

ポケモンの睡眠管理ゲームが23年夏に配信

◆人気ゲームのポケットモンスター、今度は睡眠管理でGo

2023年2月、人気ゲーム「ポケットモンスター」の新情報を発表するポケモン公式YouTubeチャンネル「[Pokemon Presents](#)」（「ポケモン プレゼンツ」）はスマートフォン（スマホ）向けアプリゲーム「[Pokemon Sleep](#)」（「ポケモン スリープ」）の23年夏のリリースを報じた。同アプリは枕元にスマホを置いて寝ると睡眠情報を計測し、睡眠パターンに対応したポケモンの寝顔を集めることができる「睡眠管理ゲーム」である。寝て起きることを通してゲームが進行し、ゲームを楽しみながら規則正しい睡眠ができるようになることを特長としている。

任天堂は同アプリのリリースと同時に、同アプリの関連機器としてBluetooth通信でスマホと接続するデバイス「[ポケモンGO Plus+](#)」を発売する。このデバイスは前機種「[ポケモンGO Plus](#)」と同様に「[ポケモンGO](#)」と連動することで周囲のポケモンなどの通知ができるほか、内蔵する加速度センサが睡眠時間を計測し、その結果を「[ポケモン スリープ](#)」に伝えることができる。

◆ゲームの一ジャンルとして定着できるか注目

スマホには、就寝前にゲームや動画がもたらす強い光や興奮によって眠りにくくなり、睡眠リズムを崩す弊害が指摘されている。睡眠情報を計測してスマホのアプリと連動させる睡眠管理ゲームには「[よひつじの森](#)」や「[夢冒険](#)」などの先行例があり、「（ゲームをきっかけに）夜更かししなくなった」、「寝るのが楽しみになった」などの評価がみられる。しかし、これらの先行するゲームのダウンロード数はまだ少ないため、スマホの弊害を睡眠管理ゲームが取り除き、安眠できるようになる効果が一般的なものであるかどうか、まだ断定は難しい。

16年リリースの「[ポケモン GO](#)」は位置情報ゲームをゲームの一大ジャンルとして確立した。「[ポケモン スリープ](#)」が多くの人に利用され、睡眠管理がゲームの一ジャンルとして定着し、安眠をもたらす効果も確認できるのか、リリース後の動向が注目される。また同時発売される「[ポケモンGO Plus+](#)」の売り上げも睡眠管理デバイス関連市場の今後を考えるうえで注目したい。 【藤井和則】