

ZENタイル ベーシック

遊び方説明書 (ver1.0版)



■どんなゲーム？

『ZENタイル ベーシック』はガラス製の「気持ち基石」を並べて、気持ちを客観視できる「ココロととのエツル」です。

自分の気持ちを描き出してココロがすっきりする一人用の遊び方と、みんなでお互いの気持ちを当てっこする複数人数用の遊び方が楽しめるコミュニケーションボードゲームです。

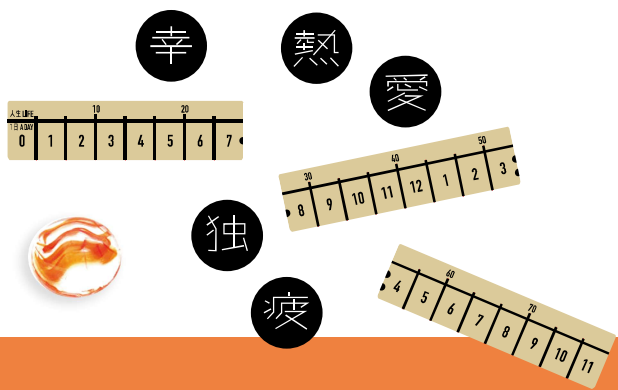
「自分はこんな風に感じていたんだ」と驚いたり、「そうそう！私も」と共感したり。いろいろな気持ちを大切にできる「ココロととのエツル」の誕生です。

■おすすめ

まずは「一人用ルール」でゲームに慣れたあとに、「複数人数用ルール」を遊ばれるとスムーズです。
また、ゲーム会など初対面の人と遊ぶ場合は「追加ルール1『ストーリー』」の追加をオススメいたします。

■はいているもの

- ・ 気持ち基石 (きもちごいし) (黒ガラス製) × 20 (漢字が印字されている面が表です)
- ・ おめでとう基石 (白ガラス製) × 12
- ・ 時間ボード (竹製) × 3
- ・ きれいなおはじき × 1
- ・ 枯山水てぬぐい × 1
- ・ 説明書



一人用ルール

■ゲームの目的

「気持ち基石」を時間ボードに並べていくことで、自分の感情を客観視して気持ちが整理される遊び方です。

■準備

- 1) 一人で静かにすこせる場所に移動してください。
- 2) 机の上に枯山水てぬぐいを広げた上に、時間ボード3枚を横に並べてください。
(ボードの横にあるマークがつながるように配置します。)
1日24時間を午前12時間、午後12時間で1時間ごとに区切ったものを表現したボードになります。
(夜遅くまで起きているライフスタイルの場合は、0~7の時間ボードを一番右に並べて遊ぶと深夜が表現できます)
- 3) 気持ち基石は「裏向き」にして集めてください。以下、これを「気持ち基石置き場」と言います。
- 4) きれいなおはじきを取り出して手元に用意してください。おめでとう基石は一人用ルールでは使用しません。



「気持ち基石置き場」



[図1] 準備の状態

■ゲームの遊び方 (一人用)

① 気持ち基石を配置

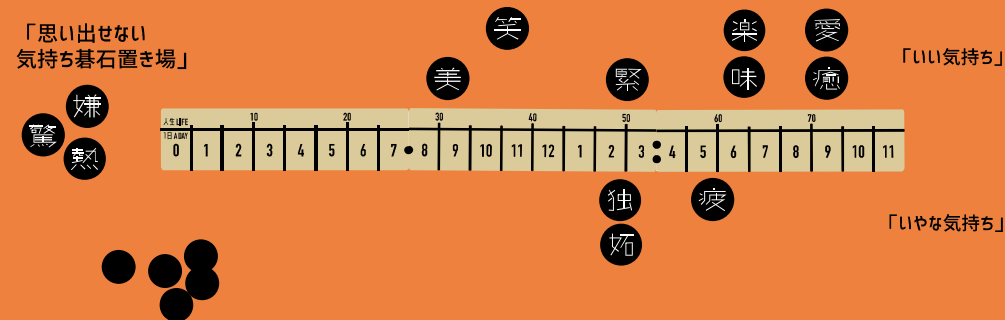
- 1) 「気持ち基石置き場」から基石を1個めくります。
- 2) 昨日1日を思い出し、気持ち基石に書かれている気持ちになった出来事を思い出します。
- 3) 時間ボードの該当する時間の場所に配置します。

※自分が「いい気持ち」と感じた基石は時間ボードより上に、「いやな気持ち」と感じた基石は時間ボードより下に配置します。
※すでに他の基石が置いてあるために時間ボードに接して基石を置けない場合は、すでに置いてある基石に接して該当する時間になるよう今回の基石を縦に配置します。

※その気持ち基石の出来事を思い出せなかった場合は、時間ボードの左横に配置してください。

以後ここは「思い出せない気持ち基石置き場」となります。

- 4) そうして続けていき、気持ち基石置き場から10個目の気持ち基石をめぐり配置しおわったらおしまいです。



「気持ち基石置き場」

[図2] 気持ち基石の配置例

★なれてきたら1

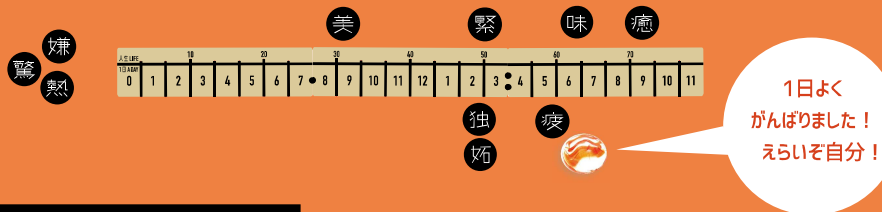
- ・気持ち基石を置くときに、「その気持ちを感じた度合い」を「高さ」であらわしてみよう。
「とても強く感じた」なら時間ボードから離して、「少しだけ感じた」なら時間ボードの近くに配置。
すでに配置した気持ち基石と上下を入れ替えてもかまいません。
そうすることで1つの出来事の中にいくつもの気持ちを感じた場面で、どの気持ちをもっとも感じたのが客観的にみえてきます。

★なれてきたら2

- ・20個すべての気持ち基石を配置するまで続けてみましょう。時間ボードに配置できた基石を1個1点として、すべての気持ちを思い出せれば20点満点です。
遊び始めたころは「思い出せない気持ち基石」もたくさんできますが、毎日遊んでいくうちに日常生活での自分の気持ちに敏感になって、気持ち基石をすべて配置できるようになります。
何の変哲もない忙しい日常にも、いろんな「うれしいこと」や「楽しいこと」が見つかるようになるのではないのでしょうか。

② ごほうびをプレゼント

- ・気持ち基石を配置し終わったら、「よくがんばったね。えらいね」とほめてあげたい気持ち基石のそばに「きれいなおはじき」を配置し、昨日の自分にエールを送ってあげてください。



③ 盤面をながめてみましょう

- ・何もなかったような1日でも、意外といろんな感情がおきていたことに気づけるはずです。
- ・ネガティブな感情がおきていたとしても「それも自分だよ」と認めてあげるようにしましょう。
- ・写真にとれば、自分にしかわからない日記が残せます。
- ・SNSなどに公開して、昨日の出来事をみんなに紹介してみましょう。(ハッシュタグ #ZENタイトル)
- ・定期的に遊んでみましょう。続けることで毎日の生活に対する感じ方が変わってくるかもしれません。

★なれてきたら3

- ・時間ボードの上部には「人生」を表すメモリが刻まれています。
今までの自分の人生を思い出しながら気持ち基石を配置することもできます。

「人生メモリ 0才～80才」→



多人数用ルール (2人～4人用)

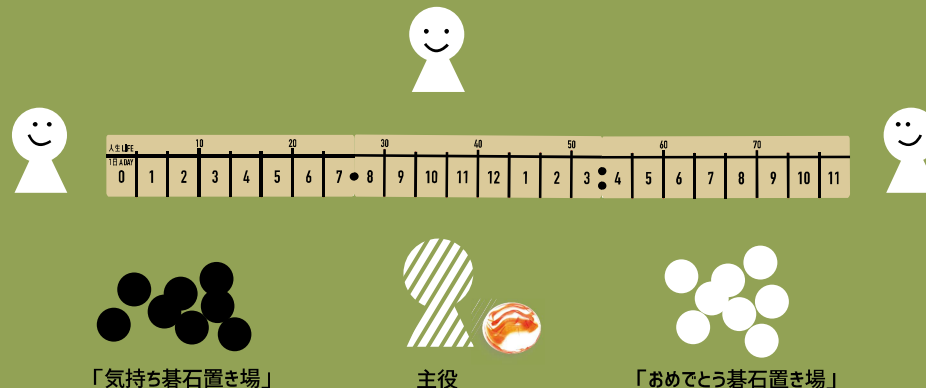
■ゲームの目的

主役が昨日経験した出来事からその時に感じた気持ちをみんなで想像してあてっこするゲームです。
主役は漢字が書かれた基石を3つ引き、その中から1つを選んで、昨日1日の中でその気持ちになった出来事を思い出してヒントをお話します。

残りみんなは質問をして、その出来事をイメージし、3つの基石から主役がどの気持ちを選んだのかを予想します。
予想が当たった人は白い基石を1つもらえます。
こうして時計回りに1問ずつ主役を交代していき、全員が決まった数だけ主役になったら終了です。
最後に、白い基石が一番多い人が「相手の気持ちを一番理解できる人」です。
楽しくおしゃべりしながら、昨日1日という時間をみんなで再発見しましょう。

■準備

- 1) 机の上に枯山水でぬくいを広げた上に、時間ボード3枚を横に並べてください。
(ボードの横にあるマークがつながるように配置します。)
1日24時間を午前12時間、午後12時間で1時間ごとに区切ったものを表現したボードになります。
(夜遅くまで起きているライフスタイルの場合は、0～7の時間ボードを一番右に並べて遊ぶこともできます。)
- 2) 気持ち基石は「裏向き」にして集めてください。以下、これを「気持ち基石置き場」と言います。
- 3) 白いおめでとう基石も集めておいてください。以下、これを「おめでとう基石置き場」と言います。
- 4) 主役を一人きめ、主役は「きれいなおはじき」を持ちます。残りの人は当てる人となります。



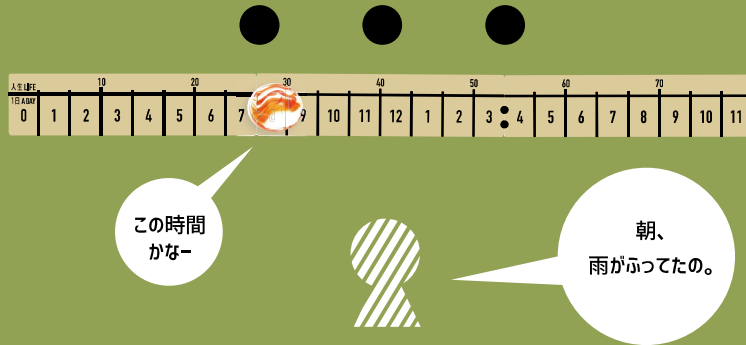
[図3] 準備の状態 (4人の場合)

■ ゲームの遊び方（多人数用）

① 気持ち基石を引く

- 1) 主役は気持ち基石置き場から気持ち基石を適当に3個とり、自分だけが漢字を見ます。
- 2) 主役は3個の中から1個の漢字を選び、昨日1日の中でその気持ちになった出来事を思い出します。
- 3) 主役はきれいなおはじきを時間ボード上のその出来事が起こった時間の位置に配置します。
- 4) 3個の気持ち基石は裏向きのまま手ぬぐいの上に並べます。

※ もし3個の気持ち基石の出来事が一つも思い出せない場合は、気持ち基石を裏向きで気持ち基石置き場にもどし、別の3個を引いてください。



【図4】おはじきと裏向き基石を置く図

主役

② 出来事のヒント

- 1) 主役はその時間にどんな出来事があったのか簡単なヒントをおしゃべりしてください。

※しゃべってよいこと

主役がしゃべってよいのは「出来事」だけです。主役がその時に感じた「気持ち」や気持ちが完全に特定できるようなヒントはしゃべらないようにしましょう。

例：×「朝、雨が降っててイヤだったの。」

○「朝、雨がふってたの。」

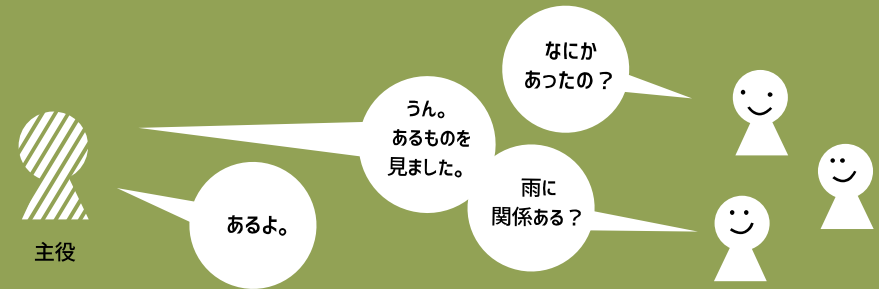
★なれてきたら4

- ・ 主役はヒントをおしゃべりするときに、「私は」と一人称ではじめるのではなく、「〇〇さんは」と三人称を使って、自分が登場している物語をお話するようにしてみましょう。そうすることで「客観的事実」と「主観的解釈」を切り分けやすくなります。

例：「私が起きたら雨が降ってたの。」→「〇〇さんが起きたとき、雨が降っていました。」

③ 質問タイム

当てる人たちは主役にくいつても質問をすることができます。ただし答えるかどうかは主役の自由です。主役は「※しゃべってよいこと」のルールはまもって答えてください。当てる人たちはいろんな質問をしてイメージを膨らませ、主役の気持ちを想像しましょう。

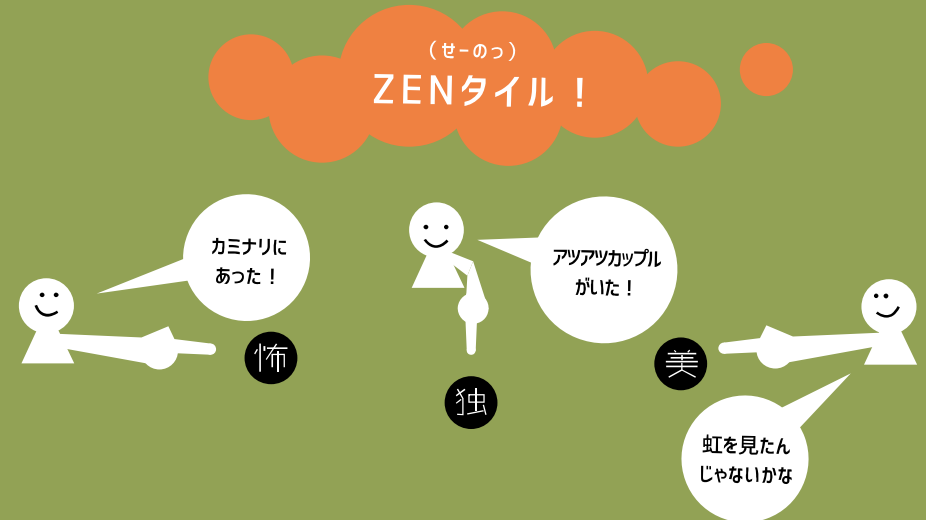


④ 3個の気持ち基石をオープン

主役は裏向きにおいた3個の気持ち基石を表にし、3個の漢字をみんなに見えるようにします。

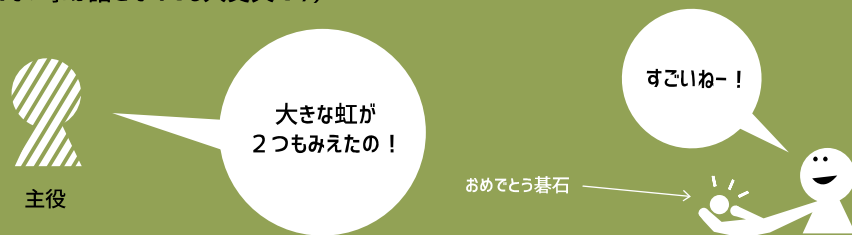
⑤ 気持ちの予想

- 1) 当てる人たちは主役が選んだ気持ち基石はどれかを予想します。
- 2) 「ZENタイトル！」の掛け声とともに、3つのうちの1つの基石を指さします。
- 3) 当てる人たちはなぜその気持ちだと思ったのかを一言ずつおしゃべりしましょう。



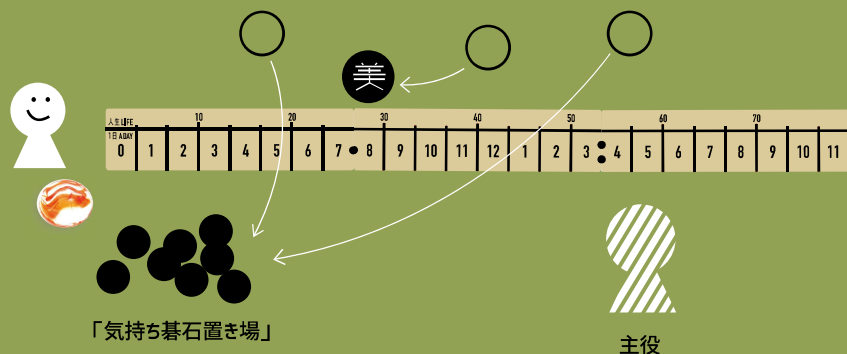
⑥ 答え合わせ

- 1) 主役は正解の気持ち基石を発表します。
- 2) 主役は正解した人におめでとう基石（白い基石）をおめでとう基石置き場から1つプレゼントします。そしてその時間にどんな出来事があって、どんな気持ちを感じたのかをみんなにお話しましょう。（話したくない事は話さなくても大丈夫です）



⑦ 気持ち基石を配置

- 1) 主役は正解の気持ち基石を時間ボードの該当時間の位置に配置します。（ポジティブな気持ちは時間ボードより上側、ネガティブは下側に配置。）
- 2) 選ばなかった2個の気持ち基石は裏向きにして気持ち基石置き場にもどします。
- 3) 最後に、きれいなおはじきを左隣の人に渡して、主役を交代して同じようにゲームを続けていきます。



⑧ ゲームの終了

- 1) 全員が規定の回数、主役を経験したらゲーム終了です。
- 2) ゲーム終了時に、おめでとう基石を一番多く持っている人が「一番気持ちを理解できる人」です。みんなで拍手をしてお祝いしましょう。

終了までの規定回数・・・二人プレイ→各自が3回主役を経験したら終了
三人プレイ→各自が2回主役を経験したら終了
四人プレイ→各自が1回主役を経験したら終了

⑨ 遊び終わったあとは

- ・ 同日1日でも各自がいろんな気持ちを体験していることを確認しましょう。
- ・ また興味のある出来事については、みんなでお話を深めて見ましょう。

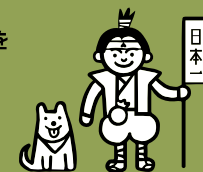
追加ルール1 『ストーリー』

ゲーム会など初対面どうして遊ぶ場合にオススメの多人数用追加ルールです。「自分の出来事」ではなく「物語の登場人物」の気持ちを予想することで、初めてのメンバー同士でも遊びやすくなります。通常の「多人数用ルール」との違いは以下の通りです。

ゲームを開始する前に今回のテーマとなる登場人物をみんなで決めてください。主役はランダムに引いた3つの気持ち基石から1つの気持ちを選び、テーマの登場人物が物語上で該当の気持ちになったと思う場面を想像し、きれいなおはじきを時間ボードにおいてください。

（時間ボードは左から始めて右でおわる物語の時間軸としてみなしてください。目盛りは無視してください。）あとは通常の「多人数用ルール」と同様です。

もし既定の回数が終了したあとも、「この登場人物についてもっと気持ちを想像したい」とみんなが思う場合は、気持ち基石をすべて置ききるまで遊んでみてももしろいでしょう。



■ 協力・参考図書

『気もちのリテラシー 「わたし」と世界をつなぐ12の感情』
八巻香織（TEENSPOST 代表）＝著、太郎次郎社エディタス＝刊

■ 感謝（順不同）

八巻香織様、就労継続支援 前進主義様、増田紙器工業株式会社様、竹之助様、丸田康司様、山川修様、小野卓也様、高島辰洋様、きりんなべ(@kirinnabe)様、くらげシステム(@kurage_system)様、Hiroko Kidani様、りんご。(@emuandemus)様、氷(@kooorinono)様、すこ(@sct_egg)様、パピルス(@Papyrus_PAPIKO)様、田中敬人様、こんちゃん、チアゴ、ちやがちやがゲームズのみんな、わが家のみんな、そして本ゲームを遊んでくださった皆様。

■ 注意事項

- ・ 本製品は小さな部品を含んでおります。お子様の誤飲には十分ご注意ください。
- ・ 基石はガラス製です。乱暴に扱うと欠けたり割れたりする場合がございます。
- ・ 加工方法の特性上、基石の印字は激しくこするとはがれる場合があります。初期不良がみられた場合は公式ホームページよりお問い合わせください。
- ・ また、遊ぶうち破損した場合の部品交換も、公式ホームページより受付いたします。

■ 製作

企画製作:ちやがちやがゲームズ
ゲームデザイン:川口洋一郎
グラフィックデザイン: aiMIKI
写真撮影: 榎本紀久

✉ chaga2games@gmail.com
🐦 @guchi_fukui
📷 @chagachagagames
🏠 chaga2.jimdo.com