

**ネット社会において
地域全体で青少年を守り育てる環境整備のあり方**

最終報告書

平成31年3月

ネット社会において地域全体で青少年を守り育てる環境整備のあり方研究会

目 次

I 問題と目的

1 兵庫県のネット問題への取り組み	1
2 厚生労働省ネット依存の調査とインターネット夢中度アンケート	1
3 産官学民言の協力体制	2
4 ネット依存の定義	2
5 ネット依存の現状	3
6 医療モデルから、教育モデルでのネット依存対応の提案	4

II 研究1「県内の青少年のインターネット利用状況の調査・分析」

1 研究目的	5
2 方法	5
（1）調査協力者	5
（2）調査項目	6
3 結果と考察	7
（1）ネットの利用状況	7
（2）ネット依存傾向	9
（3）ネット依存傾向と生活への影響	11
（4）ネット依存とルール	13
（5）フィルタリングとネットの危険性	15
（6）保護者へのこどものネット利用状況によるアンケート結果	17
（7）保護者アンケートの自由記述	25
4 総合考察	32
（1）兵庫県における青少年のネット利用状況	32
（2）ネット利用と依存	32
（3）フィルタリングの必要性	32
（4）ルールづくりの必要性	33
（5）保護者の意識向上の必要性	33

III 研究2「ネット依存対策としてのキャンプの活用とプログラム開発」

1 研究目的	34
2 方法	34
（1）人とつながる Off-line Camp について	34
（2）調査時期	34
（3）参加者	34
（4）プログラムと目的	34
（5）達成目標	35
（6）平成30年度プレキャンプのスケジュール	35
（7）平成30年度オフラインキャンプのスケジュール	36
（8）平成30年度フォローアップキャンプのスケジュール	37
（9）質問紙調査	37
（10）インタビュー調査	38

3	結果と考察	39
(1)	平成 29 年度 人とつながるオフラインキャンプの結果と効果分析	39
(2)	平成 30 年度 人とつながるオフラインキャンプの結果と効果分析	41
(3)	ワークシートによる 4 日間のキャンプの振り返りとカテゴリー分析	43
(4)	4 日間のワークシートの内容と参加者の記入状況	46
(5)	キャンプ療法とピアサポート	55
4	総合考察	57
(1)	オフラインキャンプ参加後の変化	57
(2)	ネット依存に対するオフラインキャンプの有効性	57
(3)	オフラインキャンプで人と関わる重要性	58
(4)	オフラインキャンプにおける産官学民言が連携した取り組み	58

IV 政策提言

1	青少年自身が主体的に考えるルールづくりの推進	59
2	関係機関と連携したフィルタリングへの意識啓発の強化	59
3	保護者への意識向上への働きかけ	59
4	プログラムの更なる充実と産官学民言の連携した取組の推進	60

I 問題と目的

1 兵庫県のネット問題への取り組み

経済のグローバル化や情報技術革新が進行し、複雑化・多様化した社会構造となるなか、スマートフォン（以下「スマホ」と略する。）等の急速な普及により、青少年とインターネット（以下「ネット」と略する。）がより身近になり、利便性が高まった反面、ネット依存に陥ったり、犯罪被害にあったりするなどの問題が発生している。

その対策には、青少年による自主的なルールづくりやフィルタリング利用が有効であると考えられることから、兵庫県では平成 28 年 4 月に青少年愛護条例を改正し、青少年のネット利用に関する基準づくりを県内全ての人々で支援する全国初の規定を定めるとともに、平成 30 年 2 月の条例改正では、青少年が使用する携帯電話やスマホの契約時において、青少年が有害情報を閲覧できないようにするためのフィルタリング利用に加え、新たにフィルタリングの有効化（使用できるようにする）措置を講じることを原則義務化した。これらの条例の規定に加え、「ひょうごケータイ・スマホワークショップ」の実施や、全県大会「スマホサミット in ひょうご」の開催など、県民運動「青少年のネットトラブル防止大作戦」を引き続き推進するとともに、小中学生のルールづくりに対して県が補助を行う「インターネット利用基準作成遵守支援事業」を実施するなど、対応の強化が図られているところである。

また、従来から「青少年を守り育てる県民スクラム運動」が展開され、地域全体で青少年を守り育てる環境整備が進められてきたところであるが、将来の地域づくりの核となるべき青少年を、ネットとの関わり方を中心に、学校、家庭、地域、事業者がそれぞれの分野で連携しながら地域全体で見守り、健全に育成していくことが求められている。

2 厚生労働省ネット依存の調査とインターネット夢中度アンケート

平成 30(2018)年、厚生労働省研究班（代表・尾崎米厚鳥取大学教授）は、ネット依存の調査結果について、中学生 12.4%（男子 10.6%、女子 14.3%）、高校生 16.0%（男子 13.2%、女子 18.9%）がネット依存に該当し、推計では 93 万人で、前回平成 24(2012)年の調査の 51 万人からほぼ倍増したと発表した。

前回調査時は、ネット依存の割合が、中学生 6.0%（男子 4.4%、女子 7.7%）、高校生 9.4%（男子 7.6%、女子 11.2%）であり、伸び率は中学生（+106.7%）、高校生（+70.2%）となっている。

一方、兵庫県では、青少年のスマホ等の利用やネット依存の実態を把握するため、平成 27 年度から、県内の小学 5 年生から高校 3 年生までを対象とした「インターネット夢中度アンケート」等を実施している。このアンケートは、厚生労働省と同じ調査項目であり、調査によると、平成 30 年度は小学生 5.1%、中学生 9.0%、高校生 12.1%にネット依存の疑いがあることが報告されている。

初めて実施した平成 27 年度のアンケート結果では、ネット依存の割合が、中学生 6.8%、高校生 8.3%で、伸び率は中学生（+32.4%）、高校生（+45.8%）となっている。

厚生労働省と兵庫県の調査結果を見る限り、兵庫県では、ネット依存の割合及び伸び率ともに全国よりも低い水準で推移していることから、「ネット社会において地域全体で青少年を守り育てる」取り組みが成果を上げている可能性がある。

3 産官学民言の協力体制

また、平成 28 年度から、ネット依存の実態や危険性、対策を調査・研究し、県民へ普及・啓発するため、産官学民言の協力の下、ネットをやめられない青少年を対象に、自治体初となる「人とつながるオフラインキャンプ」を実施し、青少年の心のサインがネット依存という形で現れていることが明らかになりつつある。こういった先進的な取り組みをより意義のあるものとするため、取組内容について詳細に検証し、今後、青少年が安全かつ安心してネットを利用できる社会を構築するためにどのような政策や事業を展開していくべきか検討する。

4 ネット依存の定義

① Kimberly S. Young (1998) の定義

Kimberly S. Young¹ (1998) は「ネットに過度に没頭してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じる、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、ネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義している。

② 春日 (2011)・大野 (2011) の定義

ネット依存は春日² (2011) が「ネットにはまり込んでしまい、現実の人間関係が乏しくなったり社会的不適応状態になったりするなど、社会生活に悪影響を及ぼす病態」と定義している。また、大野³ (2011) はネット依存の特徴を、チャットやオンラインゲームなど利用者同士がリアルタイムにコミュニケーションを行うサービスへ依存する「リアルタイム型ネット依存」、SNS やメール交換など利用者同士がメッセージを交換し合うサービスへ依存する「メッセージ型ネット依存」、ネット上の記事や動画など、受信のみで成立する一方向サービスへの依存を「コンテンツ型ネット依存」の 3 タイプに類型化できるのではないかと述べている。

③ 総務省 (2013) の定義

総務省 (2013) の定義によると、ネット依存の分類が 3 つある。①チャットやネットゲームなど、ユーザー同士がリアルタイムにコミュニケーションを行う形態のサービスに依存するリアルタイム型ネット依存、②ブログや掲示板や SNS など、主にメッセージのやり取りを行うサービスに依存するメッセージ型ネット依存、③サイトの記事や動画など、コンテンツを受信するのみのサービスに依存するコンテンツ型ネット依存である。

また、ネット依存傾向が強くなり、ネット依存症という段階になると、インドア型ネット依存症、アウトドア型ネット依存症といった 2 種類に分類される。インドア型ネット依存症は、屋内でのネット利用に問題があり、パソコンやゲーム機でオンラインゲームや動画サイトなどに依存する。アウトドア型ネット依存症は、タブレットやスマホで SNS やソーシャルゲーム、動画サイトなどに依存し、ネットを利用する傾向がある。

④ アメリカ精神医学会 (2011) の定義

2011 年アメリカ精神医学会から発刊された『精神疾患の診断と統計の手引き第 5 版』(DSM-5) において、「インターネットゲーム障害」が今後研究が進められるべき精神疾患の一つとして新たに提案された。DSM-5 では、dependence (依存) という用語は使われておらず、「インターネットゲーム障害」に対しても、addiction (アディクション) という用語によって説明されている。アディクションは嗜

¹ Kimberly S. Young ピッツバーグ大学心理学者・博士

² 春日 伸予 芝浦工業大学工学部共通学群教授

³ 大野 志郎 東京大学大学院学際情報学府博士課程

癖と訳され、特定の物質摂取、習慣、行動などが行き過ぎてしまい、それらを渴望してコントロールするのが困難になった状態を意味している。

⑤ 世界保健機関（WHO）（2018）の定義

2018 年世界保健機関（WHO）では、世界的な統一基準である国際疾病分類（ICD-11）で、「Gaming Disorder」（ゲーム症・障害）を新たに盛り込むことを発表した。草案では、ゲーム症・障害を「持続または反復するゲーム行動」とし、ゲームをする衝動が止められない、ゲームを最優先する、問題が起きてもゲームを続ける、個人や家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じると具体的な症状としている。診断に必要な症状の継続期間は最低 12 カ月とし、特に幼少期は進行が早いとして、全ての症状にあてはまり、重症であれば、より短い期間でも依存症とみなす方針である。

よって、ネット依存に対する定義は、現在のところ確定作業中といえる。

5 ネット依存の現状

① 樋口ら（2013）

樋口⁴ら（2013）は、2008 年に日本国内の成人におけるネット依存傾向にある人がどの程度いるのかを調査した。樋口（2013）は、「その結果を踏まえ総人口から推測すると、日本にはネット依存傾向にある人が、男女それぞれ約 2%、その数 271 万人いることが推測された」と述べている。しかしこの数値は 20 歳以上の成人に限ったものであり、生まれた時代からネット環境が整っていた未成年ほどネットとの関わりは深く、依存傾向者も多いと予想される。

② 厚生労働省（2012）

厚生労働省研究班（2012）による中高生のネット依存調査の結果では、全国の中学生の 6.0%、高校生の 9.4% 全国の約 51 万人の中高生が「ネット依存」である調査結果であった。またその原因としてスマホの普及や LINE 等のアプリの流行が挙げられている。

この調査から 20 歳以上の成人よりも未成年のほうがネット依存の傾向がある人は多いことが分かった。しかし、この調査が行われた 2012 年に比べ、現在はスマホやパソコンだけでなく、タブレットやゲーム機など、新たなネット機器の普及率も高まっている。それに伴い、ネット依存者の割合も高まっていることが想定される。

③ リクルート進学総研（2013）

リクルート進学総研（2013）が高校生のデジタル機器所有状況を調査した結果によると、2011 年から 2013 年の間にスマホの所持率 14.9% から 55.0% へと飛躍的に上昇しており、また PC タブレットも 5.9% から 15.6% に上昇している。利用目的についても電話やメールだけでなく調べ物や情報収集、ソーシャルメディアの利用から動画や音楽を聴くことなど実に幅広い用途に渡って使われるようになってきている。その結果、スマホ所有後のネット利用時間の増加、睡眠時間の減少が生じている。

④ 総務省（2014）

総務省（2014）によるネット依存傾向の国際比較の調査の中で、年齢層別でのネット依存傾向の比較を 6 か国で行ったところ、6 か国共通で 10-20 代層のネット依存傾向が高くなり年齢層が上がるにつれて依存傾向の割合が小さくなっている。日本では 10~20 代は 13.1%、30~40 代は 6.0%、50 代以上は 3.0% であった。また近年にはノモフォビアという言葉が誕生している。この言葉は no-mobile-phone-phobia の略であり、携帯（スマホ）依存症といった意味の言葉である。ネット依存の症状には様々なものがあり、歩きスマホによる依存、肩こりを誘発するストレートネック、睡眠障

⁴ 樋口 進 国立病院機構久里浜医療センター院長・精神科医

害、コミュニケーション能力の低下、うつ病への発展等が挙げられる。このような問題は学生だけでなく、若者などを中心に広がっている深刻な社会問題となっている。

⑤ 厚生労働省（2018）

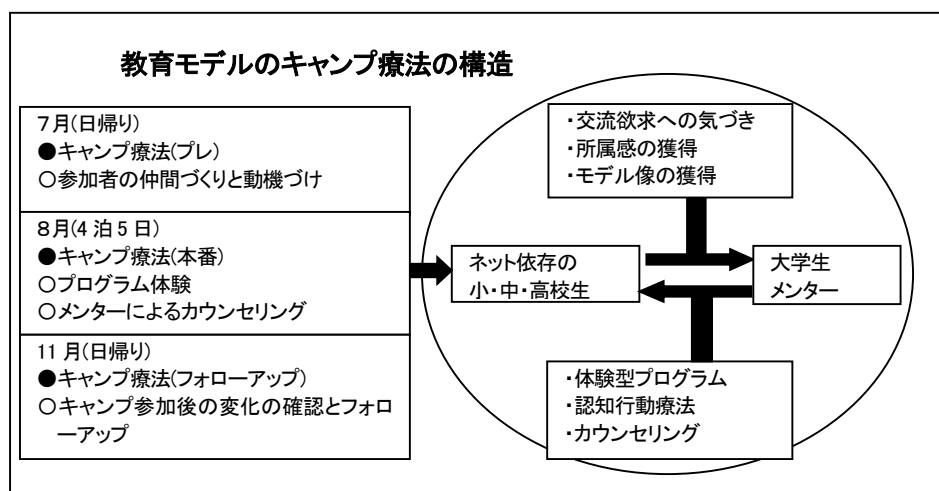
2018 年、厚生労働省は病的なネット依存が疑われる中高生が5年間で51万人から93万人に急増したと発表した。それは中高生全体650万人の7人に1人が当たる計算となる。

この数字はヤング(1998)の質問紙調査で判定した結果を、全国の中高生の生徒数に当てはめて算出したものである。ヤングの説明では「8項目中5項目に該当した場合は診断をうける必要があると考えられる」となっており、5項目以上に該当しても「ネット依存」「病的」とはされていない。あくまで「診断が必要な中高生が全国で93万人いることがわかった」と考えるべきではないだろうか。

これはネット依存・ゲーム依存を医療モデルによる治療ではなく、キャンプ療法による教育モデルによる改善ができるか可能性を示唆しているといえる（下図）。

⑥ 竹内・兵庫県青少年本部（2016～2018）

竹内(2016～2018)は、兵庫県青少年本部と連携して、瀬戸内海の家島で、ネット依存の小中高校生に対してキャンプ療法を実施し効果を確認している。その研究の目的は「ネットやゲーム依存の児童生徒に実施するキャンプ療法のプログラム開発と効果測定」である。



さらに、竹内・兵庫県青少年本部（2016～2018）は、兵庫県の小学5年生から高校3年生までを対象に実施した「インターネット夢中度アンケート」および、小学生から高校生までを対象に実施した「スマホサミット」では、ネット依存の結果、集中力の低下や学力の低下を招き、引きこもりや遅刻、不登校や無断欠席などの問題が起こり、ネットに強く依存し、ネットの中でしか居場所がないような状態になることが報告された。さらに家族や友達からの孤立などの状況も明らかになりつつある。神奈川県座間市で発生した連続殺人事件のように、ネットによる出会いから事件に巻き込まれることもあり、大きな社会問題にもなり、予防的対応が急務ととらえている。

6 医療モデルから、教育モデルでのネット依存対応の提案

① 文部科学省のキャンプ療法

2014年から文科省委託事業として開催された、ネット依存に対するキャンプ療法は、日本で初めてネット依存外来を始めた久里浜医療センターの指導の基に、医療モデルで実施された。場所は静岡県と群馬県の青少年自然の家で8泊9日で行われた。ネットやゲームに依存する児童生徒は全国にいるため、地域が遠く参加できない児童生徒もいる。また、8泊9日という期間も長く、児童生徒や保護者の負担も多い。

② 人とつながる Off-Line Camp

竹内・兵庫県青少年本部(2016～2018)は、キャンプ療法を瀬戸内海の兵庫県立いえしま自然体験センターで、地域の産官学民言と連携し実施した。具体的には、産(NTT ドコモ)・官(兵庫県・兵庫県警察・教育委員会)・学(兵庫県立大学・神戸親和女子大学)・民(医療機関・青少年団体)・言(神戸新聞・サンテレビ・NHK)である。地域全体が社会的つながりを基に、ネットやゲームに依存する青少年をサポートした。本研究では、兵庫県青少年本部が主催している「人とつながる Off-Line Camp」の効果検証を行い、青少年のネット依存対策としての「人とつながる Off-Line Camp」の有用性について明らかにすることを目的とする。本研究はこれらを更に発展させ、日本の青少年の健全育成に寄与することも目的とする。

Ⅱ 研究 1

「県内の青少年のインターネット利用状況の調査・分析」

1 研究目的

現在の青少年のネット利用状況を明らかにし、ネット、ゲームに依存する問題点、危険性を把握し、青少年の健全育成のための方策を検討するための基礎的研究を目的とする。

2 方法

(1) 調査協力者

ネット利用状況を明らかにするために、兵庫県下の小学校5年生から高校3年生までを対象に質問紙調査を実施した。調査は2018年7月に実施し有効回答者数は4380人である。回答者の内訳は以下の表1から表3までに示す。なお、児童・生徒の調査協力者のうち、性別未記入は131人である。

表1 調査協力者(児童・生徒)の校種・学年

校種	小学校		中学校			高校			合計
回答数	921		1775			1684			4380
学年	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	
人数	511	410	388	526	861	583	670	431	

表2 調査協力者(児童・生徒)の性別

校種	小学校		中学校			高校			合計
学年	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	
男子	240	210	196	257	401	289	318	233	2144
女子	263	190	189	258	405	288	322	190	2105
合計	503	400	385	515	806	577	640	423	4249

表3 調査協力者(児童・生徒)の保護者

校種	小学校		中学校			高校			合計
回答数	736		1281			912			2929
学年	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	
人数	460	276	347	400	534	418	322	172	

(2) 調査項目

① 携帯電話の利用状況と日常生活

「携帯電話の所持」「1日のネットの使用時間」「ネットにつなげている機器」「学校から帰ってから携帯電話を見る間隔」「イライラする」「勉強の自信」など、9項目

② ネットでのトラブル・危険

「ネット上のケンカやトラブル」「会ったことがない人とネット上でやりとり」「有害サイトにアクセス」など8項目

③ 携帯電話等の使い方のルール

フィルタリング機能」「保護者とのルール」「学校のルール」「自分のルール」「ルールの順守」など9項目

以上①～③は、「ひょうごケータイ・スマホワークショップ」の参加者とともに考案・実施した。

④ インターネット夢中度アンケート

キンバリー・ヤング（1998）が開発した「診断質問票 DQ」の「ネットに夢中になっていると感じるか」、「満足を得るためにネットを使う時間を長くしないといけないと思うか」、「ネットのために大切な人間関係や学校のことを危うくすることがあったか」など8項目。

「はい」、「いいえ」の2択で回答させ、8項目中5項目以上「はい」と回答した者を「依存傾向あり」、4項目以下の者を「依存傾向なし」とした。

インターネット夢中度アンケート

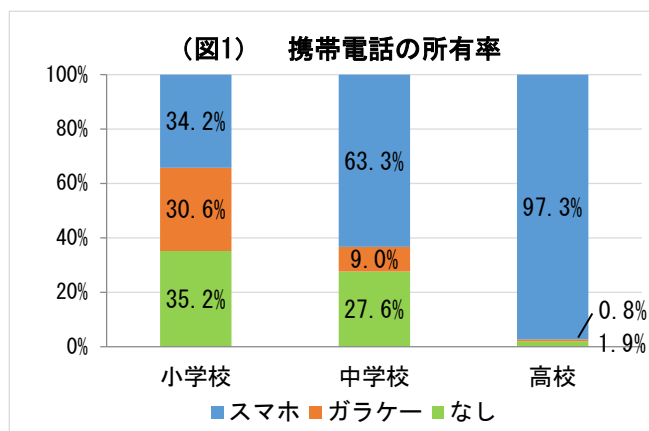
- 1 あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回はネットですたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）
- 2 あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- 3 あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
- 4 ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌（ふきげん）や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- 5 あなたは、使い初めに意図したよりも（はじめに思ってたよりも）、長い時間オンラインの状態で（ネットにつながって）いますか？
- 6 あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無し（ダメ）にしたり、あやうくするような（きけんな）ことがありましたか？
- 7 あなたはネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちに、うそをついたことがありますか？
- 8 あなたは、問題から逃げるために、または、絶望（ぜつぼう）的な気持ち（希望が持てない）、罪悪（ざいあく）感（うしろめたい、心苦しい気持ち）、不安、落ち込みなどといった、いやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

3 結果と考察

(1) ネットの利用状況

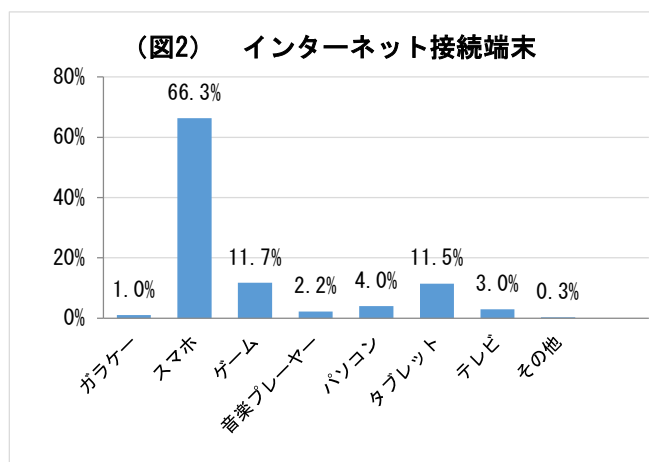
① 青少年の携帯電話の所有率

携帯電話の所有率は、小学校 64.8%、中学校 72.3%、高校 98.1%と、校種が上がるにつれ所有率が高くなった（図1）。「スマホ」の所有率は小学校 34.2%であるが、中学校 63.3%、高校生は 97.3%と校種があがると増える。小学生の不所有率は、平成 30 年度は 35.2%と、平成 29 年度の 42.6%よりも下がり、携帯電話所有の低年齢化が進行している。



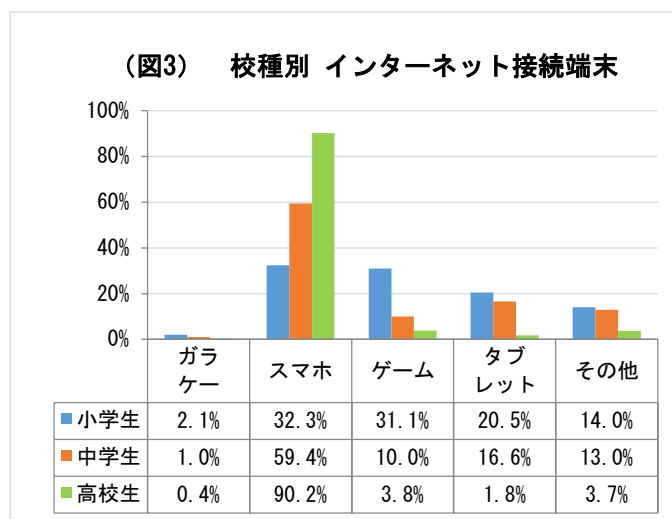
② ネット接続端末

図2は、ネットに接続する時に最もよく使う端末である。全体としてはスマホが 66.3%と最も多い。子ども達はスマホだけでなく、ゲーム機（11.7%）やタブレット（11.5%）など、様々な機器からネット接続をしている。



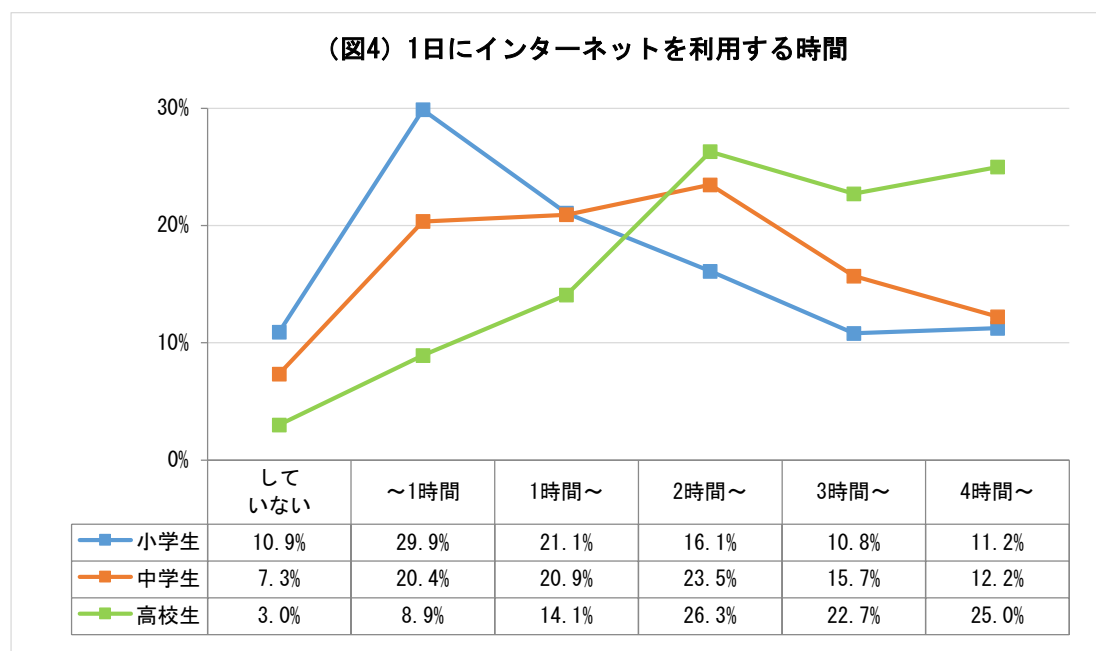
③ 校種別 ネット接続端末

図3は、ネット接続端末を校種別にまとめたものである。全体としてスマホが多いが、小学生はゲーム機(31.1%)、タブレット(20.5%)も多い。「スマホサミット in ひょうご」に向けたワークショップでの聞き取り（以下、「聞き取り」と記載）からは、男子がゲーム機、女子はタブレットという声が多く聞かれた。スマホを所有する前にこのような機器でネット接続をしているといえる。



④ 1日のネット利用時間

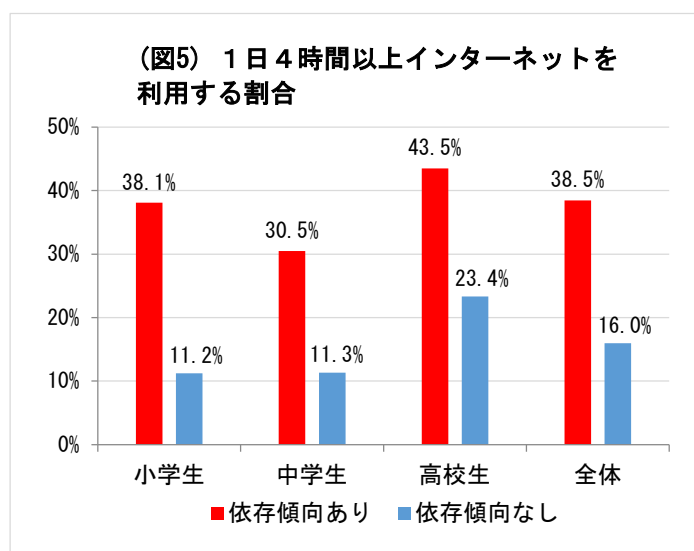
1日に4時間以上ネットを利用する生徒は、小学生 11.2%、中学生 12.2%、高校生 25.0%である（図4）。1日にネットを利用する時間は、携帯電話とスマホの所有率同様、校種が上がるにつれ利用時間は長い傾向がある。



⑤ 1日4時間以上のネット利用と依存傾向

図5は、1日に4時間以上ネットを利用する生徒の割合を校種別に示したものである。

依存傾向ありと依存傾向なしを比較すると、依存傾向ありの長時間利用が顕著に表れており、高校生では、依存傾向なしの約2倍、小中学生では約3倍となっている。



(2) ネット依存傾向

① 校種別のネット依存傾向者の割合

ネットへの依存傾向を測定するため、キンバリー・ヤング（1998）の「診断質問票 DQ」8 項目の質問に回答してもらった。

校種別のネット依存傾向の割合は、小学生 5.1%、中学生 9.0%、高校生 12.1%で、全体では 9.4%の生徒が依存傾向にあることが分かった（図 6-1）。

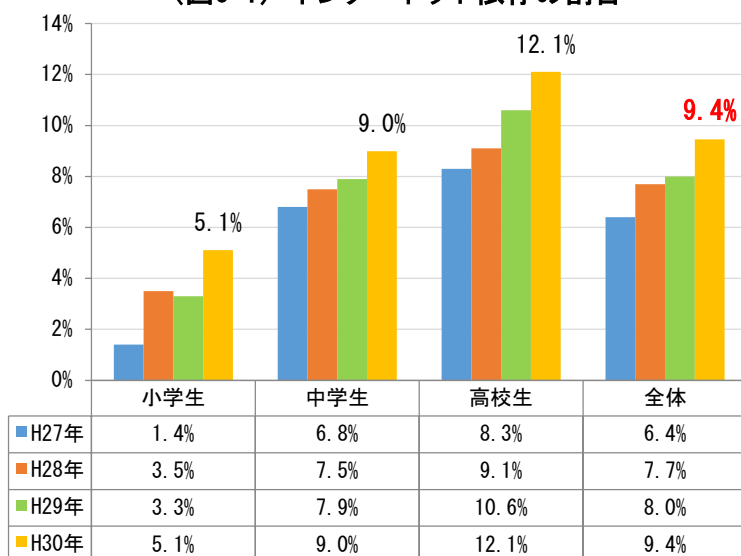
小・中・高校生いずれも、過去 3 年を上回る結果となり、依存傾向にある生徒が徐々に増加していた。

また、校種が上がるほどネット依存の割合が高くなり、特に小学生は、ネット依存の割合は低いものの、伸び率が高いことから、ネット依存の

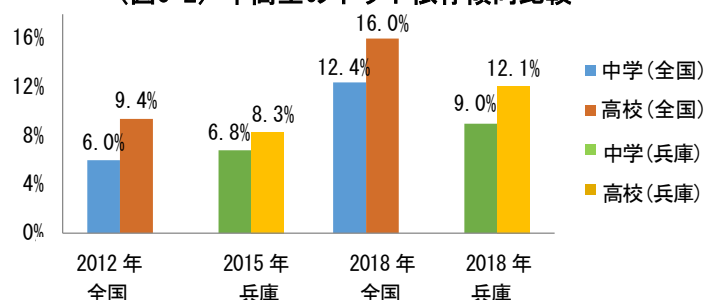
低年齢化が進んでいることが判明した。このことから、ネット依存に対するより一層の対策が必要であるといえる。

2017 年 12 月から 2018 年 2 月にかけて厚生労働省が実施したネット依存の調査では、中学生の 12.4%、高校生の 16.0%にネット依存の疑いがあり、推計では 93 万人と報告している。兵庫県では、様々な取り組みの結果、全国平均よりも、ネット依存の割合が低い水準で推移しているといえる（図 6-2）。

（図6-1）インターネット依存の割合



（図6-2）中高生のネット依存傾向比較

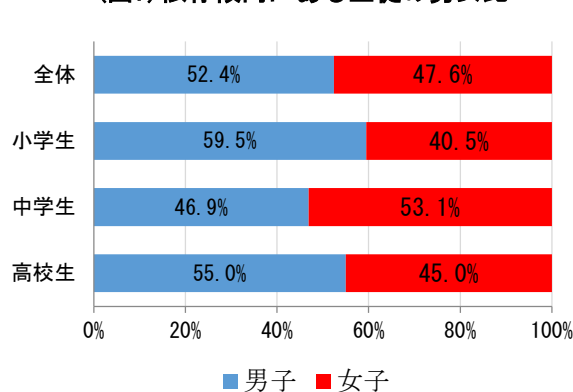


② 男女別のネット依存傾向者の割合

図 7 は、依存傾向にある生徒の男女比である。全体ではほぼ同じ比率だが、小学生では男子の占める割合が約 6 割と多くなっている。聞き取りから、携帯ゲーム機によるネット接続が大きな要因の一つとわかっている。

スマホ対策だけでなく、スマホ以外のツールへの対策も含めていく必要があると考えられる。

（図7）依存傾向にある生徒の男女比



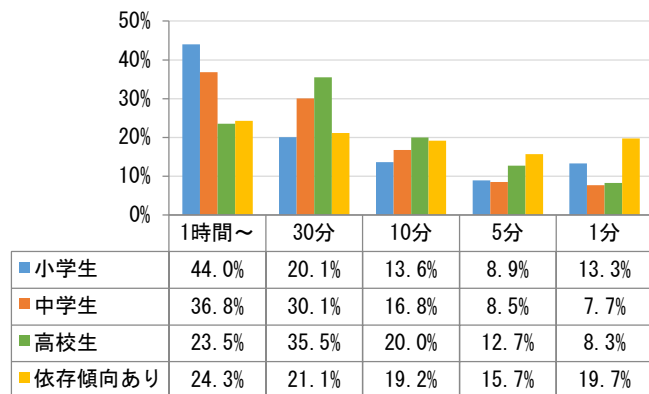
③ 携帯電話等を見る間隔

1) 校種別

携帯電話を見る間隔では、「1分以内」は、小学生 13.3%、中学生 7.7%、高校生 8.3%であった。「5分以内」と「1分以内」の合計では、小学生 22.2%、中学生 16.2%、高校生 21.0%であった（図8）。

日常的に携帯電話等がそばにあり、定期的にチェックするというより、ずっと確認しながら生活している生徒が増えていると考えるべきかもしれない。

（図8）校種別 携帯電話等を見る間隔

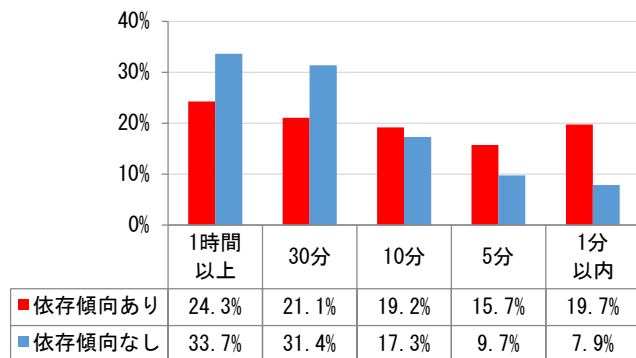


2) 依存傾向別

図9は、携帯電話等を見る間隔を依存傾向別にまとめたものである。依存傾向ありは、1分以内の間隔で携帯電話等を見ている割合が19.7%、5分以内の間隔で見ている割合が35.4%と頻繁に携帯電話を見ていることがわかった（図10）。

一方、依存傾向なしでも、5分以内の間隔で見ている割合は17.6%あり、生徒達にとって携帯電話等が日常生活になくてはならないものになってきていることがうかがえる。

（図9）依存傾向別 携帯電話等を見る間隔



依存傾向ありの24.3%が「1時間以上」と回答しており、依存傾向ありの中で最も多い回答数であった。これはゲーム機でもネットが利用できるため、携帯電話を見ないという可能性も考えられる。

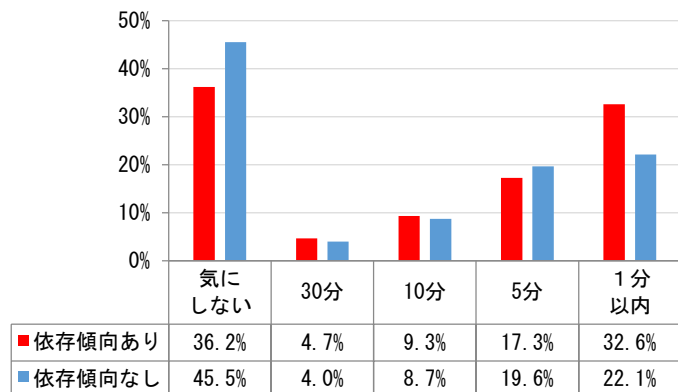
④ 返信時間

図10は、「LINEなどで『既読』がついたら、どれくらいで返信しようと思いますか？」への回答を依存傾向別にまとめたものである。

依存傾向ありが早く返信していることがわかった。特に1分以内に返信する割合は、依存傾向ありが32.6%と、依存傾向なしの22.1%を大きく上回っている。

送信してきた相手への気遣いからと考えられ、依存に陥るしくみ解明の参考になるデータと考えられる。

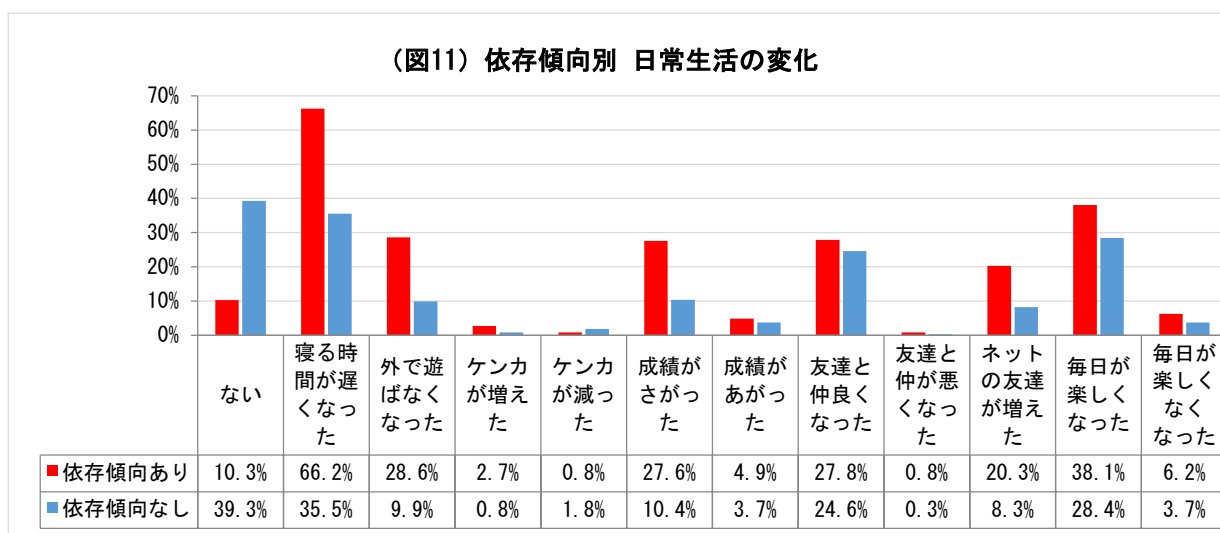
（図10）依存傾向別 返信時間



(3) ネット依存傾向と生活への影響

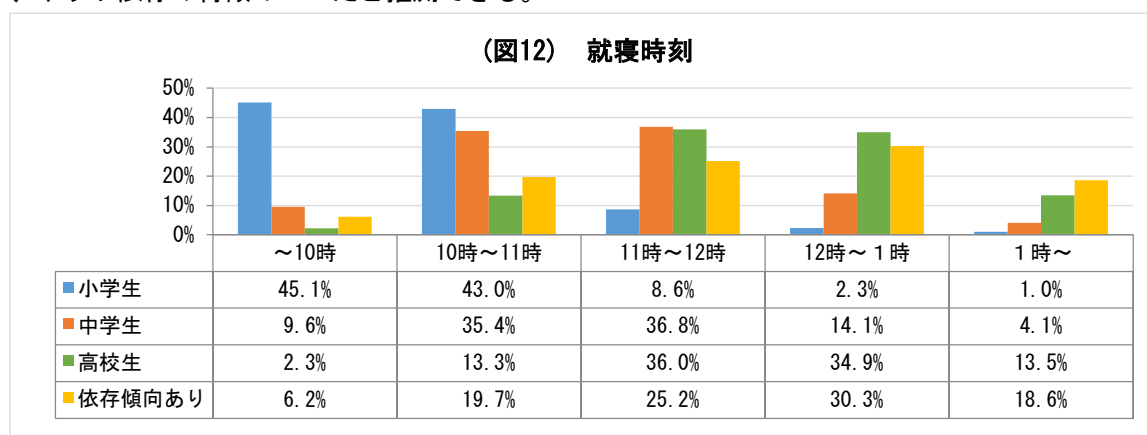
① 日常生活の変化

図11は、携帯電話を利用するようになってからの日常生活での変化を、依存傾向別で比較した結果である（複数回答）。依存傾向ありが依存傾向なしに比べて、多い割合で選択している主な回答は、「寝る時間が遅くなった」、「外で遊ばなくなった」、「成績がさがった」、「ネットの友達が増えた」、「毎日が楽しくなった」等があった。一方、逆に依存傾向なしが依存傾向ありより多いのは、「(変化がない)」、「ケンカが減った」であった。依存傾向ありは、寝る時間が遅くなり、外で遊ばなくなり、成績が悪くなったと否定的な感想を持っている一方、ネットの友達が増え、毎日が楽しくなったと答えている。



② 就寝時刻

就寝時刻で、1時以降は、小学生1.0%、中学生4.1%、高校生13.5%、依存傾向ありは18.6%であった。就寝時刻が遅くなるのは、SNSを介して友人同士でコミュニケーションをとったり、ゲームに夢中になったり、時間を忘れてネットを利用していた結果、就寝時刻が遅くなると考えられる（図12）。依存傾向ありのほうが遅く寝る割合が高いことから、時間を忘れるほどネットにのめり込むことは、ネット依存の特徴の一つだと推測できる。

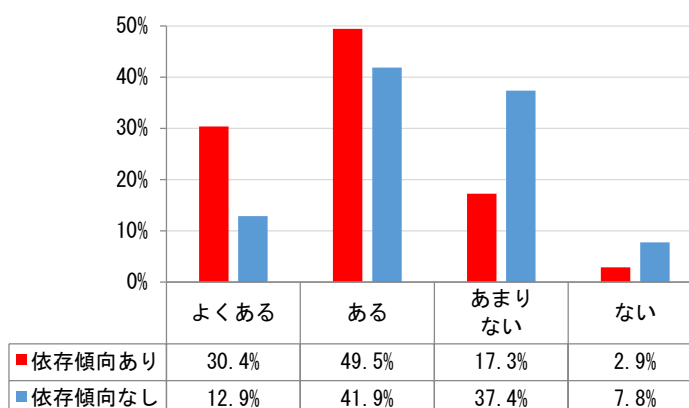


③ イライラすることはあるか

「イライラすることがあるか」という質問に「よくある」と答えた生徒は、依存傾向なしが12.9%に対して、依存傾向ありは30.4%であった（図13）。

「イライラする」には2種類があり、1つは、ネットの過度な利用を保護者に怒られる、ゲームでなかなか勝てないなど、ネットの利用中に感じるイライラである。もう1つは、利用時間の制限や機器の取り上げによりネットを利用できない時、睡眠不足になった時など、ネットを利用していないときに感じるイライラである。ネットの過度な利用が、これらのイライラを感じる原因であると考えられる。

（図13）依存傾向別 イライラするか

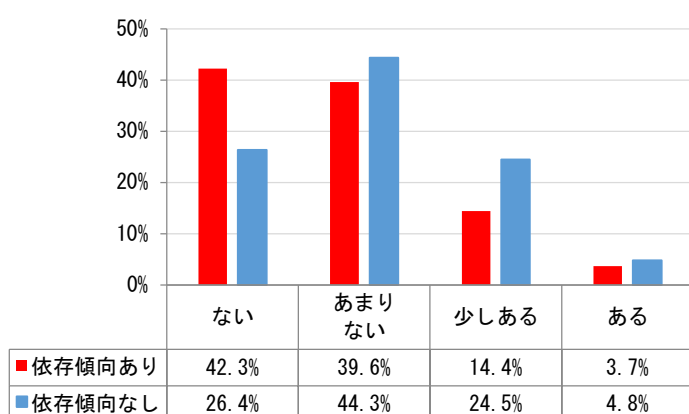


④ 勉強への自信

「勉強に自信があるか」という質問に「自信がない」と答えた生徒は、依存傾向なしの26.4%に対して、依存傾向ありは42.3%であった（図14）。

聞き取りでは、「勉強よりゲームに夢中」「勉強していてもスマホが気になる」「そもそも勉強する時間をスマホに使っている」等の声が聞かれたので、ネット依存が生徒達の学習時間や学力に与える影響は大きいと推察される。

（図14）依存傾向別 勉強に自信があるか



(4) ネット依存とルール

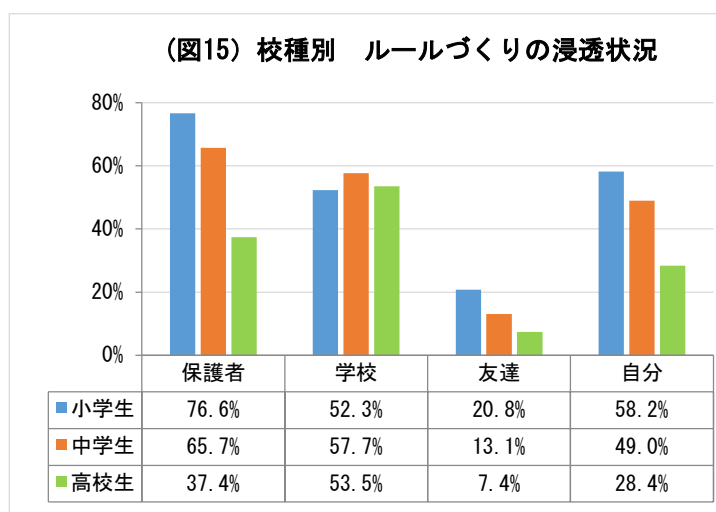
① 携帯電話等のルールづくり

携帯電話等の使い方のルールを決めているかどうかを、「保護者とのルール」、「学校でのルール」、「友達とのルール」、「自分のルール」の4つの項目に分け、「決めている」、「決めていない」を調査した。「学校でのルール」を除く3項目は、校種が上がるにつれ「決めている」と回答した生徒は減少し、ルールを決めなくなっていく傾向があった(図15)。

「自分のルール」については、自分のスマホを持ち、自由に使用できる時間が増えたことから、利用時間への意識が少なくなったことが推察される。

「学校でのルール」については、小中高いずれにおいても大差はなかった。これは、携帯電話やスマホの普及により、学校においても「携帯電話やスマホを持ってこない」といったルールも含め、学校でルールを作る取り組みが進んでいると推察される。

保護者とのルールについては、小学生と高校生で2倍も差がある。これは、校種が上がるほど親の目を離れ、自己管理により携帯電話を使用するようになっていくことが関係していると考えられる。友達とのルールについては、ほかのルールに比べ、小中高いずれにおいても決めている生徒は少なかった。

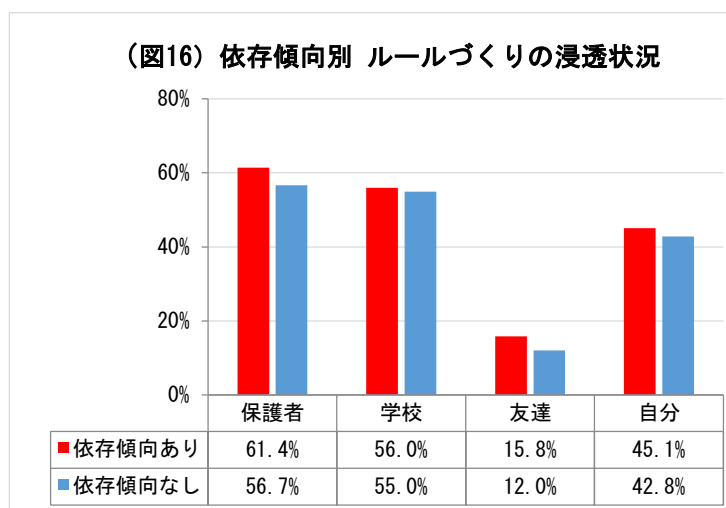


② ルールづくりの浸透状況

右のグラフは、ルールづくりの浸透状況を依存傾向別で比較したものである。昨年度に比べて依存傾向あり、依存傾向なしともに飛躍的に伸びている。

特に「学校」のルールは依存傾向あり 56.0 (昨年度 20.1) %、依存傾向なし 55.0 (23.2) %と2倍以上になっている(図16)。

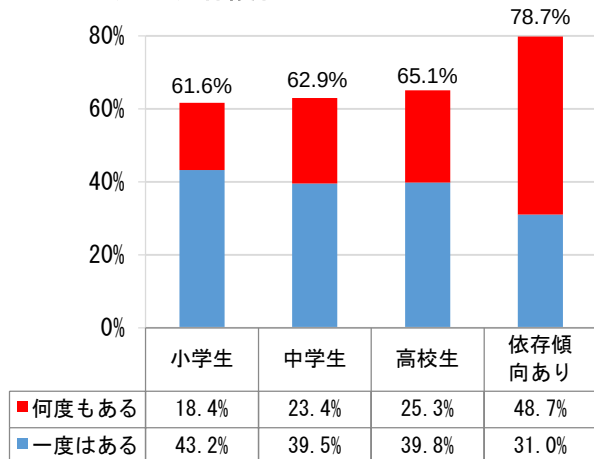
兵庫県が青少年愛護条例で規定した、子ども自身でのルールづくりを支援する取り組みが進んでいる証拠といえる。



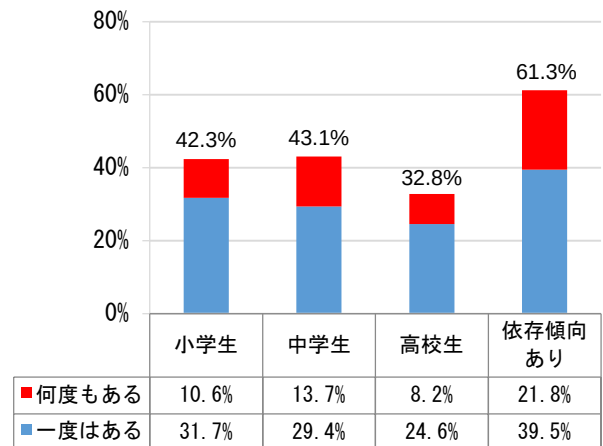
③ 携帯電話・スマホ使用のルールが守れない

依存傾向ありばかりでなく、小中高生いずれも、携帯電話・スマホ使用のルールが守れない現状がある。ルールを破る理由としては、「勝手に決められたから」、「誰にもバレないから」といった理由が多かった。「保護者とのルール」と「学校でのルール」においては、「勝手に決められた」と感じている場合が多く、「自分のルール」においては、破っても「誰にもバレない」と考えていると予想される。このことから、「友達とのルール」は仲が良い同士で決めるため、破らない傾向があることもうなずける。形式的なルールは効果が低いことが判明した(図17~20)。

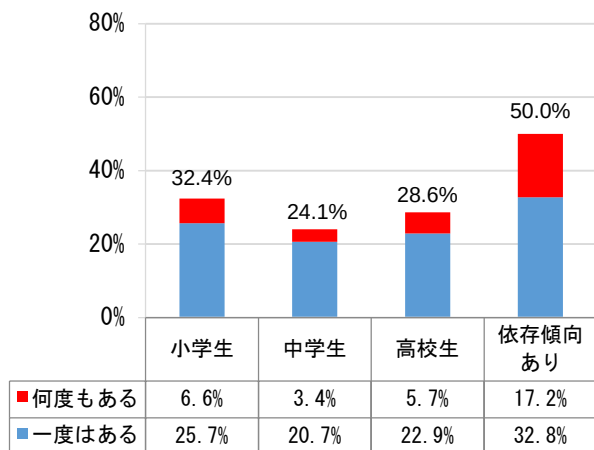
(図17) 保護者とのルールを破る



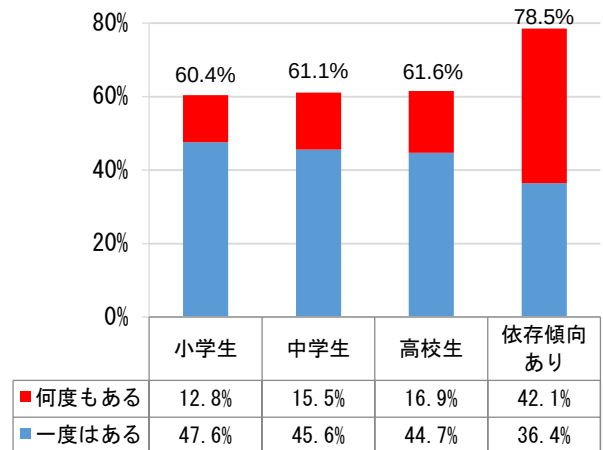
(図18) 学校のルールを破る



(図19) 友達とのルールを破る



(図20) 自分のルールを破る



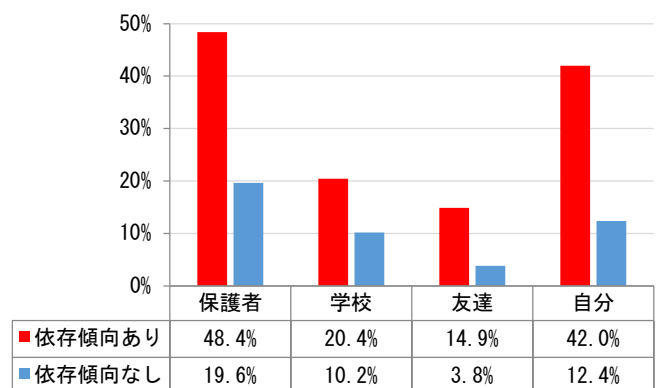
④ 依存傾向別 ルールの順守

右のグラフは、「決めたルールを破ったことが何度もある」と答えた割合である。

依存傾向ありは依存傾向なしに比べて、破ったことがある割合が多いが、依存傾向ありでは、「学校」「友達」で決めたルールを破ったことがある割合は、「保護者」「自分」で決めたルールの半分以下である（図21）。

形式的なルールよりも、仲間と話し合っで決めたルールは、破りにくい心理が働くことが推察されるので、「友達」「学校」でのルールづくりを進めていくことが必要である。

(図21) 決めたルールを破った事が何度もある



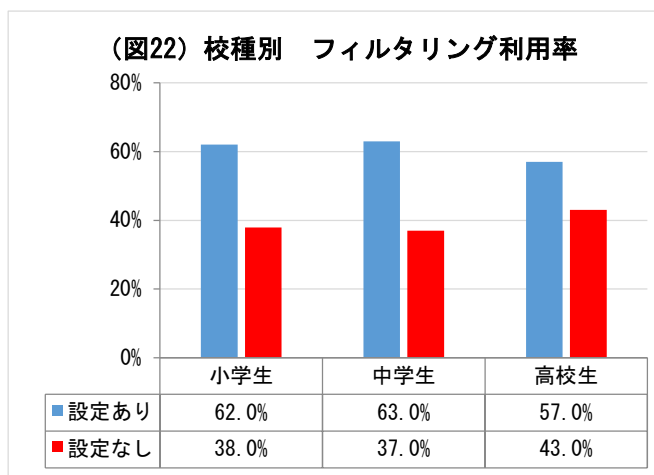
(5) フィルタリングとネットの危険性

① フィルタリングの利用率

右のグラフは、フィルタリングの利用率について校種別に表したものである。

どの校種も6割前後であった(図22)。ネットの危険から青少年を守るためにもフィルタリングは必要であるが、まだ十分に浸透していないことが分かった。

ただし、中学生の利用率が63.0(昨年度54.1)%と10ポイント近く上昇しており、取り組みの成果が出ていると考えられる。

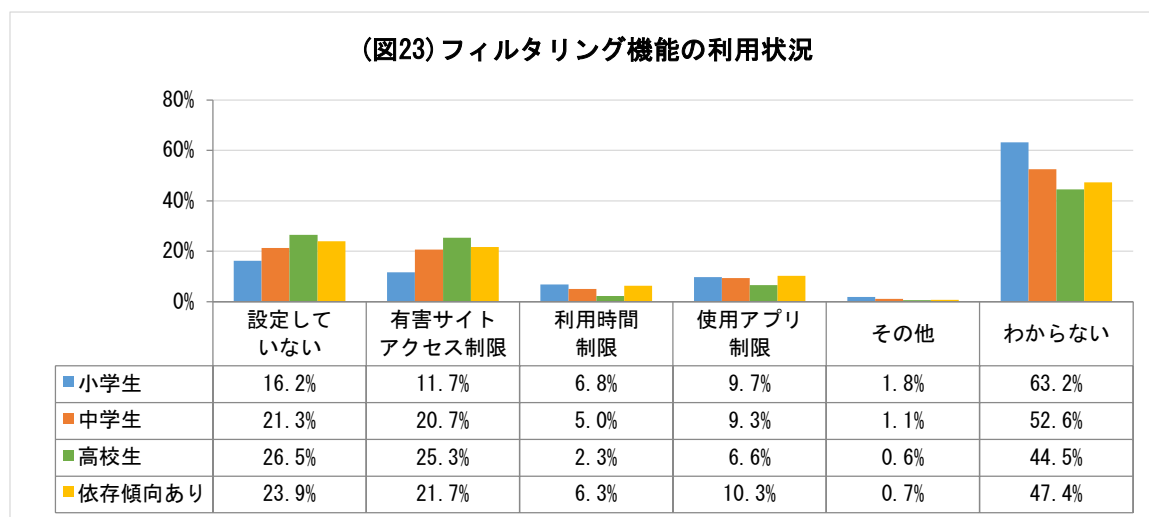


② フィルタリング機能の利用状況

小学生ではフィルタリングを「設定していない」が16.2%、「わからない」が63.2%、中学生では「設定していない」が21.3%、「わからない」が52.6%、高校生では「設定していない」が26.5%、「わからない」が44.5%、依存傾向ありでは「設定していない」が23.9%、「わからない」が47.4%となった(図23)。全体的に自身の端末に設定しているフィルタリングの内容に関心がなく、フィルタリング利用は、まだ定着しているとは言えない状況が明らかになった。

校種ごとに特徴が出ている。高校生ではサイト制限(出会い系やアダルト等の制限)が多いのに対して、小学生は利用時間制限が比較的多くなっている。小学生の問題が長時間利用に端を発するものが多くなっていることが要因と思われる。

スマホに時間制限サービスを導入する取組なども進んでおり、今後増えていくことが予想される。ただし、フィルタリングの種類がわからないと答えた子どもが多いため、このグラフだけで考えるのは危険かもしれない。



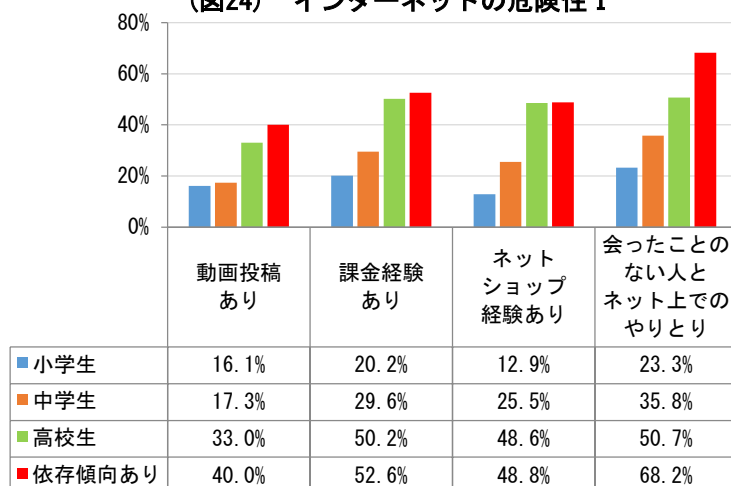
③ ネットの危険性Ⅰ

右のグラフは、「動画投稿」「課金」「ネットショッピング」「会ったことがない人とネット上でやりとり」をした経験がある生徒の割合を校種別に表し、さらに依存傾向ありと比較したものである（図24）。

いずれの項目も、校種が上がるにつれ経験したことがある生徒の割合が増加していることが分かる。

また、依存傾向ありでは、いずれの項目も全体と比較して割合が高くなっている。最も顕著なのは、「会ったことがない人とネット上でやりとり」で、68.2%があると答えている。ネットでの出会いから多くの事件が起きていることから、危険性の周知は必須である。

（図24） インターネットの危険性Ⅰ



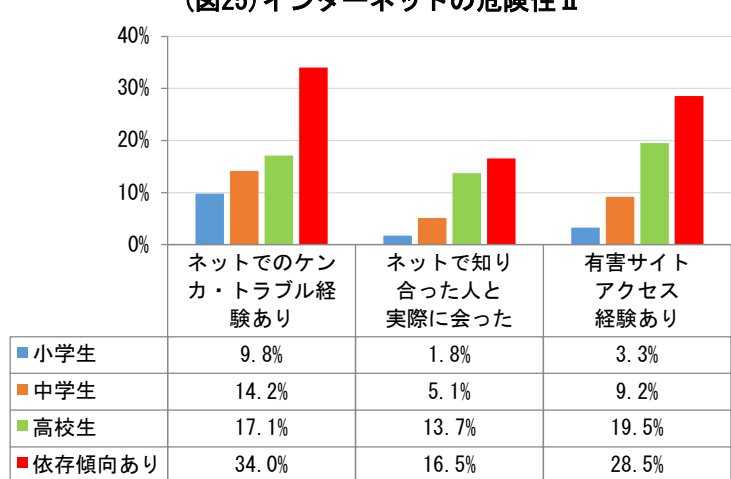
④ ネットの危険性Ⅱ

右のグラフは、ネット上での「ケンカ・トラブル」「ネットで知り合った人と実際に会った」「有害サイトへのアクセス」をした経験がある生徒の割合を校種別に表し、さらに依存傾向ありと比較したものである（図25）。

依存傾向ありでは「ケンカ・トラブル経験あり」が34.0%いる。また、いずれの項目においても、校種が上がるにつれ経験が増加していることが分かる。

この結果からも、依存傾向ありは犯罪に巻き込まれる可能性も高くなることが考えられ、ネット依存は青少年にとって大きな問題であることが分かる。

（図25） インターネットの危険性Ⅱ



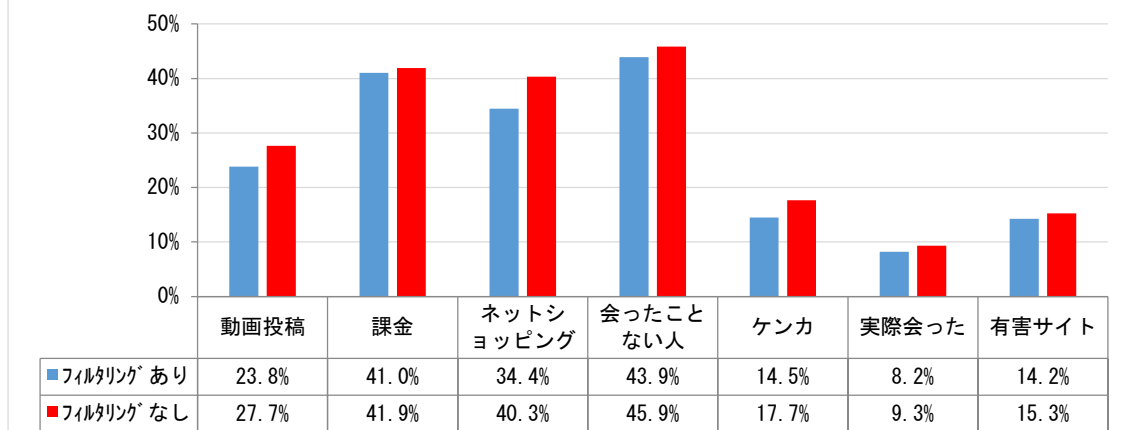
⑤ フィルタリングの有用性

フィルタリングの有用性を調べるため、フィルタリングを設定している生徒としていない生徒で、前述したネットの危険性との関連を比較した（図26）。

すべての項目で、フィルタリングを設定している生徒のほうが危険な経験が少ないことがわかった。フィルタリングは青少年を危険から守る有用性があると言える。

しかし、ネットへの接続端末は、携帯電話だけでなく、ゲーム機、パソコン、タブレット、音楽プレーヤーなど多岐にわたっており、「フィルタリングをしたから安心」とはならないことを理解しておく必要がある。

(図26) フィルタリングの有無と危険性



(6) 保護者への子どものネット利用状況によるアンケート結果

① 1日にネットを利用する時間

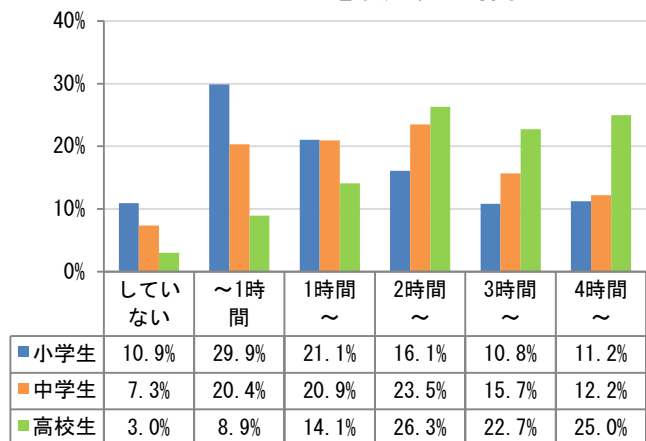
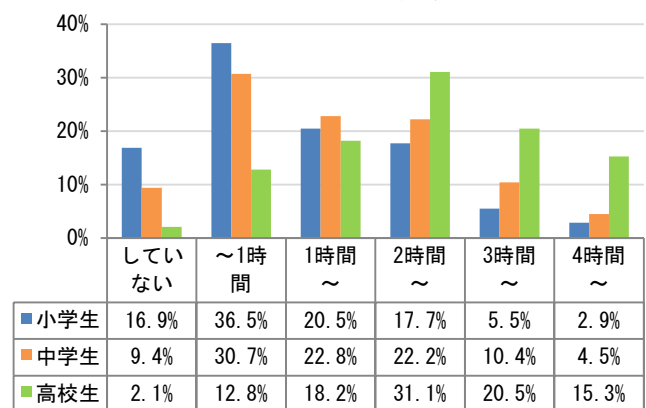
右のグラフは、1日にネットを利用する時間について、子どもと保護者の回答をまとめたものである。

2つのグラフを見比べることで、保護者の認識と子どもの認識が異なることがわかった。例えば「ネット利用4時間以上」と答えている割合で比較してみる。以下、()内は保護者の割合である。

小学生 11.2 (2.9) %、中学生 12.2 (4.5) %、高校生 25.0 (15.3) %である。特に小学生は4倍近い違いがある。(図27・図28)。

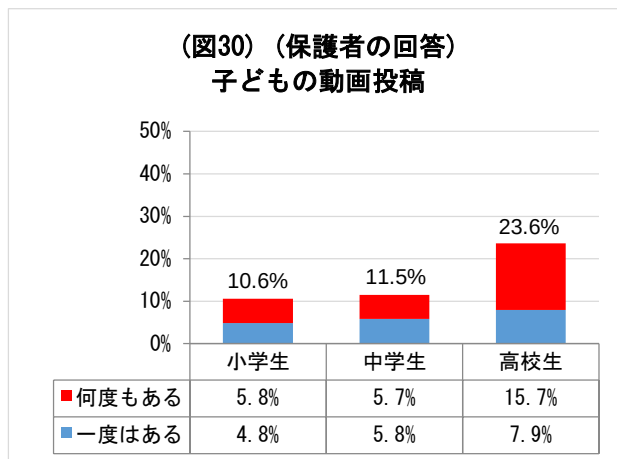
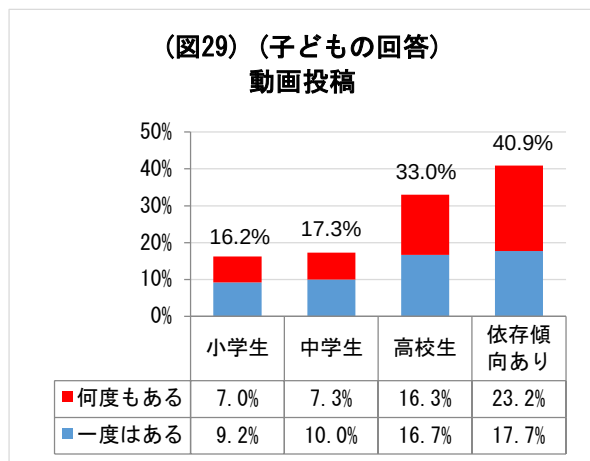
もちろん、実際に使っている子ども自身の回答が正しいと考えられるので、保護者が実態を知らないと考えざるをえない。子どもが隠しているのか、保護者が知ろうとしないのか、このあたりはアンケートだけではわからないが、子ども自身がアンケートで答えている結果なので、隠しているというより、保護者が知らないのだと推察される。

保護者が子どもの利用実態について、知ろうとする意識を持つことが大切である。

(図27) (子どもの回答)
1日にネットを利用する時間(図28) (保護者の回答)
子どもが1日にネットを利用する時間

② 動画投稿

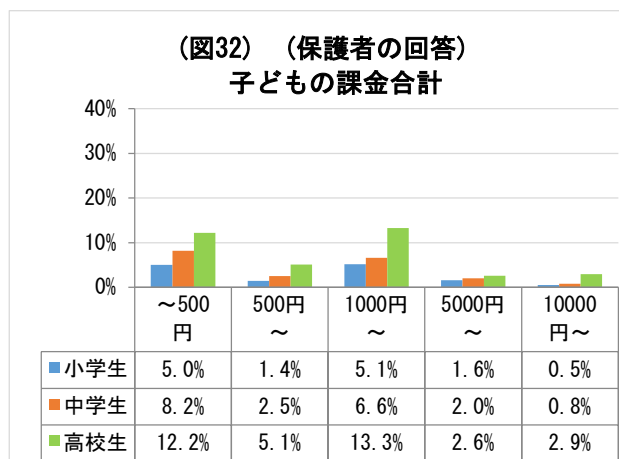
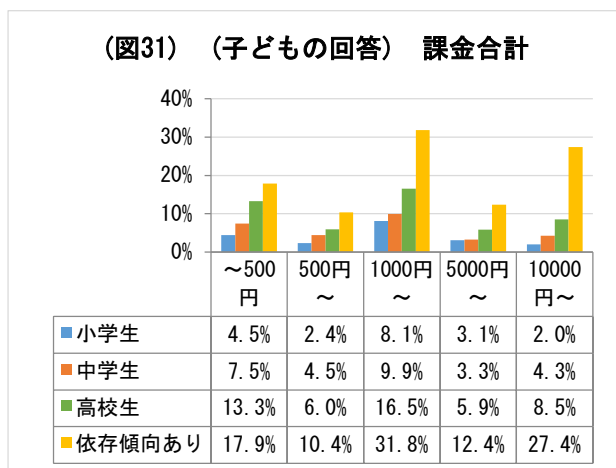
下のグラフは、動画投稿について、子どもと保護者の回答をまとめたものである。小学生 16.2(10.6) %、中学生 17.3(11.5) %、高校生 33.0(23.6) %と、認識の違いがわかる。また、依存傾向ありの 40.9%が動画を投稿している。動画投稿について、ネット上に動画を投稿できるのは、YouTube やニコニコ動画などの動画共有サービスだけではなく、Twitter や Instagram などの SNS でも投稿が可能であり、アカウントを作っていれば誰でも簡単に投稿することができる。しかし、動画を投稿する際には、個人情報漏洩やモラル違反、炎上といった危険性もあり、十分注意が必要である。依存傾向ありの動画投稿経験率が高いのは、動画共有サービスや SNS の利用が多いことが考えられるが、加えてこれらの問題への危険意識が低いことも考えられる（図 29・図 30）。



③ 課金

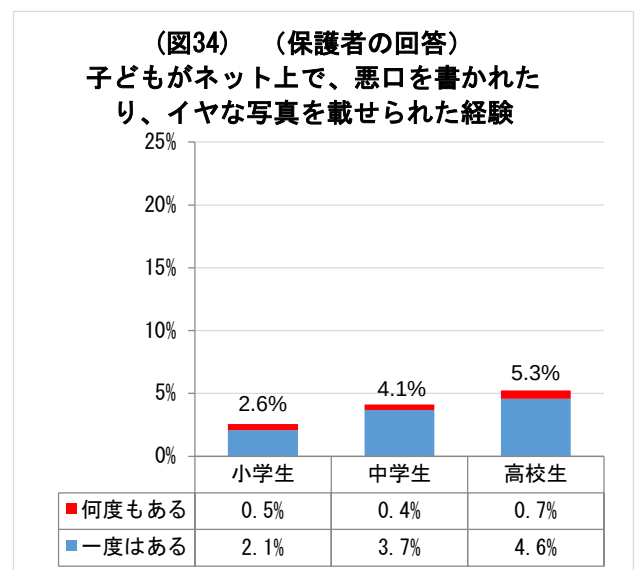
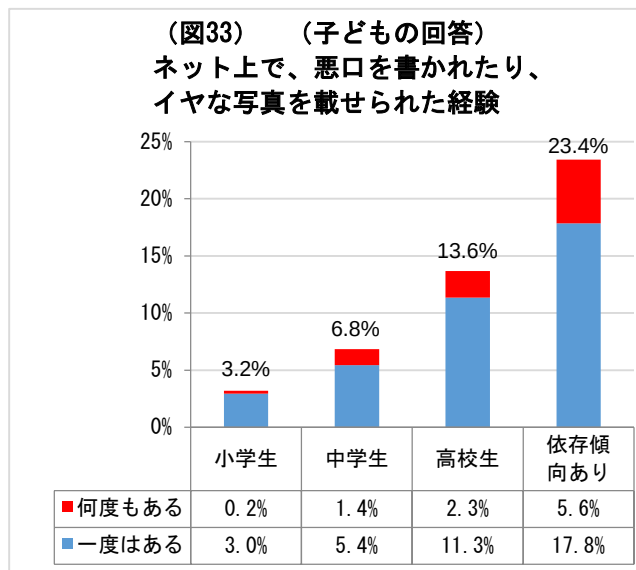
下のグラフは、子どもの課金額について、子どもと保護者の回答をまとめたものである。10000 円以上、課金をしたことがある小学生は 2.0(0.5) %、中学生 4.3(0.8) %、高校生 8.5(2.9) %で、これも子どもと保護者で認識の違いがあった。課金をしたことがある人の今までの合計課金額を見てみると、依存傾向ありは、27.4%で高額課金をする傾向があった（図 31・図 32）。

依存傾向ありが高額課金をしやすい要因として、課金にも依存性があることが予想される。依存傾向ありは、「ゲームをしたい」「強くなりたい」という考えが依存傾向なしより強く、自分の欲を満たすためにお金を使いやすい傾向があると推察した。一度課金してしまうと癖になり、ゲーム内のアイテムや有料アプリなど、欲しいと思ったものを買うため次々と課金してしまう可能性が考えられる。依存傾向ありは、高額課金に陥る危険性が高いことが予想される。



④ ネット上で、悪口を書かれたり、イヤな写真を載せられたことの経験

次のグラフは、子どもがネット上で、悪口を書かれたり、イヤな写真を載せられた経験について、子どもと保護者の回答をまとめたものである。ネット上で、悪口やイヤな写真を載せられた経験があると回答したのは、小学生は3.2(2.6)％、中学生6.8(4.1)％、高校生13.6(5.3)％で、子どもがネット上で被害に遭っている実態を保護者が把握できていないことがわかった（図33・図34）。校種が上がるにつれて、ネット上で、悪口を書かれたり、イヤな写真を載せられたことがある経験が多くなっているのは、スマホの所有率が高くなることにより、SNSを利用する機会が多くなることによると推察される。依存傾向ありは、ネット上で悪口を書かれたり、イヤな写真を載せられた経験は、23.4％であった。依存傾向ありは、多様なコミュニケーションツールやSNSを利用することで、様々な危険に直面するため、予防的な対応が急務である。



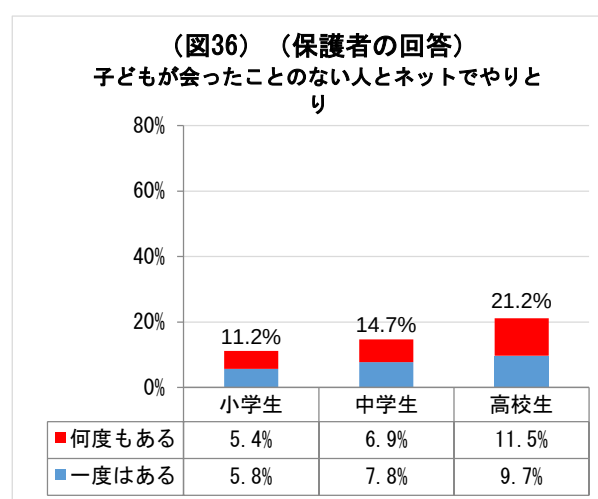
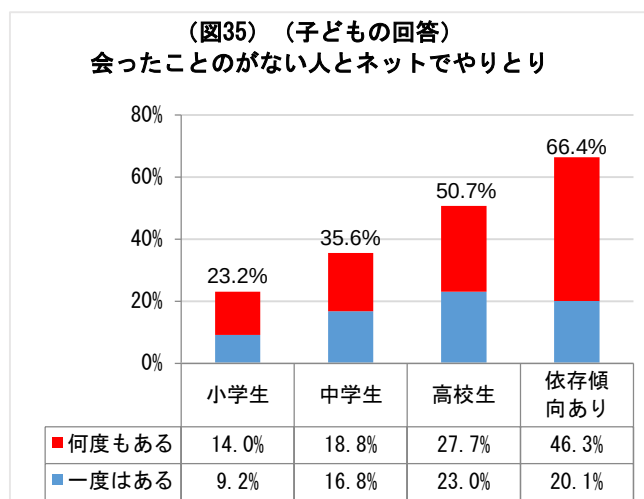
⑤ 会ったことのない人とネットでやりとり

下のグラフは、子どもが会ったことのない人とネットでのやりとりをしたことがあるかという質問に対し、子どもと保護者の回答をまとめたものである。この回答でも、子どもと保護者で大きく差がでている。小学生23.2(11.2)％、中学生35.6(14.7)％、高校生50.7(21.2)％と、どの校種も2倍以上、子どもの方が多い。子どもがスマホ等で何をしているのか保護者が把握できていないことがよくわかる結果となっている（図35・図36）。

依存傾向ありは、66.4％が、やりとりをしたことがあるとの回答であった。依存傾向にかかわらずやりとりをする相手と出会うのはSNSが多いと予想される。

SNSは、基本的には友人、知人間のコミュニケーションを促進する場を供しているのだが、趣味や居住地区、出身校、『友人の友人』といった自身と直接関係の無い他人とも交流できるように設計されている。このことから、出会うこと自体は簡単であり、SNSを通じて同じ趣味や境遇の人と出会い、やりとりを行っているのだと考えられる。

ネット上の出会いを起因とした事件が多発しているため、危険性の周知は必須である。

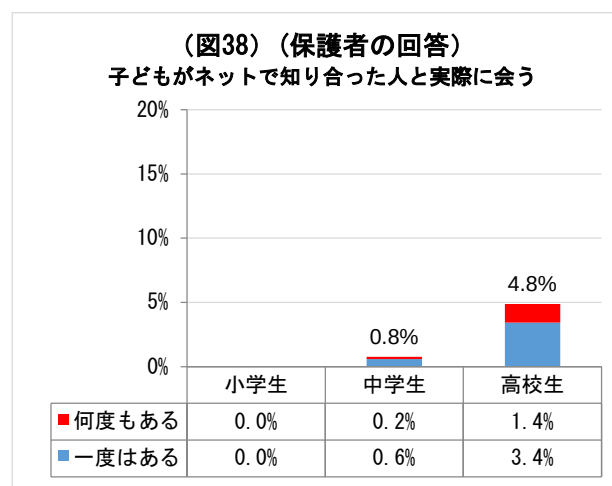
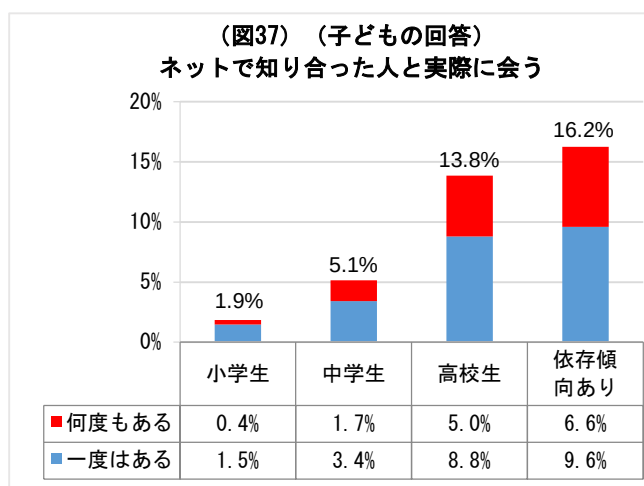


⑥ ネットで知り合った人と実際に会う

下のグラフは、子どもがネットで知り合った人と実際に会ったことがあるかについて、子どもと保護者の回答をまとめたものである。

小学生 1.9 (0.0) %、中学生 5.1 (0.8) %、高校生 13.8 (4.8) %と、どの校種も保護者が現状を把握していないことがわかった (図 37・図 38)。特に高校生の 13.8%がネットで知り合った人と会っているにもかかわらず、保護者は 4.8%しか把握していない。子ども達に聞くと「同じ趣味の人と会う」「好きなバンドのコンサート会場で一緒に盛り上がる」等、悪びれない答えが返ってくる。

依存傾向ありが、「ネットで知り合った人と実際に会う」のは、16.2%であった (図 38)。ネットで知り合った人と実際に会うことには、なりすましや性被害、誘拐などの被害に遭う危険性もある。こういった危険性があるのに関わらず、実際に会いに行っている原因としては、ネット上でやりとりを繰り返すことにより友達のように仲良くなるため、相手に対し疑念を持たないことが考えられる。依存傾向ありは、会っている割合が高いことから、ネット依存はネットで出会った人を信じやすく、危険意識が低くなることが推測される。大きな事件も起こっているの、まずは大人が知る努力をすることが必要である。

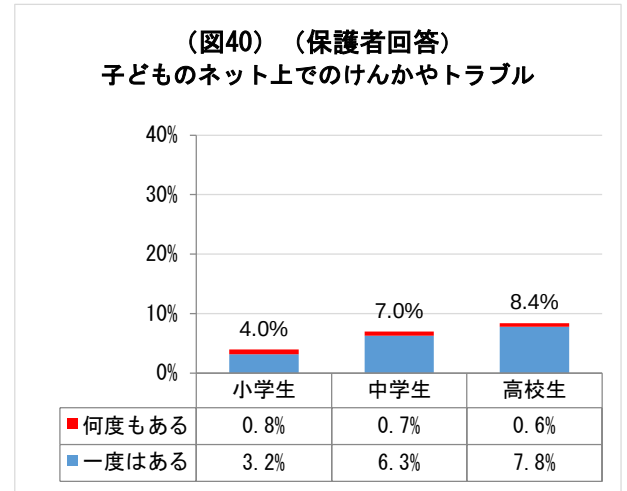
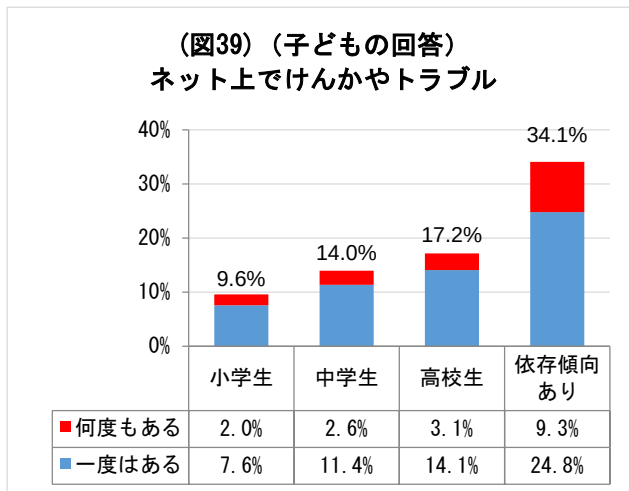


⑦ ネット上でのけんかやトラブル

下のグラフは、子どもがネット上でのけんかやトラブルになったことがあるかについて、子どもと保護者の回答をまとめたものである。

小学生 9.6(4.0) %、中学生 14.0(7.0) %、高校生 17.2(8.4) %で、どの校種も保護者の認識は子どもの半分以下である（図 39・図 40）。子ども達は「SNS は文字だけなので、勘違い等によくトラブルが起きる」「顔が見えないからケンカになりやすい」と言っている。ネット上のトラブルは決して珍しいことではないにもかかわらず、多くが保護者には相談していない可能性が高いことが推測できる。

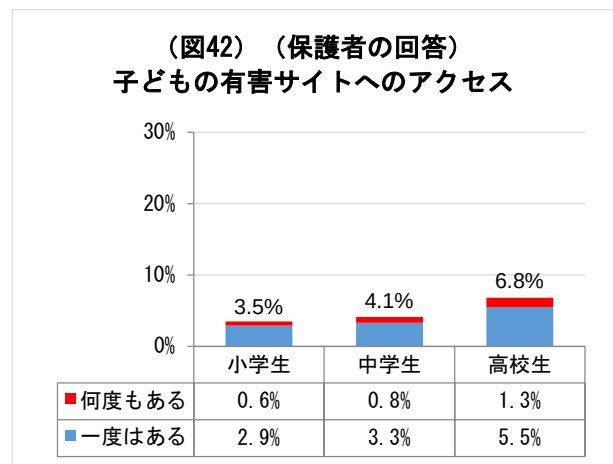
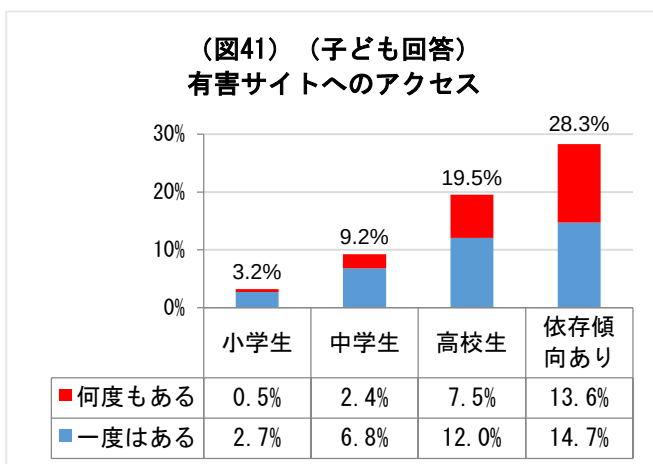
トラブルとしては、ネット上での危険な出会いによるなりすましや性被害、誘拐の他に、動画投稿や課金によるトラブルも考えられる。また、SNS でのモラル違反や炎上など、軽い考えで投稿したことがトラブルになることも多いと推察する。大人が知らないことで大きなトラブルに発展することは多いので課題といえる。



⑧ 有害サイトへのアクセス

下のグラフは、子どもが有害サイトへアクセスしたことがあるかについて、子どもと保護者の回答をまとめたものである。小学生 3.2(3.5) %、中学生 9.2(4.1) %、高校生 19.5(6.8) %で、小学生は、保護者が子どもを上回ったが、中学生、高校生はこれまでと同じように保護者は子どもの半分以下である（図 41・図 42）。

小学生は保護者の目の届く範囲で利用することが多く、把握がしやすいと思われる。ただし、保護者にとって「有害」なサイトを子ども達は「有害」と捉えていない可能性がある。このあたりも重要な認識のズレであり、今後注視していく必要がある。

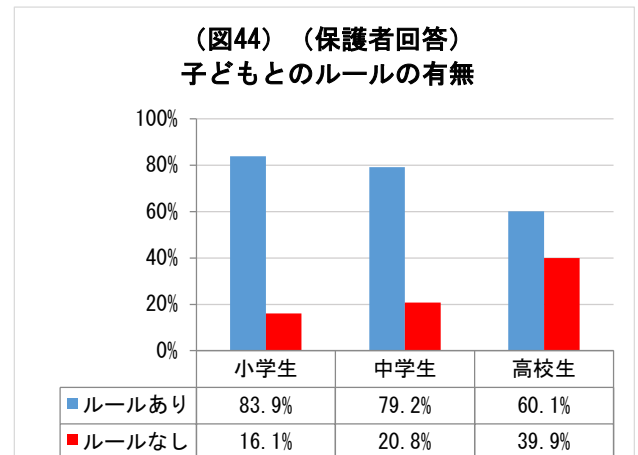
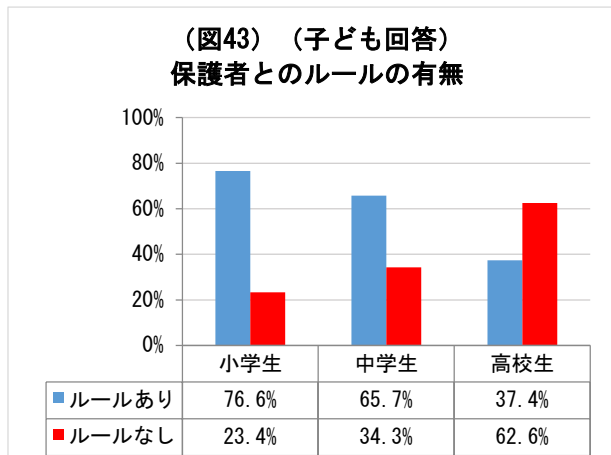


⑨ 保護者とのルールの有無

下のグラフは、子どもと保護者の間でのルールの有無についての回答をまとめたものである。

小学生 76.6 (83.9) %、中学生 65.7 (79.2) %、高校生 37.4 (60.1) %で、「ルールあり」と答えたのは、子どもより保護者の方が多かった(図 43・図 44)。購入時等に決めたルールがその後も継続していると思っている保護者と、いつの間になし崩し的に「ルールがなくなった」と思っている子どもの差なのかもしれない。

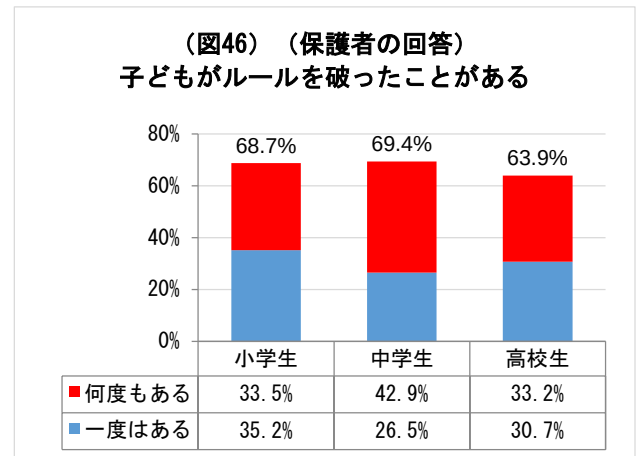
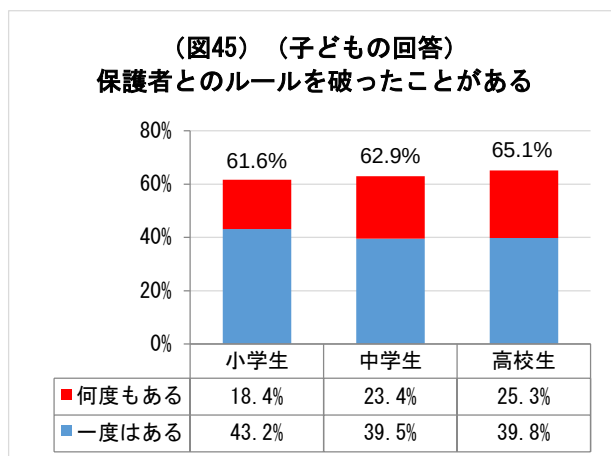
この結果から、親子のルールは一度決めたらそれで良いのではなく、定期的な意識合わせや見直しが必要だとわかる。



⑩ 保護者とのルールの順守

下のグラフは、子どもと保護者の間でのルールを破ったことがあるかについて、子どもと保護者の回答をまとめたものである。

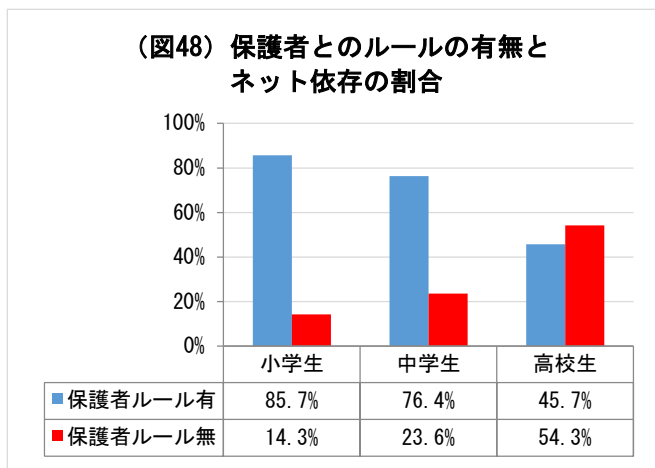
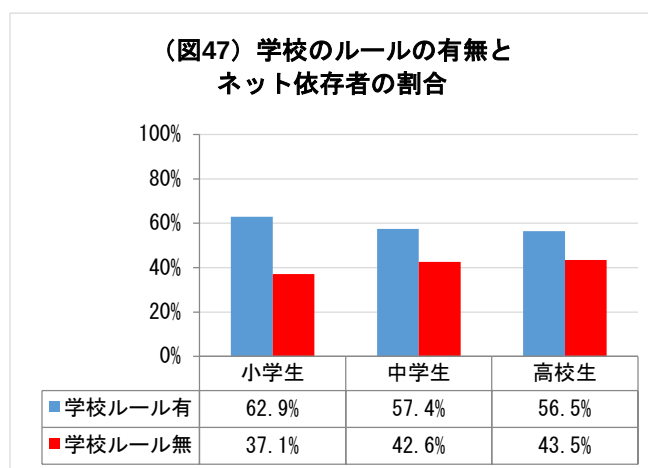
小学生 61.6 (68.7) %、中学生 62.9 (69.4) %、高校生 65.1 (63.9) %と、子ども、保護者ともに6割以上が、「子どもはルールを破ったことがある」と答えている(図 45・図 46)。子ども達は、「ルールが古くなるから」と答えており、年齢が上がると友達関係や塾等の事情が加わるなど、一度決めたルールでは対応できなくなることがある。子どもがルールを破ってしまう前に、親子で現状に即したルールに変えていく必要がある。



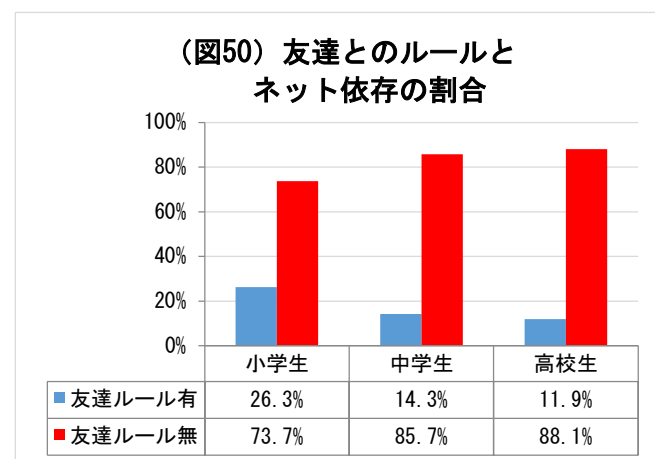
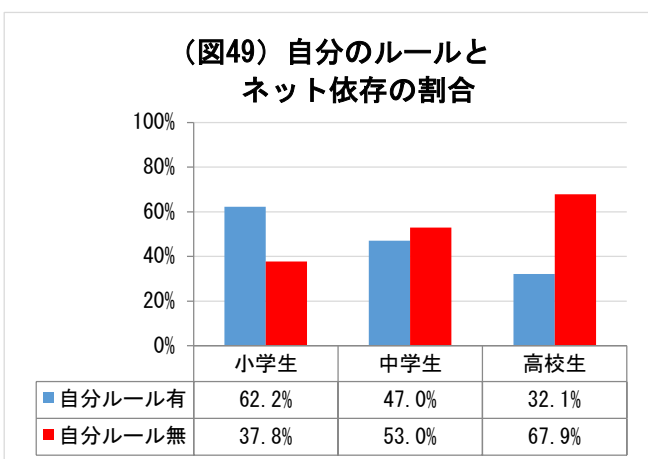
⑪ ルールの有無とネット依存の割合

下のグラフは、本調査におけるネット依存傾向にある者のルールの有無についてまとめたものである。

ネット依存傾向にある者のうち、小学生 62.9%、中学生 57.4%、高校生 56.5%が、学校にルールがあると回答した（図 47）。学校のルールには、小学校では学校に携帯電話を持って行かない、高校では授業中、携帯電話を使わないなど、形式的なルールもある。一方で、生徒会が中心となり、ルールを議論している場合もあるため、学校のルールが設定された過程についての検討が必要である。また、ネット依存傾向にある者のうち、小学生 85.7%、中学生 76.4%、高校生 45.7%が、保護者とのルールがあると回答しており、保護者のルールについても設定された過程について検討が必要である（図 48）。



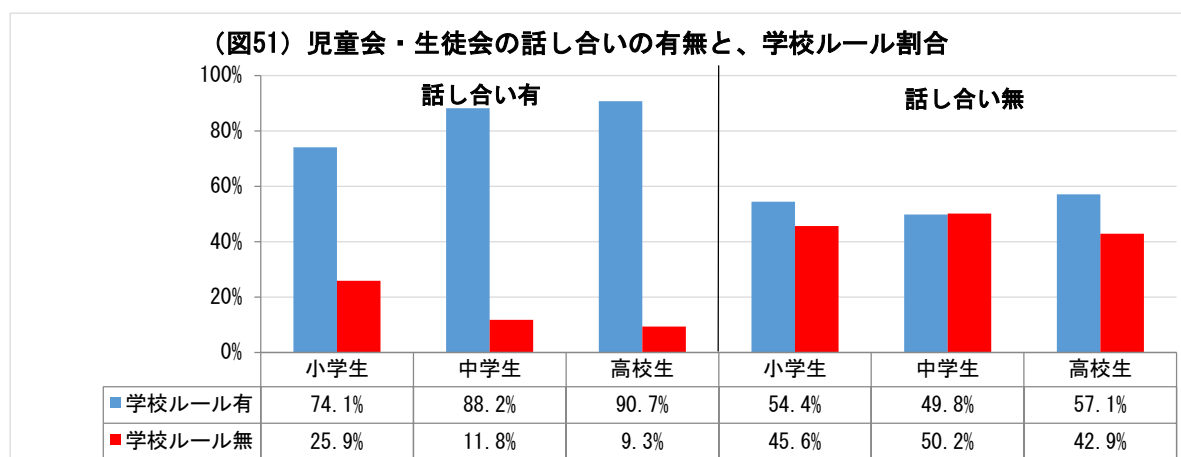
ネット依存傾向にある者のうち小学生 62.2%、中学生 47.0%、高校生 32.1%が、自分のルールがあると回答した（図 49）。同様に、小学生 26.3%、中学生 14.3%、高校生 11.9%が、友達とのルールがあると回答した（図 50）。自分のルール、友達とのルールがある場合は、ネット依存の割合が低いことが判明した。



⑫ 児童会・生徒会の話し合いの有無と学校ルール設定の割合

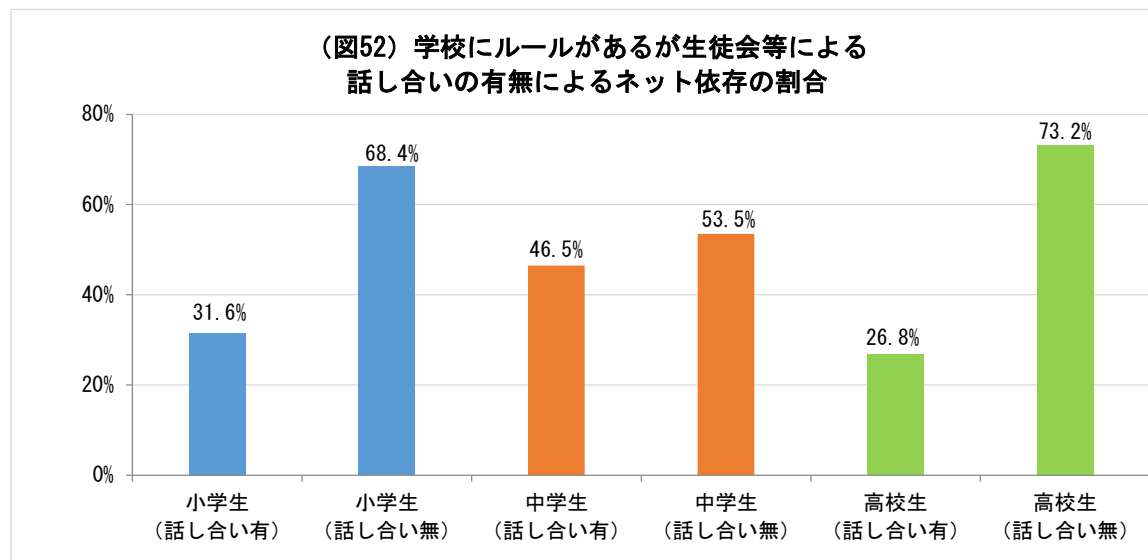
以下は、児童会・生徒会の話し合いの有無と学校ルール設定の割合をまとめたグラフである(図51)。児童会・生徒会での話し合いがある場合は、小学生 74.1%、中学生 88.2%、高校生 90.7%が学校にルールがあると回答した。これらの学校では、携帯電話の利用時間、フィルタリングなどのルールが主体的に議論されている場合が多く、生徒会・児童会での話し合いを通じて、子ども達に学校のルールがあることを認識していることが示された。

一方、児童会・生徒会での話し合いのない場合は、小学生・中学生・高校生いずれにおいても半数程度が、学校にルールがあると回答した。これらの学校のルールは、小学校では学校に携帯電話を持って行かない、高校では授業中、携帯電話を使わないなど、形式的なルールである場合が多く、子ども達はルールがあることを認識していないと考えられる。



⑬ 学校のルールがあり、生徒会による話し合いの有無と、ネット依存の割合

学校のルールは、生徒会等による話し合いにより主体的にルールが設定されている場合と、生徒会等による話し合いのない形式的なルールが設定されている場合があり、設定過程によってルールの質が異なる。以下は、その2群とネット依存の割合を比較したグラフである(図52)。小学生において、児童会での話し合いによりルールが設定された場合のネット依存傾向のある者の割合は31.6%であるが、児童会での話し合いがなくルールが設定された場合のネット依存傾向にある者の割合は68.4%と2倍以上となっている。同様に、中学生・高校生でも、生徒会による話し合いにより学校のルールが設定されている場合の方が、話し合いのない場合よりネット依存を減少させることがわかった。



(7) 保護者アンケートの自由記述

① 保護者アンケートの自由記述数

小学校				中学校						高校						不明	合計
5 年		6 年		中 1		中 2		中 3		高 1		高 2		高 3		32	345
男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女		
19	17	26	15	7	20	29	35	23	31	25	27	8	14	8	9		
36		41		27		64		54		52		22		17			

保護者の自由記述内容は、携帯電話に対する子どもへの指導の困難について、述べられていることが主であった。また、保護者記述では、中 2、中 3、高 1 の記載が多く、その時期の指導の難しさを述べていた。

② 保護者アンケート記載例

	学校	学年	性別	自由記述
1	小学校	5	男	トラブルの元なので家庭でルールを決めていても、仲の良い友達がルールがゆるかったら流されてしまうなどをよく耳にする。この際学校側も禁止にしてくれた方がいいのでは…と思います。私立の中学校では SNS などで校内の生徒とつながるのは禁止という学校もあるようです。
2				時間を守れなかったりする。勝ちたい意識の上で、ケンカになったりする。
3				時間があれば、ネットやYouTube、ゲームなどをしているので、その時間を読書にしてほしい。
4				中学生になるとみんながスマホを持つことが当たり前で、持っていない人は何で持っていないの？と言われ、友達ができない、仲間に入れてもらえない等色々あるよう。できれば持たせたくないが、部活等の連絡等で自分のスマホが必要とのことを聞いた。先生も了承のことなのか？そういったルールから見直してほしい。
5				スマホを持たせているが、電話は家の中から親だけにかかる仕様(ソフトバンクやau 等契約はしておらず、番号がない)。外に持ち出す時は親と一緒にの時と決めている。
1	小学校	5	女	夜中まで携帯を触っているので、あまり遅くならない時間に睡眠をとって欲しい。
2				SNS に振り回されている。
3				知り合いの中学生の子は部活のやり取りが LINE を使用しており、その中で先輩からのいじめが発生し、顧問の先生に相談したにも関わらずいじめがなくならなかったため部活をやめることになったと聞きました。便利になったからといって安易に学校内の連絡手段としてスマホの利用を許可するのはどうかと思います。
4				まだ持たせておらず、調べものをする時だけ使わせているが、これからの友達関係上、持たせることになったときどのくらいの制限をしてよいのか他家庭の平均を知りたい。
5				友達との動画サイトの投稿は絶対してはダメといっている。
1	小学校	6	男	小中学生は、スマホ禁止にすればいいのにといます。県や区で条例つくってほしいです。
2				固定電話回線をつないでいないので、子どもが留守番の時等、連絡手段のために携帯電話をもたせています。
3				塾等の送迎の連絡用として使っているので特に何もありませんが、中学に入学してからのお友達とのやり取り等でいじめがなくなることが不安です。

4	小学校	6	男	周りの友達がスマホを持っているので本人も欲しがっているが、どのタイミングで与えるべきか悩みます。
5				うちの場合、親の方も必要以上に携帯を家でいじらない。頼らない。パソコン等のネット利用も要件を調べるため。ネット依存、ゲーム依存のない家族環境。
1	小学校	6	女	小学生の間は子供に携帯電話を持たせるつもりはありません。中学になる時点で考えますが、よく話し合うつもりです。
2				スマホを持たせる家庭が低年齢でも増えてきていて高学年でも持たす割合が多いことがとても危惧してしまい、いまの社会のよからぬ傾向だと思う。メリットもあると思うが(習い事のメール連絡のやりとり)やはり早くから持たすべきではないと思う。ルールを守るといっても、まわりが持ち始めると、もっていないことがダメのような傾向になってきていると思う。"スマホ依存症"になっているのがよくないと思う。(会話が減る)(大人でも・・・)
3				スマホに乗り換えた時のルールをきちんとできるかどうか。
4				中学になったらスマホにする予定だが、今は登録先以外かけられない自由のきかないキッズケータイなので、心配なことは、失くしてくることくらいだが、スマホになったとき色んなことができるようになり、今はDSのゲームもよくやって機器にはまりやすそうだから、心配だ。自宅PCのネットでQRコードを読み取ることをよくやっている。母親よりも使いこなしていると思うが、自分(私)に知識がないと、うまく見守れないと思う。
5				今はキッズケータイなのでさほど心配はありませんが、今後スマホになったときは少し心配です。
1	中学校	1	男	ゲームの時間が多くなるが毎日学校で頑張っているのでどのくらいの時間やっていいか親として悩む時があります。
2				グループラインには入らない事。ラインの使用は PM8:30～9:30 と決めています。フィルタリング機能は大切だと思います。
3				我が家では、中学生でスマホは持たせないというルールにしています。ラインなどは、友達との仲を悪くする以外にないと思っており。子供は「友達は皆、スマホを持っていてラインをしているから自分も持ちたい。」と言われましたが・・・そこは親のエゴと言われようと絶対にだめ！と話をしました。子供もわかってくれたと思います。なので、出かける時はガラケーを持たせています。家では iPad や親のスマホを貸してあげています。パソコンはリビングに置いてありますので勉強の時以外にも自由に使わせています。
4				先日、ラインのステータスメッセージに、同じ部の子の悪口を記入しているのを見つけました。「早く退部すれば！」「みんなにうざがられているの気づいている？」という文章もありました。翌日には消されていましたがとてもひどい内容でした。現実、このようなことを見て考えさせられました。
5				通信ゲームをしている時に返事もしない、用事を頼んでも「後からする」といっても結局しない。朝も「おはよう」とは言わないのにラインでは友達に「おはよう」と送っている。
1	中学校	1	女	家庭でのルールだけでは、守るのに限界があります。(友人、先輩との関係により)学校で、きちんとしたルール統一をしてもらえるとありがたいと思います。
2				具体的にどういったことが危険か、親が分かっていない為なかなか子どもに教えられない。親子で一緒に参加できるような会があればいいと思う。また教育現場では非子どもが学び気付ける機会を作ってもらいたい。
3				スマホを持たせる年齢が早くなってきている。まわりの子が持っているからという理由で子に買い与える親が増えてきている。親へのスマホルール講座もあった方がよい。(←親のほうがルールに関して守れていないと思う)

4	中学校	1	女	ガラケーであれば、学校にも持たせていいことにしたい。(特に、休日の部活など)習い事との兼ね合いでお迎えなど、連絡を取りたいことが多々あるので。
5				注意しても毎日長時間、ゲームやネットをするのが困る。
1	中学校	2	男	やるべきことより、スマホゲームを優先しがちで、そのことで私と何度も口論になっている。連絡手段として非常に有効であるが、今後も家庭のルールを破り続けるなら、いっそ契約を切ってやろうかと考えています。反抗期に入って、やはり厳しい。
2				ラインをしている様子はないが一日中携帯を離さない。
3				リスクを知ってほしい。上手に使ってほしい。
4				暇さえあれば、スマホでゲームをしている。自分では、スマホの誘惑に勝てないようだが、いずれコントロールしてほしいと願うが、テスト前はスマホ禁止で取り上げている。
5				携帯はほとんど使用していないが、タブレットで動画(YouTuber)をずっと見ています。その YouTuber は表現が大げさでこちらは嫌な感じを受ける。
1	中学校	2	女	テストの成績次第でスマホを使わすか否かで、子供の中では成績を上げる意識より「スマホを持ってない」意識の方が高くがっかりです。スマホがないと、この世が終わりぐらいの考えがあるのでほんとに困ります。
2				部活の連絡を友達と LINE ですることに困っています。うちの子は携帯を持たせていないので本人が携帯(スマホ)を欲しがっていることに困ります。
3				LINE を許可しているが、とにかく多くの人と「友達」になっていることと、ほかの人が簡単にわが子の LINE を他の人に教えてしまうことがとても心配。
4				10 時まで使用可能としていますが、ギリギリまで使うため、その時間帯は他のことをしたがない。
5				中古携帯端末が、ゲオなどで売られており、小学生でもお金さえあれば一人で購入できてしまうことが怖い。親から与えられた携帯であれば制限できるが、上記の場合 Wi-Fi 環境さえあればなんでもできてしまう。
1	中学校	3	男	ルールを全く守らず、やらなければいけないことよりも優先して携帯で遊ぶことが大変困っている。道具としては便利で必要なものであるが、使用方法の教育はこれからの時代、必要不可欠だと思います。子供にとっても、楽しく刺激的すぎるこの道具は、使いこなすものであり、翻弄されるものではないということを義務教育内に入れるべきです。(家庭教育だけでは無理かもしれません)
2				利用時間制限かけたい。緊急時連絡を取りやすかったり、勉強の時、音楽を聴いたりいい面もあると思う。
3				食事の時、動画を見る
4				学校にスマホを持って行けないことが不自由、地震の時、中学から連絡がなく心配でした。
5				取り上げても次は PC、次は親のスマホ、次は PS4 …とキリがありません。親が強制的にシャットアウトするほかに何か方法がないかと思っています。
1	中学校	3	女	塾通いや友だちとの外出等など、親の目の届かない時間が多くなりますので、行動の把握等で、親が安心できる役目のものとも思っています。友だちとの情報交換、ネットを使つての調べ事、役に立っています。本人がのめり込む性格でなかったため、たまたま、トラブルがないのかも思っています。
2				中学までは、ガラケーで、PC も有線で利用時間などファミリーセーフティを設けており、今のところ SNS にアップしやすい環境ではないですが、いくらわが家や本人が気を付けていても、友人・知人を通じて全世界に配信されることを管理できない時代です。個人の注意では防ぎようがない、というのが正直な気持ちです。

3	中学校	3	女	目が悪くなりそうなくらい、近くで見る。
4				家族全員がそろってリビングにいても、個々それぞれがスマホを見ているので会話が減った。外出しても同様な姿がある。
5				スマホでマンガを読む、ライン、ゲーム、ライン電話…と帰ってからお風呂とごはん以外はずっとスマホをしています。してないと思ったらテレビ。あきらかに勉強の時間は少なく、最低限宿題のみ。それをやりはじめるのが夜の11時すぎでからで、毎日寝不足です。時間の使い方を自分で管理もできず、スマホ最優先です。毎日、これからの受験に向けてはとても不安になるところです。親のいうことはきかない、約束も守らないので、どうすればいいか、悩むところです。
1	高校	1	男	ラインのグループが多く忙しそうです。自分なりに時間を決めて見ているようですが成績が思いっきり下がっているのが気になります。オンラインゲームも付き合いでやる人が多いようです。
2				使える時間を決めてもなかなか守ることができない。
3				だらだら利用してせつかく利用をやめても、友達から連絡があったりしたら、そこからまただらだら利用してしまう。
4				会話が少なくなった。えらそうな態度になった。ゲームをしている時間が長いと指摘すると怒る。夢中になりすぎて人の話を聞かない。食事の時間がきても行動しない。勉強時間が減った。持たせることで連絡をとるなど便利になったが人としてマイナスとなる要素が増えていると思う。
5				親が使用時間等注意してもきかない。
1	高校	1	女	勉強にも使用しているという事だが、遊んでいても確認しようがない。本人次第。小さい画面を見続けているので目が悪くなりそう。携帯を見だしたら、時間がどんどん減るのでどう上手く付き合い利用していくか、本人がしっかりと考えなければならない物であり、存在である。
2				1日2時間以上動画を見ている。就寝前なのでなかなか寝付けないので夜1時か2時頃になる。暗がりでもスマホを見ているので目が悪くならないか心配です。制限するとモチベーションが下がるので夜はスマホをせずに早起きして朝にしてほしい。
3				朝起きてから寝るまでスマホを手放さない。
4				連絡手段としては、とても便利だが我が子に限ってはコミュニケーション力が低下しているように思える。長い目で見ると、真剣に不安を感じる。生きにくい将来になるのではないかと。自分の時間・可能性を大切にほしい。
5				ネット上やクラスラインでもし悪口等書かれたときなどのために具体的な対応の仕方が知りたい。また、反対の時の子供への対応も含めて。
1	高校	2	男	時間があれば携帯をさわっている。
2				少し依存気味？常に触っている。
3				ゲームの時間が長いと思うときがあるので、気になります。
4				学校には携帯は持って行っていない様子である。高校生にもなると自分で判断し利用していると思う。
5				時間があれば携帯をさわっている。

1	高校	2	女	帰宅してからもスマホタイムがほぼ占めていて、やるべきことが疎かになっています。ルールを決めても、すぐに約束をやぶり、注意すれば、明日からちゃんと答えます。友達との大切なツールにもなっているので、取り上げたりすることもなく、節度を持って、スマホとつきあってほしいと話しますが、現状は変わりません。
2				休みの日など動かず朝から夜までさわりつづけて、全く話にならない。
3				スマホ等ながめる時間が長く、自己の健康に対しての不安(今での実績がないため)がありますが、きき入れてもらえない。学習していてもスマホが鳴ると画面をのぞくのが気になります。学力とスマホとの距離が比例するときくのでメリハリをつけてもらいたい。又、スマホによって子どもの趣味や考え方、交友関係を親が感じづらくなっているのが心配です。
4				会話が減った。
5				家に帰るとすぐスマホを見てずーっとずーっとしている。夜も寝る前までスマホ見ている。ツイッターやLINEの返信や時間を決めても破る。これ以上、スマホばかりしているといつかはスマホを外の地面にたたきつけて壊してやろうと思っています。
1	高校	3	男	自分以外の写真等を勝手にアップするところが絶対にしてはいけないと小学校低学年から学校でも指導してほしい。これからの親は生まれた時からネット・ケータイがあった人たち。きちんとした指導を知らない世代が親になる怖さを感じています。
2				勉強の時間がしっかり確保できていない。でもLINEでわからない所を教えてもらっていたりするのは時代だな。いい事もあるなと思います。
3				使用時間をいったん決めるのですが、なかなか守れず、その件でよく話をします。ツイッターなどで自分の作品をアップし、いろいろ意見をもらい、はげみになったりして本人的にはうまく使っているようです。が、親としては、知らない人とつながる不安はありますので、その件を注意するようによく話をします。
4				寝る時間が遅くなり、授業中に寝てしまう。
5				インターネットを使用できる年が早すぎる。せめて、高校からはわかるが、中学生はネットができないようになってほしい。なんでも、スマホ、タブレットに慣れてしまい、犯罪なんてなくならないと思う。
1	高校	3	女	携帯を購入する前に決めたルールがあり、使用するうちに変わってきたルールもありますが、知っている範囲で守って使っていると思います。ルールの一つに修理代は自分で代金を払うと決めており、おこずかいから7000円数ヶ月かかり支払いました。
2				子供の事もしかり、自分も色々と考えなければ…と思ったりもします。
3				動画をよく見る事…時間がつぶれます。気軽にインスタに写真や動画をのせていて大丈夫か心配です。
4				時間も考えず夜中も連絡がとりあえグループで話しをするなど、家に帰って来てもまるで外にいるかのように話をする姿に異常性を感じます。反面、どこにいるのか、連絡を取りたいときにすぐ話ができるという利便性もあります。学生の間はもう少し機能に制限がかけられたようなシステムがあればいいと思います。
5				お手伝いをたのんでも、もうちょっと待ってと言われ、なかなか動いてくれない。会話が減った様に思う。

③ 保護者アンケート自由記述分析

1) 名詞－形容詞

テキストマイニングを用いて、自由記述から名詞－形容詞を抽出し、文脈からネガティブで使われているか、ポジティブで使われているかを分析した。

スコアは、その単語の「重要度」を表す値である。一般的な自由記述では、単語の出現回数だけでいえば「今日」や「思う」「ある」などといった、“ごく一般的な単語”が何度も出現する。ただ、このような単語は、出現回数が多くても、意味が薄いあまり重要ではない単語といえる。

本分析では、TF-IDF 法という統計処理を用いて、スコアを与え、自由記述の特徴を明確化した。

上位のスコアで4点は、「コントロール－むずかしい」「子ども－むずかしい」「自身－むずかしい」が、ネガティブに用いられ、保護者が子どもの携帯電話使用の際の対応に苦戦していることが判明した。

「学校－ありがたい」のスコアも4点でポジティブに捉え、学校での指導に期待を寄せていることが判明した。

名詞 - 形容詞	ネガポジ	スコア
コントロール - むずかしい	ネガティブ	4.0
子ども - むずかしい	ネガティブ	4.0
学校 - ありがたい	ポジティブ	4.0
自身 - むずかしい	ネガティブ	4.0
印象 - 強い	中立	3.6
スマホ - 欲しい	ネガティブ	2.3
インターネット - 等しい	ネガティブ	1.0
インターネット - 詳しい	ポジティブ	1.0
ルール - ゆるい	中立	1.0
失 - 悔い	ネガティブ	1.0
状況 - 歯がゆい	中立	1.0

2) 名詞－動詞

テキストマイニングを用いて、自由記述から名詞－動詞を抽出した。TF-IDF 法という統計処理を用いて、スコアを与え、自由記述の特徴を明確化した。

上位のスコアでは、「禁止－加える」「部屋－こもる」「成績－下がる」などが上位に来ており、保護者が子どもの携帯電話使用の際の対応に苦戦していることが判明した。

「連絡－取る」など、緊急時の対応も上位に来ていた。

(例)「スマホ－与える(否: 20.00)」では、与えないが20.00%あることを示している。

名詞 - 動詞	スコア
禁止 - 加える	26.7
部屋 - こもる	16.0
方法 - 覚える	9.0
連絡 - 取る	6.3
成績 - 下がる	4.2
携帯 - さわる (否: 28.57%)	4.0
スマホ - もつ	4.0
上手 - 付き合う	3.6
ゲーム - はまる	3.6
がまん - 違う	3.6
スマホ - 持つ	2.6
ライン - 届く	2.5
連絡 - つく (否: 100.00%)	2.0
スマホ - 与える (否: 20.00%)	1.8
連絡 - とる	1.3
会話 - 減る	1.2
ルール - 守る (否: 77.78%)	1.1
トイレ - 行く	1.0
スマホ - 持たず	1.0

3) 名詞一名詞

テキストマイニングを用いて、自由記述から名詞一名詞を抽出した。TF-IDF 法という統計処理を用いて、スコアを与え、自由記述の特徴を明確化した。

スコアでは、「携帯端末 - 位置情報」がトップであり、保護者がスマホの位置情報機能を活用していることが判明した。

名詞 - 名詞	スコア
携帯端末 - 位置情報	9.0
固定電話 - 公衆電話	3.6
公衆電話 - マナー	2.0
時事問題 - NetNews	2.0
自己責任 - 責任	1.5
スケジュール管理 - 不足	1.0
スマホ - 原因	1.0
スマホ - 否	1.0
スマホ - 法律	1.0
スマホ - 誘惑	1.0
スマホ - 距離	1.0
動画サイト - 投稿	1.0
携帯電話 - 好き	1.0
スマホ中 - 食後	1.0

4 総合考察

(1) 兵庫県における青少年のネット利用状況

兵庫県における青少年の携帯電話の所有率は、校種が上がるほど割合が高くなっていた。そして、依存傾向ありの割合も校種が上がるほど高くなっていた。依存傾向ありの割合が小学生よりも中学生、高校生の方が高い要因として、スマホの所有率が高いことが考えられる。スマホを所有することにより、いつでもネットが利用できるため、ネットに触れる時間が長くなる。そうすることで、ネット依存に陥りやすくなると推察する。

今回の調査では、特に小学生のネット依存傾向ありが増えている(+1.8pt)。これは、ネット通信が可能なゲーム機の普及やテレビに変わり You Tube 等の動画が広く普及しており、自身や保護者のスマホ・タブレットにより閲覧する機会が増えているなど、ネットの低年齢化が進んでいることが推察される。今後、小学生のスマホの所有率の上昇や、スマホ世代の親の台頭により、小学生のネット依存傾向が高まることが予想される。

なお、調査項目が同じである 2018 年に厚生労働省が発表した全国調査と、兵庫県が発表した調査結果を比べると、依存傾向ありの割合及び調査開始時からの伸び率ともに兵庫県の方が低かった。これについては、兵庫県におけるネット利用対策等の取り組みが、一定の効果を表しているものと考えられる。

(2) ネット利用と依存

質問紙調査の結果から、依存傾向ありは長時間利用の傾向があること、ネット上でのトラブルに遭う可能性が高いことが分かった。そして、ネット依存が日常生活や精神面へ影響を与えていることも明らかになった。行動観察では、ネット上の問題にはネット依存が関係しており、ネットは使い次第で便利なものにも危険なものにもなると結論付けられた。また、保護者へのアンケートの結果から、子どもの利用実態を保護者が必ずしも把握できていないことがわかった。

調査から、ネットを利用する際には、使い方が重要であることが言える。依存傾向ありは、SNS やゲームなど、依存傾向なしよりも利用しているネットコンテンツが多いため、被害に遭う可能性が高くなると考えられる。例えば、動画を投稿することで個人情報漏洩や炎上の危険が高まる。ゲームに依存することで高額課金の被害に遭う確率が上がる。SNS で面識のない人と知り合うことで、犯罪の被害に遭う確率が上がる。これらの被害は、遭ってからでは取り返しがつかないため、遭う前に防ぐことが重要である。保護者が、子どもとのコミュニケーションを図り、子どもの使用実態を把握するとともに、各個人がネットの危険性を十分認知し、使い方を考えることが必要だと考える。現段階では、依存傾向ありの方が被害に遭う危険性が高いことから、ネット依存への対策は必須であると推察した。

(3) フィルタリングの必要性

質問紙調査の結果から、小中高校生いずれも、自分の端末にフィルタリングを設定しているかわからないとの回答が多かった。県の青少年愛護条例では、青少年が使用する携帯電話やスマホを契約する際には、フィルタリングの利用や有効化措置を原則義務化するとともに、事業者が提供するフィルタリングサービス及びフィルタリング有効化措置の内容について記載した説明書を交付しなければならないと規定しているにもかかわらず、フィルタリングの意義が青少年に理解されていない状況にある。フィルタリングは、青少年がネットを介した被害に遭うことを予防する有効な手段であることから、県内のフィルタリング利用率を高めていく取り組みを行うことが必要である。フィルタリングの利用は、青少年、保護者及び携帯事業者それぞれがフィルタリングの重要性を理解することが必要であり、そのためには、県がフィルタリングの必要性について、広く周知啓発を行うことが必要である。

(4) ルールづくりの必要性

質問紙調査の結果から、青少年は校種が上がるほどネットを使う上でのルールを決めなくなることで、依存傾向ありが増えること、依存傾向ありは依存傾向なしに比べネットの使い方を自分自身で考える意識が低いことが明らかになった。

調査から、ネット依存に対してルールづくりは最も身近で簡単に取り組むことができる対応策だと考える。ルールづくりはネットの使い方を考えることであり、普段の使い方、ひいては日常生活を見直すことができる。現在、ネットが生活の一部となっている以上、ネットを完全に断ち切ることはできない。だからこそ、ネットを上手く使いこなすことが重要であり、ネット依存に陥らないよう一人ひとりが意識しなければならない。

質問紙調査の結果から、依存傾向ありは長時間利用の傾向があること、ネット上でのトラブルに遭う可能性が高いことが分かっている。そして、ルールづくりの取り組みとしては学校でのルールが、小中高いずれにおいても半数を超えるなど取り組み進んでいることがわかった。また、ルールづくりを行っていても、強制的に作らされたルールや自分で決めたルールは破りやすく、友達とのルールは破りにくい傾向があることも明らかになっている。さらに、保護者とのルールについても、校種が上がるほど子どもがルールとして把握している割合が低くなっていることから、ルールは一度決めたら終わりではなく、子どもとコミュニケーションを取り、実態に即したルールへと見直していくことが必要である。これらの結果から、長時間利用やトラブルを防ぐためのルールを、友達同士で相談して作ること、一度作ったルールが引き続き有効であるか定期的に見直しを検討することが必要だと推測する。そのためには、青少年に対し、自発的にネットの使い方を考え、友達とルールを作る機会を与えることが必要である。この点について、今回行動観察で参加したワークショップは、青少年が自発的にネットについて熟考し、安全・安心してネットを利用するための対策を考える取り組みであるため、効果が期待できる。このような取り組みが、盛んに行われる必要があると考える。

(5) 保護者の意識向上の必要性

子どもと保護者のアンケート結果を見比べると、子どものネット利用状況に関する認識の違いが明確に現われ、いかに保護者が、子どもの利用実態を把握していないかがわかった。ネットが、日常生活に楽しみをもたらす反面、使い方にもよるが、子どもはネットを長時間利用したり、ネット上のトラブルに巻き込まれたり、高額課金をしたり、会ったことのない人と実際に会ったりするなどの実態が少なからずあり、いずれも保護者が想像している以上に多くの経験をしていることがわかった。

保護者は、子どもの利用実態について知ろうとする意識を持つことが大切である。そのために、まずは親子でしっかりコミュニケーションを取り、子どもの生活実態を把握することが必要である。その上で、両者がネットの使い方について、しっかり話し合い、ルールを実態に即して決めることが重要である。この際、決して保護者が一方的に決めるのではなく、子どもの意見をよく聴くなど、意思の疎通を図り、相互に納得できるようにすべきである。

ネットの使い方は、中高生にもなると、子どもの方が詳しくなる場合が多い。だからといって「わからない」や「一律禁止」ということではなく、時には子どもに教えてもらうなど、子どものネット利用実態に関心を持ち、子どもと積極的にコミュニケーションを図るなど、保護者の意識が向上するように働きかけることが必要である。

Ⅲ 研究2

「ネット依存対策としてのキャンプの活用とプログラム開発」

1 研究目的

ネット依存・ゲーム依存の青少年に対して、キャンプを通して人と人がつながる体験をすることにより、依存からの脱却を目指すことと、そのプログラム開発を目的とする。

2 方 法

(1) 人とつながる Off-line Camp について

「人とつながる Off-line Camp」とは、平成 28 年度から文部科学省委託事業として兵庫県青少年本部の主催で開催されたものである。「人とつながる Off-Line Camp」の活動の中には、プレキャンプ、オフラインキャンプ、フォローアップキャンプという3つのキャンプが行われている。

場所は、兵庫県立いえしま自然体験センターで実施した。

(2) 調査時期

① プレキャンプ 7月（1日・日帰り）

プレキャンプではオフラインキャンプに参加者がどのような青少年なのかを知るとともに、参加者がこれからのキャンプ活動でネットの適度な利用方法について考えられる雰囲気、信頼関係の構築を目的としている。

② オフラインキャンプ 8月（4泊5日）

本番のオフラインキャンプでは4泊5日の共同生活の中で、参加者がカヌーやシュノーケリング等の野外活動や自炊活動等の共同生活を行う。これまでの日本で行われていたネット依存対策におけるキャンプ活動とは異なり、参加者が1時間自由に行動できる「フリータイム」や、青少年の参加者の活動のサポートを行う大学生（メンター）と10分程度の面談を行っている。参加者が携帯電話以外の喜びを見つけ、今後の携帯電話の適度な使い方を考え、普段の自分の生活を見直すきっかけをつくり、今後の携帯電話やゲームの使い方、生活についての目標を決めることを目的としている。

③ フォローアップキャンプ 11月（1日・日帰り）

フォローアップキャンプでは、本番のオフラインキャンプ後のネット利用の変化を確認する。一緒に活動をしていた参加者と再会することで、各自で決めたネット利用の目標の再確認を行うことを目的とした。

(3) 参加者

主催者である兵庫県青少年本部と兵庫県青少年課の他に兵庫県教育委員会、兵庫県警察、株式会社サンテレビジョン、株式会社ドコモCS関西など多くの関係者が関わっており、筆者は一般社団法人ソーシャルメディア研究会のメンバーとして参加し、企画運営、青少年の参加者との共同生活を行った。

参加者は、ネット利用をやめられず、改善したいと思っている兵庫県内の青少年に一般応募を行い、平成 29 年度は 13 名（小学生 3 名、中学生 5 名、高校生 5 名）、平成 30 年度は 9 名（小学生 3 名、中学生 3 名、高校生 3 名）の青少年が参加した。

(4) プログラムと目的

キャンプのプログラムは様々な目的を持ちながら活動を実施した、プログラムの目的として、高波(2011)が開発した共同体感覚尺度から、現在活動している集団やその成員を信頼できている感覚、集団に所属できている感覚として用いる「所属感」、参加者自身について考える「自己判断」「自己理解」を採用するなど、キャンプを運営する、大学生メンター及び大学教員と協議し、「自己開示」「自己判断」など 15 項目をプログラムの目標とした（表 1）。

また、参加者同士が大学生やメンターらの援助を受けながら相互に支え合うことで、自己肯定感を高め、成長へとつなげる「ピア・サポート」の考え方を取り入れた。

表1 プログラム目的の内容

プログラム目的	内容
ウォーミングアップ	体を動かし、プログラムの準備をする
自己開示	自分自身のことを他者に伝えていく
自己判断	自分の行動について自分で判断する
自己理解	自分の考えを理解する
人間関係づくり	周囲の人と関係性を構築する
協調性	周囲の人に合わせて行動する
コミュニケーション	参加者同士が意思や感情を伝え合う
所属感	集団や成員を信頼しあう
振り返り	1日の行動や意思の顧みる
決意	自分の意志を確認し決定する
目標設定	活動を行う指針を決定する
他者理解	様々な人の考えがあることを理解する
自然体験	自然体験を味わう
創意工夫	考えながら新しい方法等を見つけ出す
将来設計	自分の将来について考える

(5) 達成目標

- ① 参加者がネット利用等の日常生活を振り返り、改善するきっかけをつくる。
- ② 参加者の行動評価等によりネット依存の実態把握に努めごく普通の子ども達がネット依存のような状況に陥ってしまう危険性や回避するための方策を検討する。
- ③ ネット依存の実態や危険性、回避・予防策を広く周知することにより、ネット依存の未然防止を図り、青少年が健全にネットを利用できる環境の構築の一助を行っていく。

(6) 平成30年度プレキャンプのスケジュール

下記は、プレキャンプのスケジュール（表2）である。平成30年度は西日本豪雨により開催を見送ったため、プレキャンプで実施予定のアンケートは、オフラインキャンプ初日に実施した。また、オフラインキャンプまでの間に、保護者アンケートを実施し、子どものネット依存状況の把握に努めた。

表2 プレキャンプスケジュール

番	時間	プログラム名	概要	目的
		集合		
1	10:00～11:00	船旅	・船での移動 ・人間関係作りのスタート	自己開示 人間関係づくり
		移動		
2	11:30～12:00	はじめの会	・アイスブレイク ・歌を唄う	ウォーミングアップ
3	12:00～15:00	アフタヌーン コミュニケーション	・ミックスカレー作り ・個人面談 ・アンケート記入	協調性 コミュニケーション
4	15:00～15:15	終わりの会	・歌を唄う	所属感
	15:15～16:45	移動 船旅	・振り返り	振り返り

(7) 平成 30 年度オフラインキャンプのスケジュール

下記は、オフラインキャンプの 2 日目（表 3）と 4 日目（表 4）のスケジュールである。

表 3 オフラインキャンプ 2 日目 スケジュール

番	時間	プログラム名	概要	目的
		起床		
1	7:30～8:00	朝の集い	・ラジオ体操 ・歌を唄う	ウォーミングアップ 所属感
2	8:00～10:00	モーニング コミュニケーション	・朝食づくり ・ふりかえり、目標の共有	協調性・自己開示 他者理解・振り返り
3	10:00～11:00	クラフト	・竹おはしづくり	自然体験
4	11:00～12:30	アフタヌーン コミュニケーション	・昼食づくり ・個人面談	協調性・振り返り 他者理解
5	12:30～13:30	産学官連携スマホ ・ケータイ教室	・インターネット安全教室	自己理解
6	13:30～14:30	チームビルディング	・全力ハイタッチ ・ひたすらじゃんけん ・インパルス ・ビート ・シットアップ	協調性 コミュニケーション 自己開示・他者理解 創意工夫
7	14:30～15:30	アジ釣り	・アジ釣り	自然体験
8	15:30～18:30	イブニング コミュニケーション	・夕食作り ・火おこし体験 ・班員との共同作業 ・個人面談	協調性 コミュニケーション 自己開示・振り返り 他者理解
9	18:30～19:30	フリータイム (スマホ部屋開室)	・自由時間 ・ネット利用通信端末の利用可能	自己判断
10	19:30～20:30	ふりかえり メンター面談	・1日の振り返り ・スマホを利用したいのか確認	振り返り 自己開示
11	20:30～20:45	タペの集い	・歌を唄う	所属感
	20:45～21:45	入浴・就寝		

表 4 オフラインキャンプ 4 日目 スケジュール

番	時間	プログラム名	概要	目的
		起床		
1	7:30～8:00	朝の集い	・ラジオ体操 ・歌を唄う	ウォーミングアップ 所属感
2	8:00～10:00	モーニング コミュニケーション	・朝食づくり ・ふりかえり、目標の共有	協調性・自己開示 他者理解・振り返り
3	10:00～12:00	海水浴 シュノーケリング	・海水浴 ・シュノーケリング	自然体験
4	12:00～13:15	アフタヌーン コミュニケーション	・昼食づくり ・個人面談	協調性・自己開示 振り返り・他者理解
5	13:15～14:15	昼寝タイム フリータイム (スマホ部屋開室)	・自由時間 ・ネット利用通信端末の利用可能	休息 自己判断
6	14:15～14:45	買い出し講座	・必要な食材の理解	協調性・自己判断

7	14:45～16:45	坊勢島買い出し	・必要な食材の購入	協調性 コミュニケーション
8	16:45～19:45	イブニング コミュニケーション	・夕食作り ・火おこし ・班員との共同作業 ・個人面談	協調性・創意工夫 コミュニケーション 自己開示・振り返り 他者理解
9	19:45～20:45	キャンプファイヤー	・班での振り返り ・全体での振り返り	自己開示・他者理解 振り返り
10	20:45～21:45	ふりかえり メンター面談	・1日の振り返り ・スマホを利用したいのかの確認 ・On-Line 目標考える	振り返り 自己判断 将来設計
	21:45～22:45	入浴・就寝		

(8) 平成30年度フォローアップキャンプのスケジュール

下記は、フォローアップキャンプのスケジュール（表5）である。

表5 フォローアップキャンプ スケジュール

番	時間	プログラム名	概要	目的
		集合		
1	10:00～11:00	船旅	・船での移動 ・人間関係づくり	自己開示 振り返り
	11:00～11:15	はじめの会	・歌を唄う	所属感
2	11:15～12:15	アジ釣り	・アジ釣り ・個人面談	自然体験 自己開示
		移動		
3	12:45～14:45	アフタヌーン コミュニケーション	・自分達が釣った魚で昼食づくり ・保護者面談	協調性 自然体験 コミュニケーション 自己開示
4	14:45～16:15	ふりかえり	・ムービー上映 ・アンケート記入 ・個人面談 ・寄せ書きづくり ・今後の目標決め	自己開示 他者理解 振り返り 思い出づくり 将来設計
5	16:15～17:00	おわりの会	・目標発表 ・キャンプ感想発表 ・歌を唄う	自己開示 振り返り 所属感
		移動		
6	17:30～18:30	船旅	・最後の参加者同士の交流	思い出づくり 振り返り
7	18:30～18:45	解散式	・最後の言葉 ・歌を唄う	振り返り 所属感

(9) 質問紙調査

質問紙調査では、プレキャンプの中止に伴いオフラインキャンプ初日に実施したアンケート調査と同一のアンケート調査を11月フォローアップキャンプで実施し、参加者の携帯電話等の利用時間やインターネット夢中度アンケートによるネット依存度等の量的変化を確認した。

また、参加者の保護者に対し、オフラインキャンプ後に参加者の日常生活における変化が見られたかなどを問うアンケート調査を実施し、フォローアップキャンプ当日に回収した。

(10) インタビュー調査

インタビュー調査は、メンター面談で実施した。毎日のインタビューの中で子ども達の発言を抽出し、その発言をカテゴリー化し、参加者一人一人だけでなく、参加者全体のネットに対する意識の質的变化を観察していく。インタビュー調査は、半構造化面接法を用いて実施し、内容は表6に示した。

表6 インタビュー調査 質問紙内容

初日に聞くこと	毎日聞くこと	最終日に聞くこと
①普通の学校について	①当日のキャンプについて (0~10点)	①キャンプに参加しての ネットに対する意識の変化
②家庭での スマホ利用について	②当日、一番楽しかったことは	②キャンプに参加して 良かったこと
③これまでのスマホ トラブル経験について	③スマホ、ゲーム機等を今利用した いか	③スマホ利用について 今どのように感じているか
	④明日はどのようなことを意識して キャンプを行っていききたいか	④これからの スマホ利用についてのルール

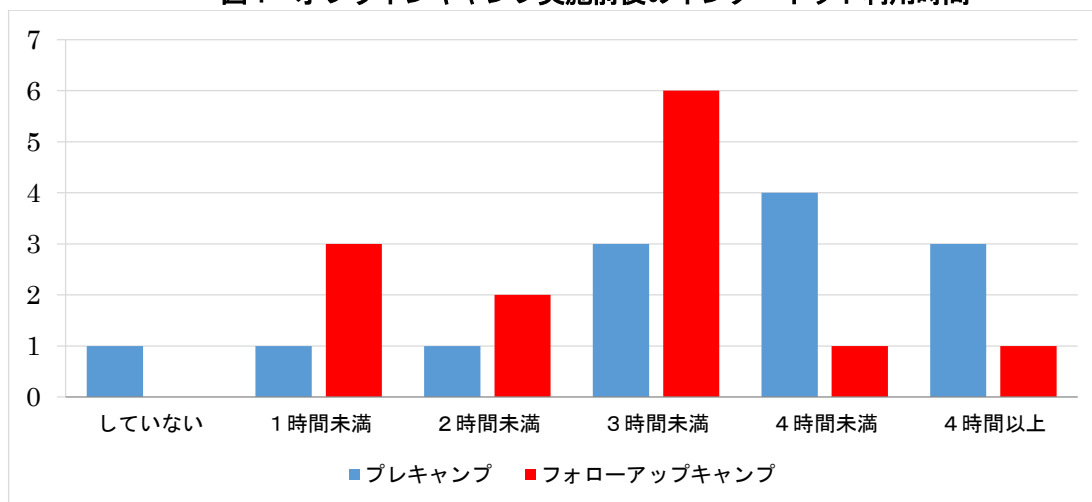
3 結果と考察

(1) 平成 29 年度 人とつながるオフラインキャンプの結果と効果分析

① オフラインキャンプ実施前後のインターネット利用時間

プレキャンプとフォローアップキャンプ実施時に行った質問紙調査で、オフラインキャンプ実施前後のネット利用時間について調査を実施した。オフラインキャンプ実施前後のネット利用時間については、4 時間未満、4 時間以上の長時間利用者の数値が減少しており、オフラインキャンプの活動を通してネット利用通信端末の利用法に改善があったことがわかる(図 1)。

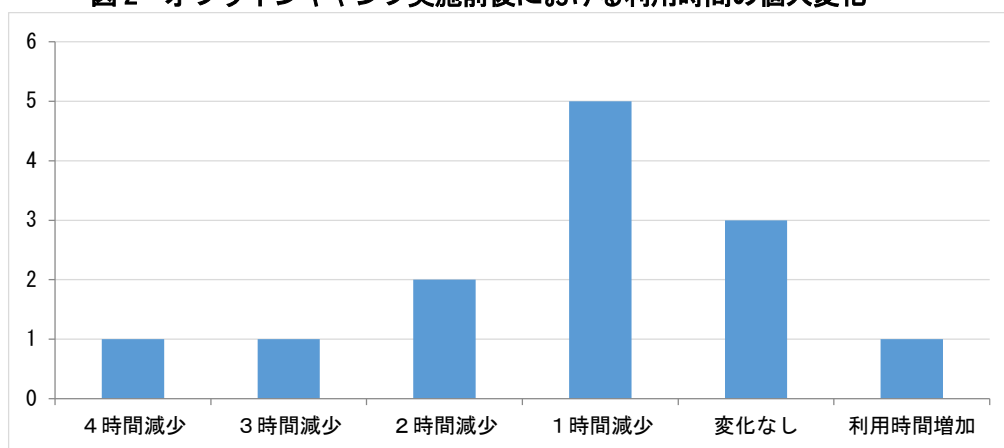
図 1 オフラインキャンプ実施前後のインターネット利用時間



② オフラインキャンプ実施前後における利用時間の個人変化

全体の変化だけでなく、個人の変化を観察すると、利用時間の減少した参加者が約 7 割となっており、オフラインキャンプを通してネット利用通信端末について参加者自身が改善する意識ができたことが考えられる(図 2)。また利用時間の変化の平均は 1 時間 9 分の時間減少となり、キャンプ活動における効果だと考えられる。

図 2 オフラインキャンプ実施前後における利用時間の個人変化



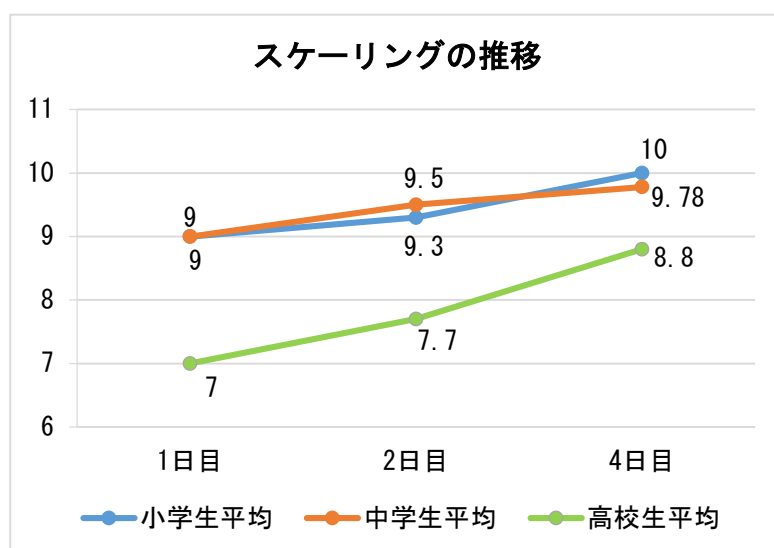
またネット利用通信機器を見る間隔を空けるようになった参加者が多くいたことから、ネット利用通信端末機器を利用しなくても、自由な時間を過ごすことができていることが考えられる。質問紙調査の結果から、この「人とつながる Off-Line Camp」の活動を通して自分のインターネット利用時間、方法について考え、自分の普段の生活の中でどのような使い方をしていけばいいのかを考えられたのではないかと考えられる。

③ インタビュー調査

平成 29 年度、参加者 13 名に「オフラインキャンプ」の中で 3 回インタビュー調査を行い、参加者のネットに対する意識の変化を調査した。

ここでは参加者に、キャンプに対する 0～10 点での評価、そしてワークシートへの回答状況についてまとめている。3 日目は、スケジュールの都合で調査が実施できなかった。

番号	学年	学年	性別	1 日目	2 日目	4 日目
A	小学校	5 年	女子	10 点	10 点	10 点
B	小学校	5 年	女子	10 点	10 点	10 点
C	小学校	6 年	男子	7 点	8 点	実施せず
D	中学校	1 年	女子	10 点	10 点	10 点
E	中学校	1 年	女子	10 点	10 点	10 点
F	中学校	2 年	男子	9 点	9.5 点	9.9 点
G	中学校	2 年	男子	7 点	8 点	8 点
H	中学校	3 年	男子	9 点	10 点	11 点
I	高校	1 年	女子	10 点	10 点	10 点
J	高校	2 年	女子	6 点	6.5 点	8 点
K	高校	3 年	女子	8 点	8 点	10 点
L	高校	3 年	女子	3 点	4 点	6 点
M	高校	3 年	男子	8 点	10 点	10 点



(2) 平成 30 年度 人とつながるオフラインキャンプの結果と効果分析

① オフラインキャンプとフォローアップキャンプでのインターネット依存の変化

下の図は、オフラインキャンプ初日とフォローアップキャンプ実施時に行った「インターネット夢中度アンケート」の実施前後の変化である。「インターネット夢中度アンケート」は利用時間というより、むしろネットに精神的に嗜癖してしまう度合いを表すものとなっている。実施前後では、ネットに嗜癖してしまう状態について9名中6名が減少しており、オフラインキャンプ参加をきっかけに、日常生活を見つめ直し、改善が図られていると推察される。

参加者	オフライン キャンプ(A)	フォローアップ キャンプ(B)	差 (B)-(A)
A	2	0	△2
B	6	5	△1
C	3	2	△1
D	7	6	△1
E	5	7	2
F	5	4	△1
G	5	7	2
H	2	1	△1
I	3	3	0

フォローアップキャンプに向けて実施した保護者アンケートの結果によれば、宿題を終わらせてからゲームをするようになった、スマホで動画を観て夜更かしすることがなくなった、キャンプで自己の体力不足を認識し、新たに運動を始めたり、外出するなど実生活を充実させている者がいたことから、一定の改善が見られたといえる。

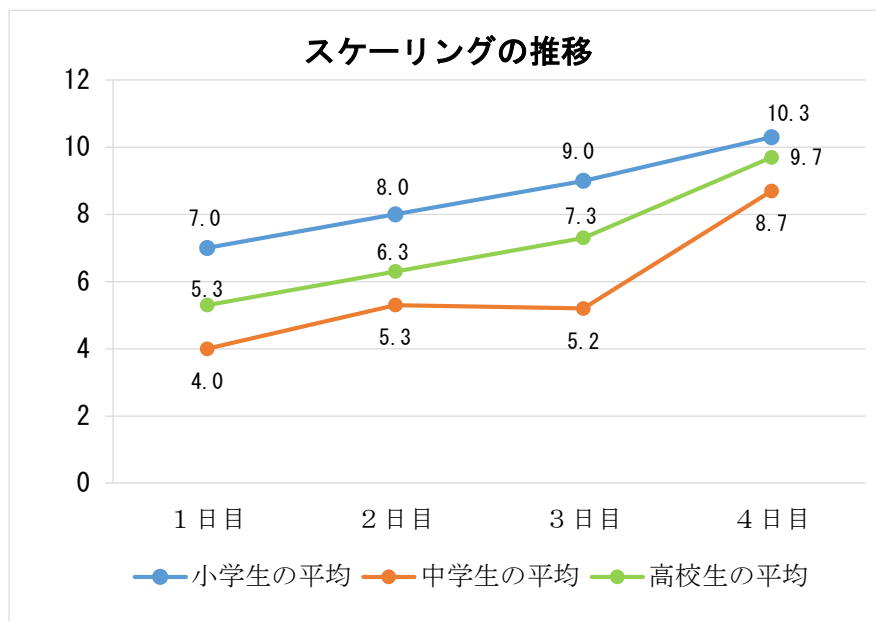
質問紙調査の結果から、この「人とつながる Off-Line Camp」の活動を通して自身のネット利用時間、方法について考え、日常生活の中でどのように使えばいいのかを考えられたのではないかと推測できる。

② インタビュー調査

参加者9名に「オフラインキャンプ」の中で4回インタビュー調査を行い、参加者のネットに対する意識の変化を調査した。

ここでは参加者の毎日のインタビュー調査の中でのキャンプ及びネット利用通信端末に対する発言、キャンプに対する0～10点での評価、そしてワークシートへの回答状況についてまとめている。

参加者	校種	学年	性別	1日目	2日目	3日目	4日目
A	小学校	5年	男	7	—	—	9.8
B	小学校	6年	男	6	7	8	9
C	小学校	6年	女	8	9	10	12
D	中学校	1年	男	0	2	0	8
E	中学校	2年	男	8	8.5	9	9.5
F	中学校	3年	女	4	5.5	6.5	8.5
G	高校	2年	男	5	7	7	10
H	高校	2年	男	7	8	9	10
I	高校	2年	女	4	4	6	9



③ キャンプでの4日間の班目標

参加者	班	校種	学年	性別	1日目の目標	2日目の目標	3日目の目標	4日目の目標
A	A	小学校	5年	男	楽しく笑って過ごす。	楽しく過ごす。	カヌーで転覆しないようにと、熱中症に気を付けてスイカを真っ二つに割ろう。	班で協力して、おいしいご飯を作る。
D		中学校	1年	男				
F		中学校	3年	女				
G		高校	2年	男				
I		高校	2年	女				
B	B	小学校	6年	男	A班全員の名前を覚える。	B,A 班の名前を覚える	協力する(感謝の気持ちを忘れない)	今までの目標を継続しつつ、安全に過ごす。
C		小学校	6年	女				
E		中学校	2年	男				
H		高校	2年	男				

A班は、1日目・2日目は、楽しく過ごすことが目標であり、3日目は具体的な内容、4日目は協力と変化した。

B班は、1日目・2日目は、名前を覚えることが目標であり、3日目・4日目は協力・感謝へと変化した。

(3) 4日間の振り返りとカテゴリー分析

① 小学生

振り返りのワークシートをカテゴリー化すると、コミュニケーション3、満足感9、仲間2、協力性2、感謝の気持ち2、目標の確認2、キャンプへの想い2、所属感1、スマホの自己コントロール1となった。

1日目・2日目は、満足感・コミュニケーションに関する記述が多いが、3日目・4日目は、協力・感謝の気持ち・目標の確認と、個々の内省が深まっているといえる。

		A	B	C
	校種	小学校	小学校	小学校
	学年	5年	6年	6年
	性別	男	男	女
1日	振り返り	①楽しかった。特にみんなで遊んだり、ご飯を作るのが楽しかったです。 ②かまどで軍手が火で焼けてしまった。	①いろいろな人としゃべれてうれしかった。	①だいたいみんなとはなした。 ②みんなとなかよくできた ③みんなとあそべた
	カテゴリー	①満足感 ①仲間	①コミュニケーション	①コミュニケーション ②満足感 ②仲間
2日	振り返り	③魚釣りでインダイをとれたので、うれしかった。 ④かまどをするのが楽しかった。	②スマホべやにいかなくても、べつになにもおもわなかった。 ③おなかいたくなるのだけつらかった。	④色いろの人とはなせてよかった。 ⑤はれててよかった。 ⑥だんだんなれてきた。
	カテゴリー	③満足感	②スマホの自己コントロール	④コミュニケーション ⑥所属感
3日	振り返り	⑤カヌーで転覆しなかった。倒れなかった。 ⑥スイカを真っ二つにできた。 ⑦ジジ抜きも3位くらいで、人が集まり楽しかった。	④協力できて、えがおがふえてよかった。 ⑤感謝の気持ちを言えた。	⑦みんなに感謝の気持ちを言えた
	カテゴリー	⑤⑥⑦満足感	④協力性 ⑤感謝の気持ち	⑦感謝の気持ち
4日	振り返り	⑧協力して煮物とかを作っておいしかった。 ⑨カンケリも全部勝ててうれしかった。 ⑩シュノーケリングも1年に1回か2回しか見れないものを見れた。	⑥安全にすごせた。 ⑦最後の夜で楽しかった。 ⑧目標をけい続できた。	⑧自分の目標をきめれたし、最後の夜だからすごくかなしい ⑨みんなできずきあげた、キャンプがおわるのがかなしいけど、11月にあえるからその日をたのしみにしてる。
	カテゴリー	⑧協力性 ⑨⑩満足感	⑥安心感 ⑦満足感 ⑧目標の確認	⑧目標の確認 ⑧⑨キャンプへの想い

② 中学生

振り返りのワークシートをカテゴリー化すると、活動の充実 16、コミュニケーション 3、所属感 2、感謝の気持ち 1、安全 1、満足感 1、目標達成 1、他者理解 1、自己コントロール 1、ネット願望 1 となった。不登校生徒の参加者がいるため、活動内容の記載が多く、その活動に参加することによって、所属感、満足感を体験したと思われる。

		D	E	F
	校種	中学校	中学校	中学校
	学年	1 年	2 年	3 年
	性別	男	男	女
1 日	振り返り	未記入	①他の参加者と話せた。 ②数人の人の名前を覚えた。	①目標達成した。 ②タブレット Wi-Fi つながった。 ③水分補給でき倒れなかった
	カテゴリー	未記入	①コミュニケーション ②所属感	①目標達成 ②ネット願望
2 日	振り返り	①今日は釣りをした。 ②みんなとしゃべった。	③チームビルディングをして、KIDS との気持ちが深まった気がした。 ④フグ可愛い	④味見した。おいしかった ⑤つりしたけどつれなかった ⑥ギターコードひいた手いたい ⑦いろいろな人と話した
	カテゴリー	①活動の充実 ②コミュニケーション	③他者理解	④～⑥活動の充実 ⑦コミュニケーション
3 日	振り返り	③おにぎりを作って食べた。 ④カヌーをした。水が入った。水びたしになった。いっぱい声だしをした。 ⑤お昼たべるご飯は流しソーメン食べた。普通ぐらいだった。スイカ割りをした。あたたった。スイカは好きじゃないけど食べた。 ⑥晩御飯はピザ、パスタ、もりつけと野菜を切った。 ⑦フリータイムは明日こそ、つりをしたい。	⑤悪口を減らせた。冷静になった。 ⑥「〇〇ありがとう」を使い、感謝の気持ちを伝えられた。	⑧カヌーではてんぶくしなかった（波気持ちいい、つかれた） ⑨つかれて眠くて寝た ⑩ギター新しいコードひいた（G の方が C より簡単、手痛い）
	カテゴリー	③～⑦活動の充実	⑤自己コントロール ⑥感謝の気持ち	⑧～⑩活動の充実
4 日	振り返り	⑧海に入った。メンターに水をかけられた。 ⑨買い出しにいった。魚を買った。班でご飯を作った。おいしかった。 ⑩カン蹴りをした。キャンプファイヤーをした。楽しかった。お風呂に入った。	⑦この 4 泊 5 日のキャンプで 1 度もけがせず過ごせた。 ⑧いつのまにか全員名前覚えた。	⑪班で協力して美味しい晩ご飯をつくることはできなかったけどおいしかった ⑫また新しいギターのコード F を教えてもらった（難しそう） ⑬海水浴飛び込んだ（楽しかった、疲れた）
	カテゴリー	⑧～⑩活動の充実	⑦安全 ⑧所属感	⑪協力 ⑫活動の充実 ⑬満足感

③ 高校

振り返りのワークシートをカテゴリー化すると、活動の充実 8、コミュニケーション 4、所属感 2、充実感 2、共感、1、目標達成 1、スマホ使用 1、他者理解 1 となった。高校生は、4日間を通して、自己へ洞察を深めていた。特に4日目は、キャンプでの総括的な感想があり、キャンプでの意味を見出していた。

		G	H	I
	校種	高校	高校	高校
	学年	2年	2年	2年
	性別	男	男	女
1 日	振り返り	①団結してプログラムを成功させることができたので良かった。 ②特に食事の時に役割を分けて作業できたし片づけ等も協力して行えた。	①ご飯の時に協力してできた。 ②班員ともしやべれた。	①名前を覚えようと思ったけど、みんなの名前がごっちゃになってなかなか覚えられなかった。 ②スマホ部屋では、好きなアーティストの曲を聞きながらツイッターをできたのでよかった。 ③みんなとじゃなくても、誰か一人のメンターさんと濃く話ができるような関係になりたい。
	カテゴリー	①団結 ②協力	①協力 ②コミュニケーション	①所属希求 ②スマホ使用 ③つながり希求
2 日	振り返り	③今日は釣りなどをして楽しくすごすことができたし、料理を作るにあたって役割分担できたのでよかった。	③チームビルディングを元気に楽しくできました ④スマホ教室で学べました。→投こうしたら、消せない ⑤つりできて楽しかった。 ⑥My おはしが思ってたより、上手くできた。	④B 班の名前を覚えることができてよかった。 ⑤1 日目にあまり話しができなかった子と話せてよかったし、話を聞き出せたりできてよかった。 ⑥みんなとの話し合いで睡眠の時間がスマホにとられてるというタイプは少ない気がして意外だなと思った。
	カテゴリー	③役割分担	③⑤⑥活動の充実 ④スマホ教室	④所属感 ⑤コミュニケーション ⑥他者理解
3 日	振り返り	④カヌーを久しぶりにこいで転覆しそうだったがなんとかもちこたえられたのでよかった。 ⑤また、スイカ割りや流しそうめん等を通してみんなで楽しめたので良かった。	⑦たくさんのありがとうを伝えられた。 ⑧カヌーで船長として、サポートできた。 ⑨休憩もしっかりできた。	⑦途中で少し体調をくずしたけど、今日の目標は達成できたのでよかった。 ⑧ピザとそうめんがおいしかった。 ⑨夜ごはんのときにA班の子(りょうちゃん)と初めて話げできた。 (メンターの話でもりあがって楽しかった。だるまさんが転んだもした。) ⑩カヌーは難しくてなかなか進まなかったけど楽しかった
	カテゴリー	④活動の充実 ⑤充実感	⑦感謝の気持ち ⑧サポート ⑨充実感	⑦目標の達成 ⑧⑩活動の充実 ⑨コミュニケーション
4 日	振り返り	⑥今日は皆で目標を達成することができた。 ⑦思い出に残るキャンプファイヤーを行えたのでよかった。	⑪やりたかったオリジナルメニューの料理をつくれてよかった。 ⑫メンターのお誕生日をお祝いできてよかった。 ⑬キャンプファイヤーで本音がきけて良かった。	⑪班で協力しておいしい晩ごはんも昼ごはんも作れてよかった。 ⑫話し合いで、ネット依存は自分の意思でやめられるかどうかというのを聞いてとても共感できた。 ⑬海水浴もみんなで飛び込みをしたのが楽しかった ⑭船乗り場まで歩いてるときにメンターと一人ぐらしの話とかできてよかった。 ⑮高2の3人での話もりあがった
	カテゴリー	⑥目標達成 ⑦キャンプへの想い	⑪活動の充実 ⑫所属感 ⑬本根の交流	⑪協力 ⑫共感 ⑬活動の充実 ⑭⑮コミュニケーション

(4) 4日間のワークシートの内容と参加者の記入状況

① 1日目

ワークシート 普段の生活をふりかえろう

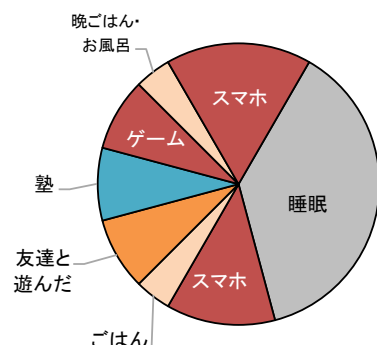
いつも、どれくらいの時間をネットやゲームに使っているか考えてみよう。

Q1 自分の一日を振り返って、下の円にかいてみよう。

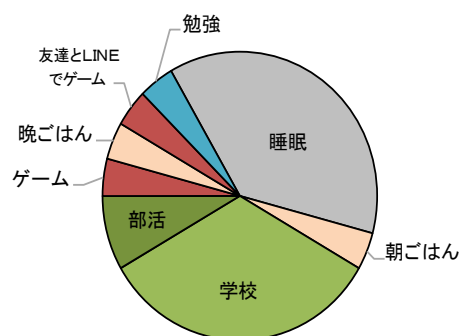
①たくさんネット・ゲームを使う日

②あまりネット・ゲームを使わない日

(例)



(例)



Q2 最高で、連続何時間ネット・ゲームをしたことがありますか？

1日目 ワークシートのまとめ

参加者	校種	学年	性別	Q2 連続	1日目の振り返りに一言
A	小学校	5年	男	4時間	あまりネットを使わず宿題をしているけど、よくゲームをしているときは、予習をしていないと思いました
B	小学校	6年	男	16時間	睡眠と学校ですごく時間をとっている
C	小学校	6年	女	2時間	以外に長かった
D	中学校	1年	男	18時間	ゲームの時間を少なくしていきたい
E	中学校	2年	男	7時間	アホくさ
F	中学校	3年	女	9時間	連続してた時間が長い
G	高校	2年	男	5時間	スマホの触りすぎには注意したい
H	高校	2年	男	2時間	未記入
I	高校	2年	女	3時間	学校に行っているときは全く触らないけど、学校がない日や、夏休みはスマホがメインだなと思っている

Q1の「自分の一日を振り返って、下の円にかいてみよう。」に対して、一言の感想では、自己のゲーム・スマホ時間を客観的に見ているコメントが多かったが、E「アホくさ」、Hの未記入のように、ワークに対して抵抗感を示すこともあった。

Q2の「連続何時間ネット・ゲームをしたことがありますか？」の問いに、最高はDの18時間連続であった。Dは、3年間不登校で、食事もせずにオンラインゲームをしていた。

1日目のワークのねらいである、自己の抱えている現状を客観的に把握することは概ね達成できていた。

② 2日目

ワークシート 「 ネット・ゲームの良いところ ・ 悪いところ 」

メンターとのワークシートを通して、ネットやゲームに対して、当事者意識を持って、①今、ネットやゲームを使っていて、②そのまま使い続けたら、③使う時間を減らしたらについて考え、良いところ、悪いところを認識する。個別の発達段階、依存の状況に応じて回答していたが、問題点は認識できつつあった。

	校種	学年	性別	①今、ネットやゲームを使っていて		②そのまま使い続けたら		③使う時間を減らしたら	
				①良いところ	②悪いところ	②良いところ	②悪いところ	③良いところ	③悪いところ
A	小学校	5年	男	楽しい。コミュニケーションがとりやすい。	悪質なところがある。巻き込まれたりする。	色々調べられる。	深い闇にのまれていく。	勉強できる。	楽しみなくなる。すっきりしない。
B	小学校	6年	男	たっせい感がある	目が悪くなるゲームのようになる。	ゲーム内で進む	頭がおとる じつは楽しいことにふれない	楽しいことをみつけられる	つまらない
C	小学校	6年	女	スカッとする	げんじつとうひ	スカッとする	人間関係が悪くなる 人間がだめになる なにするときもいやになる	勉強がはかどる	イライラする
D	中学校	1年	男	未記入	未記入	未記入	未記入	未記入	未記入
E	中学校	2年	男	三次元を忘れる。楽しい。	時間がすぐ過ぎる。中毒性がある。	現実とは違った快感を得られる。	バカになる。人間不信になる。	充実した生活ができる。友達が増える。	快感を味わえなくなる。暇になる。
F	中学校	3年	女	楽しい、上達する(ゲーム)テンションあがる笑える	時間が少なくなる(勉強する)	気分悪い日が少なくなる 毎日笑える	目が悪くなる 学力が下がる	学力そのまま 目が悪くならない	気分が悪くなる
G	高校	2年	男	時間をつぶせる	成績が下がる 目が悪くなる	楽しい	学力低下 睡眠の質の低下	学力が上がる 寝る時間が増える	情報が入ってこない
H	高校	2年	男	心の満足感	目への影響 睡眠時間がへる。	良いところ 楽しい	目悪くなる。 頭悪くなる。 疲れがとれない。	勉強に集中できる。	暇なときに、やることがなくなる。
I	高校	2年	女	情報がすぐに入ってくる	依存してしまう	同じ趣味の人とたくさん繋がることができる	自分の本当にやらないといけないことができない	自分の本当にやらないといけないことができるようになる。(勉強)	逃げる時間が少なくなる

2日目 ワークシートのまとめ

参加者	校種	学年	性別	2日目の振り返りに一言
A	小学校	5年	男	ネットもいいけど闇がある
B	小学校	6年	男	そのまま使い続けたら悪いことがわかる
C	小学校	6年	女	まとめたら悪い方が多かった
D	中学校	1年	男	未記入
E	中学校	2年	男	楽しい
F	中学校	3年	女	気分が悪くならないようにするためには必要
G	高校	2年	男	スマホの良いところと悪いところをよく考えて使用したい
H	高校	2年	男	ネット・ゲームがあることで楽しいけど、悪い点は少なからずある
I	高校	2年	女	ネットは良いところの方が多いと思ってるけど、ネットの時間を少なくすれば大切なことも見つかる気がする

ワークシートを通して、ネット・ゲームも良いところ、悪いところが認識され、2日目の振り返りの一言では、客観的な認識を確認できた。ただし、Dはワークシートへの参加を拒否する傾向があり、他にも、ネット・ゲームへの肯定的な認識する参加者もいた。

③ 3日目

ワークシート ネット依存って何だろう？

X・Y・Zの事例を、メンターとのグループワークを通して、ネット依存・ゲーム依存で起きる問題を客観的に振り返り、自分の認知の傾向を知ることができた。「ネットにはまっていないか?」「はまっているとすれば、どうしたらいいか?」について、認知行動療法の視点から学ぶことができた。

参加者の多くが、ネットやゲーム依存に向き合うことができた。しかし、一部、ネット依存が深刻な参加者は、自分と重なり、向き合うことが苦手であった。

X君の事例

同級生のXくんは、小学校からの仲のいい友達です。学校では遅刻や欠席もせず、野球部の活動も頑張っています。しかし、最近、買ってもらったスマホに夢中のようで、LINEやTwitterをしたり、動画を見たりで、かたときもスマホを手放さない生活をしているようです。話しかけてもスマホばかりを見ていてうわの空で、前の日曜日にした皆で遊ぶ約束も連絡もなくキャンセルでした。

Q1 X君はネット依存だと思いますか？

Q2 その理由はどんな点ですか？

	校種	学年	性別	X Q1	X Q2
A	小学校	5年	男	思う	買ったときもスマホばかりで
B	小学校	6年	男	思う	皆で遊ぶ予約をスマホでキャンセルしたから
C	小学校	6年	女	思う	「スマホを手放さない生活」というところからネット依存だと思う
D	中学校	1年	男	未記入	未記入
E	中学校	2年	男	思わない	そういう奴は放っておけばいい。自分の人生だから
F	中学校	3年	女	思う	皆で遊ぶ約束にも連絡なくキャンセルしたから
G	高校	2年	男	思う	皆で遊ぶ約束をしているにもかかわらず、スマホに夢中で約束を忘れている点
H	高校	2年	男	思う	スマホの利点である連絡の手軽さを使わず、連絡をしない
I	高校	2年	女	思う	連絡をしてないということは、何かゲームに熱中しているはずだから

X君の事例では、D・Eを除き、「全員がネット依存だと思う」と回答している。その理由も、同様の回答をしている。Dは未記入、Eは「思わない」と回答しており、他の回答でも課題への拒否傾向・否定傾向が確認できる。

Y君の事例

同級生で仲がよかったY君は、夏休み明けからここ3か月、学校に来なくなってしまいました。ネット上での様子から、学校を休んでどうやら1日中、ゲームをやったり、Twitterをやったり、動画をみたりしているようです。もうすぐ、修学旅行、一緒に行きたいと、思い切って電話をかけてみました。電話は喜んでくれましたが、修学旅行中にゲームの大会があるので、旅行には行けないとのことでした。

Q1 Y君はネット依存だと思いますか？

Q2 その理由はどんな点ですか？

	校種	学年	性別	Y Q1	Y Q2
A	小学校	5年	男	思う	学校の修学旅行中のゲーム大会のほうを優先するから
B	小学校	6年	男	思う	僕は修学旅行に行ったからです
C	小学校	6年	女	思う	「修学旅行中～ことでした」でゲームのために旅行に行かないのはネット依存だと思う
D	中学校	1年	男	未記入	未記入
E	中学校	2年	男	思う	学校に行かなくなった＝義務教育から逃げる ゲーム優先＝ネット依存
F	中学校	3年	女	思う	修学旅行中にゲームの大会があるので旅行には行けなかったから
G	高校	2年	男	思う	修学旅行という学校行事をさぼってゲームをしている点
H	高校	2年	男	思う	旅行より、ゲーム大会を優先した点
I	高校	2年	女	思う	修学旅行さえもおろそかにしているから

Y君の事例では、Dを除き、「全員がネット依存だと思う」と回答している。その理由も、同様の回答をしている。Dは未記入であり、他の回答でも課題への拒否傾向が確認できる。

Z君の事例

オンラインゲーム上で知り合った社会人のZくんは、他のゲームで全国大会で上位のチームに入っていた、ゲームの上手な人です。現在は同じチームで、次の大会での優勝を目指して毎晩、朝まで練習試合をしています。こんなことを言っていました。「今の会社は社会人になって3カ所目だけど、今の会社もここ1カ月、欠勤を続けている。辞めさせられてもかまわない」

Q1 Zくんは、ネット依存だとは思いますか？

Q2 その理由はどんな点ですか？

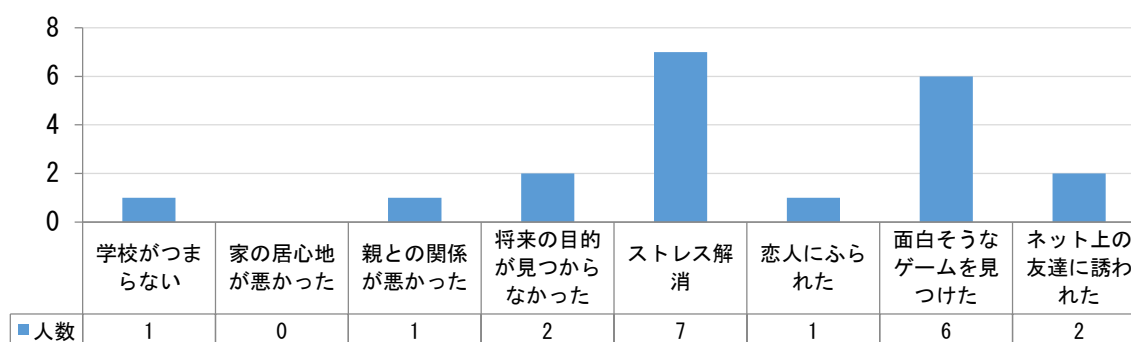
	校種	学年	性別	Z Q1	Z Q2
A	小学校	5年	男	思う	会社にいかずにゲームばかり毎晩しているから 会社を辞めてもいいくらいゲームに夢中だから
B	小学校	6年	男	思う	仕事を休みつつけているから
C	小学校	6年	女	思う	「辞めさせられてもかまわない」から会社とゲームだったらゲームの方がしたいと思っているからネット依存だと思う
D	中学校	1年	男	思わない	自分と似ているから
E	中学校	2年	男	わからない	1か月も会社を休んでいて辞めさせられてもかまわないといっているのは、依存しているのかもしれないし、次の大会に向け勝つためにより多く練習するのは当然なことだからわからない
F	中学校	3年	女	思う	今の会社は社会人になって3カ所目だけど、今の会社もここ1カ月、欠勤を続けてもかまわないと言っているから
G	高校	2年	男	思う	朝までゲームの練習をしていたり、会社を1ヶ月休んでいる点でネット依存だと考えた
H	高校	2年	男	思う	職業ではないのに、ゲームを会社より優先した点
I	高校	2年	女	思う	現実(仕事)のことがおろそかになってゲームに夢中だから

Z君の事例では、D・Eを除き、「全員がネット依存だと思う」と回答している。その理由も、同様の回答をしている。Dは本課題に初めて参加し「思わない」、Eは「かわらない」と回答した。Dが、課題に初めて参加できたことには、Zの事例が自分と同様の行動傾向をしていることに反応したと推測できる。

Dは、他の参加者が「Zはネット依存と思う」と回答しているのを聴いて、Dは葛藤があったと考えられ、変化の兆しが確認できた。

ワークシート (X・Y・Z) 君をネット依存から救い出す方法を考えよう

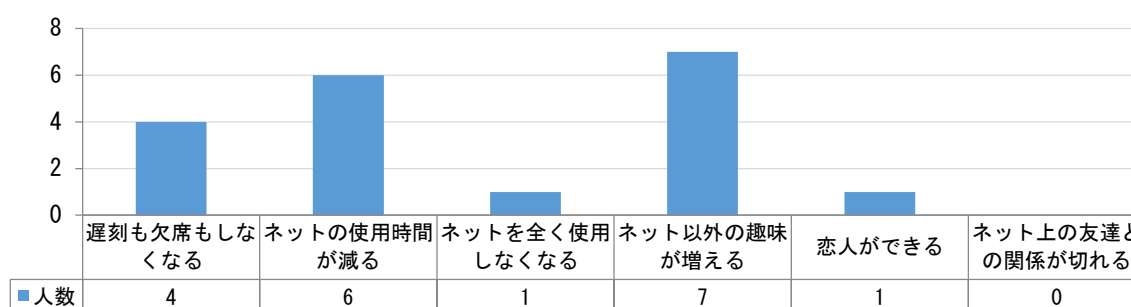
① 彼がネットにはまった理由は？（複数回答）



①は、ストレス解消が7人、面白そうなゲームを見つけたが6人であり、学校や家庭が原因とする人は2名だけであった。回答は、参加者の考えが投影される傾向もあり、参加者自身も「ストレス解消」「面白そうなゲームを見つけた」ことがネットにはまる原因と推測させる。

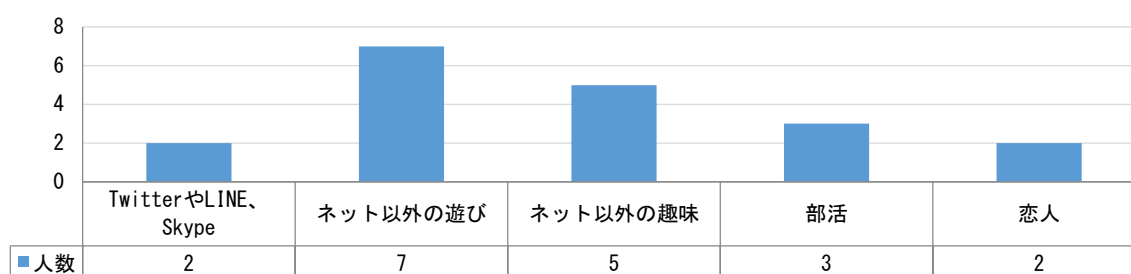
ただし、学校・家・親との関係が、問題の根底にあり、その結果、ネットにはまることが予想される。

② 彼がどのような状態になったら回復か？（複数回答）



②は、ネット以外の趣味が増える7人、ネットの使用時間が減る6人、遅刻・欠席もなくなる4人であった。この回答も参加者の考えが投影される傾向もあり、参加者自身の行動も「ネットの使用時間が減る」「趣味が増える」ことが、改善と考えている。「遅刻・欠席をしなくなる」は、参加者に不登校生徒がいることを反映しているといえる。

③ 彼をネット依存から回復させるために、 使えそうなことは？（複数回答）



③は、ネット以外の遊びが7人、ネット以外の趣味が5人であった。ネット以外のリアルな活動が、依存からの改善には必要と考えている。キャンプが進行するにつれて、認知行動療法を活用したワークシートの取り組みが進み、ネットやゲームに対して、事例を通してネットの利用について向き合うことができつつある。

ワークシート 考えてみよう

ネット依存から救い出すには、どのような方法があるでしょうか？

Xくん Yくん Zくんの中から、一人選んで、友達としてできることを考えてみましょう

グループでのワークシート作成を通して、ネット依存から救い出す方法を検討し、自分自身を振り返ることができつつある。

	校種	学年	性別	誰を助ける	救い出すには？	ネット依存から、救い出すアプローチを考えよう
A	小学校	5年	男	Y	Y君は、電話は喜んでくれるので、いろいろな楽しい遊びに誘い、来なければ家に行つて、なんで来てくれないか聞いてみる	
B	小学校	6年	男	Z	時間をきめ、会社にいこう	会社に行つて気が合う人を見つけよう
C	小学校	6年	女	X	スマホがつながらないところに旅行にいったスマホ依存をなくす	嘘をついてでも圏外のところに連れて行つて趣味を見つけるまで帰さない
D	中学校	1年	男	Z	ネット依存ではない なぜなら、自分の意思でやめることができるなら、ネット依存ではない	
E	中学校	2年	男	Y	家出して無理やり連れだす そして話をする (ネット依存の怖さを教え込む)	彼 私と付き合ってください 友 おい、はよこい、コラー
F	中学校	3年	女	Y	「修学旅行に内緒で持って行つたらいいやん」って言う	他 ゲーム
G	高校	2年	男	X	電話を再度かけ直してもう一度考えを改めてもらう	現実世界で楽しいことを一緒にやって他の趣味を見つけてもらう
H	高校	2年	男	Y	ネット依存の怖さを教え込む	趣味・遊びを教えて、一緒にやってあげる
I	高校	2年	女	X	学校にきていて会えるから直接話をしたりするなど、信頼関係を築き、現実が少しでも楽しくなるように関わってあげる	現実で一つでも楽しいことを一緒に見つけてあげるべき 野球部だから、そこで目標を決めたりして自主練をしたりする

DはZを助けると回答した。DはZに対して、前問で自分に似ていると回答していた。救い出すには、「ネット依存ではない。なぜなら、自分の意思でやめることができるなら、ネット依存ではない」と回答していることから、D自身はやめることも可能だという、自己表明を無意識にしていると言えた。

また、高校生3人は、＜一緒に＞というキーワードがあり、他者を尊重する気持ちを表現できていた。

3日目 ワークシートのまとめ

参加者	校種	学年	性別	3日目の振り返りに一言
A	小学校	5年	男	全員救い出したい
B	小学校	6年	男	時間を決めよう 依存になってしまう
C	小学校	6年	女	スマホ依存をなくすのって難しいと思ったけど、頑張ればスマホ依存を無くせるかもしれない
D	中学校	1年	男	ワークシートのZ君は僕と似ている
E	中学校	2年	男	未記入
F	中学校	3年	女	未記入
G	高校	2年	男	ネット依存にならないように気をつけたい
H	高校	2年	男	未記入
I	高校	2年	女	ワークシートのXちゃんとYくんは学生ということもあって共感できるし、学校を休んだり、返信したくないくらいの現実逃避をしているんだと思う

3日目のワークシートでは、小学生3人は、「救い出したい」「時間を決める」「頑張れば・・・」と、前向きな回答が多くなってきた。中学生になり、不登校になったり、学校・家庭で居場所がなくなる前に、小学校の時期に早期に対応する方が効果的と予想させた。

④ 4日目

キャンプ最終日にリアル目標、ネット目標を設定した。各自、小さな行動の変化を目指して、大学生メンターと一緒に目標を考えた。リアルな目標をカテゴリー化すると、進路希望の明確化4人、勉強へのシフト3人、生活改善1人、再登校への挑戦1人となった。最終日のリアルな目標は、具体的に各自の進路・キャリアにつながる内容であった。

ネットの目標をカテゴリー化すると、スマホの時間制限と罰金が2人、勉強へのシフト2人、スマホの時間制限3人、生活改善1人となった。最終日のネットの目標は、キャンプ終了後、スマホ・ネットとの付き合い方を改善したいと考えていた。キャンプは、リアル・ネット目標設定では、改善の動機付けができていていると考えられる。

キャンプ最終日の目標設定

	校種	学年	性別	連続利用時間	リアルな目標	リアルな目標カテゴリー	ネットの目標	ネットの目標カテゴリー
A	小学校	5年	男	4時間	プログラミングを頑張って、みんなを笑わせてスカッとしてもらえるゲームを作る	進路希望の明確化	勉強してからゲームをする	勉強へのシフト
B	小学校	6年	男	16時間	友達と遊ぶ時は自分から誘い、学校には週3回は行く	再登校への挑戦	ネットは2時間以内	スマホの時間制限
C	小学校	6年	女	2時間	・保育士になる！ ・がんばるぞー！！	進路希望の明確化	やることやってからスマホ(1時間半以内)	時間制限

D	中学校	1年	男	18時間	・週1回外で遊ぶ ・ランニングとか	生活改善	つりとか趣味を増やす (1秒でもネットの時間を短くする)	生活改善
E	中学校	2年	男	7時間	2学期に受験モードに変える	勉強へのシフト	・スマホは22時半まで・勉強1hでスマホ1.5h ・時間が過ぎたら罰金(30分100円、60分200円、120分500円)	スマホの時間制限と罰金
F	中学校	3年	女	9時間	芸術家になりたい(音楽系か美術系)	進路希望の明確化	ながらスマホをやめ勉強に集中する	勉強へのシフト
G	高校	2年	男	5時間	受験生モードになる	勉強へのシフト	スマホは1日3時間超えたら親に罰金(4h500円 5h1000円 6h1500円)	スマホの時間制限と罰金
H	高校	2年	男	2時間	・小学校の先生になる ・2年後にメンターとして戻ってくる	進路希望の明確化	スマホを親に預ける	スマホの利用制限
I	高校	2年	女	3時間	将来のために勉強時間を確保する	勉強へのシフト	スマホは、平日3時間、休日5時間	スマホの時間制限と罰金

(5) キャンプ療法とピアサポート

本研究の人とつながる Off-Line Camp は、後述するピアサポート理論と社会的欲求理論の立場から、キャンプ療法を効果的に組み立て実践したものである。

キャンプ参加者は、サポートされる体験だけではなく、参加者同士の様々な活動を通じてサポートする体験をする。キャンプでは、このような体験を通して、参加者だけでなく、大学生メンターにおいても人格的な成長を促すことができた。

① ピアサポートとは

ピアサポートとは、「人は人を実際に支援する中で成長する」という基本哲学を持つ。また、「人は誰もが成長する力を持っている」「誰もが自分で解決できる力を持っている」という人間尊重に基づいている。キャンプを通して、小・中・高校生の参加者は大学生メンターによるサポートを受けたり、参加者同士でも高校生が中学生に、中学生が小学生にサポートをしたりする場面を意図的に設定した。

② 社会的欲求理論

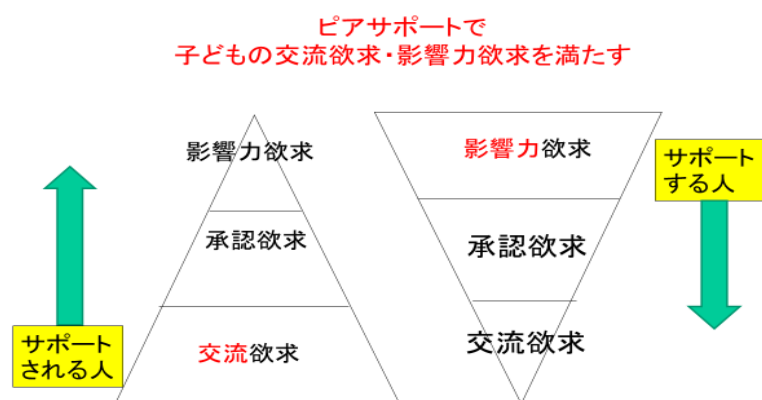
社会的欲求理論のトンプソンら(2003)は、人や社会とのかかわりを求める欲求、つまり社会的欲求には、「交流欲求」「承認欲求」「影響力欲求」の3つの欲求があるという。ピアサポートでは、下図の三角形で示した2つの社会的欲求理論が逆に位置し、合体して成立する。つまりキャンプは、サポートする人、サポートされる人がいて成立するのである。

1) サポートされる人（キャンプの参加者）

キャンプ療法という活動において、サポートされる人は、サポートされる経験を通して、豊かな情緒的交流によって、「交流欲求」が満たされる。さらに、「すごいね」「できたね」とサポート者から褒められたり認められたりすることで「承認欲求」も満たされる。さらに、できることが増えるので、「影響力欲求」も満たされる。キャンプの参加者は、大学生メンターから、様々な活動場面を通して、「心のエネルギー」を充電された。

2) サポートする人（大学生メンター・キャンプの参加者）

サポートする側は、大学生メンターばかりではない。参加者同士でも、サポートする場面が多々ある。サポートする側は、上位の欲求である活動の場面が保障され、「影響力欲求」が充足される。さらに、「自分も人の役に立っている」という「喜び」や「誰かに必要とされている」ことへの「自信」が「承認欲求」を満たす。さらに、人とのかかわりに価値を見出し、「交流欲求」を満たしていく。



③ピアサポートでスキルを伸ばす

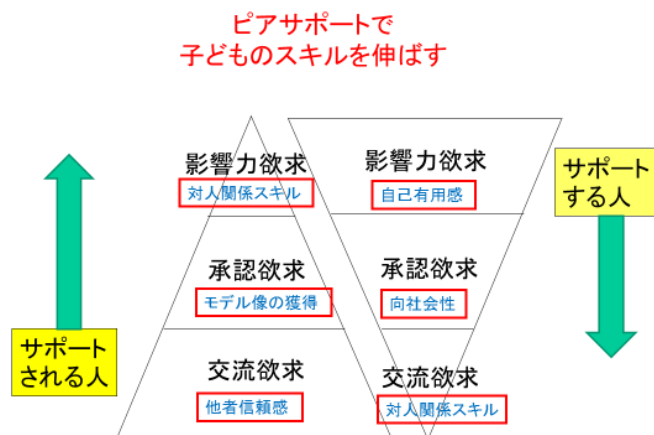
ピアサポートでは、サポートされる人、サポートする人で、様々なスキルを取得することが可能である。

1) サポートされる人（キャンプの参加者）

参加者の多くが、ネット依存やゲーム依存の傾向にあり、不登校や学校へ居場所が見出すことが困難な状況にある。対人関係スキルの獲得が不十分なままに育った子どもが、サポートされる体験を通して、人とかかわることの心地よさを実感し、「他者信頼」を体得していくことにつながる。さらに、大学生メンターを対象とした「モデル像の獲得」となる。誰かに支えてもらった経験は、「いつか自分もあの人のようになりたい」「自分がしてもらったことを誰かに返したい」という他者貢献の意識や意欲を喚起されることにつながる。そして、苦手なリアルな生活での「対人関係スキル」の獲得が可能となる。

2) サポートする人（大学生メンター・キャンプの参加者）

自分が役に立っていることを感じることで、「自己有用感」が強化されていく。その感覚が、社会に貢献したいという思い「向社会性」を育てることにつながっていく。さらに、「対人関係スキル」を獲得していくことになる。



4 総合考察

(1) オフラインキャンプ参加後の変化

質問紙調査の結果から、オフラインキャンプ参加により、ネットやゲームによる嗜癖の状態が改善していることが確認できた。フォローアップキャンプで、参加者の生活状況を確認したが、スマホを使用する時間が減らすことができた、勉強をしてからゲームをするようになった、進路の希望が持てたなど、リアルな生活の新たなスタートを切れている参加者が多かった。また、不登校は改善できていないが、毎日、犬の散歩ができた、保護者からは家族の会話が増えたなど、良好な結果になりつつある。

ネットやスマホを見る間隔を空けるようになった参加者が多くいたことから、ネットをコントロールできる参加者もいた。この「人とつながる Off-Line Camp」の活動を通して自分のネット利用時間、方法について考え、自分の日常の生活の中でどのような使い方をしていけばいいのかを考えられたのではないかと推察できる。

(2) ネット依存に対するオフラインキャンプの有効性

「人とつながる Off-Line Camp」の有効性を確認でき、達成目標は一定の成果を確認できた。

①大学生メンターによる半構造化インタビューによる振り返りで、ケータイ・ネットの利用法を改善することができたのではないかと考えられる。「参加者がネット利用等の日常生活を振り返り、改善するきっかけをつくる」ことが、インタビュー調査から示唆できた。

②インタビュー調査の結果では、振り返りの時間の参加者同士の意見交流が効果的という意見が多くあがった。このことから、日常生活におけるネットの利用法を、同年代の参加者と意見交流をすることがネット依存改善に効果的なものではないかと考えられる。

③参加者の行動評価等によりネット依存の実態把握に努め、ごく普通の子ども達がネット依存のような状況に陥ってしまう危険性や回避するための方策を検討した。インタビュー調査の結果より、ネット依存は自由な時間に友達や人と関われる状況の減少によるものが原因ではないかと考えられる。

④「フリータイム」の1時間にネット利用通信端末を使用していた参加者は減少し、ネットやゲームよりも、参加者同士のリアルな生活を過ごすことができていた。

⑤ネット利用通信端末を5日間使わなかった参加者の発言も考慮して考察すると、ネットを利用するのは一人で過ごす時間や、やることのない自由な時間が多く、友達等の人と関わった遊び、充実した時間を過ごしている時にはネットを利用したいと思わないという傾向にあることがわかった。

⑥「ネット依存の実態や危険性、回避・予防策を広く周知することにより、ネット依存の未然防止を図り、青少年が健全にネットを利用できる環境の構築の一助を行っていく。」という成果目標については、今回の「人とつながる Off-Line Camp」の中で行っていた「フリータイム」や大学生との面談など、自身のことについて考え、行動、発言できる機会が大切なのではないかと考えられる。

⑦ネット利用通信端末を完全に禁止するのではなく、「フリータイム」で毎日1時間、ネット利用通信端末を利用できる状況を用意し、使えるけれど使うかどうかを参加者自身が考える機会を設けたことがよかったのではないかと考えられる。

⑧大学生とのインタビューの中ではネット利用通信端末やキャンプに対する思い、不安について話す参加者もいたが、普段の学校生活や家庭に対する思い、不安について話す参加者もいた。このことから、普段の生活の中で自分の思いや不安について話せる機会が減少しているのではないかと考えられる。そして、そういった機会の減少がネット依存へつながっているのではないかと考えられる。

(3) オフラインキャンプでの人と関わる重要性

「人とつながる Off-Line Camp」では、ネット依存・ゲーム依存についても同年代の参加者と意見交換を行ったこと、大学生との面談などでネットやゲームへの接し方や普段の生活について自分自身で考えるきっかけがあったことが有効であった。「人とつながる Off-Line Camp」の自然体験活動を通して、協力し、信頼関係を築いたことが、ネットやゲームを利用しなくても喜びや心地よさ、充実感を得ることにつながったといえる。

本研究の結論として、「人とつながる Off-Line Camp」の活動は、ネット依存の対策として効果的であったことが明らかになった。活動の中で、フリータイム、インタビュー調査や振り返りの時間の中で、自身のネットの利用法について考えられたこと、キャンプ活動でたくさんの充実感を味わうことができ、ネットを利用しなくても喜びを味わうことができたことが大きな要因となったと考えられる。

さらに、本研究の目的の中にあったネット依存にどのような要素が及ぼすのかという点については、1人で過ごす時間や、やることのない自由時間の増加が考えられる。普段の生活の中での充実感を感じることのできる機会の増加が必要ではないかと考えられる。

(4) オフラインキャンプにおける産官学民言が連携した取組

会場の県立いえしま自然体験センターは、家島諸島の西島に所在し、携帯電話の電波がほとんど入らない。フリータイムにスマホ等を利用できるスマホ部屋を設置するため、携帯電話事業者の協力を得て電波増幅器とWi-Fiルーターを設置した。また、事業者による家族会での保護者向け安全教室の実施や医療機関による保護者向けのネット依存及びネット依存者への対応に関する講義を実施したことにより、フィルタリング利用促進、ルールづくりの必要性、依存症への正しい理解と家族としての振る舞い方など参加者だけでなく家族向けのプログラムも充実した内容にすることができた。

また、報道機関との連携も画期的なことであった。地元テレビ局がキャンプの全日程を密着取材し、ニュースや報道特別番組として取り上げた。

本オフラインキャンプは、全国のモデルケースとなり注目されている。本研究成果を汎化モデルとして発信し、子どもたちのネット依存への取り組みを更に推進していくため、産官学民言が連携した兵庫モデルの更なる発展を進めていくことが必要である。

IV 政策提言

これまでの研究成果を通して、兵庫県では、学校におけるルールづくりの取組の推進や「人とつながるオフラインキャンプ」における参加者の行動改善などから、全国と比較しても、青少年のネット依存傾向の割合が低水準で推移するなど、一定の事業効果が確認された。一方で、①ネット依存傾向者が依然として増え続けている、②携帯電話所持やネット依存の低年齢化が進行している、③フィルタリングが十分に浸透していない、④保護者が子どものネット利用実態を把握できていないなどの課題も明らかとなった。

ここでは、本研究会として、これらの課題を解決し、兵庫県内の青少年が安全安心してネットを利用できるよう、地域全体で取り組むべき環境整備のあり方についての政策提言を行う。

1 青少年自身が主体的に考えるルールづくりの推進

平成28年4月の条例改正後、兵庫県における青少年のネット利用に関する基準（ルール）づくりの取組は進んできた。しかし、一概にルールといっても、生徒同士による話し合いのない形式的なルールよりも、生徒同士で話し合う主体的なルールの方が、子ども達がルールを認識しやすいということが本研究で明らかとなった。これは、子どもたちが、安全安心にネット利用をするためにはどのようなルールが効果的かを、自身の問題として認識し、当事者意識を持って取り組んだことが要因と考えられる。

このように、効果的なルールをつくるためには、子ども達が当事者意識を持ち、自ら考えることが必要であるから、学校や家庭において、子どもの意見を取り入れた実現可能なルールを策定するとともに、インターネット環境や子どもの生活環境が常に変化し続けることを踏まえて、定期的にルールを見直すなど、継続的した取組が必要である。

そのうえで、兵庫県は、こうした取組が家庭・地域・学校等で行われ、県全域に広がるよう支援していかなければならない。

2 関係機関と連携したフィルタリングへの意識啓発の強化

本研究における質問紙調査の結果からは、子ども達の約半数が自身のスマホや携帯電話に設定されているフィルタリングの内容を理解していない実態が明らかになった。フィルタリングは、子ども達が安全安心にネットを利用するためのセーフティネットとなる有効なサービスであるにもかかわらず、子どもにとっても、保護者にとってもフィルタリングへの関心の低さが露呈した。

フィルタリングの利用は、スマホや携帯電話の契約時に申し込むことがほとんどであるため、スマホや携帯電話を持ち始める前に、フィルタリングの必要性を認識するよう、小学校低学年から意識啓発を進めていくことが必要である。加えて、携帯電話やスマホ所持が低年齢化していることから、小学校入学前の幼稚園児や保育園児及びその保護者への働きかけも大切になってくる。そのためには、青少年及び保護者によるフィルタリングの機能や必要性への理解が不可欠であることから、行政、教育委員会、警察及び携帯電話事業者など関係機関が連携し、これまで以上に意識啓発を強化していく必要がある。

また、青少年に向けたメッセージを届けるには、学校を通じた広報物の配布に加え、青少年が日常的に利用しているSNS等のツールを活用するなど、青少年の利用実態を考慮した手法についても検討し、効果的な啓発を実施していかなければならない。

3 保護者の意識向上への働きかけ

質問紙調査からは、子どもがスマホや携帯電話を通じて、多くの経験をしていたことがわかったとともに、保護者が子どものネット利用実態を把握できていないことが明らかとなった。また、保護者が、急速に普及しているスマホを子どもにいつ持たせるか、スマホにのめり込む子どもに対しどう接していくべきか葛藤している様子も明らかとなった。

今や、スマホは大人にとっても子どもにとっても生活の一部となっており、スマホを取り上げたり、「一律禁止」とすることは有効ではない。むしろ、スマホを日常的に利用することを前提とし、家庭でのルールづくりを進めることが重要である。そのルールは、必ず子どもとの話し合いのもと、実現可能なルールとし、子どもを取り巻く状況が変わった場合には定期的にルールを見直すなど、柔軟な

対応が必要である。そのためには、子どものネットの利用実態について、コミュニケーションを図るとともに、子どもがスマホや携帯電話でしていることに保護者が関心を持つことが大切である。

兵庫県としては、このように大人が子どもの利用実態を把握するための取組や、大人と子どもが一緒になって安全安心なネット利用について考える機会の提供など、子どもだけでなく保護者の意識向上にもつながる施策を展開していかなければならない。

4 プログラムの更なる充実と産官学民言の連携した取組の推進

本研究において、参加者同士が協力しながら実施する自然体験活動、大学生メンターによる半構造化インタビューによる振り返りや参加者同士の意見交流等を通じて、参加者が充実したリアルを体験しながら、日常生活を振り返り、今後の行動改善につながるなどの効果が確認された。また、認知行動療法やピアサポートの考え方に基づく対応を学んだ大学生メンターが、大人でもない子どもでもない「ナナメの関係」から参加者に接したことが、参加者に好影響を与えていた。

一方で、ネットの問題は、日常生活の様々な問題が背景となっており、問題の解決には、本人だけではなく家族も一緒になってネット依存に取り組んで行かなければならないことがわかっている。

このような中、兵庫県のオフラインキャンプにおける特徴である、①1日1時間のフリータイムにおいてネット利用通信端末を利用できる環境の整備、②ピアサポートの考え方に基づいた日常生活の振り返りや自然体験活動を通じた参加者同士の交流、③携帯電話事業者、報道機関、医療機関等といった関係機関と連携した取組の推進など、人とつながるオフラインキャンプにおけるプログラムは一定確立したと言える。

今後は、産官学民言の連携のもと、参加者がオフラインキャンプ後も継続して適正なネット利用に取り組んでいけるよう関係機関との適切な連携の構築、医療機関と連携した家族プログラムの充実など、プログラムを更に充実させるとともに、兵庫モデルが他地域でも実施可能な教育目的のキャンプであることを広く発信し、ネット依存への取組をより一層推進していく必要がある。

ネット社会において地域全体で青少年を守り育てる環境整備のあり方研究会

	氏 名	分 野	所属・役職
座 長	竹内 和雄	生徒指導 子どもとネット	兵庫県立大学環境人間学部准教授
委 員	金山 健一	生徒指導	神戸親和女子大学 発達教育学部児童教育学科教授
委 員	船越 明子	精神看護学	兵庫県立大学看護学部准教授
委 員	萩本 義郎	青少年育成	兵庫県立いえしま自然体験センター所長
委 員	坂本 好也	青少年育成 県民運動	公益財団法人兵庫県青少年本部 業務執行理事兼事務局長
委 員	永谷 和雄	報道機関	株式会社サンテレビジョン報道部長
委 員	斉藤 眞	教育行政	兵庫県教育委員会事務局教育企画課長
委 員	市村 高子	青少年行政	兵庫県企画県民部女性青少年局青少年課長
オブザーバー	岡本 圭司	警察	兵庫県警察本部生活安全部少年課長
オブザーバー	高橋 浩樹	警察	兵庫県警察本部生活安全部 サイバー犯罪対策課長
オブザーバー	大久保 和代	青少年行政	兵庫県企画県民部女性青少年局長

