

ファミリー向けVRガイド

作成者: Catherine Allen氏、Limina Immersive
イラスト: Susan Yung氏



01. はじめに	01
02. 概要	02
03. VRとは？MRとは？	02
04. VRが特別である理由	03
05. VRを最大限に活用するために最適な マインドセット	04
06. 家族でのVRアクティビティ共有	06
07. VRに最適な環境を整える	10
08. VRでの子どもの心身の健康を守る	12
09. VRのソーシャル機能を最大限に活用する	15
10. まとめ	16
11. 特別セッション: 没入型体験とそれを実現 するテクノロジーの略史	17

はじめに

VR (仮想現実)は、人と人とのつながり方を変え、さまざまな形で絆を深める力を秘めた新たなテクノロジーです。Reality Labsには、家族で一緒に充実した時間を過ごすためのツールとして、Questヘッドセットを楽しく利用しているという声が多く寄せられています。こうしたご意見を受け、Reality Labsではペアレンタルコントロールツールや保護者の管理するアカウントをはじめとする、10歳以上のお子さんとそのご家族に配慮した機能の構築に継続的に取り組んでいます。

一方で、保護者の方々からは、家庭でのヘッドセットの使い方についての詳しいガイダンスや、デバイスを最大限に活用するためのアドバイスが欲しいという声も寄せられています。こうしたご要望にお応えするため、Reality Labsは、Limina ImmersiveのVRの安全専門家であるCatherine Allen氏の協力のもと、保護者やそのご家族と意見を交わしながらこのガイドを作成しました。本ガイドでは、VRを愛用しているご家庭がおすすめする、家庭でのQuestの使い方に加え、アクティビティやコンテンツのガイド、設定に関する推奨事項、家族全員が安全に楽しむためのアドバイスをご紹介します。このガイドが、Questをもっと活用するための新たなアイデアにつながることを願っています。

— Natalie Chyi、Reality Labsポリシーマネージャー

ファミリー向けVRガイドへようこそ。

VRはこれまでのどのテクノロジーとも異なる存在です。ご家庭にMeta Questがあるなら、それは、これまでに開発された中でも最も強力な没入型デバイスのひとつ、すなわち、新たな世界へと導き、現実の住空間をバーチャルな驚きで拡張できる小型のウェアラブルコンピューターを手に入れていることを意味します。このテクノロジーは、驚くような新しい体験への入り口であると同時に、日々の家庭生活を支えるツールでもあります。

とはいえ、VRはまだ比較的新しい技術であるため、Meta Questのようなデバイスは、スマートフォンやコンピューター、テレビのように日常生活の中で明確な役割を持っているとはまだ言い切れないかもしれません。スマートフォンが当たり前になる前の時代を、そう遠くない過去として覚えている保護者の方も多くいらっしゃると思います。没入型テクノロジーは今まさにその頃と似た段階にあります。ワクワクさせる可能性に満ちていながらも、まだ馴染みのない新しい領域なのです。本ガイドは、この強力な新しいメディアを、ご家庭で最大限に活用できるよう支援することを目的としています。本ガイドでは、Meta Questを適切なアプリと組み合わせて、ご家庭の生活に役立てるためのさまざまなアイデアを提案するとともに、安全性や心身の健康に関する重要なアドバイスも紹介しています。

また、本ガイドを作成するにあたり、Meta Questを日常的に使いこなしている多くのご家庭にお話を伺いました。これらのご家庭は、日頃からMeta Questを活用しており、さまざまな形で生活に価値をもたらしていると感じています。本ガイドでは、没入型体験に関する豊富な知見をもったこうした「スーパーユーザー」のご家庭による体験談を随所で紹介しています。

VRとは？MRとは？

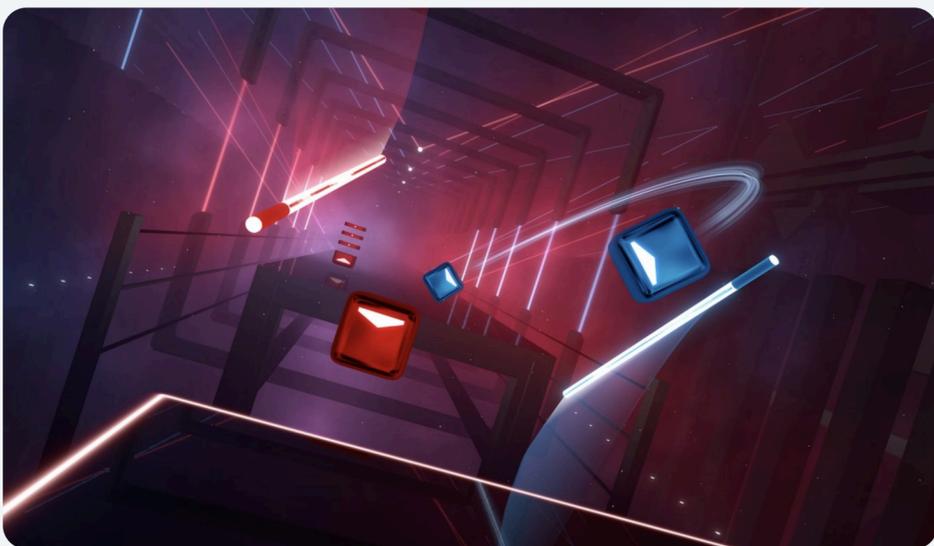
よくある質問のひとつに「VRとMRとは何ですか」というものがあります。

Meta Questではこれら両方を体験できます。簡潔にまとめると、次のように説明できます。

- ・ VR (仮想現実)は完全に仮想の空間に入り込む体験です。
- ・ MR (複合現実)は現実の空間にデジタル要素を加えるもので、そこからシームレスにVRへ移行することもできます。さらに、デジタルなオブジェクトやキャラクターが現実の空間とやり取りすることもできます。

Meta Questを使っているなら、VRはもちろん、MRもすでに体験している可能性が高いでしょう。没入型テクノロジーは、VRとMRだけでなく、ユーザーの周囲を満たし、より高い臨場感を生み出すような技術全般を指す用語です。

VRの例



『Beat Saber』アプリでのVR体験の例



『Population: One』アプリでのVR体験の例

MRの例



『First Encounters』アプリでのMR体験の例



『Miracle Pool』アプリでのMR体験の例

没入型テクノロジーが特別である理由は何でしょうか。

このテクノロジーの強みは、体と心の両方を完全に引き込むことで、ユーザーを受動的な視聴者から能動的な参加者へと変える点にあります。

アクティブプレイ

Questの「スーパーユーザー」との会話で興味深かったのは、VRをこれまでとは異なる種類の「スクリーンタイム」と感じていたことです。VRで過ごす時間は、平面スクリーンを使う時間に比べて、身体的にも精神的にもアクティブであることがほとんどです。VRも確かにスクリーンは使いますが、体を使って体験に入り込むという点で、まったく違う感覚があり、むしろ屋外でのアクティブな遊びに近いと感じられます。「冬の時期でも、天候に関係なく家族が体を動かせるので助かっている」と話す保護者の方は少なくありませんでした。

こうした声からも分かるように、VRは他のスクリーンメディアとは本質的に異なります。ただ「観る」ものではなく「行う」ものなのです。VRでは、平面の四角いスクリーンを見るのではなく、体験そのものの中に入り込みます。ウェブサイトは「訪れる」ものであり、テレビ番組は「観る」もの、ポッドキャストは「聴く」ものですが、Questでの体験は「参加する」ものです。

VRは感覚を包み込むため、その体験はとても現実的に感じられます。そこにあるのは場所の象徴的な表現ではなく、まさにその場にいるという感覚です。このような即時性によって、アクションゲームで心拍数が上がるといった反応から、再現した夜明けの森の穏やかな雰囲気の中で血圧が下がるという反応まで、さまざまな実際の身体反応が引き起こされることがあります。

心だけでなく身体も関与

VRは、心だけでなく身体全体を使う体験です。たとえ体を動かしていなくても、脳は自分がその環境の中にいることを認識します。リサーチに参加したある「スーパーユーザー」は、「娘が3Dのピアノアプリで遊んでいるとき、実際に空中に鍵盤が見えているんです」と話してくれました。「その配置を、頭と腕が、本を読むのとは比べものにならないほどしっかりと記憶しているんです」とも語っていました。別の参加者は、息子さんのお気に入りのQuestアプリについて「ただボタンを押すだけじゃなくて、実際に身をかがめてよけたり、前に踏み出して探検したりしているんです」と話していました。

こうした身体に関与が、没入型体験をより記憶に残るものに行っていることもよくあります。多くの人を実感しているように、私たちは実際にやってみることで学ぶ傾向があるため、VRは教育コンテンツにも非常に適しています。

ここまでで紹介した、こうしたVRの特別な力は、日常の家族生活におけるMeta Quest ヘッドセットにとってどのような意味を持つのでしょうか。本質的には、VRヘッドセットは多様な体験型の用途に活用できる、極めて効果的なマルチツールです。校外学習やバーチャルな演劇の世界へと連れて行ってくれたり、朝のエクササイズのやる気を引き出してくれたり、このデバイスができることは実にさまざまです。

VRの真価は、身体と心の両方を完全に引き込む点にあります。受動的な視聴者から能動的な参加者に変えるこうした強みこそが、VRを特別なものに行っているのです。



VRを最大限に活用するために最適なマインドセット

家族みんなで参加する

インタビューの中で繰り返し出てきたのは、VRは子どもだけでなく家族全員が参加することで、より効果を発揮するという点でした。子どもと一緒に積極的にQuestを使ったり、子どものVRの利用に関心を持って関わったりしている保護者は、自分自身もより楽しめるだけでなく、家族全体にとってより安全で充実した体験にもつなげることができます。

保護者が関わることで、子どもが楽しめそうなアプリや体験を一緒に見つけたり、家族みんなで楽しめるVRアクティビティのアイデアが生まれたりします。保護者は、例えばゲームが子どもの年齢に適しているかや、そのゲームを快適に利用できるかどうかを把握することで、潜在的な問題を早期に察知することもできます。

VRにおいて保護者が関与するもうひとつの利点は、保護者自身がテクノロジーとの健全な付き合い方を子どもに示せることです。他のスクリーンタイムと同様に、重要なのはバランスです。ただ、VRはまだ新しいテクノロジーであるため、いつ、どれくらい使うのがちょうどいいか判断しにくいこともあります。スマートフォンやコンソールゲームと同じように、VRについても、保護者は模範行動を通じて、どのように関与し、何のために使うのかを示すことができます。

Meta Questは多用途に使えるツール

没入型テクノロジーについて最もよくある誤解のひとつは、それがゲーム用途にしか使えないというものです。対戦型のマルチプレイヤーゲームを楽しむ家族もいれば、VRのストーリーに浸ったり、ライブコンサートに参加したり、一緒にエクササイズをしたりするのを好む家族もいます。VRは、ご家族の興味・関心に合わせて使い方を柔軟に変えられるツールです。

自信を持って、落ち着いて、心を開いて

初めてVRヘッドセットを装着すると少し気恥ずかしく感じるかもしれませんが、そんな気持ちはすぐに消えていくので心配はいりません。実際、話を聞いた多くのご家庭が、最初はためらいがあったものの、慣れてくるとこのデバイスが家庭の日常にとって大切な存在になったと話していました。

結局のところ、VRに最も適した心構えは、落ち着きと柔軟な姿勢の両方を持ち合わせることです。VRはまるで魔法のように、そこに本当にいるかのような錯覚を生み出し、仮想空間を現実のように感じさせてくれます。この魔法のような感覚に身をまかせるほど、体験は没入感が高まり、充実したものになります。

家族でのVRアクティビティ共有

Meta Questがあれば、家庭で一緒に楽しめるさまざまなアクティビティの可能性が広がります。ここでは、Questを使ったアクティビティのアイデアをいくつかご紹介しますが、これはほんの一例にすぎません。ご家族の想像力次第でアイデアは無限に広がるでしょう。例えば、夕食後に家族と一緒にCirque du Soleilのショーを鑑賞し、次の日には、遠く離れたおじいちゃんやおばあちゃんとチェスを楽しむこともできます。現実では多くの計画や費用が必要となるような体験も、リビングルームから手軽に楽しめるようになります。

ストーリータイム

家族で一緒に楽しみたいときは、Questの映像をみんなが見えるスクリーンにミラーリングしてみましょう。

思い出を振り返る

幼い頃を過ごした街をお子さんに見せたいけれど、そう簡単には連れて行けない。そう感じたことはありませんか。そんなときに便利なのが、『Wander』というアプリです。昔住んでいた住所や、家族の思い出の特別な場所を入力するだけで、VRの中でその街を「歩く」ことができます。例えば、子ども時代を過ごした家や、よく遊んだ公園など、大切な思い出の場所をたどりながら、その記憶をお子さんに語ってあげてください。研究によると、記憶は場所と深く結びついていることが多く¹、こうした仮想での訪問が、忘れていた記憶を呼び起こすきっかけになるかもしれません。

ナラティブアドベンチャー

家族で物語を楽しむ夜には、Questのライブラリがぴったりです。想像力あふれるアドベンチャー作品が揃っており、一緒に鑑賞するだけでなく、インタラクティブに楽しむこともできます。

ぜひチェックしてみてほしいQuestのナラティブエクスペリエンスには、次のようなものがあります。

- Tales of Soda Island (Theater Elsewhereアプリ内で利用可能): 不思議でどこか遠くにある音楽の島を舞台に展開する、一連の物語。これらの風変わりな幻想的な短編は、それぞれがミニ舞台劇のように展開していきます。
- Gloomy Eyes: コリン・ファレルのナレーションによる幻想的で美しいアニメーションシリーズ。ティム・バートンの世界観を思わせる舞台で描かれています。
- Wallace & Gromit: The Grand Getaway: 英国のクレイアニメの人気キャラクター「ウォレスとグルミット」が登場する、参加型の楽しいアドベンチャーです。

¹ 「In the Brain, Memories Are Inextricably Tied to Place," The Atlantic」(2014年8月12日。 <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/08/in-the-brain-memories-are-inextricably-tied-to-place/375969/>)



ファミリーゲームナイト

ローカルマルチプレイヤーゲーム

家族や友達と一緒に、家でくつろいだ夜のひとときを過ごすには、ボードゲームナイトのような発想で、Quest向けのローカルマルチプレイヤーゲームを楽しんでみるのもおすすめです。次に紹介するタイトルの多くでは、1人がQuestを使用し、他の人全員はスマートフォンやタブレットで参加します。すでに述べたとおり、ミラーリング機能を使えば、ヘッドセット内で何が起きているかを他の人も見ることができます。Questのスクリーンを家庭のテレビや他の対応スクリーンにミラーリングすることで、プレイヤーの体験を共有できます。

ゲームナイトにぴったりのアプリには、次のようなものがあります。

- Keep Talking and Nobody Explodes: 1人のプレイヤーがVR内で爆弾を見てその状況を伝え、他のプレイヤー全員は外部「専門家」としてスマートフォンで解除マニュアルを確認しながら指示を出します。時間内クリアを目指して大きな声で指示を出しましょう。
- Acron: Attack of the Squirrels!: 1人のプレイヤーがVR内でドングリの木となり、他のプレイヤーはスマートフォンやタブレットを使ってそのドングリを盗もうとするいたずら好きなリスとしてプレイします。
- Wander: このアプリはもともとパーティーゲーム向けに作られてはいませんが、ミラーリング機能を使えば、みんなで楽しめるパーティー体験に変えることができます。1人のプレイヤーがQuestヘッドセットを装着して地球のどこかに「ドロップ」し、他のプレイヤーはその場所がどこかを声に出して推測していきます。「ここがどこか当ててみて!」チャレンジにぴったりのグループアクティビティです。

屋内スポーツ

今夜はビリヤードでもいかがですか。そのあとは卓球やボウリングも楽しめます。こうした屋内スポーツを楽しめるアプリはいくつかあります。特に、『Premium Bowling』、『MiRacle Pool』、『Home Sports』、『Eleven Table Tennis』は、ぜひチェックしてほしいおすすめのアプリです。Meta Questが複数台ある場合、マルチプレイヤーオプションを選択することで、同じ物理的空間にいる複数のプレイヤーが同時にヘッドセットを装着して、卓球のようなゲームを順番待ちせずに一緒にプレイすることもできます。



学習とクリエイティビティ

クリエイティビティセッション

Questストアには、アート制作向けのクリエイティブアプリも豊富に取り揃えられています。例えば、『Open Brush』では、3次元空間に自由に描ける無限のキャンバスが用意されています。『Vermillion』アプリでは、片付け不要・画材無限の仮想スタジオ環境で油絵を描くことができます。VRで創作したあとに家族で作品を見せ合うのも楽しみのひとつです。

アート作品が没入型で立体的であることが、見る人に強い驚きや感動を与えます。

料理を楽しむ

ふだん何気なく口にしている食べ物の由来を学ぶには、最初から自分で作ってみるというのも興味深い方法です。Questの『Lost Recipes』では、食材を混ぜたり、野菜を刻んだり、さまざまな調理技術を練習したりと、バーチャルキッチンで歴史的な料理を学ぶことができ、後片付けの必要もありません。料理は、シンプルな大麦のピタパンにブドウとオリーブを添えたものから、マヤの「シェクサラダ」や「ムクビルポジョ」まで多彩です。バーチャルでの練習のあとには、実際のキッチンで家族や友達と一緒にレシピを再現してみましょう。すべてのレシピは、アプリ開発者のウェブサイトからダウンロードできるレシピブックに掲載されています。

ドキュメンタリーナイト

普段からドキュメンタリーが好きな方には、Questで視聴できる感動的で高品質なドキュメンタリー作品の数々に、きっと心を動かされることでしょう。中にはインタラクティブなものもあり、子どもたちがすでに夢中になっているテーマや学校で学んでいる内容と結びつけることもできます。デイビッド・アッテンボローの『Hold the World』はその好例です。ロンドン自然史博物館で、アッテンボローが案内役となり、貴重な自然史の宝物に「触れて」体験することができます。

宇宙的な雰囲気を感じたいなら『Spheres』がおすすめです。視聴者を宇宙の深淵へと誘い、そこに秘められた音のハーモニーに包まれながら、宇宙の起源をひも解いていきます。

健康

朝のフィットネス

全身を使った体験が可能なVRは運動にも最適です(しかも、運動している感覚すらないこともあります)。没入型のエクササイズは、驚くほどやる気を引き出してくれるうえに、身体を動かしながら、心も引き込まれるようなゲーミフィケーション要素や美しい風景が取り入れられていることもよくあります。他のエクササイズと同様に、短時間でも定期的に取り組むことで大きな違いが生まれます。家族と一緒にトレーニングして健康を保ちたい場合は、朝に定期的なVRアクティビティを実践するのもよいでしょう。ボクシングやダンス、HIITに取り組むなら、『FitXR』がおすすめです。音楽と動きを融合させたゲーム感覚のアクティビティでやる気を出したいなら、『Beatsaber』や『SynthRiders』をチェックしてみてください。これらのアプリでは、1曲または短いエクササイズクラス(7~10分程度)ずつ交代でアクティビティを行うことで、相手が休憩できる時間を取ることができます。ゆったりとしたペースのアクティビティを探しているなら、『Alo Moves XR』ではヨガ、ピラティス、瞑想を体験できます。1人の参加者がヘッドセットを装着して大きなスクリーンにミラーリングすれば、他の人はヘッドセットなしでも、スクリーンを見ながら同じ動きをして、一緒にVR体験を楽しむこともできます。

リラックスして気分を整える

リラックス系のQuestアプリは、過剰な刺激から離れ、平穏な気分へとリセットするのに意外なほど効果があります。子どもたちが一日の終わりにまだ元気いっぱいだったり、家族で静かに落ち着いた時間を過ごしたいときには、『Tripp』のようなアプリがおすすめです。美しく幻想的な空間で、穏やかなガイド付きの瞑想体験ができます。呼吸に意識を向けながら感動的な旅に身をゆだねることで、気分をリフレッシュできます。『Nature Treks』も人気のアプリです。鳥のさえずりや波の音に耳を傾けながら、緑豊かな森や南国のビーチをのんびり散策することができます。こうした環境の中で数分過ごすだけでも、家庭の雰囲気を切り替える助けになります。グループで楽しむなら、照明を落とし、安全な場所にキャンドルを灯して、ヘッドセットを使っていない人のために大きなスクリーンにヘッドセットの映像をミラーリングしてみるのもおすすめです。Questデバイスが複数ある場合は、全員が同時にVRの中に入って、まるでグループ瞑想のような体験を共有できます。

離れた場所にいる家族や友達とつながる

リモートで集まる

ソーシャルなVRやMRでは、ただ話して近況を伝えるだけでなく、一緒に何かをするという、これまでとはまったく異なる方法で時間を共有できます。調査によると、共通の体験によって絆が強まることが分かっており²、この方法はまさにそのような体験を可能にします。

『Walkabout Mini Golf』は、大切な人とリラックスしながら過ごすのに最適な方法として、リサーチに参加した「スーパーユーザー」からたびたび言及されました。「最近どう？」といった会話の代わりに、難しいパットの攻略法を教え合ったり、スイングのコツを一緒に探ったりできます。クラシックなゲームが好きな方には、『Chess Club』がおすすめです。美しい空間で、一緒にチェスを楽しむことができます。どちらのゲームにも非公開のマルチプレイヤーモードがあり、プレイするのはご自身とご家族や友達だけです。「スーパーユーザー」は、こうしたスタイルのバーチャルな集まりが、自然な会話を生み出すのにとっても良い方法だと述べています。1週間の出来事を伝え合うだけでなく、新しい思い出を一緒に作ることもできます。

ディスコ！

オフラインでのホームパーティーを計画中ですか。Meta Questがあれば、その夜をさらに盛り上げることができます。Questがあれば、大がかりなプロ仕様のDJブースがなくても、自分のパーティーだけのDJ体験を楽しめます。VRやMRで本格的なDJセットを再現できるDJアプリが2種類あり、使い方も事前にガイドしてくれます。『Tribe XR』と『Djay』は、驚くほど簡単に使い方を学ぶことができます。どちらのアプリにもチュートリアルが組み込まれているため、プロのようなトラックのキューイングやテンポの調整、エフェクトの組み合わせといった操作もすばやく習得できます。パーティー本番では、ヘッドセットを大きめのスピーカーに接続するだけで臨場感あふれるサウンドを楽しむことができます。

『Just Dance』も、みんなが自然と体を動かしたくなる、パーティーには欠かせない優れたアプリです。1人がヘッドセットでダンスチャレンジに参加し、他の人たちはミラーリングされた映像を見ながら一緒に踊ったり、順番に参加したり、応援したりして盛り上がるすることができます。このアプリの魅力は、その後の夜の雰囲気をぐっと引き立ててくれることです。リアルなダンスフロアに向けて、みんなの気分を高めてくれます。

² Communications Biology (Nature): 「Synchronized Affect in Shared Experiences Strengthens Social Connection」 (2023年。 <https://www.nature.com/articles/s42003-023-05461-2>)および Personality and Social Psychology Bulletin: 「Sharing Extraordinary Experiences Fosters Feelings of Closeness」 (2018年。 https://www.researchgate.net/publication/320082393_Sharing_Extraordinary_Experiences_Fosters_Feelings_of_Closeness)

VRに最適な環境を整える

没入型テクノロジーに適した物理的なスペースを自宅に整えることで、安全性はもちろん、精神的な没入度にも大きな違いが生まれます。

次に、VRに最適な環境を整えるためのアイデアをご紹介します。



1. 中断を最小限に抑える

ヘッドセットを装着する前に、VR体験に参加していない人やペットに邪魔されないような落ち着いた空間を整えておきます。周りに人がいてもまったく問題ありませんが、見守ったり、ミラーリングで一緒に参加したり、単に状況を把握したり、必要な場合を除いて体験を中断させないなど、体験をサポートする姿勢でいてもらうことが大切です。関係のないことで突然体験を中断されると、特にVRのようにバーチャル空間に深く没入している場合には、強い違和感を覚えることがあります。

「部屋の中を飛び跳ねていると、猫のクレオが近寄ってきて匂いをかいだりするんです。なので、自分ひとりでやっていたら、クレオがそばに来たことに気づかないかもしれません。でもたいていは、パートナーのマディがソファにいて、声をかけて気づかせてくれます」
—ロンドン在住の父親、オリバーさん

2. 動き回れるスペースを確保する

物理的な環境が見えなくなるような、完全没入型のVRアプリやゲームを使う場合は特に、安全のためにプレイエリアをしっかりと確保しておくことがとても重要です。また、スペース内を片付けておくことで、自由に体を動かせるようになり、何かにぶつかるリスクも減らせ、目の前のバーチャルな世界に集中できます。

話を聞いたあるご家庭では、安全性をさらに高めるために、足元にラグやマットを敷いて触覚的な境界として活用しているそうです。靴を履かずにいることで、ヘッドセットの境界システムだけに頼らずに、足元でVRスペースの端を感じ取ることができるのだそうです。ただし、ラグやマットが床にしっかり固定されていて、つまり原因にならないよう注意する必要があります。

「本当におすすめしたいのは、自分のプレイスペースに合ったサイズのラグを用意することです。床に丸いラグを敷いただけでも本当に良かったです…足で端を感じられるので、中心に戻るにはどの方向に進めばいいかすぐにわかるんです。例えば、2歩ほど下がれば、また真ん中に戻れるといったようにです」
—アリゾナ在住の父親、マーカスさん

3. 体験に合わせてスペースを調整する

VR体験の種類によっては、それぞれに適した部屋のセッティングが必要になる場合があります。少し準備しておくだけで、没入体験の感動がより一層増します。

『Tripp』や『Alo Moves XR』のようなマインドフルネスや瞑想用のアプリを使うときは、ヨガマットに座ったり、ひざにブランケットをかけたり、クッションを使って快適さを高めたりするとよいでしょう。電動のアロマディフューザーを手の届かない安全な場所に置くことで、より落ち着いた雰囲気を演出できます。運動量の多いエクササイズを行うときは、近くで扇風機を弱風にして回しておく、体を涼しく保つのに役立ちます。ただし、必ずプレイエリアの外にしっかりと置くようにしてください。

グループでのVR体験を行う場合は、ヘッドセットを装着せずに見ている人や順番を待っている人が快適に過ごせるよう、居心地の良い座席スペースを用意するとよいでしょう。

座った姿勢で体験する場合は、首をひねらずに自由に向きを変えられる回転椅子があれば、より快適に楽しめます。保護者の中には、コントローラーを使わないときに置いておけるよう、そばに小さなサイドテーブルを用意している方もいます。

4. VR体験からゆっくりと現実に戻る

動きの多い没入型体験をしていたり、アバターを使ってVRを体験していた場合は、VRからゆっくりと現実に戻ることが特に重要です。急いでヘッドセットを外すと、暗い映画館から明るい屋外に出たときのように、感覚が混乱することがあります。ヘッドセットを外す前に、体験を一時停止し、数秒間目を閉じて、深呼吸を数回してみてください。Questのホーム画面も、気持ちを落ち着けて現実の世界へゆっくりと戻るのに適した場所です。

VRでの子どもの心身の健康を守る

VRヘッドセットを家庭で使い始めることで、新たな可能性が広がる一方で、家族全員にとって新たな責任も生まれます。没入型の環境での子どもの心身の健康を守るには、単にルールを設けるだけでなく、安全で、有意義で、前向きな形でヘッドセットを活用できるよう導くことが大切です。

丁寧な指導があれば、子どもたちは没入型テクノロジーにおける、陥りがちな落とし穴を回避しつつ、その大きな可能性を体験できます。話を聞いた「スーパーユーザー」のご家庭の中から、以下のようないくつかの明確なベストプラクティスが見えてきました。



1. 利用開始初日からルールを決めておく

ゲーム内の暴力表現、突然の脅かし演出、見知らぬ相手との会話などに対する許容範囲は、家庭ごとに異なります。特定のアプリについてどのようなスタンスを取るかを早めに決めておき、使用を禁止するものや保護者の許可が必要なものは、子どもにはっきり伝えておきましょう。1日または1週間あたりのQuestの適切な最大利用時間について話し合っておくのもよいでしょう。こうした話し合いは、家族でヘッドセットを使い始めるごく初期の段階で行うのが理想的ですが、保護者自身もVRを体験しておくことは非常に参考になります。事前に決めておけば、後になって揉めることを避けやすくなります。話を聞いた2人のお子さんは次のようにアドバイスしています。

「ヘッドセットを手に入れたら、親がすぐにルールを決めるようにすることが大事です」

「[私のアドバイスは]ヘッドセットを手に入れたらすぐにルールを決めておくこと。そうすれば、あたかも最初からそのルール付きで手に入れたような感じになるんです。子どもは、成長するにつれて、正しく使う方法を身につけていきます…そうしたら、少しずつルールを緩めていくことができます」

2. ハードウェアだけでなくコンテンツにも注目する

話を聞いたロンドン在住のある父親は、VRデバイスを購入することはあくまで始まりにすぎず、どんなゲームやアプリに興味を持ち、どのように使いたいのかを、親子で話し合う必要があることを強調していました。

子どもに新しいVRタイトルを体験させる前に、まず保護者自身がそのコンテンツを確認しておくといふと話す方も多くいます。その際には、YouTubeのLet's Play動画を見たり、Common Sense Mediaのレビューを参考にすることもできます。その体験が自分の子どもにどれくらい適しているかを把握するもうひとつの方法として、視界の動きや年齢レーティングなど、Questストアに掲載されている情報を確認するという手があります。

一緒に体験する主要なVRアクティビティ(「コア体験」)の種類をあらかじめ決めておくのも、有効な方法です。

コンテンツについてこうした会話を設けることの利点は、子どもが行っているアクティビティに対して、保護者がそのアプリを使っていなくても関心を持っており、あとで一緒に話題にしたいと考えていることを伝えられる点にあります。

3. 他の家庭とつながる

VRは、同年代の友達と一緒に遊べる時や、保護者同士でアドバイスを共有できる時にこそ、特に楽しさが広がります。話を聞いた多くの保護者は、家族同士が同じアプリでつながることで、VRが継続的なグループ体験へと発展するという大きなソーシャルな可能性を感じていました。

4. こまめに見守る

多くの保護者の方が、子どもがVRを使っている間はほとんど常に同じ部屋にいるか、頻繁に様子を見守っていると話していました。ある父親は、自分か妻のどちらかが10～15分おきに様子を確認していると話していました。ほかの保護者は、子どもが同じ部屋でQuestを使っている間に、自分は本を読んだり、たまったメールに対応したりする時間として活用していると話していました。

5. ミラーリングを活用する

ほとんどの「スーパーユーザー」のご家庭では、ヘッドセットの映像を定期的に大きなスクリーンにストリーミングして、周りの家族も一緒に見られるようにしていました。VRをスマートフォンやテレビにミラーリングすることで、ひとりだけの体験がみんなで楽しめるアクティビティに変わります。これにより、楽しさを共有したり、親子のつながりを深めたりできるだけでなく、保護者が行き届いたサポートをしてあげるうえでも役立ちます。この機能は、QuestのMeta Horizon OSで利用できます。

6. VRヘッドセットの装着時の見た目の違いをからかったり、からかうのを許したりしない

VRヘッドセットの装着はまだ多くの人にとって慣れない新しい体験であり、初めて試すときには恥ずかしさを感じることもあります。調査で話を聞いた「スーパーユーザー」の中には、家族でVRを使う際に「ホスト役」を担い、初めての利用者が安心して没入型テクノロジーを体験できるよう配慮している方も複数いました。たとえ冗談のつもりでも、からかうことで相手に気まずさを感じさせ、もう一度やってみようという気持ちを失わせてしまうことがあります。最も望ましいのは、快適に利用できるよう思いやる姿勢を持つことです。家族の誰かが初めてVRを体験する場合は、体験全体を通じてそばでサポートしてあげましょう。



7. Metaファミリーセンターのペアレンタルコントロールを活用する

Metaファミリーセンターでは、保護者が子どもの年齢に応じて、スクリーンタイムの管理、一部アプリへのアクセス制限、購入内容の確認などを行えるペアレンタルコントロールツールが提供されています。

若年層のユーザー(10~12歳)*向けには、保護者がきめ細やかに子どもを見守れるように設計されたコントロールが用意されており、年齢に適したコンテンツのみにアクセスを制限したり、メッセージ機能の利用状況やフォローの相手を確認するといった、ソーシャル機能の管理を行ったりできます。ファミリーセンターでは、利用時間の上限を設定したり、アプリ内購入を管理したりすることもできます。

10~12歳の子どもには、成人アカウントを共有するのではなく、保護者の管理するMetaアカウントを個別に作成してください。そうすることで、保護者向けの追加の管理機能が利用できるようになります。これは、ファミリーセンターで設定できます。

ティーンの場合は、保護者と本人の双方が同意したうえで、保護者が1日の利用時間の上限を設定したり、休憩時間をスケジュール設定したり、音声チャンネルや個人境界線などの安全に関する設定を管理したりできます。さらに、誰をフォローしているか、誰にフォローされているかを確認できるほか、アプリの利用状況や、過去7日間にVRで過ごした時間なども把握できます。保護者は、プライバシー設定を調整したり、特定のアプリを承認またはブロックしたりすることもできます。

*年齢やアクセス承認は地域によって異なる場合があります

VRのソーシャル機能を最大限に活用する

多くの家庭にとって、ソーシャルVRはまったく新しいタイプの体験への扉を開いてくれます。話を聞いたご家庭の多くは、ソーシャルVRが、近くにいる友達や家族だけでなく、遠く離れた人とも特別な時間を過ごせる手段になると話してくれました。同時に、今回の調査で話を聞いた保護者の中には、見知らぬ人とのソーシャルなやり取りが保護者の目の届かない状況で行われることに懸念を示す声もありました。現実世界と同じように、子どもが安全かつ安心して過ごせることを望んでいるのです。

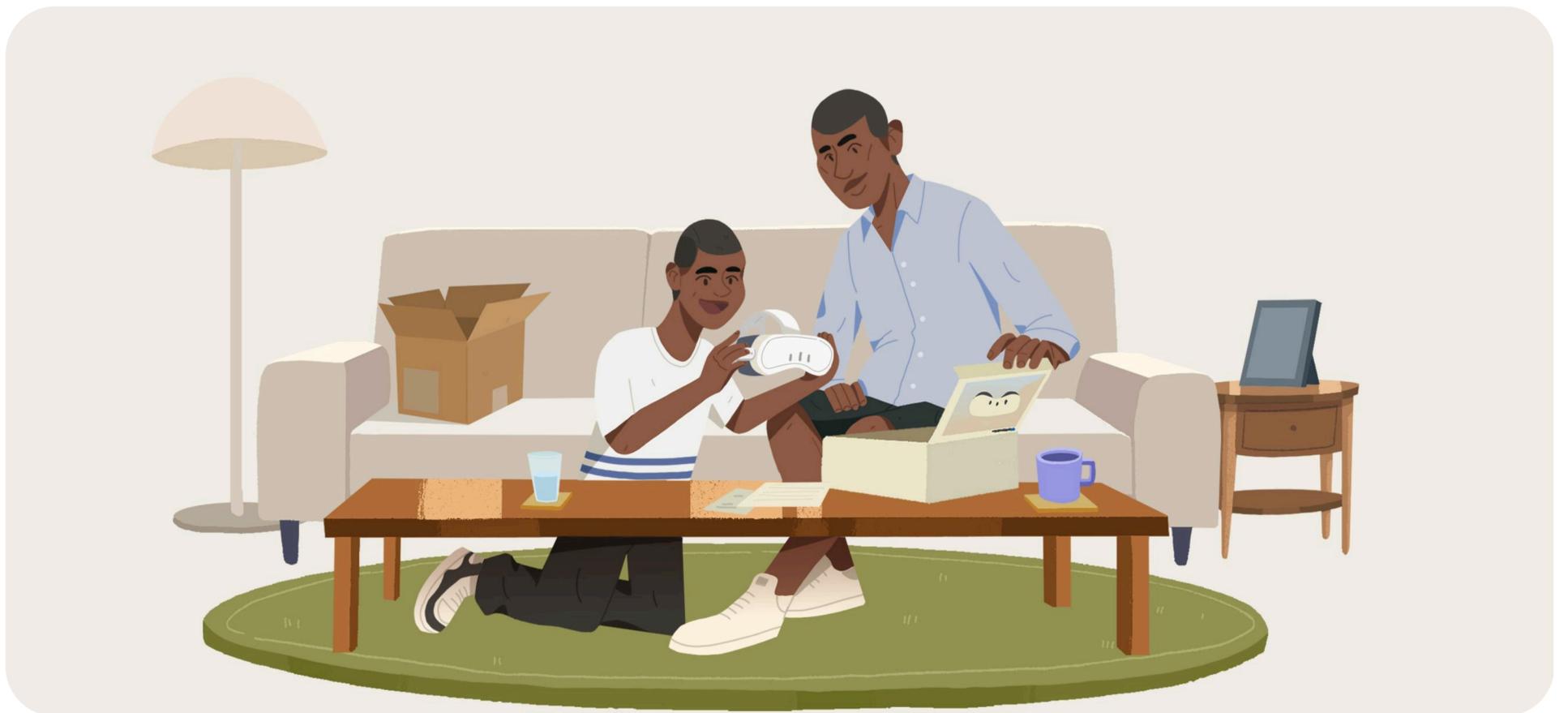
特にソーシャル機能に関して、保護者の「スーパーユーザー」たちから寄せられた知見をもとに、アドバイスをいくつかまとめましたので、以下にご紹介します。

1. 任意であることを忘れずに

ソーシャル機能はMeta Questの使い方のひとつにすぎず、唯一の方法ではないことを忘れないでください。家族にソーシャル機能やソーシャルアプリを使わせたくない場合は、その意思を明確に伝えたり、ペアレンタルコントロールでソーシャル機能を含まない体験のみを承認したりすることで、十分に対応できます。

2. カスタマイズ可能な設定を活用する

子どもにソーシャルVRを使わせることに問題がない場合でも、すべての家庭に当てはまる万能な対応策があるわけではありません。年齢や自信の度合い、デジタルリテラシーのレベルが異なれば、それぞれに合った監督のあり方が求められます。10歳の子どもには、現実の友達とだけ過ごせるプライベートな空間が最適かもしれません。一方で、十分に指導の行き届いた14歳の子どもであれば、ミラーリングを通じて保護者が様子を見守っている条件下で、短時間のオープンセッションに参加することも可能かもしれません。



3. 関わりを維持し、質問を投げかける

関心を失わずに、関わりを維持することが大切です。現実の社交の場と同じように考えてみてください。特に子どもが小さいうちは、どんな集まりなのか、誰が参加しているのかも分からないパーティーに、子どもだけを行かせたりはしないでしょう。VRでも同じことがいえます。積極的に関わり続ける方法はいくつかあります。例えば、利用中のアプリに、他のユーザーをミュートしたりブロックしたりする機能がある場合は、その使い方を子どもに教えることが挙げられます。子どもがどんなアクティビティを考えていて、誰と過ごすつもりなのかについて話し合うこともできます。セッションの後に、どんなことがあったのか、楽しかったことやそうでなかったことについて子どもに尋ねてみるのもよいでしょう。VRを共通の関心事や一緒に歩む体験として意識的に捉えることで、会話も自然なものとして続けやすくなります。

4. ペアレンタルコントロールツールを使用してアクティビティを見守る

QuestのMeta Horizon OSには、ヘッドセットを利用する子どもを見守る際に役立つ便利な機能がいくつか備わっています。例えば、すでにこのガイドでも紹介したように、「ミラーリング」機能を使えば、子どもが何をしているかを別のスクリーンで確認することができます。ファミリーセンターにもペアレンタルコントロール機能があり、子どもによるQuestの利用への関わりを維持するのに役立ちます。例えば、子どものプライバシー設定や公開範囲の調整、アプリやフォローリクエストの承認・却下といった操作が可能です。

まとめ

VRは、スクリーンタイムをアクティブで没入感のある体験へと変える、新しい強力な手段です。多くのデジタル体験とは異なり、VRはただ「見る」ものではなく、「体験する」ものです。

保護者の方々との対話を通じて、特に印象に残った声がありました。それは、VRは家族みんなと一緒に楽しむときにこそ、その魅力や効果を最大限に発揮するということです。

これは、常にミラーリング機能をオンにしてQuestを使うことや、必ずみんなが同じ部屋にしながらVRを利用することをではありません。それが意味するのは、家族全員が関心を持ち、関わりを持っているときにこそ、VRは最大限に活用できるということです。VRは、体験を共有することで、家族みんなが互いに学び合えるようになります。ティーン期の娘と母親が、バーチャルで観たコメディショーの内容を、夕食の席で年下のきょうだいに話して聞かせることがあるかもしれません。あるいは、父親と息子が毎週末『Beatsaber』と一緒にエクササイズをして、平日のあいだにコツやアイデアを共有し合うことがあるかもしれません。こうした関わり方によって、VRにおける「ペアレンタルコントロール」という考え方がごく自然なものとして感じられるようになります。安全と楽しさの両立を、あれこれ話し合わなくてもスムーズに実現できるようになります。

没入型テクノロジーは今も進化を続けており、家庭での取り入れ方に唯一の正解があるわけではありません。いろいろ工夫しながら、ご家庭に合った方法を見つけてください。好奇心と柔軟な姿勢を持って向き合えば、Meta Questは単なるガジェットの枠組みを超え、さまざまな新しい体験への入り口となり、その体験を広げるためのツールにもなります。

特別セクション: 没入型体験とそれを実現するテクノロジーの略史

現在のMeta Questは、人々が工夫を凝らして没入体験を追い求めてきた長い歴史の延長線上にあります。

人類は先史時代から、想像力で作り上げた世界へと互いを誘うことを試みてきました。これは、物理的なヘッドセットが存在するはるか以前のことで、子どもたちの「ごっこ遊び」は、体を使った遊びを通じて空想のシナリオが生き生きと繰り広げられる、没入型体験の最も初期の例と考えられます。社会が発展するにつれて、芸術や物語に包まれるような体験を求めて、さまざまな方法を生み出してきました。例えば、17,000年前のラスコーの洞窟で焚き火の明かりに照らし出された壁画や、中世の大聖堂の壁一面に描かれた壮大なフレスコ画などがその一例です。近年では、アーティストたちはインスタレーションや円形劇場、没入型パフォーマンスなどを通じて、観客をその場の体験の中へと引き込む手法を用いるようになってきました。人類の歴史を通じてこうした没入感への取り組みの積み重ねがあったからこそ、遠近法や錯覚、そして物語の中に「入り込む」というような概念が発展してきたのです。これらは、今日のメディアのあり方にも今なお影響を与え続けている、根本的かつ基盤となる概念です。

しかし、歴史におけるこうした没入型体験には常に課題がありました。それは、どうすれば多くの人に届けたり、再現したりできるのかということです。手描きの壁画や壮大な舞台装置は人々を魅了しましたが、いずれも特定の場所や時間に限定されたものでした。そこで登場するのが、没入体験を拡張するためのテクノロジーの活用です。

19世紀半ばには、ステレオスコープによって人々が自宅で3D写真を体験できるようになりました。これは、現代のVRに見られる、ゴーグルのようなヘッドセットを使った個人向け体験に通じる、初期の類似例といえます。しかし、「仮想現実」という言葉が形を成し始めたのは、1960年代のコンピューター時代に入ってからのことでした。アイバン・サザランドのような研究者たちは、コンピューターで生成された空間をユーザーが移動できるようにするために、大型プロトタイプ(「ダモクレスの剣」など)を開発しました。1980年代になると、VPL Researchという企業がVR用のヘッドセットやグローブ、ボディスーツを提供し、初期の可能性を示しましたが、高額なコストとぎこちないグラフィックが課題となっていました。

1990年代に入ると、VRアーケードマシンや任天堂のバーチャルボーイによって、VRという概念はポップカルチャーに浸透し始めました。しかし、モーションラグ(動作遅延)によって酔いやすかったことなどから、普及はなかなか進みませんでした。一方で、拡張現実(AR)は2010年代のスマートフォン技術の進化に後押しされながら、静かに進歩を遂げていきました。Snapchatのレンズや『Pokémon GO』のようなアプリは、現実世界にデジタル要素を重ねて楽しむ体験を、何百万人もの人々にもたらしました。ARは直感的で自然に感じられるため、ユーザーは自分がARを使っていることに気づかないこともよくありました。

現在では、コンピューティング性能とインターネットの通信速度がようやく十分に向上し、高精細で低遅延のVRヘッドセットを支えられるようになりました。VRは、メディアとして進化を遂げながら、映画や音楽、本と並ぶ標準的な文化の形へと近づいています。それは、人類が昔から抱いてきた、「目の前の現実を超え、別の世界へと踏み出したい」という願望を叶えるものでもあるのです。

VRを使用するすべての家族は、テクノロジーを通じて新たな没入体験の可能性を切り拓いてきた、先進的な人々の長い系譜の一部なのです。