

チェンジライフキャンプ報告書

青少年教育施設を活用したネット依存対策推進事業

○ 事業の背景とねらい

近年、青少年の「ネット依存」の危険性が問題視されている。本県の「子どもたちのネット利用に係る実態調査(H26 四縣市共同)」の結果からは、小学生から高校生の情報端末所持者の約半数に長時間利用の傾向が見られ、朝食を食べない、睡眠時間が短い等、生活習慣の乱れる割合が高いことがわかっている。他方、不登校、ひきこもり等の青少年の中に、ネット依存の傾向が顕著な青少年もおり、予防的な取り組みも必要とされてきている。

そこで本県においては、平成30年度より文部科学省委託事業として、「体験活動の推進及び人材の育成」と「青少年の相談」の両機能を併せ持つ青少年センターが主体となり、関係機関と連携して宿泊を伴う体験活動を実施することとした。

取組みとしては、ネット依存が深刻化する前に未然に防ぐ対策として、比較的取組みやすい泊数の少ないキャンプの機会を複数回設定し、宿泊を伴う様々な体験活動を通して、コミュニケーション能力や社会性の向上を図り、これまでの生活意識を自ら変えるきっかけとなるよう計画した。また、参加者をサポートする学生ボランティア(以下サポーター)の研修もあわせて行い、サポーターのスキル向上にも取り組んだ。

○ 事業の概要

対象：ゲームやSNSとのつきあい方を見直したい中学生・高校生 15人

費用：11,200円

日程、会場および参加人数

事前説明会

- ① 日程 令和元年7月14日(日) 13:00~16:30
- ② 会場 県立青少年センター
- ③ 参加者 6人(保護者・家族12人) サポーター10人

プレキャンプ

- ① 日程 令和元年7月28日(日) 10:00~15:00
- ② 会場 県立愛川ふれあいの村
- ③ 参加者 10人(保護者・家族22人) サポーター10人

メインキャンプ

- ① 日程 令和元年8月19日(月) 10:00~ 22日(木) 15:00 3泊4日
- ② 会場 県立愛川ふれあいの村
- ③ 参加者 10人 サポーター10人

フォローアップキャンプ

- ① 日程 令和元年10月19日(土) 10:00~ 20日(日) 15:00 1泊2日
- ② 会場 県立愛川ふれあいの村
- ③ 参加者 7人(保護者・家族11人) サポーター9人



○ 広報

県内の中学校、高等学校、特別支援学校、市町村教育委員会、市区町村の相談窓口、適応指導教室、その他の関係機関およびNPO団体等への募集チラシの送付

教育相談機関連絡会議、登校支援担当者会議、スクールカウンセラー連絡協議会、校長会等で説明

○ 【問合せ・応募状況】

問合せ件数：42件(うち県外からの問合せ15件)

応募件数：15人(うち県外在住4人) 内訳 中1:1人 中2:4人 中3:6人 高1:2人

男性15人 女性0人

令和2年3月

神奈川県立青少年センター

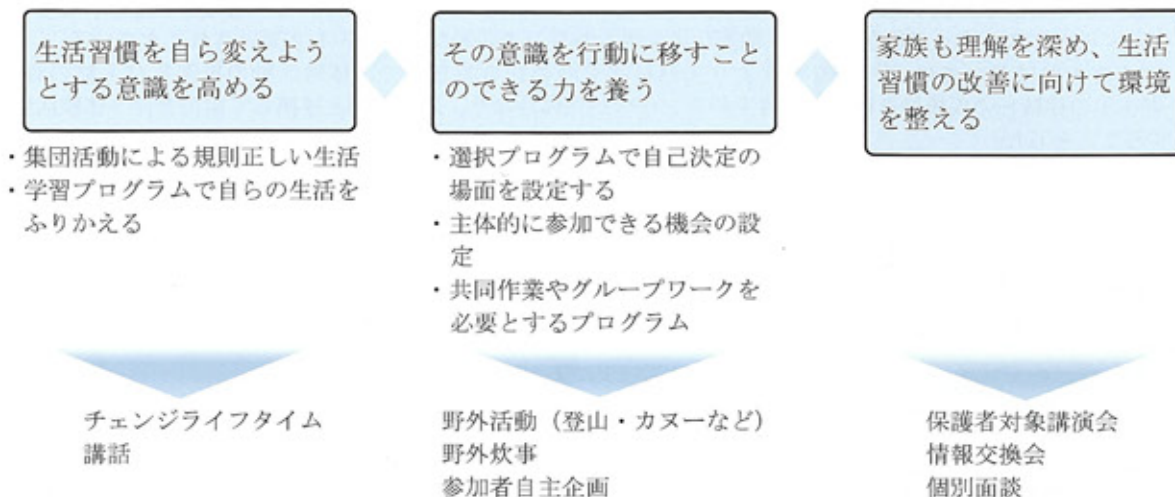
キャンプの実際

1 プログラムの企画

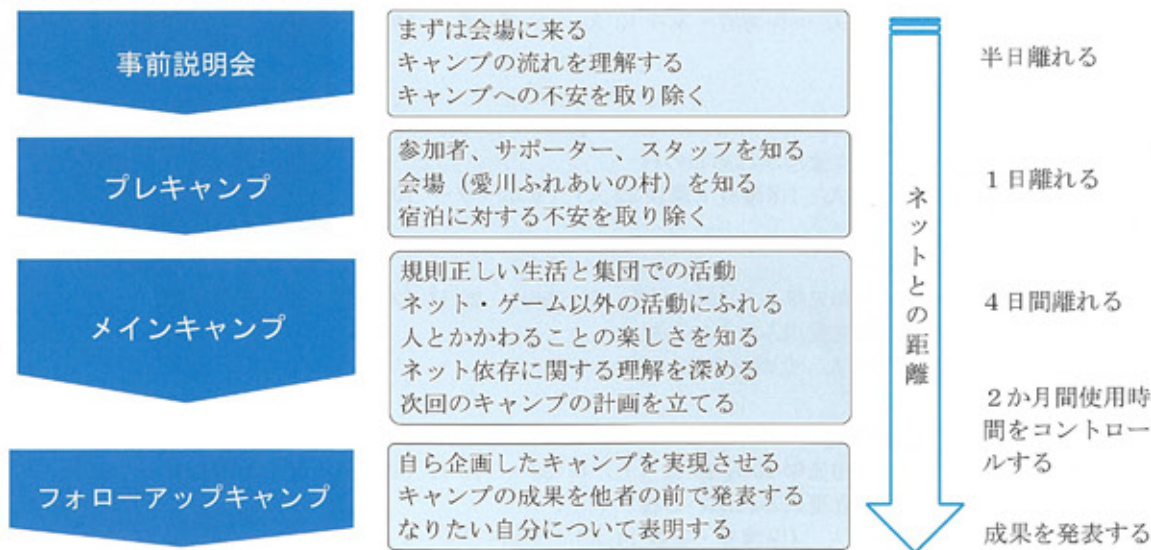
チェンジライフキャンプの目的

宿泊を伴う様々な体験活動を通して、コミュニケーション能力や社会性の向上を図るとともに、これまでの生活意識を自ら変えるきっかけを作る機会とする。

3つの目標



プログラムの流れとねらい



2 事前説明会 令和元年7月14日（日）

時間	内容	
12:30	受付開始	
13:00	全体説明会（参加者・保護者）	
14:20	スタッフ紹介 活動プログラムについて 持ち物について	
	参加者	保護者
	◎活動体験 竹細工（箸づくり） なたで竹を割り、自分用の箸を作る	◎個別相談、個別面談 臨床心理士、センター職員
16:00	事務連絡・解散	

3 プレキャンプ 令和元年7月28日(日)

時間	内容	
9:30	受付開始	
10:00	◎はじまりのつどい(参加者・保護者)	
10:30	参加者	保護者
	◎クラフト 竹を切って、オリジナル食器づくり ◎野外炊事 そうめんを茹で、竹の食器で食べる	◎講演会 「ネット依存について」 講師:中山 秀紀氏 久里浜医療センター 精神科医長
12:00	◎昼食(参加者・保護者) 持参弁当と、そうめん	
	参加者	保護者
13:00	◎自由選択プログラム スラックライン・ディスクゴルフ・ ハンモックでお昼寝	◎保護者交流会
14:30	◎おわりのつどい(参加者・保護者) 解散	

4 メインキャンプ 令和元年8月19日(月)～22日(木)

◆プログラム企画のポイント

- ・徐々に集団生活に慣れるよう、ゆとりを持ち、段階を追ったプログラム設定とする。
- ・選択プログラムやカヌー体験といった負荷のかかる体験を通して、自己肯定感の向上をはかる。
- ・自主企画のプログラムづくりを通して、キャンプに主体的に参加する意識を高める。
- ・チェックインタイムやチェックアウトタイムを使い、体験プログラムと学習プログラムの関連づけをはかる。

	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1 日目	19日	月			受付	入 ガ 村 イ 式 ダ ン ス	昼食	CIT アイス プレイ キング レクタイム*1		野外炊事 (うどんづくり)		CLT	入浴	COT	自由時間 就寝準備		
2 日目	20日	火	起床・ 清掃 朝のつどい	朝食・ 清掃 CIT	活動 準備	選択プログラム ①山登り(高取山 標高705m) ②ハイキング(宮ヶ瀬ダム～服部牧場周辺 約7km) ③川遊び(ダム放流中のため、川の周辺散策に変更)				講話 *2	夕食	CLT	入浴	COT	自由時間・ 就寝準備	就寝	
3 日目	21日	水				移動	カヌー体験(宮ヶ瀬湖本湖)	移動	自由時間	プログラム 企画	入浴	CLT/COT	就寝準備				
4 日目	22日	木	朝食	清掃・ 荷物 整理	レク タイ ム *3	原始火起こし 野外炊事 (BBQ)	CLT/COT	おわりの つどい	生活プログラム 学習プログラム 体験プログラム								

CIT (チェックインタイム) 一日のはじめに、自分の状態を数値化・言語化し、自己理解につなげる時間

CLT (チェンジライフタイム) 日常生活のふりかえりや自己理解により、ネットやゲームとのつきあい方を考える時間

COT (チェックアウトタイム) 一日をふりかえり、自分の心と体の状態を知り、変化に気づくための時間

*1 1日目のレクタイムは、班ごとに自由に過ごす(アナログゲーム、トランプなど)

*2 講話のタイトルは「ネット依存について」 講師:松崎 尊信氏(久里浜医療センター精神科医長)

*3 最終日のレクタイムは、参加者とサポーターでペアを作り、ペア対抗のディスクゴルフを実施

5 フォローアップキャンプ 令和元年10月19日(土)～20日(日)

			6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1 日目	19日	土					受付	アイス プレイ キング	昼食	企画プロ グラム①	企画プロ グラム②	野外炊事 ・サラダバー・焼き鳥 ・パンケーキ		キャンプ ファイヤー	入浴	CLT/COT		自由 時間	就寝
2 日目	20日	日	起床・ つどい	朝食・ 清掃	CIT	発表会準 備	野外炊事 (3種のカレー)		昼食	CLT/ COT		企画プログラム① バasketボール 企画プログラム② リアル野球盤		2日間のプログラムのうち、体験活動のプ ログラムと野外炊事のメニューは、参加者とサ ポーターが8月のメインキャンプの中で企画 を立て、サポーターが当日に向けて準備を 行った。		おわりの つどい		解散	
			(保護者)	集合	情報交換会	懇談会	活動発表会												

プレキャンプ

ディスクゴルフ ハンモック



メインキャンプ

ハイキング 登山
川遊び カヌー カヌー集合写真
ピュッフェ 学習プログラム サポーター



フォローアップキャンプ

企画プログラム 活動発表



参加者および保護者アンケートより

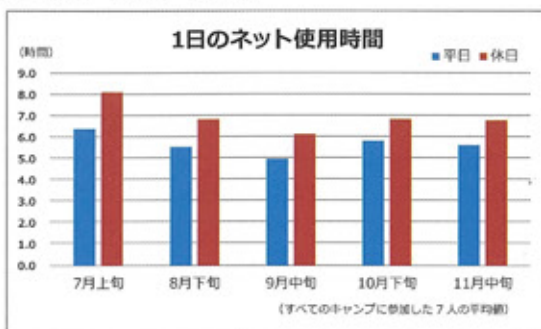
このキャンプでは、ネット依存に対する効果を検証するため、あわせて5回のアンケート調査を実施した。調査では、日ごろのネットへの接続時間や生活習慣、キャンプの感想やキャンプを通して自分が変わったと思うことなどについて尋ねた。参加者本人と保護者を対象にしたものをそれぞれ用意し、欠席者を除いて全員から回収することができた。

1 アンケートの分析から

① 参加者アンケートより

ネットやゲームの使用時間の推移（平日・休日）

参加者アンケートの結果からは、プレキャンプ前からメインキャンプ終了1か月後にかけて、ネットへの接続時間は減少傾向にある。子どもたちにとって最も有効な約束の相手は仲間と言われており仲間やサポーターの前で「ネット使用時間を減らす」「使用時間を気にする」など



7月上旬：プレキャンプ前
8月下旬：メインキャンプ直後
9月中旬：メインキャンプ1か月後
10月下旬：フォローアップ直後
11月中旬：フォローアップ1か月後

と宣言した参加者たちは、次に仲間に出会うまではと、使用時間を気にしていたのだと思われる。また、今年はメインキャンプからフォローアップキャンプの間、毎日をふりかえるための日誌を参加者に渡した。日誌にはサポーターから参加者へのメッセージが添付されており、そのことによる効果もあったと考えられる。これらのことから、フォローアップキャンプ後の参加者への様々な形での働きかけが鍵となることは明らかである。彼らに戻る学校との連携や、カウンセラーや家族との関わりの中で、キャンプで生まれたネット使用についての意識を定期的に思い出すことが、改善への手がかりになる可能性がある。

② 保護者アンケートより

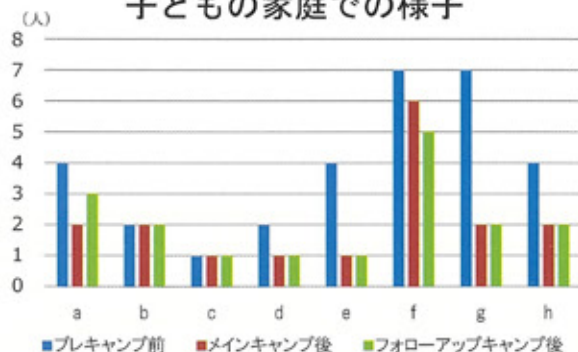
項目 e、g、h のプレキャンプ前とメイン・フォローアップキャンプ後の変容が顕著である。これらは、チェンジライフタイムプログラムや講話によって、自分の生活をふりかえり、ネット使用についての問題点に気づいたことが一つの要因と考えられる。また、キャンプで生き生きと活動する姿を見たことで、保護者が参加者の力を信じて待てるようになったことも、キャンプが生んだ大きな効果である。目に見える形で参加者の言動に変化が現れたことが、保護者の不安の軽減につながり、さらにはそこで生まれた良好な親子関係が、参加者の心を安定に導くという相乗効果が生まれたことがわかる。参加者が最も長い時間を過ごす家庭での環境が整うことは重要である。

自由記述欄からは、仲間やサポーターとのふれあいや自然体験活動を通して、自分自身の良さへの気づきを得たり、コミュニケーション能力の向上を実感したりするなど、自己肯定感が向上していく様子が見られた。

また、仲間に出会えてよかった、キャンプに参加してよかった、と9割の参加者がアンケートに答えており、リアルな体験が、その後の実生活に戻り、それぞれの一歩を踏み出すための力となっていったことがわかる。

「このキャンプを通して人と関わるのが楽しくなった」「つらい事でもやり遂げたら達成感が得られた」「自分に自信が持った」「スマホやゲームなどに対する関わり方が変わった」「ネットやゲームなどの無い環境でも大丈夫なんだと思った」などの感想を述べた参加者たちのその後の生活では、「夜寝る時間が少し早くなった」「キャンプに参加したことで、引きこもっているだけじゃ見えない世界があると気づき、外に散歩に出かけるようになった」など実際に行動に変化が現れた例もある。

子どもの家庭での様子



- プレキャンプ前 ■メインキャンプ後 ■フォローアップキャンプ後
- a. 常にイライラしている
 - b. 昼夜逆転している
 - c. 食事や睡眠をとっていない
 - d. 家族との会話が極端に減った
 - e. ガチャ課金等、無駄なお金を使いすぎている
 - f. ネット・スマホの使用でやるべきことに集中できない
 - g. 切れやすくなり「死ね」「うるさい」など言葉づかいが悪くなった
 - h. ネット・ゲームを注意されると家族に暴力をふるうことがある

(すべてのキャンプに参加した7人を対象としている)

2 参加者アンケートからの抜粋

- ・自分は意外と人と話せることができるんだという良いところを発見することができた。
- ・仲間が気遣いをしてくれて、やさしさを発見することができた。

プレキャンプ後

- ・ゲームやネットがないのは確かにつらかったが、意外と楽しいところもあることに気づいた。
- ・自分が友達とふれあい話せるというコミュニケーション能力がついてきたことを実感した。
- ・つらいことでもやり遂げたら達成感が得られること。外で遊んでいる時は時間が気にならなかったこと。

メイン後

- ・自分の得意なことがわかった。もう少しできることを増やしたいと思った。
- ・チェンジライフタイムで友達が自分の良い所を教えてくれたことで新たな自分を発見できた。
- ・これからは休みの日は、積極的に友達と外で遊びたいと思いました。友達は大切だということを感じた。

フォロー後

- ・スマホがなくてもスマホに代わるもので遊ぶ、例えばサイクリングや鉄道旅などをするようになった。
- ・今まではゲームに課金をしていたが、今は以前の自分がばからしく思う。もっと後先考えたらよかったと思う。
- ・このキャンプがあったのでスマホ依存から抜け出すことができたと思う。学校にも行けるようになり、近くの友達と話をすることができたので、自分でも成長したなと思えるようになりました。

11月

Dさんの記述から

(プレキャンプ) ちょっとだけゲームが気になった。

(メインキャンプ) ゲーム以外の楽しみがあることがわかった。

(フォローアップキャンプ) 前回のキャンプは最初「めんどくさいなあ〜」と思っていたけど、今回は最初から楽しみだった。

Eさんの記述から

(プレキャンプ) — 自由記述はなし —

(メインキャンプ) とくに問題はなかった。集団行動はにがてではあるけど、できないことはない。

(フォローアップキャンプ) やるときはやって休む時は休む。ひまな時間を作らないようにすれば、その分むだな時間が減る。

3 保護者アンケートからの抜粋

(メインキャンプ終了1か月後)

- ・明るくなった。ゲームをしている時が楽しい。学校での辛い思い出をまだ過去にし切れない。その状態は続いているが、膠着した状態にキャンプでの体験が風を通してくれた。
- ・スマホの使い過ぎについて少しは気にするようになったようだが、使用時間はあまり変わっていません。
- ・夏休み明けから学校へ再登校し始めた。努力している、頑張って進歩している自分を感じている様子。
- ・新しい環境でもう一度友だちを作りたいと、9月から転校し頑張っている。今後の成長を見守りたい。
- ・ネット依存への問題意識が少しは芽生えた感じがする。夜寝る時間は、キャンプ前より少し早くなりました。
- ・国語の宿題で夏休み頑張ったこととしてこのキャンプのことを作文にまとめ発表した。スマホよりもっと楽しかったと書いてあった。

(フォローアップキャンプ終了1か月後)

- ・このキャンプでスマホ依存はスマホを取り上げてしまえば解決できるのではなく、もっと掘り下げた中に問題があることがわかった。また、友だちと関わった大切な体験もできた。
- ・親とは違う人たちと関わることでいろいろ刺激を受け、親では聞けないことも素直に話したり聞けていたようだ。今後もこのような会があれば参加できたらと思う。
- ・「自分のタイミングでやりたい」という事が増えた。待てる時はなるべく急かさないようにと考えるようになった。
- ・長く不登校だったが、キャンプで力をもらったため10月末に本人の意思で修学旅行に参加できました。旅行先では友人や先生とコミュニケーションを取って帰ってきました。キャンプがもしなければこの旅行の一步は到底踏み出せるものではありませんでした。フォローアップキャンプでの子どもたちの表情が生き生きしていたことは忘れられません。

～変化に寄り添う支援プログラムの検討～

臨床心理士・公認心理師 澤口 ゆりあ

1 はじめに

ブレ・メイン・フォローアップの3つのキャンプが、参加者の生活を変える時間となることを願い、エクササイズの実施時間を「チェンジライフタイム」と名付けた。

本キャンプは、以下2つのことを目的としている。

- ① 参加者のネット依存の治療ではなく、コミュニケーション能力の向上や日常生活を再構築する。
 - ② サポーターは参加者の心の変容に寄り添う大切な伴走者であるため、サポーターの育成を視野に入れる。
- なお、ここでは①についてのみ報告し、②については10ページを参照いただきたい。

2 チェンジライフタイムとプログラムの内容

毎日の日課であるチェンジライフタイムでは、ワークシートを用いてプログラムを実施した。ワークシートは、認知行動療法に基づいて設計したものである。また、メインキャンプのプログラム効果を持続させるために、「振り返り日誌(メインとフォローの間2か月間、日々の時間の使い方を5段階で自己評価し簡単なコメント記入欄を設けたもの)」に可能な範囲で記入したものをフォローアップキャンプに持参することをホームワーク(課題)にした。これによりフォローアップキャンプでは、自分をモニタリングする力をつけるというプログラム効果の定着を図った。

キャンプ全体の効果を検証するために、メインキャンプの初日とフォローアップキャンプの最終日にバウムテストを実施した。(※バウムテストについては次ページにて解説)

メイン・フォローアップともに共通のプログラムは「チェックインタイム」「チェックアウトタイム」で、心と体のバッテリーチェックによるセルフモニタリング(自分で自分の心と体の状態を振り返る)の習慣づけを行った。

メインキャンプのプログラムは、

- 1日目…「1日の時間の使い方を振り返る」
- 2日目…「ネットやゲームとの付き合い方について考える」
- 3日目…「ネットやゲームが身近にある日常生活でセルフコントロールするために必要なものについて考える」
- 4日目…「これからの自分を模索する」

をテーマにしたプログラムを実施、最終日にキャンプ後の生活の目標設定を行った。

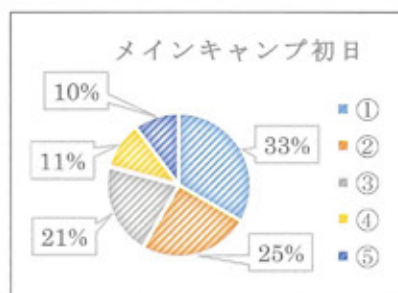
フォローアップキャンプでは、メインキャンプ終了後2か月間の日常生活で、ネットやゲームと程よい関係を持つことができた最も満足度のいく1日をグラフに記して参加者全員の前で発表を行った。

3 参加者の心の変容

メインキャンプ初日チェックインタイムとフォローアップキャンプ最終日のチェンジライフタイムの自由記述欄に、参加者が挙げたキーワードをKJ法により分類した。メインキャンプ初日とフォローアップキャンプ最終日には、キーワードに大きな変化が見られた。また、ここに掲載することはできないが、参加者の中にはワークシートに書かれた文字が丁寧になる、筆圧のしっかりとした文字になるといった変化が見られたことを付け加えたい。

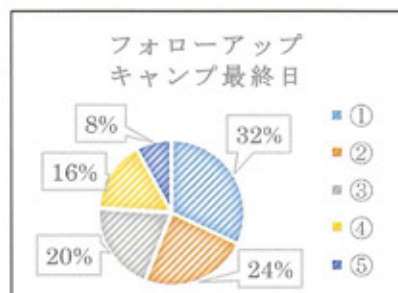
メインキャンプ初日

- ① 体調(眠い・暑い・きつい・頭、足、体などが痛い)
- ② 野外炊事(夕食を作ること、メニューに関すること)
- ③ 周囲との関係(コミュニケーション・人との関りへの不安)
- ④ 楽しみ(楽しみ・ゲームがしたい)
- ⑤ その他



フォローアップキャンプ最終日

- ① 学校・勉強(学校に行く・休まない・勉強を頑張る・宿題をする)
- ② ゲーム時間のコントロール(暇な時間を作らない・時間を大切に)
- ③ 生活(睡眠時間・規則正しい生活を送る・食事)
- ④ 家族、友人(感謝・迷惑をかけない・会話をする・遊ぶ)
- ⑤ その他



4 今後の課題

ワークシートについては、ルビや具体例、選択肢を増やし、感情カードや意思表示カードを取り入れることにより、文字を使わずに自分の意見を提示することへの改良が必要。さらにキャンプという集団生活の性質上、主治医のいる参加者は事前に主治医の同意を得られるようにすることが望ましいと思われる。

5 事例検討

メインキャンプ初日とフォローアップキャンプ最終日にバウムテストを実施した。バウムテストとは、スイスの心理学者 Koch, K が創案したもので、実のなる樹木を描くことによって、被験者の無意識レベルの個性を測定する「描画法」の一つであり、参加者の変容を見るために行ったものである。バウムテストの解釈は、2枚の描画に描かれた木のみをただ比べるのではなく、描画中とキャンプ全体を通しての行動観察とを合わせ、参加者の生活史などの事前情報を統合することを配慮した。これらを通して見えてきた参加者の変容を、3つの事例を挙げて以下に述べる。

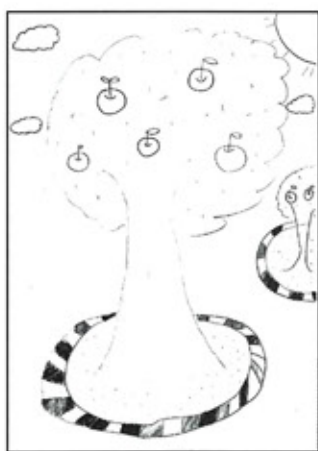
事例1 「キャンプ後に再スタートを決めたAさん（中学2年）」

中学1年の秋から不登校。ゲームやSNS（動画配信）に長時間を費やし、高額な課金が続いた。

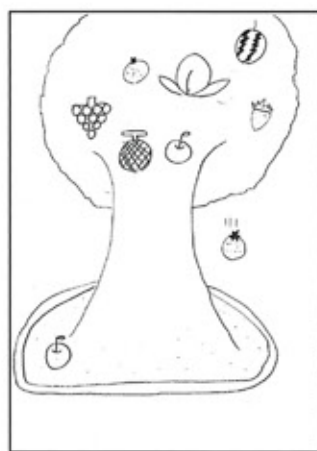
Aさんはチェンジライフタイム、バウムテスト共に落ち着いて丁寧に取り組んでいた。プログラムを通して自己分析をした結果「マイナス思考をやめてプラス思考に考えていこうと思う」という言葉が、具体例と共にしっかりとした文字でワークシートに書かれていた。

メインキャンプ終了後に転校を決め、フォローアップキャンプでは「友達と遊ぶために学校を頑張った」と笑顔で近況を話した。

1枚目のバウムの根本に描かれた囲みは、強調されているが、最終日には薄い囲みに変わっている。また、細く薄かった幹は、しっかりと太く黒いラインに変化していることから、「外界への積極的な働きかけ」「目標を定め安定した情緒と感情がコントロールされるようになったこと」を読み取ることが出来る。またリンゴのみが描かれていた最初の木から、様々な果物がバランスよく配置された感受性溢れる動きのある木に変化しており、明るくすっきりとした全体のレイアウト、しっかりと安定した樹幹からも、新たな目標に向かって、前向きな気持ちで取り組んでいることが読み取れる。



2019. 8. 19 メインキャンプ初日



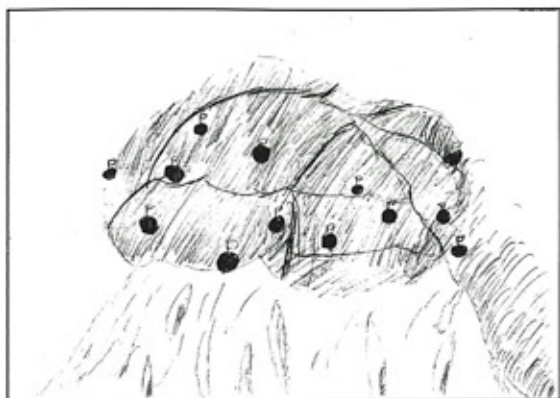
2019. 10. 20 フォローアップキャンプ最終日

事例2 「自分の生活を振り返るために参加したBさん（中学2年）」

小学3年から不登校。昨年のキャンプ参加をきっかけに、徐々に登校日数を増やしてきた。頑張っている現在の自分を見て欲しいという本人の強い希望で2度目の参加となった。

SNS やゲームの時間については、比較的コントロールが出来ている状態であったが、再びゲームやネットを使う時間が増えることがないように、真剣な表情でプログラムに取り組んだ。勝っても負けてもゲームの世界から抜け出すことが難しいという様子を図式化し、SNS やゲームは便利だが、友人とのコミュニケーションが大切だという気付きや、スマートフォンが原因で両親とうまくいなくなることを繰り返さないという決意をワークシートに書いた。

用紙の下を地面に見立てて描かれた樹木の1枚目は、幹や樹幹、陰影が全体に曖昧でぼんやりとした木になっているが、2枚目には、しっかりとまっすぐ伸びた太い幹と豊かなバランスのとれた樹幹にたくさんの果物が実っており、キャンプをきっかけにしっかりと自分自身の課題と向き合い、努力して現在に至った心境を読み取ることができる。さらに根元からしっかりと描かれた樹皮からは、自身の弱点からの防衛や衝動を統制しようとしているBさんの決意を読み取ることができた。



2019. 8. 19 メインキャンプ初日



2019. 10. 20 フォローアップキャンプ最終日

事例3 「サポーターとの会話形式でプログラムに参加したCさん（中学3年）」

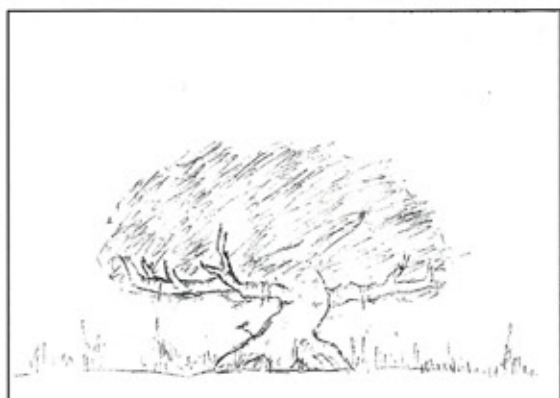
中学2年の夏から不登校。ゲームより趣味に関する動画配信とその仲間との SNS のコミュニケーションが中心なので、ネット使用時間は比較的短い、昼夜逆転の生活を送っていた。

チェンジライフタイムでは、Cさんはワークシートの記入に強い抵抗を示したため、筆記用具は使用せず、サポーターとの会話に答える形で参加していたが、日中活動を通して、体力の低下に気づき、最終日のワークシートには「運動」「早寝」「自制心」と自らの手で記入した。さらに、フォローアップキャンプに持参した振り返り日記には、自由記述欄への書き込みもあり、メインキャンプ後の生活を改善する試みが見られた。

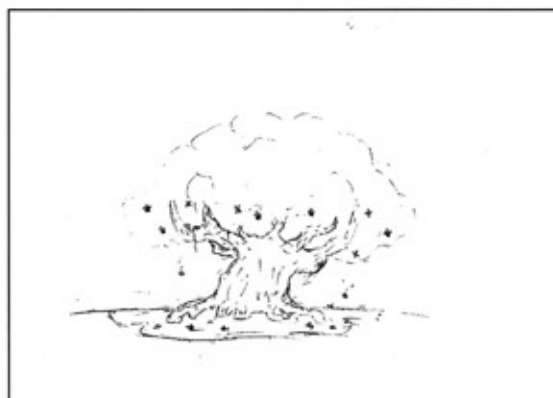
バウムテストについては、初回、最終回ともにワークシート記入の際には見られなかった集中力を発揮し、他の全員が描き終えてからも周囲を気にすることなく納得がいくまで描き続けていた。

Cさんの樹木画については、幹が太く、根が大地にしっかりと描かれ、堂々とした枝ぶりが特徴的である。最初の樹木画の樹幹部分は大雑把に塗られているだけで、地面には雑草のような草がたくさん生えている殺風景な印象だが、フォローアップキャンプ後の樹木画では、樹幹部分がしっかりと固まっており、たくさんの実が成っている。また、根を下ろした地面には新たな芽がいくつか出ており、小さな葉（虫？）がひらひらと舞う風景からは、明らかに華やい動きのある樹木画に変化していることが分かる。

メインキャンプでは、人前で発表することを拒んでいたが、フォローアップキャンプでは、保護者の前でキャンプの様子について発表を行った。2枚目の樹木画はその直後に描かれたものであることから、Cさんにとってキャンプが一つの自信につながったのではないかと考えられる。



2019. 8. 19 メインキャンプ初日



2019. 10. 20 フォローアップキャンプ最終日

文献

阿部恵一郎 (2019) バウムテストQ&A 金剛出版

高橋雅春・高橋依子 (2018) 樹木画テスト[第7版] 北大路書房

CHARLES KOCH(1970) The Tree Test The Tree-Drawing Test as an aid in psychodiagnosis 訳者 林勝造・国吉政一・一谷彌 (2004) バウム・テスト—樹木画による人格診断法[第38版] 日本文化科学社

サポーター(学生ボランティア)の役割

1 サポーターの参加

当センター指導者育成課では、地域で子ども・若者にかかわる支援・指導者の育成を主な業務としており、リーダーなどの立場で活動に取り組んでいる若者を対象とした研修事業も多数実施している。一方本事業の先行事例の多くが「参加者に付き添うメンターによる指導」を取り入れており、大学生年代のボランティアの存在が大変有効であるという検証がなされている。また、参加者の帰る場所はそれぞれの住む地元地域であり、彼ら彼女らが地域の中で支えられていくためには、地域で活動するサポーターの育成が必要と考えた。そうしたことから、プレキャンプからフォローアップキャンプの全日程に参加できるサポーターの募集を昨年度に引き続き行った。

2 募集

対象は大学生または大学院生とし、プレキャンプ、メインキャンプ、フォローアップキャンプの3回のキャンプの全日程に参加できる者という条件で募集した。参加者の定員が15人であることと予算面を勘案し、人数は10人とした。

5月中にチラシを作成し、県内の各大学や青少年施設に配架を依頼し、青少年センターのホームページでも広報を行った。また、過去の青少年センター指導者育成課の研修参加者に対しても、募集案内を送った。さらに、東海大学文化社会学部の芳川玲子教授のご厚意により、授業の中でこのキャンプの報告をし、あわせて募集を行った。

6月28日の締め切り日までに15人の応募があり、書面審査等の総合的な判断により、10人を選考した。

内訳 1年生4人 2年生4人 3年生1人 院生1人 女性6人 男性5人

3 サポーター研修

	日時	会場	内容	人数
第1回	6月30日(日)	青少年センター	キャンプの概要説明 サポーターの役割の理解 参加者との接し方	7
第2回	7月7日(日)	青少年センター	講義「ネット依存についての理解と対応」 講師：松崎 尊信氏(久里浜医療センター精神科医長) チェンジライフタイム(学習プログラム)について 事前説明会の準備	8
第3回	7月14日(日) (事前説明会)	青少年センター	チェンジライフタイムについて 参加者とミニ活動体験(クラフト)	9
第4回	8月14日(水)	青少年センター	チェンジライフタイムについて メインキャンプ詳細の打合せ	9

*その他

- ① 7月28日(日) プレキャンプ終了後、愛川ふれあいの村周辺の下見を実施
- ② 8月4日(日) 希望者が宮ヶ瀬湖でのカヌー体験教室に参加
- ③ 9月22日(日) フォローアップキャンプでの参加者自主企画の準備作業を実施

4 サポーターの役割

サポーターの役割を、以下の4つとした。

- ・参加者と一緒にキャンプに参加し、プログラムを楽しむ。
- ・参加者がキャンプを楽しみ、仲間づくりをするための雰囲気づくりに務める。
- ・全日程を参加者に寄り添い、話を聞き、時には相談に乗る。
- ・参加者の様子をそばで見守り、観察し、その成長を支援する。

サポーター1人にかかる負担を軽減するために、1対1ではなく、5人のグループを3人のサポーターで担当し、全体をフォローするサポーターを1人配置するという体制をとったが、参加者が減ったため、3～4人のグループに対して3人のサポーターがチームでかかわるというやり方になった。

サポーターが1人で悩みをかかえることのないように、サポーター同士で相談する時間や、臨床心理士と面談する時間も設定した。

5 サポーターのふりかえりから (各自の感想レポートより一部分を抜粋)

(はじめは) 参加者自身、自分の未熟な点や改善方法を理解しながらも、それを実行できない自分に自信を持っていないようでした。しかし、野外炊事やプログラム企画を通じて責任感、仲間との協力を感じ取り、行動が変わっていききました。時には弱音を吐き、自分を否定してしまうこともありましたが、しかし、サポーターとだけでなく参加者同士でも支えあいながら成長していったように感じます。参加者が真剣に考え過ごしたこのキャンプは「ネット依存」にとどまらず、すごく大きな意味でチェンジライフにつながったのではないかと思います。

私はキャンプ中に、参加者の休息时间、ほっとできる時間を作れるようにしようと努めました。参加者と近い年代であるからこそ伝わる言葉がある、秘密がある、見せられる表情があるのだとも感じています。参加者は今回のキャンプのなかで他人と生活の一部を共有しました。この共有は参加者にとっての「種」だと確信しています。今後、芽が出るもいだろうし、表出はせずに心の中にとどまっていたもいだろうと思っています。

私は今回のキャンプで、待つことの意義を実感しました。チェンジライフタイムは彼らが普段の自分自身をふりかえり、今後の自分の在り方を考える時間でした。自分をふりかえることの中には自分の弱さと向き合うことも含まれます。自分を見つめて顧みる、自分を表現することは彼らにとって私たちが想像するよりもずっとハードルが高いことであり、非常に勇気のいることであったと思います。(中略) アプローチの仕方が分からずに私はなかなか動くことができませんでした。しかし動けずにいた時間も今では大変有意義であったように思えます。なぜならば、私はこの時に「待つ時間の意義」を見出したからです。自分で答えを導くことができた達成感は自信につながります。もし彼らが今後新たな困難に直面した時にはその経験がきっと役立ち、困難を乗り越える際に支えてくれるものになるのではないかと考えます。

サポーターとして心がけていたことは、①参加者の心と体の健康・安全管理に力を注ぎ、参加者のチャレンジ・成長を全力でサポートすること ②参加者の表情、発言等に意識を向け、参加者と同じ立場に立ち、一緒になって感じ、共有すること ③参加者のペースを大事にすることである。あるサポーターが参加者への最後のあいさつで「このキャンプがみんなの心の拠り所になってくれていたら嬉しい。辛くなったら思い出してほしい。」と話していたが、私にとってもキャンプ終了後から今もずっと素晴らしい思い出として残っているし、日々の活力となっている。この期間で得られ感じられた多くのことをこれから新しく出会う人や将来のために生かしていくことが、今後の自身の課題だと思う。

日を迫うごとに参加者の会話や仕草は変化していき、最終日には嬉しい、楽しいといった感情を多く表現してくれるようになりました。できるだけ友人のような立ち位置で接することを意識していたので、それらの感情を共有できました。今回のキャンプは、参加者に人との「繋がり」を伝えられたと感じています。自分の力だけで変化することは難しいですが、「繋がり」がその変化を助けてくれます。キャンプが終わり直接的なつながりは途切れても、今後の生活を参加者の記憶や意識の中での「繋がり」が豊かにしてくれることを願います。

今回のキャンプで感じたことは、何も考えずにただ日々を過ごしている人は一人もいないということでした。それぞれが自分の現状について何かしらの考えを持っており、同時に焦りや不安・葛藤を感じていることが伝わってきました。自分自身についてきちんと向き合い考えられることは、決して当たり前ではない大事な能力だと感じました。(中略) 自分の気持ちを他者に伝えることを苦手としている人の場合、言葉を文字によって形にすることは、考えを誰かに伝えるだけでなく、本人の気持ちに改めて気づかせたり、頭の中を整理したりすることにも効果的に働いていました。

(非日常のキャンプという場で) 一緒にひとつのことに取り組むことで、自然と相手の良いところを見つけることができ、そのことを認め合い、互いに感謝したりほめたりということをサポーターとだけでなく参加者同士で行っていきできていました。慣れない環境だからこそ、互いに協力し合って一つの目標に向かっていったのだと思います。そのことが自己肯定感を強め、自分から行動していくことへプラスに働いていったのではないかと考えています。

キャンプボランティアははじめての経験で、迷ったり戸惑ったりの連続でした。そんな時心の支えになったのは、気軽に話しかけてくれる参加者や、経験豊富なサポーターが参加者と一緒になって楽しんでいる姿でした。

このようなボランティアに参加することは初めてで、わからないことの方が多かった。しかし、サポーター同士で支えあい、楽しみ、悩むことができ、自分の新たな一面の発見や自分の弱みなどを新たな視点で見ることができた。心理士の方との交流や職員たちとの運営側としての姿勢、取り組み方など小さなことから大きなことまで、自分のこれらにつながる気がした。

参加者にとってネットやゲームが使えず自然の中で集団生活を行うキャンプは非日常であり、不安や苦痛を与える環境となる可能性が高い。また普段関わらない人たちとの交流や共同生活が、心理的負担を与えるリスクがある。しかし、キャンプという非日常空間に多様な人々が参加することで、自然に他者との「協働」が生まれていった。同時に朝晩の学習プログラムで自己の課題を内省し、参加者同士で意見を共有する時間を繰り返すことで、徐々にワークシートへの記述内容が具体化したり、積極的に他者に発信したりする様子が見られた。活動中の協働による他者との信頼関係の構築や、サポーターによる言葉の足場掛けが、ピアサポートを促進させたと考える。同じ課題・悩みを持つ者同士が互いを支えあうことで課題への意識が深まっていったということが、このキャンプの有効性であると考えられる。

不登校・ネット依存・チェンジライフキャンプ

東海大学文化社会学部心理・社会学科教授 芳川 玲子

不登校児童生徒の保護者と面談すると必ず出てくるのが、「ゲームばかりやっている」「昼夜逆転」の話である。確かに、教育現場においても、家庭においても、ネットやゲーム使用のことはすでに長い間大きな問題になっている。ただ、インターネットは、現在では、私たちの生活の中に深く入ってきていることも事実であり、全く使わないことはもはや不可能になりつつある。

アメリカの心理学者 Grohol, J, M (2005) は、ネット使用について3段階を示している。それはすなわち、まずは魅了され夢中になり、やがて幻滅・覚醒をし、最終的には生活と調和を保ちつつ付き合っていく。大多数の人はその3つの段階を経て、自分のペースに落ち着くのだが、少数の人だけが依存に発展するのである。

依存する人とそうではない人の違いはどこにあるのか？ 橋本・大野 (2019) は「タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析」において、「依存傾向者の SNS の利用目的としては、「気分転換」や他者を意識した「友人・知人の近況を知るため」、また、「日々の悩みや不安を忘れるため」等の逃避的目的ための利用が多かった」としている。また、この結果はとくに年齢が若いほど高いとしている。「気分転換」「近況を知る」や「うまくいっていない現状から逃避するため」は、まさしく不登校状態の中にいる若者の心情に近いものであり、「不登校」状態が人をさらに SNS に近づけさせるのだといえる。

また、SNS の依存傾向者の性格傾向を調査すると、抑うつ・孤独感・社交性・ソーシャルサポート・被評価意識・対人依存欲求のいずれも高かったことから、抑うつ・孤独感といったネガティブな心理傾向は気分転換や逃避目的の SNS 利用に、他者の目を意識する心理傾向は他者に関する情報収集や他者承認目的の SNS 利用に、それぞれつながっていると考えられる。

同じ調査の中で、ネットゲームの利用目的については、「ひまつぶしのため」が82.4%、「気分転換のため」が78.8%と高く、次いで「ゲーム中の絵や映像・音楽が好きだから」が68.2%、「ゲームの世界観やストーリーに興味をひかれるから」が67.3%との結果がまとめられた。年齢層別では、「うまく操作すると他の人から尊敬されてうれしいから」「ゲーム中で相手を打ち負かすことが楽しいから」といった自己承認的な項目、「ゲーム中の絵や映像・音楽が好きだから」「情報や知識を得るため」といった項目において低年齢であるほど有意に高かった。不登校児童生徒のことを考えれば、現実世界の挫折から最初はひまつぶしのつもりで始まったが、ゲーム世界での「成功」は一種の優越感を覚えさせ、現実世界がうまくいかなければうまくいかない程、バーチャルリアリティー世界での「成功感」にのめり込むのであろう。もちろん、バーチャルリアリティー世界の「成功」から現実社会に挑戦する勇気を再度得るケースもあるだろうが、依存からの脱却はそれほど簡単なことではないことも様々なデータが示してくれている。

では、ネット依存はどのようにして脱却したのか？この質問に対して、最も多かった答えは「友人や家族と対面で話す」であり、さらに、「運動」「他の趣味で時間を費やす」「積極的に外出」も挙げられた。チェンジライフキャンプは3泊4日の短期間キャンプだが、そのプログラムはまさしく脱却するための玉手箱だったのではないだろうか。継続できることを切に願うものである。

1 参加者について

昨年度の事業検討委員会の議論の中で、短い日数の宿泊体験で実施する神奈川の場合には、「ネットへの依存度が比較的軽度」の者を対象にするべきではという意見があった。しかし募集の段階では、申込者の状況によって参加者を選考するという事は現実には不可能であった。結果的に、登校・不登校に関する状況は、参加者によって多様であった。しかし、今年度は受付から事業開始までの間に家庭との連絡を複数回とって、事前に心理士による面談を行うなど参加者の状況把握に努めたことにより、キャンプでの個別の対応にいかすことができた。

広報はチラシを作成し、中学校・高等学校をはじめ多方面に送付をしたが、保護者へのアンケートでは、「ホームページで知った」という回答が一番多かった。そのため問合せも、県外からのものが42件中15件あった。県内在住・在学者を優先とし、定員に満たなかった場合には県外在住者も受け入れることにしていたが、実際に一度でも参加した者11人のうち3人が、県外在住者であった。

県内にも、ネット依存による生活習慣の乱れなどに苦悩する中高生・保護者は大勢いるはずで、必要としているところへどう情報を届けるか、課題が残った。

2 日程およびプログラムについて

日程は昨年度同様3泊4日のメインキャンプを中心とし、新たにプレキャンプ（日帰り）をいれて、トータル8日間とした。短いキャンプの有効性ということがこのキャンプのひとつのテーマとなっているが、これについても、参加者や保護者のアンケートから判断すると、「夜寝る時間が少し早くなった」とか、「生活の全てがゲームだったが、暇な時間を過ごすツールが変化した」といったように、一定の成果があったと考えている。

一方、全日程を通して参加したのが7人であり、キャンプの途中で帰宅する参加者もいた。短期間のキャンプであり、事前説明会からフォローアップキャンプまでの一連のプログラムの中で気づきや出会いを促すという流れになっているので、全日程参加できる者をもっと増やしたかったところである。

プログラムについても、昨年度と大きくは変更していないが、企画運営部会で様々な意見をもらい、それぞれのプログラムのねらいやその組み立て方について、さらに深く考えることができた。同時に、野外活動などの体験活動のプログラムと、ネット依存に関するチェンジライフタイム（学習プログラム）とのつながりについても、企画の段階から留意した。両者が別々の活動ではなく、ともに自己を見つめたり他者との関係を考えたりする活動であるということに参加者に意識してもらうための、チェックインタイムやチェックアウトタイムといった時間が有効に機能し、プログラム全体の連動性を保つことができたと考えている。

またフォローアップキャンプでの参加者企画プログラムも、参加者とサポーターが一体となって企画から運営まで行うことで、参加者同士の距離を縮めサポーターに対する信頼感も高めたという点で大きな効果があった。同時にプログラムに主体的にかかわることを通して、キャンプに対してより前向きで積極的な姿勢で参加するようになった。

3 チェンジライフタイム（学習プログラム）について

詳細は7ページに記載した通りであるが、今年度は臨床心理士の指導により、認知行動療法を基盤とした新しいプログラムを導入した。行動を記録することや気持ちを書き留めるという作業によって、自分自身を知るために必要なスキルが、一定程度、参加者に定着した。まだ修正すべき点などもあるが、短期のキャンプの中に導入することのできる学習プログラムとして、今後もより完成度を高めていきたい。

4 臨床心理士の存在

今回のキャンプでは、臨床心理士2人の全面的な協力を得ることができた。臨床心理士のかかわりは広範囲にわたり、学習プログラムの作成からサポーター研修での講義・実習の指導、チェンジライフタイムの指導、キャンプでの参加者やサポーターへの精神面での支援、さらには保護者への相談・支援など、キャンプの実施前から終了後まで、きめ細かな協力が得られた。参加者のみならずサポーターにとっても、臨床心理士の存在は、安心してプログラムや参加者とのかかわりに取り組むための、常に支えとなっていた。

また、保護者とのかかわりという点でも、臨床心理士の果たした役割には大きなものがあった。事前説明会では保護者との個別面談を行って情報を収集し、個人情報に留意しながら、スタッフおよびサポーター間で必要な情報の共有をはかった。プレキャンプ・フォローアップキャンプでは、保護者情報交換会のファシリテーターとして、安心して語り合える場を設定し、それぞれの家庭での悩みや取り組みを共有しながら、子どもとのかかわり方をともに考える時間を作りだした。具体的な出来事や子どもの行動をとりあげながら語られるかかわり方のヒントは、保護者にとっては貴重な情報となった。

5 サポーターの参加について

今回のキャンプでは、サポーターも重要な役割を果たした。ともに生活しプログラムを楽しみながら、参加者同士を繋ぐ潤滑油となり、参加者の想いを引き出し、ネットに対する理解を深める手助けをしていった。参加者や保護者からの信頼も厚かった。

ただ、他の青少年施設とは違い、当センターは受け入れ事業がないので、日常的に施設ボランティアをかかえているわけではなく、事業のためにボランティアを広く公募する必要がある。また条件として、キャンプや野外活動の指導経験や、課題をかかえた子どもたちのサポートの経験などを問うこともしていない。そのため、集まったサポーターのチーム作りや、基本的なスキルの習得のために、4回の研修を実施した。さらにフォローアップキャンプでの参加者自主企画をサポートするための集まりなども持った。集まったメンバーはみな大変前向きで、研修やキャンプから多くのものを学んでもらうことができたが、トータル13日間というスケジュールは、ただでさえ活動的な大学生にとっては少なくない負担であった。

回数や内容を含めて、サポーター研修のあり方についても検討していく必要がある。

6 保護者へのかかわり

このキャンプでは、保護者にもいろいろな面で協力をお願いした。ネット依存に対する効果を検証するためには実証的なデータが必要であり、キャンプ前からキャンプ終了後まで、何回かのアンケートに対応してもらった。また、事前説明会、プレキャンプ、フォローアップキャンプと、4回のうち3回のキャンプには、保護者の参加も求めた。メインキャンプでも、多くの保護者が会場までの送迎をしていた。県外在住者も含めて、参加者の居住地は広範囲であり、物理的な負担も少なくなかったと思われる。

にもかかわらず、残念ながら本人の参加のなかった家庭の保護者も含めて、すべての保護者の積極的な協力を得ることができた。たとえば保護者情報交換会では、さまざまな状況の家庭が情報を共有し合うことで多くのヒントが得られたと思われる。また、参加者と保護者が一緒に食事をする野外炊事や、フォローアップキャンプでの参加者による活動報告会などの場面では、多くの保護者が出席することで、参加者にとっては適度な緊張感を持って活動することになり、保護者にとっては子どもの新たな面を発見することにつながるなど、保護者の関わりもこのキャンプの重要な要素となっている。

7 キャンプの効果と今後の展望について

今回も、不登校の傾向にある参加者は少なくなかった。原因はそれぞれだが、学校での友人関係、教師との関係など、人間関係によるものが多かった。キャンプの運営にあたって私たちが最も重視したのは、参加者を支える人的支援のあり方であった。今回のキャンプで参加者が一様に口にしていただいていたのは、「キャンプで出会ったサポーターや他の参加者たちは、みなよく話を聞いてくれたし、優しくかった」ということであった。参加者が、人に対する信頼感とコミュニケーション能力を取りもどしつつあるということは、このキャンプの大きな効果である。

キャンプのプログラムは、ハイキングや登山などの野外活動から、うどんづくりやBBQなどの食にかかわる活動、スポーツ活動、さらには自由時間のアナログゲームなど多岐にわたるが、参加者にとってはその多くが非日常的な活動であり、それらを通して自分自身を見つめなおしたり、他者との距離の測り方を学んだりしていた。また活動の中には、日常生活に持ち帰ることのできるようなものもとり入れた。そうしたことが直ちにネットへの接続時間の大幅な減少といった具体的な数字に現れているわけではないが、ネット以外の活動の楽しさを思い出し、すでにネットへの向き合い方に変化が生じている参加者もいる。

また、久里浜医療センターの医師による講話やチェンジライフタイムでのワークへの取り組みなどにより、参加者のネット依存に関する理解も深まり、生活習慣の改善への意欲も高まっている。それが具体的な行動になって現れるためには、本人の意思や周囲の支え、何らかのきっかけといったファクターが必要となるが、今回のキャンプでの経験やそこで生まれた人間関係が、そのファクターになることを期待したい。

このキャンプの効果を持続させるためには、フォローアップの体制が必要であるということが、すでに昨年度の事業検討委員会でも指摘されている。個別のケースとしては、臨床心理士の協力により、地域の相談機関を紹介し、さらに学校とも情報を共有し、連携して支援していったという事例もある。こうしたケースが増えていくように、今後もさまざまな機関との連携をはかっていきたい。

ネット依存の状況はますます深刻化し、マスメディアにも連日のように事態の深刻さを伝える記事が載っている。保護者の苦悩も深く、事務局にも関東地方以外の遠隔地からの問い合わせがある。神奈川県を取り組みは、長期にわたる「治療的」なキャンプではなく、期間の短い「教育的」なキャンプという位置づけになっている。青少年教育施設であれば、医療や福祉の専門家がいないとしても、学生ボランティアや臨床心理士の協力を得ながら少人数のスタッフで運営することのできる取り組みである。

今後、全国でさまざまな施設・団体・機関がこのようなキャンプの企画にチャレンジすることを願うとともに、神奈川県を取り組みがわずかでも参考になるのであれば、失敗例も含めて可能な限りの情報提供をはかっていきたい。

運営体制

1 事業検討委員会

■ 事業検討委員名簿（順不同、敬称略、◎は委員長、○は副委員長）

- 加藤 文昭（神奈川県立愛川ふれあいの村所長）
- 樋口 進（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長）
- 小山 徹（神奈川県公立中学校長会 横浜市立末吉中学校長）
- ◎芳川 玲子（東海大学文化社会学部心理・社会学科教授）
- 宮村 進一（神奈川県教育局子ども教育支援課長）
- 山田 正夫（神奈川県精神保健福祉センター所長）
- 小出 静香（神奈川県福祉子どもみらい局青少年課長）
- 酒井 貴子（神奈川県立青少年センター青少年サポート課長）

	期 日	検討内容
第1回	5月29日（水）	・事業概要について ・募集の対象について ・キャンプ終了後のフォローアップ体制について
第2回	12月4日（水）	・事業概要の報告 ・事業検証について ・報告書について
第3回	2月7日（木）	・事業の評価および検証について ・報告書の作成について ・次年度の事業について

2 企画運営部会

今年度は、キャンプのプログラムや評価指標についてより専門的な立場から検討を加えることと、ネット依存に関する学習プログラムを開発するために、企画運営部会を設けた。

■ 企画運営部会名簿（順不同、敬称略）

- 澤口 ゆりあ（臨床心理士/公認心理師）
- 根本 節子（神奈川県立住吉高等学校養護教諭）
- 関口 千尋（NPO 法人国際自然大学校本部事務局）
- 中丸 信吾（順天堂大学スポーツ健康科学部助教）

	期 日	検討内容
第1回	5月21日（火）	・ネット依存に関する学習プログラムについて ・プレキャンプおよびメインキャンプのプログラムについて
第2回	6月11日（火）	・参加者の状況調査について ・サポーター研修について ・キャンプのプログラムについて ・ネット依存に関する学習プログラムについて ・事業の評価および検証について
第3回	12月3日（火）	・キャンプの概要報告 ・学習プログラムについて ・事業の評価および検証について ・報告書の作成について
第4回	1月28日（火）	・事業の評価および検証について ・報告書の作成について ・次年度の事業について

3 キャンプの運営

- ◆ サポーター 学生ボランティア 10人
- ◆ 臨床心理士 2人
- ◆ 愛川ふれあいの村職員 プログラムに応じて、1~2人
- ◆ 事務局スタッフ 主担当1人 副担当3人 プログラムに応じて応援職員3人



【協力団体】 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
神奈川県立愛川ふれあいの村
公益財団法人宮ヶ瀬ダム周辺振興財団
NPO法人きよかわアウトドアスポーツクラブ
NPO法人国際自然大学校

【チェンジライフキャンプ2019 スタッフ】

臨床心理士	澤口 ゆりあ	黒瀬 基		
サポーター	宮川 亜美	小松崎 千夏	近藤 京奈	阪井 泰雅
	工藤 理子	戸田 健二郎	紅谷 凌輝	板井 大知
	船松 千夏	松本 萌子		
事務局	栗田 強太郎	菊地 利津子	田倉 弘明	川手 隆生
	西村 裕子	大山 寛	壁谷 亜美	

【事務局】

神奈川県立青少年センター 指導者育成課

〒220-0044 神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1
TEL 045-263-4466 FAX 045-242-8190
(月曜休館)

本報告書の無断複製、転載等は禁止いたします。ご了承ください。