

令和5年度 香川県委託事業

「ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的なプログラムの実施業務」

報告書

令和6年3月

目 次

1. 本事業の実施背景	(精神科医師 海野 順)	・ ・ ・ ・ ・	・P2
2. 事業概要	(臨床心理士 河崎 敦子)	・ ・ ・ ・ ・	・P3
3. 活動スケジュール	(臨床心理士 河崎 敦子)	・ ・ ・ ・ ・	・P5
4. 各活動報告		・ ・ ・ ・ ・	・P8
(1)調理活動	お好み焼き作り、餃子作り、おやつ作り、うどん作り、ホットサンド作り (相談員 緋田有里子、看護師 山田大介、事務員 虎大希)		
(2)体験活動	アイスブレイク、チームビルディング、レクリエーション、 コミュニケーションワーク、クラフト体験、チームフラッグ作り、天体観測、 肝試し、キャンプファイヤー (作業療法士 森本敏充、看護師 山越恭平、精神保健福祉士 八木友幸)		
(3)心理プログラム	認知行動療法ワーク、発表会(臨床心理士 野仲和真)		
(4)家族プログラム	家族教室、交流会(臨床心理士 川口知栄子)		
5. 本事業の成果	(臨床心理士 野仲和真、川口知栄子)	・ ・ ・ ・ ・	・P21
6. 参加者の声	(臨床心理士 野仲和真)	・ ・ ・ ・ ・	・P33
7. 本事業の限界と展望	(精神科医師 海野 順)	・ ・ ・ ・ ・	・P38

1. 本事業の実施背景

令和2年4月、子どもたちをはじめとして県民をネット・ゲーム依存症から守るための対策を総合的に推進するため、「香川県ネット・ゲーム依存症対策条例」が施行され、県内ではさまざまな関係機関による先進的な取り組みが開始された。当院においても、令和4年度には「ネット・ゲーム依存の回復に係るオフラインキャンプ等の有効性の検証業務」の委託を受け、4泊5日のオフラインキャンプを実施し、その有効性については既に報告している。

本事業は、令和5年度の県事業である「ネット・ゲーム依存の回復に係る効果的なプログラムの実施業務」の委託を受けて、当院が実施したものである。試験的に実施した昨年度のオフラインキャンプを振り返ると、子どもたちがコロナ禍においてさまざまな制約がある日常生活を送っている状況下に実施されたものであり、またキャンプ中においてもその活動内容に一定の制限を設けざるを得なかった。そのため、コロナ禍という特殊性が取り除かれた今年度、改めてその有効性について検証を行い、その結果を本報告書に付け加えた。

(精神科医師 海野 順)

2. 事業概要

(1) 本事業の目標

子ども

1. 日頃ネット・ゲームに熱中しがちな参加者に、様々な体験活動へ挑戦してもらい、本人たちの興味・関心の幅を広げると共に、自信や自己効力感を高める機会を提供する。
2. 慣れない環境の下、互いに協力しながら集団生活を送ることで、参加者のコミュニケーション能力や社会性の向上を促し、リアルの世界で人と繋がる楽しさを感じてもらう。
3. オフライン環境に長期間宿泊し、心理プログラムを通じて毎日自分と向き合うことで、参加者の生活習慣を整えると共に、今後の生活を改善していくきっかけを作る。

保護者

1. 心身の回復…子どもの対応で疲弊している保護者が、安心して休息をとることができ、心身の回復を少しでも図れるよう、キャンプに対する理解を深めるとともに子どもたちの体験や様子を保護者に伝える。
2. つながりの醸成…保護者の心理的孤立を和らげ、防止するために、これまでの努力や取り組みをねぎらい、日頃の悩みや不安を話し合える保護者同士の交流会や情報交換会を提供する。
3. 知識の獲得…保護者の過度な自責や焦り、無力感を少しでも軽減し、キャンプ終了後に適切な対応を続ける意欲を持てるよう、ネット・ゲーム依存に関する正確な知識や本人への対応の工夫を学習する機会を持つ。

(2) 日程・場所

1. オリエンテーション・選考会

令和5年7月2日(日) 五色台少年自然センター

2. メインキャンプ

令和5年8月6日(日)～11日(金・祝) 五色台少年自然センターおよび王越宿泊型野外活動施設交流の里おうごし

3. フォローアップキャンプ

令和5年11月19日(日) 五色台少年自然センター

※令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症の法的位置づけが5類に移行したため、今年度のオフラインキャンプでは、標準的な体調管理を実施した。

- ・発熱等の症状がある場合は参加を見合わせる。
- ・キャンプ中は、医療スタッフによる健康観察を適宜実施する。
- ・体調不良等により帰宅や医療機関への受診が必要と判断した場合は、保護者に連絡する。

(3)参加者

ネット・ゲームの使用について見直したい、県内在住の小中学生 23 名とその保護者

※保護者は 7 月 2 日、8 月 6 日、8 月 11 日、11 月 19 日の 4 日参加

(4)主催者

医療法人社団光風会 三光病院(委託先)

香川県(委託元)

(5)企画・運営スタッフ

精神科医師	1 名	脳神経外科医師	1 名
臨床心理士	5 名	精神保健福祉士	5 名
看護師	8 名	作業療法士	1 名
事務員他	6 名	学生メンター	18 名

3. 活動スケジュール

S-NIP OFFLINE CAMP 2023 オリエンテーション タイムスケジュール

活動場所	日付	時 分		9		10		11		12		13		14		15																																									
		30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15		30	45																																					
五色台少年 自然センター	7 月 2 日	こども		受付														開会式				質問紙記入				アイスブレイク ・ チームビルディング				昼食				【Aグループ】 活動				【Aグループ】 個別面談				【Bグループ】 活動				【Bグループ】 個別面談				家族教室				閉会式・解散			
		保護者		開会式														受付				質問紙記入				アイスブレイク ・ チームビルディング				昼食				【Aグループ】 活動				【Aグループ】 個別面談				【Bグループ】 活動				【Bグループ】 個別面談				家族教室				閉会式・解散			
				開会式														受付				質問紙記入				アイスブレイク ・ チームビルディング				昼食				【Aグループ】 活動				【Aグループ】 個別面談				【Bグループ】 活動				【Bグループ】 個別面談				家族教室				閉会式・解散			
		開会式														受付				質問紙記入				アイスブレイク ・ チームビルディング				昼食				【Aグループ】 活動				【Aグループ】 個別面談				【Bグループ】 活動				【Bグループ】 個別面談				家族教室				閉会式・解散					
		開会式														受付				質問紙記入				アイスブレイク ・ チームビルディング				昼食				【Aグループ】 活動				【Aグループ】 個別面談				【Bグループ】 活動				【Bグループ】 個別面談				家族教室				閉会式・解散					

S-NIP OFF LINE CAMP2023 メインキャンプ タイムスケジュール

活動場所	日付	時分	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
			0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	0 15 30 45	
五色台少年自然センター	8月6日	子ども保護者	受付		開会式	アイスプレイク	レクリエーション		昼食		ゲスト講話		レクリエーション	オリエンテーション・入所		自由時間	夕食	入浴・コミュニケーションタイム		天体観測 (雨天・映像)	グループタイム
			家族教室				家族活動		見送り解散												
五色台少年自然センター 交流の重おうし	8月7日		朝食	起床	心理プログラム	移動	宝探し (雨天・園内のみ)		昼食・休憩 そうめん	チームフライング作り	自由時間	調理活動・夕食 お好み焼き		移動	入浴・コミュニケーションタイム		グループタイム				
五色台少年自然センター 交流の重おうし	8月8日		朝食	起床	心理プログラム	移動	献立作り	ミサンガ作り	昼食・休憩 牛丼	自由時間	調理活動・夕食 キョウサ		移動	入浴・コミュニケーションタイム		グループタイム					
五色台少年自然センター 交流の重おうし	8月9日		朝食	起床	心理プログラム	移動	タープ張り・施設こし (雨天・体育館でレク)		バーベキュー	自由時間	レクリエーション		移動	入浴・コミュニケーションタイム		グループタイム					
五色台少年自然センター 交流の重おうし	8月10日		朝食	起床	心理プログラム		うどん作り・昼食		ネイチャーベンチ (雨天・大研修室でレク)		自由時間		夕食・キャンパンプファイヤー (雨天・大研修室でキャンドルサービス)		入浴・コミュニケーションタイム・グループタイム						
五色台少年自然センター	8月11日	子ども保護者	朝食	起床	退所準備	心理プログラム	レクリエーション	思い出作り	昼食	発表会・閉会式	アンケート 同席	記念撮影・解散									
													家族教室								
五色台少年自然センター	8月11日	子ども保護者	朝食	起床																	

S-NIP OFF LINE CAMP2023 フォローアップキャンプ タイムスケジュール

活動場所	日付	時 分	9			10			11			12			13			14			15			16							
			0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0	15	30	45	0		15						
		子ども		受付			開会式・アンケート記入			アイスブレイク			移動			心理プログラム			移動			ホットサンド作り 外遊び (雨天: サンドイッチづくりと室内遊び)			移動			発表会・閉会式			解散
保護者		休憩			家族教室			昼食・休憩			交流会・ゲスト講話			移動			同席														
五色台 少年自然センター		11月19日																													

4. 各活動報告

(1)調理活動

メインキャンプで行った活動

お好み焼き作り

2日目の夕食作りとして、ホットサンドメーカーを使ったお好み焼き作りを行った。グループごとに1玉のキャベツが配られ、メンバーで役割分担をしながら、キャベツを切ったり粉を混ぜたりして生地を作った。チーズやもち、中華麺など、バラエティ豊かな具材の中から、それぞれ好きな物を選ぶことができ、オリジナルのお好み焼きを作った。ホットサンドメーカーに生地や具材を入れ、焚火台にかけて、うちわであおいだり、たまに焼け具合を確認したりしながら調理活動を楽しんだ。

餃子作り

3日目の夕食作りとして、オリジナル餃子とスープ作りを行った。午前中の活動において献立作りを行い、グループごとに付箋と画用紙を配布し、どんな餃子やスープを作りたいか意見を出し合った。話し合った献立を画用紙に書き、全体の前で発表を行った。

午後の調理までにスタッフが食材を準備し、グループごとに手分けしてオリジナル餃子とスープを作った。餃子の皮にタネを包んだり、餃子の皮を広げたまま小さなピザのようにしたりして、ホットサンドメーカーで焼き、オリジナルの餃子作りを楽しんだ。

おやつ作り

昼食や夕食の際には、食後にかき氷を提供し、好きな味のシロップをかけて楽しみながら熱中症対策を試みた。

また、4日目の夕食時にはアイスクリーム作りを行った。グループごとにアイスクリームの中に入れてい果物などを選び、チャック付きの保存袋に材料を入れた。大きめの保存袋の中に氷とアイスの素を入れてタオルで包み、適宜様子を見て氷を入れ替えながらメンターやグループのメンバーと交代で保存袋を振ったり、もんだりしてアイスクリームを作った。交代する際にお互いの名前を呼びあったり、交代相手をランダムに指名したりとコミュニケーションを取り、楽しみながらアイスクリームを完成させた。キャンプも中盤で、メンターやグループのメンバーとの仲が深まってきたころであり、グループのメンバー同士がよい交流の機会ともなった。

うどん作り体験

五色台少年自然センターの指導のもと実施した。参加者は、うどん作りの指導を真剣に聞き取り、麺棒や包丁などの道具を安全に使用することが出来た。力を要する生地を伸ばす作業に熱心に参加し、参加者同士で効率的な方法を模索しながら生地を均等に伸ばす技術を向上させていった。作業の様子は互いに学び合い、喜びを共有するよい機会となった。

フォローアップキャンプで行った活動

ホットサンド作り

野外にてホットサンド作りを実施した。各グループにパン切包丁2本、焚火台2基、ホットサンドメーカー4個とハムやチーズなどの材料を準備した。活動の前にホットサンドの作り方と注意事項の説明を行い開始した。ホットサンドをメンターやスタッフに配り、感想に喜ぶ姿も見られ、久しぶりの交流を楽しんでいた。



(相談員 緋田有里子、看護師 山田大介、事務員 虎大希)

(2)体験活動

オリエンテーション・選考会で行った活動

アイスブレイク

・もし〇〇だったら自己紹介

現実的に今は難しい事を想像や夢などとしてメンバーに紹介していくコミュニケーションゲーム。選考会開始直後の段階で面識のないメンバー間同士の緊張をほぐしたり、メンバーの意外な一面なども知る事が出来たり個々のイメージも想像しやすくなるメリットも考えられる。

＜全体：司会がデモンストレーション＞ 5分

- 1.昨日何時に寝ましたか？
- 2.ゲームが出来るハード機器(パソコン・スマートフォンを含む)を何台持っていますか？
- 3.一つのゲームで最大何時間ぐらい遊んだ事がありますか？

＜グループ内：〇〇だったら自己紹介＞ 10分

- 4.名前(ニックネーム、学年、年齢)
- 5.もし1つだけ願いが叶うなら何を願いますか？
- 6.もし朝起きて大人になっていたら何をしたいですか？
- 7.もし無人島に何か持っていくとしたら？

チームビルディング

・ピンポン標高比べ

- 1.各グループに A3 用紙 5 枚(+練習用 1 枚)ハサミ 1 個、セロハンテープ 1 個、ピンポン玉 1 個、メジャー 1 個を手渡す。(10 分)
- 2.ゲームを開始する前にグループ内で相談する時間を設ける。(その際練習用の紙をどのように使っても良い)タワーの高さに加え、ピンポン玉を乗せた時の耐久性やバランスの事も考え、設計手順や役割分担などメンバー間で意見をまとめる。(20 分)
- 3.司会の合図で一斉に組み立てていく。(10 分)
- 4.組み立て終了後、タワーの頂点にピンポン玉を乗せて 5 秒間耐える事が出来たら、メジャーで高さを測定する。(1 位 50 点、2 位 30 点、3 位 10 点)(5 分)
- 5.最後にさらに高くするための工夫点や気付いた事などの感想をメンバー間で話し合う。(メンターは子どもたちをねぎらう)(5 分)

レクリエーション

・紙皿ひっくり返し競争

- 1.1 対1のチーム戦でゲーム進行。(ビブスで色分け)
総当たり5チーム→10試合、4チーム→6試合。
2. 白と黒2色の皿を15個ずつ用意し、各々2つの皿を1つに組み合わせ30個用意する。
3. 15:15等分の配色でホール内に適当な間隔でばら撒く。
4. 作戦タイムを設ける。(1分)
5. 開始の合図とともに一斉に飛び出し、一方のチームは紙皿を白にひっくり返し、もう一方のチームは黒にひっくり返す。(時間内であれば何度でもひっくり返して構わない、相手に触れないように注意する)
6. 30秒経過したら司会がストップをかける。
7. 白と黒の数を数え、枚数の多いチームの勝ち。
8. 紙皿の色の数があるまま得点となり、全試合終了時点で各チームの得点を合計し最終順位をつける。

メインキャンプで行った活動

アイスブレイク

・じゃんけん列車

2回:子ども・大人合同

1. ジェンガを踊り回り、曲が止まった所でじゃんけん相手を見つける。
2. 相手とじゃんけんをして、負けた人は勝った人の後ろについて肩を持つ。
3. 曲が再開したら1、2を繰り返して、列を伸ばしていく。
4. 最後に先頭になった人は最後尾の人の肩を持ち、円になって踊る。



・自己紹介

ニックネームの紹介 (由来など)

昨日何時に寝た? (睡眠状況確認)

今一番ハマっている事 (興味・関心の有無・内容)

大人になったらやってみたい事 (将来への期待)

チーム名を決める (みんなが共通した項目内容が望ましい)

・チームでウソ・ホント自己紹介

- 1.グループごとにマーカーと人数分の用紙を配る。
- 2.自分にまつわるウソのようなホントの話を1つ短文で紹介。(例:私はハワイに行ったことがあるなど)その後、グループで相談し、誰か一人だけウソの話に差し替える。グループで意見がまとまったら紙にニックネームと紹介文を記入する。
- 3.グループごとにみんなの前では発表し、1人目からニックネームと用紙に書いた内容を紹介する。
- 4.他のグループはウソだと思った紹介をグループで相談し、ウソの可能性が高いものから3人選ぶ。
- 5.各グループの正解発表後グループ内で分かち合いを行い、喜びを共有し、グループのメンバー同士の交流を促進する。

一般的な自己紹介では触れられない意外な一面も紹介される事があるので、お互いに人となりの理解が促進される。

レクリエーション

・ラインアップゲーム

- 1.チーム全員でお題の順に並んで速さを競う。(8人程度)
- 2.並び替えが終わったらその場に座る。
- 3.声出し OK のお題と中盤以降声出し NG のお題を出す。
声出し OK…年齢順、誕生日順、苗字のあいうえお順、背の高さ順
声出し NG…靴のサイズ順、髪の毛が長い順

・聖徳太子ゲーム

- 1.5グループ中1グループは声が聞こえない所へ移動してもらう。
- 2.残った4つのグループに一字ずつ文字を伝える。
- 3.残った4つのグループはホールの四隅にそれぞれ移動し、移動してもらった1グループを中央に招き入れる。
- 4.「せいの」の合図で4つのグループが言葉を叫び、中央にいるグループが文字を繋げると何の言葉になるか考える。見事正解したら次のグループに答えてもらう。



コミュニケーションワーク

・海賊フックの財宝

- 1.グループごとに指令書、情報カード 24 枚、筆記用具、海図、A4 用紙を渡す。
- 2.情報カードを等分に分け、自分が持ったカードを人に渡したり直接見せたりしないように伝える。また A4 用紙はメモ用で自由に使ってよいと伝える。
- 3.カードの内容を一人ひとりが言葉で伝え、カード情報と地図を手掛かりにしてすべての島の場所と海賊フックの財宝の隠し場所、更に最短ルートを確認する。制限時間は 45 分(それぞれカードに書かれた断片的な情報を一つに繋げると答えが分かる)
- 4.時間終了後、進行が正解発表を行い、各グループ結果を確認する。
- 5.各グループで感想や分かち合いを行う

このワークはカードを持つ全員が参加し、皆が必ず協力しなければならないのでグループ初期に用いるのが有効である。

・宝探し(謎解き食材争奪戦)

- 1.各チームに 5 つ書かれた謎解き問題を配布する。
- 2.謎解きが 1 問解ける毎に司会に見せ答え合わせを行う。
- 3.5 つ全部答えられたチームから10枚用意した「食材カード」から2つ選ぶことができ、夕食にその食材を使った料理を食べることが出来る。



クラフト体験

・ミサンガ作り

- 1.各チームに道具を配布する。その際、各チームにチームカラーを選んでもらい、任意の色の夏毛糸7本(チームカラー:1色4本、好みの色:3色:3本)を選ぶ。
- 2.夏毛糸を全色70cm程度で切り揃え、専用の円盤にセットする。(真ん中の穴に7本の糸を通し、同じ色が横並びになるように溝に引っ掛ける。通した糸の長さを揃え3cm程度手前辺りで玉止めをする)
- 3.右巻きか左巻きかどちらかを決め、1つ空いた溝から3つ目の糸を溝から外し、空いた方の溝に移動し引っ掛ける。
- 4.新たに空いた溝からまた3つ目の糸を外し、元の溝に引っ掛けるという作業を繰り返す。
- 5.糸のもつれや緩みに気を付け、手首に回せる程度の長さになるまで編み込む。
- 6.最後に引っ掛けた糸を全部外し、編み込みの端の部分を玉止めして端の長さを整え、大玉ビーズを止め玉用にセットしたら完成。



チームフラッグ作り

各チームに白無地のフラッグを 1 枚配布し、自由に絵や文字を書き、オリジナルフラッグを制作する。メンバーの共通点や個々のイメージ、意見を出し合い協力して制作することでメンバー間の結束力を高め、チームへの帰属意識を高めることに繋がった。



天体観測

観測が始まると興味津々にスタッフの話を聞いて、自分が持っている知識を披露する参加者もいた。一人ずつ天体望遠鏡を覗き、見えた星の感想をメンターや参加者同士が共有することで相手の話を傾聴し、尊重する姿勢が自然と見られた。



肝試し

スタッフから心霊話を聞いた後、グループに分かれてメンターと一緒に大研修室に置いてあるボールを取ってくる。薄暗い館内で参加者同士が身を寄せ合いながら歩き、途中で待機していたスタッフがペットボトルを落としたり、ピアノで大きな音を出したりすると驚き、メンターや参加者同士が腕にしがみついたり、抱き合う様子が見られた。スタッフが驚かしたことが分かったと笑顔と安堵の表情を浮かべていた。

キャンプファイヤー

最後の夜を迎え、参加者同士が火を囲んで、歌やレクリエーションを楽しんだり、それぞれの活動を振り返ったりする機会となった。また、家族に書いてもらった手紙を一人ずつ受け取り、内容を見て感動し涙を流す姿も見られた。最後には、キャンプ期間中に誕生日を迎えた参加者へ全員でお祝いの歌を歌い、一体感が生まれた。



フォローアップキャンプで行った活動

アイスブレイク

・人間知恵の輪

1.ストレッチ【大回転】

- ①親子で向かい合わせて両手を繋ぐ。(家族3人であればスタッフが入り調整)
- ②両手を繋いだままお互いが背中合わせになるように手を上にして反転する。
- ③勢いをつけたまま更に体を反転し元の状態になれば成功。
- ④慣れてきたらスタッフの合図に合わせて右3回、左3回連続で実施。

2.デモンストレーション

- ①親子でお互い向かいゆっくりとしゃがみ、お尻を床につける。(家族3人であればスタッフが入り調整)
- ②互いの足先をつけた状態で膝を曲げ、両手を握った状態で待機する。
- ③この姿勢からお互い引っ張り合う様に立ち上がることが出来れば成功。

※親子の運動が一通り済んだら親子は一旦解散し、今度は参加者全員がランダムにホール内を自由に歩いてもらう。途中、進行の笛が鳴った段階で鳴った数の同性グループを形成し、再度座った状態から立ち上がってもらう。(徐々にグループ数を増やしていく4～6人で3回)

3.人間知恵の輪

- ①1人に1本のロープを配る。
- ②再度、ホール内を自由に歩いてもらい、途中進行の笛が鳴った段階で、鳴った数のグループを形成する。(はじめは5人)
- ③みんなが真ん中に歩み寄り、右手にロープを持ち前に出し、左手でランダムにロープを掴んで、絡まった状態の知恵の輪を作る。
- ④一つの輪になっている事を確認するため、まず誰か初めにロープを引っ張り、引っ張られた人は次の人を引っ張ってと信号を送り、最初に人に信号が戻る様に1つの輪になっている事を確認する。
- ⑤全員が手を離さずに1つの輪が出来れば成功。(反対に向いてもOK、痛みを感じたら手を離す事やテープが手首に絡まないよう注意することを伝える) 自分のグループが解けてなお、まだのグループがいればそこに向かい一緒に解くのを手伝ってあげる。
- ⑥一度グループを解散し、また自由に歩いてもらう。徐々に笛の鳴らす数を増やしていき、大勢のグループで人間知恵の輪に挑戦する。



(作業療法士 森本敏充、看護師 山越 恭平、精神保健福祉士 八木 友幸)

キャンプソング「歩いていこう」

キャンプソング「歩いていこう」は、キャンプのテーマソングとして、選考会・メインキャンプ・フォローアップキャンプの中で歌う機会を活動の始めや終わりに設けた。キャンプ全体や活動を盛り上げ、節目ごとに雰囲気を作っていた。

ギターや歌が得意なスタッフが演奏し、参加者やメンターの歌唱をリードした。なじみやすく耳に残りやすい曲調で、全員一体となって手拍子したり、口ずさんだりしていた。メインキャンプのキャンプファイヤーでは、全員で輪となり肩を組み大合唱し、良いムードで締めくくり、参加者やメンター、スタッフそれぞれが感動する場面となった。

♪ 歩いていこう

雨の降る日は歌うたい 風の吹く日は手をつなぎ
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

つらいときには肩を抱き くじけそうでも負けないで
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

君と出会えて良かったな 一人じゃやっぱりさみしいよ
遠く遠くへと続いてく この道僕ら歩いてゆく

雨の降る日は歌うたい 風の吹く日は手をつなぎ
歩いていこう僕たちは 歩いていこうどこまでも

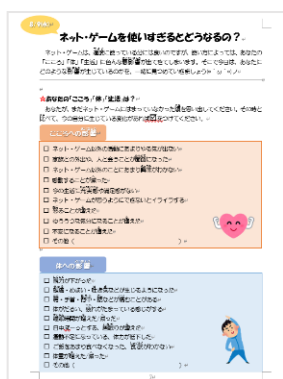
(臨床心理士 横田祐梨)

(3) 心理プログラム

メインキャンプで行った活動

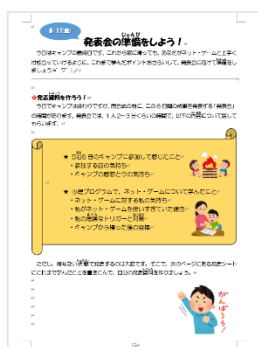
認知行動療法(CBT)ワーク

メインキャンプでは、心理プログラムとして毎日1時間 CBT に基づいたグループワークを実施し、参加者が依存症について学びを深めると共に、自身のネット・ゲーム使用を振り返り、適切な使い方を考える機会を提供した。プログラムでは、「i Swing 変わるキミへ！」のショートバージョン(全5回)を基に作成したワークブックを用いながら、臨床心理士を始めとするスタッフが適宜本人の内省をサポートした。また、班内で意見を共有する時間を沢山設けることで、参加者が安心感を抱きながら自身のネット・ゲーム使用と向き合い、多様な視点を取り入れられるよう配慮した。



発表会

参加者がキャンプで得た学びを日常生活に戻っても活かしていけるよう、最終日の6日目には、キャンプの成果を保護者の前で発表する機会を設けた。参加者には、事前に「①キャンプの感想、②ネット・ゲームに対する気持ち、③ネット・ゲームを使い過ぎていた理由、④危険なトリガーと対策、⑤キャンプから帰った後の目標」について発表してもらうことを説明した。また、発表原稿としても使えるワークシートに取り組んでもらうことで、キャンプで得た体験・学びを振り返り、それらを他者へ伝えるよう言語化していく作業を行った。発表会では、親元から離れたことで感じた“家族への想い”を発表する参加者もあり、親子揃って涙を流す姿も見られた。



フォローアップキャンプで行った活動

認知行動療法(CBT)ワーク

フォローアップキャンプでは、心理プログラムとして CBT に基づいたグループワークを 1 時間実施し、参加者がメインキャンプ後の自身の生活を振り返り、今後の過ごし方について改めて考えを深める機会を提供した。プログラムでは、参加者がこの 3 ヶ月間、「①ネット・ゲームとの付き合い方、②生活状況、③対人関係」の 3 側面において、何を頑張っていたのか・どこがもう一歩だったのかを内省してもらい、班内で近況報告を行う時間を設けた。また、そうした振り返りを踏まえた上で、明日から自身が挑戦していく目標を再設定してもらった。



発表会

キャンプの全過程を終えた参加者が、気持ちを新たにして日常生活へ戻っていけるよう、今後の抱負などを保護者の前で発表する機会を設けた。参加者には、事前に「①この 3 ヶ月間の評価、②今後の目標、③明日から行う具体的な取り組み」について発表してもらうことを説明し、発表原稿としても使えるワークシートに取り組んでもらった。発表会では、メインキャンプで決めた目標をきちんと達成できたことを報告する参加者もいれば、この 3 ヶ月間思うような生活が送れなかったことを素直に振り返る者もあり、各自がより良い生活を送るために何ができるのか、改めて考えを深めている様子がうかがえた。



(臨床心理士 野仲和真)

(4) 家族プログラム

オリエンテーションで行った活動

アイスブレイク「自己紹介、10代でハマったものは？」

グループに分かれ、保護者自身が10代の頃にハマったものについて話しながら自己紹介をした。10代の頃の自分自身に思いを馳せ、参加者同士の緊張感が緩和されていった。一方で、保護者自身の話ではなく、子どもの困りごとについての話に流れがちなグループもあった。

講話「昨年のキャンプ概要とネット・ゲーム依存について」

オフラインキャンプの具体的なイメージをつかむことで、子どもと離れる保護者の不安を軽減した。また、ネット・ゲーム依存においては、家族の対応も重要であることを学習した。多くの参加者から「依存症についての理解を深めることができた」という感想をいただいた。

架空事例で話し合い

架空事例「ダイちゃんのケース」を読み、グループで対応について話し合った。子どもの視点からのケース検討だったため、難しさを感じながら様々な意見を共有できた。我が子ではない第三者の子どものケースで考えると、冷静になれることに気付いた保護者が多かった。

グループミーティング

保護者同士がグループに分かれて、ネットやゲームに関する困りごとを話し合った。それぞれのグループで、スタッフが助言しながら困りごとをお聞きした。多くの参加者が「普段言えない意見の交換ができた」「各家庭によって内容は違うが、笑いを交えて交流できたことが楽しかった」と感想を述べており、有意義な時間を過ごせた。

メインキャンプで行った活動

講話「ポジティブなコミュニケーション」

ネット・ゲームの問題を抱えると、子どもの問題行動に注目しがちになるため、子どもの肯定的な側面を見ることの大切さをお話しいただいた。

ワーク「こどものいいところを10個以上あげよう」

こどもの良い所をワークシートに、思いつくままに10個以上記入した後、グループと全体で感想を共有した。「10個がすぐ出てこなかった」「こどもの良い所がこんなに分かっていないと反省」「日常の中で良い所を見つけることがなくなっていったと考えさせられた」など気づきが多かった。

ワーク ほめ力向上ゲーム「参加者同士でほめあう練習」

グループに分かれて、順番に指示カード(ほめる内容が書いてある)を引き、その通りに対象の人をほめる練習をした。グループと全体で感想を共有した。「ほめるのは難しいが、ほめられるとうれしい、心がホカホカする」「楽しかった」「カードゲーム化してほしい」「自然と笑顔が広がって和やかに過ごせた」「子どもにたくさんほめてあげたい」など、ほめられた時の心の変化を感じ、子どもとのコミュニケーションに生かしていきたいという感想が多かった。

ゲスト講話

当事者の体験談を聞いた。「ずっと辛いことが続くと思っていたがそうではない」「対応の参考になった」「子どもの心の状態が少しわかった」「ゲーム＝悪という考え方が自分の中にあつたと気づいた」など、リアルな体験談に感動したようである。

子どもに手紙を書こう(60分)

キャンプで頑張る子どもに手紙を書いた。子どもへのサプライズ企画でもある。保護者は真剣に取り組み、「気恥しいが、改めて子どものことを考える良い機会になった」「読んでくれる子どもが喜んでくれたら」「子どもが幸せな気持ちになってくれたら」と子どもへの愛があふれる時間となった。

講話「行動変容・動機づけ面接」(30分)

行動変容ステージモデルや動機づけ面接の概要を学習した。「学ぶことばかりだった」「子どもの行動に変化が表れていなくても内面では変化がある」「なるほどと思うが、実際にやろうとすると難しそう」「日々の中で少しずつ取り入れていきたい」などの感想があった。

ワーク「子どもの変化に気付くセンスを高める」

リフレーミングを習得する一歩として、一見ネガティブな画像とストーリーから肯定的な部分を見つける練習をした。「新しいとらえ方や視点に気付かされた」「ほめる(肯定的な部分を見つける)という前提でストーリーを読むと、自分が最初からほめるところを探していることに気付いた」「自分の中では考えもつかなかった良い所が見つかり驚いた」と新たな視点を得ただけではなく、「良い所を見つけてほめてあげたい」「実践に生かせそう」と日常につなげる手応えを得た人もいたようである。

子どもの発表会

子ども一人ひとりの発表を聞いた。「堂々とした発表で涙が出た」「子どもは自分なりに考えている」「子どもを信じようと思った」「成長を感じた」など、子どものネット・ゲームの問題への不安が減少し、子どもを頼もしく思うことができた保護者が多かった。

5. 本事業の成果

○参加者における治療的効果

本事業では、ネット・ゲーム使用を見直したい県内在住の小中学生 23 名を対象に、オフラインキャンプを実施した。その際、本事業の治療的効果を検討するため、選考会の開始前（プレ：介入の 1 ヶ月前）、メインキャンプの終了直後（ポスト：介入直後）、フォローアップキャンプの開始前（フォロー：介入から 3 ヶ月後）の 3 時点において質問紙調査を実施した。

具体的には、本研究では、キャンプが参加者の心理的側面にもたらす効果と、ネット・ゲーム使用にもたらす効果を測定するため、以下の尺度から構成される質問紙を用いた。また、他者評価に基づく変化も確認するため、保護者に対してもプレ・フォローの 2 時点で簡易アンケートを実施し、⑤⑥のネット・ゲームの使用時間や生活態度といった情報について回答を得た。

- ①抑うつ：DSRS - C (村田・清水・森・大島, 1996)
- ②自己効力感：特性的自己効力感尺度 (成田・下仲・中里・河合・佐藤・長田, 1995)
- ③精神的健康度：日本語版 GHQ12 (中川・大坊, 2013)
- ④ネット依存度：日本語版 DQ[※] (Young K, 1998)
- ⑤生活状況に関する項目（ネット・ゲームの使用時間[※]など）
- ⑥自由記述式の項目（キャンプの感想、生活上の変化など）
- ⑦フェイスシート

※オフラインキャンプは、対象者をネット・ゲームから強制的に切り離す活動であるため、日頃からネットを使用していることを前提に、コントロール障害などを測定する「日本語版 DQ」をポストで実施すると、キャンプの効果とは関係なく点数が下がることが予想される。そのため、DQ はプレ・フォローの 2 時点でのみ測定し、同様の理由から「ネット・ゲームの使用時間」もポストでは測定しないこととした。

本研究の実施については、三光病院倫理委員会の承認を得ており、参加者と保護者に対しては、質問紙調査を行う前に説明の機会を設け、キャンプの結果を匿名性を確保した上で研究へ用いることや、守秘義務の遵守、研究協力は任意であり随時撤回できること、協力を拒否しても不利益は生じない点などを伝え、文書への署名をもって同意を得た。

(1) 参加者の基礎情報

参加者は、県内在住の小中学生 23 名（男性 14 名、女性 9 名）で、年齢は 10 - 15 歳、平均年齢 12.35 歳であった (SD = 1.58)。なお、学年の内訳は、小学 5 年生 6 名、6 年生 5 名、中学 1 年生 5 名、2 年生 2 名、3 年生 5 名であった。

(2) キャンプが心理的側面にもたらす効果

キャンプが参加者の心理的側面にどのような効果をもたらすのかを明らかにするため、プレのデータをベースラインとして、ポスト・フォローにおける各指標の変化を検討した。具体的には、IBS

SPSS Statics 28.0.1 を用いて Wilcoxon の符号付順位和検定を行い、有意水準は Holm 法によって補正した（表 1）。なお、③精神的健康度を測定する日本語版 GHQ12 は、適応年齢が 12 歳以上であるため、分析の際には 11 歳以下の参加者 6 名のデータを除外した。

表 1 参加者の心理的側面における変化

	プレ	ポスト	Z 値	p 値	プレ	フォロー	Z 値	p 値
①抑うつ (DSRS-C)	9.00 (6.00 - 14.00)	8.00 (4.00 - 12.00)	-1.81	.070	9.00 (6.00 - 14.00)	8.00 (6.00 - 14.00)	-1.29	.198
②自己効力感 (特性的自己効力感尺度)	68.00 (57.00 - 79.00)	80.00 (62.00 - 89.00)	2.65	.008*	68.00 (57.00 - 79.00)	73.00 (59.00 - 73.00)	1.60	.110
③精神的健康度 (日本語版GHQ12)	3.00 (2.00 - 5.50)	1.00 (0.00 - 3.50)	-2.56	.010*	3.00 (2.00 - 5.50)	2.00 (0.00 - 4.50)	-1.56	.118

数値は中央値を示し、() 内は四分位範囲を表す。

Holm法により、** $p < .005$ 、* $p < .025$ 、[†] $p < .05$ で補正。

まず、参加者の「①抑うつ」は、プレ・ポスト間で若干の改善が見られたが、統計的な有意差は認められず、この結果は昨年度のキャンプの知見と一致していた。しかし、「②自己効力感」と「③精神的健康度」(GHQ12 は点数が低いほど良好であることを示す) については、プレ・ポスト間で有意差が認められ ($p = .008$; $p = .010$)、本キャンプは、抑うつの低減には顕著に影響しないものの、参加者の自己効力感を高め、精神的健康度の改善に寄与する治療的效果を有している可能性が示された。

特に、「②自己効力感」は昨年度のキャンプでは有意な結果が得られていなかった。その背景としては、集団に上手く適応できなかつたり、活動で思うようなパフォーマンスが発揮できなかつたりと、心身への負荷がうかがえた参加者の点数がプレ・ポスト間で悪化していたことが要因に挙げられた。そこで、今年度のキャンプでは、参加者の心身の負荷を減らすため、各班に付くメンターを増員すると共に、配慮が必要な参加者がいる班にはさらにスタッフを加配するなど、参加者に対するサポート体制を拡充した。また、余裕を持ったスケジュールを組むために日程を 5 泊 6 日へ伸ばすと共に、昨年度のキャンプで特に参加者の気分に関与する浮き沈みが見られた、班対抗の競争型プログラム(レクリエーション) を廃止し、代わりに参加者同士が協働し、コミュニケーションを取り合うことを目的としたプログラムを多く採用した。こうした結果、今年度のキャンプでは、プレ・ポスト間で自己効力感の点数が顕著に悪化した者はほとんど見られず、参加者はスタッフに見守られながら、仲間との交流や様々なプログラムでの体験を通じて、自身の効力感を高めるに至ったと推察される。

なお、「①抑うつ」においても、今年度はプレ・ポスト間で点数が顕著に悪化した参加者はほとんど見られなかったが、それでも有意な治療的效果は確認されなかった。この背景としては、そもそも本キャンプの参加者が抑うつを強く抱えていない集団であったことが影響していると考えられる。抑うつの測定には DSRS-C を用いたが、本尺度はカットオフ値が 16 点に設定されている。これに対し、プレの時点でカットオフ値を超えていた参加者は 23 名中 2 名しかおらず、中央値も 9.00 点、データの中央 50%に位置する者の点数は 6.00 点から 14.00 点と、ほとんどの参加者は顕著な抑うつを

抱えていなかった。なお、今回有意差が確認された「②自己効力感」に着目すると、測定に用いた特性的自己効力感尺度は、平均点が 76.45 点であるのに対し、参加者のプレ時点での中央値は 68.00 点、データの中央 50%に位置する者の点数も 57.00 点から 79.00 点と、参加者の中には自己効力感の低い者が一定数含まれていたことがうかがえる。同様に、「③精神的健康度」の測定に用いた GHQ12 は、カットオフ値が 4 点に設定されているが、プレの時点でカットオフ値を超えていた参加者は 17 名中 8 名おり、中央値は 3.00 点であるものの、データの中央 50%に位置する参加者の点数は 2.00 点から 5.50 点と、やはり精神的に不健康な者が一定数含まれていたと推察される。こうした参加者の特徴から、本キャンプによる治療的効果は、「②自己効力感」や「③精神的健康度」には表れやすかった反面、「①抑うつ」に対しては見られなかった可能性が考えられる。

ただし、キャンプによって改善した「②自己効力感」と「③精神的健康度」も、プレ・フォロー間になると、数値は若干改善しているものの有意差は認められず、キャンプが参加者の心理的側面にもたらした治療的効果は、3 ヶ月の間に低減することが示唆された。これは、昨年度のキャンプの知見と一致する結果であり、キャンプで心的に良い変化を得た参加者が、学業や対人関係など様々な負荷が存在する日常生活に戻った後、どのように心の健康を保っていくかについては、家庭や学校といった本人を取り巻く環境を見据えたサポートやフォロー体制を検討していく必要があると考えられる。

(3) キャンプがネット・ゲーム使用にもたらす効果

次に、キャンプが参加者のネット・ゲーム使用にどのような効果をもたらすのかを明らかにするため、Wilcoxon の符号付順位和検定を行い、プレ・フォロー間における各指標の変化を検討した（表 2）。なお、⑤ネット・ゲームの使用時間では、参加者と保護者 2 名の回答に欠損値が見られたため、これらのデータは分析から除外した。

表 2 参加者のネット・ゲーム使用における変化

	プレ	フォロー	Z 値	p 値
④ネット依存度 (日本語版DQ)	3.00 (2.00 - 5.00)	3.00 (1.00 - 4.00)	-2.03	.042*
⑤ネット・ゲームの使用時間(平日)	3.00 (2.00 - 4.50)	2.00 (1.30 - 3.00)	-2.59	.010*
ネット・ゲームの使用時間(休日)	4.00 (3.00 - 8.50)	4.00 (2.30 - 6.80)	-1.59	.112
親から見た使用時間(平日)	3.50 (2.75 - 4.50)	3.00 (1.75 - 4.75)	-2.11	.035*
親から見た使用時間(休日)	6.00 (5.00 - 10.00)	4.50 (3.00 - 8.25)	-2.74	.006**

数値は中央値を示し、()内は四分位範囲を表す。

** $p < .01$ 、* $p < .05$

結果として、「④ネット依存度」はプレ・フォロー間で有意に低減しており ($p = .042$)、昨年度のキャンプと同様に一定の治療的効果が示された。また、「⑤ネット・ゲームの使用時間」についても、「親から見た使用時間」は、昨年同様、平日・休日共に有意に減少し ($p = .035$; $p = .006$)、参加者が報告する「ネット・ゲームの使用時間」も平日は有意に減少するなど ($p = .010$)、ネット依存度の結果と対応するように一定の治療的効果が示された。先述した通り、キャンプを終えた参加者は、その後ネット・ゲームへ依拠するに至った日常生活に戻り、様々な負荷へ直面することが予想される。しかし、上記の結果を踏まえると、参加者はそうした状況下でも適切なネット・ゲーム使用について学んだキャンプでの体験を活かし、介入の3ヶ月後もネット・ゲームとの付き合い方を以前より良好に保ち続けており、その変化は親の目から見ても明らかであったと推察される。

(4) キャンプが生活状況にもたらす効果

上述したように、参加者のネット依存度や、平日のネット・ゲーム使用時間は有意に改善していたが、ネット・ゲームの過剰使用は、使用者の優先順位を変化させ、生活リズムの乱れや遅刻・欠席の増加、家族関係の悪化など、本人の社会生活に様々な支障を生じさせる。そこで、キャンプが参加者の生活状況にどのような効果をもたらすのかという点にも着目し、保護者アンケートから得られた「⑥生活上の支障数」について、プレのデータをベースラインとして、ポスト・フォローにおける変化を Wilcoxon の符号付順位和検定で検討した (表 3)。

表 3 生活上の支障数における変化

	プレ	ポスト	Z 値	p 値	プレ	フォロー	Z 値	p 値
⑥生活上の支障数	5.00 (3.00 - 8.00)	4.00 (1.00 - 6.00)	-1.95	.051	5.00 (3.00 - 8.00)	3.00 (2.00 - 5.00)	-2.55	.011*

数値は中央値を示し、() 内は四分位範囲を表す。

Holm法により、** $p < .005$ 、* $p < .025$ 、[†] $p < .05$ で補正。

結果として、「生活上の支障数」は、プレ・ポスト間で若干減少していたものの、有意差は認められなかった。しかし、プレ・フォロー間では有意差が確認され ($p = .011$)、本キャンプは、ネット依存度や平日の使用時間の改善と共に、生活上の支障数までも減少させる治療的効果を有している可能性が示された。なお、プレ・フォロー間のみ有意差が見られた背景としては、参加者の生活状況が影響している可能性が考えられる。具体的には、ポストのデータは、キャンプ後の夏休み中における参加者の様子を捉えているが、これに対してフォローのデータでは、学校が再開した2学期における参加者の様子が反映されている。もちろん、数値を見る限りでは、参加者はキャンプ前 (プレ) と比べて、余暇が長い夏休み中 (ポスト) の生活態度を若干改善させていたと予想される。しかし、親としては、夏休みが終了して学校が再開した後 (フォロー) の方が、我が子の生活リズムの整い方や、学業面や対人交流における適応的な変化に気付きやすかった可能性が考えられる。

(5) 本研究の展望について

今年度のキャンプは、昨年度の結果を踏まえ、参加者へのサポート体制を拡充すると共に、スケジュールの組み方やプログラム内容にも変更を加えるなど、より参加者に資する形を目指して実施された。その結果、参加者の心理的側面やネット・ゲーム使用には、昨年度と同様の治療的効果が確認されると共に、新たに自己効力感が高まる効果も見られるなど、オフラインキャンプという介入手法の有用性と一定の信頼性が示された。

ただし、キャンプの治療的効果を検討した研究は依然として乏しく、今回有意な結果が得られなかった指標が存在したことを踏まえても、今年度行ったキャンプの内容が参加者にとって本当に適切であったかについては、未だ検討の余地がある。そのため、今後は日程やプログラム、参加者の内訳(人数や年齢)、開催場所などに変更を加えながらキャンプを継続的に実施し、その治療的効果を比較・検討することで、より参加者に資するキャンプのあり方について、知見を積み重ねていくことが求められる。

(臨床心理士 野仲和真)

○家族プログラムの効果

子どもの発達や成長に関して、家族、特に保護者の果たす役割は大きい。それゆえ、子どものネット・ゲーム依存は保護者に様々なことを突きつける。ゲームの過剰使用に対してあらゆる手を尽くす中で、多くの保護者が、子どもを理解し、認め、信じたいと願いながら、期待とは遠い不本意な我が子の姿や親子関係に悩み、不安を募らせていく。保護者が子どもに適切な対応をするためには、保護者自身が健康的な状態であるとともに、ネット・ゲーム依存についての知識や養育スキルを学習し生活の中で実践することが重要であろう。

以上のような問題意識に基づき、本事業では、子どもの変化に気付くための感受性を高めるワークやロールプレイなど実践力を主眼に置いた家族プログラムを実施した。参加した子どもの保護者を対象に、ネット・ゲーム依存症とその対応についての心理教育を行った。既に述べたように、目的は、保護者の①心身の疲労からの回復、②つながりの醸成、③知識の獲得の3点とした。このプログラムによって、保護者の養育態度と養育に関する不安が変容するか、変容するとすればどのように変容するのかについて検討した。その指標として、肯定的・否定的養育行動尺度(PNPS)、新版 STAI を導入し、保護者の養育態度と養育に関する不安がプログラム前(pre)と比較してプログラム終了直後(post)と3か月後のフォローアップ時点(f/u)において、3回測定することでプログラムの効果を検討した。

具体的には、メインキャンプの家族プログラム実施前(pre)、実施後(post)、フォローアップキャンプの家族プログラム実施前(f/u)に質問紙調査を行い、肯定的・否定的養育行動尺度(PNPS)、新版 STAI 結果についての解析を行った。また、各プログラム終了後に、プログラムの満足度アンケートを行い、プログラムの評価や保護者自身にとっての意義、養育態度の主観的变化等についても自由記述で求めた。そして、フォローアップキャンプの後に、キャンプ全体の感想等について自由記述式アンケートを実施した。

結果に基づき、留意点を整理し今後の家族プログラムの取り組みについて検討するとともに、オフラインキャンプを運営する参考資料とする。

使用した尺度は以下の4つである。

- ① 養育行動:PNPS(辻井・伊藤・浜田・村山, 2018)
- ② 養育に関する不安:新版 STAI(肥田野・福原・岩脇他, 2000)
- ③ 家族プログラムの満足度アンケート:1.満足, 2.やや満足, 3.どちらともいえない, 4.やや不満, 5.不満)の5件法で回答を求めた。
- ④ 自由記述式アンケート(今後の子育てについて等)

なお、本調査は、三光病院倫理委員会の承認を得たうえで、「S-NIP OFF LINE CAMP2023」における参加者の保護者を対象者とした。そして、家族プログラム開始前に、口頭および文書で検証の目的、方法、予測される不利益等を説明し文書での同意を得た。個人情報漏洩がないよう十分に配慮した。

(1) 対象の保護者について

キャンプ参加者の保護者で、かつ、全ての家族プログラムを受講した保護者を対象としており、有効回答率 80.9%であった。

表 1 保護者について

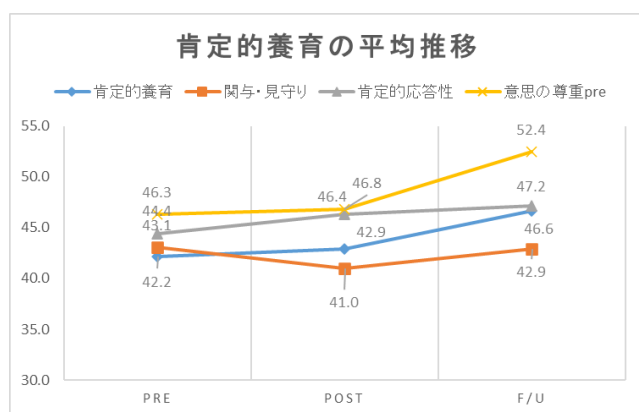
	家族プログラム前 (pre)	家族プログラム後 (post)	フォローアップキャン プ時 (f/u)
保護者数と性別	21 名※	21 名※	19 名※
年 代	30 代～50 代	30 代～50 代	30 代～50 代
有効回答数	17	17	17

※きょうだいで参加している子どもがいたため保護者総数は 21 名となっている。

(2) 家族プログラムが保護者の養育行動および心理面(不安感)に及ぼす影響

家族プログラムが保護者の養育態度と不安感にどのような影響を及ぼすのかを検討するため、プログラムの前後とフォローアップキャンプで測定した PNPS と新版 STAI に関して、回答より尺度ごとの粗得点を算出し、換算表により標準得点へと変換し基本統計量を求めた。そして、3 時点、すなわち、プログラム前 (pre)、後 (post)、および 3 か月後のフォローアップキャンプ時点 (f/u) の得点の変動について、表 2-1 に養育行動と不安の平均推移を示した。また、プログラム前 (pre) を基準とし、プログラム後 (post) とフォローアップキャンプ時 (f/u) における変化を調べた (Wilcoxon の符号付順位和検定、Sidak 補正)。統計的な有意水準は 5%とした。

表 2-1 測定時期別にみた養育行動と不安の平均推移



・「肯定的養育」は「関与・見守り」「肯定的応答性」「意思の尊重」の上位尺度であり、愛情、感謝、楽しさなどの感情に基づき、子どもの意志や感情、安全に配慮した子ども中心の養育行動の程度を表す。各尺度の内容は以下のとおりであり、高いほど望ましい養育行動がとれていることを意味する。

・「関与・見守り」子どもとコミュニケーションを図り、

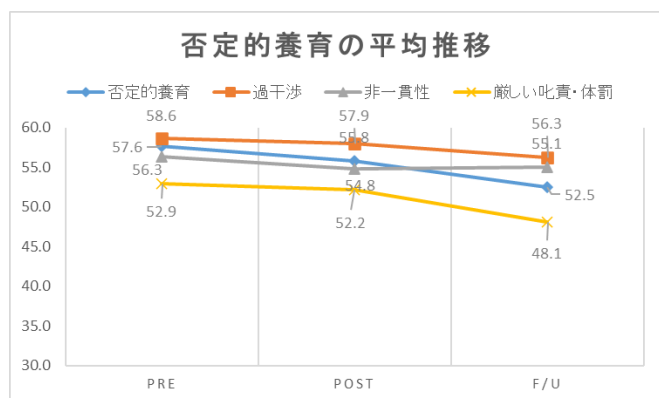
子どもの活動に関与し様子を把握している程度。

・「肯定的応答性」子どもに対してポジティブな感情をとまなう共感的な応答をする程

・「意思の尊重」子どもの意志や子の意を尊重する程度。

「肯定的養育」「肯定的応答性」「意思の尊重」において、キャンプ以降上昇している。

「関与・見守り」はキャンプ終了後低下し、フォローアップキャンプ時に上昇している。



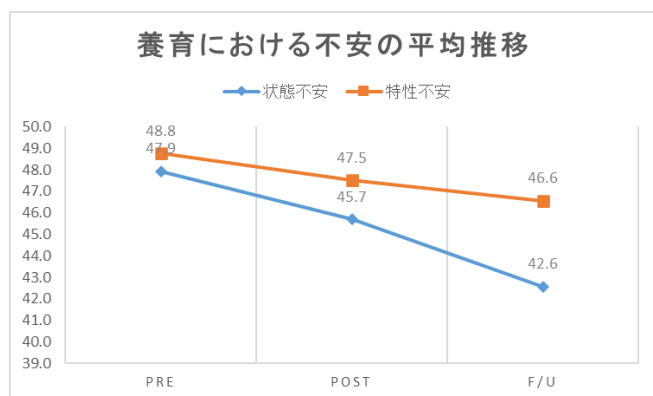
〔否定的養育〕は「過干渉」「非一貫性」「厳しい叱責・体罰」の上位尺度であり、不安、焦り、怒りなどの否定的感情に基づき、親の都合や感情を優先した親中心の養育行動の程度を表す。各尺度の内容は以下のとおりであり、低いほど望ましい養育行動がとれていることを意味する。

- ・「過干渉」子どもの未熟さへの不安から、過度な心理的統制をおこなう傾向。

- ・「非一貫性」子どもより親のペースや感情を優先し、子どもへの接し方が一貫性に欠ける傾向。
- ・「厳しい叱責・体罰」怒りに駆られて激しい叱責や体罰をする傾向。

〔否定的養育〕「過干渉」「厳しい叱責・体罰」において、キャンプ以降低下している。

「非一貫性」はキャンプ終了後低下し、フォローアップキャンプ時に上昇している。



〔状態不安〕は、「今まさに、どのような感じているか」を喚起する事象に対する一過性の状況反応であり、〔特性不安〕は、普段一般、どのように感じているかという体験に対する比較的安定した反応傾向である。

キャンプ以降、〔状態不安〕〔特性不安〕ともに低下している。

表 2-2 プログラム後とフォローアップ時における養育行動と不安の変化

〔領域〕		pre	post	Z値	p値	pre	f/u	Z値	p値	
下位尺度名		M	M			M	M			
		(四分位範囲)	(四分位範囲)			(四分位範囲)	(四分位範囲)			
①養育行動 (PNPS)	〔肯定的養育〕	40 (36.0-49.0)	42 (33.0-51.0)	-0.540	.294	40 (36.0-49.0)	40.0 36.0-49.0	-2.644	.004**	
	関与・見守り	46.0 (35.0-48.0)	43.0 (32-44.3)	-0.677	.024*	46.0 (35.0-48.0)	44.5 (34.5-49.0)	-0.051	.479	
	肯定的応答性	43.0 (36.0-51.0)	44.5 (38.25-58.0)	-1.073	.141	43.0 (36.0-51.0)	43.0 (36.0-51.25)	-0.982	.412	
	意思の尊重	47.0 (37.0-53.0)	46.0 (39.8-51.3)	-0.664	.253	47.0 (37.0-53.0)	47.5 (36.75-53.0)	-2.771	.002**	
	〔否定的養育〕	59.0 (54.0-61.3)	57.0 (51.0-61.3)	-1.112	.132	59.0 (54.0-61.3)	59.0 (54.0-61.3)	-2.325	.010*	
	過干渉	59.0 (55.0-62.8)	58.0 (52.0-62.8)	-0.432	.033*	59.0 (55.0-62.8)	59.0 55.0-62.8)	-1.427	.076 †	
	非一貫性	57.0 (52.0-57.8)	57.0 (52.0-57.8)	-0.598	.274	57.0 (52.0-57.8)	57.0 (52.0-57.8)	-0.484	.314	
	厳しい叱責・体罰	54.0 (47.0-57.0)	56.0 (44.0-60.0)	-0.663	.253	54.0 (47.0-57.0)	54.0 (47.0-57.0)	-1.856	.031*	
	②不安 (新版STAI)	〔状態不安〕	50.5 (41.0-54.3)	41.5 (35.0-50.3)	-3.517	.000**	50.5 (41.0-54.3)	50.5 (41.0-54.3)	-2.123	.016*
		〔特性不安〕	49.0 (42.0-54.5)	45.5 (44.0-53.3)	-0.931	.175	49.0 (42.0-54.5)	49.0 (42.0-54.5)	-1.623	.052 †

**p<.01,*p<.05,†p<.10

Sidak補正

(ア) 家族プログラムが保護者の養育行動に与える影響

結果として、〔肯定的養育〕とそれを構成する下位尺度である「意思の尊重」が pre-f/u 間で有意に上昇しており、家族プログラムが保護者の養育行動に効果的な影響を与えている可能性が示された。一方で、pre-post 間では有意差が認められておらず、キャンプ直後には明確な効果を有していない。そこで、③家族プログラムの満足度アンケートを基に検討したところ、初日には、「いろいろと勉強になった」「参考になった」「知らないことを知れた」など知識の習得にとどまる感想が多かった一方で、キャンプ最終日には具体的なスキルを身に着け、「少しずつ取り入れていきたい」「繰り返し経験することで定着させていきたい」「親の視点を変えれば変化が得られそう」等、家族プログラムで学習したことを少しずつ実践に移そうとしていることが窺われた。すなわち、家族プログラムを通して徐々に養育行動の変容に至るための動機が高まっており、キャンプ後に帰宅した子どもたちに対して実践していることが明らかになった。また、家族プログラム後には、「子の意見を聞いて対話することを続けなければ…」「大人が良かれと思うことも、本人の意思を尊重することが大切」「押し付け、親の視点で対話してしまっている」「子どもが主体的に選択できるよう」などコミュニケーションの質に言及する意見が多く、子どもを一人の人間として見る視点を得られたことが〔肯定的養育〕「意思の尊重」の点数に反映し、その後の上昇に寄与したと考えられる。

また、コミュニケーションに関連して、「関与・見守り」において、pre-post 間で有意に増加しており、子どもに対するコミュニケーションや子どもとの相互作用がプログラム直後は一旦向上していることが判明した。ところが、3 か月後のフォローアップ時には減少しており、pre-f/u 間では有意差が認められなくなっている。したがって、保護者の「関与・見守り」に家族プログラムが奏功した可能性があるものの、その効果の維持については課題が存在すると推察される。

次に、〔否定的養育〕と、それを構成する下位尺度である「厳しい叱責・体罰」「過干渉」は、pre-f/u 間で有意に減少しており、家族プログラムが保護者の否定的な養育行動の減少に効果的な影響を与えている可能性が示された。なお、「過干渉」のみ pre-post 間でも有意差が認められた。一方で、「非一貫性」については、有意差が認められておらずプログラムが明確な効果を有していない可能性がある。これらについて、③家族プログラムの満足度アンケートを基に検討したところ、プログラム後には「イライラをぶつけない」「頭ごなしに怒らない」「自分がイライラして子供を傷つけていた」「感情的にならない」「否定ばかりしない」など、保護者自身が否定的な養育行動を内省的に振り返っていることが窺われた。同時に、「子どもを信じよう」「尊重しよう」など子どもの成長を信じ見守る姿勢が見られた。保護者が、自分の否定的な感情に左右されてしまいがちな養育行動に自覚的になり、改めたことが〔否定的養育〕と「厳しい叱責・体罰」「過干渉」の減少に表れていると推察される。

また、〔肯定的養育〕の下位尺度「肯定的応答性」、および〔否定的養育〕の下位尺度「非一貫性」においては、有意差は認められず、家族プログラムが明確な効果を有していない可能性が示された。個々の項目内容と③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートを検討したところ、「ポジティブになりたい」「ほめられるとうれしいという気持ちを知ることができた」「ほめることの難しさを知った」「心を鍛えなければ」などがあり、安定した気持ちで肯定的な応答をしようという動機づけは高まったものの、実行には至らなかったと推察される。

(イ) 家族プログラムが保護者の不安感に与える影響

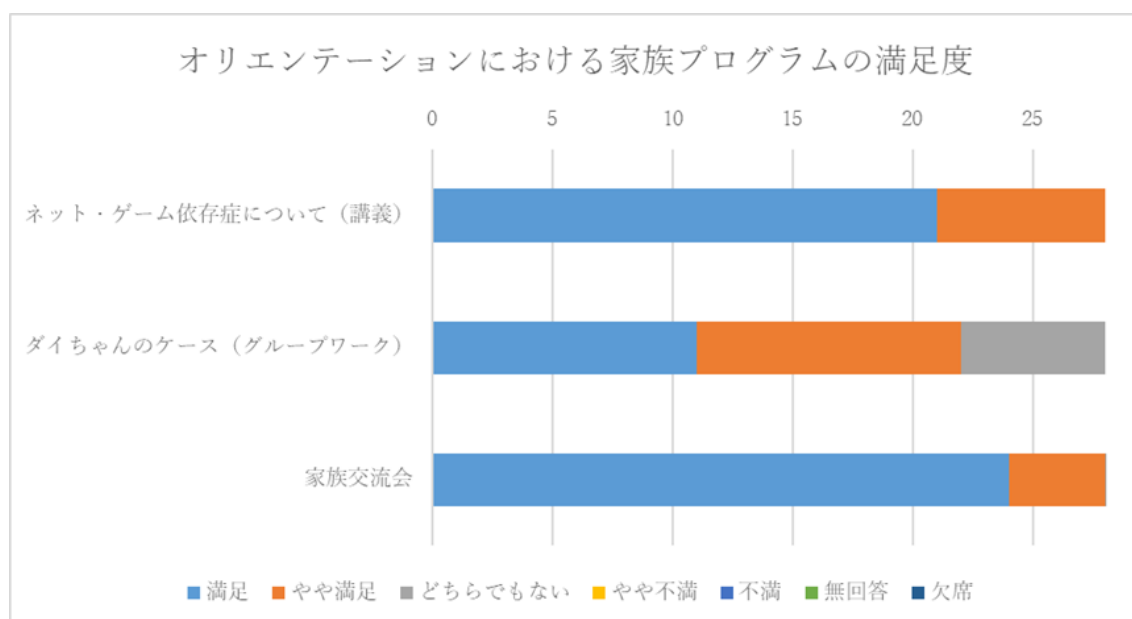
保護者の不安感については、結果として、現在を反映する一過性の〔状態不安〕が、pre-post 間および pre-f/u 間で有意に減少しており、家族プログラムが保護者の養育行動に効果的な影響を与えている可能性が示された。そして、普段どのように感じているかという〔特性不安〕においても有意傾向が認められた。比較的安定した反応傾向である〔特性不安〕にもプログラムが奏功した可能性がある。項目の内容や③家族プログラムの満足度アンケート、④自由記述式アンケートから変化の質を検討したところ、ストレスを感じている、イライラしているという項目が下がっており、「前向きになれた」「悩みながらいいんだなと思った」「気持ちが安定した」「励まされた」「気長に焦らず」という特徴が見られた。

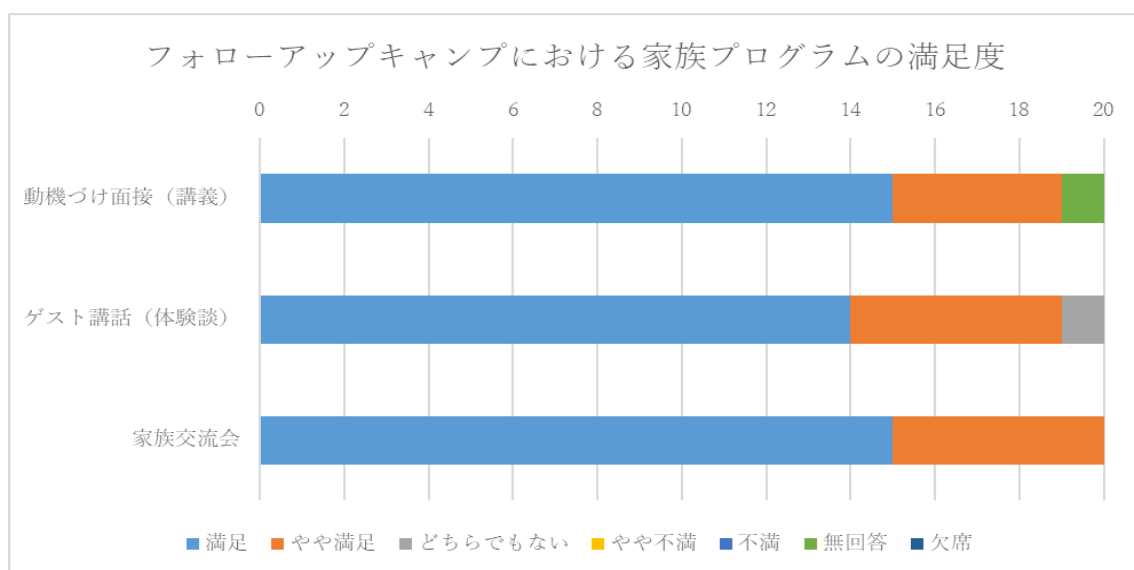
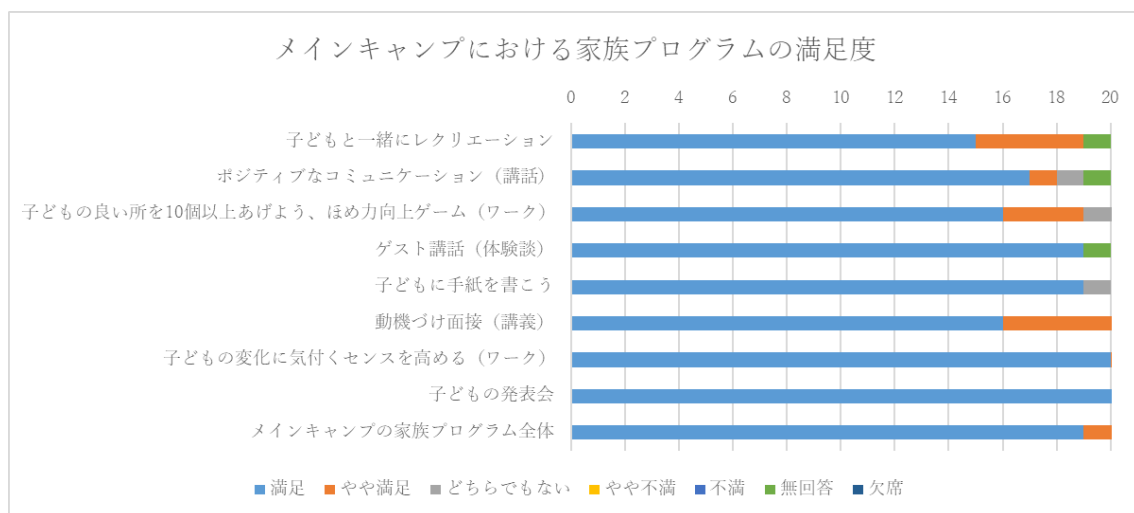
以上、家族プログラム受講者には、子どもに対する〔肯定的養育〕「意思の尊重」に上昇と〔否定的養育〕「過干渉」「厳しい叱責・体罰」に減少が認められ、それに伴って〔状態不安〕〔特性不安〕が減少し維持されていることが判明した。子どもの変化に気付くための感受性を高めるワークなど実践力を身に着けられるようなプログラムを導入し、フォローアップキャンプ後も家族会への参加を促したことにより、保護者の不安が緩和され、養育における長期的な視点を獲得することにつながったと考えられる。

(3) 家族プログラムの満足度について

各プログラム終了後に満足度アンケートを行い 5 件法で回答を求めた。また、プログラムの評価や保護者自身にとっての意義、養育態度の主観的变化等についても自由記述で求めた。そして、フォローアップキャンプの後に、キャンプ全体の感想等についても、満足度アンケートと自由記述式アンケートを実施した。

図 1. 保護者による家族プログラムの満足度





家族プログラムに対する満足度は、全体を通して肯定的な回答が多く、高い評価を得ることができた。

まず、講義を中心としたプログラム(ネット・ゲーム依存について、ポジティブコミュニケーション、動機づけ面接)においては、「満足」「やや満足」とした理由について「ネット・ゲーム依存の勉強になった」「自分の子どもへの言い方を振り返ることができた」「対応の勉強になった」「言い方ひとつで結果が変わってくる」「教えていただいた接し方を取り入れてみたい」という気付きや今後の方向性等の共通点が見られた。また、「レジュメが欲しい」「良い話だったが覚えていないことも多い」という意見もあり、より日常に反映できるよう持ち帰りの資料を配布することが求められる。

次に、ワークを中心としたプログラム(子どもの良い所を 10 個以上あげよう、ほめ力向上ゲーム、子どもに手紙を書こう、子どもの変化に気付くセンスを高める)では、「満足」「やや満足」が9割を占めており、満足度の高いものとなっている。手紙については、子どもたちへのサプライズ企画でもあるため保護者への事前の通知ができず、うまく書けるだろうかなど保護者を戸惑わせてきた経緯があった。今年度は、プログラムの流れとして、「前半のワーク(子どもの良い所を 10 個以上あげよう)(ほめ力向上ゲーム)があったため、手紙に難なく取り組めた」という意見が散見され「子どもたちが

喜ぶと思う」「子どもが楽しいと幸せ」「改めて子どものことを考えた」「照れくさいが素直な気持ちが書けたので、今後家でもしたい」「出産時の愛しいと思った気持ちを思い出した」など子どもへの思いがあふれる感想が多かった。一方、グループワーク(ダイちゃんのケースを考える)では、「いろいろな意見が出て面白かった」「勉強になった」とある一方で、「課題が難しすぎた」「結局どうすればよいのかわからなかった」という意見も散見され、課題選びやグループワークの進め方に工夫の必要を感じた。

そして、交流を中心としたプログラム(経験者・家族からの話を聞く、家族交流会)は、「思っていたよりいい変化があると気づいた」「ストレス解消できた」「いろいろな話が聞けて良かった」「悩みを話せ、聞かせてもらい、アドバイスももらえた」「キャンプ直後は意識の中で変化していても表面にははっきり出ないということが分かって安心した」「焦らなくても大丈夫」という意見が大多数であった。保護者のつながりにより不安が軽減し、癒された可能性が示されたとともに、家族プログラムが保護者の健康の増進にも寄与したと考えられる。また、「子どもとの接し方を親が変えていかないといけない」「親側から動かないといけない」「気長に、大きな心で見守る大切さを身に着けたい」など保護者自身の変容が見られた。

今回の家族プログラムは、ネット・ゲーム依存症の知識を得るとともにロールプレイなど実践力を身につけられるようなプログラムに主眼をおいたが、このことは、保護者のニーズをある程度満たし、養育態度や行動の改善、不安感の軽減の一助になったと考えられる。また、今年度は、キャンプ後も、子どもに適切な支援を届ける方策を探ることを目的に、支援者と家族、家族同士がつながり続けられるよう家族会を案内した。参加は2組の家族であったものの保護者自身が子どもへの対応を定期的に確認できる場になっている。今後は、より多くの人が継続的に参加できるような対策を模索する必要がある。

そして、キャンプによって「少し改善された」「子どもとの少し関係性も良い方向に変わった」という保護者らの思いに十分に応えられるよう、より効果の高いプログラム内容を引き続き検討していきたい。

(臨床心理士 川口知栄子)

6. 参加者の声(参加者の感想より一部抜粋)

(1) キャンプに参加する前

<キャンプに期待するもの>

- ・ない。
- ・勝手に応募されていた。内容がわからないので書けません。
- ・火起こしなどの経験を積みたい。
- ・星空を見ること。
- ・みんなでご飯を作る。
- ・楽しいことをしてストレスを発散したい。
- ・人と触れ合うこと。
- ・友だちが増えること。
- ・新たな人間関係。
- ・家族以外の人と遊ぶ楽しさ。
- ・自然の中で遊んだり、コミュニケーションをとったりして、楽しく過ごすのが期待。
- ・リアルな人との交流を通してコミュニケーション能力をきたえたい。生きる力をある程度備えたい。
- ・ネットから離れて、自然の中でみんなと活動するのが楽しみ。
- ・楽しさ。自然。新しい友達。ゲーム時間を短くするための目標達成。
- ・ゲームや SNS の時間を、他の時間に変える方法。

<キャンプに対する気持ち>

- ・嫌だなあ。
- ・習い事があったのになー。
- ・緊張する。
- ・何があるのかなと不安。
- ・楽しみだけど、人と上手く接することができるかが少し不安。
- ・緊張しているが、とても楽しみ。
- ・少し不安もあるけど、新しい友達を作りたい。
- ・友だち作って、みんなと仲良くキャンプできたら良いな。
- ・みんなと仲良く遊ぶのが楽しみ。
- ・お母さんが最後のチャンスと言っていたので、このキャンプを楽しんで、学校でも楽しめるようにしたい。



(2) キャンプに参加した後

<キャンプ全体の感想>

- ・めっちゃくちゃ楽しかった。
- ・普段できない体験をすることができて楽しかった。
- ・家にいたらできない自然の中での活動が楽しくて、できて良かった。
- ・親と離れるのはつらいけど、班のメンバーと過ごすことは楽しかった。
- ・楽しかった。不安が安心に変わった。みんな優しくて参加して良かったと思った。
- ・初めはみんなと仲良くできるか不安だったけど、話し始めると仲良くなってすごく楽しかったです。
- ・友だちもいっぱいできて、みんなと笑って泣いてすごく楽しかったです。
- ・楽しくて、また参加したくなりました。
- ・めっちゃ楽しかった。あと10日間はoirたい。
- ・初めは6日間もあって面倒くさい、6日間もゲームができないなんて辛いと思っていたけど、いざ来てみるととにかく毎日が楽しく、1ヵ月くらいこの生活でも良いなと本気で思えてとても良かった。最高の日々でした。
- ・スマホなしでも生活できた。
- ・これまであんなにネットやゲームのことばかり考えていたのに、6日間一度もネットやゲームをしたいなど考えることがなくて、自分でも驚いた。

<体験活動の感想>

- ・どれもとても楽しかった。
- ・人と触れ合えて楽しかった。
- ・天体観測が楽しかった。土星が見えた。
- ・ミサンガ作りが一番楽しかった。
- ・うどん作りは何回も同じ作業で疲れたけど、楽しかった。
- ・ネイチャービンゴでは、五色台の色々なところが観察できて良かったです。
- ・肝試しがめっちゃ怖かった。
- ・キャンプファイヤーで感動してめっちゃ泣いた。
- ・肝試しはすごく怖かった。キャンプファイヤーで大泣きした。
- ・レクリエーションでは、班の子と話やすく、仲が深まりとても楽しかったです。
- ・みんなで集まって、チームで活動することが楽しかった。
- ・普段できないことを沢山することができて、良い人生経験になった。
- ・ネットを使わずに、色々な道具を上手く活用してできることが沢山あるんだと思った。



<調理活動の感想>

- ・カレーが満腹にならなかった。
- ・お好み焼き作りが楽しかったです。
- ・BBQ はすごくおいしかったし、お肉を焼いて目が痛くなったのも思い出です。
- ・ぎょうざは、自分が提案したバナナぎょうざが好評で嬉しかった。
- ・全部おいしくて、もっと食べたくなった。
- ・自分の好きなように作れて嬉しかった。
- ・みんなで作れて楽しかったし、嬉しかった。
- ・自分で本格的にごはんを作ったことがないので、楽しかったです。ごはんもおいしかったです。
- ・みんなと具材を考えて協力して調理するのは、家で親と一緒にやるよりやる気を持てた。
- ・みんなで楽しく作ったごはんは、1人で食べるごはんよりずーっとおいしかったです。
- ・みんなで作って食べる食事は、いつも家の中で1人で作って1人で食べる環境とは違って、ものすごく楽しく、いつもの何倍も楽しかったです。

<心理プログラムの感想>

- ・心理プログラムは、初めは少しだけめんどくさかったけど、発表会を無事にできて良かったです。
- ・朝早くから面倒くさいと思ったけど、自分の状況を見直して対策を考えられ、ちゃんとためになって良かった。
- ・大変だったけど、楽しかった。
- ・毎朝色んなことを考えられた。
- ・楽しかった。
- ・人としやべれて嬉しかった。
- ・他の人がどんな感じか知ることができた。
- ・自分の今の状態について考えられた。
- ・発表会は緊張したけど、ワークで自分について整理することができた。
- ・心理プログラムは、自分に合うことがあってビックリした。
- ・初めて自分のネットについて考えて、ビックリしたことや安心することなどが沢山あった。
- ・人それぞれ心の理由があると知れて良かった。人のゲームの環境や、自分自身のトリガーを知れて良かった。
- ・ゲームは悪いばかりではないことがわかりました。
- ・ネットやゲームをやめるのではなく、少なくしたりすることがわかって良かった。
- ・自分がどのようにネットやゲームと付き合っているのかがわかった。新たにネットの使い方がよくわかった。
- ・客観的に、自分がどれだけネットやゲームを使っていたかを考えることができたから、これから使う時に活かそうと思った。



<自分自身について考えたこと>

- ・5泊6日のキャンプはなかなかないので、少しママに会いたくなりました。
- ・家族と離れて、いつも一緒にの当たり前から離れるのは、大変で悲しいということがわかって良かった。
- ・心理プログラムで、ゲーム時間やゲームをしている日など、ゲームに関することを多く考えた。
- ・心理プログラムの時に、やりすぎているのか考えた。
- ・配信時間を減らすことや、1時間に10分休憩をはさむことを考えた。
- ・ゲームのし過ぎをやめろと、自分に言い聞かせていた。
- ・自分の生活リズムとかバランスなどの生活面を考えた。
- ・これからどうしたら良いとか、もっとよく考えることができました。
- ・今までの生活の過ごし方を改めて考え直そうと思った。
- ・ムードメーカーと言われてちょっと照れた。そんなことないと思う。
- ・コミュニケーションが苦手だった。
- ・けっこう本が好きだったのを知った。
- ・周りになじむのは、意外と簡単にできる自分に驚いた。
- ・みんな知らない人だったけどすごく仲良くなれて、学校でもまだあまりしゃべったことがない人と仲良くなれると思いました。
- ・ずっとネットを見て生活していて、そこから離れたらちゃんと最後まで生活できるか不安だったけど、やらないだけで実は楽しいと思えることがあることに気付いた。

<色んな人と交流して考えたこと>

- ・意外に話せて良かった。
- ・友だちを作るのが得意だと感じた。
- ・緊張したけど楽しかった。
- ・人に柔軟に対応することは、とても難しいことがわかった。
- ・友だちができるか心配だったけど、みんなが仲良くしてくれて良かった。
- ・色んな人がいたけど、みんなが仲良くしてくれて良かった。
- ・みんな良い人だった。話しやすく、優しく。
- ・それぞれ1人ひとり個性豊かで、話してて楽しかったです。
- ・協力してキャンプができて、すごく良かったです。
- ・初対面の人と友だちになり、仲間になって、自分自身とも向き合えて良かった。
- ・人と関わることは、とても大切なんだと思った。



(臨床心理士 野仲和真)

7. 本事業の限界と展望

本事業は、昨年度までの経験をもとに、オフラインキャンプ中の活動内容や運営方法に改良を重ね、ポストコロナとなって初めて実施したものである。参加した子どもたちは、コロナ禍で実施した昨年度のキャンプと同様の治療的効果に加え、自己効力感が高まる効果を確認することができた。また、家族においても、子育てに悩む親のニーズに応じる形で、より具体的で実践的な内容にプログラムを修正し、養育態度や行動の改善、不安感の軽減に寄与することができた。ただし、これらはメインキャンプからおよそ3ヶ月後に実施するフォローアップキャンプでの調査が限界であるため、今後はより長期的な効果について検討していくことが期待される。他の自治体では、既に「セカンドフォローアップキャンプ」などが実施されており、当県においても年単位で子どもたちや家族に生じる変化を調査したい。加えて、今年度は23名が参加したが、有効性について検証するには、今後複数年度にわたって研究を継続し、より信頼度を高めていくことも重要である。

また、オフラインキャンプは、さまざまな体験活動のプログラムと心理プログラムを組み合わせたものである。治療的効果は、これらプログラム全体を通して認められたものであるが、子どもたちにとって、非日常的な体験活動がより重要であるのか、心理プログラムが効果的であるのか、区別することはできない。本事業で実施している心理プログラムを、例えば、子どもたちへの介入ポイント等を伝えた上で、学校や地域のグループ単位で行う宿泊学習などの場面で実施した場合、同等の効果をを得ることができないであろうか。もし類似の効果が得られるのであれば、本事業で得られた成果が、より多くの子どもたちの生活に寄与する可能性がある。

医療機関が担うネット・ゲーム依存症治療において、当事者である子どもが自発的に外来を受診をする例は少なく、保護者に連れられて訪れるケースがそのほとんどを占める。一方で、オフラインキャンプは、ネット・ゲームの使用習慣を見直したいと考える子どもたちが、自発的に参加申込みをすることも多い。キャンプ中には、一部で家族プログラムを実施しているとはいえ、子どもたちに多様な活動や心理プログラムを通して直接アプローチする機会がほとんどであるため、家族への支援が相対的に不足しがちであり、昨年度の事業における課題として報告した。そのため今年度は、高松市内の公共施設で当院が毎月実施している「ネット・ゲーム依存症家族会」を案内し、キャンプ後にも継続して家族支援を行う体制を準備した。しかし、実際に参加された家族は2名のみであった。家族プログラムにおいて、子どもへの接し方を良くしていきたいという家族の動機の高まりはあったが、すぐには実行に至りにくいことから、キャンプ期間外においてもさらに継続的な支援を受けられやすい体制を整備することが望まれる。

(精神科医師 海野 順)