# うつ病 ゲームで知る

## 発症から復職まで「過程 理解して」

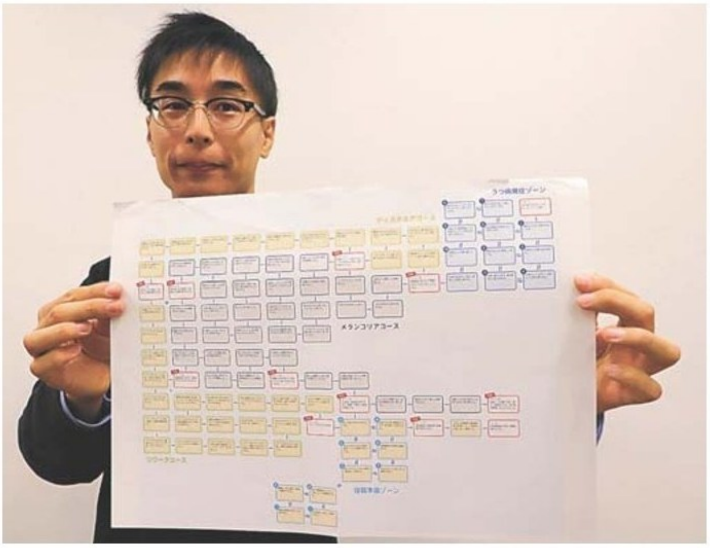
うつ病発症から職場復帰までの道のりを学ぶオンラインのすごろくゲームを、ウェブサイト作成のメディアインパクト（京都市上京区）が精神科の医師と共同開発し、無料公開している。具体的な症状と専門医の受診、社会復帰への過程を楽しみながら理解できる。

ゲームは「復職すごろく」。福岡県立大の小嶋秀幹教授（社会精神医学）が、2021年に科学技術融合振興財団（横浜市）の助成を受けて考案した。小嶋教授からゲーム開発の相談を受けたメディアインパクトが社会的意義があるとして無償で請け負った。

すごろくは、軽症か重症のどちらかを選択してスタートする。発症のステージでは「自分は職場で必要のない人間だと思う」「死んでしまいたいと思うようになる」など典型的な症状を記載したマスを進む。軽症と重症で病診断や休職を経て職場復帰のプログラム体験、復職準備につながるステップが詳細に描かれる。

ルートが分かれ、うつ

### 京の企業、医師と開発



うつ病の復職すごろくの原案を持つ宮嶋社長。多くの人に体験してもらうためオンラインゲーム化した（京都市下京区）

ゲームはコンピューターとの対戦形式。うつ病のタイプの違いやさまざまな休職、復職の流れを実感できるよう工夫している。

同社の宮嶋健人社長（38）は07年、京都大在学中に起業した。行政や企業のホームページ（HP）制作のほか京都の商店街が舞台のゲームなども開発してきた。「同僚や家族など周辺で支える人々がうつ病の特徴や復職過程を知ることで理解につながれば」と話す。

オンラインゲームは同社HPで公開している。

（片村有宏）

2025年1月14日　京都新聞（利用許諾済み）