

優秀賞

グッドスリープ

梅野 貴俊 (大学 准教授：福岡県)

近年、こどもの就寝時間が遅く、睡眠時間も少なくなっています。寝坊による遅刻や授業中の居眠りなど、教育的社会問題の一つです。こどもの成長には良い睡眠環境が必要です。こどもの睡眠環境を整えるために、保護者の意識を変え、行動させるシリアスゲームを提案します。

ハードは携帯端末を利用し、主催者よりアプリケーションをダウンロードする。入力項目は年齢のみとし、その他個人情報の入力不要。操作は極めて簡単、こどもが寝たら、おやすみボタンを・・・朝起きたらおはようボタンを・・・

情報はすべて主催者へ送られ、すぐに集計。昨日の就寝時間、睡眠時間の平均値と標準偏差に参加者のこどもの各データを当てはめた集計結果が参加者へ送られます。各年代で集計するため、他のこどもの就寝時間や起床時間、我が子の1週間の累積睡眠時間等の情報が共有・比較できます。当然、都道府県別の情報も共有できます。この情報を共有する（ゲームに参加する）すべての保護者が、少しでもこどもの睡眠時間を多くとれるよう頑張り、早寝早起きとなるように、保護者の意識を変え、行動を起こさせるシリアスゲームです。

我が子以外の子供の生活環境を知ることが生活環境改善の第一歩。我が子の生活環境に関して興味の無い親はいないと思います。就寝起床時間、睡眠時間の評価は、「良好」～「悪い」などの指標もしくは点数で表示することで、ゲーム性を高める工夫も必要です。

小児科、教育機関や文部科学省が協力し、事前に推奨就寝・起床・睡眠時間を呈示し、現状との比較が見えるとより社会的貢献が高まるゲームになると予想されます。推奨値と平均値との差など、市、県レベルで競うことも可能です。うまく機能すれば、社会を変える夢ではなく現実的なシリアスゲームへと発展すると思います。