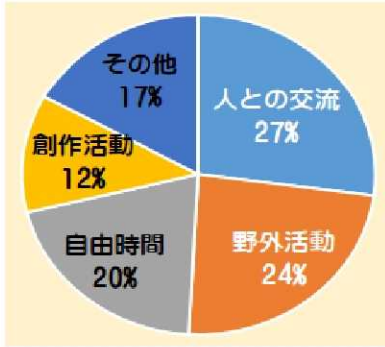




参加者の声 アンケートより



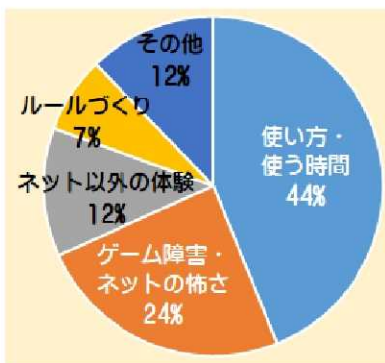
○ キャンプに参加して楽しかったことは？



- ◆ 参加者から大学生まで、いろんな人と仲を深めたこと
- ◆ あまり体験できないことが体験できた
- ◆ みんなとやったカードゲーム
- ◆ スタンプやバッグを作ったこと



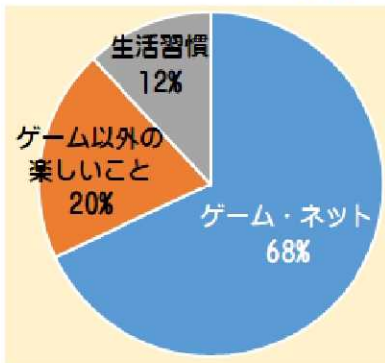
○ キャンプに参加してスマホの使い方を感じたこと・考えたことは？



- ◆ 時間を決めることが大切だと思った
- ◆ 依存症の原因にゲームがあるとわかったので、気をつけたい
- ◆ ネット以外にも楽しいことがある
- ◆ 個人情報を守ることが大切



○ キャンプを終えて普段の生活で見直したいことは？



- ◆ ネットの使いすぎに気をつける
- ◆ ゲームをやりすぎないようにしてネット以外のことも楽しみたい
- ◆ ゲームの時間を気にしたり、メリハリをつけて行動したりしたい



○ キャンプを通して、「こんな自分に変わった！」ことは？

- ◆ インターネットの利用に気をつけるようになった！
- ◆ ゲームする日にちが減った！
- ◆ 友達と前よりいっぱい遊ぶようになった！
- ◆ 人へ積極的にかかわりに行けるようになった！
- ◆ 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！（天体観測とサイクリング）
- ◆ 体を動かすことの楽しさや自然の美しさ(海など)を良く感じて広い目で物事を考えられるようになった！





保護者の声

アンケートより

キャンプに参加して、**家庭での様子で変化したことや、家族との関り方で変わったこと**はありますか？

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りました。2時間の携帯いじりも自分から時間を決め、実行し1ヶ月たちました。今まで同様、相談できる関係で仲良く楽しくかかわっていきたいです。

キャンプへの参加を毎回とても楽しみに過していました。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のですが、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ました。禁止ではなく、対話をもって、うまく共存していきたいです。**（ネットも親子関係も）

ゲームに対する熱みたいなのが少し変わってきた気がしました。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ました。少し優しくなったような・・・「言っても言うことを聞かないから言わない。」ではなくて、自分も子どもも意味を持って話し合いができるようにしていきたいです。**今だからできること、今しか関われないことをしていこうかと思いました。**

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、走っていたり、体を動かすことも前よりは増えました。**

保護者向け講座の感想をお聞かせください

学校や社会のデジタル化に対して、**大人の考えをしっかりとアップデートしていけないといけないと感じました。**

インターネットから完全に離れるのではなく、安全に安心して使ってほしいです。約束カードを使用してみようと思いました。

普段からのコミュニケーションの大切さ、悩みを相談できる親でありたいと思いました。遊び道具だけではなくており、上手に使っていくことも必要になっているということは本当にその通りだと思います。

自分を守る、他の人を大切にすることは忘れがちになっていないか、「したいこと」の前に考えられるようにしたいです。

「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～

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

ネット依存対策推進事業「つながりキャンプ」も4年目を迎えた。今年は天候に恵まれたこともあり、美しい富士山に見守られながら充実したプログラムを実施することができた。新型コロナウイルス感染症による影響はありつつも、子どもたちの生活は少しずつ日常を取り戻していることを考慮し、感染防止対策を講じながら3年間の経験を活かしたプログラムで、全日程を無事に終えることができた。昨年よりさらに進化した「with コロナ時代のキャンプ」を実現できたことは、大きな成果である。保護者や大学生サポーターをはじめとした関係者の皆さまには心より感謝申し上げる。



さて、私がインターネットを使い始めたのは1997年の冬頃、パソコンを購入し、四苦八苦しながら電話線と接続し、仕事だけでなく、チャットやサイト閲覧も楽しんでいました。当時、小・中学生だった息子たちがパソコンに近づこうものなら「だめ！子どもが使うモノじゃない、壊れたら大変！」と絶対に触らせないようにしていた。通信環境が整備され、子どもも大人も同じように学習や仕事でICT機器を使うようになった今、なんだか嘘のような話だ。振り返ってみると、社会が大きく変化していることにあらためて驚かされる。スマートフォン、5G、VR、メタバース、暗号資産など、20年前には想像すらしなかった。技術や文化の革新に加え、「新しい生活様式」という価値観も生まれ、リモート会議やテレワークやオンライン飲み会など、私たちの働き方や日常生活、感じ方や考え方も大きく変化した。子どもの使い方についてはどうだろう。増加する様々な危険やトラブルから子どもを守るために、私たち大人は子どもに対して禁止や制限を選択することが多いが、子どもたち一人一人がICTを利活用するGIGAスクール構想がスタートした今、「大人のモノだから」という意識はアップデートする必要があるのかもしれない。

「つながりキャンプ」はネット依存対策事業として、ネット環境から離れ、体験やカウンセリングを通じてネット使用を自分でコントロールする力をつけることが目的であり、「使わせない」ことや「取り上げる」ことではない。昨年のアンケートでも明らかになったように、子どもたちはキャンプでの体験や仲間と触れ合うことで、ネット以外の「やりたいこと」を発見した。自分の思いや主体性に気づいたのは「使えない環境」だからではないのだ。また今年の保護者のアンケートでは「禁止ではなく対話することでうまく共存したい」や「ゲームや遊びや勉強を一緒に楽しみたい」とあり、親の考えで一方向的に決めつけず、子どもと向き合い一緒に悩み考えて共に成長したいという思いが見て取れた。排除・制限以外の方法に気付いたことで、保護者の意識も変わったのではないだろうか。

今後、私たちは、さらに日常的に無意識にインターネットを利用して生活することになる。親子が正面から向き合い対話し、一緒に悩み考えながら、それぞれが上手なネットとの付き合い方を模索することで、私たちの毎日はますます便利で豊かなものになるだろう。なによりも親子で過ごすその時間は、とても貴重で幸せな時間なのだ。

評価と今後の展開

《ねらいに対する評価》

- キャンプ前後のネット依存度判定の結果を比較すると、ゲームの優先度が下がり、依存リスクが高リスクからリスクなしに改善した事例が見られた
- 野外活動を通して、仲間と相談したり同じ目的を達成したりする体験ができ、ネットやゲームでは得られない充実感があった。また、大学生サポーターに「すごいね!」、「やったね!」等の前向きになる言葉をかけられることで、表情が明るくなり、自信につながった
- 認知行動療法やカウンセリング等により、これまでの生活習慣や考え方を振り返り、今後の自分を変えるきっかけづくりにつながった
- 「対話をする」、「一緒に活動をする」等、家庭における親と子どもとの関わり方に変化が見られた

《今後の展開》

- 大学生サポーターが安心して活動できるよう、活動のねらいや指導方法等を共通理解するための事前研修会やスタッフミーティング等の時間を確保する
- 参加者が安心して活動に取り組めることを最優先として1泊2日のキャンプを3回実施する。さらに子どもたちが家庭を離れる精神的負担や活動による体力的負担を考慮し、時間に余裕がある活動プログラムを検討する
- 活動内容の充実を図るため、新たな開催場所を今後検討する
- 外部講師に依頼し、オリジナルバッグ作りや星空観測会を実施したところ、専門的な道具や話に参加者は関心をもって楽しんでいたことから、引き続き、様々な経験が積めるような体験活動を検討する
- 大学生サポーターが企画・運営する時間は、参加者に好評で、大学生にとっても指導的立場として貴重な体験となっているので、引き続き実施していく
- 例年の取組として定着してきた一方、他事業の参加者から「知っていたら参加したい。」との声をいただいているので、今後、今回のキャンプの成果を広く周知・啓発するとともに、引き続き学校や地域、医療・福祉関係機関等と連携し、参加者の募集を図っていく



IV 「合同相談会」における ネット依存対策ブースの設置

1 目的

社会教育課が開催している「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」でネット依存・ゲーム障害について個別相談ができる機会を設ける

2 概要

(1) 開催日・会場

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

(2) 対象 本人、保護者、学校関係者 等

- (3) 内容 ・相談対応（医療法人十全会聖明病院 公認心理師 松井一裕 氏）
・静岡県の取組紹介

<相談内容（概要）>

（高校生の保護者より）

- 今年の6月から学校を休みがちになり、7月から不登校。症状は、頭痛や腹痛。本人は学校に行きづらくなっているが、その原因について聞いてもわからない
- 小学生のころからゲーム（TPS）を始める。1日平均4～5時間ほど
- 父もゲームが好きで、買い与えてしまうなど親として注意ができない状況

（聖明病院より）

- ゲームの時間を減らすというよりも、これ以上増やさないことが重要
- 見守り機能（時間制限）は勝手に導入せず、子どもと相談することが重要
- 4～5時間以上やるのであれば、警告し、その後は使わせないといった内容を取り決めるなどの手順を踏む必要がある
- 父親の行動の見直しが必要。家庭内で意見が割れると子どもにとってはつらい
- ゲームに夢中になっているのは、色々な問題から派生した二次的なもの
「不登校」⇒「家族の問題」⇒「ゲーム」の順に問題を整理してみれば

（小学校の保護者より）

- 発達障害があり幼児期から療育を受けている。小学3年生で不登校になり、4年生から週1回フリースクールに通っている
- ゲームが好きで制限がきかない。学習ドリルを1ページやったら30分ゲームをしてもいいといったルールを作ったが守れず、さらに制限がきかなくなってしまった
- 昼間はほぼゲームをしている。食事中もゲームをやっていて、注意しても完全無視

（聖明病院より）

- 現状をキープさせることが重要。例えば、寝るときにはゲームをしない。など
- 昼夜逆転や、食事をとらなくなったり、入浴しなくなったりなどの状況になったら入院を考えた方がよい。病院は短期入院を受け入れていると思うが、子ども向けの環境ではないのでそこについては事前に状況を確認した方がよい

V ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ

1 目的

健康福祉部と教育委員会が連携し、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

2 概要

(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

(4) 内容 ・講座「ゲーム障害・ネット依存とは」

(医療法人十全会聖明病院 公認心理師 松井一裕 氏)

・静岡県の取組紹介(静岡県健康福祉部障害福祉課・静岡県教育委員会社会教育課)

・グループワーク

テーマ「今困っていること、取り組んでること」(進行:聖明病院)

・質疑応答

<参加者アンケート>

参加者属性	人数	割合	参加者の評価	人数	割合
保護者	40人	44.9%	非常に良かった	37人	41.6%
教育関係	20人	22.5%	良かった	29人	32.6%
行政関係	12人	13.5%	普通	5人	5.6%
社会教育関係	4人	4.5%	あまり良くなかった	0人	0%
民間相談関係	1人	1.1%	良くなかった	0人	0%
学生	2人	2.2%	無回答	18人	20.2%
その他	7人	7.9%	計	89人	100%
無回答	3人	3.4%			
計	89人	100%			

<グループワークで出た意見>

○子どもたちにやりたいことを聞いてみても「ゲーム」と言われてしまう

○一日の予定表を作らせたが、子どもは守ることができず、自分(親)も確認ができなかった

○アルコール等と違い、原因物質を身の回りから切り離せないところが難しい

○長期休み明けは特に生活習慣の乱れ、視力の低下がみられ、中には走っただけで骨折する子どもがいる

<感想>

○ネット依存・ゲーム依存について、相談機関を知ることができて少し安心した

○タブレットの使い方やネット依存について、教育の場でも啓発していく必要があると感じた

○様々な立場の人の話を聞き、自分の思っていたことを話すことができて良かった

参考資料 《プレキャンプ》



開講式



アイスブレイク



野外活動【大漁ハイク】



自由時間



タベのつどい



認知行動療法



朝のつどい



認知行動療法



創作活動【ペットボトル灯】



自由時間

《メインキャンプ》



検温、健康状況の聞き取り



アイスブレイク



野外活動【カヌー】



夕べのつどい



認知行動療法



朝のつどい



認知行動療法



野外活動【サイクリング】



大学生企画

認知行動療法



創作活動【オリジナルバッグ作り】



自由時間

講座

《フォローアップキャンプ》



認知行動療法



情報モラル講座



振り返り【つなキャンクエスト】



自由時間



タベのつどい



夕食



野外活動【星空観察会】



野外活動【海釣り】



創作活動【写真立て】



(参考) 関連事業「青少年を取り巻く有害情報環境対策事業」の取組

1 「親子で話そう!!わが家のスマホルール」ワークシート

(1) 目的 フィルタリングや使いすぎ防止など、インターネットの正しく、安全利用のための家庭での具体的なルール作りを普及する

(2) 概要

ア 対象 新小学校6年生、新中学1年生の全保護者

イ 特徴

- ・ 子供がスマホとの関わり方を自分事として考えることができるようチェックリストを設定
- ・ 親子で話し合い、スマホの使い方について約束した事項などを記入できる など

The image displays a worksheet for parents and children to discuss smartphone rules. The left side has a checklist of 10 items related to safe internet use, such as not sharing personal information and being cautious of strangers. The right side is titled '親子で話そう!!' and lists 10 rules for smartphone use, including: watching videos for no more than 1 hour per day, using the internet until 9 PM, ending family learning time when using a phone, not using phones during meals or walking, not using phones while talking, not posting names or photos on the internet, staying within the family budget, reporting trouble to a guardian immediately, not taking phones to bedrooms, and checking messages before sending them to avoid hurting friends.

2 小中学校ネット安全・安心講座

(1) 目的 携帯電話会社等のノウハウを活用して小中学校に対して安全教室を実施し、「親子で話そう!!わが家のスマホルール」(家庭でのルールづくり)の啓発やフィルタリング普及を図る

(2) 概要

ア 対象 小・中学生、保護者、教職員

イ 内容 携帯電話やスマートフォン等のインターネット接続機器の利便性と危険性、トラブル事例やその処理方法、トラブルを避けるためのフィルタリング等について学習する

R 4 実績 【講座実施：89回(県仲介分)、受講者計：16,163人】

3 「ケータイ・スマホルール」アドバイザー養成講座

(1) 目的 小中学生の保護者等を対象に、「親子で話そう!!わが家のスマホルール」などを使い、正しく安全なネット利用の仕方について「家庭で話し合っただルールを作る」ことの大切さを伝えるアドバイザーを養成する

(2) 概要

ア アドバイザー登録 119人(新規49人、継続70人)

イ 内容 「親子で話そう!!わが家のスマホルール」などを使い、正しく安全なネットの利用方法を助言でき、家庭で話し合っただルールを決めることの大切さを保護者に伝えるアドバイザーを養成する。修了者は、小中学校の懇談会等で保護者に伝達する

発 行 令和5年3月
発 行 者 静岡県教育委員会
編 集 静岡県教育委員会社会教育課
(事業担当) 〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号
電話番号 054-221-3312
E-mail kyoui_shakyo@pref.shizuoka.lg.jp



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

静岡県教育委員会