

eスポーツ支えるドクター

対戦型チームで勝敗を競う「eスポーツ」は、各地の高校で部活動として採用され、全国規模の大会が行われるなど人気が高まっている。一方でゲームへの依存も問題視されており、2019年には世界保健機関(WHO)がゲーム障害を新たな依存症に認定した。こうした状況を受け、長年依存症の研究に取り組む岡山大学医学部の神田秀幸教授(49)が公共衛生学Ⅱは20年4月、全国でも強豪の共生高校(新見市)のeスポーツ部に「チームドクター」として就任した。生徒のゲーム依存を防ぎ、健康を保つための取り組みを取材した。【松室花吏】

岡山大学医学部 神田秀幸教授に聞く



シリーズ
地域医療を考える

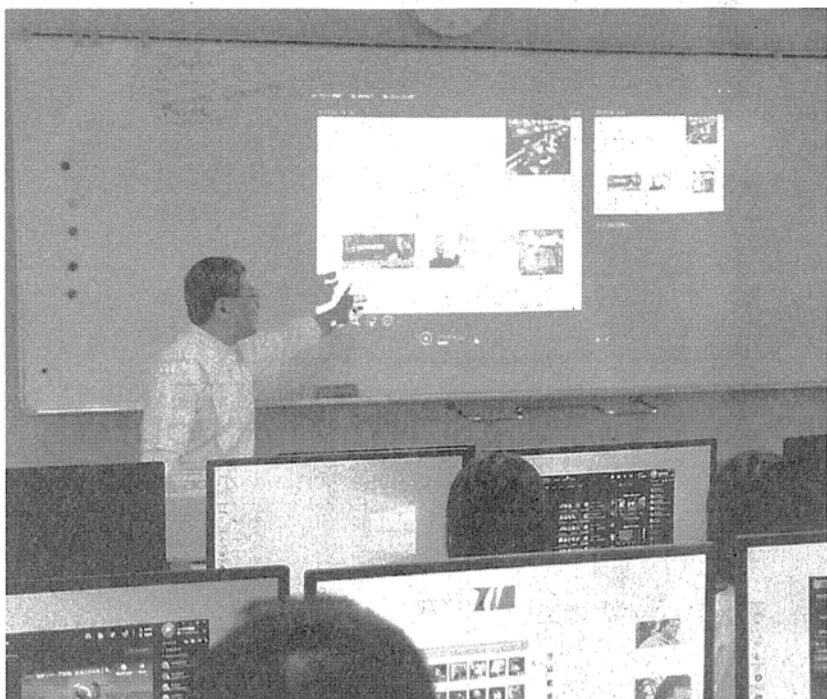
強豪・共生高に就任

eスポーツは「エレクトロニック・スポーツ」の略で対戦型コンピュータゲームで競う。海外では1990年代後半から若者を中心に普及し、近年は国内外でプロリーグが発足している。2019年には国内のeスポーツ文化の定着や発展を目指す省の研究班は18年に中高生の7人に1人に当たる約93万人にネット依存が疑われるとの推計を発表した。こうした問題から香川県では20年4月、18歳未満のゲーム時間の目安を定めた「ネット・ゲーム依存症対策条例」が施行されるなど対策を講じている。

依存防ぎ適正なプレー指導

して「全国高校eスポーツ選手権」が始まるなど部活動にも広がっている。厚生労働省がまとめた調査によると、小学生から中学生までの子どもが1年以上継続してゲームをする割合は約4割に達している。また、小学生から中学生までの子どもが1年以上継続してゲームをする割合は約4割に達している。

でも有数の強豪校だ。ゲームの他にも酒やたばこ、インターネットなどさまざまな依存症について研究してきた神田教授は19年に岡山に着任した。神田教授がチームドクターとして就任した共生高校は全国高校eスポーツ選手権の第1回大会で準優勝を果たすなど、全国でも有数の強豪校だ。



①さまざまな画面を映しながら適切なゲームのしかたを指導する②共生高校が準優勝した第1回全国高校eスポーツ選手権の様子



eスポーツの世界ではきめ細かい指導が行われているが、実際に私たちが個人で実践できる依存症予防はどのようなものだろうか。神田教授に尋ねた。

「個人でできるゲーム依存の予防法はありますか。」

◆ゲーム障害の診断は、子どもも大人も適用されます。特に1人暮らしの場合は監視の目がないため自分で意識することが大切です。具体的には▽1日の使用時間を決めたりゲームをしない日をつくる▽ゲーム

いところを見つけてあげてください。また、どんなゲームをやっているのかを見て子どもが何に興味を持っているのかを知ってあげるというと思います。

「新型コロナウイルスの影響で外出自粛が求められ、家にこもって1人でゲームやインターネットを利用する人も増えていると思います。感染対策をしながら心身の健康を保つためにできることはどのようなことですか。」

◆体の健康の観点からは、時間帯や密を避けての

オンとオフ区切りつけて

運動や食事、人とのつながりも大事

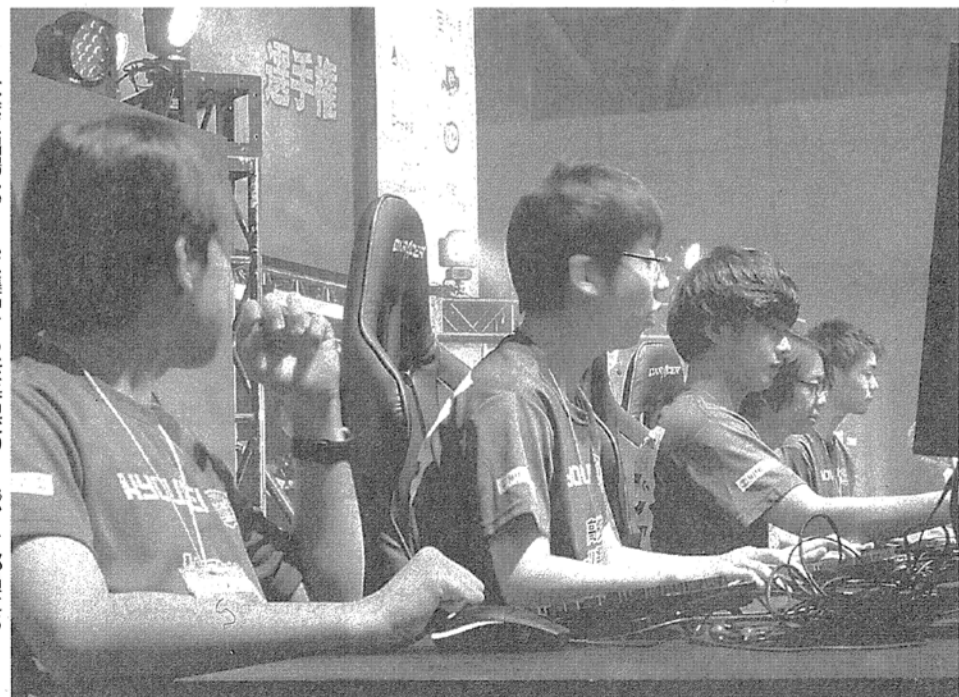
は生活の潤い程度にして日常生活を優先する▽ゲーム以外のことにも興味を持って問題が起きるまでゲームをしない▽やることを済ませてからゲームをするなど生活に重大な支障が出ないようにする——などに気をつけるというと思います。

「子どもが家庭でゲームをしている場合、親が気をつけた方がいいことはありますか。」

◆制限時間を決めるなどの基本的なことですが、時間を破っても頑ごなしにしかるのではなく実際にプレーを見て区切りのい

散歩など適度な運動や、生活に合った栄養バランスや量の食事を心がけてください。屋外で身体を動かせば、気分転換にもなります。心の健康の観点からは、人とのつながりが重要です。直接会うことは難しくても、電話やインターネット、SNSなどを活用した関わりをもつことが孤立・孤独の防止になります。また、テレワークが増えた中では、休憩せずに仕事にのめり込んでしまう恐れもあります。仕事モードのオンとオフの切り替えの意識が重要です。

フィジカル計測会 体もケア



大会に出場しゲームに集中する共生高校のeスポーツ部員たち

「これまで培ってきたノウハウを岡山で生かせないか」と考え、共生高校eスポーツ部を訪ねた。部員の中には元々、不登校やいじめなどの背景からゲームに夢中になった生徒もいたというが、神田教授は実際にプレーを見た際、卓越した技術に驚いたという。「適正にゲームをする」と自分の居場所をつくり、社会との接点を持つことができる」と考えチームドクターに就任した。

神田教授はチームドクターの仕事について、「依存症予防のための生活指導に加えて、野球の投球数制限のようにアスリートとしての健康管理も重要。心と体、両方のケアを大事にしてほしい」と話す。子どもたちの新たな活躍の場となっているeスポーツ。適正なプレーを指導するチームドクターの存在によって安心して競技できる環境が整えられ、さらなる発展につながりそうだ。



生徒たちに指導をするチームドクターの神田秀幸教授(いずれも共生高校提供)

「ゲームをすることができ、体を動かすスポーツと同じ練習の仕方」と話す。

チームドクターの仕事は月に1回、同校を訪問して、生徒たちから健康面や学校生活などについて聞き取る個別面談とゲームで使う手や腕、首などの診察を行い、一人ずつカルテを記載する。さらに握力や筋力などを測るフィジカル計測会や生活指導の講習会なども定期的に行っている。

個別面談では長期休みや新型コロナウイルスの影響で休校になった期間に生徒たちの生活が昼夜逆転になりやすかったことが浮き彫りになり、部活日誌に朝食を食べたかどうかチェックする欄を設けて生活リズムを整えるよう指導もしたという。

顧問の柴原健太(40)はチームドクター就任の影響について、「生徒たちは普段から神田先生に体のケアの方法などを相談していて、気軽に話せる専門家がいたのはありがたい。チームドクターがいることで保護者にも安心してもらえるようになった」と話す。実際にフィジカル測定の結果を受けて、5月からは週1回筋力トレーニングのメニューを取り入れるなど新たな取り組みも始まっているという。