

## 「ネット依存対策事業」の企画・立案について

執筆 第1・2節 国立青少年教育振興機構 事業課

### 第1節 ネット依存対策事業における運営体制作りについて

#### ■ 1. 企画運営の核となる組織を作ろう

##### (1) どのようなメンバーを集めたらよいか

メンバーの選定においては、様々な視点から多角的に検討を行っていくことが出来るように、各関係機関の有識者を選定していくことが重要です。

##### \*メンバーの構成例\*

1. 青少年教育施設
2. 学校関係者
3. 医療関係者
4. 行政関係者
5. 有識者
6. その他関係者等

※平成31年度「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」に関する公募要領より

##### 【国立青少年教育振興機構（以下：青少年機構）のキャンプでは】

1. 【ネット依存分野】 国立病院機構久里浜医療センター院長
2. 【医療分野】 国立病院機構久里浜医療センター医師
3. 【心理分野】 国立病院機構久里浜医療センター心理療法士
4. 【教育分野】 東京学芸大学教育学部教授
5. 【有識者】 安心ネットづくり促進協議会、モバイルコンテンツ審査・運用監視機構扶助会員

平成26年度に、上記5名を委員として選定した。(所属は当時のもの)現在は、選定メンバーを絞り、スリム化を図っている。

##### 【ネット依存対策に取り組む医療機関等の参考情報】

ネット依存対策に取り組む医療機関の情報を以下に掲載します。機構と連携している医療機関である久里浜医療センターのホームページにおいて、「インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト(2018年版)」が掲載されていますので、参考にしてください。

##### 「インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト(2018年版)」

[https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net\\_list.html](https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html)

※このページに掲載されているリストは、各都道府県・政令指定市の精神保健福祉センターからの情報(2018年)を基に作成されています。このリストにない地域の医療機関をお探しの場合、各都道府県・政令指定市の精神保健福祉センターに問い合わせしてみてください。



##### 「全国精神保健福祉センター 一覧(厚生労働省)」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>

その他、久里浜医療センターが事務局となり、「依存症対策全国センター」のサイトが運営されています。関係する最新情報が掲載されていますので、参考にしてください。



##### 「依存症対策全国センター」

<https://www.ncasa-japan.jp/>



## (2) 検討委員会の設置について

メンバーの選定後は、検討委員会を設置し、事業の企画・立案、運営を行い、事業実施後には、評価検証を行います。

### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、事業を実施するにあたり、事業企画運営委員会（検討委員会）を設置し、以下の内容について検討した。

日時	検討委員会の概要
5月26日	第1回事業企画運営委員会（青少年教育振興機構本部） ・本事業の基本方針（ねらい及び到達指標）について ・本事業の共通プログラムについて ・本事業の共通評価指標について
7月 3日	第2回事業企画運営委員会（青少年教育振興機構本部） ・事業の到達目標と共通評価指標について ・インターネット依存度を図る方法（指標）について ・プログラム中におけるネット等の断絶レベルについて ・プログラム中の取材のあり方について ・事業実施施設からの報告及びプログラムの視察について
2月20日	第3回事業企画運営委員会（青少年教育振興機構本部） ・事業報告（メインキャンプ、フォローアップキャンプ）について ・研究結果について ・平成27年度事業について

※平成26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研究事業」報告書より

## ■ 2. 実施運営体制を整えよう

企画体制が整った後は、実施運営体制についても検討していく必要があります。事業の方向性によって、より適した連携体制を取ることが重要です。参加者の人数や状況等に応じて、体制や人員を整える必要があります。

例) 予防に重点を置いて不登校児対象とする場合は、教育委員会との連携を強化するなど

### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、久里浜医療センターに通院・入院する方を対象としており、治療的な意味合いが大きいキャンプとなる。運営においては、教育と医療の融合を目指し、柔軟に対応しています。

#### ◎主な役割分担について

##### 国立青少年教育振興機構本部

事務局として、各種委員会の取りまとめや報告書の作成などマネジメント業務を行う。また、事業運営の要となるメンターの募集も担っています。

##### 国立〇〇青少年自然・交流の家

事業の開催施設として、各種体験活動プログラムの進行等を行う。また、メンターへの指導助言やケアなども担っています。

##### 久里浜医療センター

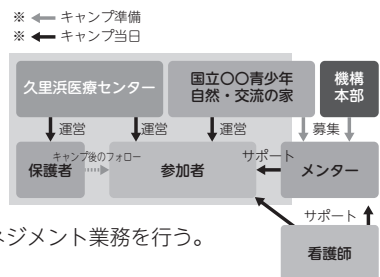
事業運営における医療的側面（カウンセリングや認知行動療法等）を担当する。また、事業の参加者募集や家族会なども担っています。

##### メンターについて

機構のキャンプにおけるメンターは、単なる補助的な人員ではなく、参加者と共に楽しみ、考え、悩み、語り合う仲間的存在であり、当事業における重要なスタッフです。

##### 看護師について

参加者及びメンターの健康管理と服薬管理（参加者の中には、発達障害などの薬を服用しているものもいる）を担っています。



## 第2節 ネット依存対策事業の企画・立案について

### ■ 1. 事業の基本方針を検討しよう

#### (1) 対象とねらいについて

ネット依存対策推進事業を企画・立案し、運営をしていく中で、ネットゲームを取り巻く時代背景や各地域の現状を把握し、実態に合わせた対象の選択とねらいを定めていくことは非常に重要です。対象が決まることで、事業期間の長短や連携体制など、事業の方向性が定まっていきます。

#### (2) 事業が目指すもの（仮説）を検討しよう。

参加の対象が決まったら、もしその事業を実施した場合に、参加者へどのような効果が期待できるのかという仮説を立て、ねらいへと繋げていきます。

例) 青少年教育施設を活用したキャンプ（長期宿泊体験）をすることで…。

- ・インターネットの使用時間が減少する。
- ・インターネット以外の活動の興味関心の幅が広がる。
- ・学校の友達との関係がよくなる、学校（授業）での過ごし方が変化する。
- ・家族との関係がよくなる 等

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、久里浜医療センターに通院・入院をしている方を対象としています。それにより、キャンプは治療の意味合いも大きく、事業期間については、8泊9日と長期間に設定しています。また、3ヵ月後には、2泊3日のフォローアップキャンプ、さらに、過年度参加者対象のセカンドフォローアップキャンプも実施しています。

事業のねらいについては、下記の3点となっています。

1. 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
2. 集団宿泊生活による失われた基本的な生活習慣の回復
3. 仲間と共に活動することによる低下したコミュニケーション能力の向上

#### (3) 評価方法について

事業においては、事業を経験したことにより、参加者にどのような変化があったのか、どのようなプログラムが効果的であったのか等、評価を行い、より効果的で効率的な事業運営を目指していく必要があります。

## 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、文部科学省から委託を受け、公募要領の内容をもとに、下記の通り調査を行っており、下記調査を含めた成果については、報告書及びマニュアルとして作成・配布し、事業の周知徹底に努めています。

### 1. 調査目的

参加者の生活習慣、コミュニケーション等の状況をキャンプの前、後、約1、3か月後の状況を比較することで、メインキャンプの有効性を検証する。

### 2. 調査方法

#### (1) 調査用紙

##### ①参加者

「青少年の体験活動等に関する実態調査（高校生用）」、「子供の生活力に関する実態調査」で使用された生活習慣、コミュニケーション等の調査項目を活用する。

##### ②保護者

同上。但し、回答部分のみ変更する（保護者の視点から参加者の変化を推察するため）。

#### (2) 時期

##### ①参加者

事前：メインキャンプ1日目オリエンテーション後に実施

事後：メインキャンプ9日目終わりの会で実施

1か月後：メインキャンプ後、約1か月後に郵送して実施（10月上旬）

3か月後：メインキャンプ後、約3か月後のフォローアップキャンプで実施

##### ②保護者

メインキャンプ後、約1か月後に郵送して実施（10月上旬）

#### (3) 検証方法

①「青少年の体験活動等に関する実態調査（高校生用）」、「子供の生活力に関する実態調査」と参加者のメインキャンプ前の生活習慣、コミュニケーション等の比較を行い、参加者の状況を把握する。

②メインキャンプ前後で生活習慣、コミュニケーション等の比較を行い、キャンプの有効性を検証する。

③メインキャンプ後の生活習慣、コミュニケーション等の参加者と保護者の意識比較を行い、キャンプの有効性を検証する。

また、この他にも、参加者やメンター等に対して、事業内容についてのアンケートも実施しており、検討事項などがあれば、企画運営委員会の中で協議を行うなどし、事業の改善に努めています。

さらに、連携する久里浜医療センターでは、メインキャンプの最初と最後、フォローアップキャンプの最初に対象者への対面調査と質問調査（インターネット/ゲーム使用時間の変化、日本語版 Internet Addiction Test (IAT)、日本語版 Diagnostic Questionnaire (DQ)、日本語版 Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10)、The Stages of Change Readiness and Treatment Eagerness Scale (SOCRATES) ネット/スマホ使用に関する質問票等）を行っています。

※青少年機構の調査結果については、「令和元年度 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報告書」のP.7を久里浜医療センターの調査結果については、P.5を参照してください。

## ■ 2. 事業内容について具体的に検討しよう

### (1) キャンプの実施時期について

キャンプの実施時期については、人的要素、環境要素など様々な面から考慮し、適正な時期を設定していく必要があります。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、全部で3つのキャンプが行われています。実施時期については、下記の通りとなっています。

- ・メインキャンプ……………夏休みなど参加者が比較的長期の休みを取りやすい8月頃に8泊9日で実施
- ・セカンドフォローアップキャンプ……………次年度メインキャンプ参加者にとって1年後のキャンプ参加となるように、9月頃に2泊3日で実施  
※過年度キャンプ参加者対象のキャンプ
- ・フォローアップキャンプ……………メインキャンプから約3か月後の11月頃に2泊3日で実施

### (2) キャンプ参加者を募集しよう

キャンプの参加対象者が決定したら、参加者の募集を行ってきます。対象に合わせて、各関係機関と連携を図りながら、効果的かつ効率的な広報を行っていくことが重要です。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、連携先の医療機関である久里浜医療センターに通院・入院している方を参加対象としており、参加者の募集は、久里浜医療センターが担っています。

※参加者募集の詳細については、P.12 第2章 事業運営 第1節「参加者募集及び事前説明会の内容例と進め方」を参照してください。

### (3) 参加者・保護者に向けた事前説明会を実施しよう

参加募集にあたって、参加者・保護者は、キャンプ参加に対する不安・期待も大きいことが想定されます。そこで、キャンプの詳細等を事前に説明する機会を設けることは、参加者・保護者の不安を和らげるという点や事業の意義等を共有することが出来るという点でも非常に重要であるといえるでしょう。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、久里浜医療センターを会場として、約1か月前に参加者・保護者事前説明会を実施しています。説明会では、前年のキャンプの様子を動画で紹介するなど、より事業の様子が分かりやすくなるような工夫を行っています。

※事前説明会についての詳細は、P.13 第2章 事業運営 第1節「参加者募集及び事前説明会の内容例と進め方」2. 事前説明会を参照してください。

#### (4) メンターを募集しよう

メンター (Mentor) とは、「指導者」「助言者」「支援者」などの言葉を意味しており、ネット依存対策推進事業においては、参加者と共にキャンプを過ごす身近な仲間であり、重要なスタッフであるといえます。

##### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプにおけるメンターは、法人ボランティア（青少年機構が定めた共通カリキュラムを受講したボランティア）や、心理学を学ぶ学生、これまでのネット依存対策キャンプ参加者（回復者）などに募集をかけ、面接などで適性を見て決定します。

※メンターについての詳細は、別冊「ネット対策キャンプ実施運営マニュアル～メンターの役割を中心として～」を参照してください。

#### (5) メンター研修会を開催しよう

メンターは、事業運営に関わる重要なスタッフであり、その役割も多岐にわたります。メンターに、より効果的な働きを担ってもらうためには、事前の研修会を実施して、キャンプの趣旨・概要の理解をしてもらうことはもちろん、アイスブレイク等を行うことにより、メンター同士の関係性を構築することも重要です。

##### 【青少年機構のキャンプでは】

メンターに対しては、キャンプの約1～2か月前に事前研修会を開催しており、研修は、青少年機構の職員と久里浜医療センターの心理療法士が中心になって行います。

※メンター研修会についての詳細は、別紙冊「ネット対策キャンプ実施運営マニュアル～メンターの役割を中心として～」を参照してください。

#### (6) プログラムについて検討しよう

プログラムについては、趣旨やねらいなどに合わせて、効果的なものを選択していくことが重要です。また、その際開催施設の既存のプログラムなども有効に活用していくために、開催施設側ともうまく連携をしていくことが、より良いプログラムを選択していくうえでのポイントとなるでしょう。

##### プログラムの内容（例）

- ・ 自然体験活動や宿泊体験活動
- ・ コミュニケーションを通じた活動
- ・ 自主的にスポーツに取り組む活動
- ・ 規則正しい生活と健康的な食事の指導
- ・ 参加者に付き添うメンターによる指導

※平成31年度「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業」に関する公募要領より



## 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプは、プログラムの企画にあたって、韓国で先行して取り組まれていた「レスキュースクール（11泊12日）」を参考にしました。

メインキャンプ、フォローアップキャンプの他に、過年度参加者・メンター等を対象とした、セカンドフォローアップキャンプを実施しているのも特徴です。また、プログラムにおいては、施設職員による自然体験活動等の指導の他に、久里浜医療センター職員による医療的プログラム（認知行動療法、ワークショップ、ネット依存学習）なども組み込まれています。

野外炊飯などの自然体験活動と、久里浜医療センターの医療スタッフにより認知行動療法をはじめとした医療プログラムが融合した「治療キャンプ」であるということが言えます。

### 【プログラム企画のポイント】

#### メインキャンプ

- ・参加者自身が規則正しい生活習慣を取り戻すため、6時起床、22時には消灯とした。
- ・青少年に必要な量の食事と睡眠がとれるようプログラムに適度な運動を取り入れた。
- ・ゆとりのあるスケジュールを設け、参加者の負担を軽減する。また、自由時間にどのように過ごすか、参加者自身に考えさせる機会を設けた。
- ・認知行動療法を通し、現状の生活を見つめ直すとともにキャンプ後の生活や将来の目標を考える機会を持たせた。
- ・同世代のメンターが共に生活することで、コミュニケーションを図る機会を多く設けるとともに、キャンプ時の相談相手となるようにした。

#### フォローアップキャンプ

メインキャンプのプログラムに加えて、次の点に留意した。

- ・メインキャンプの焚火の会や終わりの会で各自が立てた目標や家庭に戻ってからの生活がどう改善したかを報告し合う機会を設け、現状認識と意欲の持続・向上を促した。
- ・メインキャンプで関係性が構築されているため、話し合う機会を多く持てる内容とした。
- ・メインキャンプ時に感じた気持ちを思い起こせるようなプログラムとした。

#### セカンドフォローアップキャンプ

- ・平成26～30年度メインキャンプ参加者が規則的な生活時間で過ごせること、近況を語れるようにゆったりとしたスケジュールとした。
- ・前回のキャンプ後、インターネットとの付き合い方が変わったきっかけやキャンプ後に新たなスタートを踏み出せるように目標を立てられるプログラムとした。
- ・現在抱えている悩みや葛藤等、セカンドフォローアップキャンプまでの生活の様子を分かち合った。

※プログラム例については、別紙冊「ネット対策キャンプ実施運営マニュアル～メンターの役割を中心として～」P.8～P13を参照してください。

### ■ 3. その他運営上の留意点等について

#### (1) 家族への支援について

ネット依存脱却のためには、参加者自身の努力はもちろんのこと、一緒に暮らす家族との関係は、非常に重要です。家族同士の意見交換を行ったり、ネット依存に関する家族向けの講義（親と子の思いのギャップを知ってもらう等）を行うなど、家族を勇気づけるための家族支援プログラムを実施することも検討していく必要があるでしょう。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、メインキャンプの初日と最終日（もしくは最終日前日）に家族で集まってもらい、意見交換や講義を行うなど、家族支援のための「家族会」を実施しています。

※家族会については、P.22第2章 事業運営 第4節「家族会の内容例と進め方」を参照してください。

#### (2) 個人情報等の取り扱いについて

参加者の個人情報については、参加者のプライバシーを配慮するために、慎重に取り扱わなければなりません。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、以下を留意しています。（一例です）

1. 事業実施期間中は、参加者のプライバシーを配慮する点からも、マスコミ取材は一切受け入れていません。
2. 事業後のトラブル等を避けるために、参加者及びメンター間の連絡先の交換等は禁止しています。キャンプでの再会に意味があると位置付けています。
3. 写真の取り扱いは慎重に行い、報告書やマニュアル等に使用する写真は参加者個人の顔が識別できないものに限りします。
4. キャンプ終了後のトラブルを避けるため、メンター同士はキャンプネームで活動をし、本名を参加者へ伝えないようにしています。

#### (3) 持ち物の取り扱いについて

ネット依存対策キャンプにおいては、事業のねらいに合わせて、キャンプ中のスマートフォンなどの電子機器の取り扱いについて、ルールを決めることが大切です。

#### 【青少年機構のキャンプでは】

青少年機構のキャンプでは、キャンプ中の電子機器の利用は一切禁止しています。キャンプ開始前に、金属探知機を使った持ち物検査を実施しています。