

共生社会を考えるカードゲーム 「色んな人の気持ち (somebody's feelings)」開発の試み

小嶋 秀 幹*

I はじめに

筆者は、精神障害の啓発方法や教材を研究している教員であり、普段から障害者が、その障害とどうつき合っているのか、そして家族等、周囲にいる者が障害者の心情をどのように受けとめ、支援しているのかに関心を持って研究や臨床実践をしている。そのような中で、今回、公益財団法人中山隼雄科学技術文化財団の研究助成を受け、障害を持つ人の気持ちを中心に、共生社会を考えるゲームの実装化に取り組むこととなった。

ゲームの開発に際しては、もとなるアイデアが提示されており、筆者の選んだ「色んな人の気持ち (somebody's feelings)」は、前述した財団の「夢のゲーム」第7回入賞アイデアである。その要旨は、「障害者や妊婦等、困難を抱えた人の苦労を理解できるように、ゲームの中で、ある困難を抱えたプレイヤーを選択して、一生を生きることをしてもらい、その人の気持ちを体感してもらいたい。小学校高学年向けで、

学校での授業の一環として使用できるゲーム作成を望む」というものであった。本稿では、筆者がこのアイデアをもとに開発したゲーム内容とその経過を報告する。

II ゲームの開発経過

1. カードの作成と作成段階のゲーム試行

まず、さまざまな身体障害、精神障害の主な症状を列記し、その中から「特徴カード」を25枚作成した。ゲーム教材の汎用性、小学校高学年の児童でも実施できる内容にすることを考慮し、最終的に身体的な特徴と精神的な特徴の両方のカードを作成することとした。身体的な特徴カードは、脳血管障害による麻痺や筋力低下、呼吸器疾患による息切れ、腰痛、視聴覚、嗅覚の障害など、起こりやすい身体疾患の特徴をもとにして作成した。精神的な特徴カードは、特に小児期から比較的頻度が高い障害である学習障害、発達障害、うつ病、神経症、認知症でみられやすい特徴とした。特

表1. 特徴カード25枚の内容

1	両足が動かず、車椅子を使用している人	14	耳が聞こえない人
2	右半身が動かず、杖を使用している人	15	めまいがやすい人
3	両手の握力がかなり弱い人	16	算数（計算）がとても苦手な人
4	細かな作業をするとき手が震える人	17	字を読むのがとても遅くなる人
5	声がでない人	18	音にとっても敏感な人
6	動くと、息切れする人	19	一度に1つのことしかできない人
7	動くと、腰が痛い人	20	記憶が悪く、すぐ忘れてしまう人
8	お腹の調子が悪くなりやすい人	21	注意散漫な人
9	すぐ小便に行きたくなる人	22	何でも否定的に考えてしまう人
10	においがわからない人	23	白黒はっきりしないとられない人
11	目が見えない人	24	とても心配性な人
12	視野が狭い人（正面しか見えない）	25	人前でとても緊張してしまう人
13	ろれつが悪く、酔っ払ったような話し方になる人		

*福岡県立大学大学院人間社会学研究科 心理臨床専攻 専任教員

徴カードの内容を表1に示す。

続いて、その特徴が一生続くということを考える状況設定がいたと考えた。そこで、このゲームの対象となる年代の10歳から80歳までの10枚の年齢カードを作成した。年齢は10歳から30歳までは5歳刻みに、それ以降は10歳刻みにした。年齢カードには、家族構成や生活状況も記入することとした。これについては、ゲームのプレイヤーが、想像しやすい一般的な家族構成や生活状況が良いと考えて作成した。年齢カードの内容を表2に示す。

最後に場面カードを作成した。ありふれた日常生活場面を想像してもらう事を考慮して、日常生活動作(ADL)、手段の日常生活動作(IADL)の項目をもとに14枚のカードを作成した。場面カードの内容を表3に示す。

2. ゲームの試行と内容の修正

一通り、カードを作成した後は、大学生数名とカードを使ったゲームの試行を繰り返し、随時、カードの内容を修正していった。ゲームの試行に参加した学生は私の研究室のゼミ学生(心理コース3年生)他で、参加者と意見交換をしながらゲームを改良した。1回あたり60～90分の時間内でゲームを試行していたが、

表2. 年齢カード10枚の内容

	年齢・生活・家族	同居家族
1	10歳・小学4年生	父、母
2	15歳・中学3年生	父、母
3	20歳・大学2年生	一人暮らし
4	25歳・会社員	一人暮らし
5	30歳・会社員	結婚して二人暮らし
6	40歳・会社員	配偶者、小学生の子ども
7	50歳・会社員	配偶者、高校生の子どもの
8	60歳・会社員	配偶者、高齢の母
9	70歳・年金暮らし	配偶者
10	80歳・年金暮らし	子どもの家族

各年齢、家庭状況、生活場面を想像しながら困りごとカードと気持ちカードを書いていくことは、思っていたよりも大変で、10歳から80歳までの実施は、3時間程度かかった。小学校高学年での実施や、授業での実施を考えると、長くても60分以内での実施可能な手順を作成する必要があり、ゲームの手順に工夫が必要と感じた。試行に参加した学生から、「困った状況にある人の支援法もゲームに加えた方がよい」との意見があり、困りごと編に続いて支援編の実施手順を加えることにした。

ゲームとしての勝敗をどのように設定するかは、最後まで課題であったが、「花丸カード」を作成し、ゲームのプレイヤー相互で、新たな気づきのあった回答や「いいね!」と思った回答に花丸カードを出して、最終的に花丸カードの多い人が勝ちという形にした。このゲームには正解はなく、ゲームを通じて、プレイヤーが自由に想像し、それぞれの回答を共有し、さまざまな特性を持つ人の色々な気持ちに気づき、受け入れることができるようになると良いと考えた。

臨床心理士の実務者、心理臨床を専攻する大学院生を対象にしたゲームの試行も1回実施し、約30名が参加した。この試行後の感想の中には、「小学校高学年を対象とした場合等で、参加者が特徴カードの内容を理解できない可能性がある」との指摘があった。そこで、ゲームの実施当初に特徴カードの内容を説明する手順を含めることとした。

本来であれば、実際に児童生徒を対象にカードゲームを試行した上で、カード内容を確定したかったところであるが、研究期間中に児童生徒を対象としたゲームは実施できなかった。

Ⅲ いろんな人の気持ち (somebody's feelings) の内容

1. ゲームカードの内容

(1) カードの種類と枚数

ゲームに使用するカード一式は、特徴カード25枚、

表3. 場面カード14枚の内容

1	食事をするとき	8	洗濯をするとき
2	身だしなみを整えるとき	9	掃除をするとき
3	服を着替えるとき	10	料理するとき
4	入浴するとき	11	スーパーマーケットで買い物をするとき
5	トイレをするとき	12	バスに乗るとき
6	テレビを見るとき	13	近所をウォーキングするとき
7	電話をするとき	14	学校または職場で過ごすとき



図1. カード内容の例

年齢カード：10枚、場面カード：14枚、花丸カード5枚の計54枚である。これ以外に、ゲームごとに印刷して使用する(プレイヤーが記入する)困りごとカード、気持ちカード、支援カードがある。それぞれのカードを図1に示す。

(2) 実施人数

3人(親1人、プレイヤー2人)以上で実施する。グループでの実施、大人数での実施も可能である。慣れてくれば、プレイヤーの一人が親を兼ねることもできる。本稿では、ゲームの進め方の一例として、5人(親1人、プレイヤー4人)で実施する際の手順を説明する。

2. ゲームの実施手順(実施時間:約60分)

(1) ゲームの目的を共有する

授業や研修で実施する際には、最初に実施者(教員等)は、共生社会について簡単に説明し、参加者とのゲームの目的と意義を共有する。実施者は、以下のような説明をする。

・共生社会とは、さまざまな人々が、分けへだてなく暮らしていくことのできる社会です。障害のある人もない人も、ともに支え合い、様々な人々の能力が発揮される活力ある社会です。このような

社会を目指すことは、私達が積極的に取り組むべき重要な課題です。共生社会を実現する上では、自分とはちがう特徴をもつ、いろいろな人たちが日常生活でどんなことに困り、その時どんな気持ちになるのかを私達が想像し、その人に共感する能力が必要です。このゲームでは、そのような想像力、共感力を養うことを目的にしています。このゲームを実施して、一緒に共生社会について考えましょう。

(2) ゲーム概要の説明

実施者は、次にゲームの概要を以下のように説明する。

- ・このゲームでは、さまざまな心と身体の特徴を持つ人たちの身近な日常生活を想像してもらいます。もし、あなた自身やあなたの家族がそれらの特徴を持ったら、どんなことに困るのか、その時どんな気持ちになるのかを想像してもらいます。
- ・このゲームの内容は、困りごと編と支援編に分かれています。困りごと編は、様々な特徴を持つ人たちの日常生活状況を想像しながら、その人の困りごとや気持ちを考えます。支援編は、困りごと編に引き続いて、困っている人にどのような支援ができるかを考えます。

(3) 困りごと編の実施手順（5人での実施。実施時間：約30分）

1) カードの設置

- ① まず、親1人を決める。親以外の人はプレイヤーとなる（以下、プレイヤーはA、B、C、Dとする）。児童生徒を対象に実施する場合、はじめは教員が親を担当した方がスムーズに実施できる。
- ② 親はまず、プレイヤーに年齢カードを2枚ずつ配る。この際に低年齢のカード（10歳～30歳までのカード）5枚の中から1枚ずつ、高年齢のカード（40歳～80歳）の中から1枚ずつ、各プレイヤーに無作為に配る。
- ③ 次に親は、場面カード（14枚）をシャッフルして、プレイヤーに1枚ずつ配り、年齢カードの下のスペースに置くように指示する。
- ④ 親は、特徴カードをシャッフルし、1枚引く。親は引いた特徴カードを読み上げ、プレイヤーに見せ、皆が見えるようにテーブルの中央に置く。その後、特徴の内容を全プレイヤーが理解できていることを確認するために短時間プレイヤーと対話する。例えば、「白黒はっきりしないといられない人」の特徴カードであれば、親は、プレイヤーと以下のような対話をする。

・皆さんはこのカードのように「白黒はっきりしないといられない」って、感じたことがありますか。例えば、何かの試合をしたとき、引き分けになることがありますよね。この特徴の人は、勝つか負けるかはっきりしないのは嫌だから、引き分けの時には、とてもイライラしてしまいます。白黒はっきりしないことって、他にはどんなことがあるでしょうか。A君、どうですか？皆さん、理解できていますか？

このような説明と対話を通して、特徴カードの内容をプレイヤー全員がよく理解してから、ゲームを始める必要がある。

- ⑤ 親は、図2のように、全員のプレイヤーが年齢カード、場面カードを正しく置いているか確認し、置いていない場合には修正するようにプレイヤーに伝える。

親は、年齢カードと場面カードが特徴カードの内容からみて適切かを確認する。例えば、70歳と80歳の年齢カードに対して、「学校または職場で過ごすとき」の場面カードが配付された場合等、その年齢の生活場面には起こりにくい際には、場面カードをすみやかに別のカードに変更する。

- ⑥ 親はプレイヤーに困りごとカード、気持ちカードを2枚ずつ配る。受け取ったプレイヤーは、自分の

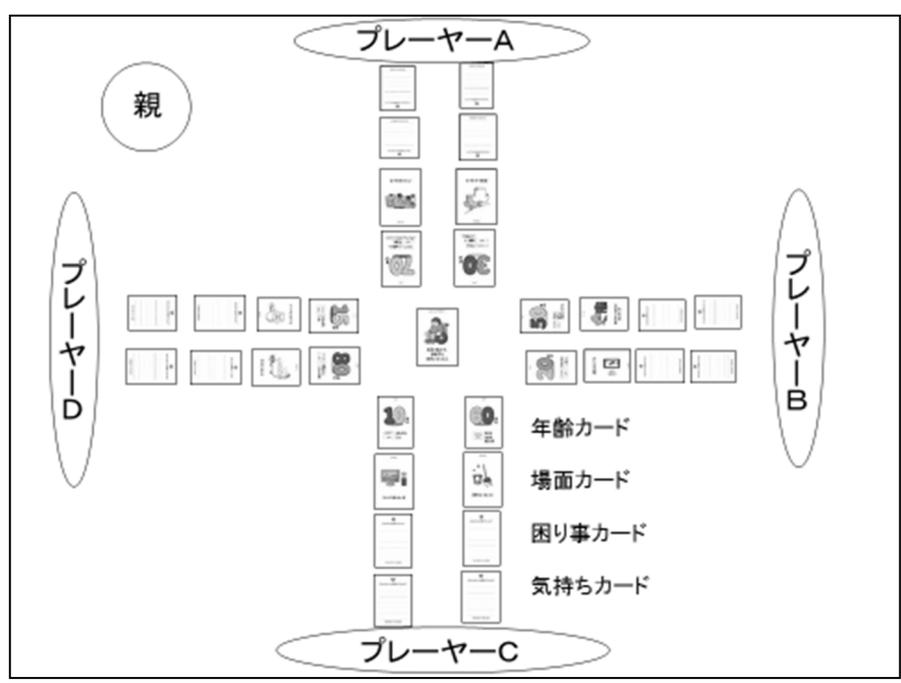


図2. カードの配置図（プレイヤー4人のとき）

前の空いたスペースに置く。

2) 「困りごとカード」と「気持ちカード」の書き方の説明

プレイヤーがカードの設置を終えたら、以下のよう

- に説明する。
- ・皆さんには、これから、この特徴カードの人の日常生活を想像してもらいます。具体的には、その特徴を持つ人が、配られたカードの年齢や家族の状況、日常生活場面の状況について、どのような気持ちになり、どのようなことが困るかを想像して、書いてもらいます。気持ちについては「気持ちカード」、困りごとについては、「困りごとカード」に1枚ずつ、書いて下さい。書く内容は1つずつでよいです。
 - ・(「両足が動かず、車いすを使用している」の特徴カードをとり、そのカードをプレイヤーに示しながら) 例えば、「両足が動かず、車いすを使用している」特徴を持つ「10歳」の人は、「入浴するとき、困りごとカードには「一人でお風呂に入れないのが困る」と書きます。そのときの気持ちは「親に入浴を手伝ってもらうのが恥ずかしい」のように書いてください。気持ちカードには、思ったことや感じたことを書きます。
 - ・記入したカードは、年齢カード、生活カードの下のスペースに困りごとカード、気持ちカードの順においてください。
 - ・制限時間は10分です。困りごとカード2枚、気持ちカード2枚、全部で4枚のカードを書くことになります。
 - ・10分後から自分の書いた内容を説明してもらいますので、書き終えた後は、自分の書いたカードをもう一度見返して説明できるようにしておいて下さい。カードにはあまり細かいことを書けないかもしれませんが、説明の時にはあなたが考えた内容を詳しく話してください。

大学生に試行した際には、困り事カード・気持ちカード1枚の記入につき5分程度かかったので、実施する年齢層によってはもう少し時間がかかる可能性がある。カード記入時間は適宜、親が設定してよい。

3) ゲームの勝敗、花丸カードの使い方の説明

続いて親は、ゲームの勝敗、花丸カードの使い方について、以下のように説明する。説明後、プレイヤー

が理解できたかを確認する。

- ・このゲームの勝ち負けについて説明します。このゲームでは、皆さんがいろいろな特性を持つ人のことを色々想像して、色々な人が日常生活で色々困ったり、思ったりしたことをできるだけたくさん知ることが大切なので、そういうことと勝敗が関係します。
- ・具体的には、全員が書いた内容を発表した後、他のプレイヤーの書いた困りごとカードや気持ちカード内容について、自分には思いつかないような内容で、「なるほど」と思ったり、共感できたり、最も印象に残って、「いいね」って思ったカードを書いたプレイヤーに、一人1枚ずつ自分の花丸カードを渡していきます。そして、最後に花丸カードの枚数が一番多い人が勝ちです。だから、みんなが気づかないようなことや共感できることを色々想像して、カードに書いて、うまく説明できた人が優勝ということです。皆さんわかりましたか？

4) 困りごとカード、気持ちカードの記入

親は、以下のように説明をし、10分間計る。10分間でカードを記入できないプレイヤーがいた場合は、記入したカードのみを設置するように話す。

- ・それでは、今から10分計りますので、自分の困りごとカード、気持ちカードの記入を始めてください。「はい、はじめ」
- ・(8分経過したところで) あと残り2分です。
- ・(10分経過したところで) 時間になったので、カードの記入をやめてください。

5) 発表

親は、プレイヤーと以下のような対話をする。

- ・親：それでは、皆さんが書いたカードについて、発表してもらいます。発表は年齢カードの若い順にしてもらいます。それでは、10歳のカードを持っているAさん、発表して下さい。
- ・A：10歳で、・・・の時、・・・が困ります。その時、・・・という気持ちになりました。
- ・親：次は、15歳のカードを持っているDさん、発表して下さい。
- ・D：10歳で、・・・の時、・・・が困ります。その時、・・・という気持ちになりました。

以降、最も高年齢のカードを持つ人まで各プレーヤ

ーが2回ずつ、親と対話しながら、順に発表する。

6) 振り返り、ゲームの勝敗

親は、プレーヤーと以下のような対話をする。

- ・親：さて、皆さんは、自分以外のプレーヤーの発表で、今回はじめて気づいた発表とか一番印象に残った発表は何でしたか？それを教えてください。
- ・親：Aさん、どうですか？
- ・A：私はCさんの40歳の時の・・・という困りごとを全く想像していませんでした。はじめて、そういうことに困ることに気づきました。
- ・親：それではCさんの40歳の時の困りごとに、あなたの花丸カードをあげてください。

同様にB、C、Dも1つずつ印象に残った発表を述べ、プレーヤーに花丸カードを渡す。プレーヤー全員が発言し、花丸カードを渡したら、最後に親も印象に残った発表を述べ、手持ちの花丸カードを1枚渡す。すべてのプレーヤーが花丸カードを渡し終えたら、親は以下のように話し、花丸カードを数えさせ、優勝者を決める。

まずは手持ちの花丸カードを数えてください。Aさんが3枚で、一番多いですね。
Aさんが「困りごと編」優勝です。

(4) 支援編（実施時間：約20分）

支援編は、気持ち・困りごと編に引き続いて、このような特徴を持つ人にどのような支援ができるかを考えるゲームである。

1) カードの設置（ゲーム前の準備）

支援編は困りごと編終了後に引き続き、困りごと編のカードの配置のまま実施する。

2) 「支援カード」の書き方

親は、プレーヤーに以下のような説明をする。

- ・これからは、皆さんが他のプレーヤーの困りごとカード、気持ちカードを見て、自分がその人たちの家族や身近な人だったら、どんな支援ができるかを支援カードに書いてもらいます。
- ・他のプレーヤーのカードを見て、それぞれのプレーヤーのカードについて、支援カードを書いてもらいます。例えば、AさんはBさん、BさんはCさん、

CさんはDさん、DさんはAさんの困りごとカードと気持ちカードを見て、1つずつ、自分にできる支援を考えて、書いてもらいます。合わせて2つの支援カードを書くことになります。

- ・支援カードは、自分が書いた内容の気持ちカードの下に、おいてください。支援カードは、だれが書いたかわかるように自分の名前も書いておいてください。
- ・5分間で書いてもらい、その後から自分の書いた支援内容を説明してもらいますので、書き終えた後は説明できるように準備して下さい。

3) 「支援カード」の記入

親は、以下のように説明をし、5分間計る。

- ・それでは、今から5分計りますので、自分の支援カードの記入を始めてください。
「はい、はじめ」
- ・(4分経過したところで) あと残り1分です。
- ・(5分経過したところで) 時間になったので、カードの記入をやめてください。

4) 発表

親は、プレーヤーと以下のような対話をする。

- ・親：それでは、皆さんが書いた支援カードについて、発表してもらいます。
- ・親：それでは、Aさん、発表して下さい。
- ・A：私は、Bさんの10歳のときのカードで、・・・に困っているの、・・・をしてあげられると思いました。50歳のときのカードは、・・・に困っているの、・・・をしてあげられると思いました。」
- ・親：はい、ありがとうございました。

続いて、他のプレーヤーも順に発表していく。

5) 振り返り、ゲームの勝敗

親は、プレーヤーと以下のような対話をする。

- ・親：それでは、支援の内容が良いと思った理由を話して、その支援カードを書いたプレーヤーに花丸カードを1枚ずつあげてください。
- ・親：Aさんはいかがですか？
- ・A：私は、BさんがCさんの40歳のときの困りごとに・・・という支援をすると書いているのが、とても共感しました。だから花丸カード

共生社会を考えるカードゲーム「色んな人の気持ち (somebody's feelings)」開発の試み

をあげたいです。

- ・親：Cさんの40歳の時の困りごとに、Bさんが書いた支援がよかったということですね。それでは、Bさんに花丸カードを1枚あげてください。

同様にB、C、Dも1つずつ回答し、他のプレイヤーに花丸カードを渡していく。親も手持ちの花丸カードを1枚ずつ渡す。それぞれが手持ちの花丸カードを各プレイヤーに渡すことになる。その後、親は各プレイヤーに支援編で使った花丸カードを数えさせ、支援編の優勝者を決める。さらに、親は各プレイヤーにすべての花丸カードを数えさせ、最も花丸カードが多かったプレイヤーを総合優勝とする。

6) 最後の振り返り

親は、プレイヤーと以下のような対話をする。

- ・プレイヤーにゲームの感想をそれぞれ話してもらいますが、その前にも皆さんに書いてもらった、・・・という特徴を持つ人の10歳から80歳までの色々なカードを、年齢順に合わせて置いてみましょう。(図3のように並べるように指示する。)
- ・少し時間を取りますので、全体の回答を一通り読んでみましょう。
- ・10歳から80歳までのこの人の人生の一端を体験し

たような気持ちになりますね。これを見て、あるいは今日このゲームを体験してみて、皆さん、どんな感想を持ちましたか、最後に一言ずつ話して下さい。

プレイヤーは、順次、感想を言いき、発言ごとに皆で拍手する。

7) ゲームの終わり方

最後に、親は、プレイヤーに以下のような話をする。

- ・皆さん、今日は特徴カードの人になりきって、その人の日常生活のことを色々と考えてもらいました。色々な意見が出ましたが、何が正解ということではありません。これからも皆さんがさまざまな人と、ともに支え合って生きていく中で、相手のことを思いやる気持ちや行動につなげていってください。皆さん、ご参加ありがとうございました。お互いに拍手して終わりましょう。はい、拍手。これでゲームは終わりです。

3. その他の遊び方や実施方法

(1) スピードゲーム

プレイヤーがそれぞれ特徴カード、年齢カード、場面カードの3枚をとり、その3枚のカードについて、困りごとカード、気持ちカードを3分間で書く。その

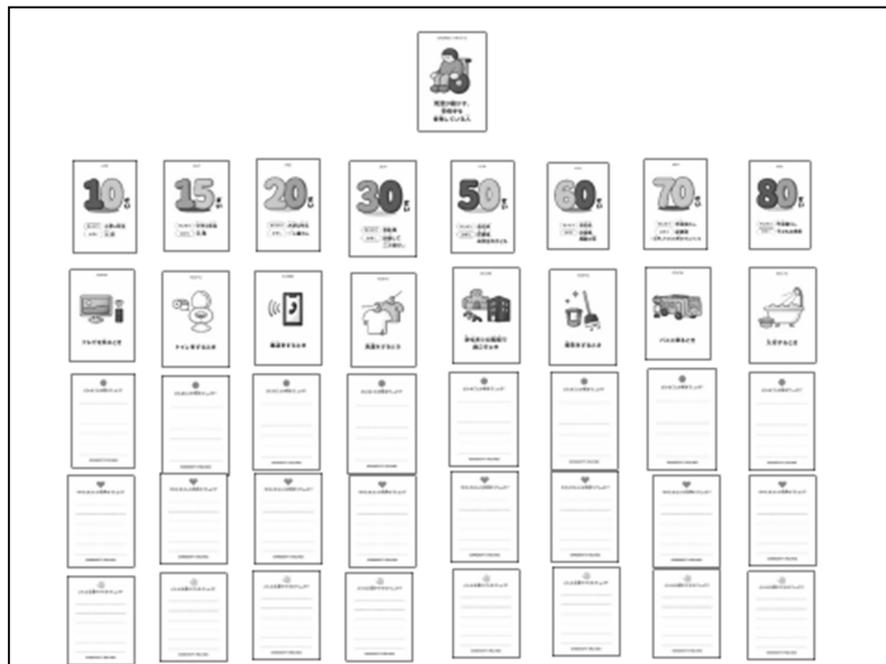


図3. 振り返り時のカードの配置例

後、順番に自分の書いた困りごとカードと気持ちカードを発表する。適切な発表ができたプレイヤーには花丸カードを与える。短時間で回答しなくてはならないので、通常の実施よりも難易度が上がることになる。

このゲームはオンライン（Zoom等）でも実施可能である。親があらかじめ3枚のカードの組み合わせをパワーポイントなどで作っておき、図4のように共有画面で示す。その後、プレイヤーは3分程度で、困りごととそのときの気持ちをチャットの欄に入力する。3分経過したら、回答を一斉に共有し、順に自分の回答を説明していく。親は内容が適切かどうかを判断し、適切な回答には「いいねマーク」を画面に出す。各プレイヤーは、他のプレイヤーの回答に新たな気づきがあった際などに「いいねマーク」を出す。10回程度、繰り返し実施し、「いいねマーク」が最も多かった人を優勝とする。



図4. スピードゲーム時の提示場面例

(2) 人生ゲーム

ある特徴カードについて、全プレイヤーがそれぞれ、10歳から80歳までのすべての年齢カードについて、困り事カードと気持ちカードを書く。すべての年齢カードについて書くため、十分な時間が必要となる。3回ぐらいに分けて実施した方が良いかもしれない。年をとっていくに従って、自分の特徴を自覚し、対処できるようになることも想定して、困りごとや気持ちを考えて、特徴（障害）についての理解が深まる。

(3) その他の遊び方

特徴カードだけを使ったり、特徴カードと年齢カードのみを使う方法、特徴カードと場面カードのみを使い、年齢は参加者自身の年齢について考えてもらったりする遊び方も考えられる。回答の方法にも慣れてきたら、少人数であれば、カードに書かなくても、困りごとや気持ち、支援についての話し合いが実施できるようになると思われる。新たなカードを作成して実施することも可能である。

(4) ゲーム後の振り返り

このゲームの実施後、様々な障害についての関心が高まったら、関連した本を読んだり、インターネットで障害の支援方法のことを調べたりすると、共生社会の理解がさらに深まる。

4. 授業での進行例（困りごと編の実施）

小学校高学年を対象に授業（45分間）で実施する場合には、表4のような進捗が考えられる。慣れるまで

表4. 小学校の授業で実施する際の実施計画例

主な学習活動（所要時間）	指導上の留意点
1. 共生社会についての説明（5分）	<ul style="list-style-type: none"> さまざまな特徴を持つ人たちの困り事や気持ちを理解することが共生社会をつくっていく上で重要であることを理解させる。 4～6人の班で1～2個の年齢、場面カードについて回答するよう指示する。 ゲームで使う特徴カードについて、正しく理解していることを確認する。理解が不十分な場合には十分に説明する。 決められた時間内に回答させる。 早く記入した班には、説明内容をよく考えさせる。 今回のゲームで出た内容が実際にそのような特徴をもつ人が必ずしも体験するものではないことを確認する。 さまざまな特徴をもつ人が身近な日常生活で感じている困り事や気持ちを想像することが共生社会の実現に向けて大切であることを再確認する。
2. 班作りと教材の配布（5分）	
3. ゲームの説明（5分） <ul style="list-style-type: none"> 特徴カードの決定、内容説明 年齢カードの決定 場面カードの決定 	
4. 「困りごと編」の実施（25分） <ul style="list-style-type: none"> 困りごとカード、気持ちカードの記入 全体での共有 	
5. 片付け、事後の説明（5分）	

共生社会を考えるカードゲーム「色々な人の気持ち (somebody's feelings)」開発の試み

は1回の授業(45分間)では、困りごと編だけしか実施できないかもしれないが、慣れてきたら、支援編も時間内に実施できるようになると思われる。

IV おわりに

共生社会のあり方を考えるカードゲーム「色々な人の気持ち (somebody's feelings)」の開発経過と内容を報告した。このゲームは、まだ開発途中であり、学校や様々な教育現場で手軽に使用できるゲームになるよう、今後も開発を続けていく予定である。

謝辞

本稿のゲーム教材開発は、2022年度公益財団法人中山隼雄科学技術文化財団の調査研究助成を受けて実施した。