

本当の人生ゲーム

利用者さんの生きてきた証？本当の人生の歩みを双六に書いて遊びます。

昔を思い出すことは認知症予防にもなりますし、最近のことでもいいのです。そんなノウハウのご紹介



ジャンル 介護予防 机上レク ゲーム 技術

身体面への効果 指定されていません

精神面への効果 指定されていません

介護度 要介護度2 所要時間 1時間

性別 男性  女性  どちらも好評です 人数 4人～

道具 (一人当たり予算0円)

模造紙とペン、コマの代わりになるもの(手作り可)、サイコロ

注意点・追加ルール

期待効果 認知症予防、コミュニケーション

1 自由に双六の図面を書いてもらいます。
が、マスに書いてある指示は、利用者さんのうち誰かが昔あった出来事に関係すること
を書きます。

2 文章になりそうなので、先にマスを作っていると文字が小さくなったり入りきらなくな
るので、内容を書いてから、マスを作ります。

3 3マスを基準に、良いこと2、悪いこと1の割合で書いていきます。
(例)良・良・悪・良・悪・良・悪・良・良……

4 あまり刺激的な内容や不幸な出来事は書かないようにしましょう。小さなハプニング程
度でいいのです。
ただし、その方が明るく話せているような内容であれば、多少は盛り込んでもいいで
しょう。

5

実際にあった例として...

「奥さんが亡くなられた時、悲しかったけれども、遺言状に感謝の念がたくさん書いてあって前向きに生きる希望が湧いた！3マス進む」
こんなマスなら大歓迎ですよ！

6

他の例として...

テストで赤点取った、お財布を落とした マス戻る
好きな子と隣の席になれた、孫が初任給でプレゼントをくれた○マス進む。

7

作成するだけでも時間がかかりますし、年代ごとの双六を作ってもいいです。
現在の年齢が違って、0～小学生まで双六、中学生～大学生、社会人～30代、40代以降～
これだけでも様々なバリエーションが作成できます。

8

昔を思い出すと笑顔と時々涙もありますが、脳に良いことと、一番は笑顔が多くなることですから。

9

2チームに分けて、それぞれで作った双六を相手にやらせると話もどんどん弾みます。双六の細かいルールに関しては、施設で共通のものを作成しましょう。