

ZENタイル ソロ

遊び方説明書 (ver1.1版)

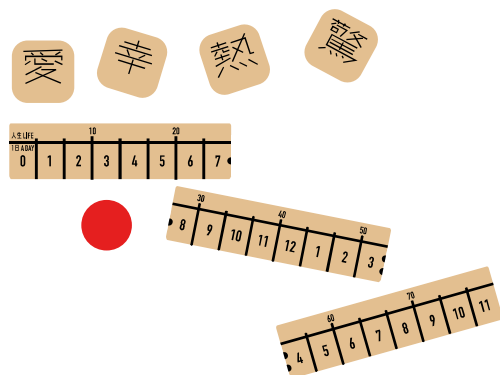


■どんなゲーム？

『ZENタイル ソロ』は「気持ちタイル」を並べていくことで自分の感情を客観視できる、一人専用ツールです。20種類の「気持ちタイル」を見て、出来事を思い出し、時間ごとに配置していきます。1日を振り返って、「結構がんばってるなあ」とうれしくなったり、「本当はこんな風に感じていたんだ」と驚いたり。静かな場所でひとり遊ぶ5分間は、自分へのこほろびタイムです。毎日ちよつとしんどいなと感じる方へ。本当の自分と対話できる「自分のココロととのえツール」の誕生です。

■はいつているもの

- ・気持ちタイル×20
- ・時間ボード×3 (横にならべて使用します)
- ・きれいな基石×1
- ・説明書×1 (本書)



■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) 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0時から午後11時まで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。
- 3) 全ての気持ちタイルを裏向きにし、「山」をつくっておきます。



[図1]準備の状態



「山」

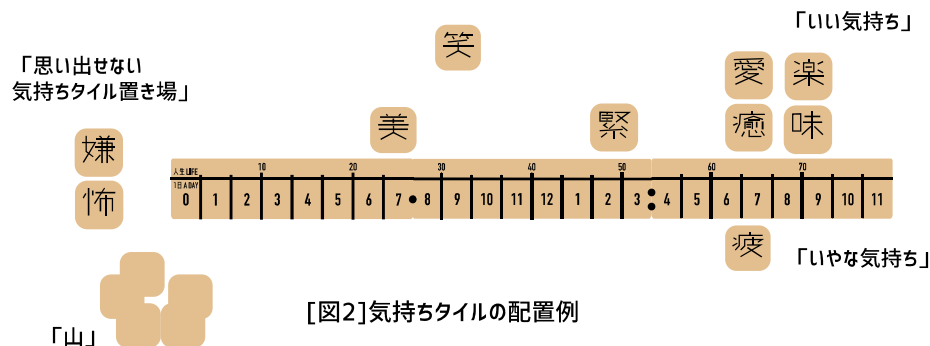
■ゲームの遊び方

① 気持ちタイルを配置

- 1) 「山」から気持ちタイルを1枚めくります。
- 2) 昨日1日を思い出し、気持ちタイル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」と感じたタイルは時間ボードより上に、「いやな気持ち」と感じたタイルは時間ボードより下に配置します。
※すでに他のタイルが置いてあるために時間ボードに接してタイルを置けない場合は、すでにおいてあるタイルに接して横軸が該当の時間になるよう今回のタイルを配置します。
※その気持ちタイル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タイル置き場」となります。

- 4) そうして続けていき、山から10個目の気持ちタイルをめくり配置しおわったらおしまいです。



[図2]気持ちタイルの配置例

★なれてきたら1

- ・気持ちタイルを置くときに、「その気持ちを感じた度合い」を「高さ」であらわしてみましょう。「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タイル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。

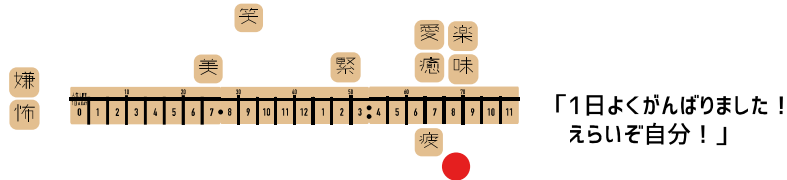


★なれてきたら 2

- ・ 20個すべての気持ちタイル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タイルを1枚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タイル」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、気持ちタイル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

- ・ 気持ちタイル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タイルのそばに「きれいな基石」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

- ・ 「きれいな基石」は自然素材のハマグリ基石です。
- ・ 「きれいな基石」に映える「手ぬくい」や「ハンカチ」などの上で遊んでみてはいかがでしょうか。

★なれてきたら 4

- ・ 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タイルを配置することもできます。



■ [参考] 気持ちタイル一覧

1	愛	いとし	LOVE	11	楽	たのしい	FUN
2	幸	しあわせ	HAPPY	12	怖	おそろしい	SCARY
3	熱	ねっちゅう	PASSION	13	怒	いかり	ANGER
4	驚	おどろ	SURPRISE	14	嫌	いやな	DISLIKE
5	望	のぞむ	HOPE	15	独	こどくな	LONELY
6	感	かんだう	TOUCHED	16	恥	はずかしい	EMBARRASSED
7	癒	いやし	HEALING	17	疲	つかれた	TIRED
8	美	きれい	BEAUTIFUL	18	悲	かなしい	SAD
9	笑	わらう	LAUGH	19	緊	きんちょう	NERVOUS
10	味	あじわう	TASTY	20	妬	ねたみ	JEALOUS

※上記は解釈の一例です。気持ちタイルをみて自由に解釈してください。

■ 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、山川修様、小野卓也様、高島辰洋様、Hiroko Kidani様、山本康夫様、りんご。 (@emuandemus)様、べけ☆高天原 (@pekendack)様、氷 (@kooirinono)様、すこ (@sct_egg)様、パピルス (@Papyrus_PAPIKO)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。

■ 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

ZENタイル ソロ (ver1.1)(2020.2)