

## 9

## 青少年教育施設を活用したネット依存対策研究（推進）事業

## キーワード

ネット依存、体験活動、認知行動療法、メンター

## 1. 事業の趣旨

近年、スマートフォン等の新たな情報機器の普及に伴い、インターネットの長時間利用による生活習慣の乱れ等が指摘されており、いわゆる「ネット依存」への対応が求められている。

そこで、国立青少年教育振興機構では、平成 26 年度と平成 27 年度にそれぞれ文部科学省からの委託を受け、ネット依存またはネット依存傾向の青少年を対象にした宿泊体験事業を実施し、どのような効果があったかを調査した。

## 2. 事業の仮説及び期待される効果

## ＜事業の仮説＞

- ① 医学的なネット依存治療の最終的な目標は、「ネットの使用がなくなる」または「ネットの使用頻度が減る」であるが、本事業に参加することにより、基本的な生活習慣を取り戻し、日常生活を改善するきっかけとなる。
- ② 一定期間ネット環境から離れることで、ネットやネットゲームへの関心が減少することが期待できる。

## ＜期待される効果＞

- ① 参加者自身の意識の変化
- ② ネット依存状態からの脱却（ネット以外の他の活動への興味）のきっかけづくり
- ③ 集団宿泊生活による基本的な生活習慣の確立
- ④ コミュニケーション能力の向上
- ⑤ 人とのふれあいによる感受性・社会性の確立

## 3. 事業の企画の基本的な考え方

- ① 国立病院機構久里浜医療センターと連携し、教育的観点を取り入れ、体験活動を通じたプログラム内容とする。
- ② 国立青少年教育振興機構に置く事業企画運営委員会において、事業全体の計画立案、プログラム及び評価指標の策定等の基本方針を検討する。

## 4. プログラムのポイント

- ① キャンプでは、体験活動のプログラムとともに、ネット依存学習、認知行動療法、カウンセリング、家族会のプログラムを導入した。
- ② 平成 26 年度と平成 27 年度ともに、国立青少年教育振興機構の法人ボランティアがメンターとしてキャンプに参加した。

## 5. 事業の概要

<平成 26 年度> 実施施設：国立中央青少年交流の家

### （１）セルフチャレンジキャンプ（メイン）

日程：平成 26 年 8 月 16 日～8 月 24 日（8 泊 9 日）

参加者：男子 10 名（中 1：1 名、中 3：1 名、高 1：1 名、高 2：2 名、高 3：4 名、大 1：1 名）

### （２）フォローアップキャンプ

第 1 回日程：平成 26 年 11 月 15 日～11 月 16 日（1 泊 2 日）

第 2 回日程：平成 27 年 1 月 17 日～1 月 18 日（1 泊 2 日）

第 1 回参加者：男子 9 名（中 1：1 名、中 3：1 名、高 1：1 名、高 2：1 名、高 3：4 名、大 1：1 名）

第 2 回参加者：男子 8 名（中 1：1 名、中 3：1 名、高 1：1 名、高 2：2 名、高 3：2 名、大 1：1 名）

<平成 27 年度> 実施施設：国立赤城青少年交流の家

### （１）セルフディスカバリーキャンプ（メイン）

日程：平成 27 年 8 月 17 日～8 月 25 日（8 泊 9 日）

参加者：男子 12 名（中 1：1 名、中 3：4 名、高 1：2 名、高 2：1 名、大 2：2 名、その他 2 名）

### （２）フォローアップキャンプ

日程：平成 27 年 11 月 1 日～11 月 3 日（2 泊 3 日）

参加者：男子 11 名（中 1：1 名、中 3：3 名、高 1：2 名、高 2：1 名、大 2：2 名、その他 2 名）

## 6. 事業の成果

<平成 26 年度>

### （１）体験活動プログラムに対する感想

- ・ 中高校生の男子にとって、富士山トレッキングは、達成感を味わえるプログラムだった。
- ・ 決められたプログラムだけでなく、活動内容をみんなで決めるオリジナルプログラムは、自主性を尊重する上でよかった。
- ・ 野外炊事のプログラムを繰り返し実施したことにより、家庭で料理の時間や家事の手伝いをする時間が増え、ネットの使用時間が減った。
- ・ 富士山トレッキングやアスレチック活動をみんなで成し遂げたことで、忍耐力がついた。
- ・ 朝のつどいに参加したことによって、朝起きて朝食をとるようになった。

### （２）メンターによる効果

- ・ メンターとの関わりを通して、他のメンバーやメンターとのコミュニケーションが増えた。
- ・ メンターとの関わりから、言動が積極的になった。

### （３）キャンプ後の保護者の感想

- ・ 机に座り、勉強を１日１時間するようになった。
- ・ 挨拶ができるようになった。
- ・ 帰宅後、これまでの生活態度がガラリと変わり、学校へも毎日通学している。
- ・ 基本３食食べるようになった。
- ・ 依然として長時間ネットを使用しており、特に変化は見られない。

### <平成 27 年度>

#### （１）キャンプ後の参加者の感想

- ・ 毎朝 7 時に必ず起き、早く寝るようになった。
- ・ 湧水を汲みに行くときはとても疲れたが、到着した時の達成感や湧水がとてもおいしかったことが思い出に残っている。
- ・ 地蔵岳登山では雲の中、山を登る体験ができた。頂上では雲の上に立っているようで来てよかったと思えることがあった。
- ・ 認知行動療法で自分がどうすればネットを減らせるかという道を何となく見つけ出せたり、キャンプ中かなり体力を使う場面が多かった中、参加者やメンターと力を合わせて達成できたことが印象に残っている。

#### （２）キャンプ後の参加者の様子

- ・ 規則正しい起床、睡眠、食生活が身に付いた。
- ・ 学校の担任や相談室の先生にキャンプのことをよく話した。
- ・ 時間は短くても毎日ががんばって登校している。
- ・ 野外炊事のプログラムを繰り返し実施したことで、時々自分で料理をしたり、手伝ったりするようになった。
- ・ 夕食を一緒に食べる日、12 時までには就寝する日が増えた。
- ・ 卓球など、家族で楽しむことができた。また、親子の会話が増えた。
- ・ 本人の意思を踏まえて、ゲーム機やパソコンの使用を一切中止した。
- ・ 前と変わらない生活に戻っている。

#### （３）キャンプ後の保護者の参加者への関わり方

- ・ 家族会で学んだ「ほめること」を意図的に増やし「注意すること」を減らしている。
- ・ 以前のように行動が気にならなくなり、すぐに急かしたりせず、自分の気持ちに余裕が持てるようになった。

## 7. 研究の結果と今後の課題

平成 26 年度については、本事業後、不登校の参加者 7 名中 4 名が登校するようになり、キャンプ全体の効果として捉えることができるものの、プログラムの直接的な効果について今後引き続き検証を行う必要があるものとされた。

調査研究結果としては、1 週間当たりのインターネット／ゲームの平均使用時間数はキャンプ前は 71.1 時間（1 日平均約 10.2 時間）であったのに対し、キャンプ終了 3 か月後では 41.3 時間（1 日平均 5.9 時間）と有意な減少（ $p=0.022$ ）が認められた。また、

自己効力感尺度のうち「実行」（自身の依存行動に対してどの程度前向きな行動を取り始めているか）に有意な改善（ $p=0.008$ ）が見られた。これらのことから、ネット依存傾向の参加者にとって、「仲間との活動や自然との直接体験」が日常生活を見直し、改善するきっかけづくりとなったことがわかる。また、認知行動療法から見た参加者の変容としては、自身の意見を発言し、受け入れられる体験が、自信を取り戻す経験となっていたこと、不登校であったが、キャンプ後、毎日休まず通学するようになったことが挙げられた。

課題としては、メンター（期間中、参加者とマンツーマンで行動する学生ボランティア等）に対して、認知行動療法など医療に関する事前研修をする必要があることが挙げられた。

平成 27 年度については、不登校であった参加者の 1 人が通信制の学校に転校し通学を始めたほか、他の参加者の多くは高校への登校を再開し大学受験に向け予備校にも通いはじめるなど、社会への自立に一步踏み出した。

また、ネット依存症に関する専門医の協力の下、事業前後の参加者の変容に関する調査研究を行ったところ、1 週間当たりのインターネット／ゲームの平均使用時間数はキャンプ前は 57.4 時間（1 日平均約 8.2 時間）であったのに対し、キャンプ後では 35.5 時間（1 日平均 5.1 時間）と有意な減少（ $p=0.042$ ）が認められた。

さらに、専門医からは、キャンプ中に「離脱症状（一定期間インターネットやゲームから離れるとイライラがつのり精神症状が悪化すること）」が発現しなかったことや、長期にわたる不登校やひきこもり等、社会参加が極端に減少することに起因する対人コミュニケーション能力の低下、若しくは自信喪失の傾向に対し、教育的プログラムと医療的プログラムを融合させた相乗効果による様々な体験、学生ボランティアや参加者同士の交流が有用との所見があった。

（文責 教育事業部企画課  
青少年教育研究センター）