

つながりキャンプ

～ネットはちょっとひと休み～



令和8年3月
静岡県教育委員会

目 次

はじめに

I 事業概要	1
II 県内の実態	4
III つながりキャンプ	
◇ 事業概要	13
◇ プログラム内容	15
◇ 活動写真	22
◇ 認知行動療法、講座、カウンセリング	23
◇ 大学生サポーターの役割	25
◇ スクリーニングテストの結果と分析	27
◇ 参加者の声・保護者の声（アンケート）	29
◇ 寄稿「つながりキャンプ」 ～自分と相手を見つめて考える「良いこと悪いこと」～ （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）	31
◇ 成果と今後の展開	32
参考資料	33

※本報告書は、文部科学省の「青少年教育施設を活用した生活習慣等改善推進事業」として静岡県教育委員会が実施した「令和7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

近年、学校における GIGA スクール構想の進展等によって、子どもたちのインターネット利用率は上昇の一途をたどり、SNS やオンラインゲームなどの利用も日常化しています。

インターネットは情報収集やコミュニケーションの手段として重要な役割を果たしていますが、その進化や発展に伴い、子どもたちが使用時間や方法をコントロールすることが困難となり、ネット依存のリスクも深刻化しています。

ネット依存は、学業成績や社会性の発達に影響を与えるだけでなく、子どもたちの心身の健康や人間関係にも甚大な影響を及ぼすリスクがあります。

このような状況の中で、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」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」、「子ども・若者のさまざまな悩みに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」などを実施しています。

このうち、7年目の実施となった「つながりキャンプ」では、会場となった国立中央青少年交流の家の職員をはじめ、NPO 法人や医療関係者、大学生サポーターなど、多くの方々の支えにより青少年教育施設を利用した様々なプログラムを実施することができました。

次代を担う子どもたちが安全かつ健全な環境で成長できるよう、ネット依存対策事業における成果と課題を検証することで、今後も全県を挙げ、官民との連携により、生徒・児童及びその保護者への支援を継続していきます。

静岡県教育委員会社会教育課

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、低年齢段階から正しく安全なネット利用の促進に努める。

◇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（敬称略）

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）

山田 誓午（静岡県校長会 校長）

長澤 秀幸（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

オブザーバー：前林 賢多（医療法人十全会聖明病院 作業療法士）

(2) 会議開催

第1回 日時：令和7年7月25日（金）

内容：事業概要 情報交換 他

第2回 日時：令和7年11月18日（火）

内容：事業実施状況 他

第3回 日時：令和8年2月24日（火）

内容：事業報告 令和8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	11 人 (申込 13 人)
内 容	野外活動(探検ラリー、野外炊飯、チャレンジ・ザ・ゲーム、キャンドルの集い)、創作活動、認知行動療法、カウンセリング、情報モラル講座、保護者向け講座		
会 場	国立中央青少年交流の家		
日 程	事前説明会(9/13) 日帰り プレキャンプ (9/27～28) 1泊2日 メインキャンプ(10/25～26) 1泊2日 フォローアップキャンプ(11/29) 日帰り		

4 「ニートやひきこもり、不登校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。

(1) 開催日・会場

開催日	会 場	開催地	相談者数
7月26日(土)	静岡市教育センター	静岡市	1人
8月3日(日)	沼津市第五地区センター	沼津市	1人
8月23日(土)	富士市教育プラザ	富士市	4人
9月6日(土)	韮山福祉・保健センター	伊豆の国市	2人
10月5日(日)	浜松市浜北文化センター	浜松市	7人
11月1日(土)	島田市総合スポーツセンター	島田市	1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
・静岡県の取組紹介

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。

(1) 開催日・会場

開催日	会場	開催地	参加者数
7月5日(土)	沼津市民文化センター	沼津市	7人
8月16日(土)	クリエート浜松	浜松市	6人
10月4日(土)	静岡県男女共同参画センターあざれあ	静岡市	7人
11月15日(土)	オンライン	-	11人
1月24日(土)	富士市交流プラザ	富士市	4人
2月14日(土)	静岡県総合教育センター	掛川市	6人
合計			41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(進行:聖明病院)
テーマ「インターネット・ゲーム依存に関連することで、対応に困っていること」、「代わりに伸ばしたい活動内容とその工夫」
 - ・質疑応答

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」の現状と青少年活動の役割について」をテーマとしたワークショップを開催した。

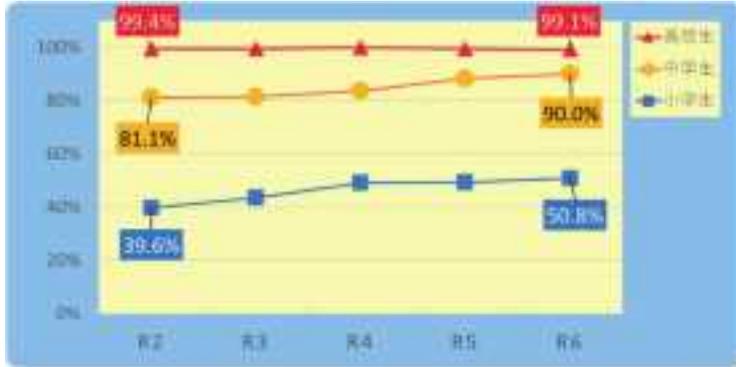
開催日	5月25日(日)	9月4日(木)
会場	静岡県庁・オンライン	静岡県庁
対象	中級青少年指導者 (高校生、大学生等)	つながりキャンプ 大学生サポーター
参加者数	28人	15人
内容	○県のネット依存対策の取組紹介 ○「ネット依存からの脱却プラン」の立案 ・これからを生きる子どもたちに体験させたいプログラムを考える ・つながりキャンプで実践できそうな活動メニューを考える	

II 県内の実態

◇静岡県教育委員会 学校対象調査（令和6年度）

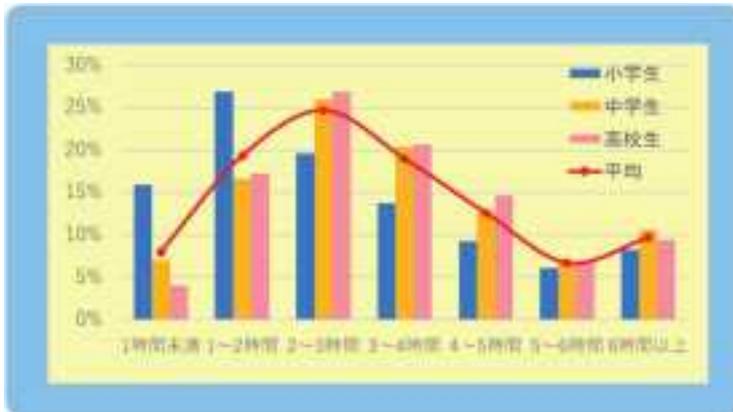
1 スマートフォン等の所持率（インターネットに接続可能なもの）

高校生はほぼ 100%、中学生は 90%以上、小学生でも 50%を超え、所持率は上昇し、ますます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	8.0%
1 ～ 2 h	19.3%
2 ～ 3 h	24.7%
3 ～ 4 h	19.0%
4 ～ 5 h	12.6%
5 ～ 6 h	6.7%
6 h～	9.7%

29.0%

3 スマートフォン等によるインターネットの利用により生活への影響

やめなければいけないと自覚しているにもかかわらず、自らの意思で利用時間のコントロールができていないと回答した割合が 30%を超えている。

（全校種の平均）

複数回答可

やめなければならない時に、しばしばネットやゲームをやめられなかった。	33.5%
スポーツ、趣味などの大切な活動に対する興味が著しく下がった。	5.4%
学業に悪影響が出たりしてもネットやゲームを続けた。	10.8%
腰痛、目の痛みなど体の問題を引き起こしてもネットやゲームを続けた。	6.1%
睡眠障害など心の問題が起きてもネットやゲームを続けた。	5.8%
家族や友人と過ごす時間が減り、関係に悪影響が生じた。	2.9%

静岡県ネット依存度判定システムの利用状況（令和6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 9,563 人

2 ネット依存度判定システムの結果（令和6年4月～令和7年3月）

	人数	依存リスク該当者（中リスク+高リスク）		
		人数	割合	<参考>令和5年度
小学校	4,813 人	1,455 人	30.2%	31.0%
		(中リスク) 1,220 人 (高リスク) 235 人	(中リスク) 25.3% (高リスク) 4.9%	(中リスク) 26.7% (高リスク) 4.3%
中学校	3,987 人	1,560 人	39.1%	44.6%
		(中リスク) 1,417 人 (高リスク) 143 人	(中リスク) 35.5% (高リスク) 3.6%	(中リスク) 39.2% (高リスク) 5.4%
高校	763 人	422 人	55.3%	55.2%
		(中リスク) 371 人 (高リスク) 51 人	(中リスク) 48.6% (高リスク) 6.7%	(中リスク) 49.9% (高リスク) 5.3%
特支	0 人	0 人	- %	63.5%
		(中リスク) 0 人 (高リスク) 0 人	(中リスク) - % (高リスク) - %	(中リスク) 57.7% (高リスク) 5.8%
合計	9,563 人	3,437 人	35.9%	42.1%
		(中リスク) 3,008 人 (高リスク) 429 人	(中リスク) 31.5% (高リスク) 4.5%	(中リスク) 37.1% (高リスク) 5.0%

【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

- ・各学校にネット依存判定システムを周知し、児童・生徒の実態把握や生徒指導・情報モラル教育への活用を図る。
- ・ゲーム障害・ネット依存ワークショップやつながりキャンプ、合同相談会での専用ブースの設置などを通じて、過度なネット依存に対して支援や啓発を行う。

◇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 = 9,563 人)				高リスク (n = 429 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	9.6	22.7	31.3	16.8	48.1	73.4	64.7	58.5
インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる	40.5	41.2	51.4	41.7	93.6	91.6	88.2	92.3
“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	42.6	45.6	37.6	91.1	94.4	88.2	91.8
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	56.3	62.3	58.1	58.9	19.1	11.2	29.4	17.7

(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 = 9,563 人)				高リスク (n = 429 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	49.1	59.3	71.0	55.1	94.9	97.9	98.0	96.3
インターネットで新しい仲間を作ることがあるか	20.1	21.7	37.1	22.1	61.7	52.4	64.7	59.0
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	16.6	26.5	12.9	71.5	76.9	76.5	73.9
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	25.7	28.3	39.6	27.9	85.5	94.4	94.1	89.5

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 = 9,563 人)				高リスク (n = 429 人)			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
1 時間未満	20.3	6.3	2.1	13.0	3.8	0.7	3.9	2.8
1 時間以上 2 時間未満	27.9	21.7	8.0	23.7	10.2	4.9	0.0	7.2
2 時間以上 3 時間未満	21.2	30.2	20.8	24.9	9.4	12.6	0.0	9.3
3 時間以上 4 時間未満	13.0	20.3	21.1	16.7	11.5	20.3	15.7	14.9
4 時間以上 5 時間未満	7.1	9.6	17.6	9.0	11.1	10.5	19.6	11.9
5 時間以上 6 時間未満	4.3	5.4	12.1	5.4	13.6	10.5	13.7	12.6
6 時間以上	6.2	6.5	18.3	7.3	40.4	40.6	47.1	41.3

(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 = 9,563 人)				高リスク (n = 429 人)			
	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)	30.9	78.5	83.2	54.9	45.5	84.6	86.3	63.4
ニュース	19.2	30.9	20.2	24.2	14.0	18.9	15.7	15.9
情報検索	27.5	53.3	41.8	39.4	26.0	44.1	33.3	32.9
音楽試聴	42.7	76.8	82.2	60.1	57.4	81.8	74.5	67.6
動画視聴	68.2	89.1	90.4	78.7	80.9	92.3	92.2	86.0
電子書籍	5.6	19.6	21.9	12.8	11.5	28.0	19.6	17.9
ゲーム	77.1	73.5	79.0	75.7	90.2	83.9	84.3	87.4
ショッピング	4.3	14.9	29.2	10.7	14.5	28.0	33.3	21.2
勉強・学習	34.6	39.3	24.1	35.7	21.3	25.9	13.7	21.9

<男女別>

(単位：%)

選択項目	全体 (n = 9,563 人)				高リスク (n = 429 人)			
	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)	48.8	61.2	77.0	54.9	51.0	77.3	100.0	63.4
ニュース	26.1	21.5	32.9	24.2	17.4	13.4	18.8	15.9
情報検索	38.0	40.3	54.9	39.4	29.5	36.0	50.0	32.9
音楽試聴	54.5	66.3	68.5	60.1	60.6	74.4	100.0	67.6
動画視聴	77.2	80.4	81.2	78.7	82.2	90.1	100.0	86.0
電子書籍	10.3	15.1	24.9	12.8	13.7	22.7	31.3	17.9
ゲーム	85.8	63.7	72.8	75.7	92.9	79.1	93.8	87.4
ショッピング	9.1	12.7	10.8	10.7	19.1	26.2	0.0	21.2
勉強・学習	33.0	38.7	42.7	35.7	20.7	24.4	12.5	21.9

(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（ <i>n</i> = 9,563 人）				高リスク（ <i>n</i> = 429 人）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
利用する時間	66.3	55.6	15.5	57.8	46.8	41.3	11.8	40.8
利用する場所	25.6	26.5	6.6	24.4	14.9	21.7	9.8	16.6
メールやメッセージを送る相手	28.8	31.2	7.9	28.1	20.4	24.5	9.8	20.5
利用するサイトやアプリの内容	28.6	39.8	11.0	31.9	19.6	28.0	7.8	21.0
送信・投稿する内容	22.6	29.8	14.9	25.0	16.2	18.9	15.7	17.0
利用者情報が漏れないようにしている	27.2	39.3	23.7	31.9	25.5	25.2	27.5	25.6
ゲームやアプリの利用料金の上限や課金の利用方法	39.7	53.3	32.0	44.8	35.7	39.9	27.5	36.1
困ったときにはすぐに保護者に相談する	38.4	43.5	23.9	39.4	22.1	26.6	19.6	23.3
使用する際のルールは特にない	11.4	13.6	45.9	15.1	23.8	27.3	51.0	28.2

(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（ <i>n</i> = 879 人）				高リスク（ <i>n</i> = 63 人）			
	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	63.9	34.1	20.3	47.4	46.9	34.6	20.0	39.7
利用する際に時間や場所を指定している	58.8	37.6	18.9	46.3	59.4	46.2	40.0	52.4
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	31.1	23.0	21.6	26.8	12.5	11.5	0.0	11.1
普通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	47.1	45.0	35.1	45.2	21.9	46.2	20.0	31.7
フィルタリングを使っている	33.5	41.8	36.5	37.3	21.9	30.8	60.0	28.6
その他の方法で管理を行っている	7.0	9.0	9.5	8.1	0.0	0.0	20.0	1.6
子どものインターネット利用の管理は行っていない	5.4	7.4	23.0	7.7	9.4	11.5	20.0	11.1

(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（ <i>n</i> = 9,563 人）				高リスク（ <i>n</i> = 429 人）			
	校種別			全体	校種別			全体
	小	中	高		小	中	高	
遅刻	3.3	2.9	5.0	3.3	11.5	20.3	21.6	15.6
欠席	1.3	1.5	3.4	1.5	3.0	9.1	17.6	6.8
学校成績の低下	4.0	13.3	24.5	9.5	21.3	43.4	43.1	31.2
転校	0.5	0.1	0.9	0.3	0.9	0.7	5.9	1.4
退学	0.3	0.1	0.8	0.3	0.9	0.0	2.0	0.7
現実の友人が減った	1.5	1.2	2.0	1.4	10.2	14.7	5.9	11.2
家族との関係が悪くなった	2.0	2.5	3.3	2.3	11.1	19.6	11.8	14.0
家で、物に当たったり、壊したりした	4.4	3.1	5.2	4.0	26.8	19.6	19.6	23.5
家族に暴力をふるった	1.5	0.3	0.5	0.9	8.1	2.1	2.0	5.4
朝起きられなかった	11.6	13.5	18.3	12.9	41.3	42.7	47.1	42.4
昼夜逆転	1.7	4.2	18.7	4.1	12.8	25.9	43.1	20.7
家に引きこもっていた	2.2	2.2	3.8	2.3	11.5	14.7	9.8	12.4
ゲーム課金が多く、家族やほかの人に注意された	2.4	1.1	4.5	2.0	11.5	7.7	17.6	11.0
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	0.7	0.3	1.2	0.5	4.3	2.1	5.9	3.7
食事を定期的に摂らなかった	2.5	2.1	6.6	2.7	13.2	16.8	25.5	15.9

(6) 総括

- ・ ネットについて「使用する際のルールは特にはない」と回答した割合は、小学校⇒中学校⇒高校と進行に伴い低くなる傾向がある。
- ・ 全体の30%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。



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 (依存に対する注意が必要)	高リスク (依存傾向が非常に高い)
	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。 <u>世界で最もよく使用されているテスト</u> 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 (依存に対する注意が必要)	高リスク (依存傾向が非常に高い)
	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 (ネット依存が疑われる)
	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にない <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	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”と思いつ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ぬ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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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）</p> <p><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

事業概要

1 目的

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 特徴

実施にあたっては、以下の3つのポイントを重視し、事業の効率を高めている。

POINT①

人とのつながり
自然とのつながり

仲間との集団生活や多様な自然体験活動を通して、人や自然との「つながり」を実感する

POINT②

専門性を生かした
プログラム

カウンセリング等を通じて参加者や保護者の声を聞き生活改善に向けたきっかけを作る

POINT③

キャンプ経験のある
大学生サポーター

野外活動スタッフ養成研修等を修了した大学生の協力を得て、安心して活動できる環境を整える

4 会場

国立中央青少年交流の家（静岡県御殿場市中畑）

5 主催者等

- (1) 主 催：静岡県教育委員会、国立中央青少年交流の家
- (2) 協 力：医療法人十全会、NPO 法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所、
その他医療関係者、大学生サポーター等

6 日程

- (1) 参加者事前説明会 令和7年9月13日（土）
- (2) プレキャンプ 令和7年9月27日（土）～28日（日） 1泊2日
- (3) メインキャンプ 令和7年10月25日（土）～26日（日） 1泊2日
- (4) フォローアップキャンプ 令和7年11月29日（土）

7 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
- ・国立中央青少年交流の家職員・県社会教育課職員

8 参加者

ネットの使用方法等を見直したい小学5年生～中学3年生 11人（申込者13人）

<内訳>小学生4人、中学生9人（男10人、女3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	1	1	0	3	8	7
プレ	3	1	1	1	3	9	12
メイン	3	1	2	2	3	11	15
フォローアップ	3	1	1	1	2	8	12

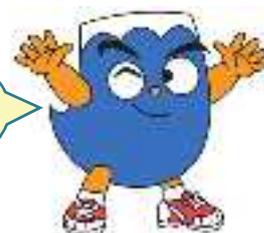
プログラム内容

◇ 参加者事前説明会 令和7年9月13日（土）

1 スケジュール

13:00～	13:30～	14:30～	15:30～	16:00
受付	つながりキャンプ説明	<参加者> アイスブレイク	個別相談	解散
		<保護者> 講座・交流会		

これからのプログラム内容を知ってもらうために実施しました！



2 活動の様子

① つながりキャンプ説明



県スタッフより、

- ・ 県内のネット依存の概況とキャンプの趣旨
- ・ キャンプのスケジュールとプログラム内容
- ・ キャンプ中のルール

などについて、スライドを用いて説明した。

参加者は緊張した表情で、キャンプネーム（※）の紹介と自己紹介を行った。

※キャンプネーム＝キャンプ中の名前。
大学生サポーターやスタッフともキャンプネームで呼び合うことで、より親しみやすく！

② アイスブレイク（参加者）

緊張気味な参加者がお互いに打ち解けられるように、大学生サポーターが事前に検討を重ねて企画したレクリエーションを実施した。

リピーター（過年度参加者）だけでなく、初めての参加者からも少しずつ笑顔が見られるようになり、最終的には大きな笑い声が会場を包んでいた。



③ 講座・交流会（保護者）



保護者を対象に、「認知行動療法とは」と題し、聖明病院スタッフによる講座を実施した。また、NPO スタッフも含めた交流会では、参加のきっかけ、家庭での悩みや工夫などについて、情報交換した。

最後に、参加者の心身の健康状況や普段の食事量、持病やアレルギー、配慮が必要な事項の有無についてヒアリングを行うことで不安を解消した。

◇ プレキャンプ 令和7年9月27日（土）～28日（日） 1泊2日

1 スケジュール

< 1日目 >

12:30～	13:00～	14:00～	15:00～	16:00～	17:00～	18:00～	19:00～	20:00～	21:00～	22:00	
受付	開講式	アイスブレイク	探検ラリー		タペのつどい	夕食	認知行動療法	自由時間	入浴	消灯準備	就寝

< 2日目 >

6:00	7:00～	8:00～	9:00～	10:00～	11:00～	12:00～	13:00～	14:00～		
起床	朝のつどい	朝食	清掃・荷物整理	認知行動療法	創作活動 (スプーン・フォーク作り)	自由時間	昼食	アンケート	終わりの会	解散
				カウンセリング				<参加者> 自由時間		
								<保護者> 講座		

2 活動の様子

①開講式

事前説明会に参加できなかったメンバーも合流し、本格的にキャンプスタート！宿泊を伴うため、不安げな表情も見られたが、大学生のユーモアあふれる自己紹介で次第に明るい雰囲気に。

キャンプ中のルールや交流の家の約束について再確認し各自で立てたキャンプ中の目標に向かってプログラムへ参加する意思が見られた。



②アイスブレイク



参加者がお互いのキャンプネームや顔を覚え、心の距離が近づくように、大学生サポーターが企画したフラフープリレーなどを行った。

アイスブレイクが終わる頃には、参加者の緊張や不安は解消し、チームで探検ラリーへ出かけることに早くもワクワクしている様子であった。

③探検ラリー

参加者、大学生サポーター、県スタッフでチームを編成し、交流の家のことについて学びながら、自然豊かな所内を巡り歩いた。

頼りになる大学生の後を追いかける参加者や、全問正解を目指すべく自ら先頭に立ってチェックポイントを探す参加者の姿も見られた。



④認知行動療法



難しそうな講義を受けるのではないかと、緊張気味に研修室へやってきた参加者であったが、仲間とのグループワークなどもあり、明るい雰囲気の中で学ぶことができた。

ゲームやスマートフォン利用のメリットとデメリットについて意見を出し合い、生活習慣を見直したいと発表する参加者の姿もあった。

⑤自由時間

室内でボードゲームをしたり、屋外でサッカーをしたりするなど、参加者の体力や希望に合わせて大学生サポーターと一緒に楽しんだ。

スマートフォンやネットゲームではない遊びを通じて、コミュニケーションを深めることができた。



⑥創作活動（スプーン・フォーク作り）



創作活動の時間は、間伐材（※）を使用したスプーン・フォーク作りに取り組んだ。

参加者たちは、持ち手を磨いたり、色をつけたりしながら、オリジナルのスプーン・フォークを完成させた。2年かけてスプーンとフォークのセットを完成させたリピーターもおり、つながりキャンプ思い出の品となった。

※間伐材＝密集する森林を間引くときに
出る木材の一部。
デザインだけではなく、木目や
曲がり具合も世界に1つだけ！



スプーン・フォークは
「メインキャンプ」の野外
炊事で使用しました！



◇ メインキャンプ 令和7年10月25日（土）～26日（日） 1泊2日

1 スケジュール

<1日目>

11:30～	12:00～	13:00～	14:00～	15:00～	16:00～	17:00～	18:00～	19:00～	20:00～	21:00～	22:00	
受付	はじめの会	昼食	アイスブレイク	認知行動療法	フードハンティングラリー (雨天のため屋内実施)	情報モラル講座	夕べのつどい	夕食	キャンドルの集い (雨天のためキャンプファイヤーは中止)	入浴	消灯準備	就寝

<2日目>

6:00	7:00～	8:00～	9:00～	10:00～	11:00～	12:00～	13:00～	14:00～	15:00～	
起床	朝のつどい	朝食	清掃・荷物整理	認知行動療法	野外炊事 (カレー・ピザ作り)		自由時間	アンケート	終わりの会	解散

2 活動の様子

①アイスブレイク



1か月ぶりの再会となり、受付をする参加者たちからは笑顔が見られた。

今回から合流した参加者や大学生とも打ち解けられるよう、大学生サポーターが企画したレクリエーションを楽しんだ。1つ目のゲームが終わった時に、メインキャンプの活動チームが編成されるなど、周到な準備に驚かされた。

②チャレンジ・ザ・ゲーム

雨天のためフードハンティングラリーが実施できず、その要素を取り入れたチャレンジ・ザ・ゲームを行った。

長縄など3種類のゲームに挑戦し、目標を達成することで、野外炊事（ピザ）で使用する食材が描かれたカードを手に入れた。全チームが、無事に全ての食材をゲットした。



③情報モラル講座



講師はキャンプネーム「コーシ」こと、ネット依存対策推進事業企画運営会議の長澤委員長。「スマートフォンセキュリティかるた」を使用し、安全・安心なネット利用方法についてゲーム感覚で楽しく学んだ。

参加者だけでなく大学生も、日頃のネット利用について見直そうという声が上がった。

④キャンドルの集い



雨天のため、キャンプファイヤーが中止となり、体育館でキャンドルの集いを行った。

トーチを持った参加者は、火の神から緊張気味に火を受取り、燭台にあるろうそくに灯すと、厳かな雰囲気にも包まれた。最後には「今日の日さようなら」を歌い、つながりキャンプ最後の夜を楽しんだ。

⑤認知行動療法

聖明病院スタッフが手作りした「アドバイスカード」と「からだのサインカード」を使用し、視力低下や体の痛みなどを解消するため、食事や睡眠時間を確保することの大切さを学んだ。

グループワークでは、事例を用いてネットの使いすぎで問題が起こっている友達をどうやったら助けられるかを考え、発表した。



⑥野外炊事（カレー・ピザ作り）



前日にゲットした食材カードと引き換えた具材でカレーとピザ作りにチャレンジ！自宅で野菜の皮むき練習をしてきた参加者も。

火起こし、食材カット、洗い物などやることは沢山あったが、全員で協力しておいしいカレーとピザができた。自作のスプーンを使って屋外食べる味は格別であった。

⑦自由時間

メインキャンプも終盤。野外炊事で満腹になった後は、ボードゲームやホワイトボードを使って2日間の思い出を話しつつ時間を過ごした。

お絵かきしりとりでは、大学生サポーターが参加者を盛り上げ、笑い声に包まれた。



◇ フォローアップキャンプ 令和7年11月29日 日帰り

1 スケジュール

10:00~	11:00~	12:00~	13:00~	14:00~	15:00~	16:00~		
受付	はじめの会	認知行動療法	昼食	創作活動 (フォトフレーム作り)	<参加者> 振り返り	アンケート	閉講式	解散
				カウンセリング	<保護者> 講座			

2 活動の様子

①講認知行動療法

今年度から日帰りでの実施となったフォローアップキャンプ。はじめの会の後は最後の認知行動療法を行った。トラロープが登場し、「ゲーム/SNSに関する2択クイズ」に挑戦した。

最後には振り返りとして、「他の参加者や大学生から学んだこと」、「今後の生活でネットやゲームとうまく付き合うための工夫」を発表した。



②食事（昼食）



参加者や大学生サポーターにとって、このキャンプでの楽しみの1つがレストランでのバイキングである。

医療スタッフや県スタッフも同じテーブルに座り、会話をしながら食事を楽しむと共に、食事量や内容から参加者の体調を確認する大切な時間にもなった。

③創作活動（フォトフレーム作り）

間伐材からできたフレームに、小枝や松ぼっくりなどのデコレーション素材をグルーガンで取り付けて、交流の家ならではの創作活動を行った。

ウッドバーニングペン（電熱ペン）で絵や文字を焼き入れ、参加者は思い出の写真を入れて自宅に飾りたいと話していた。



④振り返り



つながりキャンプもいよいよ終盤。屋外組と屋内組に分かれて、参加者と大学生サポーターがこれまでの活動を振り返り、思い出を語り合った。

その後、研修室で一番の思い出に残ったシーンを絵に描き、閉講式で感想を発表するための準備を行った。

⑤保護者講座

「約束のコツ」と「正直さ」をテーマに聖明病院スタッフによる講座を行った。架空事例から、親子間で信頼関係を築くためには、約束を達成した際の評価が大切であること確認した。

また、NPO スタッフよりこれまでの活動の様子を紹介し、参加者の成長を報告した。



⑥閉講式



保護者やスタッフが見守る中、参加者一人ひとりが思い出のシーンを描いた絵を持って感想を発表した。

「来年も必ず参加したい」「中学3年生なので、これで最後になるのが寂しい」「沢山話をしてくれた大学生サポーターに感謝しています」といった声があった。

⑦お見送り

研修室での閉講式後、大学生サポーターは玄関で参加者を見送った。保護者の送迎で家路につく参加者は自動車の窓を開け、最後まで笑顔で手を振ったり声をかけたりした。

事前説明会と3回のキャンプに参加しての思い出を胸に、参加者は笑顔でそれぞれの家路についた。



活動写真



探検ラリー (プレキャンプ)



自由時間 (プレキャンプ)



タベのつどい (プレキャンプ)



タベのつどい (メインキャンプ)



野外炊事 (メインキャンプ)



創作活動 (フォローアップキャンプ)



振り返り (フォローアップキャンプ)



認知行動療法・講座・カウンセリング

1 概要

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・NPO 法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所に協力を依頼した。

2 スケジュール

	認知行動療法		講座
事前説明会			【保護者】認知行動療法とは
プレキャンプ	1日目	認知行動療法ってなに？	【保護者】インターネット環境の現状と背景・ゲーム行動症の基礎知識
	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	【参加者】情報モラル講座
	2日目	仲間を助けよう	
フォローアップキャンプ		クイズとふりかえり	【保護者】子どもをインターネット被害から守るために・子どもとの約束のコツ

3 講師

医療法人十全会 聖明病院 公認心理師・臨床心理士 松井 一裕 氏
 作業療法士 前林 賢多 氏
 看護師 佐々木 将太 氏
 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

4 認知行動療法

認知行動療法は、「ネットやスマホ、ゲーム、SNS と、自分との関わりを少しだけ見直す」を目標に、各キャンプを通して計5回実施した。

プレキャンプでは、「認知行動療法って難しいことをやるのかな」と緊張気味な参加者に、「一日の時間の過ごし方」や「スマホ・ゲームのメリットとデメリット」について尋ねた。他の人の秘密を守る、意見や立場を大切にするといった、5つの約束が示されることで、安心した環境で参加者は自らの考えや生活の振り返りについて発言することができた。

メインキャンプでは、「からだのサインカード」と「アドバイスカード」を利用し、「ネット、SNS の困ったことをみんなで解決大作戦！」と題したゲームに取り組んだ。ゲーム・スマホの影響による心身への影響について、大学生サポーターと一緒に考えを深めた。

最後のフォローアップキャンプでは、はじめに「2択クイズ」を行った。「2025年11月、もっとも登録者が多いVTuberは？」といった問題では、大学生サポーターが参加者にヒントをもらうなど、盛り上がりを見せた。また、これまでに学んだ内容を振り返り、今後のネットやゲームとの付き合い方について、自分たちで考えたことを発表した。

ネット依存傾向の子どもたちが、スマホ・ネットのある環境から遮断するのではなく、家庭生活や学校生活といった日常生活の中で、デジタル機器を数あるツールの1つとして上手に利用していくことが大切であると学ぶことができた。

5 参加者向け講座

メインキャンプ1日目に参加者に対して「情報モラル講座」を実施した。「安心安全で上手な使い方を考え『賢い愛用者』になろう」をテーマに、「スマートフォンセキュリティかるた」を使いつつ、事例紹介やグループで意見を出し合う場面も見られた。参加者にとって、自分事として捉えることで、これからのネットやゲームとの付き合い方について楽しいながらも真剣に考える時間となった。

6 保護者向け講座

事前説明会、プレキャンプ2日目及びフォローアップキャンプに保護者向け講座を実施した。参加者が行う認知行動療法や、子どもを取り巻くネット環境の変化等に関して講義を受ける中で、保護者自身もネットとの付き合い方や子どもへの接し方について学んだ。また、グループワークでは、保護者としての悩みや困り事について互いに共感し合いながら、他の家庭での工夫や考え方などを知る機会にもなっていた。

7 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て20分程度のカウンセリングを実施した。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。

◇参考

(認知行動療法)

(カウンセリングルーム)



聖明病院スタッフの感想（一部抜粋）

☆大学生や大人との交流の機会になっている点や自然と触れ合える経験ができていて、多くの成功体験を積み重ねられている点など様々な面で良い効果が得られた。

☆自身のネットゲームの使用に関して隠すことなく話すことができていた。使用時間の改善など、自身のゲームネットの使用状況と向き合うきっかけになった。

☆継続して参加しているキャンパーの中には、つながりキャンプの字のごとく、交流関係が広がり成長を感じた。

☆社会性を感じさせる言動も子どもによっては最後に感じられており、課題のある児童の中に、今後の未来と希望を抱かせる場面があった。

大学生サポーターの役割

つながりキャンプには、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」の研修を受講し、静岡県青少年指導者に認定されている大学生や、県内の大学への広報により、キャンプに関心を持った大学生等がサポーターとして参加した。

大学生サポーターは、参加者に近い目線で「一緒に」活動を楽しむことにより、参加者が安心感を持って楽しく活動できる雰囲気作りに貢献している。

◇大学生サポーターへのフォロー

1 事前研修会 令和7年9月4日(木)

- ・活動内容や大学生サポーターの役割、参加する子どもとの接し方等に関する研修を行った。
- ・つながりキャンプ中に大学生が主体となり行うプログラムについて意見を出し合う時間を設け、大学生同士のコミュニケーションを促進した。



2 スタッフミーティング

各キャンプの前後及びキャンプ中（参加者消灯後）には、「スタッフミーティング」を行い、参加者の様子について情報共有したり、活動に際し不安や疑問がある場合に相談したりできる環境を整えた。

◇活動の様子

今年度は、つながりキャンプに初めて参加する大学生と、リピーターとして参加する大学生の人数が約半数ずつであった。これまでのキャンプをほとんど実施した経験のない大学生もおり、学生でありながら参加者をサポートする立場になることに戸惑う姿も見られた。

しかし、大学生サポーターが「アイスブレイク」や「キャンプファイヤー」の企画書を作成する際には、キャンプ経験が豊富な大学生が中心となって、グループごと経験の浅い大学生も巻き込むことで、参加者が楽しめるような企画になるよう知恵を出し合った。次第に初めて参加する大学生サポーターからも企画に対する意見が出るようになり、当日を迎えるとこれまでの経験に関係なく、参加者と積極的にコミュニケーションを図っていた。

また、スタッフミーティングなどの時間を有効に活用して、大学生サポーター同士が反省点や改善点を出し合うことで、参加者との信頼関係も深まっていった。県スタッフと参加者の間に大学生サポーターがいることが、つながりキャンプの大きな特徴である。



大学生用資料と研修資料

～つながりキャンプに参加して～

☆どのようにキャンパーのやる気を出すか悩む場面もあったが、私にとってよい学び、経験になった。

☆この場、このメンバーでしか体験することのできない体験ができた。キャンパーの成長を見られたことが、一番の嬉しいところである。

☆支える側としてキャンプに参加して、子ども達への対応や気遣い、色々な事を学ぶことができた。

☆教育者やサポーターの立場として、多くのことを学べたことはもちろん、今回は特にボランティアの「楽しさ」を改めて実感した。

☆自分もキャンパーとともに成長することができたように思う。周りを見る目というものが養われたように感じている。

～参加者の様子で気づいたこと～

☆初めて会ったときは、話をあまりしてくれないなと感じたが、次第に自分からいろんな話をしてくれるようになった。

☆認知行動療法の際、話合いやみんなの前で話をすることによって抵抗が次第になくなっていったと思う。

☆キャンパー達から話しかけてくれることが増え、とても楽しそうであった。

☆「スマホの使い方が変わった」と言っている参加者がおり、とてもうれしく感じた。

☆最初より積極的に人と関わろうとする姿勢が見られるようになった。



スクリーニングテストの結果と分析

■・・・高リスク ■・・・中リスク

◎・・・改善 ▲・・・悪化

◇参加者 10 人（11 人中）のキャンプ前後のテスト結果

	キャンプ前		キャンプ後		総 評 ^(注1)	因子 ^(注2)	
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール		①	②
A	39	33	38 (-1)	33 (±0)	IAT、Kスケールともに低く、キャンプ実施後も安定している。生活のバランスを考えているようである。		
B	69	52	62 (-7)	49 (-3)	両尺度とも中リスク以上にとどまっているが、どちらも得点は低下した。インターネットについて考える時間が減少したと実感している。	◎	
C	53	33	49 (-4)	35 (+2)	IATは若干改善、Kスケールは微増している。インターネットの使用を隠そうという態度は改善したが、インターネットについて考える時間は増えている。	▲	◎
D	65	43	39 (-26)	36 (-7)	両尺度とも改善が認められた。不安の解消のためにインターネットを使用する態度の改善を自覚しているようである。	◎	◎
E	48	35	58 (+10)	33 (-2)	IATは点数が増加している。インターネット使用による成績の低下を本人はより自覚するようになっていく。	▲	
F	26	31	28 (+2)	23 (-8)	Kスケールは改善していたが、IATは微増している。インターネットの使用が多いと周囲から言われるような場面が、以前より増えたと意識しているようである。	▲	
G	38	37	38 (±0)	36 (-1)	両尺度ともほぼ横ばいであり、低得点域である。キャンプに何度か参加できており、継続して安定した日常生活を送ることができている。		
H	49	32	36 (-13)	28 (-4)	IATとKスケールの両尺度とも、中リスクから改善している。生活自体が安定し、インターネットの時間を先延ばしせず、切り上げられるようになったと実感している。	◎	◎
I	50	35	42 (-8)	33 (-2)	どちらの尺度も得点が減少した。特にIATの得点が減少しており、インターネットの時間を隠そうとする態度が減ったと実感している。		
J	29	33	20 (-9)	20 (-13)	両尺度とも低得点域であり、得点がキャンプ後は減少している。インターネットの使用時間自体が減ったと自覚しているようである。	◎	

＜結果＞

今年度のキャンプに参加した対象者の前後比較では、
 ・Kスケールの得点
 において、**有意な改善が認められた。** (注1)

＜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^(注3)）
インターネットやゲームへの嗜癖傾向は、一部の尺度において改善が認められた。
 IAT, Kスケール, DQの前後比較では、Kスケールのみ有意差が認められた ($p = .024$)。IATの総得点、DQには有意差が認められなかった ($p = .124$, $p = .441$)。IATの総得点は有意差が認められなかったが、IATの因子では執着と恥・苛立ちに有意差が認められた ($p = .059$)。

表1

	令和7年度キャンプ前			令和7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	3.70	3.00	1.57	3.10	3.00	2.02	12	0.770	.441
Kスケール点数	36.40	34.00	6.45	32.60	33.00	7.96	3	2.251	.024 *
IAT得点	46.60	48.50	14.01	41.00	38.50	12.70	9	1.540	.124
コントロール喪失	27.80	26.50	9.47	25.70	25.50	8.27	20	0.714	.476
執着と恥・苛立ち	13.80	13.50	4.21	10.90	10.00	4.23	4	1.890	.059 †
<i>n</i> = 10	* $p < .05$ † $p < .10$								

◇参考

＜前年度参加者への追跡調査結果＞

令和6年度の参加者に対して追跡調査を依頼したところ、3名から協力を得られた。

昨年度のキャンプ前と比較して、点数が減少若しくは横ばいの傾向であったが、点数が増加した参加者も見られた。

	R6キャンプ前		R6キャンプ後		R7追跡 R7. 12月	
	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール	IAT	Kスケール
K	56	39	38	38	42	36
L	71	41	65	36	66	42
M	55	41	60	41	70	46

(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、それを知られたい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) 順位の差を調べる手法

つながりキャンプは楽しかったですか？

<アンケート結果>

- とても楽しかった
- 少し楽しかった
- あまり楽しくなかった
- 楽しくなかった

参加者全員が
「とても楽しかった」と回答！

☆「ネットがなくてもこんなに楽しむことができるんだ」と思った。

☆自然の中で人と遊んだりすることは、とても大事だと思った。

☆一緒に協力して、一つのことを達成させることの楽しさに気がつけた。

ネットの使い方について 学んだこと、考えたことは？

☆今まで気がつかなかったネットのメリット・デメリットを改めて知った。

☆スマホや SNS は上手く使えば便利だけど、知らない人と友達になったり、詐欺に巻き込まれたりしてしまうからこそ自分でルールを決めて安全に使いたい。

☆ネットに夢中になりすぎると、生活の質が変わってしまうこともある。

☆ネットを使っている世界中の人達の中には、良い人も悪い人もいるので、使い方には気をつけなければならない。

「成長した」「変わった」と思うことは？

☆最後までやりぬく、やりとおすこと、やりっぱなしにしないこと。

☆人と話すことが、少しできるようになった気がする。

☆スマホ以外でも楽しいと思えることを探そうと思えるようになった。

☆ルールを親に決めてもらうだけでなく、自分で決める大切さにも気がつけた。

つながりキャンプに参加して、お子様が 変化したこと、成長したことは？

- ☆ 知らない人や、コミュニティとつながることができるようになり、とても成長したと思う。
- ☆ 少しずつではあるが約束を意識し、行動できるようになった。
- ☆ 新しい事に挑戦するきっかけになったと感じる。
- ☆ キャンプに参加したいがために、学校へ行ったり、部活をがんばったりする姿が見られた。

保護者向け講座の感想を お聞かせください

- ☆ 「制限する」というよりも「一緒に考える」「大人も同じ立場」という目線で関わり、見守っていきたいと思った。
- ☆ 再度、話し合いをして、実現可能な約束を見直したい。
- ☆ 「発達状況に合わせた約束」も考え直したい。
- ☆ 否定から入らない。認めたくえで、どうすべきか考えてもらう。
とにかく自分で考え、言葉を聞いてあげられるよう意識したい。

お子様をキャンプに参加させてみて…

- ☆ 楽しみながらネットに関する教育も組み込まれており、子どもも学ぶことができた。
- ☆ 子供の視野や世界が広がった。
- ☆ 今後のことについて考える時間になった。
- ☆ 人との交流がとても良い経験になった。

<アンケート結果>



寄稿「つながりキャンプ」

～自分と相手を見つめて考える「良いこと悪いこと」～

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



静岡県教育委員会ネット依存対策推進事業の主要事業「自然体験回復プログラムつながりキャンプ」は、早いもので7年目を迎えた。キャンパーの子どもたちはじめ、会場である国立中央青少年交流の家の皆さま、保護者や大学生サポーター、事務局のご協力のもと、今回も支障なく充実したプログラムを実施することができた。事故やトラブルなくキャンプ全日程を無事に終了したことに

くわえ、有意義な本キャンプが継続的に実施できたことは、7年間ともに事業を支えてくださった関係者皆さまのご尽力の賜物であると心より感謝申し上げる。

今回も子どもたちは、ウォークラリーや創作活動、野外炊事やキャンドルのつどい、サッカーやボードゲームなどに積極的に挑戦し、キャンプを全力で楽しんだ。

参加者アンケートでも「みんなでご飯を食べたりサッカーしたことが楽しかった」「めったに大声を出せないし運動もできないから白熱して楽しかった」「キャンプの思い出を飾れるフレーム作りが心に残っている」「カレー作りがよい経験になった」「協力して作ったおいしいカレーの味が心に残った」「いろんな人と仲良く楽しく、普段できないことがいっぱいできて最高だった」など、喜びや手ごたえを実感しながら、新しい経験やたくさんの思い出を得られたようでうれしく思う。

保護者の皆さんも保護者講座を受講することで「親子で一緒に考え悩むことの大切さがわかった」「一方的に指導するより、子どもに考えさせ判断できる力を養いたい」「実現可能で発達に合った約束に見直したい」「自分の意識も変化し、今後は自分で実践していきたい」と、子ども同様に多くの気づきや新しい発見を得たようだ。併せて、「新しいことに挑戦するきっかけになった」「人との交流がよい経験になった」「子どもの世界や視野が広がり成長したと感じた」「キャンプに参加するために、登校や部活動を頑張ることができた」などの声もあり、キャンプの存在そのものが子どもたちに力を与えていたのだと気づいた。

子どもたちはネット利用などについて「思ったよりも多くネットを利用していた」「自分の今の状況を知ることが大切」「ネットに夢中になりすぎると生活の質や生活そのものが変わることがある」「友達との外遊びや盛り上がる自分が自分には必要だと思った」「仲間と協力して一つのことを達成する楽しさに気づけた」と、今までの自分を振り返り、自分自身を知ることができたと感じた。さらに、「こまめに休憩を入れて使う」「できるところから見直したい」「使い過ぎの時はキャンプを思い出して体を動かさそうと思う」「早寝早起きをしたい」「スマホ以外の楽しいことを探す」「ネット利用を悩んでいる友達を遊びに誘いたい」「人の話を取り入れたい」など、行動変容の可能性にくわえ、自分と他者についての意識も感じられた。

私たちの社会は、デジタルという形が見えないものや生成AIなど新たに生まれたものによって、文化や価値観が日々変化している。適切な方策や法律が追い付かない中でも、いつも私たちは「良いこと・悪いこと」を自分で判断しなくてはいけない、子どもたちも同様に。

だからこそ、「私はどう?」「相手はどう?」と、自分と相手を見つめ、自分と相手を知り気づくことで「自分や相手にとって」の「良いこと・悪いこと」を常に考えられる自分でありたいと思う。子どもたちは、今後もたくさんの出会いと様々な経験を積んで、「良いこと・悪いこと」(モラル)を大切に育て、穏やかで楽しい日々を送ってほしいと願っている。

成果と今後の展開

1 事業の成果

- ・「静岡県ネット依存度判定システム」の結果の前後比較では、Kスケールの得点において有意な改善が認められた。
- ・野外活動を通し、キャンプで初めて出会った仲間と相談したり、同じ目的を達成するために協力したりすることで、良い形の成功体験を積むことができた。
- ・コミュニケーションや運動を苦手とする参加者もいたが、体を動かすプログラムや、他の参加者や大学生サポーターとの対話を通じて、SNSやオンラインゲームにはない充実感を得ることができた。
- ・宿泊を伴う集団生活の中で、徐々に対人コミュニケーションスキルが向上し、社会的ルールやマナーの会得につながっている様子が見られた。
- ・認知行動療法や情報モラル講座への参加、カウンセリングの実施により、参加者が生活習慣や考え方を振り返ることができ、これからの生活を改善させるきっかけとなった。
- ・大学生サポーターに対して、事前研修への参加を必須とすることや、大学生企画の企画書作成、スタッフミーティングを実施することで、安全性を確保しつつ指導的立場としての経験を積む機会となった。
- ・保護者を対象とした講座を実施することで、保護者自身もネットとの向き合い方や子育てへの考え方に変化が見られた。

2 今後の展開

- ・キャンプ全体の振り返りや、参加者へのフィードバックする時間を確保することにより、事業の本来趣旨に対する効果を高める。
- ・ネット依存対策を必要としている県民に事業が周知されるよう、学校や地域、各種相談・支援機関等を通じて今年度の実施結果及び成果を広報する。
- ・県内教育施設との共催や、デイキャンプの導入等により、ネット依存対策推進事業の更なる普及を目指す。



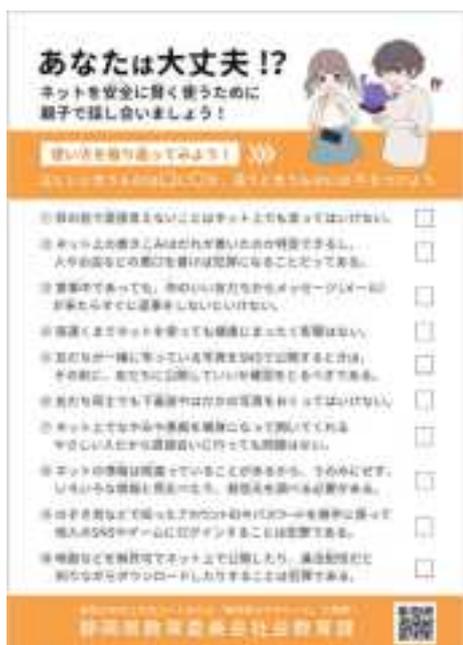
1 「家族で話そう!!わが家のスマホルール」ワークシートによる啓発

(1) 目的

児童生徒がスマホを賢く安全に利用するため、家庭でのルール作りを推進する。

(2) 特徴及び活用方法

- ・チェックリストにより、スマホルールについて自分事として考える。
- ・参考例をもとに、家族で話し合っ具体的スマホルールを決め、記入する。
- ・新小学4年生、新中学1年生に配布するとともに、講座等での活用を呼びかけている。



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、小中学生や保護者、教員を対象とした情報モラル講座を実施し、賢く安全にインターネットを利用できる環境を整える。

(2) 内容

インターネットの利便性と危険性、トラブル事例やその対処方法等を伝えるとともに、フィルタリングの普及啓発を図る。

(3) 講師

- ・株式会社 NTT ドコモ
- ・KDDI 株式会社
- ・一般財団法人 LINE みらい財団
- ・警察職員



3 スマホルールアドバイザー養成講座

(1) 目的

小中学生が賢く安全にインターネットを利用するため、家庭でのルール作りの大切さを保護者等に伝えるアドバイザーを養成する。

(2) アドバイザーリスト登録者 (令和7年度) 128人



つながりキャンプ 2025
～フォローアップキャンプにて～



令和7年度 ネット依存対策推進事業
つながりキャンプ
～ネットはちょっとひと休み～

報告書

発行 令和8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 054-221-3305
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、1,700部作成し、1部あたりの印刷経費は104.2円です。