



令和5年度 文部科学省委託事業  
「青少年施設を活用した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6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	．．．．	14
・ 認知行動療法・カウンセリング・講座	．．．．	18
・ 大学生サポーターの役割	．．．．	20
・ スクリーニングテストの結果と分析	．．．．	22
・ 参加者の声・保護者の声（アンケートより）	．．．．	26
・ 「つながりキャンプ」～子どもも大人も『良き利用者』を目指すために～ （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）	．．．．	28
・ 評価と今後の展開	．．．．	29
Ⅳ 「合同相談会」におけるネット依存対策ブースの設置	．．	30
Ⅴ ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ	．．．．	31
参考資料	．．．．	32

※本報告書は、文部科学省の「青少年施設を活用した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5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、「ネット依存度判定システム」の運用、自然体験回復プログラム「つながりキャンプ」、「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、「ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ」、大学生や若者への周知・啓発を継続しました。

また、本年度、新たにネット依存についての理解と対策について考える契機となることを目指して「ネット依存情報交換会」を開催しました。

このうち、5年目となる「つながりキャンプ」は、本年度、国立中央青少年交流の家で実施しました。昨年度までの県立焼津青少年の家での活動とは異なる、新たなプログラムを実施することができました。

会場の職員をはじめ、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、充実した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、全县を挙げて、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、静岡県教育委員会では、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）

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）

鈴木 真（静岡県校長会 副会長）

宮下 修一（静岡県PTA連絡協議会 会長）

鈴木 俊輔（国立中央青少年交流の家 企画指導専門職）

静岡県健康福祉部障害者支援局障害福祉課精神保健福祉班

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

#### (2) 会議開催

第1回 日時：令和5年7月11日（火）

場所：静岡県庁西館4階 第1会議室A

内容：事業概要 情報交換 他

第2回 日時：令和5年9月25日（月）

場所：静岡県庁別館7階 第4会議室B

内容：事業実施状況 他

第3回 日時：令和6年1月28日（日）

場所：静岡県庁別館7階 第2会議室

内容：事業報告 令和6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 10 人	参 加 者	8 人 (申込 10 人)
内 容	野外活動(オリエンテーリング、野外炊飯、キャンプファイアー)、創作活動、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	国立中央青少年交流の家		
日 程	事前説明会(8/20) プレキャンプ(9/2～3) 1泊2日 メインキャンプ(10/8～9) 1泊2日 フォローアップキャンプ(11/11～12) 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8日(土)	静岡市教育センター	静岡市	5人
8月6日(日)	サンウェルぬまづ	沼津市	3人
8月19日(土)	富士市教育プラザ	富士市	2人
10月15日(日)	浜松市浜北文化センター	浜松市	3人
11月4日(土)	島田市総合スポーツセンター	島田市	3人
合計			16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13日(土)	富士市交流プラザ	富士市	8人
5月20日(土)	プラサヴェルデ	沼津市	9人
7月15日(土)	静岡県男女共同参画センターあざれあ	静岡市	14人
7月22日(土)	オンライン	—	12人
10月14日(土)	静岡県総合教育センター	掛川市	15人
10月21日(土)	クリエート浜松	浜松市	7人
合計			65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28日(日)	8月17日(木)
会場	静岡県庁・オンライン	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
参加者数	27人	9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 ネット依存対策情報交換会

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・啓発する情報交換会を開催した。

日程	令和6年1月28日(日)		
場所	静岡県庁別館7階 第2会議室		
対象	保護者、教育・PTA・行政関係者	参加者	54人
内容	○県の取り組み紹介 ○トークセッション 「ICT社会で生きる青少年について」 ○グループワーク 「ネットとの正しいかかわり方やその取組みについて」		

## II 県内の実態

### 【静岡県教育委員会 学校対象調査（令和4年度）】

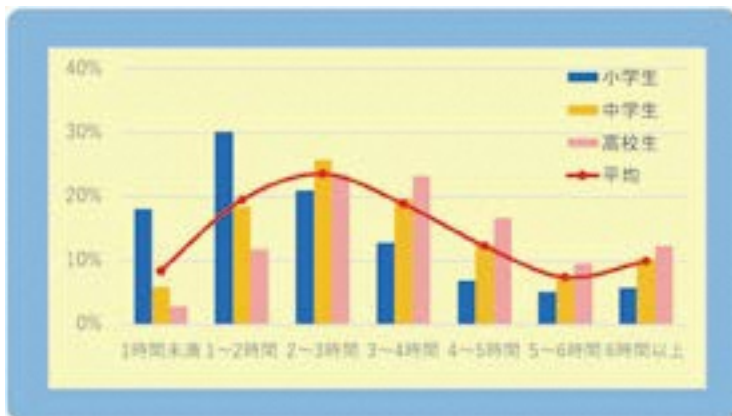
#### 1 スマートフォン等の所持率（インターネットに接続可能なもの）

高校生はほぼ 100%、中学生は 80%以上、小学生でもほぼ 50%と年々所持率は上昇し、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30%となっている。



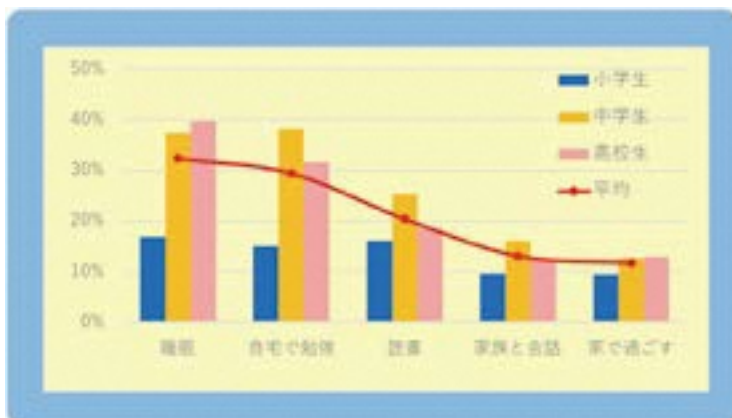
（全校種の平均）

～1 h	8.4%
1～2 h	19.5%
2～3 h	23.6%
3～4 h	18.9%
4～5 h	12.3%
5～6 h	7.4%
6 h～	9.9%

29.6%

#### 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、自宅での勉強時間が減っていると感じている者が多い。



（全校種の平均）

睡眠	32.3%
自宅での勉強	29.4%
読書	20.4%
家族と会話	13.1%
家で過ごす	11.7%

## 静岡県ネット依存度判定システムの利用状況（令和4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 16,164人

### 2 ネット依存度判定システムの結果（令和4年4月～令和5年3月）

	人数	依存リスク該当者（中リスク+高リスク）	
小学校	6,560人	2,006人	
		（中リスク）1,728人	（中リスク）26.3%
		（高リスク）278人	（高リスク）4.2%
中学校	7,032人	3,220人	
		（中リスク）2,845人	（中リスク）40.5%
		（高リスク）375人	（高リスク）5.3%
高校	2,563人	1,283人	
		（中リスク）1,209人	（中リスク）47.2%
		（高リスク）74人	（高リスク）2.9%
特支	9人	5人	
		（中リスク）3人	（中リスク）33.3%
		（高リスク）2人	（高リスク）22.2%
計	16,164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、個票を活用した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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	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	8.6	27.7	31.7	20.6	47.1	74.7	73.7	64.1
インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる	40.6	44.4	38.2	41.8	93.2	91.7	81.6	91.2
“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	32.2	46.5	56.6	42.3	91.7	94.1	92.1	93.0
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	52.0	60.5	62.0	57.3	24.8	18.7	21.1	21.3

(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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	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	50.5	64.9	77.6	61.1	93.2	98.4	94.7	96.0
インターネットで新しい仲間を作ることがあるか	19.0	25.6	27.4	23.2	56.8	62.1	48.7	58.7
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	6.8	22.5	26.9	16.8	46.8	76.3	76.3	65.0
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	26.4	34.9	40.4	32.3	82.7	93.1	88.2	88.6

## 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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
1 時間未満	25.2	10.1	5.0	15.4	6.5	1.6	-	3.3
1 時間以上 2 時間未満	29.2	25.9	24.8	27.0	11.9	5.9	13.2	8.9
2 時間以上 3 時間未満	20.5	26.4	31.9	24.9	16.5	13.1	14.5	14.5
3 時間以上 4 時間未満	11.2	16.5	19.8	14.9	11.2	15.7	21.1	14.5
4 時間以上 5 時間未満	5.8	9.0	8.7	7.6	12.2	12.8	14.5	12.8
5 時間以上 6 時間未満	3.3	5.4	4.1	4.3	10.4	13.9	10.5	12.2
6 時間以上	4.9	6.8	5.6	5.8	31.3	37.1	26.3	33.7

### (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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	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)	26.6	72.5	86.7	56.1	36.7	78.9	82.9	63.2
ニュース	17.4	28.7	33.2	24.8	18.3	25.3	40.8	24.3
情報検索	30.5	49.9	47.0	41.6	32.0	50.4	53.9	43.8
音楽視聴	42.6	72.4	78.0	61.2	55.8	83.7	80.3	72.7
動画視聴	68.7	87.3	86.7	79.6	80.2	94.9	92.1	89.0
電子書籍	5.1	18.4	23.4	13.8	10.8	28.0	27.6	21.4
ゲーム	75.5	68.5	56.8	69.5	91.7	84.5	69.7	85.7
ショッピング	4.0	14.0	22.2	11.2	7.6	26.9	28.9	19.8
勉強・学習	31.4	33.9	40.6	33.9	22.3	25.3	43.4	26.1

#### <男女別> (“-”は性別未入力の回答群)

(単位:%)

選択項目	全体 (N=16,164人)				高リスク (N=729)			
	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)	49.4	64.5	42.5	56.1	52.0	77.9	48.4	63.2
ニュース	27.2	22.7	20.9	24.8	24.9	23.7	22.6	24.3
情報検索	40.1	43.8	34.6	41.6	39.8	49.2	35.5	43.8
音楽視聴	54.4	69.3	51.6	61.2	63.7	83.8	67.7	72.7
動画視聴	79.0	80.7	76.2	79.6	86.5	92.8	80.6	89.0
電子書籍	11.6	16.5	9.6	13.8	18.0	26.5	9.7	21.4
ゲーム	82.2	55.7	71.8	69.5	90.5	80.4	83.9	85.7
ショッピング	9.3	13.5	8.4	11.2	16.2	24.0	19.4	19.8
勉強・学習	32.4	35.9	30.3	33.9	23.3	28.7	32.3	26.1

(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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
利用する時間	64.7	44.0	19.8	48.6	42.1	25.1	23.7	31.4
利用する場所	25.2	21.0	10.5	21.1	19.8	14.1	13.2	16.2
メールやメッセージを送る相手	26.1	19.2	8.9	20.4	20.5	12.5	7.9	15.1
利用するサイトやアプリの内容	27.9	29.9	17.0	27.0	17.3	18.9	10.5	17.4
送信・投稿する内容	22.3	25.9	21.0	23.6	17.3	17.1	19.7	17.4
利用者情報が漏れないようにしている	27.5	36.3	31.0	31.9	21.6	23.7	26.3	23.2
ゲームやアプリの利用料金の上 限や課金の利用方法	38.3	46.3	37.1	41.6	34.5	39.5	38.2	37.4
困ったときにはすぐに保護者に 相談する	41.1	38.6	30.8	38.4	34.5	22.1	34.2	28.1
使用する際のルールは特にな い	13.7	20.3	35.8	20.1	24.5	36.0	27.6	30.7

(4) 保護者として安全に利用させる取組 (複数回答可)

(単位:%)

選択項目	全体 (N=2,964人)				高リスク (N=140)			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
大人の目の届く範囲で使わ せている	70.1	43.9	14.5	39.4	59.4	21.2	10.7	25.7
利用する際に時間や場所を指 定している	59.5	46.9	13.9	37.7	59.4	50.0	10.7	36.4
成長段階に合わせて、子供向 けの機器やサービスを使わ せている	25.3	25.1	15.5	21.6	12.5	17.3	1.8	10.0
普段の会話やコミュニケーション の中で、子供のインターネット 利用状況を把握している	49.8	46.8	45.6	47.1	43.8	42.3	21.4	34.3
フィルタリングを使っている	34.8	47.3	36.0	40.0	34.4	50.0	44.6	44.3
その他の方法で管理を行って いる	7.6	7.9	4.6	6.6	3.1	3.8	5.4	4.3
子どものインターネット利用の 管理は行っていない	1.8	7.0	19.0	10.2	6.3	13.5	28.6	17.9

(5) 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=16,164人)				高リスク (N=729)			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
遅刻	2.5	2.3	1.4	2.2	8.3	14.1	9.2	11.4
欠席	1.0	1.6	0.4	1.2	6.1	11.5	2.6	8.5
学校成績の低下	3.3	18.0	21.8	12.7	16.9	55.2	52.6	40.3
転校	0.3	0.2	0.2	0.2	2.2	1.1	-	1.4
退学	0.3	0.2	-	0.2	2.9	1.6	-	1.9
現実の友人が減った	1.6	1.4	0.9	1.4	11.9	9.1	9.2	10.2
家族との関係が悪くなった	2.5	3.1	2.3	2.7	14.0	18.9	18.4	17.0
家で、物に当たったり、壊したりした	4.0	4.2	1.7	3.7	23.4	22.7	11.8	21.8
家族に暴力をふるった	1.4	0.6	0.2	0.9	11.2	4.8	3.9	7.1
朝起きられなかった	9.4	16.8	12.6	13.1	35.3	55.4	40.8	45.7
昼夜逆転	1.8	7.7	9.1	5.5	12.6	39.5	38.2	29.1
家に引きこもっていた	2.0	2.9	1.3	2.3	13.3	17.1	6.6	14.5
ゲーム課金が多く、家族やほかの人に注意された	2.4	1.8	1.0	1.9	11.9	12.5	7.9	11.8
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	0.4	0.6	0.2	0.5	3.6	4.3	1.3	3.7
食事を定期的に摂らなかった	2.4	3.8	2.8	3.1	11.5	20.0	17.1	16.5

(6) 総括

- ・「スマホ等の所持率」は、小学校⇒中学校⇒高校と学年進行に伴い高くなる傾向があり、低年齢層からの取組が重要
- ・全体の40%以上の児童・生徒が依存リスク該当者という結果となった
- ・該当者の多くは、「中リスク」であったことから、高リスクとなる前に、ネットの利便性と危険性の周知啓発など、予防対策を進める必要がある

フリーユーザーのアクセス先



対象年齢	リンク	パスワード
小学生相当		0000 (ゼロ4つ)
中学生相当		
高校生相当		

## ネット依存度判定システムに用いたテストの種類と判定方法

### 1 総合判定のためのテスト

#### (1) K スケール (Korean Scale for Internet Addiction)

区 分	内 容			
テスト説明	韓国において、政府が開発したテストで医療機関で使用される。			
判定方法	15 個の設問に対して、選択肢は 4 個（「全くあてはまらない」「あてはまらない」「あてはまる」「非常にあてはまる」） 各項目の回答には 1～4 点が設定されており、その合計点に応じてネット依存度を判断する。（総得点のほか要因別得点も考慮し、判定）			
判定基準	学生区分	問題なし	中リスク <small>（依存に対する注意が必要）</small>	高リスク <small>（依存傾向が非常に高い）</small>
	小学生	15～38 点	39～41 点	42 点以上
	中高生	15～40 点	41～43 点	44 点以上

#### (2) IAT (Internet Addiction Test)

区 分	内 容		
テスト説明	アメリカのキンバリー・ヤング博士により開発されたテストで医療機関で使用される。世界で最もよく使用されているテストと言われる。		
判定方法	20 個の設問に対して、選択肢は 5 個（「全くない」「まれにある」「時々ある」「よくある」「いつもある」） 各項目の回答には 1～5 点が設定されており、その合計点に応じてネット依存度を判断する。		
判定基準	問題なし	中リスク <small>（依存に対する注意が必要）</small>	高リスク <small>（依存傾向が非常に高い）</small>
	20～39 点	40～69 点	70 点以上

### 2 その他 (DQ (Diagnostic Questionnaire))

区 分	内 容		
テスト説明	アメリカのキンバリー・ヤング博士により開発された診断質問票 厚生労働省研究班が 2017 年度に実施した全国調査に採用		
判定方法	8 個の設問に対して、選択肢は 2 個（「いいえ」「はい」） 「はい」の回答数に応じて依存度を判定する。		
判定基準	適応使用者	不適応使用者	病的使用者 <small>（ネット依存が疑われる）</small>
	該当数 2 以下	該当数 3～4	該当数 5 以上

「ネット依存度判定システム」 問題一覧

静岡県独自の調査問題		回答項目	
1	あなたは、平日（土日を除いて）1日に平均して、だいたい、どのくらいの時間、インターネットを使いますか？	<input type="radio"/> 1時間未満 <input type="radio"/> 2時間以上3時間未満 <input type="radio"/> 4時間以上5時間未満 <input type="radio"/> 6時間以上	<input type="radio"/> 1時間以上2時間未満 <input type="radio"/> 3時間以上4時間未満 <input type="radio"/> 5時間以上6時間未満
2	あなたはインターネットを使って何をしていますか？あてはまるものを、すべて選んでください。	<input type="checkbox"/> コミュニケーション <input type="checkbox"/> 地図・ナビゲーション <input type="checkbox"/> 電子書籍 <input type="checkbox"/> ショッピング・オークション	<input type="checkbox"/> ニュース <input type="checkbox"/> 音楽視聴 <input type="checkbox"/> ゲーム <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 情報検索 <input type="checkbox"/> 動画視聴 <input type="checkbox"/> 勉強・学習・知育 <input type="checkbox"/> わからない
3	あなたの家では、インターネットの使い方について、何か家庭でルールを決めていますか？あなたの家庭で決めている「インターネットの使い方のルール」にあてはまるものを、すべて選んでください。	<input type="checkbox"/> 利用する時間 <input type="checkbox"/> メールやメッセージを送る相手 <input type="checkbox"/> 使用する際のルールは特でない <input type="checkbox"/> 利用するサイトやアプリの内容 <input type="checkbox"/> ゲームやアプリの利用料金の上限や課金の利用方法 <input type="checkbox"/> 困ったときにはすぐに保護者に相談する	<input type="checkbox"/> 送信・投稿する内容 <input type="checkbox"/> 利用する場所 <input type="checkbox"/> 利用者情報が漏れないようにしている <input type="checkbox"/> その他（自由記述）
4 【保護者のみ】	あなた（保護者自身）は、子供が安全に安心してインターネットを利用することができるよう、保護者としてどのような取組をされていますか？あてはまるものをすべて選んでください。	<input type="checkbox"/> 大人の目の届く範囲で使わせている <input type="checkbox"/> 利用する際に時間や場所を指定している <input type="checkbox"/> 成長段階に合わせて、子供向けの機器やサービスを使わせている <input type="checkbox"/> 普段の会話やコミュニケーションの中で、子供のインターネット利用状況を把握している <input type="checkbox"/> フィルタリングを使っている <input type="checkbox"/> その他の方法で管理を行っている <input type="checkbox"/> 子供のインターネット利用の管理は行っていない	<input type="checkbox"/> わからない

DQ	問題 No5～12	回答項目	○はい ○いいえ【2択】
5	①	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？	
6	②	あなたは、満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？	
7	③	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが たびたびありましたか？	
8	④	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	
9	⑤	あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？	
10	⑥	あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？	
11	⑦	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	
12	⑧	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	

K スケール	問題 No13～27	回答項目	○全くあてはまらない ○あてはまらない ○あてはまる ○非常にあてはまる【4択】
13	①	インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。	
14	②	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	
15	③	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	
16	④	“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。	
17	⑤	インターネットをしているために疲れて授業時間に寝る。	
18	⑥	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	
19	⑦	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	

20	⑧	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
21	⑨	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。
22	⑩	疲れるくらいインターネットをすることはない。
23	⑪	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。
24	⑫	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。
25	⑬	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。
26	⑭	インターネットができなくても、不安ではない。
27	⑮	インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。

IAT 問題 No28~47 回答項目 ○全くない ○まれにある ○時々ある ○よくある ○いつもある 【5択】		
28	①	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りますか？
29	②	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか？
30	③	友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか？
31	④	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか？
32	⑤	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか？
33	⑥	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りますか？
34	⑦	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか？
35	⑧	インターネットのために、勉強の能率や成果が下がったことがありますか？
36	⑨	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか？
37	⑩	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか？
38	⑪	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか？
39	⑫	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか？
40	⑬	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか？
41	⑭	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか？
42	⑮	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか？
43	⑯	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか？
44	⑰	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか？
45	⑱	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか？
46	⑲	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか？
47	⑳	インターネットをしないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開するといやな気持ちが消えてしまうことがありますか？

静岡県独自の調査問題 No48. 49	
48	<p>インターネットのために、過去 12 か月間に以下のようなことが起きましたか？あてはまるものをすべて選んでください。</p> <p> <input type="checkbox"/>学校や職場の遅刻   <input type="checkbox"/>欠席や欠勤   <input type="checkbox"/>学校成績の低下や仕事のパフォーマンスの低下   <input type="checkbox"/>転校  <input type="checkbox"/>退学または退職   <input type="checkbox"/>現実の友人が減った   <input type="checkbox"/>家族との関係が悪くなった   <input type="checkbox"/>家族に暴力をふるった  <input type="checkbox"/>家で、物に当たったり、こわしたりした   <input type="checkbox"/>朝起きられなかった   <input type="checkbox"/>昼夜逆転またはその傾向  <input type="checkbox"/>家に引きこもっていた   <input type="checkbox"/>ゲーム課金が多く、家族や他の人に注意された   <input type="checkbox"/>その他（自由記述）  <input type="checkbox"/>食事を定期的に摂らなかった   <input type="checkbox"/>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 </p>
49	前の質問で掲げたトラブルについて、既に解決している場合、どのようにして解決しましたか？【自由記述】

※K スケールと IAT は、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの許可を得て、一部変更して使用しています。

# 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法人による情報モラル講座を通して、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
- ・国立中央青少年交流の家職員・県社会教育課職員

## 4 参加者

8人（申込者10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	2	1	2	1	0	6	6
プレ	2	0	1	2	1	6	8
メイン	1	1	1	2	1	6	12
フォローアップ	2	1	2	1	1	7	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、オリエンテーリング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、プログラムと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 8月20日(日)《1日》

初めて対面する参加者同士、緊張が見られたが、大学生サポーターが積極的に話しかけ、少しずつ会話のキャッチボールが続くようになっていった。大学生の明るい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、実施したアイスブレイクでは「バースデーライン」や「爆弾リレー」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たようであった。帰る時には、「プレキャンプが楽しみ！」という声も聞こえた。

13:00～	14:00～	15:00～	16:00～
	受付	キャンプ活動紹介	(参加者)レクリエーション
		保護者講座	終了後個別相談

①活動紹介では、日程や約束事等の確認をした。参加者にとって初めて体験する活動もあり、キャンプへの期待が高まった。



②キャンプネーム(※)を発表し自己紹介をした。緊張した面持ちの中にも笑顔が見え、キャンプ仲間のことを知ることができた。



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、大学生を主体に楽しく明る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2日(土)～3日(日)《1泊2日》

1日目	受付	キャンプ活動紹介	夕食	夜行	アイスブレイク	野外活動【所内オリエンテーリング】	夕食	認知行動療法	自由時間	入浴	消灯準備	就寝
2日目	朝食	創作活動【富士山プレート】	朝食	自由時間	振り返りの会	解散						

事前説明会から2週間が経ち、まだ不安な表情の参加者もいたが、アイスブレイクが終わる頃には、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、仲間とかわり、過ご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、ネット・ゲームの使い方を見直す良いきっかけとなった。

①アイスブレイクでは、国立中央青少年交流の家職員の進行で様々なレクリエーションを行った。つながりキャンプ最初の活動では、頭と体を使って仲間作りをした。



②オリエンテーリングでは、3チームに分かれて、地図を頼りに仲間と相談し合い、広大な所内を探索した。問題用紙の場所を探し当てたときには、チームで喜び合った。



③認知行動療法では、普段の1日の生活を振り返った。ネット・ゲームの使用時間が長い日少ない日を比べ、自分のネット・ゲームの使用時間を見直す機会となった。



④朝のつどいでは、代表者が「今日がんばりたいこと」を発表したり、仲間とラジオ体操をしたり、2日目の気持ちの良い朝を迎えた。



⑤創作活動では、自然のものを活用し「富士山プレート」を作成した。参加者と大学生がアドバイスし合い、オリジナルのプレートを作った。



⑥自由時間には、参加者と大学生、スタッフが全員で体を動かしたり、ボードゲームをしたり、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(日)～9日(月)《1泊2日》

1日目					スタッフミーティング	集村	はじめの会	昼食	アイスブレイク	野外炊事【カレー作り】				自由時間	大学生企画	認知行動療法	入浴	自由時間	消灯準備	就寝
2日目	朝のつどい	朝食	ラジオ体操	認知行動療法	野外活動【チャレンジ・ゲーム】	昼食	研修モジュール	アンケイト	終わりの会											

1ヶ月ぶりの再会となり、はじめの会の前から参加者には笑顔が見られた。野外炊事を楽しみにしていた参加者も多く、大学生が火や包丁の取扱いに注意しながら、全員で夕食を作りあげることができた。プレキャンプよりも参加者、大学生ともに仲を深めることができ、自由時間にも楽しそうに会話をしている姿が見られた。

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。全員が楽しめる企画になるようにと工夫した内容で、参加者も喜んでいました。



②野外炊事では、火起こしから始め、鍋でお米を炊くなど普段ではできない体験ができた。一から作り上げることで普段以上に美味しいカレーを味わった。



③認知行動療法では、ネット・ゲームの危険回避の方法をカードゲーム形式で発表した。楽しくゲーム形式でネット・ゲーム対策を考えることができた。



④チャレンジ・ザ・ゲームでは、チームで協力し、様々なゲームに挑戦した。何度も挑戦を繰り返し、他のチームに負けないよう、新記録樹立を目指した。



⑤自由時間には、それぞれがやりたいゲームを持ち寄り、ゲームを楽しんだ。ネットやスマホがなくても楽しく遊べるということを改めて実感していた。



⑥情報モラル講座では長澤委員長が講師となり、安心・安全なネットの使い方を考えた。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真剣に聴講していた。



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

1日目	スタッフミーティング	朝食	昼食	はじめての会	アイスブレイク	認知行動療法	講座(参加者)	夕飯	夕食	準備	キャンプファイアー	入浴	清灯準備	就寝
2日目	朝食	創作活動【フォトスタンド】	振り返り	昼食	アンケート	閉講式	解散	朝食	準備	キャンプファイアー	入浴	清灯準備	就寝	

仲間と会える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。大学生と再会すると嬉しそうな表情をしていた。これまでのキャンプのまとめとしての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、多くの参加者が初めて体験したキャンプファイアーは思い出の活動として参加者の心に残った。

3回のキャンプを通して、自然や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。今後ネット・ゲームをどのように使っていきたいかを発表してくれる参加者が多かった。



②参加者向け講座では、改めて「依存」ということについて考えた。ネットやゲーム依存が、体や心などに様々な悪影響を及ぼしてしまうという恐ろしさを学んだ。



③キャンプファイアーでは、大学生が企画を考え、参加者を楽しませた。寒空の中、火の暖かみを感じながら体を動かすという、貴重な体験となった。



④創作活動では、どんぐりや木の実などを装飾品に使って、キャンプの思い出の写真を飾る自分だけのフォトスタンドを作成した。



⑤振り返りでは、キャンプの思い出を付箋に書き出し、オリジナル双六を作成した。みんなで思い出を語り、3回のキャンプを振り返った。



⑥閉講式では、キャンプ中の思い出やがんばったことを発表した。これまでのキャンプとは違い、自信を持ちハキハキと話す姿が見られた。



【参加者の感想(アンケートより抜粋)】

- 大学企画やキャンプファイアーが楽しかった!
- 普段はできないような遊びをしたり、仲間と一緒に遊んだりできて楽しかった!
- 来年も参加したい! 大学生も来年参加してほしい!

## 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）

鍋田 翔平（臨床心理士・公認心理師）

安部 万奈（看護師）

澤野 真秀（看護師）

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	認知行動療法ってなに？	【保護者】ネット依存・ゲーム障害とは
	2日目	ゲーム/スマホのメリット・デメリット	
メインキャンプ	1日目	アナログゲームでネット対策！	
	2日目	これってどうかな？	
フォローアップ キャンプ	1日目	アイデア出し合い大会	【参加者】依存症ってなに？
			【保護者】デジタル社会を生きる子どもたち

### 【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5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。

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、私もやってるよ。」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。

『アナログゲームでネット対策！』ではカードゲーム（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。

『アイデア出し合い大会』ではこれまでの認知行動療法を振り返り、今後のネットやゲームの付き合い方について発表した。



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】

プレキャンプとフォローアップキャンプで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】

フォローアップキャンプの1日目の午後に参加者向け講座を実施した。講義形式を進める中にも、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『依存症ってなに?』というテーマで実施した。ゲームやネットの依存症をテーマに、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、それによる体や心、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、子どもたちがネット上で直面する情報モラル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やルールを聞いたり、同じ悩みを抱えているために共感したりと、講座後には安心した様子が見られた。



## 《聖明病院スタッフの感想（抜粋）》

- ・ ネットやゲームにはまっている背景には発達に関することや、思春期など成長に関する者が多く感じられる。そのような観点からも集団行動や交流を自然に体験学習できるキャンプ活動は多くの効果が期待できると感じた。
- ・ 初めてつながりキャンプを行った会場であったが、ケガや事故なく3回のキャンプを無事に終えることができよかった。

## （次年度にむけて）

- ・ 参加者1人に対して大学生1人がつくようなバランスを目指していく。
- ・ 社会性を身につけていくようなルールや決まりをキャンプ内で作っていく。
- ・ 他事業での説明の際に、つながりキャンプが浸透していないことが見受けられる。新規の参加者が多く参加してくれるよう、ネットの使い方に不安を抱える参加者や保護者に幅広く広報していく。

## 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、キャンプに関心をもった大学生がサポーターとして参加した。

大学生サポーターには、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もらった。

### ○大学生サポーターへのフォロー

大学生サポーターには、Zoom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。

キャンプの前後には「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

つながりキャンプに初めて参加する大学生も多く、「事前説明会」、「プレキャンプ」では参加者とどう関わっていいのか戸惑っていた。しかし、キャンプ経験が豊富な大学生を中心に参加者との関わり方を覚えていき、参加者が安心して参加できる雰囲気をつくっていた。「そろそろ時間だから片付けしよう」、「次はどんなことをして遊ぼうか」など積極的に話しかけ、参加者が楽しく集団生活のルールを守れるよう導いていた。

「メインキャンプ」では大学生企画の時間を設けた。集まった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楽しい雰囲気を作り出す個々の特性を發揮していた。「フォローアップキャンプ」のキャンプファイアーでも火の取り扱いに注意しながら、参加者が楽しめるようにと準備・企画に取り組んでいた。

認知行動療法では、参加者と一緒にネットの使い方を考え、創作活動では「どんなものを作ろうか?」と同じ目線に立ち、参加者に寄り添っていた。野外活動中には、一緒に楽しみながらも、「大丈夫、休もうか?」と参加者の体調を気にかけていた。自由時間には、一緒に体を動かしたり、ボードゲームで盛り上がりたりと、参加者にとって身近で頼りがいのある魅力的な存在であった。

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」様子を参加者に見せながらも、大学生サポーターもキャンプを通し成長していった。



## 【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

- ・子どもたちから元気をももらった場面を通して、子どもたちと関わることができることって素敵だなと改めて実感した。
- ・子どもたちと触れ合う初めてのキャンプで、接し方も、どうすれば正解かも分からなかった。しかし、子どもたちが話しかけてくれたおかげで、だんだん楽しめるようになった。子どもたちに感謝している。
- ・子どもらしさが前面に出ているいいキャンプだったと思う。子どもにとって学校・家庭以外の居場所は案外ないもので、今回新しい居場所が子どもたちにとってできたのならいいと思う。
- ・細やかな気遣いや視線のむけ方、進行を円滑にするための立ち回り等学ぶことが多かった。
- ・最初は子どもとの関わりに戸惑ったが、皆仲良く楽しく無事に終わることができてとてもよかった。自身の成長にも繋がったと思う。
- ・初めての指示出しなどに至らぬ点などもあったが、このキャンプを通してそういった立場の立ち回りの難しさを経験できて良かった。
- ・子どもたちは新しい友達や、普段することのできない体験に積極的に取り組んでいた。また、初めて会った時と違い自ら話しかけてくれたり、遊びに誘ってくれたりして、見違えるほど打ち解けることができた。
- ・子どもたちが五感を働かせ、自身で考えることのできる機会を提供することが我々サポーターの役割なのかなと感じた。

### (2) 参加者の様子で気付いたこと

- ・自分からしたいこと、やりたいことを言うようになった点が特に成長を感じた。なかなか自己主張できなかった子も、〇〇がしたい等と言うようになったのが嬉しかった。
- ・キャンパー同士で声をかけあって行動する様子が見られ、大人や大学生の声掛けや促しがなくても集団としての行動がとれていたところも変化を感じた。
- ・最初は話しかけてもあまり喋ってくれなかったが、ありのままの自分の気持ちを喋ったり、子どもたちの気持ちを考えて誘ったりすると嬉しそうに少しずつだが話し出してくれた。
- ・プレキャンプの時にやりたいことが先行しすぎて、周りがついてこれられないところがあった子が、フォローアップキャンプでは周りに合わせていたように見えた。
- ・最初は遠慮がちであった子が、だんだんと打ち解け、グループを作る時も、自分やほかの大学生サポーターに声をかけ、積極的に行動していた。
- ・回を重ねるごとに子どもたちが色々な人と話したり、遊んだりしていて少しずつ成長していているということを感じられた。

## スクリーニングテストの結果と分析

参加者8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 <sup>(注1)</sup>	因子 <sup>(注2)</sup>		参加者へのアンケート 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
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール		①	②	
A	44	35	37 (-7)	32 (-3)	IATが中リスクからリスクなしに変化した。深夜までインターネットを行う時間が少なくなった。	○		スマホだけじゃなくて、外に出るとか楽しいこといっぱいあるんだなと感じた。
B	61	39	42 (-19)	34 (-5)	IATは中リスクのままだが大幅に減少している。Kスケールはリスクなしに低下した。学習への影響が少なくなったと自己評価している。	○	○	ネットのやりすぎは、体や心に悪いと思った。
C	46	35	33 (-13)	29 (-6)	IATが中リスクからリスクなしに変化した。ストレス解消をインターネットで行う態度が減じた。	○	○	ネットは便利な物でもあり、こわいものだというのも再認識した。
D	36	26	41 (+5)	31 (+5)	どちらの尺度も微増している。ストレス解消のためにインターネットをすることが増えたと自覚している。	●		気にせず使っているスマホなどにも危険があるということ。
E	31	33	34 (+3)	28 (-5)	おおむね大きな変化は認められない。若干だが普段からインターネットのことを考えがちになった。		●	SNS を使うにあたって注意しなければいけないことがあったり、これからの生活で全くSNSを使わないことはできないのでどんな状況でも依存しないように使っていきたいと思った。
F	50	38	45 (-5)	38 (±0)	IATは中リスクのままだが、誰かと遊ぶよりもインターネットを選ぶ行為が少なくなった。		○	インターネットを使うといいことがたくさんあるけど使い方をまちがえるとよくないことがある。
G	76	51	49 (-27)	37 (-14)	どちらの尺度も高リスクから中リスクに減少した。時間超過の機会が減った可能性がある。	○	○	ちょっと自分はやりすぎている。
H	36	28	41 (+5)	27 (-1)	IATは若干増加し、インターネットのことを考えがちだが本人の問題意識はある。	●		やりすぎはよくない。



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
すこし思った	寝ている時間は増えたが、その 分使用する時間が伸びてきた 気がするので、テストも近いから そこら辺は考えたい。	ルールは守って今の年代で使える範囲でうまくス マホを活用して行ってほしい。
すこし思った	ネットを使っている時間を少し 見直したいと思った。	3 回目のキャンプしか参加できなかったもので、今回 帰ってからどんな話をしてくれるのか、どんなこと を感じたのかたくさん話をしたい。
すこし思った	・時間をきめてしっかりやる。 ・友達が写真に写っていたら気 をつけないといけない。	・素直に話を聞いてくれることが増えた。 ・気持ちの切り替えがうまくなった。 ・料理をするようになった。
すこし思った	使用時間だけではなく、使用 するときの注意点を学ぶこと ができたから。	次のキャンプがとても楽しみの様で、家庭の中でつ ながりキャンプの話をするが多かった。
すこし思った	自分が SNS を使っている時間は 沢山あって、その中で別に減ら しても大丈夫なものもあった ので、それを減らしていきたい と思ったから。	以前より会話が増えたと思う。
すこし思った	長い時間しちゃうときもある から。	自分でも依存していることを自覚するようになった。
すこし思った	10 時半には終わらせるなど時 間を気にしたいなと思った。	時間設定しても解除されてしまったりするけど、子 どもを守るのに必要だと感じた。
すこし思った	少し多いと思ったから。	ゲーム・スマホ・ネットについて正しい使い方をし ようとするが増えた。

## スクリーニングテストの結果と分析

表 1. 対象者全体の分析結果

	令和5年度キャンプ前			令和5年度キャンプ後			<i>t</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	平均	中央値	標準偏差	平均	中央値	標準偏差			
DQ	3.88	4.00	1.46	2.88	3.00	0.99	7	1.470	.141
Kスケール点数	35.63	35.00	7.67	32.00	31.50	4.07	4	1.606	.108
IAT得点	47.50	45.00	14.89	40.25	41.00	5.42	7	1.470	.141
コントロール喪失	27.38	27.00	7.84	24.75	25.00	4.46	4	1.258	.208
執着と恥・苛立ち	14.63	13.00	6.37	11.13	11.00	1.81	4.5	1.521	.128
<i>n</i> = 8	* <i>p</i> < .05 † <i>p</i> < .10								

### キャンプ参加者の全体分析<sup>(註1)</sup>

#### <まとめ>

今年度のキャンプに参加した対象者の前後比較では、IATの得点、Kスケール、DQの各尺度において、どの尺度においても有意な改善が認められなかった。

#### <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・後の得点の平均や中央値、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(ウィルコクソンの符号化順位検定・連続性補正<sup>(註2)</sup>)  
IAT, Kスケール, DQの前後比較では有意差が認められなかった( $p = .141$ ,  $p = .108$ ,  $p = .141$ )。このことから、キャンプの参加直後のインターネットやゲームの問題使用に関して数値は減少しているものの、有意な差は認められていない。追跡調査を含めて調査方法を工夫する必要がある。

(参考) 令和3年度以降の参加者の追跡調査結果

	R3キャンプ前		R3キャンプ後		R4キャンプ前		R4キャンプ後 R4追跡12月		R5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
I	—	—	—	—	52	39	46	35	33	28
J	55	42	37	26	31	31	29	29	31	31
K	48	47	41	37	—	—	57	37	52	41

過去参加者の全体分析<sup>(注1)</sup>

3名の令和4年度キャンプ後・12月時点と令和5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、ウィルコクソンの符号化順位検定を実施した。しかし、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。

総 評 <sup>(注1)</sup>	因子 <sup>(注2)</sup>	
	①	②
○IATは中リスクからリスクなしに低減した。 ○IATの因子①(コントロール喪失)は7ポイント大きく改善している。	○	○
○IAT、Kスケールとも大きな変化は認められなかった。 ○どちらも数点得点が増加している。		
○IATの得点は減少したが、Kスケールの得点は増加した。 ○インターネットの時間を隠さなくなった。		○

(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依頼した。

今回の統計分析にはHADを使用している(清水裕士(2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.)。

(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

改善、悪化については、便宜的に3ポイントをもって因子の増減があった際に、改善と悪化のそれぞれを判定した。

(注3) 順位の違いを調べる手法



## 参加者の声 アンケートより



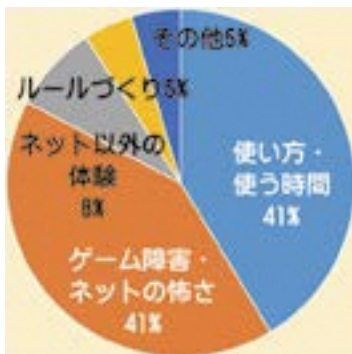
### ○ キャンプに参加して楽しかったことは？



- ◆ キャンパー、大学生とゲーム、話す時間が楽しかった
- ◆ 今まで体験できないことができた
- ◆ カードゲームやボードゲーム
- ◆ 大学生企画が楽しかった



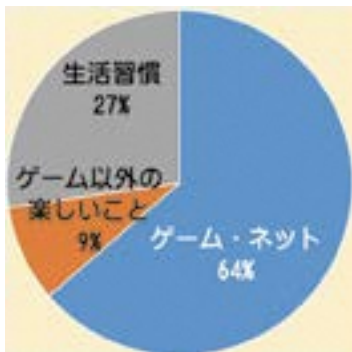
### ○ キャンプに参加してスマホの使い方を感じたこと・考えたことは？



- ◆ メリット・デメリットに気づけた
- ◆ ネットの使いすぎは、体だけでなく心にも悪い影響を及ぼすと知った
- ◆ 思っていたよりもゲームをしている
- ◆ スマホ以外にも楽しい遊びはたくさんある



### ○ キャンプを終えて普段の生活で見直したいことは？



- ◆ ネットの使用時間を見直したい
- ◆ SNSの使い方には気をつけなければいけないと思った
- ◆ 睡眠時間を増やすようにする
- ◆ 時間を決めて、ゲームを終わらせる



### ○ キャンプを通して、「こんな自分に変わった！」ことは？

- ◆ 自然の中で楽しく生きていけるようになった！
- ◆ 野外炊事などいろんなことを楽しいと思えるようになった！
- ◆ 発表することが積極的にできるようになった
- ◆ たくさんの人と話して、少し明るくなったように思う
- ◆ 自然に触れて今まで以上に自然のものが好きになった！
- ◆ 人見知りが少なくなって、いろんな人と仲良くなれるようになった！





## 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？

素直に話を聞いてくれることが増えました。気持ちの切り替えがうまくなったと感じます。少しだけですが、料理をするようになりました。頭ごなしに注意するのではなく、子どものやっていることや内容を理解して、声かけや提案をしていきたいです。

次のキャンプが楽しみなようで、家庭の中でつながりキャンプの話をするが多かったです。ネットの使い方については、子どもと相談して決めていきたいです。相談される大人であることが大事だと感じました。

少しずつですが、スマホ・ネット・ゲームの使い方について、正しい使い方をしようとするが増えました。フィルタリングサービスなどを活用していきたいです。親の意見を押しつけず、子どもと相談しながらルールを決めていくようにしたいです。

自分でもネット・ゲームに依存していることを自覚するようになったと思います。スマホよりも自然との触れ合いを大事にしてほしいです。

### 保護者向け講座の感想をお聞かせください

子どものスマホの使い方だけでなく、見られてることを意識して自分のスマホの使い方も見直していきたいです。

同じ悩みを持つ保護者同士でグループワークを行い、とても参考になりました。他の家庭での決め事など学ぶことが多くありました。

子どもが大人と同じツールを使用しているという現状を改めて認識しました。今まで考えていた以上に配慮や知識をつけていくことが必要だと感じました。

インターネットの怖さを再認識し、お互いにスマホをいじらない時間を作りたいと思いました。

## 「つながりキャンプ」

### ～子どもも大人も『良き利用者』を目指すために～

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

早いものでネット依存対策推進事業「つながりキャンプ」も5年目を迎えた。今年から会場を御殿場市の国立中央青少年交流の家に移し、キャンパーの子どもたちはもちろん、大学生サポーターも私たち大人のスタッフも、広大な敷地に驚きながら、数々の素晴らしい施設や職員さんのサポートのもと、昨年度までとは違った環境で充実したプログラムを実施することができた。不順な気候の影響かインフルエンザの流行もあり、体調を崩して欠席したキャンパーもいたが、全ての行程をケガや事故などなく無事に終了できたことは、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のご協力の賜物である。皆さまには心より感謝申し上げる。



国立中央青少年交流の家では、今まで経験できなかった野外炊事やキャンプファイアーという「キャンプらしいコンテンツ」を楽しむことができた。参加者アンケートでも「今までに体験したことなかった弓きり式の火おこしとか新鮮でとても楽しかった」「カレー作りを頑張った」「キャンプファイアーが楽しかった」「『The 自然』の中で普段やらないような体験ができた」と雄大な富士山に見守られながら自然を満喫できたようで、子どもたちに素敵な思い出が増えたのではと嬉しく思っている。

さて、子どもたちの日常では、ネットやICT機器を「使うことのメリット」は日々増加している。タブレットを使った授業だけでなく、生成AIを活用した学習も始められていると聞く。文科省も暫定ガイドラインを公表し、「生成AIについて理解し、将来使いこなすための力を意識的に育てていく姿勢が重要。活用が有効な場面を一部の学校で検証しつつ、限定的な利用から始めることが適切だ」としている。子どもも私たち大人も、ますます進化するデジタル社会のなかで上手に生きていける力をつけていかなければいけないのだ。

「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。上手に使いこなす人になるためには、コントロールすべきは利用時間だけではないが、まずはネットを使わない時間を経験することで、改めてネットと自分の生活のバランスを考えることができる機会になるはずだ。アンケートからも「自分の生活は時間がかたよっていたからバランスよく時間を分けていきたい」「少し時間の課題が見つかった」「ゲーム等はあまり使わないので、それ以外の時間について考え直したい」と時間について考えていることが分かった。さらには「インターネットが無くても自然の中で楽しんで生きていける自分になった」「色んなことを『楽しい!』と思えるようになった! 幸せ!」という回答もあり、大変うれしく思った。

現在、インターネットは公的にも私的にも役立つ「生活の道具」になり、もはや手放せないものになっている。子どもたちや私たちの幸せは、ネットのあるなしで決まるわけではないが、ネットの利用で成長や幸せ「ウェルビーイング」をさらに感じられるようになるためにも、「子どもと遊んだり話したり相談する時間を大切にしていきたい」(保護者アンケート)のように、子どもも大人も一緒に「良き利用者」を楽しく目指したいと思う。

## 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中リスク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、集団生活を通して、基本的な生活習慣や社会的ルールやマナーに対する意識の変化が見られた。
- 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」、「ルールを見直す」等、子どもだけではなく、保護者のネットやスマホの使い方にも意識の変化が見られた。

### 《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の共通理解のための事前研修会や各キャンプの前後に行うスタッフミーティングの時間を確保する。
- 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、移動時間なども含め時間に余裕がある活動プログラムを検討する。また、子どもたちの主体性や自発性を高めるため、自由時間を多く確保する。
- 外部講師を依頼するなど、普段の生活では体験できないような、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あり、大学生にとっても指導的立場として成長する貴重な体験となっているので、引き続き実施していく。
- 今後、さらに新規参加者の人数を増やしていくため、今回のキャンプの結果を広報するとともに、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。また、県内教育施設や各市町にも広報を行い、事業のさらなる展開を目指していく。



# 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8日(土)	静岡市教育センター	静岡市	5人
8月6日(日)	サンウェルぬまづ	沼津市	3人
8月19日(土)	富士市教育プラザ	富士市	2人
10月15日(日)	浜松市浜北文化センター	浜松市	3人
11月4日(土)	島田市総合スポーツセンター	島田市	3人
合計			16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  
(同) 作業療法士 土屋会生 氏)  
・静岡県の取組紹介

## <相談内容（概要）>

### （高校生と保護者より）

- 友人同士で、面白半分動画で SNS に投稿してしまい、学校から指導を受けた。
- 新しいクラスで、友人がいなく学校（クラス内）にいることがストレス。友人にストレス解消になると勧められやってしまった。
- 現在、スマホを母親が預かっているが、今後スマホとのかかわり方について、家庭でどう教育したらよいか悩んでいる。

### （聖明病院より）

- スマホではなく、問題行動に着目する。何かストレスをかかえているか。
- 友人同士の関係上、一緒にやらなければいけないのかもしれないが、友人もそう思っているかもしれない。
- スマホの使い方、使用時間を管理するためには、合計時間を制限するのではなく、何のアプリ、ゲームをどれだけやるかのルールを作るとよい。これは子どもだけでなく親も同様にするとよい。

### （小学校の支援者より）

- 学校に行っておらず、フリースクールも行けない日がある。
- 動画視聴サイトを長時間見てしまう。長い日は10時間以上、短い日は6時間くらい。
- 本人も問題意識を持っており、解決策は考えているがどうしたらよいか。

### （聖明病院より）

- 動画視聴にはまる前は、何をしていたことが多かったのか思い返してみる。
- 生活を円グラフにしてみても、動画視聴とそれ以外の時間を整理したり、動画視聴をしない日を作ってみてはどうか。
- 小中学生は、1日4～5時間の視聴が平均と言われている。それくらいの時間まで減らせると良い。



# 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13日(土)	富士市交流プラザ	富士市	8人
5月20日(土)	プラサヴェルデ	沼津市	9人
7月15日(土)	静岡県男女共同参画センターあざれあ	静岡市	14人
7月22日(土)	オンライン	—	12人
10月14日(土)	静岡県総合教育センター	掛川市	15人
10月21日(土)	クリエート浜松	浜松市	7人
合計			65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、取り組んでいること」(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	23人	46.9%	非常に良かった	22人	44.9%
教育関係	9人	18.4%	良かった	20人	40.8%
行政関係	6人	12.2%	普通	0人	0%
社会教育関係	4人	8.2%	あまり良くなかった	0人	0%
民間相談関係	3人	6.1%	良くなかった	0人	0%
その他	4人	8.2%	無回答	7人	14.3%
計	49人	100%	計	49人	100%

### <グループワークで出た意見>

○不登校からゲーム・ネット依存につながってしまうことが多々ある

○タブレットを最初は学習で使っていたが、親が見ていない時に動画を見ているようである

○約束を破り、ゲームをとりあげたことが原因で家族関係が悪化してしまった

○タブレットは学校生活には欠かせないものになっていて、上手な付き合い方を見つけるのが難しい

### <感想>

○今時の子どものゲームについて、知ることができた

○参加者それぞれの話を聞くことができ、自分自身親としても大変参考になった

○少しずつでも良いので当事者とコミュニケーションをとっていきたいと思った

《プレキャンプ》



開講式



アイスブレイク



野外活動【所内オリエンテーション】



タベのつどい



認知行動療法



自由時間



朝のつどい



朝食



認知行動療法



創作活動【富士山プレート】



自由時間

《メインキャンプ》



アイスブレイク



野外活動【野外炊事】



大学生企画



認知行動療法

自由時間



野外活動【チャレンジ・ザ・ゲーム】



認知行動療法



自由時間



情報モラル講座

おわりの会

《フォローアップキャンプ》



アイスブレイク



認知行動療法



キャンプファイアー



自由時間



夕食



朝食



自由時間



創作活動【フォトスタンド】



振り返り【つなキャンクエスト】



保護者講座



閉講式

## (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

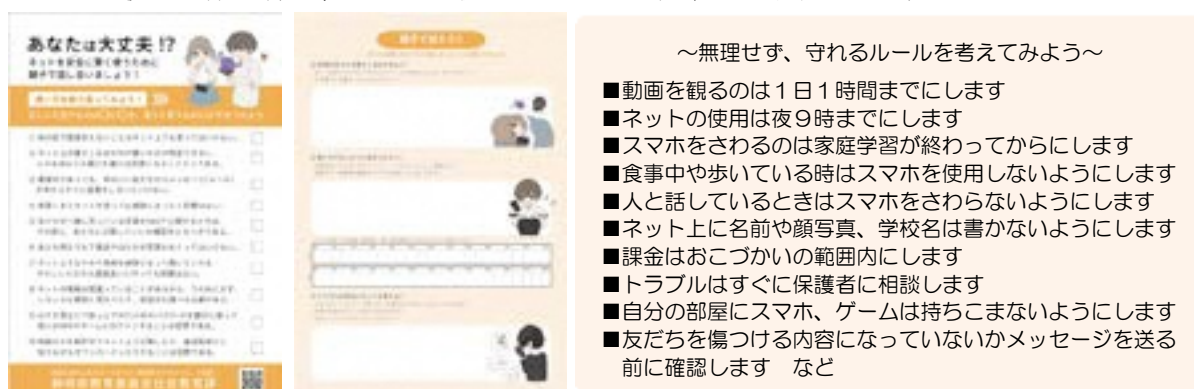
(1) 目的 フィルタリングや使いすぎ防止など、インターネットの正しく、安全利用のための家庭での具体的なルール作りを普及する

(2) 概要

ア 対象 新小学校4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



あなたは大丈夫!?  
ネットやスマホに上手に使うための  
親子で話し合おう!

～無理せず、守れるルールを考えてみよう～

- 動画を観るのは1日1時間までにします
- ネットの使用は夜9時までにはします
- スマホをさわるのは家庭学習が終わってからにします
- 食事中や歩いている時はスマホを使用しないようにします
- 人と話しているときはスマホをさわらないようにします
- ネット上に名前や顔写真、学校名は書かないようにします
- 課金はおこづかいの範囲内にします
- トラブルはすぐに保護者に相談します
- 自分の部屋にスマホ、ゲームは持ちこまないようにします
- 友だちを傷つける内容になっていないかメッセージを送る前に確認します など

### 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。

### 3 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「家庭で話し合っってルールを作る」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 アドバイザーリスト登録者 127人(新規61人、継続66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、家庭で話し合っって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。アドバイザーリスト登録者は、小中学校の懇談会等で保護者に伝達する。



令和5年4月29日(土) 静岡新聞朝刊

# ゲーム障害とネット依存対策へ

県は5月13日から、ゲーム障害とネット依存対策のワークショップを県内3カ所とオンラインで開催。公認心理師らが生活への影響や家族の接し方などを説明する。参加者同士でグループワークも行う。参加無料。

会場は13日が富士市交流プラザ、20日が沼津市のプラサウェ

## 県がワークショップ 13日から

ルテ、7月15日が静岡市駿河区の県男女共同参画センターあざれあ。7月22日はオンラインで開催する。いずれも午後1時～4時。各会場とも定員は40人程度で先着順。  
問い合わせは県障害福祉課  
▲電054(221)2435▼  
へ。

令和5年9月5日(火) 静岡新聞朝刊

## ネット一休み、自然体験

県教委

### 御殿場で小中生つながりキャンプ

インターネットやゲームへの依存や利用時間などを見直したい小中学生を対象

とした自然体験回復プログラム「つながりキャンプ」(県教委主催)がこのほど、



敷地内でオリエンテーリングを楽しむ参加者ら  
＝御殿場市の国立中央青少年交流の家

御殿場市の国立中央青少年交流の家で開かれた。県内から参加した7人が県教委や大学生ボランティアなど運営スタッフと顔合わせをした後、芝生広場で運動を楽しんだ。地図に書かれた敷地内のポイントを巡るオリエンテーリングでは、大学生らと相談しながら探索を満喫した。県教委社会教育課の担当者は「自然豊かな場所です。かけがえない体験を一つでも持ち帰ってほしい」と話した。同プログラムはネットの利用時間などを自らコントロールする力を養う目的で2020年から始まった。

1泊2日の行程を計3回実施し、ネット環境から離れて野外活動や集団生活を行う。ネットとの関わり方をグループで話し合う認知行動療法やカウンセリングなども行う。

# 高校生半数「リスクあり」

## インターネット依存度判定

小中高生のインターネットの主な用途  
(複数回答可)単位は%

	小学生	中学生	高校生	全体
コミュニケーション(SNSなど)	26.6	72.5	86.7	56.1
ニュース	17.4	28.7	33.2	24.8
情報検索	30.5	49.9	47.0	41.6
音楽	42.6	72.4	78.0	61.2
動画	68.7	87.3	86.7	79.6
電子書籍	5.1	18.4	23.4	13.8
ゲーム	75.5	68.5	58.8	69.5
ショッピング	4.0	14.0	22.2	11.2
勉強・学習	31.4	33.9	40.6	33.9

※県ネット依存度判定システムの2022年度結果より

### 22年度 県教委

県教委は20日まで、県内の児童生徒約1万6千人が受検したインターネット依存度判定システムの2022年度の結果を公表した。「リスクなし」「中リスク」「高リスク」の3段階で判定され、高校では半数の生徒が中リスク、または高リスクと判定された。ネットの用途をみると、小学生は「ゲーム」が最も多く、中学生は「動画」「音楽」「コミュニケーション(SNSなど)」が多い傾向が浮き彫りになった。

### 用途 児童「ゲーム」、生徒「動画」

社会教育課によると、同判定システムは希望した学校ごと1万6164人が利用した。高校では2563人が受検し、ネットの使い方の再考を必要とする「中リスク」と判定されたのは47.2%、早急な改善を必要とする「高リスク」は2.9%だった。小学校の受検は6560人で中リスク26.3%、高リスク4.2%。中学校は7032人で中リスク4.5%、高リス

ク5.3%となり、年代が上がるにつれて「リスクあり」の割合が高くなった。

複数回答を認めた「ネットの主な用途」では、小学生は「ゲーム」が75.5%を占めた。「動画」は小学生で68.7%だったのに対し、中学生になると87.3%と増加した。高校生は「動画」と「コミュニケーション」がいずれも86.7%と最も多かった。

回課の担当者は、どの年代も中リスクの割合が高い点に触れ「高リスクに悪化する前にネットやスマホの利用を見直すことが重要。利用のルールを各家庭でつけてほしい」と注意喚起した。

同システムは子どものネット依存に対する懸念の高まりを背景に、県教委が手軽に自身の状況をチェックできるようにと21年度に運用を開始した。県教委のウェブサイトで全49問の設問に答える形式。高リスクは「ネットの利用を始める自分ではやめることができないような状態」を示している。

(政治部・大沼雄大)

## 県内 子どものネット利用

県教委がまとめた児童生徒の2022年度インターネット依存度判定システムの結果によると、小学生、中学生、高校生と年代が上がるにつれてネットの依存リスクが高まる傾向が明らかになった。「朝起きることができない」「学校成績の低下」など影響が深刻なケースもあり、県教委は子どものネット利用に対する点検を各家庭に呼びかけている。

同システムは、子どものネット依存に対する懸念の高まりを背景に、県教委が手軽に自身のネット利用状況をチェックできるようにと21年度に運用を始めた。県教委のウェブサイトで約50問の設問に答える形式。「リスクなし」、ネットの使い方の再考を必要とする「中リスク」、早急な改善を必要とする「高リスク」の3段階で判定する。高リスクは「ネットの利用を始める」とは分かってはいるが、抑えることができないような状態」を示す。

社会教育課によると、22年度のシステム利用者は希望した小中高で1万6155人。小学生(受検者6560人)は中リスクと判定された人の割合が26.3%、高リスクが4.2%、中学生(同7032人)は中リスク40.5%、高リスク5.3%、高校生(同2563人)は中リスク47.2%、高リスク2.9%だった。年代が上がるにつれて「リスクあり」の割合が高くなる結果を示した。

## 年代上がるほど依存リスク増

### 高リスクと判定された小中高生のインターネットを起因とする問題(複数回答可)

※県ネット依存度判定システムの2022年度結果より抜粋、単位は%

	小学生	中学生	高校生	全体
遅刻	8.3	14.1	9.2	11.4
学校成績の低下	18.9	55.2	52.6	40.3
現実の友人が減った	11.9	9.1	9.2	10.2
家族との関係が悪くなった	14.0	18.9	18.4	17.0
家で物に当たったり、壊したりした	23.4	22.7	11.8	21.8
家族に暴力を振るった	11.2	4.8	3.9	7.1
朝起きることができない	35.3	55.4	40.8	45.7
昼夜逆転	12.6	39.5	38.2	29.1
家に引きこもっていた	13.3	17.1	6.6	14.5
食事を定期的に取らなかった	11.5	20.0	17.1	18.5

### 小中高生の平日1日のインターネット利用時間

※県ネット依存度判定システムの2022年度結果より、単位は%

	小学生	中学生	高校生	全体
1時間未満	25.2	10.1	5.0	15.4
1時間以上2時間未満	29.2	25.9	24.8	27.0
2時間以上3時間未満	20.5	26.4	31.9	24.9
3時間以上4時間未満	11.2	16.5	19.8	14.9
4時間以上5時間未満	5.8	9.0	8.7	7.8
5時間以上6時間未満	3.3	5.4	4.1	4.3
6時間以上	4.9	8.8	5.8	5.8

### 県教委判定システム

### 暴力など深刻な影響も

ネット利用が起因する問題を聞く項目では、「朝起きることができない」と回答した児童生徒が目立った。中学生16.8%、高校生18.0%、高校生は21.8%と深刻さが増す結果に。また、「学校成績の低下」と答えた小学生は3.3%と低い。中学生になると18.0%、高校生は21.8%と深刻さが増す結果に。

生12.6%と、10人に1人以上を占め、小学生段階でもすでに9.4%以上だった。

高リスクと判定された児童生徒全体で見ると「昼夜逆転」は29.1%、「家で物に当たったり、壊したりした」は21.8%と高い割合となった。平日1日のネット利用時間を問う項目では、「1時間以上2時間未満」の割合が最も高く、27.0%だった。判定システムは県教委のウェブサイトで誰でも受けられるため、社会教育課の担当者は「気軽にセルフチェックを行い、家庭のネット利用のルール作りを生かしてほしい」と促している。(政治部・大沼雄大)

### 目を休める時間を

インターネット依存度が高リスクと判定された児童生徒の中で「家で物に当たったり、壊したりした」の項目は小学生23.4%で、中学生、高校生と比べ高かった。児童生徒の健康管理に詳しい静岡大教育学部の鎌塚優子教授は「小学生は感情のコントロールがうまくできず、行動



静岡大 鎌塚優子教授

### 寝る前は控えて

に直結してしまう面がある」と指摘。一方で「中高生はインターネット上の誘惑(ごまかし)やいじめなど、保護者の目の届かないところでネット依存による変化が表面化している可能性がある」と警鐘を鳴らす。

鎌塚教授は、子どもの視力や体内時計

に対するネット依存の影響にも懸念を示す。注重点としてネットの利用時間に加え①目を休める時間を挟むこと②就寝前の利用を控えること一を挙げる。「学校の授業でもタブレット端末を使うようになったが、ネットやスマートフォンとの付き合い方も合わせて子どもに教えることが必要」と強調した。



令和5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

発行 令和6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

印刷用の紙にリサイクルできます。

この印刷物は、3,500部作成し、1部あたりの印刷経費は78.2円です。