

# ストレスフリーのゲームを目指して

北摂三田高校 HGLC 平岡弘成

## 序論

皆さんはゲームは好きですか。私は大好きです。しかし、その大好きなゲームをしているときに、ストレスを感じることがあります。皆さんも、そう感じるときはありますか。  
あるという方、必見です。

### ～研究テーマを取り巻く現状～

情報化社会の現在、様々な情報が飛び交い、脳の使用率が上がり、ストレスが溜まりやすくなっている。

最近、ゲームでストレスが溜まる人々が増えたように感じる。

### ～リサーチクエストの内容～

ストレスが溜まらないゲームの特徴はどのようなものなのか。

## 先行研究と仮説

### ～先行研究～

ストレスとは:

こころや体にかかる外部からの刺激をストレッサー  
ストレッサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応

#### 「物理的ストレッサー」

(暑さや寒さ、騒音や混雑など)

#### 「化学的ストレッサー」

(公害物質、薬物、酸素欠乏・過剰、一酸化炭素など)

#### 「心理・社会的ストレッサー」

(人間関係や仕事上の問題、家庭の問題など)

↑私たちが普段使う「ストレス」はこれ

\*ストレスが溜まりやすいジャンル

FPS(フォートナイト)

MOBA(Pokémon UNITE)

サバイバル(バイオハザード)

対戦(モータルコンバット)

MMORPG(ファイナルファンタジー)

\*ストレスを和らげるジャンル

パズル(テトリス)

RPG(ポケモン)

シミュレーション(The Sims)

アドベンチャー(ゼルダの伝説)

サンドボックスRPG(マイクラフト)

ゲームの操作性、ストーリー等もストレスの要因になる

### ～研究に取り組む意義～

ストレスを感じやすいこの世の中で、ゲームによるストレスを緩和できればストレスを感じる機会を減らすことができる

### ～仮説～

パズル系で、出来る限りシンプルなものがいい

## 仮説の根拠／研究手法

### ～仮説とその根拠～

シンプルで操作が簡単、一人で遊べるなゲームがストレスになりにくい。

根拠:先行研究から、対人系はストレスになりにやすい。

複雑になると、それを覚えるまでに時間がかかる。

→すぐに楽しむことが出来ない。

### ～研究手法～

1.実際に作ってみる

2.遊んでもらい、感想を報告してもらう

3.感想をもとに、更新を行う。

2,3を繰り返す。

## 研究1

### お荷物判別バイト

#### 第一回

ストーリー性、ランダム性を最小限に  
ドラッグ等直感的な操作

#### 問題

達成感にかけ、同じ動作の繰り返し

#### 第二回

ごみ(取ると減点)、ランキングの実装

#### 問題

まだ単純、背景色がきつい

#### 第三回

昇給制度の実装、ごみの出現量の調整

#### 問題

まだスピードが遅い、時間が長い、タッチパッドだと難しい



## 結論・展望

### ～考察～

・直感的だと思ったドラッグはタッチパッドだと難しく、ストレスに繋がりがやすくなってしまった。

・ごみ、昇給制度などの追加と、シンプル過ぎるのはよくないと分かった

・時間制限つきだとゆっくり、じっくり出来ない

### ～展望～

今回は高校生に遊んでもらったが、この年齢だと簡単すぎるとすぐに飽きてしまう→対象年齢の設定が大事だと思った。

今回の研究から得たデータをもとに、また別のゲームで実験したい。

作成したゲーム:

[https://unityroom.com/games/nimotsu\\_hanbetsu](https://unityroom.com/games/nimotsu_hanbetsu)

## [参考文献]

ストレスが溜まる・イライラするゲームの特徴まとめ!こんなゲームは作らないように注意しよう

<https://kurokumasoft.com/2022/07/09/features-of-stressful-games/>

ストレスを感じやすいゲームジャンルと和らげてくれるゲームジャンル

<https://mukakingame-plus.com/stressful-or-relieving-game-genre/>