

休職中のゲームを選ぶ、5つの目安チェックシート

作品名より、見るポイントを。いま持っているもので確かめられます

ゲームでなくても大丈夫。ドラマや動画など、いま時間を使っているものに置き換えてください。

- ・いま持っているゲーム（または他のもの）を1つ思い浮かべて、当てはまるほうに丸をつけます
- ・今日はしんどいかも、と思ったら、丸の数を見返してみてください

ラクだったほう

しんどくなりやすいほう

1. 人と関わるけれど、話さなくていいか



同じ場所にいるだけで成立する



声を出さないと成立しない

メモ：

2. 1回が、集中力の続く長さで終わるか



区切りが向こうから来る



やめどきを自分で決める

メモ：

3. 負けたときに、失うものがあるか



負けても減るものがない



ランクやレートが減る

メモ：

4. 音と光が、強すぎないか



音を小さく・消して遊べる



音や光が刺さる日がある

メモ：

5. 達成ミッションがあるかないか



終わりが向こうから来る



ログインボーナス・期間限定

メモ：

丸が「しんどくなりやすいほう」に多くついた日は、それを選ばない理由になります。
正解はひとつではありません。今日の自分に合うかどうかだけを見てください。