職場復帰プログラムにゲーミフィケーションを活用して

～有効性の検証報告および考案したスライドパズルゲームの事例紹介～

〇花澤　智子（群馬産業保健総合支援センター　労働衛生専門職／両立支援）

２０２５年日本は団塊の世代のすべてが７５歳以上となった。

超高齢化社会を迎え、生産年齢人口の減少が急激に加速し、人材採用や人員定着がより困難になることが予測される中、職業生活において、強い不安、ストレス等を感じる労働者は約68.3%を数え、また、メンタルヘルス不調により過去１年間に連続１か月以上休業した労働者の割合は12.8%となっており、心の健康問題により休業する労働者への対応は、事業場にとって大きな問題となっている。

ゲーミフィケーションの活用の試み

職場復帰支援は、メンタルヘルス不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、早期再発や休職を繰り返さず、就業を継続できるようにするため、大変重要な支援である。

休業した労働者の多くの場合、職場復帰をするということは、病気を発症した環境に戻るということなので、それまでに「こころのリハビリ」で、ストレスと上手に付き合っていく自分なりの対処法を見つけておく必要がある。そのためには、休職までの経緯を丁寧に振り返り、自己分析をし、自分の課題に気づき、自分の中で整理しなければならない。しかし、この一連の作業は、メンタルヘルス不調により休業した労働者にとって、決して容易なことではない。

そこで、「こころのリハビリ」を少しでも楽しく積極的に取り組めるよう、職場復帰プログラムにゲーミフィケーションの活用を試みた。

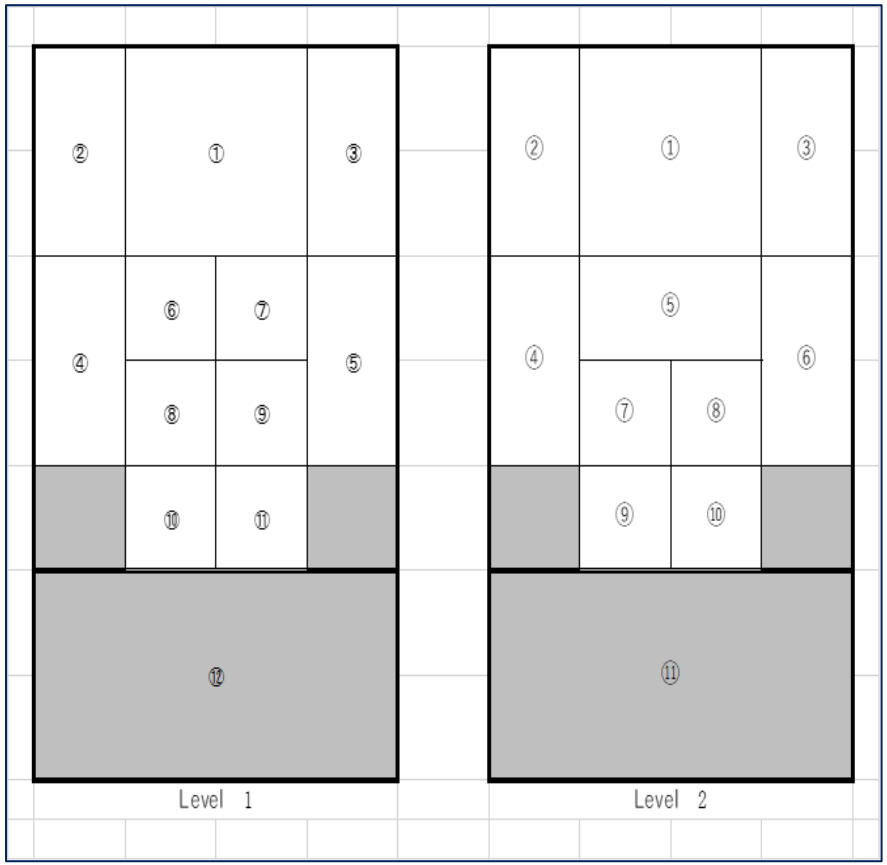
「仕立てる取り組み」への挑戦

　ゲーミフィケーションとは、本来、ゲームではないものにゲームの要素を組み込むことで、利用者の意欲や関心を高め、目標達成を促すことを目的とすることである。
　以前より臨床心理の現場では様々なトレーニングに、パズルやカードまたは映像などゲームと親和性の高いものを用いてきたが、今、それらを利用し、不安の低減やバランスのとれた考え方を獲得することを目的としたゲームに「仕立てる取り組み」が各国ですすんでいる。

　今回「仕立てる取り組み」にも挑戦し、伝統的な木製パズルゲーム「箱入り娘」をベースに、意識向上スライドパズルゲームを考案した。

自分の目標達成や問題解決の為の、世界に一つだけ、自分だけのゲーム

【方法】
　一番大きなピース①をゲートから出し、ゴール（⑪または⑫）を目指す脱出型スライドパズルゲーム、つまり、ゲートから出せるのはピース①だけである。
課題（目的）「何を（が）どうする」が決まったら、一番大きなピース①とゴール（⑪または⑫）に文字を入力する。
　その他のピース中には課題（目的）を達成するための目標やピース小には具体的な行動や物などの文字入力をする。



意識向上スライドパズルゲーム
（左：Level1・右Level２）

社会復帰を支える心理支援ゲーム
～社会復帰前の不安や混乱を遊びながら整える、新しい支援のかたち～

【対象者】

◆　うつ病・適応障害などで休職中の方
◆　就労移行支援を受ける方
◆　社会復帰に不安を抱える方

【効果・工夫】

◆　世界に一つだけ、自分だけのゲームにすることで、愛着と付加価値が生まれ、より意識や意欲が高まる。
◆　心の整理と前向きな気持ちを育てる。
◆　思考に集中することによる脳の活性化・認知機能の向上。
◆　やるべき行動や施策の明確化・可視化と目標達成までのプロセスの確立化。
◆　個人のプログラムの集中力や作業能力の向上。
◆　集団プログラムでは共同作業や発表による称賛演出等にて対人スキルやモチベーションの向上につながる。
◆　負の感情から逃れられない人々の思考を止め、良い方向へ思考を導く効果も期待できる。
◆　疑似体験と成功体験から得る達成感・自己肯定感、適度な難易度があり、あらゆる想像力を働かせ、挑戦と失敗を繰り返し、楽しみながら、課題（目的）と目標と具体的な行動の意識付けや問題解決意欲が高まる。

【事例紹介】

事例１．A様、37歳、男性、設備工事業
ゲームタイトル：　自分の理想（図１）
感想：　ゲームを作る事を通し、今、自分に必要な物を見つめられた。ただ考える（内省する）だけでなく、何かを作る過程で色々と考えられる。解き方は１つじゃない、ぐるぐる回ってもいい、見方を変えてみればいい、そして、自分の理想に近付けたらいいと思えた。
経過：　うつ病で休職中6か月医療リワーク通所し復職。

事例２．B様、28歳、女性、建設業
ゲームタイトル：　復職するために必要なこと（図２）
感想：　ゲーム作成は集中して作成する事ができた。復職するために必要な目標を可視化、明確化することができた。見方を変え視野を広げていきたい。ストレスをためないように発想の転換をしていきたい。仕事を長く続けられるように、強い気持ち、自信を持って、自分を信じていきたい。
経過：　うつ病で休職中6か月医療リワーク通所し、復職。

事例３．C様、25歳、男性、製造業
ゲームタイトル：　私の入眠（図３）
感想：　復職に向け、今一番必要なことを可視化、明確化することで、何をすればいいのか具体的な行動ができ、それを継続することができた。復職後も心身の健康維持のため継続していきたい。
経過：　うつ症状で休職中8か月医療リワーク通所し、復職。

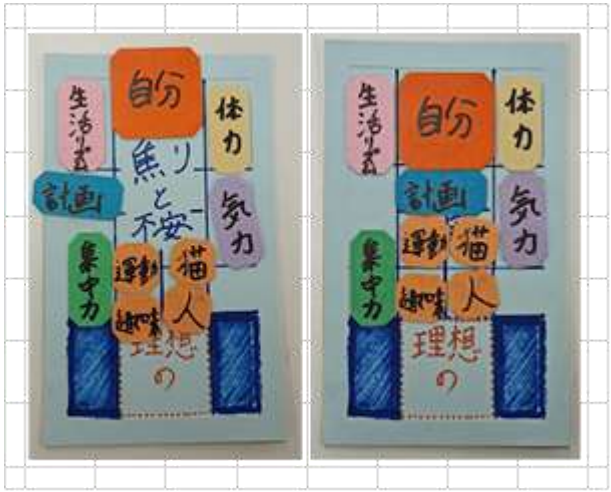


図１

図２　　図３

より多くの方へ利用して頂くために

個人でも集団でも、年齢や性別、国籍や言語などに関係なく、グローバルに、そして様々な場面での利用と効果が期待されるゲームである。
より多くの方に利用して頂くために、次の課題はゲームのデジタル化だと考えた。

職場	学校	医療	愛・平和	美・健康	趣味
教育・研修 など	教育・道徳 など	リワーク など	SDG・啓発 など	減量・改善 など	スポーツ など

ゲームのデジタル化を実現しました！

特許出願中

商標登録済

https：//www.lelien.website

【参考文献】
１）厚生労働省　独立行政法人労働者健康安全機構「～メンタルヘルス対策における職場復帰支援～　改訂　心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き

２）日本うつ病リワーク協会理事長　東京リワーク研究所所長　医療法人雄仁会理事長　五十嵐義男（監修）「リワーク手帳　こころの病気のリハビリテーション　休職から復職まで」

３）一般社団法人　日本ゲーミフィケーション協会「ゲーミフィケーションの６要素」

ご清聴ありがとうございました。