

90 MINUTES • ONE PRECIOUS STORY

思い出の扉を、いっしょに開こう。

24枚の質問カードで、大切な人の人生を旅する。
知らなかった一場面を見つけて、物語の贈り物に。

24枚	90分	1つ
3種類の質問カード	会話と物語の材料集め	今日だけの宝物

この冊子は、親子・家族・大切な人との時間を楽しむゲームの試作版です。勝敗も正解もありません。

BEFORE YOU START

準備するのは、
ほんの少しの時間と好奇心。

このゲームのゴール

90分で相手の人生すべてを聞くのではなく、**心に残る一場面と、その人らしい言葉を一つ見つける**こと。完成冊子は、ゲームのあとで丁寧に仕上げます。

用意するもの

- ☐ A・B・Cの質問カード
- ☐ 進行ガイド（この冊子）
- ☐ 記録シート・ペン
- ☐ 飲み物・くつろげる場所
- ☐ あれば昔の写真を1枚
- ☐ 時計・タイマー

役割を決めましょう

語り手

思い出を話す人。カードを選び、答えをパスする権利も持ちます。

案内人

カードを読む人。時間を見ながら、言葉を大切に記録します。

安心して遊ぶための4つの約束

① 答えたくないカードは、理由を言わずにパス。
② 昔の記憶が曖昧でも、訂正したり試したりしない。
③ 録音・写真・家族への共有は、本人に確認してから。
④ つらい話が出たら、途中で止めても、別の話に変えてもいい。

二人以上で遊べます。人数が増えるときは、質問する人を一人に決め、ほかの人は聞き役に回ると落ち着いて話せます。

YOUR 90-MINUTE JOURNEY

90分の冒険マップ

目安の時間です。よい話が始まったら、カード枚数より会話を大切にしてください。

0–10 分

旅の支度｜ゲームの約束

「正解はない」「パスOK」を確認。記録してよい範囲を聞く。

10–30 分

第1の扉｜なつかしの記憶

Aカードを4枚めくる。場所・音・味など、話しやすい思い出から。

30–55 分

第2の扉｜宝物の発見

Bカードを3枚めくる。「そのときの言葉」を探す。

55–70 分

宝探し｜残したい一場面を選ぶ

心に残った話を本人と一緒に選び、「物語の地図」を埋める。

70–80 分

第3の扉｜これからの願い

Cカードを2枚めくる。これからの楽しみを一つ見つける。

80–90 分

宝箱を閉じる｜今日のひと言

今日の発見を伝え、冊子にしてよいか確認。次の予定を決める。

使うカードの目安は、24枚中9枚。

Aを4枚、Bを3枚、Cを2枚。残りは次回の楽しみに取っておけます。最初に全部答える必要はありません。

FACILITATOR SCRIPT 01

案内人のための進行台本

0〜55分｜物語への入口

1　0–10分　始める前に

> 「今日はクイズじゃなくて、昔の話を一緒に楽しむゲームだよ。
> 覚えていないことは『忘れた』でいいし、話したくなければ飛ばそう。
> 気に入った話があったら、小さな物語にして贈りたいんだけど、いいかな？」

録音・撮影は別に確認。「記録はしないで話すだけ」も立派な選択です。

2　10–30分　Aカードを4枚

> 「まずは『なつかしの扉』から。好きなカードを選んでみて。」
> 「へえ、その頃はどんな風景だった？」
> 「それ、もう少し聞いてもいい？」

話が広がるカードを優先。返事が短ければ別のカードへ。**一番大切なのは、尋問にならないこと。**

3　30–55分　Bカードを3枚

> 「次は『宝物の扉』。忘れられない出来事を見つけてみよう。」
> 「その時、誰がそこにいたの？」
> 「今でも覚えている言葉はある？」
> 「その場面が目に浮かぶね。」

記録するのは長文ではなく、**場所・人・出来事・本人の言葉**の四つ。印象的な語りは遮らず、あとでメモ。

途中で話が止まったら
「うまく思い出せなくても大丈夫。別のカードにしようか」
つらい話が出たら
「聞かせてくれてありがとう。ここでやめても大丈夫だよ」

FACILITATOR SCRIPT 02

案内人のための進行台本

55〜90分｜宝物を持ち帰る

4　55–70分　残す一場面を選ぶ

> 「今日の話で、いちばん残しておきたい出来事はどれかな？」
> 「その話、短い物語にしてもいい？」
> 「もう一度、最初からゆっくり聞いてもいい？」

語り手本人が選びます。案内人が決めつけない。「物語の地図」に、いつ・どこ・誰・何が起きた・どう思った、を記入します。

5　70–80分　Cカードを2枚

> 「最後に『これからの扉』を少しだけ開こう。」
> 「今度、一緒に何かできたらいいね。」

実行する約束を無理に取りつけない。**願いを言葉にできるだけでも十分。**

6　80–90分　感謝を伝えて終える

> 「今日、初めて知った話があってうれしかったよ。」
> 「特に○○の話が忘れられない。」
> 「この話を小さな本にして、あとで贈ってもいい？」

作品の公開・親戚への共有・実名使用については、別々に確認します。本人の希望が変わったら、その希望を優先します。

ゲームの終了条件
質問を全部引けたかではありません。**「知らなかった一場面」と「覚えておきたい本人の言葉」**を、双方が納得できる形で持ち帰れたら成功です。

STORY MAKING

会話を、贈り物の物語に。

90分のあと、いちばん心に残った一場面を短い文章にします。

物語は5つの要素だけで始められる

① **いつ・どこで** ―― 「母が十六歳の夏」
② **何があった** ―― 「初めて自分のお金で自転車を買った」
③ **そのときの気持ち** ―― 「自分で遠くへ行けるのがうれしかった」
④ **本人の言葉** ―― 「行きたいところに、自分で行ける」
⑤ **聞いた人の想い** ―― 「母にも、自由を夢見た十六歳がいた」

短い作例｜母の、青い自転車。

母が十六歳の夏、初めて自分のお金で買ったものは、青い自転車だった。
「行きたいところに、自分で行ける。それがうれしかったんよ」
いつも家にいる母にも、遠くへ走りたくなる夏があった。

※試作冊子「母の、青い自転車。」につながる架空の作例です。

仕上げの順番

話のメモを並べる → 300〜600字ほどに整える → **本人に内容を確認** → 写真を添える（任意） → 手紙を添える → 小冊子として渡す。

> **事実を飾らず、伝え方を美しく。**
> セリフを思いつきで補わず、話してくれた言葉を使います。記憶が曖昧な箇所は断定せず、本人に確かめます。

GAME MASTER NOTES

うまくいくための、小さな工夫。

思い出が出てこないとき

「家の近所はどんな感じだった？」「よく食べていたものは？」など、五感に近いカードから。無理に思い出す必要はありません。

話が長くなったとき

会話が弾んだら、カード枚数を減らします。90分の目的は9枚を消化することではなく、一つの場面を残すことです。

ゲームとして盛り上げたいとき

カードを伏せて3枚並べ、語り手に選んでもらいます。いい言葉が出たら、記録シートの「宝物のひと言」に書きとめましょう。**勝敗や点数はありません。**

話し手と聞き手が逆になっても

「あなたはどうだった？」と聞き返されたら、短く答えて大丈夫。二人の会話になった方が自然です。

終活・これからの希望について

この版は、人生を楽しく振り返る入口です。医療、介護、葬儀、財産に関する具体的な希望は、本人が望む場合に**別の時間を設けて確認**します。ゲームのメモは遺言書や正式な意思確認の代わりにはなりません。

この試作で確かめること

① 語り手が自分から話したくなるか。
② 案内人が台本だけで進められるか。
③ 90分で「一つの物語の材料」が集まるか。
④ 相手が「本にしてもらいたい」と思うか。