

新・あなたの人生おしえてゲーム

このゲームは、「しょうらいのくらしって、まだよくわからないな…」と思っている人が自分のことを話したり、いろいろな人の話を聞いたりするものです

【準備】紙に印刷します

カード10枚が、1枚の紙にまとまっています

【遊び方】

① 選んだカードをつかって、自分のことを話します

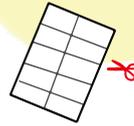
- ・どのカードを選んだか。
 - ・どうして選んだか。
 - ・みんなに聞いてみたいことなどを話してみましょう。
- ② みんなで、カードをめくりながら、わいわいおしゃべりします
- ・人数は4～5人がちょうどいいです。
 - ・いつ?どこで?誰と?どんな風に?それはなぜ?など質問しながら、おしゃべりを楽しんでください。
 - ・カードをひいた人だけでなく、他の人にも聞いてみましょう。
 - ・話したくないことは、無理に話す必要はありません。
 - ・参加する人の年代や関心によって、あらかじめみんなで話したいことに関連するカードを選んでおくこともできます。



★遊び方のバリエーション★

シートのまま、関心のあるカードに印をつけて使ったり、カードをハサミで切って使ったりしてね!

100枚あるので、たいへん!



【カードのカテゴリについて】

カードにはカエルのイラストがついていて、それぞれのカテゴリーに分かれています



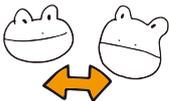
● 恋愛関係

特定の人を好きになる、思いをよせられる、親しい関係になる…といった、恋愛にまつわるカードです。このカードには、i-LDKメンバーの意見をたくさん盛り込みました!



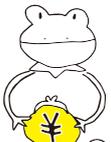
● 住まい

暮らしの場や、その変更に関するカードです。障害のある人の暮らしは「親と自宅で」「グループホーム」「施設」に限定されがちですが、他にもいろいろな暮らし方があるはず。「どこで」だけでなく、「誰と」「どんな風に」?いろいろな人の話を聞いてみましょう。



● 人間関係

友だち、学校の先生、職場の人など、身近な人間関係のできごとに関するカードです。関係性をさらにひろげるため、いろいろな人を登場させてください。



● お金

お金の使い方に関するカードです。人にはちょっと聞きにくいお金の悩み、でも実は同じようなことで悩んでいる人がいるかもしれません。障害のある人には、収入や自由に使えるお金が少ない人が多いというデータがあります。



● おたのしみ

これを引いたらラッキー? ちょっとうれしい、ドキドキするようなカードです。



● 病気と健康

健康管理や、病気、通院などに関するカードです。専門用語が多いので、難しいなあ…と思うことが多い場面です。



● 学校

進学先や、義務教育終了後も学び続けることに関するカードです。「高校卒業後の進路」を想定していますが、様々な理由で高校やさらなる学びの場に進学、卒業しなかった(できなかった)人もたくさんいるでしょう。



● 仕事

仕事に関するカードです。障害のあるなしに関わらず共通することがたくさんありますが、障害があり、こうした経験をしていることの意味は…?仕事といっても福祉的就労の場合もあれば、一般就労の場合もあります。i-LDKメンバーの意見がたくさんつまっています。



● 暮らしの困りごと

暮らしの中で起こるかもしれない困りごとに関するカードです。いざこんなことがあった時、みなさんどうしているのでしょうか？ 家族や支援者に「守られて」いると、こうした場面にはあまり直面しないかもしれません。



● 家族

親、きょうだい、家族に関する出来事のカードです。近年、ヤングケアラー、ダブルケア、介護離職など、「ケア」に関する関心が高まるなか、従来ケアの受け手とみられてきた障害のある人が親のケアをすることも増えています。一方、障害のある子をもつ親にとっての心配事「親なき後」について、障害のある人自身が考える機会はありません。



● i-LDK スペシャル

i-LDK メンバーのおしゃべりから生まれた、スペシャルカードです。頑張っていること、あるといいこと、メンバーからの問題提起などなど…。皆さんならどんなスペシャルカードを考えますか？

【新・あなたの人生おしえてゲームについて】

--- どうやってつくったの？

知的障害のある人たちと行った「しょうらいの暮らし調査」の結果、「将来の暮らしについて考えよう」といっても、どんな選択肢があるかわからない、選びたい選択肢がない、どんなことで困るのかわからない…といった困りごとが見えてきました(2018年)。その結果をもとにつくったのが、オリジナル版の「あなたの人生おしえてゲーム」(2019年)です。ゲームによせられた意見や、使ってみてわかったこと、障害のある人の視点からさまざまな活動、提案をするダイバーシティ発信基地グループ「i-LDK」のメンバーの意見をふまえたのが、この「新・あなたの人生おしえてゲーム」(2022年)です。

--- どんな使い方があるの？

障害のある人の支援現場では

休み時間や話し合いの時間など、いつもの活動に組み込んでみてください。障害のない人と一緒にやると話が広がります。例えば…さまざまなくらし方があることを知るきっかけとして、利用できるサービスや、まわりの人が考える「障害のある人のくらし」に限定されない、その人らしいくらしを考えるためには、障害がない人のくらし方も参考になるかもしれません。

これから準備が必要なことや、みんなに共通する悩みを話し合うきっかけとして

例えば「今の仕事を見直したい」「親がだんだん年をとってきた」「人間関係をよくしたい」などのテーマを決め、関連するカテゴリーのカードを手がかりに話し合うことができます。

支援者が話や関心ごとを理解する、アセスメントの補助的道具として

たくさんカードの中から、話したいことを選んでもらうと、一人ひとりの違いがはっきり出ます。また、「このカードにはないんだけど…」という形で話が始まることもあります。

いつものやり方を変える、本人中心の支援を考えるきっかけとして

サービスリストから、障害のある人のくらしを考えていませんか。偶然引いたカードから、思いがけないニーズが発見されることがあるかもしれません。

お互いのことを知るために

このゲームは、知的障害のある人とない人が、お互いを理解する、それぞれの経験から学ぶということを想定してつくりました。障害のある人、外国につながる人、うんと年の離れた人などが、お互いを理解するためにも使ってみてください。いいことばかりではないかもしれませんが、わるいことばかりでもないかもしれません。

どんな人生がみえてきましたか？

もしかしたら、もっと違った遊び方があるかもしれません。みなさんのアイデアで思い思いに使ってみてください。

このゲームは、JSPS 科研費 19K02160 「研究方法論としてのインクルーシブアプローチ—知的障害者との協働研究の検証」
〔研究代表者：森口弘美(天理大学)、分担研究者：笠原千絵(上智大学)〕の助成を受けて作成しました。

「新・あなたの人生おしえてゲーム」

発行者：笠原千絵(上智大学総合人間科学部)

連絡先：上智大学総合人間科学部 笠原千絵研究室

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町 7-1 ☎03-3238-4379

e-mail c-kasahara-4s7@sophia.ac.jp

発行日：2022年3月3日

編集・デザイン：佐竹景子 イラスト：浦野耕司

協力：浦野耕司(渋谷なかよしぐるーぷ)

NPO 法人障がい児・者の学びを保障する会「i-LDK」

渋谷区知的障害者幡ヶ谷教室 GAYA「ぐっとあつぱがヤ」