



令和6年度 文部科学省委託事業
「青少年教育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♪

～新たな「楽しい」に出会おう～



報告書

令和7年3月
静岡県教育委員会

は し が き

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」に取り組んでいます。

今回、6年目を迎えた「つながりキャンプ」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、参加した子どもたちや保護者にとって、心に残るキャンプとなりました。

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、「つながりキャンプ」をはじめとしたネット依存対策事業の成果と課題を検証し、今後も全県を挙げ、官民との連携の下、ネット依存対策に関する取組を強化し、ネット依存等の問題を抱える子どもたちと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

目 次

I 事業概要	・ ・ ・ ・ ・ 1
II つながりキャンプ	・ ・ ・ ・ ・ 3
◇ プログラム内容	・ ・ ・ ・ ・ 3
◇ 認知行動療法、講座、カウンセリング	・ ・ ・ ・ ・ 10
◇ 大学生サポーターの役割	・ ・ ・ ・ ・ 13
◇ スクリーニングテスト	・ ・ ・ ・ ・ 15
◇ 心理検査	・ ・ ・ ・ ・ 18
◇ 参加者の声・保護者の声(アンケート)	・ ・ ・ ・ ・ 23
◇ 寄稿「つながりキャンプ」	
～ネットとリアル、デジタル社会を上手に生き抜くために～ (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)	・ ・ ・ ・ ・ 25
◇ 成果と展望	・ ・ ・ ・ ・ 26
III 関連事業の取組	・ ・ ・ ・ ・ 27

※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6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。

I 事業概要

1 目的

インターネットから離れた環境で、幅広い年代の仲間と野外活動や集団生活をともにし、認知行動療法やカウンセリングを受ける中で、これまでの生活を振り返りながら、ネットの使用時間や方法を自分でコントロールする力を養う。

2 活動内容とねらい

(1) 野外活動・集団生活

- ・自然体験などを通じて、SNSや動画視聴、オンラインゲームなどでは得られないような達成感や満足感、新たな「楽しい」を実感・発見する機会を作る。
- ・規則正しい集団生活を送る中で、他者との距離感を学ぶとともに、基本的な生活習慣、社会におけるルールやマナーを身につけ、規範意識の向上につなげる。

(2) 認知行動療法

他の参加者や大学生サポーターとのグループワークなどを通じて、自身の生活習慣やネットとの付き合い方を自覚し、今後の生活を見直すきっかけを作る。

(3) カウンセリング

臨床心理士や公認心理師が参加者に寄り添って思いを傾聴し、日常生活の悩み、ネットの使用状況等を整理しながら、性格特性や思考の偏りを明らかにする。

(4) 各種講座等

ア 参加者向け講座

- ・ネットの利便性と危険性を知り、ネットとの上手な付き合い方を学ぶ。
- ・ネット依存の現状及び影響について、医療的な見地から理解を深める。

イ 保護者向け講座・交流会

- ・ネット依存傾向のある子どもとの接し方や家庭でのルール作りのコツを学ぶ。
- ・キャンプ中の写真等を観覧しながら、参加者が学んだ内容や活動時の様子を知り、その後の家庭でのコミュニケーションを促進する。
- ・保護者同士で交流する時間や個別相談の時間を設け、ネット依存に関わる問題行動等への対処方法等を共有・模索する。

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、事業の効果を高めている。



4 日程

- | | | |
|-----------------|----------------------|------|
| (1) 参加者事前説明会 | 令和6年9月14日(土) | |
| (2) プレキャンプ | 令和6年9月28日(土)～29日(日) | 1泊2日 |
| (3) メインキャンプ | 令和6年10月26日(土)～27日(日) | 1泊2日 |
| (4) フォローアップキャンプ | 令和6年12月7日(土)～8日(日) | 1泊2日 |

5 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 13人(申込者14人)
＜内訳＞小学生3人、中学生10人(男8人、女5人)

6 会場

国立中央青少年交流の家(静岡県御殿場市中畑)

7 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

8 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)
望月 敏行(静岡県校長会 校長)
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：土屋 会生(医療法人十全会聖明病院 室長・作業療法士)
- (2) 会議開催
第1回 日時：令和6年9月2日(月)
内容：事業概要 情報交換 他
第2回 日時：令和6年11月28日(木)
内容：事業実施状況 他
第3回 日時：令和7年2月19日(水)
内容：事業報告 令和7年度事業計画 他

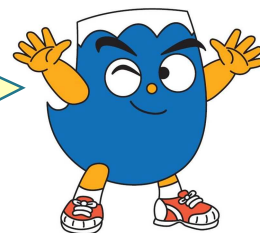
Ⅱ つながりキャンプ

◇ 参加者事前説明会 令和6年9月14日（土）

1 スケジュール

13:30～	14:00～	15:00～	16:00～
受付	つながりキャンプ 活動紹介	<参加者> アイスブレイク <保護者> 講座・交流会	個別相談 (希望者のみ)

参加を希望する
子どもと保護者を
対象に実施しました！



2 活動の様子

①つながりキャンプ活動紹介



- 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、写真やイラストを用いて説明した。

活動紹介後、参加者は緊張した面持ちでそれぞれのキャンプネーム(※)の発表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）

参加者同士が打ち解けられるように、レクリエーションを実施した。

大学生サポーターやリピーター（過年度参加者）の明るく朗らかな雰囲気により、会場には徐々に笑顔が増え、最終的には別室で講座を受講していた保護者にも参加者らの楽しげな笑い声が届いていた。



③講座・交流会（保護者）

<講座>

「認知行動療法とは」（講師：聖明病院 公認心理師・臨床心理士 松井 一裕 氏）

<交流会>

参加のきっかけ、家庭での悩みや工夫などについて、保護者間で情報交換した。

④個別相談等

- ・保護者が安心して参加者（子ども）を送り出せるよう、キャンプへの参加に際する疑問や不安等について、個別で相談対応する時間を設けた。
- ・保護者に対し、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、書面調査やヒアリングを行い、受入れ体制を整えた。

◇ プレキャンプ 令和6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～	13:30～	14:30～	17:00～		18:00～	19:00～	20:00～	21:00	21:30～	22:00
受付	開講式	アイスブレイク	野外活動 (SDGsミッションウォークラリー)	夕べの つどい	荷物整理	夕食	自由時間	認知行動療法	風呂	就寝準備	消灯

< 2日目 >

6:00～	7:00～	7:20～	8:30～	9:00～	10:00～	12:00～	13:00～	14:00～	15:00～
起床 部屋の整理整頓	朝の つどい	朝食	掃除 荷物整理	認知行動療法	創作活動 (スプーン作り)	昼食	<参加者> 自由時間 アンケート	おわりの会	解散
					カウンセリング		<保護者> 講座、アンケート		

※朝のつどい、夕べのつどいは天候不順のため中止

2 活動の様子

①開講式

いよいよつながりキャンプ開始！

はじめは不安半分・期待半分という表情を見せる参加者もいたが、事前説明会に参加できなかったメンバーも合流し、会場はよりにぎやかに。

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、それぞれがキャンプ中の目標を立て、気持ちを新たにスタート地点に立った。



②アイスブレイク



仲間のキャンプネームや顔を覚え、心の距離が近づくように、レクリエーションを行った。

会場では、進行役の大学生サポーターを中心に、和やかで楽しい雰囲気が生まれていた。

アイスブレイクが終わる頃には、参加者の緊張や不安はすっかり解け、心から楽しんでいる様子が見られた。

③SDGs ミッションウォークラリー

チームの仲間と一緒にSDGsについて学びながら、自然の中を巡り歩いた。

最年少ながら得意を活かして周りを引っ張る参加者や、体を動かすことが苦手でもゴールまで懸命に歩ききった参加者もいた。

終了後は、それぞれが達成感や満足感を表情に表していた。



④自由時間



自由時間は、外遊びに挑戦した。

まだ遠慮がちな参加者たちを大学生サポーターがリードし、スマホやネットゲームではなく、体をたくさん使った遊びを楽しんだ。

キャンプネームを呼び合うことで親しみを深め、少しずつ互いのキャラクターをつかんでいった。

⑤認知行動療法

「認知行動療法」という耳慣れない言葉に戸惑う参加者たちだったが、ワークシートを使って少しずつ自分のネットの使い方を振り返り、ネットのメリットだけでなく、デメリットについても考えた。

仲間と意見交換する中で「生活を少し見直そう」という気持ちが芽生えた参加者も。



⑥スプーン作り

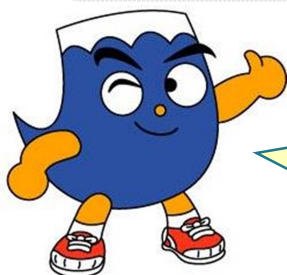


創作活動の時間は、間伐材(※)を使用したオリジナルスプーン作りに取り組んだ。

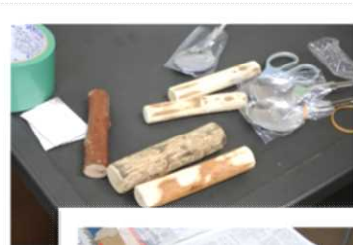
参加者たちは、持ち手を磨いたり、色をつけたりしながら、世界に1つだけのスプーンを完成させた。

後日、参加者からは「家でいつも使っている」「大事に飾っている」という声が聞かれた。

※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！



ここで作ったスプーンは
次の「メインキャンプ」でも
活躍しました！



◇ メインキャンプ 令和6年10月26日（土）～27日（日） 1泊2日

1 スケジュール

< 1日目 >

12:30～	13:00～	13:30～	14:00～	15:30～	17:00～	17:20～	18:30～	19:15～	20:15～		22:00
受付	はじめの会	アイスブレイク	野外活動 (フードハンティングラリー)	大学生企画	夕べのつどい	夕食	荷物整理 自由時間	入浴 自由時間	認知行動療法	就寝準備	消灯

< 2日目 >

6:00～	7:00～	7:20～	8:30～	9:00～	10:00～	13:45～	14:15～	14:45～	15:15～
起床 部屋の整理整頓	朝のつどい	朝食	掃除 荷物整理	認知行動療法	野外炊事 (カレー、ピザ作り)	依存症講座	<参加者> アンケート <保護者> プチ保護者会	おわりの会	解散

2 活動の様子

①アイスブレイク



1か月ぶりの再会に、「久しぶり」と笑顔を見せ合う参加者たち。

メインキャンプから合流した参加者や大学生とも打ち解けられるよう、プレキャンプとは別の大学生サポーターがレクリエーションの進行役をつとめた。

参加者らにぎこちなさはほとんどなく、純粋にレクリエーションを楽しんでいた。

②フードハンティングラリー

与えられたヒントをもとに、その後の野外炊事で使用する食材が描かれたカードを探す「フードハンティングラリー」を行った。

参加者らは「具なしカレーになったらどうしよう」とおどけて笑いながらも、仲間と協力して進んでいき、すべてのチームが時間内にゴールに到着。食材も無事にゲットした。



③大学生企画



広々としたビーチコートで裸足になり、砂の感触を楽しみながら、大学生サポーターが考案したプログラム「牛乳パックリレー」や長縄とびを楽しんだ。

ややハードなプログラムではあったが、運動が苦手な参加者も、仲間と協力し合うことで、最後までやり遂げていた。

④自由時間



自由時間は、宿泊棟で過ごした。

ロビーでジェンガに挑戦した参加者たちは、「どれだけ積めるかな」と協力しながら、新記録達成を目指した。

同じ部屋の仲間とのおしゃべりに夢中になる参加者もあり、それぞれの関わり方で周囲との絆を深めていた。

⑤認知行動療法

メインキャンプでは、「STOP ラベル」というグッズを使い、スマホやゲームの使いすぎを防ぐアイデアを出し合った。

また、事例をもとに、ネットの使いすぎで問題が起こっている友達（仲間）をどうやったら助けられるかをチームごとに考え、全員の前で発表した。



⑥野外炊事



野外炊事では、カレー・ピザ作りに挑戦した。

大人顔負けの手際で野菜を調理する参加者、お米がおいしく炊けるよう鍋を見守る参加者、火起こしに苦戦する大学生とスタッフ・・・全員で協力しておいしいカレーとピザができた。

食事にはプレキャンプで作ったスプーンを使い、みんなで舌鼓を打った。

⑦依存症講座

おいしい食事エネルギー補給をした後は、「依存症講座」。

参加者たちは、依存と心身との関係、依存症の影響やその恐ろしさを学んだ。

日頃から依存症患者と向き合っている講師からの言葉に、参加者だけでなく、大学生サポーターも真剣に耳を傾けていた。



◇ フォローアップキャンプ 令和6年12月7日（土）～8日（日） 1泊2日

1 スケジュール

< 1日目 >

11:30～	12:30～	13:30～	14:00～	15:00～	16:30～	17:00～	18:00～	19:00～	20:15～	20:45～	22:00
受付 昼食	はじめの会	アイス ブレイク	情報モラル講座	野外活動 (ディスクゴルフ)	夕べの つどい	自由時間	夕食	キャンパルのつどい	自由時間	入浴 就寝準備	消灯

< 2日目 >

6:00～	7:00～	7:20～	8:30～	9:00～	10:00～	12:00～	13:00～	14:10～	15:00～	15:50～
起床 部屋の整理整頓	朝の つどい	朝食	掃除 荷物整理	認知行動療法	創作活動 (フォトフレーム作り)	昼食	<参加者> 自由時間	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情報モラル講座

情報モラル講座の講師は、参加者らと一緒にキャンプに参加し、いつも近くで見守ってくれていたキャンプネーム「コーシ」。

「スマートフォンセキュリティかるた」を使用し、ネットの安全・安心な利用についてゲーム感覚で楽しみながら学んだ。

参加者も大学生も、ネットの使い方を自分事として考え、真剣な表情を見せていた。



②ディスクゴルフ



講座の後は、体を動かしに外へ！

フライングディスクを使用した「ディスクゴルフ」に取り組んだ。

12月の厳しい寒さの中、どのチームが先にゴールできるかと白熱した戦いを繰り広げたが、終了後は、勝ち負け関係なく「楽しかったね」と言い合う姿が見られた。

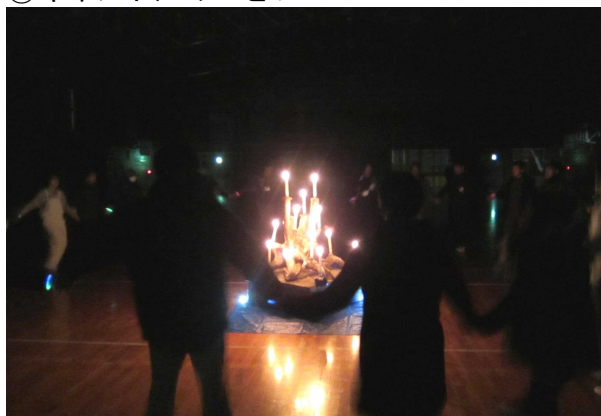
③自由時間

みんなで体を動かすことが得意な参加者もいれば、インドアで楽しみたい参加者も。

フォローアップキャンプでは、好きなこと、苦手なことなどについて参加者がそれぞれ大学生やスタッフに伝え、自分自身で自由時間の過ごし方を選択した。



④キャンドルのつどい



フォローアップキャンプの夜は、仲間との出会いから今までを振り返った。

参加者はキャンプが終わりに向かう気配にさみしさを覚えながらも、初めての「マイムマイム」や合唱に懸命に取り組んだ。

キャンドルの美しくあたたかな光の中で過ごす時間も、参加者にとってかけがえのない思い出となった。

⑤認知行動療法

今年度最後の認知行動療法の時間は、これまでの振り返りを行った。

参加者は、講師や他の参加者、大学生から学んだことや自分で考えたことなどをそれぞれ思い返しながら、これからの生活でどんな風にネットやゲームと付き合っていくかを想像した。



⑥フォトフレーム作り



創作活動では、木材やどんぐり、小枝などの自然素材を活用して、思い思いのデザインのフォトフレーム作りに挑戦した。

配置や色の組み合わせなど、それぞれがセンスとひらめきを発揮し、まっさらな木の板を大変身させた。

完成したフォトフレームには、キャンプ中に撮ったお気に入りの写真を飾った。

⑦閉講式

閉講式では、保護者を含めた全員が見守る中、4人の参加者が感想発表に名乗り出た。キャンプ中に楽しかったことやがんばったこと、自分の変化、「またここに来たい!」という参加者の率直な思いは、聞いていた誰もの心に残った。涙をこらえていた参加者もいたが、お別れの時間には、晴れやかな笑顔を見せていた。



認知行動療法

認知行動療法は、「これまでの生活を振り返り、デジタル環境とうまくつき合う」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、「認知行動療法って何だろう」と身構える参加者に、「好きなゲーム」や「夢中になる理由」について尋ねた。自分の意見が否定されない環境に参加者は安心感を覚え、自分の思いを素直に話せる雰囲気ができあがっていった。

メインキャンプでは、「STOPラベル」を活用し、ネットやゲームとの距離の取り方や、代わりとなる活動等について、様々な意見を出し合い、考えを深めていった。

最後のフォローアップキャンプでは、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。

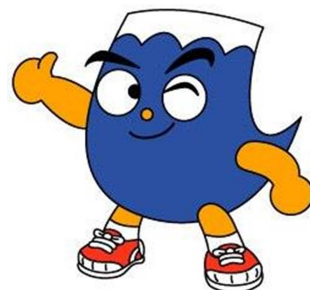
ネット依存傾向の子どもたちが、単にスマホ・ネットから離れることは現実的ではない。

大切なのは、家庭生活・学校生活との折り合いをつけ、日常生活でデジタル環境を上手に利用しながら生活をしていく「手段」を見つけていくことである。

◇スケジュール

	内容	
事前説明会		
プレキャンプ	1日目	認知行動療法ってなに？
	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	グッズを使ってネット対策！（STOPラベル）
	2日目	仲間を助けよう
フォローアップキャンプ	1日目	
	2日目	ふりかえり

保護者へは事前説明会で「認知行動療法」の概要説明を行いました！

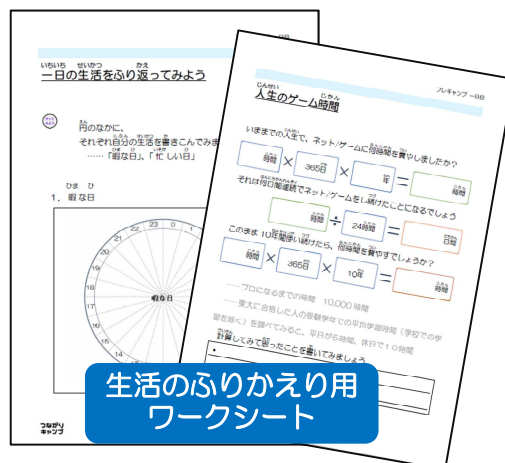


◇講師

医療法人十全会 聖明病院 公認心理師・臨床心理士
室長・作業療法士

松井 一裕 氏
土屋 会生 氏

◇参考（医療法人十全会 聖明病院作成資料より抜粋）



講座

キャンプ中は、参加者・保護者の双方に向け、「ネット依存」や「ネットの使い方」に関する各種講座を実施した。

参加者向け講座は、講義形式で進めながらも、聞く側が楽しめるよう工夫をこらすことで、参加者がネットやゲームについて向き合って考えられる時間となっていた。

保護者向け講座では、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。

◇スケジュール

	対象	内容	担当
事前説明会	保護者	認知行動療法とは ～医療スタッフによるプログラム～	聖明病院
プレキャンプ	保護者	ゲーム障害・ネット依存とは	聖明病院 浜松子どもとメディアリテラシー研究所
メインキャンプ	参加者	依存症講座	聖明病院
	保護者	ブチ保護者会 ～バーチャルスクールとは～	静岡県教育委員会
フォローアップ キャンプ	参加者	情報モラル講座 ～安心安全で上手な使い方を考え 賢い愛用者になろう～	浜松子どもとメディアリテラシー研究所
	保護者	本人への予防・対応・悪化防止の案 思春期の子どもとネットとの関わりについて	聖明病院 浜松子どもとメディアリテラシー研究所

◇講師

NPO法人浜松子どもとメディアリテラシー研究所	理事長	長澤 弘子 氏
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
	室長・作業療法士	土屋 会生 氏

◇参考 （講座の様子）



カウンセリング

キャンプ中のカウンセリングは、心理師等の有資格者が担当した。

普段の生活の様子やネットの使用状況について傾聴しながら、生活習慣等の改善に向け、参加者が前向きな気持ちを持てるようサポートした。

◇実施状況

参加者全員に対し、キャンプ中に計2回（プレキャンプ中1回、フォローアップキャンプ中1回）、各20分程度の個別カウンセリングを実施した。

◇カウンセラー

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
静岡県教育委員会社会教育課		公認心理師	山内 明日香

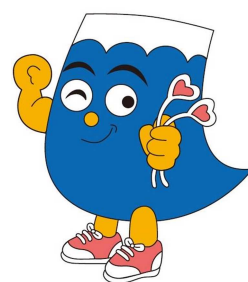
◇サポートスタッフ

医療法人十全会	聖明病院	看護師	佐々木 将太 氏
---------	------	-----	----------

◇参考（カウンセリングルーム）



プライバシーに配慮し、
活動場所から少し離れた
個室で行いました！



聖明病院スタッフの感想（一部抜粋）

☆プログラムやレクリエーションを楽しむ姿を見て、キャンプを通じた体験がネットやゲーム以外で子どもたちの世界を広げることに繋がっているのだと強く感じた。

☆初めて参加する子や不登校中の子も一定数いたが、よくがんばってキャンプに参加してくれたと思う。

☆回を重ねるごとに参加者同士、参加者と大学生同士、そして大学生同士の連携力も向上していた。

☆参加者だけでなく大学生にとっても成長の場になっていると感じる。

☆今回卒業する参加者が、今後も実社会で自立する機会になることを期待したい。

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6年9月5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、必ず「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、サポーターの立場での「キャンプ」参加が未経験という大学生が大半を占め、当初は、参加者との関わり方、自分の立場に戸惑いを見せる大学生が多かった。

しかし、大学生同士でも切磋琢磨し、回を重ねるごとに表情には自信がのぞくように。

「フォローアップキャンプ」では、全員がすっかり参加者に頼られる存在となっていた。

「アイスブレイク」「大学生企画」「キャンドルのつどい」では、キャンプ経験が豊富な大学生を中心に、参加者が楽しめるような企画を提案・進行し、参加者を引っ張る力を見せた。

一方、認知行動療法や各種講座では、参加者と一緒になって自分自身のネットとの付き合い方や生活習慣を振り返り、自らの使用方法・使用時間を見直す様子も見られた。

参加者の言葉や行動を優しく受け止め、励まししながら、近い目線でキャンプを楽しむ大学生は、参加者にとって良きモデルとなったことだろう。

大人と子どもの境にいる「大学生」という存在は、スタッフと参加者の架け橋でもあった。



◇大学生サポーターの声（一部抜粋）

～つながりキャンプに参加して～

☆今の子どもたちは、自分たちよりもずっと多くの時間ネットに触れていて、自分の知らないネットとの関わりもあると気づき驚いた。

☆キャンプが終わった後も、ネットの正しい使い方を意識できていたらいいなと思った。

☆企画を考え、子どもとかかわりながら自分が学べる環境だった。

☆会うごとに笑顔が増えたり、新たな一面を見せてくれる参加者たちと出会えてよかったと思う。

☆参加者たちの笑顔をたくさん見ることができて嬉しかった。

☆経験の浅い自分でも、子どもたちと楽しく関わることもできた。大学生がここまで自由に子どもたちと関われる場は貴重だと思う。

～参加者の様子で気づいたこと～

☆みんながスマホなどの電子機器類の扱いについてだんだん考えられるようになっていた。

☆自分からあいさつや「ありがとう」を言えるようになり、思いやりのある言動が増えた。

☆はじめは少し怯えている感じの子もいたが、少しずつ向こうから声をかけてくれるようになり、笑顔も増えた。

☆静かな子でも、質問したらしっかりと自分の意見を話してくれた。

☆しっかりコミュニケーションをとれるようになった。意見交換の時間に自分から司会を担当してくれた子もいてうれしかった。



スクリーニングテスト

キャンプ前後に、参加者全員に対し「静岡県ネット依存度判定システム」の受検を促し、参加者のネット依存度のリスクを確認した。

◇ 「静岡県ネット依存度判定システム」とは

インターネット依存度のリスクに関するスクリーニングテストである。

- ・ I A T（インターネット依存度テスト）
- ・ Kスケール（インターネット依存自己評価スケール）
- ・ D Q（診断質問票）
- ・ アンケート

から構成されている。回答は選択式で、設問数は全 48 問（児童・生徒対象）である。

結果は、

- ・ 「リスクなし」
 - ・ 「中リスク」…要注意。スマホの使い方を考え直す必要がある
 - ・ 「高リスク」…早急な改善が必要。ネット依存傾向が非常に高い
- のいずれかに分類され、受検後に即時表示される仕組みとなっている。



設問（一部抜粋）

- ・ インターネットの使用で、学校の成績が落ちた
- ・ インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる
- ・ 「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
- ・ 気がつくと思っていたより長い間インターネットをしていることがある
- ・ インターネットで新しい仲間を作ることがある
- ・ 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

◇ 目的

- ・ ネット依存度をセルフチェックすることにより、参加者自身が生活改善の必要性を自覚すること
- ・ キャンプ後の変化を参加者が数値により感じ取ることで、ネット以外の活動の大切さに気づくこと

◇ 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、

- ・ I A Tの得点
- ・ Kスケールの得点
- ・ Kスケールの各尺度

において、**有意な改善が認められた。**（注 1）

※参加者別の結果及び総評については、以降に記述する。

＜参加者別の結果＞

■・・・高リスク ■・・・中リスク

◎・・・改善 ▲・・・悪化

	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	56	39	38 (-18)	38 (-1)	IATのリスクがリスクなしに変化した。 ストレスの解消法にインターネットを用いる頻度が減った。	◎	◎
B	55	37	33 (-22)	30 (-7)	IAT、Kスケールとも改善した。 ネット時間を隠す行為を行わなくなったと自覚している。	◎	◎
C	88	52	42 (-46)	30 (-22)	両尺度とも大幅に点数が低下した。 成績への悪影響や、インターネット活動を隠そうとする態度が減じた。	◎	◎
D	63	41	36 (-27)	31 (-10)	両尺度ともリスク低減が認められた。 インターネットなしでの生活を楽しめるようになった。	◎	◎
E	71	41	65 (-6)	36 (-5)	IAT得点が高リスクから中リスクに微減した。 メールチェックの頻度が減っていると意識している。	◎	◎
F	68	42	53 (-15)	34 (-8)	IAT得点のリスクは変化していないが点数は減り、自分でインターネットをコントロールできるようになったとの自覚ができています。	◎	◎
G	40	33	28 (-12)	29 (-4)	両尺度ともリスクなしに低減した。 インターネットを使用に際しての先のばしが減少しているようである。	◎	
H	41	35	40 (-1)	34 (-1)	両尺度ともほぼ横ばいである。 インターネットで不満を解消しない態度を継続している。		
I	48	40	39 (-9)	28 (-12)	両尺度ともリスクは低減した。 先延ばしの傾向は悪化したが、成績への悪影響は減ったようである。	◎	
J	55	41	60 (+5)	41 (±0)	IATの点数は微増している。 先延ばしの傾向がやや増加した。		▲
K	35	30	33 (-2)	29 (-1)	両尺度ともリスクなしのまま変化が認められない。 インターネットを優先しない生活を継続できている。		
L	29	26	30 (+1)	28 (+2)	若干得点が微増したが、両尺度ともリスクなしのまま変化が認められない。 インターネットを隠したい気持ちが少しだけあるようである。		
M	57	40	51 (-6)	32 (-8)	両尺度とも数値は減少し、Kスケールはリスクなしに低減した。 インターネットの使用を自覚してコントロールする傾向が高まった。	◎	

＜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^(注3)）

IAT, K スケール, DQ の前後比較では、K スケールと IAT には有意差が認められた（ $p = .007$, $p = .006$ ）。IAT の因子ではコントロール喪失に有意差が認められた（ $p = .007$ ）。なお、DQ には有意差が認められなかった（ $p = .944$ ）。

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への嗜癖傾向は減少しており、特にコントロールができていく感覚が生じていることが推定される。

表1 対象者全体のキャンプ前後比較

項目	キャンプ前			キャンプ後			t	Z	p
	平均	中央値	標準偏差	平均	中央値	標準偏差			
DQ	4.15	4.00	2.12	3.92	4.00	1.80	18	0.070	0.944
Kスケール得点	38.23	40.00	6.39	32.31	31.00	4.07	4	2.706	0.007 *
IAT得点	54.31	55.00	16.13	42.15	39.00	11.63	5.5	2.760	0.006 *
コントロール喪失	33.08	34.00	8.55	25.62	26.00	6.17	2	2.712	0.007 *
執着と恥・苛立ち	16.31	14.00	7.58	12.62	11.00	4.63	17	1.687	0.092 *

$n=13$

* $p < .05$ * $p < .10$

◇ 参考

＜前年度参加者への追跡調査結果＞

令和5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。

3名中2名は、昨年度のキャンプ後と同様な点数が得られたが、1名については、点数が増加した。

	R5キャンプ前		R5キャンプ後		R6追跡 R7.1月	
	IAT	K スケール	IAT	K スケール	IAT	K スケール
N	76	51	49	37	76	41
O	46	35	33	29	33	30
P	31	33	34	28	30	24

(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) 順位の差を調べる手法

心理検査

キャンプ前後に、参加者全員に対し、子どもの QOL 尺度「こどもアンケート (KINDL R)」を実施し、結果のフィードバックを行った。

◇ 「こどもアンケート (KINDL R)」とは

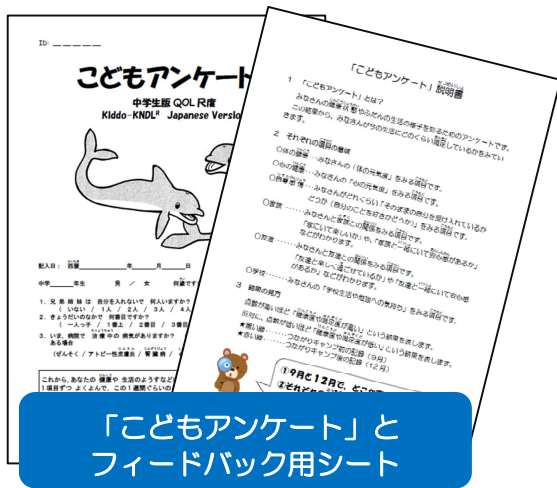
子どもの QOL について、以下の 6 つの項目

- ① physical well-being (体の健康)
- ② emotional well-being (心の健康)
- ③ self-esteem (自尊感情)
- ④ family (家族)
- ⑤ friends (友だち)
- ⑥ nursery, school, kindergarten (学校生活等)

から確認することができる心理検査である。

回答は選択式で、設問数は 1 項目につき 4 問の計 24 問である。

※持病等により入院中・通院中の場合は、さらに 6 問の設問への回答が必要となる。



設問（一部抜粋）

※ふりがなあり

この 1 週間……

- ・ 私は疲れてぐったりした
- ・ 私は孤独（ひとりぼっち）のような気がした
- ・ 私は自分に自信があった
- ・ 私は家で気持ちよく過ごした
- ・ 私は友だちとうまくやっていた
- ・ 私は学校で悪い成績をとらないか心配だった
- ・ 私は自分の病気がひどくなってしまうのではないかと不安だった

◇ 目的

- 1 ネット依存と生活習慣、生活環境、心身の健康は密接に関わるものと考えられることから、キャンプ経験を通じ、参加者の生活全般にどのような影響があったかを確認すること
- 2 参加者がキャンプ前後の自身の変化に気づくことによって、達成感や自己肯定感を高め、今後もネット以外の活動への参加を前向きに考えられるようサポートすること

◇ 結果

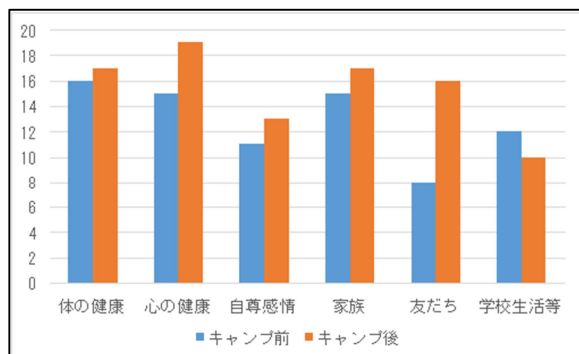
今年度のキャンプに参加した対象者について前後比較した結果、全体平均に関してはいずれの尺度も有意差が認められなかったものの、**新規参加者については、②心の健康において有意な改善が認められた。**

また、**すべての項目で改善した事例**もみられた。

※参加者別、全体平均、新規参加者・リピーター別の前後比較及び目的 1、2 に対する結果を以降に記述する。

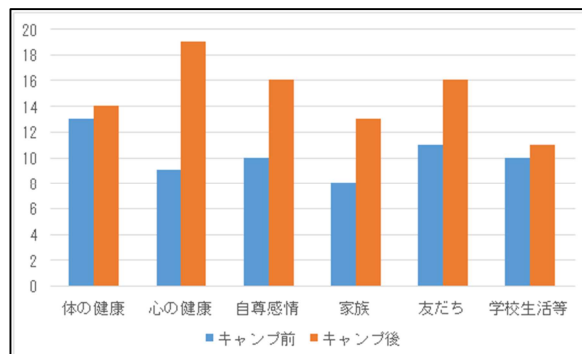
<参加者別結果>

ケース 1



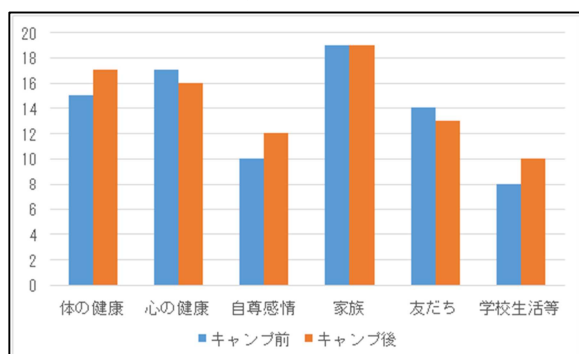
2項目（②心の健康、⑤友だち）で改善傾向となっている。その他項目は点数に若干変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 2



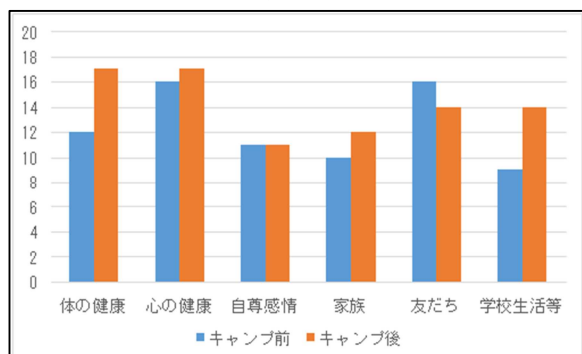
全ての項目が改善傾向となっており、そのうち4項目（②心の健康、③自尊感情、④家族、⑤友だち）の改善が顕著であった。

ケース 3



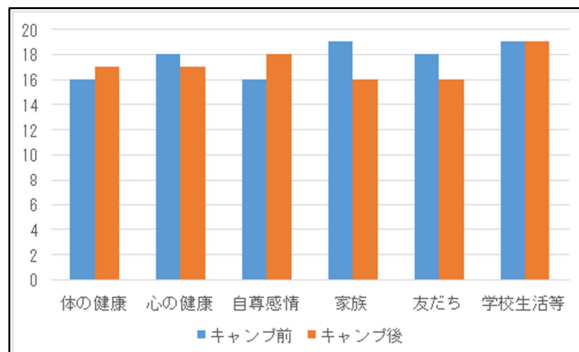
④家族については変化なし。
その他項目は点数に若干変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 4



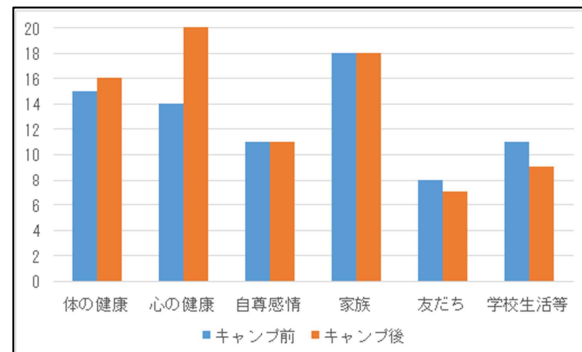
2項目（①体の健康、⑥学校生活等）で改善傾向となっている。自尊感情は変化なし。
その他項目は点数に若干変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 5



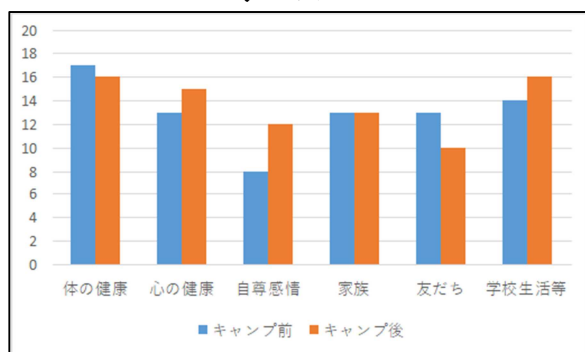
いずれも比較的高い点数だが、家族について、若干の悪化傾向となっている。
⑥学校生活等は変化なし。その他項目は点数に若干変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 6



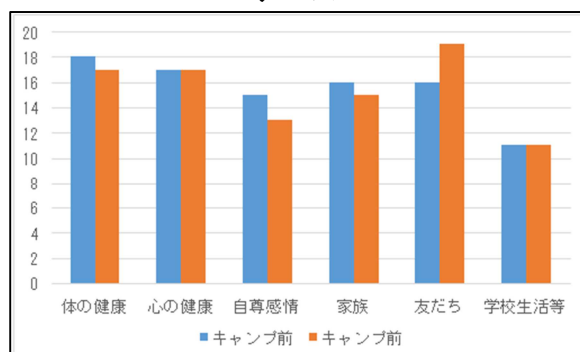
②心の健康の改善が顕著である。
自尊感情、家族については変化なし。
その他項目は点数に若干変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 7



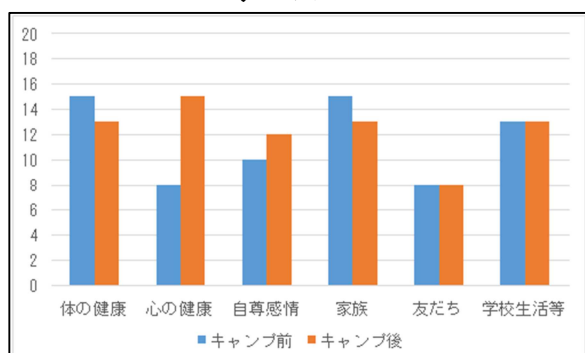
③自尊感情が改善傾向だが、⑤友だちについては若干の悪化傾向となっている。
 その他項目は点数に若干の変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 8



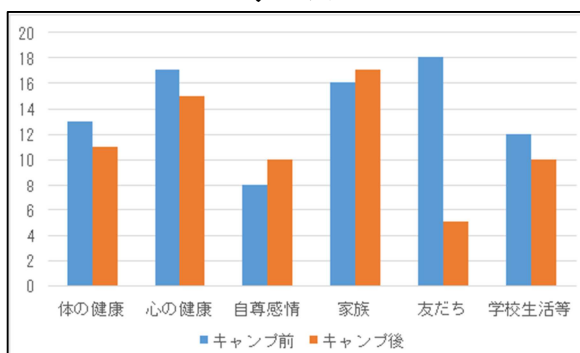
⑤友だちが改善傾向である。
 ②心の健康、⑥学校生活等は変化なし。
 その他項目は点数に若干の変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 9



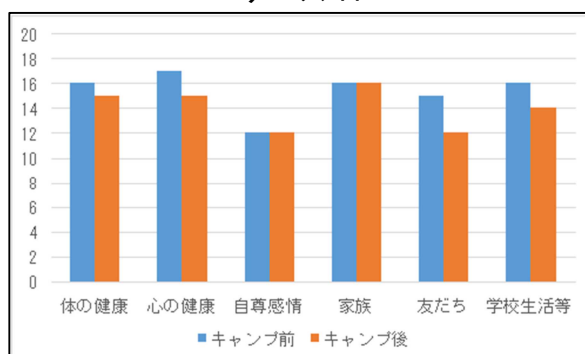
②心の健康が改善傾向である。
 ⑤友だち、⑥学校生活等は変化なし。
 その他項目は点数に若干の変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 10



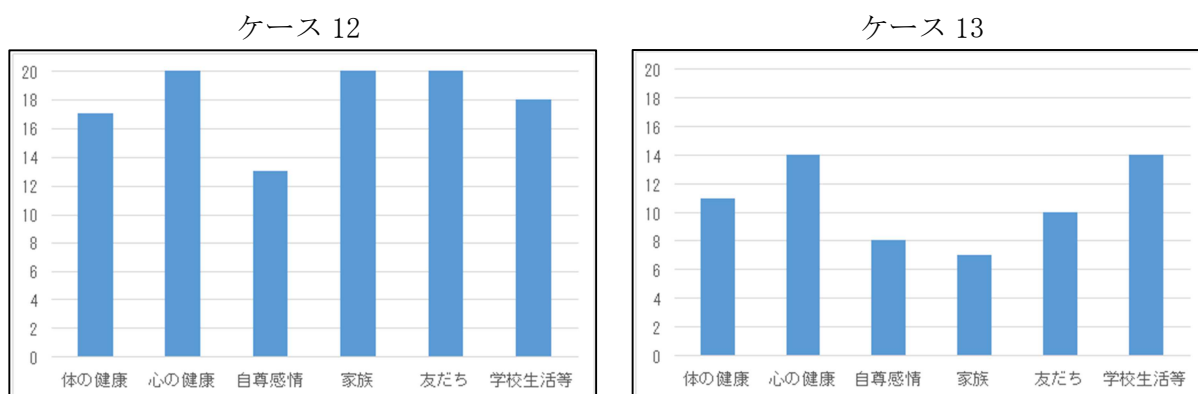
⑤友だちで悪化傾向がみられる。
 その他項目は点数に若干の変動があるが、ほぼ変化なし。

ケース 11



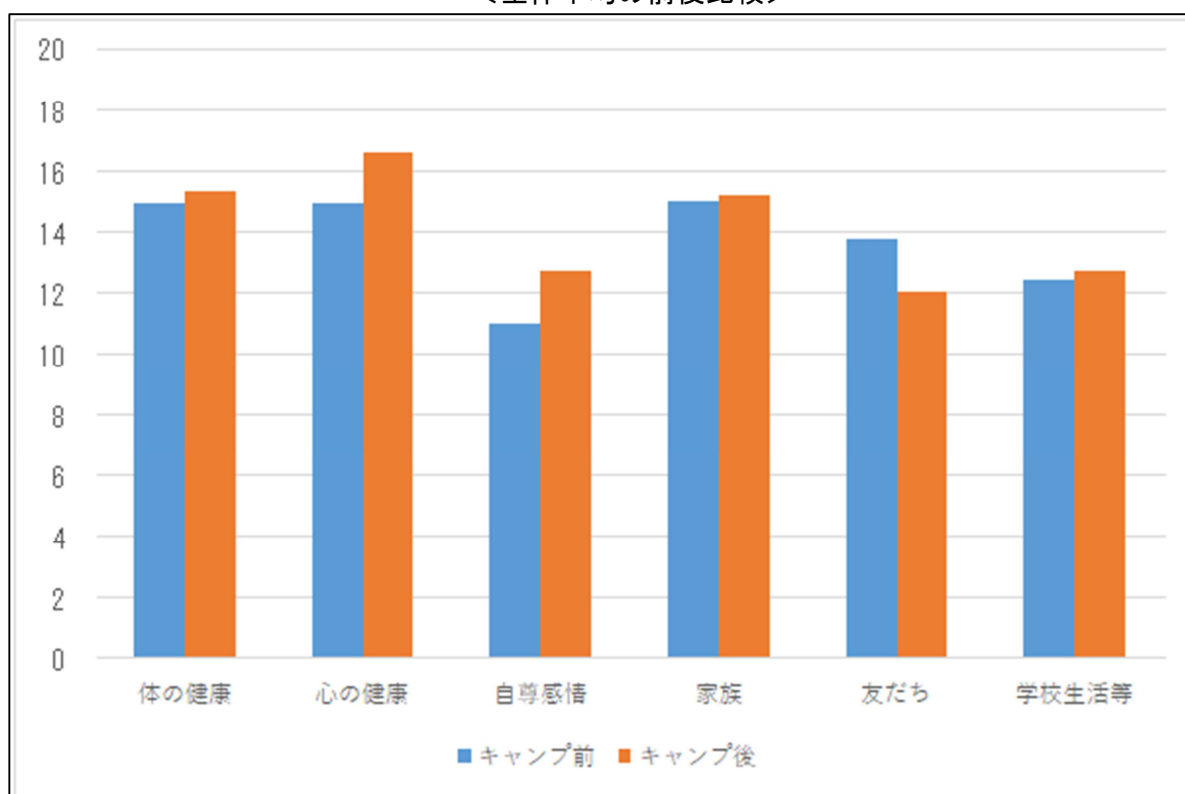
③自尊感情、④家族については変化なし。
 その他項目も、点数に若干の変動があるが、ほぼ変化なし。



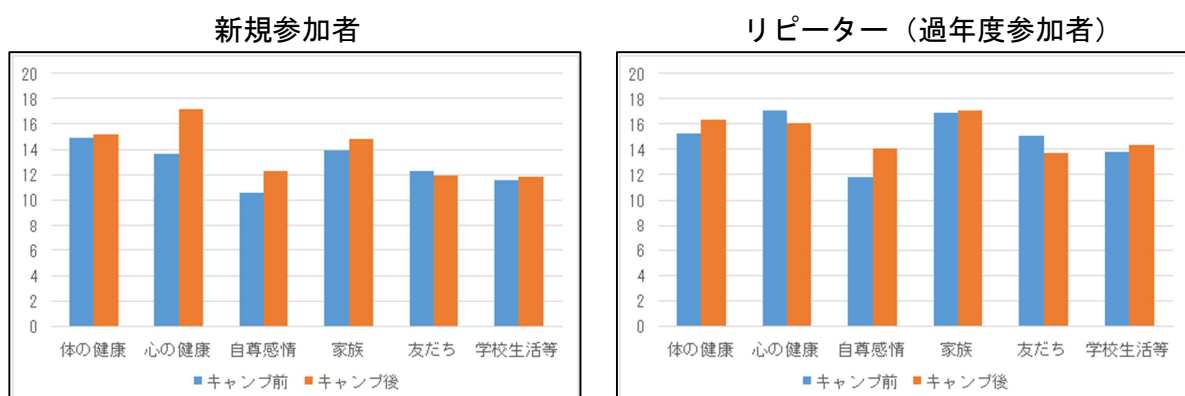


※ ケース 12 及びケース 13 については、プレキャンプ前のみの実施であるため参考とする。

＜全体平均の前後比較＞



＜新規参加者・リピーター（過年度参加者）別の前後比較＞



＜分析の詳細＞

1 キャンプ前・キャンプ後の全体の結果

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を表2に示す。

2 新規参加者・リピーター（過年度参加者）別のキャンプ前後の結果

新規参加者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を表3に、リピーター（過年度参加者）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を表4に示す。

3 総評

- (1) キャンプ参加前後で得点が改善傾向となった参加者が一定数見受けられた。しかし、
 - ・データのばらつきが大きく、サンプルサイズが小さい
 - ・検査前1週間の様子を確認する検査であり、直前の気分の影響を受けやすい
 以上の理由により、本事業における効果検証目的での検査使用には課題があると考えられた。
- (2) 検査結果のフィードバックの際、自身の変化にポジティブな反応を示す参加者が見受けられた。結果をグラフ等で見える化し、参加者が自身のQOLの状態や変化を知ることは、参加者にとって有益と考えられる。

表2 対象者全体のキャンプ前後比較

項目	キャンプ前 $n=13$			キャンプ後 $n=11$			p
	平均	中央値	標準偏差	平均	中央値	標準偏差	
physical well-being (体の健康)	15.00	15.00	2.16	15.45	16.00	2.02	0.602
emotional well-being (心の健康)	14.92	16.00	3.40	16.82	17.00	1.83	0.113
self-esteem (自尊感情)	11.00	11.00	2.52	12.73	12.00	2.33	0.970
family (家族)	15.00	16.00	4.34	15.36	16.00	2.34	0.806
friends (友だち)	13.31	13.00	4.13	12.36	13.00	4.41	0.594
school (学校生活等)	12.38	12.00	3.25	12.45	11.00	3.08	0.958

* $p < .05$ * $p < .10$

表3 新規参加者のキャンプ前後比較

項目	キャンプ前 $n=8$			キャンプ後 $n=8$			p
	平均	中央値	標準偏差	平均	中央値	標準偏差	
physical well-being (体の健康)	14.88	15.00	1.96	15.13	16.00	2.09	0.821
emotional well-being (心の健康)	13.63	14.50	3.24	17.13	17.00	2.26	0.047 *
self-esteem (自尊感情)	10.50	10.50	2.06	12.25	12.00	1.71	0.106
family (家族)	13.88	15.00	3.14	14.75	14.00	2.17	0.554
friends (友だち)	12.25	12.00	3.83	11.88	12.00	4.73	0.873
school (学校生活等)	11.50	11.50	1.50	11.75	11.00	2.22	0.809

* $p < .05$ * $p < .10$

表4 リピーター（過年度参加者）の前後比較

項目	キャンプ前 $n=5$			キャンプ後 $n=3$			p
	平均	中央値	標準偏差	平均	中央値	標準偏差	
physical well-being (体の健康)	15.20	16.00	2.23	16.33	17.00	0.94	0.496
emotional well-being (心の健康)	17.00	17.00	2.00	16.00	16.00	0.82	0.501
self-esteem (自尊感情)	11.80	12.00	2.71	14.00	12.00	2.83	0.381
family (家族)	16.80	19.00	4.92	17.00	16.00	1.41	0.954
friends (友だち)	15.00	14.00	3.58	13.67	13.00	1.70	0.619
school (学校生活等)	13.80	14.00	4.31	14.33	14.00	3.68	0.882

* $p < .05$ * $p < .10$

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



- ☆ 今までやらなかったことができて楽しかった。
- ☆ おいしいカレーを食べれた。みんなと作れたのが楽しかった。
- ☆ 気軽に話をできる人が見つかった。
- ☆ とても疲れたけど楽しかった。

ネットの使い方について

学んだこと、考えたことは？



- ☆ ネットのデメリットについてあまり考えたことがなかったけど、悪い面にも気づけた。
- ☆ こまったことがあったら1人でなやまず、だれか大人に相談する。
- ☆ 掌サイズの機械が使い方によってはナイフになってしまう。
- ☆ 1日の中で少しでもネットを使わない時間を作る、と聞いて、勉強や読書などの時間はネットから離れようと思った。
- ☆ ネットの使い方、使用時間を工夫することで、有意義な時間を作れる。



「成長した」「変わった」と思うことは？



- ☆ スマホをあまり使わなくなった。
- ☆ 人に話しかけることが苦じゃなくなった。
- ☆ めんどくさいことでも、抵抗するのではなく、素直にすることが大事だと学んだ。
- ☆ 自分のことは自分でできるようになった。
- ☆ 何回か人前で話す機会があって、にげずに挑戦できて、少し成長できたと感じた。
- ☆ よく笑うようになった。次のキャンプが自分の中で希望になった。

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？



- ☆ ネットの使い方について振り返りができている。ここで学んだことが意識づけになったと感じる。
- ☆ 自分のことは自分でやろうとする姿が見られるようになり、信頼感が生まれた。
- ☆ 不登校で昼夜逆転し、一日中部屋で動画ばかり見ていたが、徐々に部活だけ行き始めるようになり、今は一転して登校再開している。
- ☆ 新しい環境や人との出会いが楽しめるようになってきたのか、他のイベントへの参加も希望するようになった。



保護者向け講座の感想を
お聞かせください

- ☆ 子どもにあれこれと守らせるだけでなく、親の考え方、対応の仕方も変えなければと思った。自分も健全な生活をするのが大切だと思った。
- ☆ 子どもが約束を守れたら、守れたことを認める言葉がけをしていこうと思う。褒めるごほうびを忘れがちなので、これから気をつけていきたい。
- ☆ 頭ごなしに怒ったりせず、伝え方に工夫をする必要があると実感した。
- ☆ スマホの使い方だけに限らず、本人と話し合いの場を作る、親から一方的に考え方をおしつけることをしない。
- ☆ なんでも話してもらえ、相談してもらえように普段のコミュニケーションを大事にしたい。

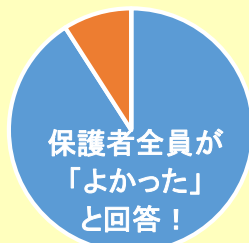


お子様をキャンプに参加させてみて…



- ☆ ひとつ輪が広がった。
- ☆ 子どもの成長ぶりに目を見張るものがあった。
- ☆ 人と現実で接して会話を持ち、体を動かす楽しさを知ってくれたようだ。

＜アンケート結果＞



- とてもよかった
- よかった
- あまりよくなかった
- よくなかった

寄稿「つながりキャンプ」

～ネットとリアル、デジタル社会を上手に生き抜くために～

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



6年目のネット依存対策推進事業「つながりキャンプ」は、国立中央青少年交流の家において、雄大な富士山に見守られながら、青少年交流の家の皆さまはじめ、保護者や大学生サポーター、事務局のご尽力により、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できたことは、関係者の皆さまのご協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「キャンパー」の自覚を持ち、主体的・積極的に、野外炊事やキャンドルのつどい、ウォークラリーや創作活動、ディスクゴルフや大縄跳びなど多彩なコンテンツを全力で楽しむことができた。参加者アンケートでも「普段はできない野外炊事をして、みんなで作ったカレーを自分で作ったスプーンで食べてとても楽しかった」「フードハンティングで集めた具を使ってカレーを作るのがとても楽しかった」「SDGs が学べておもしろかった、正解してうれしかった」「キャンドルのつどいで火を囲んでみんなで歌って踊って、とても疲れたが楽しかった」「長縄で20回とべた」「自由時間に走って転げてはしゃいだ、腹をかかえて笑った」など、多くの思い出や楽しい経験を得ただけでなく、それぞれが喜びや手ごたえを実感していたようで非常に嬉しく思う。

また、ネット利用などについても「いつもはスマホを見てないと眠れないが、体を動かすと眠れる」「使う時間くらいは見直さないといけない」「困ったことがあったら1人で悩まず、だれか大人に相談する」「多くの趣味を作る」「めんどくさいことでも、抵抗するのではなく、素直にすることが大切だと学んだ」「自分の意見は自分で相手に伝えるように頑張った」「自分のことは自分でできるようになった」「人に話しかけることが苦じゃなくなった、よく笑うようになった」と、今までの自分を振り返り、あらためて考えるきっかけにもなったようだ。

悩みや戸惑いを感じながら子どもを送り出した保護者の皆さんも、保護者講座や子どもたちの話から、様々な振り返りができたようだ。アンケートでは「子どもと一緒にルールを作り、自分のルールも決める」「自分も睡眠時間を確保して健全な生活をするのが大切」「正直に良いことも悪いことも話してもらえよう、こちらから話しかけてコミュニケーションを増やしたい」「同じ悩みの方と話せてよかった」と、安心や多くの気づき・発見を得た様子がうかがえた。併せて、「このままではよくない、という気持ちが芽生えたようだ」「登校再開して、人との関わりが楽しくなってきたようだ」「キャンプが本人の意識・意欲づけになって課金も少なくなっている」などの声もあり、キャンプでの時間が有効だったと感じる。

昨今は、生成AIやバーチャルスクールなどの新たな仕組みや場が出現したことによって、ネット（デジタル）は私たちにとって日常生活そのものとなり、リアルとの境界はより曖昧になっている。新たな課題も存在する社会で子どもたちが生きるためには、ネットとリアル（現実）を補足しあいながら自分自身を確立する必要があるのではないか。そのためには、実在する「もの」を自らの目で確認し、人や自分と向き合う経験をしながら、リアルな手ごたえ、そして「つながり」を実感し、まずは確かな自分を手に入れることが重要だろう。

今、私たちは、10年前には考えられなかったほど変化した環境の中で毎日を過ごしている。

私たちの明日は、どんな社会になるのだろうか。子どもたちには、デジタルとリアルが融合した社会を上手に生き抜き、もっと楽しく、もっと幸せになってほしいと願っている。

成果と展望

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 スケールと IAT の得点において有意な改善が認められた。
- ・心理検査「こどもアンケート（子どもの QOL 尺度）」の結果の前後比較では、新規参加者の「心の健康」の得点において有意な改善が認められ、すべての項目で改善した事例もみられた。
- ・野外活動を通し、キャンプで初めて出会った仲間と協力して目的を達成するといった良い形の成功体験を積むことができた。
- ・対人コミュニケーションや運動を苦手とする参加者も、キャンプ中、体を動かすプログラムや他の参加者等との対話を通じて、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。
- ・仲間との集団生活の中で、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繋がっている様子が見られた。
- ・認知行動療法や各種講座、カウンセリングの実施により、参加者がこれまでの生活習慣や考え方を振り返ることができ、生活改善のきっかけとなった。
- ・保護者講座の受講及びキャンプの参観などを通して、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 今後の展望

- ・不慣れな活動による参加者の体力的・精神的負担を考慮し、移動時間や休憩時間には十分な余裕を持たせる。また、参加者の主体性や自発性を高めるため、より自由度の高いプログラムを採用する。
- ・参加する大学生には、過年度参加であっても事前研修を必ず実施し、活動のねらいや役割等の共通理解を図る。また、引き続き、各キャンプの前後にスタッフミーティングの時間を設け、安全かつ円滑なキャンプ運営に繋げる。
- ・本事業は大学生が指導的立場として成長する貴重な場だが、一部の大学生に負担が偏りやすい側面もあるため、役割の明確化や大学生企画等の指導案の確認を徹底し、大学生のさらなる資質向上とキャンプ中の事故防止を図る。
- ・キャンプ全体の振り返りや心理検査のフィードバックの時間を十分に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本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十分に広報した上で、来年度の参加希望者を募集する。
- ・県内教育施設との共催やデイキャンプの導入等により、新規参加者の獲得を目指すとともに、事業のさらなる普及ができるよう、モデルプランを示していく。



Ⅲ 関連事業の取組

1 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～

つながりキャンプでも活用した「静岡県ネット依存度判定システム」により、県内すべての児童生徒にネット依存状態のセルフチェックを促進している。

なお、ネット依存のリスクのある受検者に対しては、各種ネット依存対策事業を紹介している。

(1) 受検方法

県ホームページから受検する。なお、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できる。



＜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		

(2) 利用者数（令和5年度）13,854人

(3) ネット依存度判定システムの結果（令和5年度）

	人数	依存リスク該当者（中リスク＋高リスク）	
		人数	割合
小学校	5,090人	1,577人	31.0%
		（中リスク）1,357人	（中リスク）26.7%
		（高リスク）220人	（高リスク）4.3%
中学校	5,561人	2,481人	44.6%
		（中リスク）2,182人	（中リスク）39.2%
		（高リスク）299人	（高リスク）5.4%
高校	3,151人	1,739人	55.2%
		（中リスク）1,571人	（中リスク）49.9%
		（高リスク）168人	（高リスク）5.3%
特支	52人	33人	63.5%
		（中リスク）30人	（中リスク）57.7%
		（高リスク）3人	（高リスク）5.8%
合計	13,854人	5,830人	42.1%
		（中リスク）5,140人	（中リスク）37.1%
		（高リスク）690人	（高リスク）5.0%

※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

2 ゲーム障害・ネット依存対策ワークショップ

静岡県健康福祉部や医療機関と連携し、ゲーム障害・ネット依存に関する知識の普及啓発を行うとともに、参加者同士が情報交換を行う場を提供した。

(1) 開催日・会場（令和6年度）

開催日	会 場	開催地
5月25日（土）	富士市交流プラザ	富士市
7月20日（土）	プラサヴェルデ	沼津市
9月7日（土）	静岡県男女共同参画センターあざれあ	静岡市
11月23日（土）	オンライン	—
12月21日（土）	静岡県総合教育センター	掛川市
3月29日（土）	クリエート浜松	浜松市

※浜松会場については1月18日（土）開催予定のものを延期開催

(2) 参加者

児童生徒の保護者、教育関係者等（各会場定員40人）

3 「合同相談会」におけるネット依存相談ブースの設置

医療機関と連携し、ネット依存に悩む本人や家族、学校関係者等に対し、各種ネット依存対策事業を紹介するとともに、適切な支援方策について助言を行った。

(1) 開催日・会場（令和6年度）

開催日	会 場	開催地
7月6日（土）	静岡市教育センター	静岡市
8月4日（日）	沼津市第五地区センター	沼津市
8月17日（土）	富士市教育プラザ	富士市
10月6日（日）	浜松市雄踏文化センター	浜松市
11月2日（土）	島田市総合スポーツセンター	島田市

(2) 相談件数 延べ8件

4 大学生や若者への啓発

各種研修会の機会を活用し、ゲーム障害・ネット依存に関する知識の普及啓発を図るとともに、参加者に対し、「ネット依存からの脱却」について考える場を提供した。

開催日	令和6年5月26日（日）	令和6年9月5日（木）
会 場	静岡県庁	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
人 数	32人	14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	

5 「親子で話そう!!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正し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、親子で話し合って具体的な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

あなたは大丈夫!?
ネットを安全に賢く使うために
親子で話し合みましょう!

使い方を振り返ってみよう! >>>
正しいと思うものは□に○を、違うと思うものには×をつけよう

① 目の前で直接言えないことはネット上でも言ってはいけない。	☐
② ネット上の書きこみはだれが書いたのか特定できるし、人やお店などの悪口を書けば犯罪になることである。	☐
③ 食事中であっても、仲のいい友だちからメッセージ(メール)が来たらすぐに返事をしないといけない。	☐
④ 夜遅くまでネットを使っても健康にまったく影響はない。	☐
⑤ 友だちと一緒に写っている写真をSNSで公開するときは、その前に、友だちに公開していいか確認をとるべきである。	☐
⑥ 友だち同士でも下着姿やほかの写真をおくってはいけない。	☐
⑦ ネット上でなやみや愚痴を親身になって聞いてくれるやさしい人だから直接会いに行っても問題はない。	☐
⑧ ネットの情報は間違っていることがあるから、うのみにせず、いろいろな情報と見比べて、発信元を調べる必要がある。	☐
⑨ のぞき見などで知ったアカウントIDやパスワードを勝手に使って他人のSNSやゲームにログインすることは犯罪である。	☐
⑩ 映画などを無許可でネット上で公開したり、違法配信など知りながらダウンロードしたりすることは犯罪である。	☐

解説は右の二次元コードまたは「静岡県スマホルール」で検索!
静岡県教育委員会社会教育課



親子で話そう!!
「ネットの使い方について話し合ったことを書いてみよう」

① 友達を傷つける書きこみはやめよう!
・出っけを出話するときSNSなどで会話するとき、なにがちなう?
・人を傷つける書きこみってなんだろう?

② 使いすぎないように気をつけよう!
・何時まで使ったらダメ? (ネット・SNS・ゲーム・動画など)
・食事中や、自転車の運転中にスマホを使うことはどう思う?

③ どうすれば安全にネットを使える?
・SNSやゲームサイトで知り合った人とも会って大丈夫?
・写真や動画をネットにあげるのは大丈夫?
・あやしいメールやメッセージが来たら?

6 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、正し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



7 スマホルールアドバイザー養成講座

(1) 目的

小中学生が正し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6年度) 92人



つながりキャンプ 2024
～メインキャンプにて～



令和6年度 ネット依存対策推進事業
つながりキャンプ
～新たな「楽しい」に出会おう～

報 告 書

発 行 令和7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