

## <デジタル発 インサイドeスポーツ> ④リスクと向き合う 依存症対策が急務 医師配置の高校も

02/07 05:00

コンピューターゲームの技術を競う「eスポーツ」。北海道で初めて開催されているイベント「Hokkaido esports Festival」（2月11日にメイン期間が開幕）に合わせた5回シリーズの4回目は、ゲーム業界の大きな課題でもある依存症対策と向き合った。（文／報道センター 佐藤圭史）



### ■昼夜問わずゲーム

「ゲームをしているか、寝ているか。今から振り返ると『ゲーム障害』の症状だった」

札幌市の元プロゲーマーの男性（28）は、数年前の現役時代を顧みた。

8歳からパソコンゲームを始めた。「すぐに上達できるから、のめり込んだ」。中学生3年で所属チームにスポンサーが付き、プロのキャリアをスタートさせた。一時、現役を退いたが、社会人だった24歳で再びプロに復帰。人気ゲームの国内トップリーグでチーム優勝も経験した。だが、歓喜の時間は続かなかった。成績が伸び悩むと、出場メンバーから外される。それがプロの世界。気持ちが沈み、自宅に引きこもった。

生活は乱れた。午前3時ごろまでゲームを続ける毎日。昼近くまで寝ては、またゲーム。まともに食事を取らず、風呂に入らなくても気にならなくなった。知人との約束を忘れることもあった。

世界保健機関（WHO）は2019年、ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を依存症として認定した。その特徴として、「時間や頻度にきりが無い」「日

常生活よりゲームを優先する」などを指摘している。

男性の生活そのものだった。「惰性でゲームをやり続けていた。上達もせず、負けてはイライラし、悪循環だった」と振り返る。

**<ことば> ゲーム障害** ゲームにのめりこんで健康や生活に支障をきたす病気。WHOが2019年にアルコールやギャンブルと同じ精神疾患と認定した。具体的な症状は《1》時間や頻度にきりが無い《2》日常生活よりゲームを優先する《3》個人や家庭、学業などに重大な支障が生じる《4》問題が起きても続ける一があり、いずれかが1年にわたって続く場合に診断される。全て満たして症状が重い場合は期間が短くなる可能性がある。

知り合いから声を掛けられ、ゲーム関連の仕事をはじめたことが回復のきっかけとなった。半年ほど続いた自己管理のできない生活から抜け出せた。

eスポーツ熱が高まり、競技が注目され、高額賞金の大会も広がっている。プロを目指すプレイヤーも急増しているが、男性は自らの経験を踏まえ、こう指摘する。

「華やかなゲームの世界が強調されているが、自己管理ができなくなるなど負の側面がある。ゲームの弊害を正しく理解している医師・専門家をチームに配置していくことが重要だ」



パソコンに向かってプレーする岡山県共生高校eスポーツ部員（同部提供）

## ■ チームドクターが見守る

eスポーツ部にチームドクターを導入する全国でも珍しい高校がある。岡山県共生高校（新見市）だ。

2018年度の全国高校eスポーツ選手権では、チーム対戦型のバトルゲーム「リーグ・オブ・レジェンド」（LoL）部門で準優勝。2019年の全国高校対抗eスポーツ大会「ステージゼロ」でもLoL部門で準優勝した。プロ選手も輩出し、強豪校として全国に名をはせている。

同部は2014年度に同好会として誕生した。きっかけは同校の中国人留学生と交流する場をつくるためだった。生徒たちはゲームを通してコミュニケーションを深め、人間的な成長も垣間見えた。顧問の柴原健太教諭（40）は「子どもたちが輝ける場所となって

いるのに気づき、実力ある選手も現れた」と振り返る。2018年度の全国大会出場を機に、部に昇格した。

強くなるために生徒たちは、練習に時間を費やす。だが、ゲーム障害に対する懸念が社会に広がっている。柴原教諭は「依存症の課題は避けて通れない。専門的な医師のアドバイスが必要」と考えた。



プロジェクターを使って健康管理について指導する神田秀幸岡山大大学院教授（岡山県共生高校eスポーツ部提供）

同じころにゲーム障害に関心を持っていたのが、公衆衛生の医師で岡山大大学院の神田秀幸教授（48）。「長年、依存に関する中高生の健康を研究しており、学校の思いと一致した」。

2020年4月からチームドクターとしての活動を始め、月1回程度、同校を訪れている。部員20人の個々の動きを見たり、面談したり。神田教授が生徒たちのわずかな変化に目を向け、その助言を受けた部員たちが心身の状況を記録しながら健康管理に努めている。

柴原教諭は「医師が直接部員を診ており、安心感は大きい。プレー中に気性の激しかった部員が落ち着くなど、精神面の変化も見られた」と効果を感じている。



岡山県共生高校 e スポーツ部顧問の柴原健太教諭。医師のアドバイスを受け、部活動の練習メニューなどを考えている（同部提供）

主将の東庄奏（ひがししょう・かなで）さん（16）＝1年＝は、プロを目指して兵庫県から入学。神田教授のサポートを受けて、ゲームに対する考え方が変わった。「練習時間をただ増やせばいいのではなく、時間を管理してゲームに集中する意識が生まれた」

e スポーツプレイヤーには、マウスやキーボードなどの操作で手を酷使うことにより、けんしょう炎を抱える選手も少なくない。東庄さんも手首に痛みがあったが、神田教授に相談し、「練習前に温める対処法を教えてください、痛みを抑えることができました」と話す。

依存症へのリスクを意識しながらの部活動。効果的な対策の研究は、まだ進んでいないという。だからこそ柴原教諭は「モデル校としての役割が期待されている」と強調する。「基本的な生活習慣を持続した中で、どうプレーを位置づけていくか模索していく。健康管理を万全に大会でも活躍していきたい」

神田教授も思いは同じだ。「e スポーツ部の活動に必要な健康ガイドラインをつくり、全国に広めていきたい」

（年齢・肩書は掲載時）

＝最終回「みんな一緒に」は、2月9日に配信します。

Hokkaido esports Festivalの公式サイトは[こちら](#)