

RNC 西日本放送ラジオ番組

## CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2022年12月20日15時11分～15時29分



### 香川県初！オフラインキャンプの内容と効果

—今日は鈴木先生と、前回に引き続き三光病院院長の海野順先生にお越しいただいています。こんにちは！

(鈴木) (海野先生) こんにちは！よろしくお願います。

—前は、海野先生のご専門のゲーム依存治療を中心に伺ってまいりました。海野先生は今年「オフラインキャンプ」を香川県で初めて取り組まれたと聞きました。まずこのオフラインキャンプとは何なのか教えていただけますか？

(海野先生) はい、オフラインキャンプというのは、ネット・ゲームから離れて生活をして、新しくリアルを充実させていくという新たな治療です。例として韓国が先にやっていますが、ネットから完全に離れた生活をキャンプを通して体験し、それを自分が変わるきっかけにしていく体験型の取り組みです。我々が行っているネット・ゲーム依存症外来では、グループワークや認知行動療法などを行うのですが、診察室の中だけではできることも限られますからね。

今回オフラインキャンプは、香川県のネット・ゲーム依存症対策条例の事業の一環で、今年度初めて香川県が開催して、当院が委託を受けて実施しました。

—キャンプはどのようなスケジュールで何泊ぐらいするんですか？

(海野先生) 今年は八月七日から十一日までの四泊五日でした。

—結構たっぷりなんですね。

(海野先生) 暑い時にたっぷりありました。(笑)

—参加された方々の年齢層はどんな感じだったんですか？

(海野先生) 小学五年生から中学校三年生までの二十人の男女で行いました。

―その二十人は想定していた人数だったんですか？募集人数はどのくらい？

（海野先生）香川でやる前に昨年度に同様の取り組みをやっている兵庫県に視察に行かせてもらったんですが、二十人の定員でした。でも、定員に達するまでの応募がなくて人を集めるのが大変だと聞いたので、当初香川県では十二人の子ども達を募集しました。すると今年度の最初に四十三人の応募があり、キャンプ前の七月にオリエンテーションと選考会も兼ねた会を行いました。四十三人から十二人に選抜するのはとても可哀想ですし、できるだけ希望される方に参加してもらいたくて、当院が残り一ヶ月の準備で増やせる最大定員数が二十人でしたので、最終的に二十人来ていただきました。

―参加って本人が応募してきたんですか？それとも親御さんですか？

（海野先生）僕の最初の想定では、ご両親がお子さんのネット・ゲーム使用に対してご心配されているケースが多いと思うので、例えば親が勝手に申し込んで子どもが知らなかったというケースがあるのではと心配していたんです。でも、実際オリエンテーションの時に聞いてみると、確かにご両親主導で申し込んだケースもありましたが、むしろ子ども達の方が自分で「行きたい」って親に言ってきた方が多かったですよ。

―へえー！もう実際に依存傾向にある子ども達だったんですか。

（海野先生）そうですね。実際に参加していただいた二十人の方は、依存症の診断がつかつかないかは別にして、心配な使い方をされている子ども達ばかりでした。

―となるとお子さんも自分でなんとかしなきゃっていう問題意識があったんですか？

（海野先生）そうですね。特にコロナ禍っていうのもあったのかもしれませんが。子ども達だって別に好きでこもっているわけではなくて、外に出かけたいという気持ちを持っている中で、長時間使用をしていた子が少なくなかったんだと思いますね。

―実際キャンプでは何をやるんですか？

（海野先生）四泊五日のキャンプで一日一コマは心理プログラムをやりまます。日常から離れた場所で自分のネット・ゲームの使い方を振り返ってもらったり、使いすぎる要因を探

したりします。そして、それらの振り返りを基に新しい生活を始めるためにどうしていったらいいか、具体的に二学期からどんな目標に取り組みたいのか整理していきます。そして、最終日に成果を迎えに来てくれるご両親の前で発表してもらいました。

そして二学期から新しい目標に向かって走り出してもらおう。実は三月後の十一月にフオーアップキャンプを開催しました。自分が立てた目標をどれくらい達成できたか振り返り、できていなかったら、またキャンプの時の自分の気持ちを思い出して再挑戦しようと考えてくれました。

—鈴木先生も見学に行かれたんですね。

(鈴木) そうです。その心理プログラムを一回見せていただいたのと、最終日の心理プログラムの成果発表と家族教室を見せてもらいました。

—いかがでしたか？

(鈴木) 最初は四泊五日でネット・ゲームに依存している子が変わるわけないだろうと思っていたんですけど、最終日の発表で子ども達が大きく変わったんだなと実感しました。発表ではどういう時にネット・ゲームをしたくなるのか分析し、二学期に向けてどういう取り組みをしたのか決意表明してくれました。そして、キャンプではお兄さんお姉さんのサポーターがいましたよね？

(海野先生) 大学生のメンターですね。我々スタッフはもうおっちゃんばかりですから、年齢の近いメンターが子ども達のお兄さんお姉さんの役割でグループの面倒見てくれて。

(鈴木) そのメンターさん達が子ども達といい人間関係を築いていましたよね。彼らも子ども一人一人の様子を発表してくれました。子ども自身のいいところをすごく気付いて、具体的にこんなことで頑張っていましたと涙ながらに話されていました。子ども達はもしかしたら、家ではゲームばかりして、親から叱られてばかりだったかもしれないですね。

—ゲームに集中していたら、親子の会話もあまりなかったり、喧嘩になったりですね。

(鈴木) そうなっちゃいますよ。だけど、キャンプでいろんな活動をする中で、そのメンターさんが子ども達のいいところや可能性を見つけてくれるんですね。家族とは違う立場で、違う視点で見たら、子どもがまったく違う人間に見えるわけです。そういうのを言葉

にしてもらうと、親子共々前向きな気持ちになれますよね。自分をポジティブに見てもらえると、子ども達も頑張りたいっていう気持ちになるんですよね。子ども達の変わりたいていう思いがひしひしと感じる、いいプログラムだったと思いました。

最初は半信半疑で見に行ったんですけど、効果を実感しましたね。やはり子どもはいい出会いといい体験をすると変わるんだなって思いました。子どもは家でずっとゲームをしたかったわけではなくて、こういう出会いや濃密なコミュニケーションや分かり合える体験なんかがすごく欲しかったんだろうなって。

(海野先生)子どもたちにとつてのあの体験は、学校の宿泊学習や修学旅行とは違うんですよ。二十人の子ども達は、初めて出会うわけですね、我々スタッフだって初めて会うので、総勢四く五十人ぐらいですかね。自分一人だけで誰も知り合いもない中で、いきなり四泊五日やるわけですから、子ども達は最初心配だっただろうと。

—それは不安ですよね。その四泊五日でゲームに触れないわけですよね。それで不安にないかという様子は子どもに見られなかったんですか？

(海野先生)プログラムでは心理プログラムが一日一コマあるんですが、残りは子ども達二十人が四人一チームで計五チームになるんですね。それで、チーム対抗のような形で五日間過ごすんですね。やっぱりゲーム好きな子ども達なので、リアルであってもそういう競争したり、チームで協力し合って取り組んでいろんな課題に成功したりとかですね、そういうのを楽しそうにしてくれました。なので途中でオンラインが恋しくなっちゃってチームしたいという声は全然聞かれました。

我々は準備する側として本当に楽しんでもらえるかどうか、とても心配でかなり綿密に計画しました。これは「デジタルが悪で、自然がいい」とか言ってるわけじゃないです。自然は強くて自然の脅威を感じて負けて終わるキャンプでは駄目なんです。参加してもらった子の中には、日常生活の中で自信を失っている子が少なくないですね。キャンプのプログラムはたくさんあって濃密です。そのプログラムを通して、いろいろ経験して、どんどん成功して、自信を取り戻してほしいというのが我々のコンセプトなんです。

実は昨年度、トライアル的に当院通院中の子ども達だけでデイキャンプをしたんです。驚いたことに一年二年と当院に通院している子ども達で、もともとオンライン時間が一日十五時間の子が五時間くらいに減ったりしたんですね。外来の中で結構成果が上がっているなと思っていたんですが、心理検査をすると精神的健康度はまだまだ心配な領域でし

た。その子達がたった三日間のデイキャンプに参加するだけで、どんとよくなるんですよ。しかもそのあとフォローしていても、いい状態が継続できているんです。外来で一年かけてやってきたことが何だったんだろって思うくらいの効果が三日間で現れたんです。

—そうなんですか。そこはどんなふうに先生は検証されてるんですか？

(海野先生) やっぱりそこは成功体験なんです。診察室の治療はダイナミックさがなし、本気になって汗かいて取り組むことができません。うちのプログラムは診察だけでなく、ボードゲームを楽しんだり、たまに院内でバーベキューをしたり、病院にしてはかなりのことをやってみる方だと思っんですが、子ども達のエネルギーを出し切っていないわけですよ。本当に一生懸命できる場で感動して、感性磨いて、心が動くというのが治療には欠かせない要因だなと思います。

—鈴木先生もさっきおっしゃった出会いと体験っていうところに尽きるんでしょうね。

(鈴木) そうですよ。

—今後はどんなスケジュールでオンラインキャンプをやっていくか考える予定なんですか？

(海野先生) 今年度のキャンプは終わり、今は三か月後のフォローアップの時の状態を検討して、今回のキャンプはどんな成果があったかをまとめています。来年度以降もこの事業を続けていきたいのですが、次はどんな子ども達を対象にしたらより成果が上がりますのかを調査する必要があると思っています。誰でもキャンプに行けばいいというのは、あまり後ろ盾がないですよ。例えば子ども達の状況によっては、今キャンプに行ったら余計な刺激になって、負担感が増すだろうと思われることもあるわけです。そういう子ども達は参加のタイミングを変えるべきだと思えます。きっちりやるからには成果が上がりやすい子を科学的に検証して、治療としてのキャンプの位置づけや方向性が固まっていっただけいいなと考えています。

—ぜひ、続けていっていただきたいなと思いますし、困りごとを抱えながら相談ができない方々もこういう選択肢があると知れば希望が持てるし、前向きになれると感じますね。

—そうですよね。

(鈴木) 子どもだけがキャンプに行つて変わればいいってわけじゃないですよ。子どもを支える親もまた勉強する機会が必要で、オフラインキャンプのプログラムにも組み込まれていました。

(海野先生) お父さんお母さんはメインキャンプの初日と最終日だけ参加していただきませう。その時に保護者向けの家族プログラムをやりました。例えばキャンプにすぐ期待して子どもを送り出してくれた親御さんに対して、キャンプから帰ってくるなり、またゲームをするかもしれないけれど、その時にどんな声かけをしたらよいかを考えて準備してもらいました。「せつかくキャンプに行かせたのに何やってんのー」って言ったら、ちょっと違いますよね。

—でも言つてしまいがちですよ。例えばどんな声かけをするといんですか？

(海野先生) そうですね、目の前に心配なことがあると反射的につい否定してしまつたり、注意しがちじゃないですか。これを改めるのは、新しい外国語学習みたいなものなんです。基本的には反射的に出てくるネガティブな言い方をポジティブに変えていくんですね。そんなポジティブな言葉を自分で考えてもらつたり、親同士でロールプレイしながら練習してもらつたりしました。子ども達がゲームをやっている姿を見て心配だからと否定的に言うのではなくて、どんな楽しいことをやっているのかワクワクしながら一緒に体験してみるとか、そんな具体的なやり方も上がつてましたね。

—本人だけでなく周りの大人の関わり方も大事ということ、その点もきつちりと今回のキャンプでは含まれていたんですね。

(鈴木) そこがとても大事だと思いますね。最近のネット依存症研究では、ネット依存症と強く関係するのは親子関係であることがわかっています。よいコミュニケーションが取れる家庭では、子どもが依存症になりづらいのです。子どもが安心して過ごし、親を信頼できる家庭にすることがまず必要です。子どもがネット・ゲーム依存だから治療しよう、キャンプ行かせようとしても、帰ってきた家が変わっていなければ効果は続かないですよ。声のかけ方も大事ですが、長期的にどのように見守っていくかも大切なのかなと思われました。そういう学びも網羅されており、いいプログラムだと思いました。

—本当にそうですね。ラジオを聞いてらっしゃる方も来年参加したいと思った方もいらっしゃると思うのですが、キャンプはどのように募集してたんですか？

(海野先生) 今年度は教育委員会を通して、学校から対象年齢の子ども達全員にチラシを配布していただいたんです。なので、そのチラシを見て行きたいと親御さんに伝えて、参加した子ども達が多かったです。

—そうなんですね。みんなが目にする形での募集だったんですね。

(海野先生) 中にはこのチラシが親にバレたら行かされるだろうから、必死で隠してたけど、結局バレたから来たって子もいました。

(一同) 八八八

—そのあたりが、子どもっぽくて可愛いですね。今日はなかなか聞けないお話でしたし、オンラインキャンプのこんな成果があるんだってというお話も伺えて、すごくいい時間でした。ありがとうございます。

(鈴木) (海野先生) ありがとうございます。