

繊維ニュース

THE SEN-I NEWS

2025年

10月15日(水)

購読のお申し込み 06-6201-5012(代)

hanbai@sen-i-news.co.jp



ポケモンアプリで、睡眠管理

家庭用ゲームの新機種「SWITCH2」発売で沸く任天堂で、全世界の大人にも子どもにも大人気のアプリといえば、「ポケモン（ポケットモンスター）」だろう。

実は今から30年以上前（ポケモン発売前）、創始者・田尻智さん（ゲームフリーク代表取締役）と筆者はゲーム開発で交流があり、当時進行形のポケモンについても話を聞いていた。「昆虫採集・交換の楽しさをTVゲームにするんだ」と夢を語っておられた。その後、大ヒットしたポケモンからはさまざまな派生商品が生まれた。そのうち、2年前に配信開始され、話題を呼んでいるのが、スマートフォンやスマートウオッチでプレイ可能なアプリ「ポケモンスリープ」だ。

これは、自分の睡眠の質や量を自己測定（「見える化」）し、客観的に知り、対処することが目的のゲーム。ポケモンキャラを狂言回しに使い、睡眠用語は「うとうと」「すやすや」「ぐっすり」など易しく表現されているが、原理的には医療用の専門機器・アプリとほとんど変わるところはない。

もちろん精密さでは、専門機器に劣るだろうが、数万円から数十万円以上する専門機器（アクティグラフ）&専用アプリ（インソムノグラフなど）に対して、ポケモンスリープは基本プレー無料と、画期的だ（課金あり）。しかもゲームの監修者には睡眠学の権威がついている。サイトには、「柳沢正史先生と学ぶ、睡眠の最新科学」という睡眠学の基本が学べるページ（「正しい知識で、いい睡眠リズムを、つかまよう！」）が付記されている（<https://www.pokemonsleep.net/science/>）。

アプリの性能評価はあくとして、ハード側の技術的な肝は、「体動」測定にある。最近のスマホやスマートウオッチ（スマートバンド含む）といったモバイル機器には、体の動きや向き・強度を測定できる加速度センサーが装備されている。そうした機器にアプリを入れ、就寝時に腕にはめたり、枕元に置いて眠ることで、一夜の体の動き（体動）が測定できる。一昔前までは「スマホこそ睡眠の敵！寝る前に操作するのはおろか、枕元に置くだけでも有害！」という専門家が多くいたのだから、隔世の感がある。

もっと言えば、当方がモバイルや睡眠文化を研究し始めた当初から、「携帯電話を使うだけで、電磁波が脳に悪影響を与える、特に子供の脳の成長は阻害される」という説はあったが、人々は起床や就眠に欠かせない「覚醒／睡眠切替スイッチ」として、携帯を枕元に置き続けた。

新技術は常に、偏見や学説に揺さぶられつつ、次第に常識的なところに落ち着いていくようだ。

藤本憲一（ふじもと・けんいち）

NPO睡眠文化研究会理事。武庫川女子大学社会情報学部社会情報学科教授／同生活美学研究所員を併任。

1958年兵庫県西脇市生まれ。編集・広告・都市計画などの現場を経て92年より同大学講師。准教授を経て、2009年より現職。専門は情報美学、メディア環境論。単著に『ポケベル少女革命』（エトレ出版）、共著に『睡眠文化論』（淡交社）、『戦後日本の大衆文化』（岩波書店）、『ポケベル・ケータイ主義！』（ジャストシステム）、『眠りの文化論』（平凡社）、『食の現代社会論』（農山漁村文化協会）、"Personal, Portable, Pedestrian" (Mit Pr)、“The Post-Mobile Society” (Routledge)、“The Second Offline” (Springer) など。

