令和４年度　ネット依存対策推進事業

つながりキャンプ

～ネットをちょっと一休み　新しい自分を探しに～

報　告　書

令和５年３月

静岡県教育委員会

目　　　次

はじめに　・・・・・1
Ⅰ　事業概要　・・・・・2
Ⅱ　県内の実態　・・・・・5
Ⅲ　つながりキャンプ　・・・・・10
・認知行動療法・カウンセリング・講座　・・・・・14
・大学生サポーターの役割　・・・・・16
・スクリーニングテストの結果と分析　・・・・・18
・参加者の声・保護者の声（アンケートより）　・・・・・22
・「つながりキャンプ」
～親子で向き合い、一緒に悩み考え、共に成長したい～・・・・・24
（NPO 法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所　理事長　長澤　弘子氏）
・評価と今後の展開　・・・・・25
Ⅳ　「合同相談会」におけるネット依存対策ブースの設置・・・26
Ⅴ　ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ　・・・・・27
参考資料　・・・・・28

※本報告書は、ネット依存対策推進事業として静岡県教育委員会が実施した「令和４年度つながりキャンプ」の成果を取りまとめたものです。本報告書の複製、転載、引用等には静岡県教育委員会の承認手続きが必要です。無断複製は禁止いたしますので、御了承ください。

はじめに

県内の子どもたちのスマホ等の所持率の上昇やネット利用の低年齢化、学校におけるＧＩＧＡスクール構想の進展により、子どもを取り巻く環境は変化し、デジタル化・オンライン化が進んでいます。

こうした状況の中、静岡県教育委員会では、令和元年度から「ネット依存対策推進事業」を推進しています。

具体的な取組として、本年度初めて実施した「ニートやひきこもり、不登校、発達障害等の悩み個別に応じる合同相談会」での相談ブースの設置をはじめ、自然体験回復プログラム「つながりキャンプ」や「ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ」の継続開催、大学生や若者への周知・啓発など、実施しました。

このうち、「つながりキャンプ」は４年目となり、多くのプログラムを行うために、会場の県立焼津青少年の家をはじめ、ＮＰＯ法人の方や医療法人十全会聖明病院など、多くの方々に支えられ、実施してきました。本年度はメインキャンプを２泊３日で行うなど、より良い活動になるよう努め、３回のキャンプを開催することができました。

本年度の成果と課題を検証し、今後も官民の連携により、全県を挙げて、児童生徒やその保護者への支援を継続していきます。

静岡県教育委員会

Ⅰ　事業概要

【目的】

子どもたちのスマホの所持率の上昇や、ネット利用の低年齢化が進み、また、学校現場においてもＧＩＧＡスクール構想の進展など、子どもたちを取り巻くＩＣＴ環境が急激に変化し続ける現状を踏まえ、静岡教育委員会では、ＮＰＯ法人や、医療関係者等との連携により、ネット依存対策推進事業を実施し、低年齢段階からの正しく安全なネット利用の促進に努めている。

【事業概要】

1　ネット依存対策推進事業企画運営会議

(1) 構成メンバー

委員長：長澤　弘子（NPO 法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所 理事長）
委　員：松田　直子（NPO 法人イーランチ 理事長）
板垣　徹（NPO 法人静岡パソコンサポートアクティビティ 理事長）
松井　一裕（医療法人十全会聖明病院 臨床心理士・公認心理師）
市川　克明（焼津市立焼津中学校 校長）
伊藤　賢一（群馬大学情報学部 教授）
北浦　崇（袋井市教育委員会 指導主事）
谷口　明（静岡県 PTA 連絡協議会 会長）
佐野　孝之（静岡県公立高等学校 PTA 連合会 副会長）
増田　純一（公益社団法人ふじのくに地域・大学コンソーシアム）
野中　凪沙（野外教育スタッフ　大学生）
静岡県健康福祉部障害福祉課精神保健福祉室
静岡県精神保健福祉センター
静岡県教育委員会義務教育課
静岡県教育委員会高校教育課
静岡県教育委員会特別支援教育課
静岡県立焼津青少年の家

(2) 会議開催

第１回　日時：令和４年５月 24 日（火）
場所：静岡県庁西館８階　教育委員会議室
内容：事業概要　情報交換　他
第２回　日時：令和４年９月 13 日（火）　【中止】
第３回　日時：令和５年２月 27 日（月）
場所：静岡県庁西館８階　教育委員会議室
内容：事業報告　令和５年度事業計画　他

２　静岡県ネット依存度判定システム

〜あなたは大丈夫？ネット依存度チェッカー〜

スマホやパソコン等から、誰もが簡単に「ネット依存度テスト」を受検し、ネット依存への理解や自身の状態をセルフチェックできるシステムの利用について、学校や保護者に対して利用を呼びかける。

受検方法	ホームページからの受検のほか、必要に応じて、学校番号・個別番号を付与することにより、学校等での統一的な受検にも対応
システム構成	アンケート、総合判定のための設問（Ｋスケール、ＩＡＴ）、ＤＱ

３　自然体験回復プログラム「つながりキャンプ 」

自然体験活動や認知行動療法等を取り入れた宿泊プログラムを通して、自身の生活習慣を振り返り、ネットの利用を自分でコントロールする力を養う。

対　象	県内の小学生(5・6 年生)・中学生 定員 15 人	参 加 者	14 人
内　容	野外活動(ウォークラリー・カヌー・サイクリング・海釣り)、 認知行動療法、カウンセリング、講座(参加者向け・保護者向け)		
会　場	県立焼津青少年の家		
日　程	事前説明会(9/3) プレキャンプ　(9/18〜19)　１泊２日 メインキャンプ(10/8〜10)　２泊３日 フォローアップキャンプ(11/12〜13)　１泊２日		

４　「不登校やニート、ひきこもり等の悩みに個別に応じる合同相談会」におけるネット依存対策ブースの設置

相談会において、本人や保護者、学校関係者等がゲーム障害・ネット依存について個別に相談できるブースを設置する。

開催日	会　場	開催地	相談者数
7 月 23 日(土)	サンウェルぬまづ	沼津市	5人
8 月 20 日(土)	静岡市教育センター	静岡市	2人
9 月 10 日(土)	富士市教育プラザ	富士市	7人
10 月 30 日(日)	浜松市浜北文化センター	浜松市	3人
11 月　5 日(土)	島田市総合スポーツセンター	島田市	4人
合計			21人

5　ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ

健康福祉部と連携し、保護者や教育関係者が集まり、ゲーム障害・ネット依存について情報共有や意見交換を行うワークショップを開催した。

(1)　開催日・会場

開催日	会　場	開催地	参加者数
5月21日（土）	プラサヴェルデ	沼津市	20人
5月28日（土）	富士市交流プラザ	富士市	10人
6月18日（土）	下田市民文化会館	下田市	6人
7月　2日（土）	静岡県男女共同参画センター　あざれあ	静岡市	22人
11月19日（土）	静岡県総合教育センター	掛川市	17人
11月26日（土）	クリエート浜松	浜松市	14人
合計			89人

(2)　定　員　各会場40人

(3)　対　象　保護者、教育関係者　等

6　大学生や若者への啓発

静岡県青少年指導者級別認定事業の上級研修会を活用し、「ネット依存からの脱却プラン」を考えることをテーマとしたワークショップを開催した。

開催日	5月29日(日)	8月30日(火)	12月11日(日)
会　場	静岡県庁 オンライン	オンライン	静岡県庁 オンライン
対　象	中級青少年指導者 (高校生、大学生等)	つながりキャンプ 大学生サポーター	中級青少年指導者 (高校生、大学生等)
参加者数	16人	4人	4人
内　容	○県のネット依存対策の取組紹介 ○「ネット依存からの脱却プラン」の立案 ・ネット依存の現状について考える ・つながりキャンプで実践できそうな活動メニューを考える		

7　ネット依存対策講演会

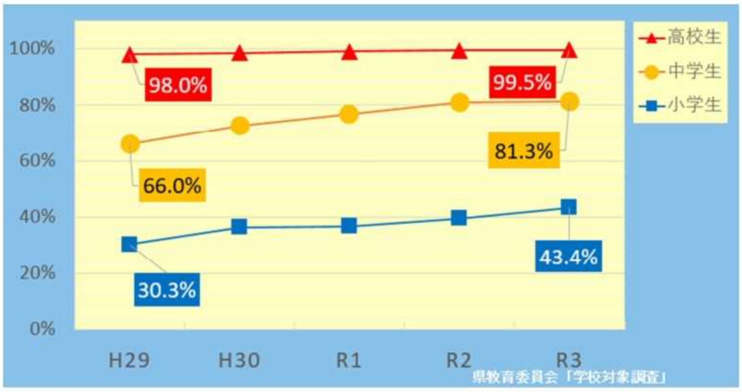
青少年のネット依存の現状や県の取組等について広く県民に周知・啓発する講演会を計画していたが、中止した。

Ⅱ　県内の実態

【静岡県教育委員会 学校対象調査（令和３年度）】

１　スマートフォン等の所持率（インターネットに接続可能なもの）

高校生はほぼ 100%、平成 29 年度と令和３年度を比較すると、中学生は 1.2 倍、小学生は 1.4 倍に増加し、低年齢化が進んでいる。



２　スマートフォン等の１日平均利用時間

全校種平均すると、２～３時間の使用が一番多いが、４時間以上も約 26%（４人に１人）となっている。

（全校種の平均）

～１ h	10.1%
１～２ h	21.9%
２～３ h	25.0%
３～４ h	17.2%
４～５ h	10.9%
５～６ h	6.1%
６ h～	8.9%

（４～５ h、５～６ h、６ h～：25.9%）

３　インターネット利用により時間が減った活動

睡眠時間や、自宅での勉強時間で減っていると感じている者が多い。

（全校種の平均）

睡　眠	30.6%
自宅で勉強	27.9%
読　書	20.0%
家族と会話	13.2%
家で過ごす	10.9%

静岡県ネット依存度判定システムの利用状況（令和３年度）

＜概要＞

・県教育委員会では、スマートフォンやタブレット、パソコン等を使って、誰でも簡単にネット依存リスクを判定できるシステムを開発し、すべての子どもたちのセルフチェックを促進している

・令和３年７月から運用開始、学校や保護者に対し利用を呼びかけ

【システム構成】

アンケート、総合判定のための設問（Ｋスケール・ＩＡＴ）、ＤＱ

１　利用者数（学校実施分）

児童・生徒 18,173 人

２　ネット依存度判定システムの結果（令和３年７月～令和４年３月）

	人数	依存リスク該当者（中リスク＋高リスク）	
小学校	7,019 人	2,224 人	31.7%
		（中リスク）1,942 人	（中リスク） 27.7%
		（高リスク） 282 人	（高リスク） 4.0%
中学校	5,206 人	2,340 人	44.9%
		（中リスク）2,055 人	（中リスク） 39.5%
		（高リスク） 285 人	（高リスク） 5.5%
高　校	5,907 人	3,070 人	52.0%
		（中リスク）2,807 人	（中リスク） 47.5%
		（高リスク） 263 人	（高リスク） 4.5%
特　支	41 人	25 人	61.0%
		（中リスク） 23 人	（中リスク） 56.1%
		（高リスク） 2 人	（高リスク） 4.9%
計	18,173 人		

【リスク該当者】

中リスク：要注意。ネット・スマホの使い方をもう一度、よく考え直す必要あり。

高リスク：早急な改善が必要。ネット依存傾向が非常に強い。

３　対応

・学校において、児童・生徒の個別の状況を把握し、生徒指導や情報モラル教育に活用

・依存度に応じた素早い対応が可能となるよう、多様な取組の周知・啓発を実施

・データの集約や傾向分析等を行い、今後の取組に反映

＜参考＞

1　スクリーニングテストの主な回答率

（1）Ｋスケール

「非常にあてはまる」、「あてはまる」に回答した割合　（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173人）				高リスク（N=832人）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
インターネットの使用で、学校の成績が落ちた	9.3	26.7	32.7	21.9	46.5	73.3	80.0	66.3
インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる	42.2	44.5	41.1	42.5	92.6	93.7	89.4	91.9
“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう	32.4	46.3	57.8	44.7	89.0	91.9	97.7	92.8
インターネットの使用時間をみずから調節することができる	51.3	59.6	61.2	57.0	19.5	20.4	18.1	19.4

（2）ＩＡＴ

「時々ある」、「よくある」、「いつもある」に回答した割合　（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173人）				高リスク（N=832人）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがあるか	51.9	65.7	75.8	63.7	94.7	97.9	97.0	96.5
インターネットで新しい仲間を作ることがあるか	18.0	26.7	29.0	24.1	56.0	61.8	60.0	59.3
インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがあるか	7.7	21.4	26.5	17.8	47.2	68.4	80.0	64.9
インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがあるか	27.9	33.8	40.7	33.7	88.7	93.0	92.8	91.5

２　アンケート結果の概要

（１）１日（土日を除く）のネットの利用時間

（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173人）				高リスク（N=832人）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
１時間未満	26.1	11.4	5.9	15.3	7.8	5.6	3.0	5.5
１時間以上２時間未満	30.1	24.9	22.1	26.0	11.7	7.0	6.4	8.4
２時間以上３時間未満	20.1	25.6	29.6	24.8	15.2	10.9	19.6	15.1
３時間以上４時間未満	10.4	16.8	19.6	15.2	13.1	11.6	17.4	13.9
４時間以上５時間未満	5.5	8.9	9.9	7.9	13.8	16.5	12.5	14.3
５時間以上６時間未満	3.4	5.1	5.6	4.6	11.0	12.3	11.7	11.7
６時間以上	4.4	7.3	7.3	6.2	27.3	36.1	29.4	31.0

（２）ネットの主な用途（複数回答可）校種別・男女別

＜校種別＞

（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173）				高リスク（N=832）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
コミュニケーション（メール・SNSなど）	23.2	72.3	84.5	57.3	38.3	81.1	88.7	69.0
ニュース	15.0	31.2	31.3	25.0	14.2	28.4	31.3	24.5
情報検索	27.5	49.5	44.3	39.3	26.2	47.7	48.7	40.7
音楽視聴	41.2	74.5	75.7	62.0	53.2	82.8	82.6	72.7
動画視聴	69.0	86.5	88.4	80.4	79.4	94.7	93.2	89.1
電子書籍	6.2	18.2	20.7	14.4	10.3	24.6	30.2	21.5
ゲーム	71.5	65.0	59.7	65.8	91.1	82.5	69.4	81.3
ショッピング	3.0	14.1	23.4	12.9	6.7	27.0	33.2	22.1
勉強・学習	34.9	37.6	35.4	35.9	24.1	29.1	39.2	30.6

＜男女別＞　（“－”は性別未入力の回答群）

（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173）				高リスク（N=832）			
	性別			全体	性別			全体
	男	女	－		男	女	－	
コミュニケーション（メール・SNSなど）	47.6	63.6	73.1	57.3	52.7	80.4	81.6	69.0
ニュース	27.0	23.0	24.7	25.0	23.1	24.8	28.6	24.5
情報検索	36.4	41.8	41.4	39.3	33.1	46.8	43.9	40.7
音楽視聴	53.9	68.7	69.1	62.0	58.8	84.0	77.6	72.7
動画視聴	78.9	80.6	85.7	80.4	84.4	93.5	87.8	89.1
電子書籍	12.5	15.7	17.1	14.4	16.4	24.0	29.6	21.5
ゲーム	80.1	52.5	60.5	65.8	90.8	74.4	74.5	81.3
ショッピング	10.9	14.1	16.1	12.9	17.9	25.1	25.5	22.1
勉強・学習	33.1	37.5	40.9	35.9	24.2	33.9	40.8	30.6

（３）家庭におけるネット利用のルール（複数回答可）

（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173）				高リスク（N=832）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
利用する時間	66.3	47.0	17.2	44.7	45.7	31.9	12.5	30.4
利用する場所	26.5	23.7	9.9	20.2	22.3	16.1	7.2	15.4
メッセージを送る相手	24.0	18.3	7.5	17.0	15.6	12.6	6.0	11.5
利用するサイトやアプリ	27.1	29.7	15.2	23.9	21.3	21.4	7.5	16.9
送信・投稿する内容	21.7	30.6	18.1	23.1	18.8	21.8	14.3	18.4
利用者情報が漏れないようにしている	27.1	36.9	26.2	29.6	23.0	31.2	20.8	25.1
ゲームやアプリの利用料金の上限や課金の方法	37.5	47.5	34.5	39.4	35.1	41.8	33.2	36.8
困ったときにはすぐに保護者に相談する	40.9	38.9	27.8	36.0	26.2	28.1	19.6	24.8
使用ルールは特にない	11.7	19.7	37.8	22.6	27.3	36.8	44.9	36.2

（４）ネットを起因とした事案（複数回答可）

（単位：％）

選択項目	全体（N=18,173）				高リスク（N=832）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
遅刻	2.1	2.0	1.6	1.9	10.6	9.1	7.9	9.3
欠席	1.0	1.0	0.8	0.9	7.8	7.0	4.5	6.5
学校成績の低下	4.1	17.6	23.6	14.3	25.2	52.6	63.0	46.6
転校	0.3	0.2	0.3	0.3	2.8	0.7	1.1	1.6
退学	0.3	0.1	0.2	0.2	2.5	0.4	1.1	1.3
現実の友人が減った	1.2	1.4	1.3	1.3	7.8	11.2	10.9	10.0
家族との関係が悪くなった	2.6	3.5	1.9	2.7	18.8	20.0	11.3	16.8
家で、物に当たったり、壊したりした	3.9	3.4	2.4	3.3	27.0	19.3	14.3	20.3
家族に暴力をふるった	1.4	0.5	0.3	0.8	11.7	4.9	2.3	6.4
朝起きられなかった	10.1	17.0	13.8	13.3	34.8	47.7	39.2	40.6
昼夜逆転	1.8	8.9	11.2	6.9	14.2	38.9	36.2	29.7
家に引きこもっていた	2.2	3.3	1.7	2.4	16.7	20.0	7.5	14.9
ゲーム課金が多く、家族やほかの人に注意された	2.7	1.7	1.6	2.1	13.8	8.1	8.3	10.1
家族に内緒で、家のお金を使ったり、家族のカードを使った	0.6	0.7	0.6	0.6	5.0	5.3	2.6	4.3
食事を定期的に摂らなかった	2.2	3.9	4.0	3.3	15.6	22.1	17.4	18.4

Ⅲ　つながりキャンプ

1　ねらい

インターネットやスマートフォンから離れた環境で、幅広い年代の仲間と一緒に野外活動や集団生活を共にしながら、認知行動療法やカウンセリングを通して、これまでの生活を振り返り、ネットの利用を自分でコントロールする力を養う

2　主な内容

(1) 野外活動・集団生活体験

・自然体験などの野外活動を行い、ネットやゲームなどでは得られない、新たな気付きや発見を通して、達成感や満足感などを味わう
・集団で規則正しい生活をおくり、基本的な生活習慣、社会におけるルールやマナーを自主的に守る行動を通して、規範意識の向上につなげる

(2) 認知行動療法

・自身の生活習慣の振り返りや、参加者とのディスカッションなどを通して、インターネットやゲームの使い方を見直し、これから自分がどうネットやゲームと付き合っていくかについて考える機会とする

(3) カウンセリング

・一人一人に寄り添い、それぞれの性格、悩み、ネットの使用状況を踏まえ、とらわれている思考や認知の偏りを明らかにする

(4) 参加者・保護者向け講座

・ネットやゲームの現状、楽しさと怖さについて学ぶ
・依存とはどういう状態なのか、また、そのままの状況を続けるとどのような影響があるのか等について学び、医療的な見地から理解を深める
・情報モラルに詳しいＮＰＯ法人によるネットリテラシー講座を通して、ネットの現状や、今後の上手な付き合い方について学ぶ

3　講師・スタッフ

・医療関係者（聖明病院の公認心理師、作業療法士、看護師）
・ＮＰＯ法人（浜松子どもとメディアリテラシー研究所理事長・ネット依存対策推進事業企画運営委員長）
・大学生サポーター
※県が養成した野外教育スタッフ（自然体験等研修を修了したボランティアスタッフ）他
・県立焼津青少年の家所員・県社会教育課職員

4　参加者

14 人（申込者 15 人）

	参　加　者　数（人）						
	小５	小６	中１	中２	中３	合計	大学生
事前説明会	3	4	2	2	1	12	5
プレ	3	4	3	1	1	12	9
メイン	3	4	3	1	1	12	10
フォローアップ	3	3	3	1	1	11	9

５　プログラム

POINT1
人とのつながり、自然とのつながり
集団生活を共にしながら、ウォークラリー等の野外活動や創作活動など、多様な体験活動を実施した。アイスブレイクを行ったり自由時間を設けたり、参加者同士がリラックスして参加できるよう努めた。

POINT2
専門性を生かした医療プログラム
カウンセリングや講座を通して参加者・保護者の悩みを聞き、生活改善に向けて助言した。認知行動療法では、個人の振り返りに加え、ゲーム形式でスタッフと一緒に取り組むなど、参加しやすさも重視した。

POINT3
キャンプ経験のある大学生サポーター
県の野外教育スタッフ養成研修を修了した大学生を中心に参加を呼びかけ、プログラムを一緒に楽しんでもらうことで、参加者が安心して元気に活動できる雰囲気づくりを心掛けた。

(1) 事前説明会　９月３日（土）《１日》

午後						
12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:20	16:00
	受付	始めの会		アイスブレイク 講座（保護）	終わりの会	

　少し緊張した表情で受付を済ませた参加者たち。大学生サポーターが積極的に話しかけ、会話のキャッチボールが続くようになっていった。始めの会では、大学生の明るく優しい表情をした自己紹介に参加者も保護者も親しみを感じていた。その後、大体育室に移動し、アイスブレイクを実施した。「バースデーライン」や「だるまさんが転んだ」等、みんなで楽しむことで、安心して活動ができる場と感じ、帰る時には、プレキャンプが待ち遠しいという声が聞こえた。

①**開講式**では、保護者同席の中、日程や約束事等の確認をし、やったことがない野外活動に歓声が上がり、関心が高まった。

②**キャンプネーム（※）を使って自己紹介**をした。紹介後に拍手が聞こえると、表情が緩み、安心できる仲間だと、実感していた。

③**アイスブレイク**では、「後出しじゃんけん」等様々な活動を行い、自然と笑いが生まれる良い雰囲気を作ることができた。

※キャンプ中に呼ぶ名前のこと。参加者だけでなく、大学生サポーターやスタッフもキャンプネームで呼び合うことで、親しみやすくなる。

(2) プレキャンプ　９月 18 日（日）～19 日（月）《１泊２日》

	午前										午後								夜						
	6:30	7:20	7:40	8:10	8:30	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	16:00		16:50	17:30	18:30	19:30	20:30	21:00	21:30
１日目					集合	ミーティング	受付	開講式	アイスブレイク		昼食	野外活動【大漁ハイク】						自由時間	夕べの集い	夕食	認知行動療法	入浴・自由時間		就寝準備	消灯就寝
２日目	起床	朝の集い	朝食	自由時間	認知行動療法		創作活動【ペットボトル灯】 カウンセリング				昼食	自由時間 講座（保護者）		アンケート	終わりの会										

　事前説明会から２週間が経ち、不安な表情の参加者もいたが、アイスブレイクが終わり、昼食の時には、笑顔が溢れていた。野外活動や創作活動と初めての体験が続きながらも、仲間とかかわり、過すことですべての活動を楽しむことができた。認知行動療法では、自分の生活を振り返り、参加者や大学生の考えを聞く等の活動を通して、より良い自分になっていくことを確認していた。

①**アイスブレイク**では、焼津青少年の家所員の進行で様々なレクリエーションを行った。体を動かし、うっかり失敗したことを仲間と笑い合う温かな雰囲気となった。

②**大漁ハイク（ウォークーラリ）**では、３チームに分かれて、地図を頼りに仲間と相談し合い、チェックポイントを探し歩いた。ポイントが書いてある札を見つけるとチーム全員で喜び合っていた。

③**認知行動療法**では、好きなゲームや今夢中になっていること等をチーム内で紹介した。また、ネットやゲームに関するクイズを行った。多くの共感が生まれ、互いの距離感が次第に近くなっていった。

④**夕べのつどい**では、参加者の代表が「今日の振り返り」を発表したり、レクリエーションをしたり、温かな雰囲気となった。

⑤**創作活動**では、LED ライトを使ったペットボトル灯を作成した。参加者と大学生がアドバイスし合い、切った和紙や色紙を貼り付けていた。

⑥**自由時間**では、参加者と大学生、スタッフが全員で、カードゲームやボードゲーム等、それぞれの好きな遊びを楽しんだ。

(3) メインキャンプ　10 月８日（土）～10 日（月）《２泊３日》

	午前										午後							夜						
	6:30	7:20	7:40	8:10	8:30	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	16:00	16:50	17:30	18:30	19:30	20:30	21:00	21:30
１日目					集合	ミーティング	受付	始めの会	アイスブレイク【大学生企画】		昼食	野外活動【カヌー】					自由時間	夕べの集い	夕食	認知行動療法	入浴・自由時間		就寝準備	消灯就寝
２日目	起床	朝の集い	朝食	自由時間	認知行動療法		野外活動【サイクリング】				弁当	自由時間		創作活動【バッグ①】		自由時間		夕べの集い	夕食	お楽しみ【大学生企画】	入浴・自由時間		就寝準備	消灯就寝
３日目	起床	朝の集い	朝食	自由時間	認知行動療法		創作活動【バッグ②】 カウンセリング				昼食	講　座		アンケート	終わりの会									

メインキャンプを楽しみにしていた参加者が多く、始めの会の前から気持ちが高まっていた。人間関係を築くのが苦手と言っていた参加者も、大学生サポーターが積極的に話しかけ、多くの仲間の輪に引き込んでいき、終始、良い関係が見られた。３日間、親元を離れていることもあり、疲れも見られる場面があったため、時間に余裕をもって活動できるよう配慮した。

①**アイスブレイクとお楽しみ企画**では、大学生がメニューを考え、進行をした。ルールの説明をわかりやすく手際よく行い、頭も体も使った内容に、参加者もスタッフも大いに喜び、楽しんだ。

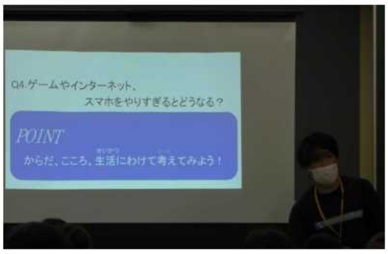
②**野外活動（カヌー）**では、８人１組となり、かけ声を合わせて櫓を漕ぎ、海原へと出航した。心地よい疲れの中、海風を浴び、海面から見る景色を満喫した。

③**認知行動療法**では、ネット・ゲームの危険回避の方法やメリット・デメリット等について、大学生とペアになって考え、ゲーム形式で意見交換をした。

④**野外活動（サイクリング）**では、強風に煽られながら目的地を目指した。行き先の公園では、遊具で遊んだり鬼ごっこをしたりして楽しんだ。

⑤**創作活動**では、オリジナルバッグ作りを行った。講師から植物の葉の特徴を聞き、どのような模様にするか考え、葉や自作のスタンプを押して、素敵なバックを完成させた。

⑥**講座**では、ゲームやネットのし過ぎに伴う体や心への影響について考えた。和やかな雰囲気の中、自分の生活場面と照らし合わせ、定期的に振り返ることが大切だと感じていた。



(4) フォローアップキャンプ　11月12日（土）～13日（日）《１泊２日》

	午前										午後								夜							
	6:30	7:20	7:40	8:10	8:30	9:00	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	16:00		16:50	17:30	18:30	19:30	20:30	21:00	21:30	22:00
１日目					集合	ミーティング	受付	始めの会	認知行動療法		昼食	情報モラル講座		思い出を形に／カウンセリング				自由時間	夕べの集い	夕食	野外活動【星空観察】		入浴・自由時間		就寝準備	消灯就寝
２日目	起床	朝の集い	朝食	自由時間	野外活動【海釣り】						昼食	創作活動【写真立て】／講座（保護者）			アンケート	閉講式										

１ヶ月ぶりの再開の楽しみと、これで終わってしまう寂しさの気持ちを抱えた参加者たち。プログラムが始まると、表情が和らぎ、楽しみ始めた。これまでのキャンプのまとめとして認知行動療法や振り返りの時間を設け、自分を見つめることにつながった。また、星空観察会や釣りの野外活動では、普段体験できない感動を全員で味わうことができた。

３回のキャンプを通して、仲間とかかわることが楽しいとより深く実感していた。

①**認知行動療法**では、キャンプ前と今の自分について振り返った。各キャンプ後に自ら考え実施したゲーム・ネットとの関係について紹介している参加者が多かった。

②**情報モラル講座**では、企画運営会議の長澤委員長が講師となり、安心・安全な使い方について考えた。個人情報や無料アプリの注意点等メディアリテラシーについて楽しく学んだ。

③**振り返り**では、一人ずつキャンプの思い出を付箋に書き、それをチームでまとめ双六マスとして遊んだ。その時の楽しかった場面が思い出され、笑顔の交流になった。

④**野外活動（星空観察会）**では、講師の話を聞き、ワクワクして大きな望遠鏡をのぞいたり、解説に歓声をあげたりと楽しい一時を過した。

⑤**野外活動（海釣り）**では、大学生と相談しながらチャレンジした。「釣れた！」と声をかけ、魚と満面の笑みをカメラに向けていた。

⑥**創作活動**では、ビーズ等の飾りを効果的に使って装飾したコルクボードに、思い出の写真を貼り、自分だけの写真立てを作成した。

【参加者の感想（アンケートより抜粋）】
- 〇色々普段できないことができて楽しかった。仲間が増えた
- 〇大学生サポーターと仲良くなれてうれしかった。自分たちのことを良く気にかけてくれてありがたかった
- 〇楽しかった。来年もやるなら行きたい

認知行動療法・カウンセリング・講座

本キャンプの実施にあたり、プログラム全体の監修や、認知行動療法・カウンセリング等の実施について、医療法人十全会聖明病院に協力を依頼した。

聖明病院スタッフ　※敬称略
松井　一裕（臨床心理士・公認心理師）　　土屋　会生（作業療法士）
佐々木　将太　（看護師）

		認知行動療法	講座
事前説明会			【保護者】認知行動療法について
プレキャンプ	1日目	認知行動療法について	【保護者】ネット依存・ゲーム障害とは
	2日目	ネット・ゲームクイズ！(2022 年度版)	
メインキャンプ	1日目	アナログゲームでネット対策	【参加者】ゲーム・ネット・スマホにはまるとどうなるの？
	2日目	ゲーム／スマホ利用のメリット・デメリット	
	3日目	アイディア出し合い大会	
フォローアップキャンプ	1日目	キャンプ・認知行動療法で気づいたこと	【保護者】最近のゲームの理解＆コミュニケーションのあり方

【認知行動療法】

認知行動療法は、「ネット・ゲームとよりよく付き合う生活」を目標に、聖明病院が作成したテキストを使用しながら、各キャンプを通して計６回実施した。

日常生活において、スマホがない生活、パソコンを持たない生活は現代社会では非現実的であり、上手に利用しながら生活をしていくことが、依存傾向にある子どもたちにとって大事な視点になると考えている。

当キャンプでは、参加者、聖明病院、大学生サポーター、事務局スタッフを交えて活動している。初回では、緊張している参加者の「好きなゲーム」や「夢中になっていること」について聞くと、大学生サポーターから、「そのゲーム、私もやってる。」等、共感されることによって、安心して自分の思いを話せる雰囲気となった。「ゲーム／スマホ利用のメリット・デメリット」について、お互いの意見を出し合ったり、「アイディア出し合い大会」で、誘われた時の断り方をロールプレイで模擬体験したりする等、ネットやゲームの特性を話し合った。

メインキャンプでは、「キャット＆チョコレート」というカードゲーム（様々なアクシデントに対して、アイテムを駆使して、どうピンチを切り抜けるか発想するゲーム）をネットやゲームに依存傾向のある人向けにアレンジして行った。このカードゲームを通して、ネットやゲームによるアクシデントにはどのようなものがあるのか、また、ネットやゲームとの上手な付き合い方やネットやゲームをしない過ごし方等、参加者たちは大学生サポーターやスタッフと一緒に色々な回答を出し合いながら、考えを深めていった。

ゲーム/スマホ利用のメリットカード（左）と
デメリットカード（右）

アイテムカード（上段）と
イベントカード（下段）

【カウンセリング】

各キャンプで１回ずつ、個々の参加者に対しカウンセリングを行った。カウンセリングでは、参加者から普段の家庭生活の様子やネットの使用状況について聞き、キャンプ後の生活改善に向けてのアドバイスを行った。

【参加者向け講座】

メインキャンプの３日目の午後に参加者向け講座を実施した。講義形式で進める中にも、全員で楽しみながら、かつネットやゲームのことを考える時間になるよう工夫して行った。今年度は「ゲーム・ネット・スマホにはまるとどうなるの？」というテーマで実施した。ゲームのみではなく、ネットやスマホまで含んだテーマに対し、参加者は大学生サポーターと一緒に、ゲームやネット、スマホにのめり込み過ぎてしまう状況や、それによる生活への影響について意見を出し合い、正しく安全に使うにはどのような工夫ができるか話し合った。

【保護者向け講座】

事前説明会、プレキャンプ、フォローアップキャンプの３回、保護者向け講座を実施した。事前説明会では、認知行動療法についてどのようなプログラムか体験した。プレキャンプでは、インターネットを取り巻く環境の変化や近年のゲーム環境に関する講座を行った。グループワークでは、保護者が自分の子どものゲーム・アプリの使用について困っていること、子どもとの接し方で悩んでいること等を話し合った。フォローアップキャンプでは、コミュニケーションのあり方に関する講座を行った。

保護者同士の関わりの中で、家庭で活かせる取組を聞いたり、同じ悩みを抱えているために共感して話し合いが盛り上がったりと、講座後に安心した様子が見られた。

《聖明病院スタッフの感想（抜粋）》

・参加者の状況が非常に多種多様で複雑な場合もあると感じられた。単純にネットやゲームにはまっているだけではないと医療人として考えさせられることがあった

・母親と離れることについて不安が高い子どもについては、２泊３日の日程は厳しかったのかもしれない

（次年度にむけて）

・参加者によって行っているゲームの内容やその環境が大きく違い、内容について吟味していく必要がある

・小学生参加者の割合が多い場合は、１泊２日の３回開催も一つの選択肢として考えていく

・参加者の服薬に関する自己管理能力が分かりかねるため、看護師に一元的に預け、管理できるか検討する。また、参加者が夜間に体調不良を訴えた時に対応するために、保護者へ事前に確認をする

大学生サポーターの役割

本キャンプでは、県教育委員会が主催する「青少年野外教育スタッフ養成事業」の研修を県立青少年施設で受講し、静岡県中級青少年指導者と認定されている大学生や、県内の大学への広報により、関心をもった大学生がサポーターとして参加した。

大学生サポーターは、すべての活動を共にしながら、プログラムを一緒になって楽しむことで、参加者が安心して元気に活動できる雰囲気をつくっていた。

○大学生サポーターへのフォロー

大学生サポーターには、オンライン会議システムを使い、活動内容やサポーターとしての役割、参加者への接し方等、安心して活動できるよう、事前研修を行なった。

キャンプ中は、事務局スタッフや病院スタッフにいつでも相談できる体制を取った。また、「スタッフミーティング」の時間を設け、参加者の様子を情報共有したり、気になったことを相談したりできるようにし、大学生が一人で悩みを抱えないようにした。

○大学生サポーターの活動の様子

参加者一人ひとりを大切にする思いが、すべての活動の中に表れていた。参加者がもっとも緊張していた「事前説明会」の受付時から、目線を合わせるためにそばに座り、優しく話しかける姿や、アイスブレイクに満面の笑みで参加者を誘う等、安心した雰囲気をつくっていた。参加者から話しかけられれば、まずはうなずきながら聞き、「あなたの味方です」という優しさが表れていた。また、「あと少しで活動時間になるから行こう。」、「一緒に片付けよう。」等、集団生活に必要な規律を参加者ができるように導いていた。

認知行動療法や夕べのつどい等参加者が全体に向けて発表する場面では、そばに行き、小声で発表を促したり、インタビュー形式にして思いを引き出したりして、立派に発表できるようサポートしていた。野外活動中には、一緒に楽しみながらも、「大丈夫、休もうか？」と参加者の変調に気づき、声をかける等、寄り添っていた。自由時間には、バレーボールで一緒に体を動かしたり、ボードゲームで盛り上がったりと、参加者にとって魅力的な存在であった。

メインキャンプでは、大学生企画の時間を設けた。集まっての打合せや準備をする時間がほとんどないにもかかわらず、役割分担や時間配分等、参加者が困らないよう進行するチームワークと、場を和やかにし、楽しい雰囲気を作り出す個々の特性を発揮していた。

活動内容や参加者の様子など様々な状況について、「気づき」、「考え」、「実行する」様子を目の当たりにした参加者にとって、まさに「あこがれる人生の先輩」の姿であった。

【大学生サポーターのアンケート回答（抜粋）】

(1) キャンプに参加しての感想

・教育実習以外で、1日において長い時間様々な子どもに関わる機会はなかったので、とても良い経験になった
・泊まりがあったため、その子ども一人ひとりの日々の生活習慣を垣間見ることができた
・サポーター同士で初めて会う人も多かったが、みんな気さくで仲良くなれたので、このキャンプで新しい出会いがあったことにとても感謝している
・事務局もキャンプネームを用いることで、親近感が湧き、様々な話をすることができたので、とても楽しかった
・子どもたちの目線を考えながらサポートしていくこと、盛り上げ楽しんで話すことができたと思い、よかった
・自由時間を楽しむ姿や活動を楽しむ姿等、大学生の関わりによって生じてることもあり、子どもたちと近くの関係で一緒に楽しむことができた
・ゲームやインターネットなどを使わない環境であっても楽しめる「つながりキャンプ」は、普段友人関係で悩んでいる子どもたちにとっても良い息抜きになると思った
・普段の日常ではできない経験をさせてもらったので、とても勉強になった
・子どもたちが一つ一つの活動を楽しんでいる様子や、子どもたちの笑顔を見ることができて、とても楽しかった
・子どもたちから話を聞く限り、普段家の中でゲームをしたりSNSや動画を見たりしていることが多いと思うが、キャンプでスポーツをしたり、ハイクをしたりと、SNSがない環境でも楽しめるということを、子どもたちは体験できたと思う
・大学生企画を通して、子どもたちがどうしたら楽しめるかを考え、SNS以外の楽しみを少しでも伝えられたのではないかと思うと、とても嬉しく思う

(2) 参加者の様子で気付いたこと

・初めは緊張して、周りの人と積極的に関わることができていなかった子が、キャンプを経るごとに、周りの人と楽しむことができている様子を見ることができた
・学年や性別の枠を超えて皆仲良くできていたのでよかった
・初めてバレーボールをやる年下の子にトスのコツを教えていたり、ハンディのルールを作ってくれたりと、みんなが参加しやすいように積極的に活動してくれたことが嬉しかった
・普段ネットを使って遊ぶような子が、スポーツなどの他のことに興味を持つようになっていたのが驚きだった
・最後の振り返りの時に頑張って自分の意見を言えるようになった姿、楽しめていたという事が伝わってきて嬉しかった

つながりキャンプ参加者のスクリーニングテストの結果と分析

全日程参加者 11 人のキャンプ前後のテスト結果、参加者と保護者へのアンケートの結果

	キャンプ前		キャンプ後		総　評[注1]	因子[注2]		参加者へのアンケート
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール		①	②	Q1 ネット（ゲーム）やスマホの使い方について気付いた・考えたこと
A	30	29	26 (−4)	25 (−4)	○リスクなしの水準だが、点数はIATとK-スケールともに低下した。**→キャンプに参加し、数値は低下している。**			ネットは便利の反面、危ないものなので、使い方に気をつけたい。
B	39	35	32 (−5)	31 (−4)	○リスクなしの水準だが、点数はIATとK-スケールともに低下した。**→両因子とも-3以上数値が改善。ゲーム以外の楽しみを見つけることに意義を見出せている。**	○	○	キャンプに来て、ゲームの時間が減って、寝る時間が増えた。
C	−	−	42	32	○キャンプ前の数値がないため不明だが、IATはキャンプ後、中リスク。**→今後の生活に注意が必要。**			使いすぎないようにしたり、時間を決めたりすることが大切だと思った。
D	−	−	36	26	○キャンプ前の数値がないがキャンプ後はIAT、K-スケールともリスクは低い。**→家庭で家事手伝いをするようになり、スケジュールを立てるようになったと保護者は評価している。**			時間の制限の必要性やブルーライトなどで体に不調が出ること。インターネットによる依存性に気付け、また、改善していこうと思った。
E	81	50	82 (+1)	48 (−2)	●IATは高リスクのままである。**→依然として得点が高いため、今後の生活には注意が必要。しかし、インターネットの活動内容には変化も認められる。**			個人情報の取扱い方
F	40	29	30 (−10)	29 (±0)	○IATの点数は大幅に減少し、両因子とも改善した。**→インターネットの使用を隠そうとする態度が減少した。**	○	○	そんなにない
G	52	39	46 (−6)	35 (−4)	○Kスケールは中リスクからリスクなしに減少した。IATも点数は減少している。**→周囲からインターネットの使用に注意されることが減った。**		○	ゲームを減らさないと頭が痛くなる。
H	58	39	57 (−1)	35 (−4)	○Kスケールは中リスクからリスクなしに減少した。**→友人や家族との関係を重視するようになった。**	○		講座の話で学んだ。
I	28	19	25 (−3)	20 (+1)	○IATは若干得点が低下、K-スケールは、ほぼ横ばいであった。**→キャンプ後についても、得点はどの項目に関しても低い。**			使う時間
J	53	40	54 (+1)	35 (−5)	○Kスケールは中リスクからリスクなしに減少した。**→インターネットの使用により気分を落ち着かせる態度は高いままのため注意を要する。**			時間を減らし、今の生活が楽しくなり、使う時間を減らしてよかったなと思った。

○…改善　　●…悪化

参加者へのアンケート		保護者へのアンケート
Q2 キャンプに参加して普段の生活を見直そうと思ったか	Q3 Q2 で答えた理由（どんなことを見直したいか）	Q4 家庭での様子で変化したこと、家族との関わりで変わったこと
あまり思わなかった	前回と前々回で生活を見直すことができたため、今回は今までできていたことを続けていきたい。	つなキャンでの報告が少なくなってきている。（お年頃でしょうか・・）とにかく楽しかったと帰ってくるのが、親としてうれしい。
とても思った	ゲームよりも、ゲーム以外にも楽しいことを見つけることができたから。（天体観測とサイクリング）	キャンプへの参加を毎回とても楽しみに過していた。ネット等の使用で我慢しなければならない時等、以前は少し荒ぶることもあったが、参加後、自分の中で落としどころを見つけて感情をコントロールできているように思えた。
とても思った	ゲームをやりすぎず、友達と遊んだりしてゲーム以外の楽しいことをいっぱいしたいと思った。	寝る時間がすこし早くなったくらい。
すこし思った	体の不調な部分がインターネットの見過ぎで、外に出て遊ぶようなことが少なく、太陽に当たることが少ないからだとわかり、また、それを見直していこうと思った。	２回目のキャンプの後から家事（食事作り、片付け、洗い物）をしてくれるようになり、一日のスケジュールも自分で決め、とても意欲的に生活を楽しめるようになった。２時間の携帯いじりも自分から時間を決め、実行し１ヶ月たった。
とても思った	ネットの使いすぎに気をつける。	―
あまり思わなかった	いつもそんなにやってないと、思ったから。	お兄さん、お姉さんたちの過ごし方等、参考になっていると思う。やめなきゃいけないということはわかっているという言葉があったが、それを何回も繰り返しているので、親として応援し、やめられる方向へ進める方法を教えていただけた。
あまり思わなかった	つながりキャンプ自体が楽しそうだと思ってキャンプに来たから。	ゲームに対する熱みたいなものが少し変わってきた気がした。不登校がちだったのが、キャンプ参加前後でだいぶ変わってきた。少し優しくなったような・・
すこし思った	ちょっと減らそうと思った。（ゲームの時間）	初回が終わっての帰り道。「自分で布団をたたんだよ。」とうれしそうに話してくれた。家ではいつでもやる機会はあるのに、実はやれる機会を待っていたのかと気づいた。
すこし思った	使う時間	ゲーム以外の楽しみを味わえてとてもうれしそうだった。親だけではその楽しみを与えきれないので良い機会になった。
どちらとも言えない	以前にゲームやスマホの時間を減らして今の生活が楽しくなり、変えなくても良いと思った。	休みの日に、１日中家の中で横になって動画を見たりオンラインゲームをしたりしていたが、友達と約束して自転車を乗っていたり、走っていったり、体を動かすことも前よりは増えた。

	キャンプ前		キャンプ後		総　評[注1]	因子[注2]		参加者へのアンケート
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール		①	②	Q1 ネット（ゲーム）やスマホの使い方について気付いた・考えたこと
K	31	31	29 (−2)	29 (−2)	○IAT、K-スケールとも若干得点が下がった。 **→全体的に得点は低い。インターネットの時間が超過しそうになることが、やや増えている。**			個人情報を守ることが大切。

キャンプ参加者の全体分析[注1]

<まとめ>

キャンプに参加した対象者の前後比較では、IATの得点、IATの２因子、K-スケールにおいて、有意な改善が認められた。昨年同様、社会的望ましさのバイアスの影響は否定できず、回答の環境に留意する必要がある。公正な評価のため、今後はキャンプで学んだことが実際の生活の場面では実践が困難だった点などについても自由記述で触れる必要がある。

<分析の詳細>

１　キャンプ前・キャンプ後の全体の記述統計

対象者全体のキャンプ参加前・後の得点の平均及び標準偏差については表１に結果を示す。

２　キャンプ前・後の比較検定（対応のある t 検定[注3]）

前後比較では K-スケールと IAT は有意に改善し（p = .005, p =.024），DQ は有意差が認められなかった（p=.272）。IAT の因子別にみると、コントロール喪失は有意に改善（p=.049）、執着と恥・苛立ちは有意傾向だった（p=.061）。

このことから、キャンプの参加直後はインターネットやゲームの問題使用が軽減したとの実感を対象者は得ている。

（参考）令和２年度、令和３年度のキャンプ参加者の追跡調査結果

	R2キャンプ前		R2キャンプ後		R3キャンプ前		R3キャンプ後 R3追跡 12 月		R4追跡 12 月	
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール
L	61	36	67	40	−	−	46	33	34	33
M	−	−	−	−	76	45	36	36	39	32
N	−	−	−	−	48	47	41	37	57	37
O	−	−	−	−	55	40	56	43	47	39

過去参加者の全体分析[注1]

４名の令和３年度 12 月時点と令和４年度 12 月時点の比較を行った。K-スケール、 IAT、IAT の２因子に関して、t 検定の結果，有意差は認められなかった。約１年前の時点と最新の状態では統計的に有意な変化は生じていない。

参加者へのアンケート		保護者へのアンケート
Q2 キャンプに参加して普段の生活を見直そうと思ったか	Q3　Q2 で答えた理由（どんなことを見直したいか）	Q4 家庭での様子で変化したこと、家族との関わりで変わったこと
少し思った	少しずつ気をつけていくことを増やしたい。	去年は、とにかくネットゲームをずっとやっていて、ボイスチャットで知らない人としゃべったり、乱暴な言葉を発したりすることが端から見ていてとても気になっていたが、最近、息子のブームが生き物の飼育で、ザリガニ、沢ガニ、レオパ（は虫類）の巣作りや水替え、池に仲間を取りに行く・・・等、ゲーム以外のところに興味を見出せたことが、自然とゲームやネットから離れる時間が増えたことにつながって一安心しているところ。ネットゲームで人を殺すことと、生き物を大切に飼うことは対極な感じなのだが・・・気持ちの安定にもつながっている気がする。

表1

	令和4年度キャンプ前		令和4年度キャンプ後					
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	t	df	p	
DQ	3.2	2.8	2.8	2.5	1.180	8	.272	
Kスケール点数	34.6	8.8	31.9	7.9	3.881	8	.005	*
IAT得点	45.8	17.1	42.3	19.2	2.784	8	.024	*
コントロール喪失	25.2	10.4	23.7	10.7	2.325	8	.049	*
執着と恥・苛立ち	15.33	6.3	13.7	7.0	2.182	8	.061	†

$n = 9$　　$^{*}p < .05$　$^{\dagger}p < .10$

総　評(注1)	因子(注2) ①	因子(注2) ②
○IAT、K-スケールともに中リスクからリスクなしに低減した。 ○インターネットのない生活に対してむなしさを抱いていてが、減少した。	○	
○IAT、K スケールとも大きな変化は認められなかった。 ○主観的には、課金の金額は減らしたとの評価をしている。		
●IAT、K-スケールとも得点が上昇した。 ●周囲からインターネットの使いすぎを注意されることが増えている。	●	●
○IAT、K-スケールともに得点が低下した。 ○インターネットのことを考えている時間が減少している。	○	

(注1)聖明病院の松井一裕氏に、総評とキャンプ参加者・過去参加者の過去参加者の全体分析をお願いした。
(注2)因子①：コントロール喪失(IAT)…ネットにのめりこむことで、本来向かい合うべき日常生活の活動に支障をきたす
因子②：執着と恥・苛立ち(IAT)…他の活動に優先してネットに執着する傾向や、それを知られたくないため隠そうとし、中断されるとイライラしてしまう心性
(注3)平均値の差を調べる手法