

コミケビギナーのための 超・速・解 アドバイス



コミケットや同人活動を取り巻く社会情勢や環境も次々と変化していて、先のことが全く読めない世の中です。でもまず確実なのは『今年の夏も、とてもとても暑い』ということ。まずはできる限りの暑さ対策をして、準備を整えて、50周年記念イヤーの夏コミに臨みましょう。次の50年先に向けて、私たちにできることを考えながら。

■■考えて備えて参加して■■

今夏も東京ビッグサイト大規模改修は継続中で、今年いっぱい東4,5,6ホールが使用できない状態である。改装が終わった東1,2,3ホールがどれほど快適になったのか楽しみではあるものの、工事の影響は依然として大きい。コミケットでは夏・冬ともに入場待機の行列中が最も体調を崩す参加者が発生する率が高いが、昨今の酷暑の中開催される夏コミともなれば待機時間の長短を問わず、熱中症のリスクが全参加者について回る。そして今や夏の国民的警戒事項となった熱中症は、条件さえ揃えばだれでも簡単に陥りかねない割に、重度になれば最悪生命の危険や長期に渡る軽重様々な後遺症も及ぼしかねない極めて危険な身体トラブルだということは、正しく認識しておく必要がある。過去のように『ただの日射病』ではないのだ。

熱中症にしろ、ケガや他の身体トラブルや感染症にせよ、交通事故などでも、『これくらいなら大丈夫だろう』『自分は大丈夫だから』と考えている時ほど危ないというのは多くの先例が示すところだ。そんな死亡フラグを立てるよりも、何事も甘く見ずに『こんなケースもあるかもしれない』と考えて、できる限り万全の備えをして来場するようにしてほしい。

何かあった時に備えが無くてつらい思いをするよりも、準備してあったが結局使わずに済んだ、という方がずっと良いことなのだから。

■■コミケットはもう始まっている■■

この記事が掲載されているコミケットカタログは、コミケット開催日の約1ヶ月前に発売される。カタログが出ると、いよいよコミケットだ！という気分が高まってくるという参加者や、新刊原稿のラストスパートや参加準備を始める参加者も多いことだろう。

新刊原稿はともかく、参加準備に関しては1ヶ月あればかなり充実した装備を用意することができる。その上でもう1つ、やはり**早めに始めたほうがよい大切な参加準備がある。それは体調を整えることだ。**コミケットに参加する1日、あるいは2日間が普段の生活とは全く異なるものであることは言うまでもない。体調を整え、体力に余裕を持っていなければ、その普段との環境の差や生活リズムの差だけでも身体が悲鳴をあげることになりかねない。充実した参加装備を用意しても、それを支える健康な肉体あって始めて快適な参加が可能となる。早めからコミケット参加を意識した体調管理に努めよう。

●コミケットのために、敢えて、寝る!!

活動するためには、休息が必要だ。特にサークル参加者は、コミケット直前まで頒布物の準備を続けて当日はほぼ徹夜で会場へ出発するという人も少なくないだろう。一般参加者でも、お盆のこの時期にコミケットに参加するために無理を重ねている社会人も数多く居ることと思われる。そんな参加者たちにも**敢えて言うが、できる限りしっかり睡眠時間を確保してほしい。**

ただでさえ暑い夏の間中、よほど空調の効いた場所でのみ生活していなかったら身体は慢性的な軽度の熱疲労状態にある。短時間の不完全な休息では体内深部の体温が下がりきらず、十分な回復が行えていない。その状態でドリンク剤を飲んでもスタミナ食を食べても体力はつかない。

しっかりと疲労を抜き、体力を戻すためにも、入浴して適度な水分を摂ってから空調の効いた部屋で静かに一定時間以上、ぐっすりと眠ることがとても重要なのだ。