

## コロナ禍での夏休み

飄

々

広報委員

岡山 智亮

子供たちにとってコロナ禍での2回目の夏休みがやってくる。なかなか制限の多い生活が続いており思い出も作りにくいことだと思う。そんななか普段診療していて気になることがある。頭痛などの体調不良で来院する中学生・高校生に対して問診をしてみると、どうやら長時間オンラインゲームで遊んでいたことで、体調を崩しているような子供にときどき出くわすようになった。昨年一年間を見ると新型コロナウイルスの感染流行に伴い1回目の緊急事態宣言が全国に発令され、その際は学校も休校を余儀なくされた。今までに経験したことのない状況下で新しい対応を求められる中、学校側も課題を出したりして子供たちの生活に影響が出ないための試行錯誤はあったと思う。それでも遊びたい盛りの子供たちにとって急に訪れた学校のない日々を上手に埋めあわせるのにはかなり苦労したことだと思う。そうしたなか、どうしても長時間オンラインゲームで遊ぶ子供たちが一定数いたであろうことは予想できる。

私ももともとゲームは好きで、今でこそあまりする時間が無くなったがオンラインゲームに熱中していた時期がある。ネット上で他人とチームを組んで相手チームと対戦するようなものだが、やはりチーム同士でコミュニケーションがしっかりとれていると戦略も立てやすく勝てる可能性が高くなる。インターネットによって世界中の人たちと繋がるため英語でやり取りをすることもあった。ただし拙い英語力のため、なかなか意思が伝わらないことも多く四苦八苦することも頻繁にある。ゲームの内容ももちろん魅力的ではあるが、初対面の人とうまくコミュニケーションをとりながら

ミッションを進めていくことにもオンラインゲームの醍醐味はあると思う。

ただ、やはり問題になるのはプレイ時間がどうしても長くなりがちになることだと思う。他人との対戦型のゲームが主流であり、明確なゴールは設定されていないため、「ゲームをクリアしたら、はい終わり」ではないのである。対戦相手が代わる度に相手のプレイスタイルや癖が異なり、いろいろな対応を求められるため飽きが来にくく、またどんな時間であっても世界中の誰かがプレイしているため、いつでも遊ぶことができってしまう。そのため私も、ついつい長く遊んでしまうことがあった。来院した子供の中には学校が休みの間、夜中の間寝ずにゲームをして、親が仕事に出かける朝になって布団に入るという子供もいた。自律神経系の不安定な10代の時期に生活リズムを乱すと、体の不調を来しやすいであろうし、また元の体の調子に戻るにも時間がかかってしまうであろう。もちろん息抜きとしてゲームで遊ぶことを完全に禁止するまでの必要はないと思うが、家庭でのルール作りは絶対に必要だと思う。

東京オリンピックの影響もあるのかどうかは定かではないが、新型コロナウイルスの新規罹患者数は現在増加傾向となってきた。新型コロナウイルスとの付き合いも長期となっており、警戒した生活を継続している人と、警戒を緩めている人に分かれてきている様子もうかがえる。そういったなかで、子供たちがどのように夏休みを過ごすのか難しいところもあると思うが、子供の特権である夏休みをどうか有意義に過ごしてもらえたらと思う。