

優秀賞

## 3メートルからのお帰りなさい

天本 しおん（社会人：山口県）

高齢者や引きこもり、軽度うつなど、社会から孤立した人たちの生活圏を、ほかのプレイヤーが「見守り役」として協力し、少しずつ取り戻していくための社会復帰ゲームです。

外出を最初から大きな目標にすると、本人には心理的な負担が大きく、失敗体験にもつながりやすいと感じています。

このゲームでは、「玄関を開ける」「ポストに手紙を取りに行く」「ベランダに出る」「近所の自販機まで行く」「店員にひとこと話す」「顔見知りを一人数やす」など、半径3メートル程度から始まる、小さな行動を達成として積み重ねます。

ゲーム内では、プレイヤーごとに小さな町のマップがあり、小さな行動を達成するたびに、行ける場所や、出会える人が少しずつ増えていきます。最初は自室と玄関しかなかったマップに、近所の自販機、公園、郵便局、コンビニなどが順番に開かれていきます。プレイヤーが無理をすると気力ゲージが下がるため、早く進めることよりも「今日はここまでできた」と本人が達成を決めた時点でゲームをやめることも、成功として扱います。

一人で頑張るゲームではなく、家族、友人、遠方の支援者と、幅広くマップを共有し、希望者が参加ができます。応援メッセージや、小さな目標をチャットやスタンプで送り合ったり、「今日はカーテンを開けられた」「机の上の書類を一枚だけ片付けた」などの小さな成功を共有したりすることで、伴走の仕組みを作ります。

このゲームは、外に出られない人を追い立てたり、その人の責任として放置するのではなく、少しでも生活圏が広がる・戻る喜びを遊びとして可視化するものです。本人だけでなく周囲の人にも、支える方法や適切な距離感を学ぶきっかけを与え、孤立の予防や地域との再接続に役立つと考えます。