

# ぎふあおぞらキャンプ2023

ネットの利用を見直したい県内の小・中学生を対象に、一定期間ネットから離れ、仲間とともに、体験活動や認知行動療法等を通して、自分の日常生活を見直すとともに、コミュニケーション能力や社会性の向上、インターネットの利用を自分でコントロールする力を身に付け、ネット依存を回避するきっかけとなるキャンプを開催する。

- (事業検討委員会)
- ・岐阜女子大学教授 横山 隆光(委員長)
  - ・医療法人杏野会各務原病院医師 天野 雄平
  - ・ネット安全・安心ぎふコンソーシアム会長
  - ・岐阜県小中学校長会長
  - ・岐阜県PTA連合会副会長
  - ・岐阜県教育委員会学校安全課
  - ・岐阜県健康福祉部保健医療課
  - ・岐阜県精神保健福祉センター
  - ・岐阜県環境生活部私学振興・青少年課(事務局)

## 事業の概要

- 1 事業検討委員会の実施(2回)
- 2 大学生メンター事前研修会の実施
- 3 実務担当者会議の実施(1回)
- 4 ぎふあおぞらキャンプの実施  
プレキャンプ・メインキャンプ・フォローアップキャンプ
- 5 参加対象: ネットとのつきあい方を見直したいと望む児童・生徒(小学校高学年～中学生)
- 6 参加者: 4名
- 7 会場: 岐阜市少年自然の家

## 事業のねらい

- ・県教育委員会の調査から、児童・生徒のネットやゲームの利用時間が増加傾向にある。
- ・宿泊を伴う体験活動や認知行動療法等を通して、自分の日常生活を見直すとともに、コミュニケーション能力や社会性の向上、ネットの利用を自分でコントロールする力を身に付ける。
- ・ネット依存の専門家による講義などを家族向けに実施し、保護者にネット依存や子どもへの対応の仕方などについて理解を深める機会を提供し、参加者たちの生活の基盤である家庭環境を整えることができる。

## 事業の内容

【プレキャンプ】 令和5年9月16日(土)、17日(日) 1泊2日

- ①キャンプ説明会  
キャンプのねらいや内容等について理解し、目的をもって参加して頂くよう説明会を実施した。
- ②野外活動  
2グループに分かれ、オリエンテーリングを行った。多くの自然に触れることのよさとともに、仲間と目的を一つにして取り組むことのよさを味わった。
- ③創作活動  
オリエンテーリングで採集した葉を材料に、しおりづくりを行った。
- ③講座「引き金と行動」  
どんな時にインターネットをしたくなるのか(引き金)、日々の生活を振り返り、インターネットがしたくてたまらなくなった時の対処法(行動)について考えた。
- ④保護者講話  
医療関係者から保護者に対し、ネット依存の症状や、ネットやゲームの影響について話し、理解を深めた。

【メインキャンプ】 令和5年10月21日(土)、22日(日) 1泊2日

- ①野外炊事  
カレーライスの調理を行った。かまどでの火起こしは、参加者自身で火がうまくつく方法を考えた。片付け、掃除まで協力して粘り強く活動した。

### 本事業の問い合わせ先

岐阜県環境生活部私学振興・青少年課  
〒500-8570 岐阜県岐阜市藪田南2-1-1  
TEL:058-272-8238 FAX:058-278-2612 E-mail:c11151@pref.gifu.lg.jp

## POINT1

### ■リアルな体験

野外体験学習や創作活動で、体を動かし、人と関わるリアルな体験を通して、ネット以外で夢中になれる自分を発見する。

## POINT2

### ■自分を見つめる

認知行動療法や大学生メンターとの振り返りを通して、自分の日常生活やネットのつきあい方を自覚し、見直しのきっかけをつくる。

## POINT3

### ■家族と共に

ネット依存傾向にある子の支援には、家族の支えが不可欠。親子一緒になって改善に向けて取り組むきっかけづくりをする。

### ②グループ活動

室内でインディアカを行った。参加者は初めてインディアカを行ったが、次第に慣れ、互いに声を掛け合いながら、体を動かすことを楽しんだ。

### ③野外活動

地図を見ながらポイントとなる印を探し周った。虫の鳴き声や、星空を見上げながら夜の自然に浸ることができた。

### ④医療関係者による、ネット依存に関する講義を行い、睡眠時間の確保、ネット利用のルールづくり等が大切であることを学んだ。

### ⑤講座

ネットやゲームを行うことで、どんな良いこと、悪いことがあるか、ネットやゲームを行わないことで、どんな良いこと、悪いことがあるかを話し合い、自己を見つめることができた。

【フォローアップキャンプ】 令和5年11月11日(土)、12日(日) 1泊2日

### ・内容

#### ①創作活動

竹箸づくりを行った。竹をそれぞれ自由に削り、オリジナル箸を作った。作った箸は、その後の昼食で使用した。

#### ②講座「イライラと上手につき合おう」

ネットやゲームでイライラした時の行動や、気持ちを思いだし、そのときの対処方法を考えることで、上手な付き合い方を学んだ。

#### ③保護者講話

子どもへ思いを伝えるとき、どのような言葉のかけ方をするとより効果的なのかを、保護者同士の交流を通して学んだ。

#### ④まとめ・振り返り

ぎふあおぞらキャンプ2023の活動で心に残ったことやキャンプ参加前後の自分のネットとの関わり方の変化について考えた。最後に、再度ネットとのつきあい方についての目標を明確にした。

## 事業のねらいに対する成果

- キャンプ前後およびキャンプ終了1か月後に行ったスクリーニングテストの結果から、ネット依存リスクの数値は全ての参加者が減少した。なお、全キャンプに参加した3名のうち2名がキャンプ前の「中リスク」からキャンプ終了1か月後「リスクなし」に改善した。
- ネットの使用時間については、3名中2名が減少した。もう1名は、使用時間は減少しなかったが、使用時間の約束を守り、学習時間の増加、学校への登校が増えた。
- 医療関係者や大学教授による講話や認知行動療法を通して、参加者がこれまでの自分のネットやゲームとのつきあい方を見つめ直し、つきあい方について具体的な目標をもって生活するきっかけづくりをすることができた。使用時間や他の活動にも目を向けるようになった参加者もいた。特に使用時間については、参加者全員が、意識するようになった。
- 参加者の保護者は、キャンプ後のネットやゲームの利用について変化を感じている。また、キャンプでの講話・交流により、保護者自身が、子どもへの声のかけ方や、見守る姿勢に変化が生じ、親子関係の好転がアンケートの記述から伺えた。

## 課題と今後の展望

- 保護者や学校関係者、青少年育成関係者を対象とした講話等により、ネット・ゲーム依存の未然防止のための約束づくりや依存が疑われる初期の対処について理解を深めていく。
- 本事業について、県内の関係機関に周知するとともに、事業成果を広めていくことで、市町村の青少年育成関係機関への事業の広がりを作り出せるようにしていく。