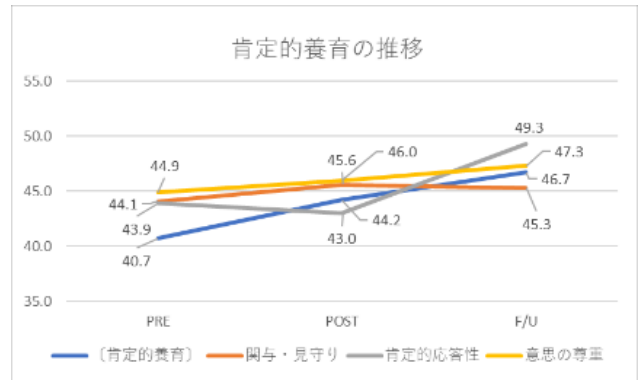
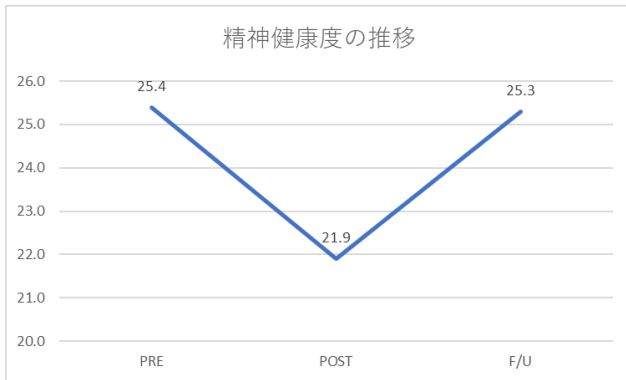


表5 プログラム後とフォローアップ時における養育行動と不安の変化

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	(四分位範囲)	M	(四分位範囲)			M	(四分位範囲)	M	(四分位範囲)		
精神的健康度 (GHQ)	23.0	(21.0-30.0)	22.0	(17.25-24.0)	-2.084	.037*	23.0	(21.0-30.0)	25.0	(22.0-28.0)	-.673	.501
〔肯定的養育〕	39.0	(34.0-48.0)	43.0	(37.0-52.25)	1.008	.314	39.0	(34.0-48.0)	49.0	(45.0-58.0)	1.140	.254
関与・見守り	41.0	(39.0-49.0)	45.5	(37.5-54.0)	.350	.727	41.0	(39.0-49.0)	43.0	(32.0-57.0)	-.210	.833
肯定的応答性	48.0	(36.0-54.0)	47.0	(41.0-53.0)	-.312	.755	48.0	(36.0-54.0)	51.0	(41.0-57.0)	2.136	.033*
意思の尊重	56.0	(44.0-60.0)	52.0	(42.0-60.0)	1.078	.281	56.0	(44.0-60.0)	48.0	(41.0-63.0)	.654	.513
養育行動 (PNPS)	55.0	(48.0-58.0)	54.0	(48.0-58.0)	.312	.755	55.0	(48.0-58.0)	54.0	(45.0-58.0)	.140	.889
〔否定的養育〕	57.0	(55.0-64.0)	52.0	(42.0-60.0)	-.408	.683	57.0	(55.0-64.0)	58.0	(37.0-61.0)	.892	.373
過干渉	54.0	(49.0-58.0)	55.0	(49.0-64.0)	.949	.342	54.0	(49.0-58.0)	51.0	(45.0-57.0)	-.826	.409
非一貫性	39.0	(34.0-48.0)	49.5	(48.0-57.0)	-.701	.484	39.0	(34.0-48.0)	54.0	(48.0-56.0)	-.475	.635
厳しい叱責・体罰	48.0	(40.0-56.0)	47.0	(41.5-52.0)	-.983	.326	48.0	(40.0-56.0)	51.5	(44.0-56.0)	-1.014	.310
不安 (新版STAI)	45.0	(40.0-53.0)	47.5	(38.75-59.25)	-.070	.944	45.0	(40.0-53.0)	50.0	(40.0-56.0)	.284	.776
〔状態不安〕												
〔特性不安〕												

**p<.01,*p<.05,†p<.10

p値はShaffer法により補正。

① 精神的健康度 (GHQ)

ここ最近の心身の不調の程度を表す。点数が低いほど心身ともに健やかであることを意味する。

② 養育行動 (PNPS)

〔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ま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。

③ 不安（新版 STAI）

〔状態不安〕は、「今まさに、どのような感じているか」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）家族プログラムが家族の精神的健康度に与える影響

結果として、精神的健康度は pre-post 間で有意に増加した。一方で、pre-f/u 間では有意差が認められなかった。すなわち、正しい知識を得ること、家族交流会や他者から受容・是認される体験が、保護者の社会的孤立感を解消し、心理的疲労を和らげ、精神的健康の維持・増進に寄与したと考えられる。ただし、3ヶ月後の追跡調査においてはその効果の持続は見られなかった。個人の養育行動の向上と並行して、環境調整を含む中長期的な支援が求められる。

（イ）家族プログラムが保護者の養育行動に与える影響

養育行動については、〔肯定的養育〕の下位尺度である「肯定的応答性」が pre-f/u 間で有意に増加した。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〕「過干渉」「厳しい叱責・体罰」についても、pre-post 間および pre-f/u 間で有意差が認められなかった。

すなわち、動機づけ面接やその手法である是認を学習することにより、子どもに対する肯定的応答が有意に増加している。一方で否定的な養育行動の減少については、有意な変化が見られなかった。

是認のスキル導入は、保護者による子どもへのポジティブな声かけを活性化させる一助となった。否定的な養育行動の改善には至らなかったものの、まずは肯定的なかかわりを増やすという今回の目標は達成されたと言える。

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「日常の行動も認めるポイントがたくさんあった」「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、子どもを見る目に変化があったと振り返っている。そして、ロールプレイで保護者自身が是認を受けた際に、「子育てを認めてもらったのは初めて」「大人でもうれしいのだから子どもをもっとほめようと思った」など、保護者自身がポジティブな感情を体験したことも示唆される。一方で、「肯定も否定もしないというのは難しい」「判断を加えずに話

を聞くのは難しい」と、子どもと関わる際に、評価を手放すことの困難さが表現されていた。

pre-f/u 間における変化については、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、子どもの行動を肯定的に再定義する視点を日常に取り入れることができ始めた可能性も考えられるだろう。

一方、否定的な養育行動は、長年の積み重ねで自動的な反応となっていることも考えられる。是認などの新しいスキルは意識して使うことができるが、怒りや不安といった感情を伴う否定的な行動は無意識に出るため、短期間の家族プログラムでは習得することが難しかったと思われる。また、プログラムだけではなく、日常のストレスや子どもの個人要因なども考慮に入れ、保護者が否定的対応を継続せざるを得ない状況にも着目する必要があるだろう。

(ウ) 家族プログラムが保護者の不安感に与える影響

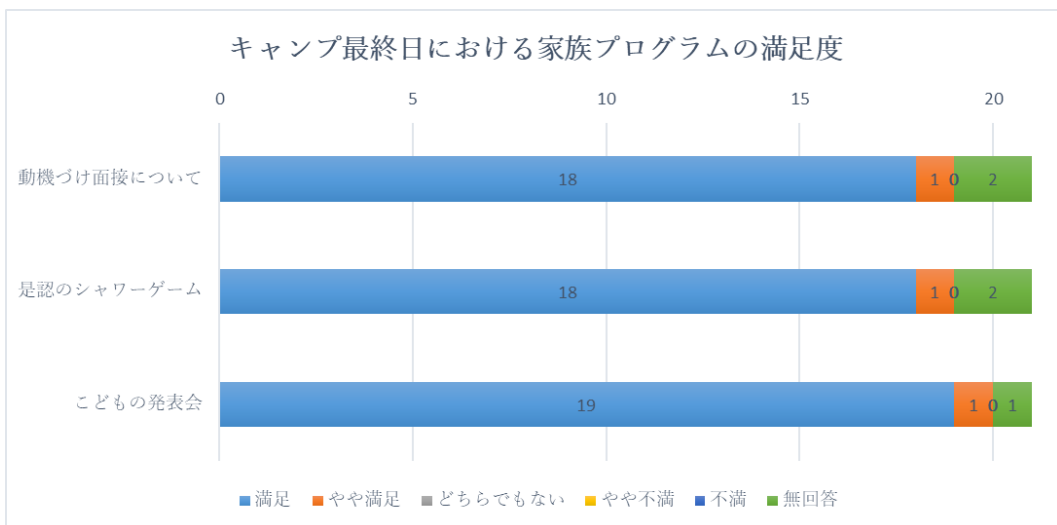
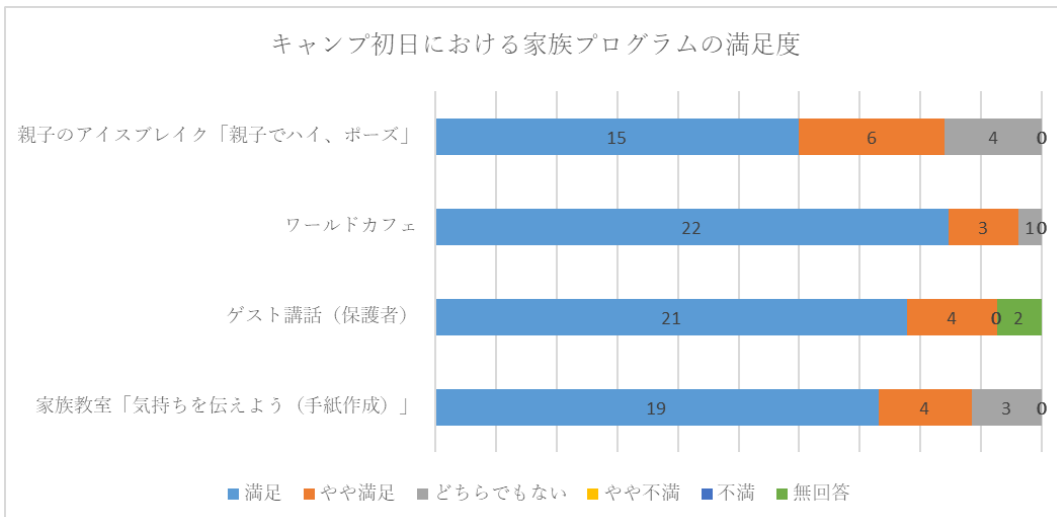
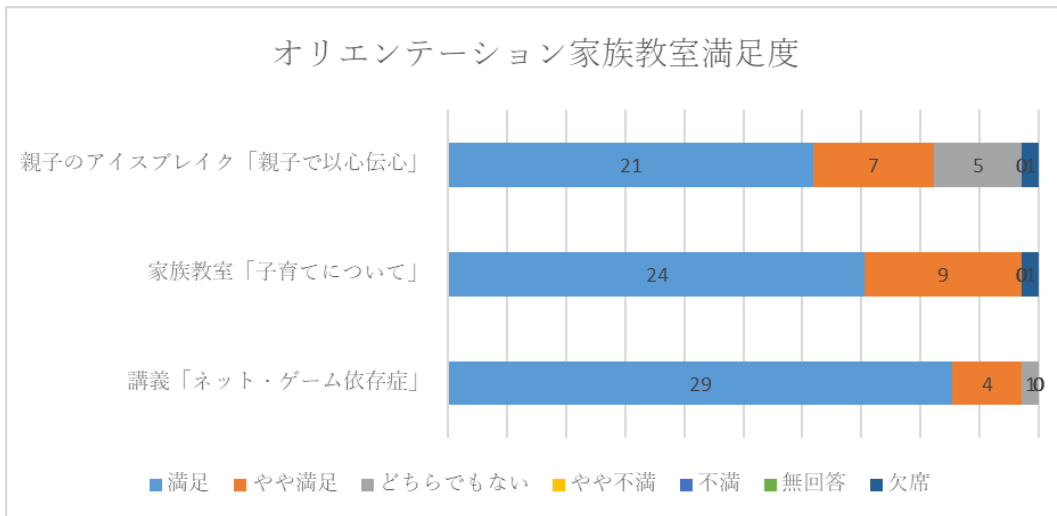
保護者の不安感については、結果として、現在を反映する一過性の〔状態不安〕と比較的安定した反応傾向である〔特性不安〕ともに、pre-post 間および pre-f/u 間で有意さが認められておらず、プログラムが明確な効果を有しているとはいえない。

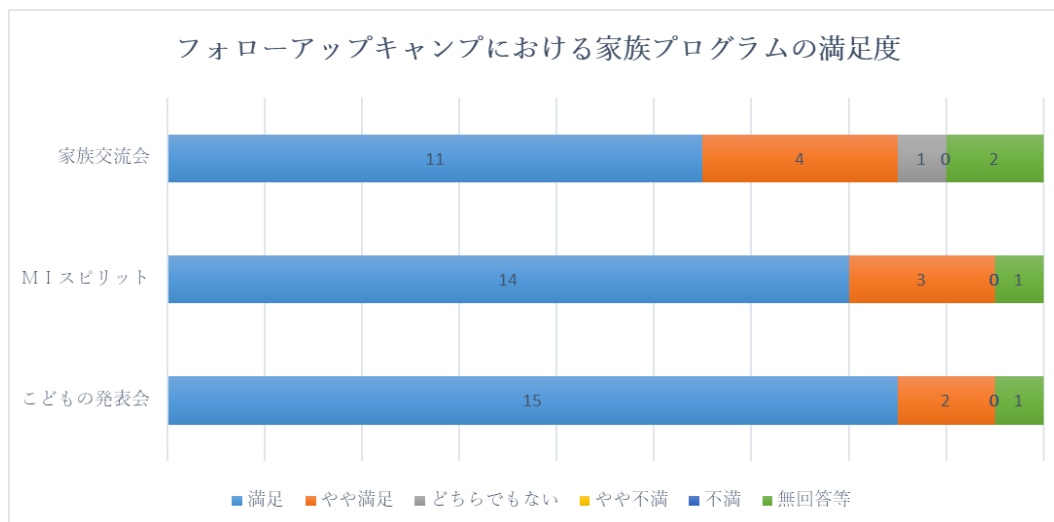
プログラムを受けたにもかかわらず、保護者の不安は緩和されなかったといえる。そこで、項目の内容や③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートから変化の質を検討したところ、プログラム直後の感想では「不安が何となく軽くなった」「かなり依存していても回復できると分かった」「家族会や相談できるところがあることが大切」と、不安の軽減や孤独感の解消が示されていた。これらのことから、その場では実感できるが、日常生活に戻ると現実的な不安が再浮上する可能性が考えられる。また、既存の不安尺度（新版 STAI）では、家族会で得られる「仲間がいる安心感」「同じ悩みへの共感」といった、特有の変化をとらえきれない可能性、およびサンプルサイズによる統計的限界が存在すると推測される。

(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2 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、ゲスト講話、動機づけ面接のMIスピリット）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」「アプローチの仕方を知ることができた」「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（ワールドカフェ、気持ちを伝えよう～手紙作成～、是認のシャワーゲーム、家族交流会）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、手紙作成については、子どもたちへのサプライズ企画であり、「子どもへ思いを、愛情を伝えるいい機会でした」「なんだかドキドキした」「思いが伝わるとうれしいです」「心に響くかなと思う」など、手紙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。

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を目的に、ワークや交流会を通じて保護者自身が「是認される体験」を深めた結果、子どもの良いところに着目でき、子どもへの肯定的な声掛けが増加したと考えられる。一方、保護者の不安感の軽減には至らなかったことや、保護者からは「難しかった」「発言するのが苦手」などの意見も散見され、保護者の特性やグループワークの進め方に工夫の必要性を感じた。長年の習慣である養育行動を変化させるには、一過性の肯定的体験だけでは不十分であり、継続的な心理的サポートと代替スキルの定着が必要であろう。また、保護者の不安を適切に測定できる尺度の再検討も視野に入れたい。

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1組であったものの、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。

引き続き、保護者らの思いに十分に答えられるよう、より効果の高いプログラム内容を検討していきたい。

(公認心理師 川口知栄子)

5. 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と期待すること>

- ・多分ゲームのこと等を忘れられるだろうからわくわくする
- ・できるだけネット・ゲームをやめられるようになりたい。
- ・携帯がなくて不安
- ・ゲームも楽しいけどそれ(ゲーム)以外の楽しいことも見つけたいと思う
- ・結構ゲームやスマホを「ひまだな…」と思った時にすぐにやってしまうので、このキャンプで少しでも時間を減らしたいです。
- ・気持ちはとても楽しみでわくわくしている。少しでもゲームの時間を楽しく減らせるかもしれないこと。
- ・ゲームする時間を1時間でも減らしたい。
- ・キャンプで色々な楽しいことをするのが期待しています。

<ネット・ゲーム依存症について>

- ・自分になったらどうやって治そうか考える
- ・生活に支障が出るからよくない
- ・あまりきいたことない。よくないことかなと思う。
- ・依存症は病気だから、気を付けていきたい。
- ・ゲームがないと生きられないのがこわい。
- ・自分の生活や成績を悪くしてしまうもの。
- ・めっちゃくちゃこわいです。
- ・依存症という名前がついているぐらいなので、入ったら抜け出せないなと思います。

(2) キャンプに参加した後

<キャンプ全体の感想>

- ・いつも班で色んなことをする時にどういうことをするのかワクワクして、とても楽しみだったし、活動に取り組んだらどれも楽しいものだった。勉強の時間も、自分のためになるし、依存症に対しての認識も改められたからとてもいい経験になった。食べ物もどれも美味しかった。
- ・バーベキューをもう1回したい。
- ・みんなおもしろくて楽しかった。
- ・1週間スマホなしで不安だったけど、楽しいことがいっぱいあって、友達もできて、とっても楽しくて嬉しい。
- ・少しでもゲームの時間を減らせるようにしたいです。
- ・学校でできないことがあって楽しかった。

- ・友達ができたりして楽しかった。昼ご飯が美味しかった。悲しんでいる時になぐさめてくれて嬉しかった。
- ・自分と同じようにあまり外に出られなかったり、ネット・ゲームから抜け出せないような子達とネット・ゲーム以外のことを通して友達をつくったりだとか、自分と一緒にんだと共感できる人と楽しい行事をこなしていくのは本当に「いつかの宝物」になりました。

<メインキャンプ初日 ゲスト講話の感想>

- ・今まではゲームとかはいけないものだと思いつつ、ゲームしていたけど、ゲストさんが言っていたように趣味にしたり、それを活かして仕事をするのはいいことだと知れた。あまり依存症には興味がなかったけど、より詳しく知れたから自分が依存症になっても自分で気づいて対処できるようになりたいと思った。
- ・24時間ゲームして24時間寝る生活をすごいと思った。
- ・体験したこととかをいっぱい言ってくれて分かりやすかった。
- ・依存症になったら治らないと思っていたけど、時間等を気を付ければゲームを仕事にできると分かりました。
- ・適度に使う分には問題ないけど限界以上に使うといけないと思った。
- ・24時間ゲームをしていたところから3時間に減らしたのがすごい。
- ・ゲストの人と似ている部分があったから、少し「やばいな」と思った。
- ・ネット・ゲーム依存症について勉強できて依存症のことに詳しくなりました。ゲストさん尊敬しました。

<心理プログラムの感想>

- ・個人的には実生活を見直して目標を立てるのがためになった。
- ・大事な授業だと思った。
- ・チェックをするだけでいいのが分かりやすかった。
- ・自分のゲームしている時間を知ることができた。ネット・ゲームを使いすぎないための対策を考えられてよかった。
- ・皆の意見や自分の意見などを発表したり聞いたりするのが楽しかった。依存症のことがよく分かった。
- ・ちょっとずつ皆と相談したりゲームを減らす勉強ができてよかったです。
- ・同じ人たちと話していく中で、自分以外の人達がどれぐらいネット・ゲームにハマっているかを知れたし、抜け出せるための一歩をワークでまとめて、実際にこれからできることも考えられたのでよかったです。
- ・何を書くのが難しかった。

<体験活動の感想>

- ・レジンアートで、想像よりもきれいにできたし、皆がコメントくれて嬉しかった。

- ・肝試しが最高に楽しかった。皆でくっついて移動した。
- ・ミサンガは一つ一つ作っていくのがめっちゃ大変だったけど、おもしろかった。
- ・レジンアートでおそろいにして嬉しかった。肝試しは怖かったけど驚かす人がおもしろかった。
- ・肝試しは少し怖かったけど、どれもとっても楽しい思い出です。
- ・他の人とのコミュニケーションや協力等を大切にできた。
- ・チームフラッグを作って楽しかったし、レジンアートで可愛くできたりして楽しかったです。
- ・全部楽しかったし、あまり運動しなかったのも、全部が新鮮でおもしろかったです。

<調理活動の感想>

- ・おかし作りでクレープを作ったことが心に残っている。
- ・シチューを作るには、材料を切るのが大変だったけど、おもしろかったし美味しい。
- ・バーベキュー、クレープ、うどんが美味しかった。自分の作ったやつのが見た目が変だった。
- ・バーベキューが美味しかった。クレープをうまく作れた。タコライスが美味しかった。
- ・班の皆で協力して上手に作る事ができました。苦手なニンジンが少し好きになる事ができてよかったです。
- ・おにぎらずを作るのが難しかった。
- ・ご飯はこのキャンプ中一番の楽しみでした。
- ・皆でご飯を作ることがないので、皆で協力して思いやりの心をもって皆で料理を作れたことは本当に楽しかったです。

<自分自身と周りの人、キャンプで出会った人について>

- ・全体をみたらたくさんしてもらったり迷惑をかけたりしてたから、来年来たらもう少ししっかりしたい。
- ・知らない人達と仲良くなれたと思う。新しい友達ができた。
- ・またメンターさんと違う場所でも会いたい。皆優しい。
- ・してもらったことが多かった。迷惑をかけることが少なくなった。
- ・何を話しても、すぐに返してくれてるメンターが優しかった。
- ・共感できる人がいて少し安心感があった。もっと色々な人と関わってみようと思った。
- ・1日目で友達ができたり仲良くなった人がいたり、色々な遊びをしたりして楽しかった。
- ・優しい。他の人のことを考える時間をとれた。

・1日を振り返ってみれば、ささいなことだけど、人にしてもらった、してあげたことってたくさんあるんだなと思いました。ちょっとでもいいから、何かしてもらったら「ありがとう」とお礼と感謝の気持ちを伝えたいです。

<ネット・ゲーム依存症について>

- ・いつの間にかなっているから怖い。
- ・とても怖いものだけど、自分から解決しようと思えば治るものだと思う。依存症が重度になれば生活リズムがおかしくなったりするし、脳が感情を感じにくくなること。
- ・気をつけなきゃいけないなと思いました。
- ・よくないけど、絶対に悪いわけではない。
- ・ゲームをやりすぎるとなってしまう。ゲームのことしか考えられなくなる。
- ・自分もなっているかもしれない。
- ・治るものではあるが、自分自身が努力しないといけない。
- ・一度ハマったら抜け出せなくなるかもしれないけれど、抜け出すことは不可能じゃない依存症。

(3) フォローアップキャンプ時

<ネット・ゲームの使い方と生活や周囲の人との関係について>

- ・ゲームをしている時間が減ったから家族といる時間が増え、友達と遊ぶ時間が増えた。
- ・気を付けないといけないなと思っている。何とか30分減らせた。外に出て散歩すれば余裕。
- ・学校に行けるようになった。
- ・時間を減らして外で友達と遊ぶようになった。
- ・早く寝るようになった。

<ネット・ゲーム依存症について>

- ・自分の大切な時間をすぐに消費してしまう恐ろしいもの。
- ・怖い。今は大丈夫そうよかった。
- ・自分でネット・ゲームをコントロールができない人。
- ・スマホを手離せない、友達となかなか遊ばない。
- ・自分の意志では抜け出せなくなる病気。



(公認心理師 横田 祐梨)

6. セカンドフォローアップキャンプ

セカンドフォローアップキャンプは、令和4年度から令和6年度のS-NIP OFFLINE CAMPに参加した子どもを対象に、オフラインキャンプ後の生活の変化や経験、学びを共有する機会として、フォローアップキャンプの開催日に合わせて1日間のデイキャンプとして実施した。また、それぞれの年度に参加したメンターも集い、調理活動や近況報告等、過去のキャンプ参加者とメンターの交流も盛んに行われた。

セカンドフォローアップキャンプ終了直後に、参加した子どもとメンターに感想を得るとともに、今後のキャンプの取り組みに向けた展望を検討した。

(1) 対象の参加者について

参加者は、計17名で、年齢は11歳～18歳（平均年齢は13.82歳（SD=2.09））であった。また、過去のキャンプのメンターは計7名の参加であった。

(2) 参加者からの感想（一部抜粋）

① 子ども

(ア) セカンドフォローアップキャンプに参加してみようと思った理由

- ・前回参加したキャンプが楽しかったから。
- ・また皆に会いたかったから。
- ・ゲームから離れようと思ったから。
- ・母から誘われておもしろそうだったから。
- ・懐かしかったから。
- ・仲良くなった友達とまた会えると思ったから。
- ・友達が行くと言ったから。
- ・やることがなくて暇だったから。

(イ) セカンドフォローアップキャンプに参加した感想

- ・3年ぶりに会って話すことができ楽しかった。
- ・ホットサンドが美味しかった。
- ・久しぶりに自然の中で身体を動かしてよかった。
- ・最高の時間をありがとうございました。
- ・色々なことができ楽しかった。
- ・皆で遊んだり作ったり食べたり話したりして楽しかった。
- ・同じ年の時にいた人が本当にいなかった。
- ・楽しくて自分のためにもなりました。
- ・皆に会えて嬉しい。
- ・成長していてびっくりした。
- ・また参加したいと思った。

- ・懐かしさがあった嬉しかった。
- ・意外と人いなかった。
- ・歌を歌わないのにびっくりした。

(ウ) 今後のキャンプに対する希望や期待

- ・ずっと続いてほしい。
- ・もう一度このような過去の参加者で集まる機会がほしい。
- ・2泊3日の3部制に。
- ・もっと運動したい。
- ・本を読めるようにしてほしい。
- ・また皆と会える時間があったら嬉しい。
- ・また参加したい。新しい友達と色んなことをしたい。

②メンター

(ア) セカンドフォローアップキャンプに参加してみようと思った理由

- ・久しぶりに皆と会いたいと思ったから。
- ・オフラインキャンプが楽しかったから。
- ・子ども達がどうしているか気になったから。
- ・参加した人達と会いたかったから。
- ・メンターとして参加した際に出会った子達が元気にしているかずっと気になっていたから。

(イ) セカンドフォローアップキャンプに参加した感想

- ・久しぶりに会えた子ども達と遊べてとても楽しかった。ホットサンドを作ったことも楽しかった。
- ・皆の元気そうな顔が見ることができて嬉しかった。
- ・ホットサンドが美味しかった。
- ・進級や進学をしており、それぞれの生活が変化しており成長していると思った。
- ・数人ですが、久しぶりに子ども達やスタッフさん、メンターに会えてとても嬉しかったです。子ども達も、皆それぞれ頑張っていることを知って温かい気持ちになった。

(ウ) 今後のキャンプに対する希望や期待

- ・今後もこの活動を続けてほしい。
- ・集まるタイミングがまたあれば良い。
- ・このような機会をいただけたら、ぜひまた参加したい。

(3) セカンドフォローアップキャンプの取り組みを通して

令和4年度から令和6年度までの過去3年間のS-NIP OFFLINE CAMPに参加した子どもとメンターを対象に、調理活動や相互交流を主としてセカンドフォローアップキャンプを実施

した。年度によって参加した人数のばらつきはあったものの、参加者それぞれがキャンプでの出来事や現在の自分の状況を語る場面が多くみられ、交流が活発であった。子ども同士の会話はもちろん、メンターとの会話も自然と弾み、和やかな雰囲気となっていた。子どもの感想では、「皆に会いたかったから」と再会を待ちわびており、「成長していてびっくりした」「皆に会えて嬉しい」と互いの成長や懐かしさを感じることも多くみられた。「楽しかった」「また皆と会える時間があると嬉しい」といった声が多く、満足度は高い結果となった。また、メンターの感想でも、「元気にしているか気になっていた」「それぞれの生活が変化」「皆それぞれ頑張っている」と実際にオフラインキャンプでメンターとして関わっていた子どもの成長を感じることができ、喜びや驚きとなっていた。

過去のキャンプ参加者が再集結することによって、キャンプでの経験をふり返し、当時の出来事や感じたことを共有する機会となったと考えられる。共通の体験をもつ仲間と交流することで、キャンプで得られた経験をもとに再び自分の生活を見直す機会となる可能性があると思われる。こうしたフォローアップの機会は、キャンプ後の日常生活を支える取り組みとして有意義であると考えられる。

(公認心理師 横田 祐梨)

Ⅲ S-NIP OFFLINE DAYCAMP 2025（通所型オフラインキャンプ）

1. 事業概要

（1）本事業の目的

ネット・ゲームの使用について問題を感じている青少年を対象に、宿泊を伴わない通所型のデイキャンプを実施し、S-NIP OFFLINE CAMPと同じワークブック「i Swing for OFFLINE CAMP」を用いて全5回の心理プログラムを受け、全7回のキャンプ活動に参加した者について、参加の前後におけるネット・ゲーム依存度等の変化を明らかにする。

（2）日程

第1回	令和7年	9月20日	（土）	9:00～16:00
第2回		10月11日	（土）	9:00～16:00
第3回		10月18日	（土）	9:00～16:00
第4回		11月8日	（土）	9:00～16:00
第5回		11月15日	（土）	9:00～16:00
第6回		12月6日	（土）	9:00～16:00
第7回		12月13日	（土）	9:00～16:00

（3）参加者

- ・ネット・ゲームの使用に問題を感じている小学5年生以上の方
- ・全7回のデイキャンプ体験すべてに参加できる方
- ・安全のためのデイキャンプ中のルールや職員の指導を守れる方


（4）主催

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	公認心理師	9名
精神保健福祉士	1名	看護師	2名
作業療法士	1名	事務員他	2名

2. 活動スケジュール



デイキャンプ（全7回） 内容

※活動内容は天候などにより変更することがあります。

		ワーク	デイキャンプ
1	9/20	1. ネット・ゲーム 依存症とは？ スマイルレビュー①	AM 調理レクで昼食づくり PM ドルフィンセンターでイルカとふれあい体験 ※調理レクのメニュー：カレー、ピザ、ハンバーガー、ホットサンド、おにぎらず、メスティンで炊き込みご飯など
2	10/11	2. どうして使い過ぎ ちゃうんだろう？ スマイルレビュー②	AM 調理レクで昼食づくり PM 海岸へ行き、きれいな石や貝殻を探す
3	10/18	3. ネット・ゲーム を使い過ぎると どうなるの？ スマイルレビュー③	AM 調理レクで昼食づくり PM 釣り
4	11/8	4. ネット・ゲームと の上手な付き合い方 スマイルレビュー④	AM フリークッキングの準備（メニュー、材料決め） ワーク後買い出し PM 昼食を調理
5	11/15	5. 発表会の準備を しよう！ スマイルレビュー⑤	AM 運動場にタープ設営、たき火の準備 PM ねじパン、焼マッシュマロ、焼き芋
6	12/6	欠席者のための補講 （個別対応） スマイルレビュー⑥	AM 調理レクで昼食づくり PM 屋島登山（ふもとまで車で行き、登山（舗装路）。 所要時間 40 分） 登頂したところで、カップラーメンを食べる
7	12/13	発表会	AM 運動場にタープを設営、たき火の下準備 PM バーベキュー、焼マッシュマロ、焼き芋

3. 活動報告

(1) 体験活動

第1回 (9月20日)

調理体験「おにぎらず」

おにぎらずは、「にぎらないおにぎり」の意味である。参加者は、サランラップの上に海苔を置いて薄くご飯を敷き、鮭フレーク、ウィンナー、チーズ、レタスなど、用意された具材の中から好きなものを、思い思いにご飯の上にトッピングし、サランラップと共に海苔とご飯でくるんでおにぎらずを完成させた。欲ばり過ぎて具材がご飯からはみ出し、慌ててかぶりつく参加者や、自分の好きな具材だけをトッピングして、小さなおにぎらずをほおぼる少食の参加者などさまざまであった。

アウトドア体験「イルカとふれあい体験」

場所：ドルフィンセンター（さぬき市津田町）

高松市に隣接するさぬき市にある日本ドルフィンセンターを訪れ、トレーナー体験を行なった。トレーナーさんのレクチャーを受けたあと、イルカたちのいる生簀へ向かった。トレーナーさんの指示のもと、二人一組で手を挙げたり振ったりしながらサインを出し、イルカにジャンプをさせたり、鳴き声を上げてもらったりした。また、餌を食べさせたり、ひれを触らせてもらうなど、イルカとのふれあいを体験した。最後にイルカたちが大きくジャンプをしてくれ、子どもたちは水しぶきを浴びて歓声を上げていた。



第2回 (10月11日)

調理体験「ハンバーガー」

参加者にバンズ（ハンバーガー用のパン）を上下2枚にスライスしてもらい、続いてレタス、ハンバーグ、チーズなど具材の準備を行なった。ホットプレートでハンバーグを焼き上げ、バンズも軽く焼いて温めた。温かいバンズにマーガリンやマスタードを塗り、焼きたてのハンバーグやその他の具材をはさんで完成させた。チーズをホットプレートで焼いてカリカリにするなど、参加者の発想で新しいメニューもできあがった。

アウトドア体験「浜辺で貝殻やシーグラス探し」「ビーチスポーツ」

場所：津田の松原海岸

当院から車で30分ほどの場所にある白砂青松で有名な景勝地、津田の松原を訪問した。海岸を散歩しながら、貝殻やシーグラスを拾った。これらは後日クラフト体験でフォトフレームを作るときに使用する。参加者は、流木や漂着した漁業用ブイなどの大きなものを拾って持ち歩いて投げるなど、自然に遊びを創り出していた。また、砂浜でビーチスポーツのフレスコボール（短いラケットでボールを打ち合ってラリーをするスポーツ）や屋外ゲームのモルックを楽しんだ。



第3回 (10月18日)

調理体験「メスティンで炊き込みご飯」

メスティン（キャンプ用の調理器具）に研いだ米とチキンラーメン（味つき即席めん）を割り入れ、ソーセージなどの具材をトッピングし、海釣りをする海岸へ持って行った。砂浜

に浅い穴を掘り、鍋料理用の卓上固形燃料を穴の底に置き、その上にメスティンを載せて火にかけた。アウトドアでは固形燃料の火が風で消えてしまいやすいので、浅く穴を掘って使用した。火力が少々足りず、若干硬めの炊き込みご飯になったが、小さなアクシデントもアウトドアならではの気にせず、参加者たちは釣りの合間に平らげていた。

アウトドア体験「海釣り」

場所：庵治町海岸および岸壁（高松市庵治町）

海岸と岸壁の2組に分かれて海釣りを行なった。まずは、釣り竿に釣り糸をセットし、おもり、浮き、釣り針、などの仕掛けを作った。準備ができたなら、餌のゴカイを釣り針につけたり、練り餌を仕掛けに入れたりして、岸壁では釣り糸を垂らしてサビキ釣り、海岸では投げ釣りを行った。たくさんのフグと、何匹かの魚、タコを釣り上げることができた。（フグはリリースした）。



第4回（11月8日）

調理アウトドア体験「チームに分かれてフリークッキング～買い出しから調理まで～」

くじ引きをして3チームに分かれ、フリークッキングを行なった。それぞれのチームで話し合ってメニューを決め、必要な食材をリストアップした。買い物にでかけ、各チームが決められた予算内で材料を選び、購入した。計算機を片手に、チームで相談しながら、工夫して買い物をした。当院に戻り、野菜を切ったりフライパンでお肉を焼いたりしながら、ハンバーグ、ポテトサラダ、卵スープなどをそれぞれ調理した。ハンバーグづくりでは、玉ねぎ

のみじん切りを上手に作る子に対して、驚きながら称えるやり取りが見られた。



第5回 (11月15日)

調理体験「カルツォーネづくり (ピザ生地で具を挟んで焼料理)」

小麦粉にイースト菌や水などを入れてよくこね、ピザ生地を作った。各自が自分用の生地を作ったらボールに入れてラップをかけ、しばらく寝かせた。生地の具合により、よく膨らんだり、あまり膨らまなかったりいろいろでした。次に、中に入れるいろいろな具材をボールやバットに用意した。これらの材料を持って、グラウンドへ向かった。

アウトドア体験「タープを張って、たき火でホットサンドを焼こう」

場所：三光病院グラウンド

まずはタープの設営を行なった。参加者たちは、ポールを立て、ロープを引っ張りながら適切な位置を決め、ハンマーでペグを打ち付けて固定した。タープをどのように広げるか、ロープの固定位置をどこにすればよいか等、あれこれ意見を言い合いながら決めることができた。その後は、焚火台を設置して火おこしを行なった。焚きつけ用の小枝や炭を工夫して組むことで、参加者たちは試行錯誤しながら火おこし作業を行なった。うまく焚火ができたなら、先ほどのパイ生地にも具材をくるんだものを、ホットサンドメーカーを使って焼きあげた。みんなで焼きたてのカルツォーネを楽しんでいた。たき火の端の方では、濡らしたペーパータオルとアルミホイルでくるんだサツマイモをじっくり焼き、焼き芋も作った。



第6回（12月6日）

アウトドア体験「八栗山登山」

場所：八栗山（高松市牟礼町）

病院から臨むことができる八栗山は、山頂の八栗寺までロープウェイで上がることができるが、ちょっとした登山道がある。そこで、参加者たちに山頂までの登山を体験してもらった。元気が余ってダッシュしながらどンドンと登る子もいれば、ゆっくりとマイペースで登る参加者もいた。約30分の登山を経て山頂に到着し、景色を楽しみながら、スタッフがロープウェイで持って上がったお弁当を楽しんだ。初冬の冷たい空気の中、ポットのお湯を注いで作ったカップみそ汁の温かさが、身体に染み渡っていた。食後に八栗寺をお参りし、みんなでおみくじを引き、結果に喜ぶ人、がっかりする人などさまざまで、お互い見せ合いながら盛り上がり、お寺の木の枝に結んでいた。帰りはロープウェイで下山する計画であったが、中には走って下山する元気な参加者もいた。



第7回 (12月13日)

クラフト体験「フォトフレーム」

海岸で拾ってきた貝殻やシーグラスでフォトフレーム作りを行なった。100均の木製フォトフレームを、自分が拾ってきた貝殻などでデコレーションして、オリジナルフォトフレームを完成させた。

アウトドア体験「焚き火をしてバーベキュー」

場所：三光病院グラウンド（中庭）

この日は小雨の降るあいにくの天候であったため、中庭にテントを張ってバーベキューを行なった。焚火台を設置し、第5回のおきのよう火おこしを行なった。お天気もあいまって寒い日であったが、みんなで暖かい焚き火を囲んでワイワイおしゃべりをしながらバーベキューを楽しみ、寒さを感じないほどのひとときであった。「今回でデイキャンプも終わるなあ」「また行きたい」など終わりを惜しむ声が上がっていた。このデイキャンプを通して親しくなった友達同士で、「またS-NIPで会おう」と約束をする姿も見られた。



(2) 心理プログラム

全7回のデイキャンプでは、心理プログラムとして認知行動療法（CBT）に基づいたグループワークを毎回実施し、子どもが自身の生活やデイキャンプでの活動を振り返り、今後の過ごし方について検討する機会を提供した。毎回活動の最後には、1日の振り返りの時間を設けた。「印象に残ったこと」に加え、「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」について考えてグループで共有してもらった。最終日の発表会では、デイキャンプに参加して感じたことや学んだこと、今後の目標を自分の言葉で表現していた。



(公認心理師 大野史織)

4. 事業の成果

(1) デイキャンプに参加した子どもにおける治療的効果

S-NIP OFFLINE CAMP (以下、オフラインキャンプ) の枠組みをもとに、計7日間のデイキャンプを実施した。オフラインキャンプの指標に基づき、デイキャンプに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、デイキャンプに参加する前とデイキャンプに参加した後を比較し、デイ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、デイキャンプ開始前とデイキャンプ終了直後で質問紙調査を実施した。

デイ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 生活状況に関する項目 (睡眠時間、ネット・ゲームの使用時間※)
- ② 自由記述式の項目 (キャンプに参加する気持ち、キャンプの感想、ネット・ゲーム依存症に対する意識等)
- ③ ネット依存度：日本語版 DQ※ (Young K, 1998)
- ④ 自己効力感尺度：特性的自己効力感尺度 (成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)
- ⑤ 抑うつ：DSRS-C (村田・神本・森・竹田, 2011)
- ⑥ 精神的健康度：日本語版 GHQ12 (中川・大坊, 2013)

※：オフラインキャンプにおいては、③と「ネット・ゲームの使用時間」は参加前と3ヶ月後のフォローアップキャンプでのみ測定されてきた。それは、オフラインキャンプが対象者をネット・ゲームから強制的に切り離す活動であることで、キャンプの効果と関係なく③の点数や使用時間に影響が起ると予想されたためであった。ただデイキャンプは、一定期間の中で日帰り型のキャンプを行ったため、生活場面でネットやゲームと接する機会があると思われ、デイキャンプの効果を検討可能と予想されるため測定した。さらに、主な使用ツールがゲームである子どもの変化をみるために「ネット・ゲーム使用時間」全体における「ゲーム使用時間」を尋ねる項目を設けた。

本調査は、「S-NIP OFFLINE DAYCAMP 2025」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、S-NIPに参加し、同意が得られた計14名(男性12名、女性2名)で、年齢は9歳~19歳(平均年齢は14.86歳(SD=3.11))であった。有効回答数は、欠席者や欠損値を除いた9名であった。

2. デイキャンプが参加者にもたらす治療的効果

デイ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とキャンプに参加した後をそれぞれ比較した (Wilcoxon の符号付順位検定)。

(1) デイキャンプが参加者のネット・ゲーム使用にもたらす効果

デイ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【本人からみた1日の合計使用時間および1日のゲーム使用時間 (平日/休日)】について、キャンプに参加する前と参加した後における変化を調べた (表6)。

表6 参加者のネット・ゲーム使用における変化

	参加前	参加後	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)	4.0 (3.0-7.0)	3.0 (1.0-5.0)	-2.060	.039*
ネット・ゲーム 使用時間 (平日)	5.0 (2.0-10.0)	5.0 (3.0-8.5)	- .140	.888
ネット・ゲーム 使用時間 (休日)	12.25 (6.5-16.0)	9.0 (3.5-10.0)	- 1.612	.107
ゲーム使用時間 (平日)	1.0 (0.58-3.0)	2.0 (0.75-3.0)	- .085	.933
ゲーム使用時間 (休日)	4.5 (1.25-6.0)	3.0 (2.0-4.5)	- .762	.446

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

表6より、【ネット依存度】はキャンプ参加前後で有意に低減した ($p = .039$)。これは、オフラインキャンプと同様の結果となった。ただ、【ネット・ゲーム使用時間およびゲーム時間】において、有意差が認められなかった。ネット依存度および使用時間の個人における変化を検討するため、キャンプ参加前後のネット依存度 (図3)、平日と休日の使用時間 (図4)、平日と休日のゲーム時間 (図5) をグラフで示した。

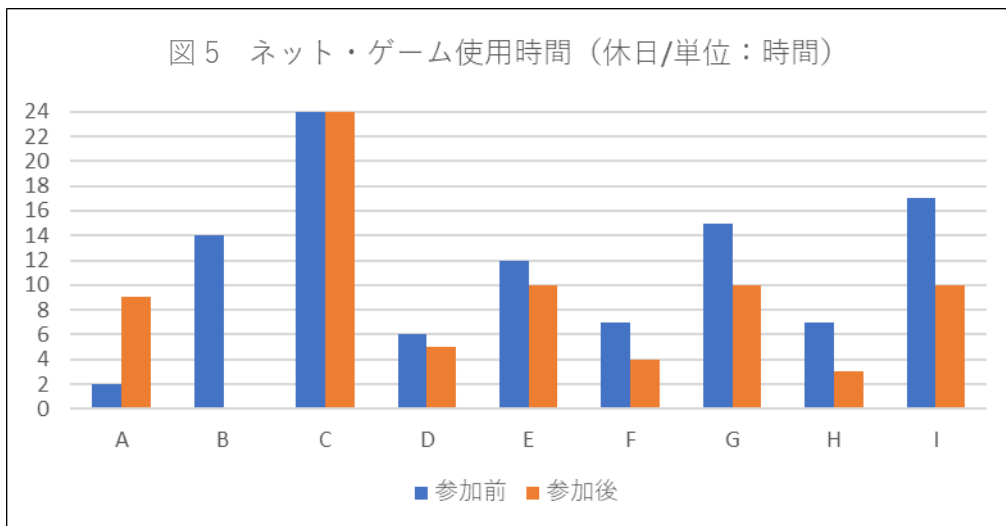
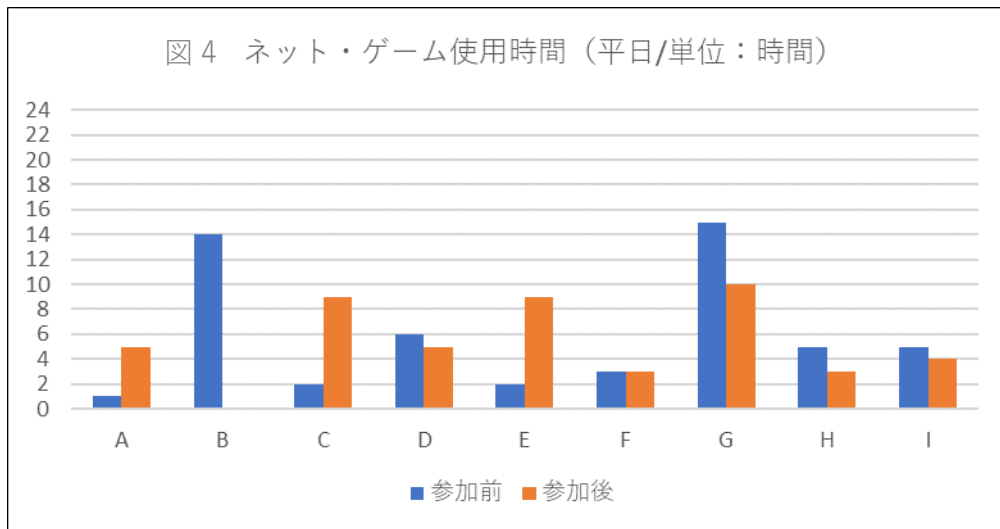
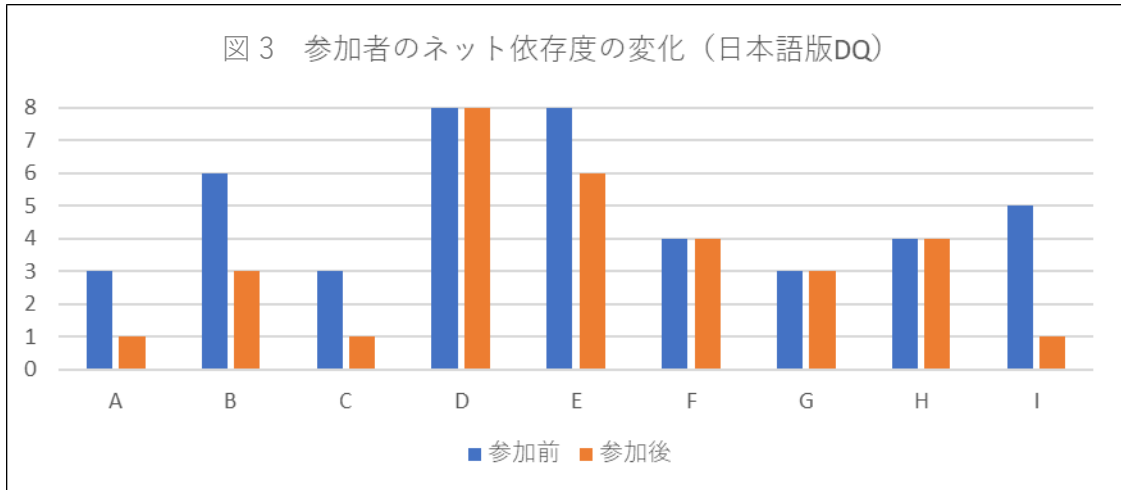


図3より、【ネット依存度】については、キャンプ前後において9名中5名減少がみられた。また、3点以上あればリスクの高い使用とされているが、得点の減少がみられた者のう

ち3名は1点まで減少し、適応的な使用の範囲となった。「使い方を改めようという考えになった」、「ひまな時間は本を読んでつぶしたい」とネット・ゲームの使い方を考えるワークを通して、学びをもとに自分の生活をふり返り、日常生活で実施可能な対策や目標を改めて考えることができたと思われる。また、『ネット・ゲーム依存症についてどう思うか』という設問に対し、参加前は「よくないと思う」「仕方ない」といった曖昧なイメージが多かったが、参加後は「何も考えられなくしてしまう悪い病気」「仕事や学校など生活の中でメインになるところがゲームに置き換わって生活が不安定な状態」とネット・ゲーム依存への理解を深め、具体的なイメージをもち、起こりうる影響について考えが深まっていた。一方、参加者の中にはキャンプ前後どちらも依存度が高値であった者もいたことから、個人の生活環境は様々であり、状況によっては習慣を変えることに抵抗がある場合があると思われる。しかし、「生活には支障が出ているので急いで治したい」「この病気は治さずいてはいけないと思う」とネット・ゲームによる影響を感じることで、行動変容を意識していることがうかがえた。

【ネット・ゲーム使用時間】については、有意差はみられなかった。図4、5より、個人でみるとキャンプ前後で増加もしくは変化がみられなかった者もいれば、減少した者もいることでばらつきが生じた可能性がある。図5の休日のネット・ゲーム使用時間において、キャンプ参加前で10時間以上の者6名のうち、4名はキャンプ参加後の使用時間が減少していた。日常生活における状況の変化やネット・ゲーム以外の時間の増加による可能性が考えられ、ネット依存度の減少につながったと示唆する。

(2) デイキャンプが参加者の心理的側面にもたらす効果

デイ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とキャンプに参加した後における変化を調べた(表7)。なお、【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歳以下のデータを除外して検定を行った。

表7 参加者の心理的側面における変化

	参加前	参加後	Z値	p値
	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)	61.0 (49.0-71.0)	59.0 (52.5-73.5)	-0.654	.513
抑うつ (DSRS-C)	18.0 (10.0-19.0)	17.0 (8.0-21.5)	-0.238	.812
精神的健康度 (日本語版GHQ12)	5.0 (2.25-7.5)	3.0 (2.25-6.25)	-1.063	.288

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

【自己効力感】、【抑うつ】、【精神的健康度】(GHQ12 は点数が低いほど良好であることを示す)において、有意差は認められなかった。

この結果から、有効回答数が 9 名であり、少数であったことが影響している可能性がある。参加者の内的な変化に関しては個人差があり、普段の生活を送りながらデイキャンプに参加するため生活面・環境面での影響も受けやすいと思われ、統計的な変化がみられなかったと考えられる。ネット・ゲーム依存と抑うつ傾向には関連があるとされ、自己効力感低下に伴う心理的安定を保つためのコーピング機能としてデジタル機器の使用は作用していることが多い。短期間での介入では効果が得られにくかったと思われる。

デイキャンプ後の感想では、「参加前は(ネット・ゲームを)現実逃避のためにしていた。参加後は趣味を見つける等の時間を設けようと思う」、「アウトドアな活動は面倒くさいと思っていたけれど、思っていたよりも楽しかった」、「良い気分転換になった」、「(料理を)皆と作るのが楽しかった」等と様々な体験活動や参加者との交流を通して、リアルでの活動に対する興味が広がったり、気分を切り替えたりする機会となったことがうかがえた。

(3) キャンプが参加者の生活状況にもたらす効果

生活状況の変化を検討するため、【平日および休日の睡眠時間】について、キャンプに参加する前と参加した後における変化を調べた(表 8)。

表 8 参加者の睡眠時間における変化

	参加前	参加後	Z値	p 値
	中央値 (四分位範囲)	中央値 (四分位範囲)		
平日睡眠時間	7.5 (6.5 – 8.0)	7.0 (6.5 – 8.25)	-.489	.625
休日睡眠時間	7.5 (6.75 – 8.5)	8.0 (5.83 – 8.75)	-.625	.513

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

睡眠時間について、平日および休日ともに有意差は認められなかった。睡眠時間の大幅な増減はなく、デイキャンプ参加前後で睡眠状況にもたらす効果はみられなかった。

3. S-NIP OFFLINE DAYCAMP 2025 の活動を通して

参加者と保護者に同意が得られた対象者に対し、オフラインキャンプの枠組みをもとに一定期間日帰り型のデイキャンプを実施した。自分のネット・ゲーム使用の振り返りや今後の目標を考えるワーク、自然の中で行うアクティビティ体験、参加者と相互的に意見を出し合う調理活動を通して得られる、ネット・ゲーム依存に対するデイキャンプの治療的効果を検討した。その結果、ネット依存度はデイキャンプ後に有意に低減し、心理的側面や睡眠時間については有意な変化はみられなかった。ネット依存度が有意に低減したことから、本デイ

キャンプはネット依存傾向の改善に一定の効果がある可能性が示された。自然体験や対面での交流を中心とした活動が主となり、動物や自然との触れあい、他者と一緒に料理を作ったり食べたりできたことが多くの参加者の印象に残っていた。ネットやゲーム以外の活動の充実感やリアルでの対人交流の機会を得られたことが、ネット依存軽減につながったと考えられる。使用時間には有意な変化が認められなかったが、日々の生活の中で使用の目的が明確化したり、悪影響を自覚したりすることによって、適応的な使用を心がけた可能性が考えられる。

一方、心理的側面や睡眠時間に有意な変化がなかったことから、オフラインキャンプのような宿泊型キャンプと比較すると、デイキャンプは日帰り型であり、日常生活と切り離すことは難しく、心理的側面や生活状況の変化には個人差が影響すると思われる。また、有効回答数が少なかったことも影響していると考えられる。

今回は、デイキャンプ参加前後の比較となったが、デイキャンプにおけるネット依存傾向や心理的側面、生活状況の変化を確認するためには、継続的に測定し検討する必要があると思われる。また、生活状況の変化について、睡眠時間だけでなく生活場面における項目を増やして検討する余地があると思われる。

(公認心理師 横田 祐梨)

5. 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と期待すること＞

- ・仲良くなれたら嬉しいです。
- ・ネットを使う時間を少しでも減らせたらいと思う。
- ・色んな人と関われるという気持ちが一番ある。
- ・楽しんで参加したいです。
- ・しっかり勉強する。頑張る。

＜ネット・ゲーム依存症について＞

- ・よくないと思う。
- ・治療が難しいと感じます。
- ・やめたくてもやめられない。
- ・なっても仕方がないと思う。
- ・自分よりもっとネット・ゲームをしている人のイメージ。

（2）キャンプに参加した後

＜キャンプ全体の感想＞

- ・参加する前は面倒だったが、今はまた集まりたいという気持ちがある。
- ・参加する前は皆になじめるか不安だった、今はもっと仲良くなりたい。
- ・学びになった。参加前は現実逃避のためにしていました。参加した後は、趣味を見つける等の時間を設けようと思います。
- ・前は絶対どうにもならないと思った。後はちょっとは良くなった。
- ・緊張してたけど楽しくなった。

＜ワークの感想＞

- ・使い方を改めようという考えになった。
- ・発表会をはきはき言えた。ワークで、色々なことが学べた。
- ・役に立った。
- ・ゲームをする理由が「ひま」だったのでその時間は本を読んでつぶしたい。
- ・学びが多かった。

＜体験活動の感想＞

- ・ドルフィンセンターに行けて嬉しかった。イルカのことを色々分かって嬉しかった。
- ・いつものしないことをすることができてよかった。
- ・釣りや登山が一番の思い出です。釣りはあまり釣れませんでした。楽しかった。

です。登山は下りを走っておりたのが楽しかったです。

- ・枝を拾ったりイルカと触れ合ったりできて楽しかった。
- ・釣りは思っていたよりも釣れる。イルカを近くで初めて見たけれど、可愛かった。

<調理活動の感想>

- ・楽しかった。趣味になりそう。
- ・バーベキューで皆と話ができ嬉しかったし、楽しかった。フリークッキングで食べたマスカットが美味しかった。
- ・フリークッキングが楽しかったです。
- ・自分たちが作ったものを食べるのが美味しかった。皆と作るのが楽しかった。
- ・皆と食べるのはとても楽しい。

<今後のキャンプに対する希望や期待>

- ・また開いてほしい。
- ・もっと皆で楽しめるようなことをどんどん増やしてほしいと思います。
- ・すごく楽しかったです。



(公認心理師 横田 祐梨)

IV 本事業の限界と展望

本事業は、宿泊型オフラインキャンプと新たに導入したデイキャンプの双方を実施することにより、ネット・ゲーム依存に対する多様な介入モデルの可能性を示した。一方で、いくつかの限界も明らかとなった。

第一に、対象者の選択バイアスの問題である。本プログラムに参加した子どもは、本人または保護者が問題意識を有し、参加への動機づけが一定程度形成されているケースが多い。そのため、より重症例や介入抵抗の強いケースに対して同様の効果が得られるかについては、慎重な検討が必要である。

第二に、介入効果の検証方法に関する課題である。本年度はデイキャンプにおいて前後比較による評価を試みたが、サンプル数の制約や対照群設定の難しさなどから、厳密な因果関係の検証には限界がある。今後は、より体系的な評価指標の導入や追跡調査の実施が求められる。

第三に、介入強度と実施可能性のバランスである。宿泊型キャンプは高い治療効果が期待される一方で、人的・時間的コストが大きく、実施可能な人数や回数に制約がある。一方、デイキャンプは参加のハードルが低く継続的支援が可能であるが、介入強度としては限定的である可能性がある。この両者をどのように組み合わせ、個々のケースに最適化するかが今後の課題である。

以上の限界を踏まえたうえで、本事業の今後の展望として、以下の点が挙げられる。

第一に、段階的支援モデルの構築である。デイキャンプを導入的介入として位置づけ、必要に応じて宿泊型キャンプへとつなげる、あるいはその逆に、キャンプ後のフォローアップとしてデイキャンプを活用するなど、連続的な支援体系の整備が期待される。

第二に、心理プログラムの汎用化である。「i Swing for OFFLINE CAMP」に代表されるプログラムをさらに洗練し、学校や地域、医療機関など多様な場面で活用可能な形へと展開することで、より多くの対象者に介入機会を提供することが可能となる。

第三に、エビデンスの蓄積である。宿泊型と通所型の比較、長期的なアウトカム評価、個別特性に応じた効果の違いなどを検討し、実践と研究の両面からプログラムの有効性を明らかにしていく必要がある。

本事業は、ネット・ゲーム依存に対する支援の在り方を、単発の介入から継続的かつ柔軟な支援モデルへと発展させる重要な一歩である。今後も実践の蓄積と検証を重ねながら、より実効性の高い支援体系の構築を目指していきたい。

(精神科医師 海野 順)