

芦屋大学論叢 第74号  
(令和3年3月22日)抜刷

ネット依存対策キャンプ参加者の  
インターネット使用の現状と課題

—M-G T Aによる質的調査分析—

竹 内 和 雄  
富 田 幸 子  
松 山 康 成  
安 東 茂 樹



# ネット依存対策キャンプ参加者のインターネット使用の現状と課題

— M-G T Aによる質的調査分析 —

竹 内 和 雄  
 富 田 幸 子  
 松 山 康 成  
 安 東 茂 樹

## 1 研究の所在と目的

近年インターネットが急速に普及し、我々の生活に密接に関わるものとなった。総務省<sup>1)</sup>によると、わが国の2019年における個人のインターネット利用率は89.8%にのぼり、利用者数は1億人を超える。青少年においてもすでに高い利用率が確認されており、6歳～12歳80.2%、13歳～19歳98.4%が利用している。

Parks & Roberts (1998)<sup>2)</sup> は「インターネット利用は、良好な人間関係の構築に効果を及ぼす」と述べており、Powers (2012)<sup>3)</sup> は「人との絆を育んだり、感情面や社会面、精神面の飢えを癒したり、創造的な発想をもとに自己表現したりすることができるようになるなど、実り多い価値ある瞬間を生み出すことが可能となった」と述べている。学校においても、GIGAスクール構想やeラーニングなど、学習での活用や多様な情報の有効活用が進められている。2020年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の広がりによって、2020年3月から小中高等学校での学校生活が大きく制限され自粛生活を余儀なくされたことで、小中高等学校生は、家の中でインターネットやオンラインゲームに接する時間は相対的に長くなったと推測される。

長時間のインターネット利用は健康を害する可能性があり（春日・伊藤，2004）<sup>4)</sup>、心身に悪影響を及ぼすほどの過度な利用は「インターネット依存」と呼ばれる。インターネット依存傾向としては、アメリカ精神医学会のDSM-Vに記載はない。だがGriffiths (1998)<sup>5)</sup> はインターネット依存を行動依存の一種として捉え、行動依存の6基準の「対象の最重要視」、「利用時の情緒安定」、「耐性強化の発生」、「禁断症状の出現」、「他行動との葛藤」、「再発の症状」がインターネット利用に際して認められることで、インターネット依存と考えられると定義している。またYoung (1998)<sup>6)</sup> はインターネット依存を衝動調節機能障害の一種として捉え、「インターネットやオンラインゲームに関する使用のコントロールができなくなることによって、職業、学業などの日常生活に支障をきたし、社会生活機能が維持できなくなる障害」と定義している。このようにインターネット依存の定義は多岐にわたる問題であるが、わが国では約半数以上のインターネット利用者が依存傾向であり、諸外国の中でも高い割合であることが指摘されている（総務省，2014）<sup>7)</sup>。

また、近年ではインターネット依存と社会的、心理的、健康的影響などとの関連を検討した研究が広く行われるようになり、それらに関する多くの知見が蓄積されてきている（青山・五十嵐，2011）<sup>8)</sup>。

さらに世界保健機関（WHO）は、2018年にゲーム障害を国際疾病として承認した（鶴田・竹内，2020）<sup>9)</sup>。日本経済新聞（2019）<sup>10)</sup> は「WHOによると、（1）ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない（2）ゲームを最優先する（3）問題が起きているのに続ける——などといった状態が12カ月以上続き、社会生活に重大な支障が出ている場合にゲーム障害と診断される可能性がある。ゲーム障害になると、朝起きられない、物や人にあたるなどといった問題が現れるとされる」と記している。日本でもユーザーの多いオンラインゲームについては、「ゲームは引きこもり状態の長期化の原因の一つ」であること（牟田，2004）<sup>11)</sup> や、そして「自覚を持ちながらゲームに依存すると無力感が高まり、無自覚に没頭すると日常生活への意欲が減退する」

こと（平井・葛西，2006）<sup>12)</sup>、「ゲームから抜けられなくなる原因は、ゲームに対する好奇心、ロールプレイに参加していたいという気持ち、他のメンバーへの義理などがある」こと（Hsu et al, 2009）<sup>13)</sup>、「オンラインビデオゲームをする頻度が高く、チャットや情報検索にかける時間が長い学生ほど、うつ状態である率が高い」こと（Chen & Tzeng, 2010）<sup>14)</sup>などが報告されている。

ゲーム障害をはじめとしたインターネット依存は国際的にも問題視され、子供の情報機器所持開始時期が低年齢化しており、学校、家庭、地域の連携が求められている。学校での取組では、鶴田・石川（2019）<sup>15)</sup>の高等学校での教科横断的な実践や、鶴田（2020）<sup>16)</sup>の中学校の特別活動でのゲーム障害・インターネット依存を題材とした授業実践などがある。また、独立行政法人国立青少年教育振興機構（2015）<sup>17)</sup>は、2014年度より野外活動施設での宿泊体験型のインターネット依存対策推進事業（セルフディスカバリーキャンプ）を進めている。同報告書には研究仮説として「①医学的なネット依存治療の目標は『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」と記している。この取り組みは、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」としている。文部科学省（2020）<sup>18)</sup>によると2020年度の同事業には、他に、静岡県（つながりキャンプ）<sup>19)</sup>、兵庫県（オフラインキャンプ）<sup>20)</sup>、秋田県（うまホキャンプ）<sup>21)</sup>、神奈川県（チェンジライフキャンプ）<sup>22)</sup>、大分県（マインドクエストキャンプ）<sup>23)</sup>で行われている。それぞれで改良を重ねて、生活習慣を改善しインターネットの依存傾向を脱するきっかけを掴むため、自然体験、集団生活、大学生支援者との関わり等のプログラムが開発・実践されている。堀出（2018）<sup>24)</sup>は、2016年に中核市で実施された、インターネット依存対策のキャンプの効果検証として、K-スケール（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）を使用し、参加者10人のうち5人にスケール減少がみられたとしているが、参加者自身の語りを通じた実態調査や効果検証、対策についての検討はまだ行われていない。

本研究では、2020年度に兵庫県で実施されたオフラインキャンプ参加者のインタビューをもとに、インターネット依存の実態及び対策についての知見を明らかにすることを目的とする。

## 2 オフラインキャンプの内容

オフラインキャンプは、兵庫県青少年本部が開催した、文部科学省委託事業である。2020年度で5回目の実施で、コロナ禍の厳しい状況の中、場所やプログラムを例年から大きく変更し、感染症対策等を徹底した上で実施された。2020年度は神戸三田アウトドアビレッジで開催され、9月20～22日に本キャンプ、11月22日にフォローアップキャンプが実施された。第一筆者は全体コーディネーターとしてキャンプに参加し、第二筆者とともに、参加者対象にインタビュー調査等を行った。

オフラインキャンプでは、参加者はインターネットから離れ、人と関わりながら炊事活動や自然体験を通して自身のインターネット利用について考え、目標を立てる。キャンプ中は、参加者が自分たちがその日に食べる食事すべてを自炊する。その他、自然素材を使った写真立てづくりや川遊びなどの自然体験、メンターや専門家との面談の実施、参加者全員で普段のインターネット利用について話し合うプログラムが組まれている。なお、このキャンプは、独立行政法人国立青少年教育振興機構「セルフディスカバリーキャンプ」を参考にして取り組みを進め、同キャンプが活用しているリーフレットに基づいて計画を立てている。また、オフラインキャンプは教育モデルのキャンプ療法を取り入れており、メンターと呼ばれる大学生と参加者で

ある小中高等学校生が相互に関与している。

特徴は「スマホ部屋」である。参加者は、自身のスマホをはじめとしたインターネット機器をキャンプ開始から終了まで回収されるが、毎日1時間設定されている「フリータイム」には「スマホ部屋」でのインターネット利用ができる。「フリータイム」は、インターネット利用以外に、他の参加者や大学生メンターと交流してもよいことになっていて、カードゲームや鬼ごっこ、楽器演奏に取り組む参加者もいる。参加者に時間の使い方について、自分で考えさせるための工夫である。もう一つの特徴は、参加者がキャンプ中のすべての食事を自炊することである。参加者と大学生メンターが協力して一緒に食事作りに取り組むことで、一体感と達成感を参加者に感じさせることが狙いである。一体感と達成感の享受はオフラインキャンプのプログラムの随所に狙いとして組み込まれている。これまでのオフラインキャンプのプログラムには、自炊の他、カヌー、キャンプファイアーなど、仲間と一緒に何かに取り組む、達成したときの喜びを一緒に感じることができるものが随所に組み込まれている。

### 3 方法

#### 3.1 調査対象及び期間

兵庫県青少年課<sup>25)</sup>は参加対象として、「日常生活でのネット使用を見直したい、原則として県内在住の、青少年(小学5年～18歳以下)、および本人に参加意思があり、集団行動及び全日程参加可能な方」としている。今回の調査対象は2020年度の参加者全員で、小学生2人(男子2人)、中学生6人(男子4人、女子2人)、高校生2人(男子1人、女子1人)の計10人である(表1)。調査は、本キャンプ期間中の2020年9月20～22日に実施した。

表1 調査対象者の属性

番号	性別	学年
A	女子	中学生
B	男子	中学生
C	男子	中学生
D	男子	中学生
E	女子	高校生
F	男子	高校生
G	女子	中学生
H	男子	小学生
I	男子	中学生
J	男子	小学生

※網掛けは、複数回の参加者

#### 3.2 調査手続き及びデータ収集上での倫理的配慮

調査はオフラインキャンプ期間中に活動に支障がない範囲で実施した。キャンプで使用している会議室等でインタビュー(半構造化面接)を実施した。インタビューは1人10～20分程度で、計123分35秒となった。インタビューの際にはメモをとることとICレコーダーによる録音の許諾をとり、後日逐語化した。収集するデータについては、オフラインキャンプの意義を明らかにしインターネット依存等への支援に活かしていく研究に使用するという趣旨を説明し、倫理的配慮として、名前など個人が特定されないよう配慮し答えたくない質問には答えなくてよいことも伝えた。

表2 質問項目

質問1	インターネットをどうふう 使用状況	にどうふう 使っていますか?
質問2	インターネット使用で思ってい 課題	ることはありますか?
質問3	インターネットの使い方をどう 方略	したいですか?
質問4	インターネット使用について協 支援	力してもらいたいことは?

#### 3.3 調査内容

質問内容はインターネット使用に限定し、1 使用状況…「どうふう使っていますか」、2 課題…「困っていることはありますか」、3 方略…「どうしたいですか」、4 支援…「協力してもらいたいこと」を問う形とした(表2)。

## 4 分析の手順及び配慮

今回の研究は、オフラインキャンプという目的が同じ参加者を調査対象としているため、ローカルな範囲における仮説的理論を作りあげるのに適しているM-GTA（修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ）によって分析する。M-GTAは、木下（2003・2020）<sup>26) 27)</sup> によって提唱された質的研究の方法で、データの解釈から説得力のある概念生成を行い概念間の関連性を高め、まとまりのある理論を作るものである。具体的には、参加者はインターネットをどのように使い、どのような課題を感じ、どのような方略で課題解決をしていきたいと思っているか、データに密着して解釈を進め概念を生成する。そのあとカテゴリー、そして上位カテゴリーにまとめていくM-GTAの一般的な方法で、以下のように分析を進めた。M-GTAにより生成された概念一覧を表3、オフラインキャンプ参加者のネットへの意識を表4に示す。

1. 収集したデータは一度に扱わず、インタビュー順に5人ずつ2グループに分け、グループごとの分析をStep 1, Step 2とした。
2. Step 1, Step 2の分析で概念を抽出後、全体データを合わせた形で分析（Step 3）を行い、新たな概念を抽出した。
3. 分析では「ネットの使用について」に関連する箇所を取りあげ具体例とした。
4. 10人であったため、具体例が2つ以下の場合には概念として取りあげず、複数回出てきた場合を概念として取りあげた。
5. 抽出した概念で同じもの、類似したものがないかを見比べ、同じと判断される場合、1つのシートにまとめて記入し具体例を増やした。
6. 生成した概念と他の概念の関係を検討し概念の似たもの同士をまとめ、そのまとまりに名前をつけカテゴリーとした。さらに、内容的に共通の上位概念で括れる複数のカテゴリーを、1つの上位カテゴリーにまとめた。
7. インタビューで、これ以上継続しても新たな結果が生まれない状況を理論的飽和とした。
8. 第一筆者、第二筆者で、概念を生成する際に概念の元になる具体例が他の概念の具体例と重複していないか等、チェックした。

## 5 結果と考察

質的研究では、研究者自身の解釈が含まれ、結果と考察を分けて記述することが困難とされる（木下、2003・2020）<sup>26) 27)</sup> ため、初めに具体例に基づく概念とカテゴリーの分析結果をあげ、その後、概念間及びカテゴリー間での影響などの仮説プロセスと捉えられる結果と考察を記述する。

表3 M-GTAにより生成された概念一覧

手順	Info.	概念	概念数
Step1	A B C D E	ネットに夢中になった理由/ネット長時間使用の実態/ オフラインキャンプへの参加動機/今後の生活への意欲/ ネット使用の状況改善	5個
Step2	F G H I J	ネットに関する親とのトラブル/リアルな活動の充実/ 同世代との交流体験の実感	3個
Step3	全体	ネット上での知り合いからの支え/オフラインキャンプでの気づき/ 身近な大人からの働きかけ/上手なネット使用への考え/ 改善したい気持ち/	5個

表4 オフラインキャンプ参加者のネットへの意識

上位カテゴリー	カテゴリー	概念	定番	人数
ネット使用の振り返り	ネット使用の認識	ネットの夢中になった理由	ネットに自分が熱中してしまう理由	9人
		ネットの長時間使用の実態	ネットを使い過ぎているという自分なりの認識	5人
	ネット使用に関する他者の反応	ネットに関する親とのトラブル	ネットを長時間使うことで親からの叱責を受ける様子	4人
		ネット上での知り合いからの支え	ネット使用の中で知り合った人からの共感や励まし	3人
オフラインキャンプでの学び	リアルな活動への期待	オフラインキャンプへの参加動機	オフラインキャンプの取り組みに参加しようと思った動機	5人
	リアルな体験の大切さ	同世代との交流体験の実感	オフラインキャンプで味わった同世代の友だち同士の交流	5人
		オフラインキャンプでの気づき	オフラインキャンプで交流を深める中、改めて自分の生活に必要なものの気づき	2人
未来へ向けた一歩	リアルの充実の中身	リアルな活動の充実	日常生活の中で味わっている充実したリアルな活動	5人
		身近な大人からの働きかけ	保護者や教師などネット	3人
	ネットのより良い使い方	上手なネット使用への考え	ネットをどう使うべきか現在の捉え方	3人
		ネット使用の状況改善	現在実行できている上手なネットの使い方	5人
未来の目標	改善したい気持ち	これまでネット使用を振り返り何とか改善したいという心境	3人	
	今後の生活への意欲	学校生活や進路など未来に向けて自分がどう進んでいきたいかのアウトプット	7人	

の中で生成された概念を表3に示すと共に、以下にはこれまでの自分のネット使用状況について語った内容を5.1.1で、オフラインキャンプに参加した中で芽生えた思いを語った内容を5.1.2でそれぞれ分析する。さらに、現在そして未来に向けての自分のことを語る具体例について語った内容を5.1.3で分析する。

## 5.1 分析

### 5.1.1 過去のネット使用状況についての認識

オフラインキャンプ参加者のネット使用状況についての認識に関連する具体例より、概念を4つ抽出した。ネットに自分が熱中してしまった理由を語った『ネットに夢中になった理由』、これまでのネット使用についての振り返りである『ネットの長時間使用の実態』、ネット使用に関する親の対応を述べた『ネットに関する親とのトラブル』、自分と同じような境遇のネット上での友人の言葉が支えとなっている『ネット上での知り合いからの支え』の4つの概念である。『ネットに夢中になった理由』と『ネットの長時間使用の実態』という2つの概念は、自分のネット使用をどのように認識しているかの言及であることから【ネット使用の認識】とした。『ネットに関する親とのトラブル』と『ネット上での知り合いからの支え』の2つの概念は、他者の反応についての言及であることから【ネット使用に関する他者の反応】とした。

概念間の動きとしては、次の3点があげられる。まず、ゲームなど面白いものがあるなどの『ネットに夢中になった理由』は『ネットの長時間使用の実態』をもたらすものであり①、『ネットの長時間使用の実態』は、親の態度に影響を与え『ネットに関する親とのトラブル』をもたらすことがあげられる②。中にはそれによってネット使用の悪循環の流れが生みだされる実態も述べられている。次に、『ネットに関する親とのトラブル』は、長時間使用のネット利用者にとっては素直に受け止めにくい反応が予想されるが、『ネッ

M-G T Aの手法にのっとり、根拠となる具体例を元に抽出した概念を『 』で、その上に設けるカテゴリーを【 』で、さらに最上位に設ける上位カテゴリーを《 》で記すものとするが、インタビュー分析からは13個の概念が見出された(表3)。

なお概念については、参加者のインタビューでの回答のうち代表的な具体例の部分「 」に記すと共に、概念の生成に関連する部分を波下線で記した。「 」の中にある( )の部分には複数回出ている言及である。A~JのアルファベットはInfo.(データ提供者)に割り当てた記号である。具体例「 」の中で概念間やカテゴリー間での影響についての仮説プロセスと捉えられる箇所は、一重下線及び①~⑨の番号を示すと共に、概念間で対照的な意味合いがみられる箇所には(A) (B)と矢印で示した。それらの動きを結果図(図1)においても、番号①~⑨、(A) (B)及び矢印で記した。3つのStep

ト上での知り合いからの支え』は、参加者にとって自分の支えになる、対照的な反応となっていると考えられる (A)。以下にそれぞれの概念ごとに代表的な具体例を示す。

『ネットに夢中になった理由』のもとになった代表的な具体例

A : 「親が共働きでカードゲームとかができなくて寂しい。ほんとは親とも遊びたいけど、親も忙しいから……。小さい時から iPad 使っていた」

『ネットの長時間使用の実態』のもとになった代表的な具体例

B : 「どんどんやっていくうちに楽しくなってやめられなくなり、最長 15 時間やったことも」①

『ネットに関する親とのトラブル』のもとになった代表的な具体例

H : 「(自分はイライラしてスマホをする) それに対して、お母さんは時間を守らなかったり、忘れ物が多かったり、スマホ以外のことでも怒る。お母さんもイライラしてて、やめなさいと言われると、また今度は自分がイライラしてスマホやっての無限ループ……」②

『ネット上での知り合いからの支え』のもとになった代表的な具体例

D : 「ゲームの友達はみんな不登校だった子とかが多いので、話しやすいですし、文句も言われたりしないので、相談に乗ってくれ……。ネットの人たちに助けてもらっている」

以上、【ネット使用の認識】【ネット使用に関する他者の反応】の2つのカテゴリは、ネット使用のこれまでの経緯とそれに対する自らの考えを述べたものであることから、《ネット使用の振り返り》という上位カテゴリに統合した。

### 5.1.2 オフラインキャンプでの学びについての分析

オフラインキャンプの取組に関する参加者の思いを語った具体例より、3つの概念を抽出した。今回の取組に参加しようと思った動機である『オフラインキャンプへの参加動機』、オフラインキャンプでの友達や仲間との交流体験を語った『同世代との交流体験の実感』、オフラインキャンプでの活動をする中で改めて気づいた事柄を示す『オフラインキャンプでの気づき』の3つの概念である。このうちの『オフラインキャンプへの参加動機』という概念は、野外活動や人との触れ合いを期待するものであることから【リアルな活動への期待】に属するものとし、『同世代との交流体験の実感』と『オフラインキャンプでの気づき』という2つの概念は、リアルな体験の楽しさや大切さに関する言及であることから【リアルな体験の大切さ】というカテゴリに属するものとした。

概念間の動きとしては、次の2点があげられる。まずは、様々な人との交流ができることを期待する『オフラインキャンプへの参加動機』は、リアルな遊びが展開された『同世代との交流体験の実感』を存分に楽しむ態度に繋がったことが伺われる③。さらに『同世代との交流体験の実感』というリアルな触れ合いをする中で、日常生活を振り返りリアルの大切さといった『オフラインキャンプでの気づき』をもたらしたことも伺われた④。以下にそれぞれの概念ごとに代表的な具体例を示す。

『オフラインキャンプへの参加動機』のもとになった代表的な具体例

J : 「コロナとか関係ある。家にいる時間が多く、課題も簡単ですぐに終わるから暇。キャンプの行く目的がネット依存を治すんじゃなくて、楽しみにしてきている」

『同世代との交流体験の実感』のもとになった代表的な具体例

H : 「学校ではみんなと遊んだりする機会がほとんどなかった。一番楽しかったのは、フリータイムにみんなと遊んだこと。(昨日もスマホ部屋に入ったけどすぐ出たのは)今この部屋でやってもやることがないと思った。1時間しかないなら、外で遊ぶ方が楽しかった」③



## 『オフラインキャンプでの気づき』のもとになった代表的な具体例

E：「（今回のような活動が楽しいのは）ここにはスマホやゲームよりも楽しいものがあるからなのかなと思った。このようなことをしたくてもリアルを充実させるためには、公園でもボール遊び禁止とか大声出すの禁止とか何もできないのが現状」④

以上，【リアルな活動への期待】と【リアルな体験の大切さ】という2つのカテゴリーは，オフラインキャンプの実施から抽出されることから，《オフラインキャンプでの学び》というカテゴリーに統合した。

## 5.1.3 現在の生活の振り返りの分析

今回のオフラインキャンプを過ごす中で，現在の自分の生活を改めて振り返った言及に注目した。現在の自己の生活を振り返る中で，リアルな活動での充実感を述べた『リアルな活動の充実』，これまでのトラブルなど困難な経緯を経る中，自分を支えてくれている家族をはじめとする大人への思いを語った『身近な大人からの働きかけ』，自分でも少し進歩したと思えるスマホの使い方の考えを示した『上手なネット使用への考え』，現在のコントロール出来た実態を語った『ネット使用の状況改善』，それとは対照的に出来ない認識でもある『改善したい気持ち』，今後の生活についての思いである『今後の生活への意欲』という6つの概念である。このうちの『リアルな活動の充実』と『身近な大人からの働きかけ』はネット上ではなく，リアルな現実が語られているものであるため【リアルの充実の中身】というカテゴリーに属するものとした。また，『上手なネット使用への考え』及び『ネット使用の状況改善』は，現状におけるスマホの使い方において前進を意味する言及であることから【ネットのより良い使い方】に，『今後の生活への意欲』及び『改善したい気持ち』は，現状からみた今後の目標についてアウトプットしているものであることから【未来の目標】というカテゴリーに属するものとした。

概念間の動きとしては，環境の変化や学校生活の充実といった『リアルな活動の充実』が『ネット使用の状況改善』に繋がっている動きが伺われた⑤。また，『今後の生活への意欲』に繋がる動きとしては『身近な大人からの働きかけ』が影響しているもの⑥と，『リアルな活動の充実』が影響しているもの⑦との2つのプロセスが見られ，【リアルの充実の中身】が大きな影響をもたらすことが推察された。さらに，現状をよしと受け止めるのではなく，生活の乱れなどマイナス面を自ら自覚した『改善したい気持ち』は『ネット使用の状況改善』とは対照的な状況にあるが（B），スマホの使用に関する思いごとどまるのではなく学校生活など未来に向けた『今後の生活への意欲』に繋がる動きも捉えられた⑧。以下にそれぞれの概念ごとに代表的な具体例を示す。

## 『リアルな活動の充実』のもとになった代表的な具体例

F：「環境が変わった，バイトもするようになったし，学校も夜になったし，家に帰るのは10時過ぎ。バイトは週4で午前中4時間くらい，その後学校に行くという毎日……」

## 『身近な大人からの働きかけ』のもとになった代表的な具体例

D：「コロナで休校中に先生が週1くらいで勉強を教えてくれた。最初僕はやる気なかったんですけど，方程式を教えてもらって解けて楽しくて……。 （中略）（相談など）ネットの人たちに助けてもらっている，親もそれはわかってて……」

## 『上手なネット使用への考え』のもとになった代表的な具体例

H：「自分の中で目標を作るって頑張るほうが自分のためになるかなって……。イライラしてゲームをしても意味ないと思えるようになった」

## 『ネット使用の状況改善』のもとになった代表的な具体例

F：「今はほとんどルールを決めてやれていて，1日1時間くらいに減った。（環境が変わることで）スマ

ホに触る時間が減って、他のことに充てる時間が多くなった」⑤

『改善したい気持ち』のもとになった代表的な具体例

G：「課題を先にやるようにするとか、夜寝るのも1時2時とかになってしまうけど、11時くらいには寝れるようにしたいと思っているし……」

『今後の生活への意欲』のもとになった代表的な具体例

D：「先生に（勉強を）教えてもらっているうちに楽しくなって……ちょうど登校日が1日だけあって、課題を取りに行ってみようかってなって……。学校再開してからのことを先生と話し合ったとき、じゃあ……6月の休校明けからは、放課後だけど学校へ行きますって言って、（中略）とりあえず今は普通の高校に入ることを目標に……」⑥

F：「将来のためにも夢を持つことは大事で、目標を持つことでそれに向かって頑張ろうと思える。環境が変わり、学校やアルバイトを頑張って、目標のため大物になるためお金を今貯めている」⑦

I：「スマホ使用時間……決めて、できるだけ毎日学校に行く」⑧

以上、【リアルの充実の中身】【ネットのより良い使い方】【未来の目標】といった3つのカテゴリーは、ネットとの上手な付き合いを考えながら未来の生活へ踏み出す姿勢を示したものであることから《未来に向けた一歩》という上位カテゴリーに統合した。

#### 5.1.4 オフラインキャンプという取組

このオフラインキャンプの特徴としてあげられるのが、スマホ部屋である。インターネット依存気味である参加者が多い中、1日1時間使えるスマホ部屋の使用は少なかった。この結果は「スマホがなくても時を過ごせる」自己発見となり「スマホがなくても大丈夫」という日常の中では味わえない自己認識をもたらした。スマホよりもリアルの方が楽しいという気づきは、ネット中心になりつつある自分の生活を見直すきっかけとなることが推察される。オフラインキャンプでのインタビューは、自分を振り返る自己省察ともなり「ネット時間を半分くらいにはしたい」「スマホ使用時間を決めて」など現状の生活からの脱却という、いわば決意表明が聞かれたが「ちょっとだけ依存から抜け出せるようになれたらいい」「来年もキャンプに来るかもしれないけど、その時にはだいぶ抜け出せるようになっていたい」という言及からは、今回のオフラインキャンプでの学びに刺激を受け、来年の自分を確かめに来たいという思いが読み取れる。

今回のオフラインキャンプは、参加者10人のうち5人（B・F・H・I・J）が2回目の参加である。そうした複数回の参加から、オフラインキャンプでの体験が参加者自身にとって意味のある体験として心に落とし込まれたことが推察できる。注目すべき点は、この2回目の参加者5人のうち4人は「9月中は動画を見るのを減らそうとか、自分の中で目標を作るって頑張るようになった」「今はほとんどルールを決めてやれていて、1日1時間くらいに減った」など、現在何らかのスマホ使用の改善ができて言及がみられたことである。スマホの改善には様々な交絡要因も考えられるが、オフラインキャンプの中でも1年前とは違う自分をアウトプットする姿がインタビューからも確認された。こうしたことから、自己発見・気づきをもたらす《オフラインキャンプでの学び》は、これから自分が思い描くスマホ使用や生活改善・学校生活への意欲である《未来に向けた一歩》に繋がっていくことが推察される⑨。

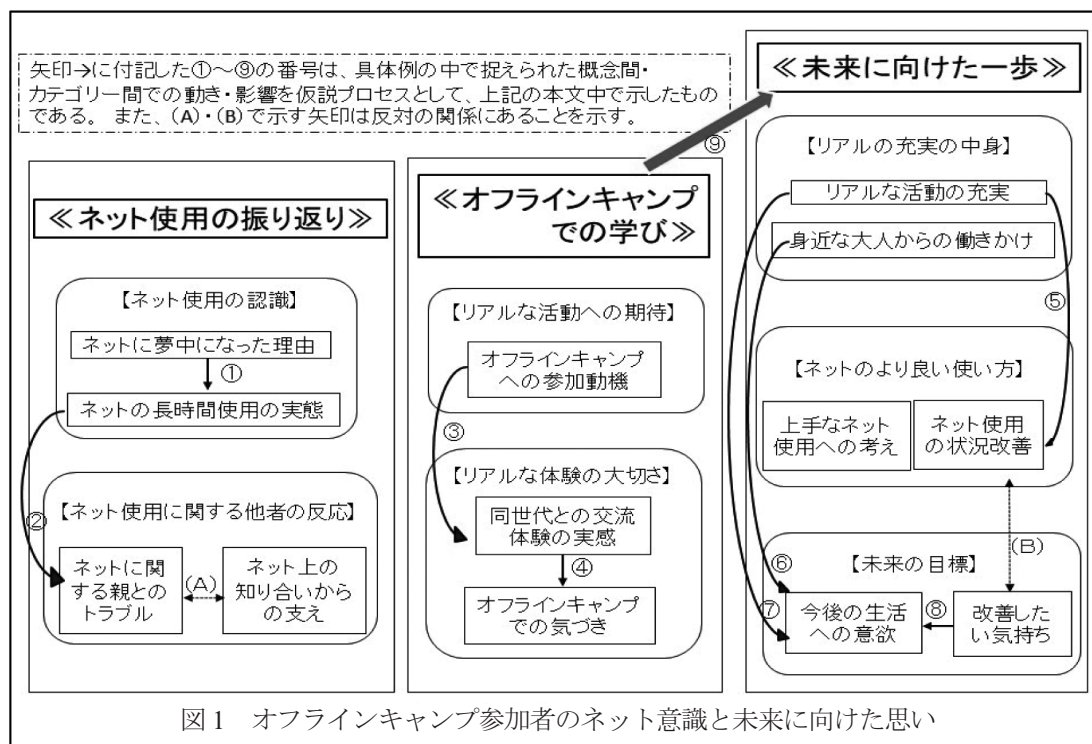
## 5.2 結果図

オフラインキャンプ参加者のインタビュー結果から、複数の概念『 』、カテゴリー【 】, 上位カテゴリー《 》に分けた仮説モデルで表す図を示す(図1)。

## 6 総合考察

オフラインキャンプ参加者に現在のネット使用状況やネットを取り入れた生活の実態についてのインタビューを実施したところ、13個の概念と7個のカテゴリーが抽出された。参加動機は、自然の中での野外活動、多様な世代との交流、現在の生活のリズム改善など、多様な傾向が見られたが、共通するのは、過去におけるネットの長時間使用の実態である。参加者のほとんどが5時間以上は使用していたと答え、中には20時間使用した経験を持つなど、自分の生活を「ネット漬け」と表現する者、自分がインターネット依存の状況にあるのではないかと不安を持つ者、現在学校への登校が難しい状況にある者などが参加していた。

オフラインキャンプでは、リアルな活動体験が重視されている。自然豊かな環境を生かした活動や日常生活のふりかえり、コミュニケーションを深めるための食事づくり、多人数で行う集団ゲームなど、人とのつながりを通じ、楽しみながら達成感を感じられるプログラムが実施された。「スマホ部屋」を利用した参加者は、初日は全10人中、3人であった。大学生メンターも、大人の指導者も「スマホ部屋」使用に否定的な発言はしないことを申し合わせている。募集要項に明記していることで、参加を渋る参加者に保護者等が「1日1時間はできるから」と説明して説得したと聞いているため、参加者にはむしろ、やりたい場合は積極的に使用するようしむけている。中には1日に10時間以上スマホ等を使っていた参加者もあり、1日1時間の利用は多くの参加者にとって「成功体験」となるからである。にもかかわらず「スマホ部屋」使用者が3人しかいなかったのは、参加者の多くが、スマホと対極の『リアルな活動の充実』を体感する時間を選択したと推察できる。さらに2日目「スマホ部屋」を使用したのは0人であった。参加者からは「キャンプは楽しい」「コロナとかもあって家にいる時間が多く、課題も簡単ですぐに終わるから暇」「学校ではみんなと遊んだりする機会がほとんどない。フリータイムにみんなと遊んだことが一番楽しかった」「自分1人でやるよりみんなで集まってやる方が楽しい」「ここにはスマホやゲームよりも楽しいものがあるからなのかなと思った」など、人との交流を求め、それを自らも体感しようとする姿勢が強く見られた。



過去には長時間のスマホ使用の実態が全員の共通点として確認できたものの、今現在のスマホ使用においては2つに分かれた。すなわち自分なりにコントロールができていると答える者と、コントロールができず改善したい気持ちにとどまっている者とである。前者に共通しているのは、キャンプに参加した際に感じた「リアルな活動の充実」が実際の生活の中にもあることである。彼らは、日常の生活においても「環境が変わった、バイトもするようになったし……」「ネットよりも面白いものがある」「やりたいけど部活がある。忙しいからゲームをやる時間が自然と減った感じ」とネット以外に熱中できるものを見つけていた。また、「友達に勉強会にもしょっちゅう誘われるようになり……それが楽しい」など、人とのつながりの中に有意義な時間を見出す実態も見られた。さらに、ネットの長時間使用の実態から一歩抜け出していると考えられる参加者は、スマホ使用のコントロールを考えるだけでなく、「自分の中で目標を作るって頑張るようになった」など、未来に向けた目標を語る様相も強く見られた。

参加者の中で、スマホ使用の改善とまではいかないものの、コロナ禍において学習や登校について教師から支援を受け前進する具体例があった。教師の訪問を受ける中で、これまでのスマホとの付き合い方を振り返り、何とか生活を改善しようとするポジティブな姿勢がみられるようになり、現に学校に足が向く結果にもつながっていた。身近な大人の働きかけが大きな支援となり、次の一歩を踏み出すきっかけとなった顕著な例といえるだろう。千葉ら（2014）<sup>28)</sup>は「ネットに没入するとうるさなことがないなどネットに対する保護者自身のネガティブな考え方が垣間見られる家庭では、子供の利用に厳しい制限を設ける傾向があり、保護者がルールを一方的に課したり、利用中に注意したりするだけでなく、それを子供にルールとして認識させることが重要である」と指摘する。かつては長時間のネット使用をしていたものの、今はコントロールしながらできている、前より良くなったという認識を持つ参加者からは「親が理解してくれている」、ネットの中での相談も否定するのではなく「親もわかってくれている」という家族の姿勢が語られていた。そこにいきつくまでには、時にはぶつかり、時には認めるといった親子での時間をかけた会話が展開されたものと想像される。そうしたコミュニケーションを経る中「自分のことをわかってくれる」という子供の受け止めは、子供にとって自分が変わろうとしている時の後押しとなるのであろう。さらに、そうした保護者の姿勢は子供たちがネットを使う際に自分で判断できる力の育成にも繋がるのが推察される。

しかし実際には、ネットについて子供と保護者とのトラブルは珍しくない。大人たちは、ネット使用の目に見える現象だけに注目するのではなく、なぜ子供たちはネットやスマホに夢中になるのか、子供が心に抱えているものに注目する必要があるのではないだろうか。岡本ら（2014）<sup>29)</sup>は、依存傾向の強い者の心には、抑うつや不安、孤立感といったメンタルヘルス上の問題が多く認められ、友人関係問題を多く抱えていると指摘している。また、曾良（2020）<sup>30)</sup>は、依存の人の多くが勉強についていけないなどの家庭・学校・社会でうまくいかない、満たされない思いを持っており、そうした生きづらさの有無が、簡単に楽しみが得られるゲームにのめりこんでしまう要因としている。つまり、この種の問題は、ただネット使用を考えるだけでは不十分で、子供の心の声に耳を傾け、「心の闇」をさぐる必要が指摘できる。どのような親子関係の構築が必要とされるのか、どのように支援すればよいのか、などの課題にも結び付いていると考えられる。さらに言うなら、参加者の「公園でもボール遊び禁止とか大声出すの禁止とか何もできない、遊ぶ場所はもっと充実していたらいいのに、気軽に入れるような楽しいところか」等の声は、リアルが楽しみにくくなっている現在の社会への問題提起とも考えられる。特にコロナ禍の影響で、子供たちの外出や外遊びなど、リアルな経験ができにくくなっている今、子供たちから突き付けられた強い警鐘と捉えるべきであろう。

## 7 今後の課題

本研究は、オフラインキャンプ中のインタビューを元にした分析である。2020年に起こったコロナ禍の人と人との接触の自粛が求められる中で、9月に行われたオフラインキャンプは、参加者たちの、人との触れ合いを楽しみたい、自らの生活を振り返り改善したいという思いに応えるものであったことが推察される。しかし、この3日間の体験が今後の学校生活や日常においてどのような影響をもたらしたかについては触れられていない。こうした問題は長期にわたって追跡し参加者の変容を捉えることで、ネットやスマホ利用のより良い対処の知見がより明確になるものと考えられる。

### 謝辞

オフラインキャンプの中の貴重な時間をいただき、インタビューに答えてくださった参加者の皆さん、参加者への支援に尽力してくれた学生諸君、キャンプ運営に献身的に貢献してくださった兵庫県青少年課及び兵庫県青少年本部・兵庫県立いえしま自然体験センターの皆様に心よりお礼を申し上げます。

### 参考・引用文献

- 1) 総務省：令和元年度版通信利用動向調査，  
[https://www.soumu.go.jp/menu\\_news/s-news/01\\_tsushin\\_02\\_02000148.html](https://www.soumu.go.jp/menu_news/s-news/01_tsushin_02_02000148.html)
- 2) Parks, M.R., & Roberts, L. D. : Making MOOsic!: The development of personal relationships on line and a comparison to their off-line counterparts. *Journal of social and personal relationships*, 15(4), pp.517-537, 1998.
- 3) William Powers : A Practical Philosophy for Building a good Life in the Digital Age. (有賀裕子 訳：つながらない生活「ネット世間」との距離のとり方. プレジデント社, 2012), 2010
- 4) 春日伸予・伊藤克人：芝浦工業大学生のインターネット依存に関する調査研究，芝浦工業大学研究報告 人文系編, 38 (2), pp.53-57, 2004.
- 5) Griffiths, M.D. : Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet : Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. pp. 61-75. New York: Academic Press, 1988.
- 6) Young, K. S.. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1 (3), pp.237-244, 1998.
- 7) 総務省：平成26年版情報通信白書，  
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h26/html/nc143110.html>, 2014.
- 8) 青山郁子・五十嵐哲也：Problematic Internet Use (PIU) とオンラインゲームのユーザーに与えるネガティブな社会的、心理的影響：展望と課題，愛知教育大学保健環境センター紀要 (10), 2011
- 9) 鶴田利郎・竹内和雄：第3章 スマホ問題とインターネット依存，生徒指導の最前線シリーズ第3巻生徒指導のリスクマネジメント，pp.67-97, 2020.
- 10) 日本経済新聞：ゲーム依存は病気 WHO 国際疾病の新基準，  
<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO45280950V20C19A5MM8000>, 2019.
- 11) 牟田武生：ネット依存の恐怖—ひきこもり，キレル人間をつくるインターネットの落とし穴—，教育出版，2004.
- 12) 平井大祐・葛西真記子：オンラインゲームへの依存傾向が引き起こす心理臨床的課題—潜在的な不登校，ひきこもり心性との関連性. *心理臨床学研究*, 24(4), pp.430-441, 2006.
- 13) Hsu, S., Wen, M., Wu, M. Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Journal of Computers and Education*, 53(3), pp.990-999, 2009.

- 14) Chen, S.Y., & Tzeng, J.Y. : College female and male heavy Internet users' profiles of practices and their academic grades and psychosocial adjustment. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13 (3) : pp.257-262, 2010.
- 15) 鶴田利郎・石川久美子：高等学校における教科横断的なインターネット依存改善のための授業実践，*コンピュータ&エデュケーション* (47)， pp.65-68, 2019.
- 16) 鶴田利郎：中学校・特別活動におけるゲーム障害・インターネット依存を題材とした継続的な授業実践，*コンピュータ&エデュケーション*， 49， pp.58-61, 2020.
- 17) 独立行政法人国立青少年教育振興機構：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， 2015.
- 18) 文部科学省：「青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業 実施運営マニュアル事例集」，  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/ikusei/1418083.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/1418083.htm)
- 19) 静岡県教育委員会：つながりキャンプ実施運営マニュアル，  
[https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt\\_kyousei\\_02-1418084\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt_kyousei_02-1418084_001.pdf)
- 20) 兵庫県青少年本部：人とつながる Off-Line Camp 実施運営マニュアル，  
[https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt\\_kyousei\\_02-1418084\\_003.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt_kyousei_02-1418084_003.pdf)
- 21) 秋田県：「うまホキャンプ」マニュアル，  
[https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt\\_kyousei\\_02-1418084\\_004.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt_kyousei_02-1418084_004.pdf)
- 22) 神奈川県青少年センター：チェンジライフキャンプ企画・運営マニュアル，  
[https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt\\_kyousei\\_02-1418084\\_005.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt_kyousei_02-1418084_005.pdf)
- 23) 大分県：マインドクエストキャンプ実施運営マニュアル，  
[https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt\\_kyousei\\_02-1418084\\_006.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200604-mxt_kyousei_02-1418084_006.pdf)
- 24) 堀出雅人：野外活動施設での青少年向けインターネット依存予防教育の実践，*日本教育工学会論文誌* (42)， pp.185-188, 2018.
- 25) 兵庫県：人とつながるオフラインキャンプ，  
[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk\\_16/offlinecamp.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk_16/offlinecamp.html)
- 26) 木下康仁：グラウンデッド・セオリー・アプローチ ―質的実証研究への誘い―， 弘文堂， 2003.
- 27) 木下康仁：定本 M-GTA :実践の理論化をめざす質的研究方法論， 医学書院， 2020.
- 28) 千葉直子・関良明・堀川裕介・橋元良明：青少年の安全なインターネット利用を実現する家庭の取り組みに関する考察，*情報処理学会論文誌* (55)， pp.311-324, 2014.
- 29) 岡本百合・三宅典江ら：大学生のインターネット使用の実態依存傾向と精神心理学的側面との関連，*総合保健科学* (30)， 広島大学保健管理センター， pp.7-13, 2014.
- 30) 曾良一郎：ネット・ゲーム依存は心の病 背景に生きづらさ，*神戸新聞*， 2020.