

優秀賞

寝落ち促進ゲーム

金谷 拓紀 (会社員：宮城県)

私は毎日寝不足です。皆さんはどうでしょうか。人間は1日の約3分の1は睡眠が占めているといわれています。そして、大半の人は寝不足を経験したことがあるのではないのでしょうか。ネットで調べてみると、日本人の適正睡眠時間は6~8時間らしいです。(中にはすごい短い人がいるそうですが)

しかし、睡眠時間は確保しているはずなのに、どうしても眠い。なんてことはありませんか。かくいう私も睡眠時間を7時間はとっているはずなのに、毎朝、眠気との戦いです。

そこで、私は睡眠の質が低いのではないかと考えました。そこで、質を高めるために有効であろう、寝る前に半身浴、ホットミルクを飲む、ブルーライトを浴びない(携帯をいじらない)などを実践してきました。結果として、効果がないわけではなさそうですが、個人的にあまり効果を実感できない印象でした。

そこで、私が考えたゲームが睡眠誘導ゲームです。動画とか見ている寝落ちした経験はないのでしょうか。寝落ちってすごい気持ち良くないですか。このゲームはその寝落ちを誘導し、朝は最高の目覚めを与えてくれるゲームです。

ゲームは基本、睡眠とは対極の位置のあるものですが、このゲームはプレイすると睡眠に悪影響な脳の活性化を最大限抑制し、最高の睡眠を促してくれるゲームです。ゲームの内容はいろいろのカテゴリのゲームがあり、RPG、クイズ、音楽、謎解きなどすべての世代の方たちが楽しめる内容になっています。個人的には世界の情勢クイズなど、寝る前の時間で情報を収集できるため、いいのかなと思います。そして、ゲームプレイ中は人間の五感に作用して本人も気づかないくらい自然に睡眠を誘発します。

すべての人が睡眠をただ寝るだけでなく、楽しく寝ることができたら、まさに「夢」のようなゲームではないかと思います。