



生活習慣対策ゲーム

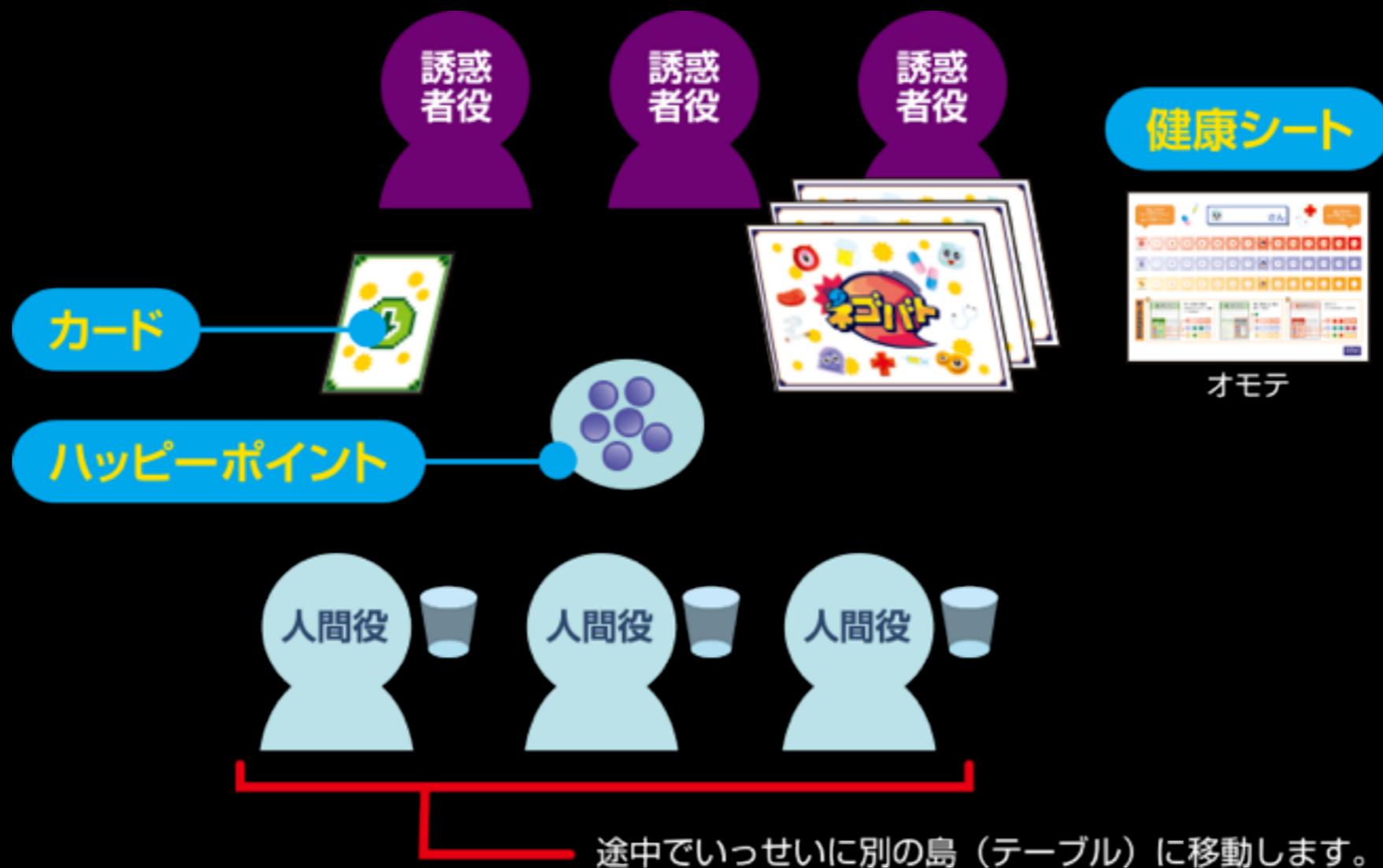
ネゴシエート・バトル

の遊び方

～ ハッピーポイントバージョン ～

# **ネゴバトとは**

**「ネゴシエート・バトル：生活習慣病対策ゲーム」  
(ネゴバト) は、生活習慣のジレンマ (板挟み)  
について話し合うための対面型交渉型ゲームです。**



**ネゴバトは対面交渉型ゲームです。  
人間役と誘惑者役を決めましょう。  
それぞれの役は、同じ側に座りましょう。**

# アイスクブレイク

「気になっている生活習慣」などを  
交えながら、簡単に自己紹介しましょう。

「あっちゃん」です。  
最近、甘いお菓子に  
はまってしまってます。

人間役

誘惑者役

人間役

誘惑者役

「ためき」です。  
忙しくて睡眠時間が  
不規則になってます。

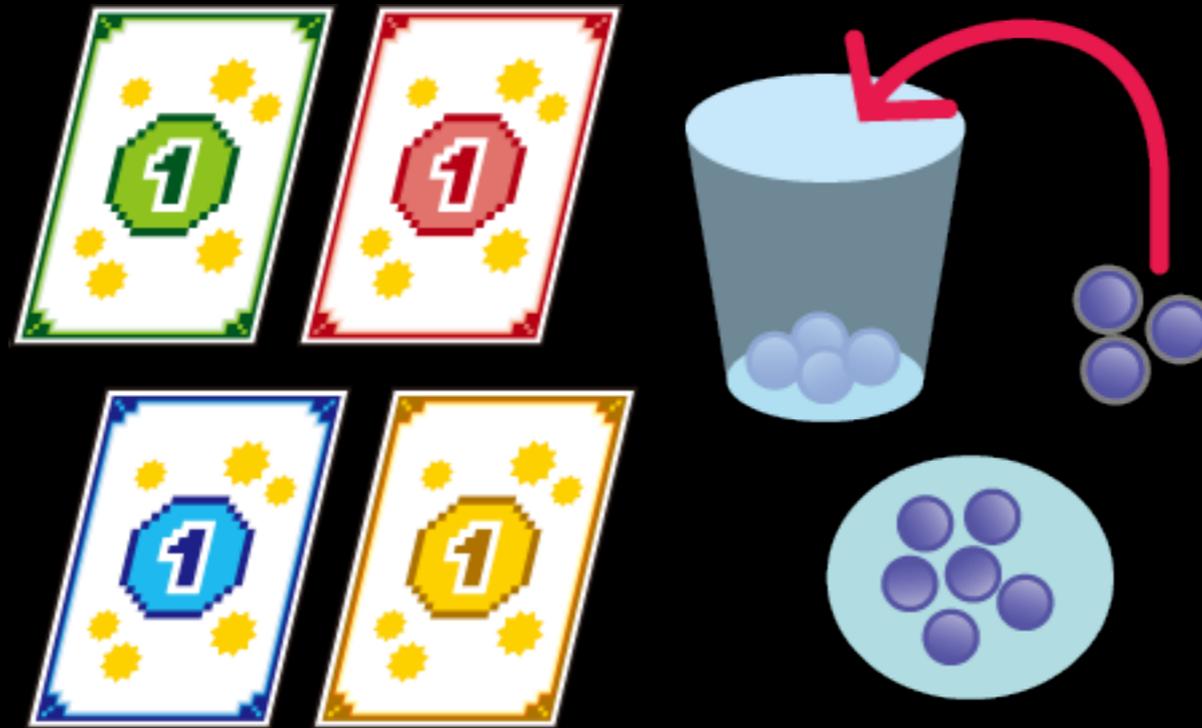
「レッド」です。  
早朝ウォーキング  
始めました！

人間役

誘惑者役

準備1

# ハッピーポイントと ジレンマカード



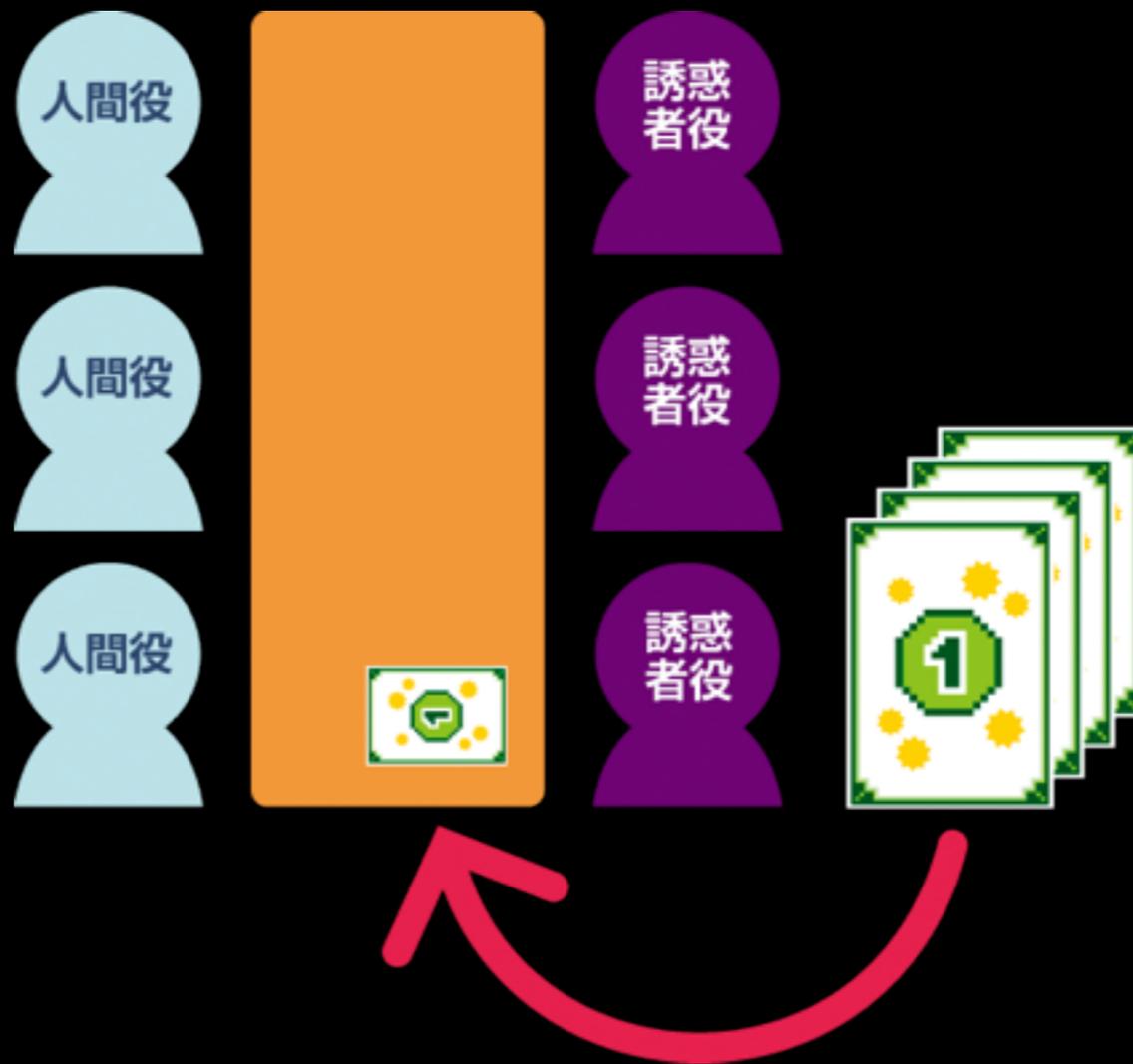
人間役は各自透明コップ1個を持ちます。

また、ビー玉やおはじきなど、ハッピーポイントとして溜める小物を人間役人数×15（個・本）をご用意ください。

ジレンマカードは、各テーブルに1色ずつ配置します。

準備2

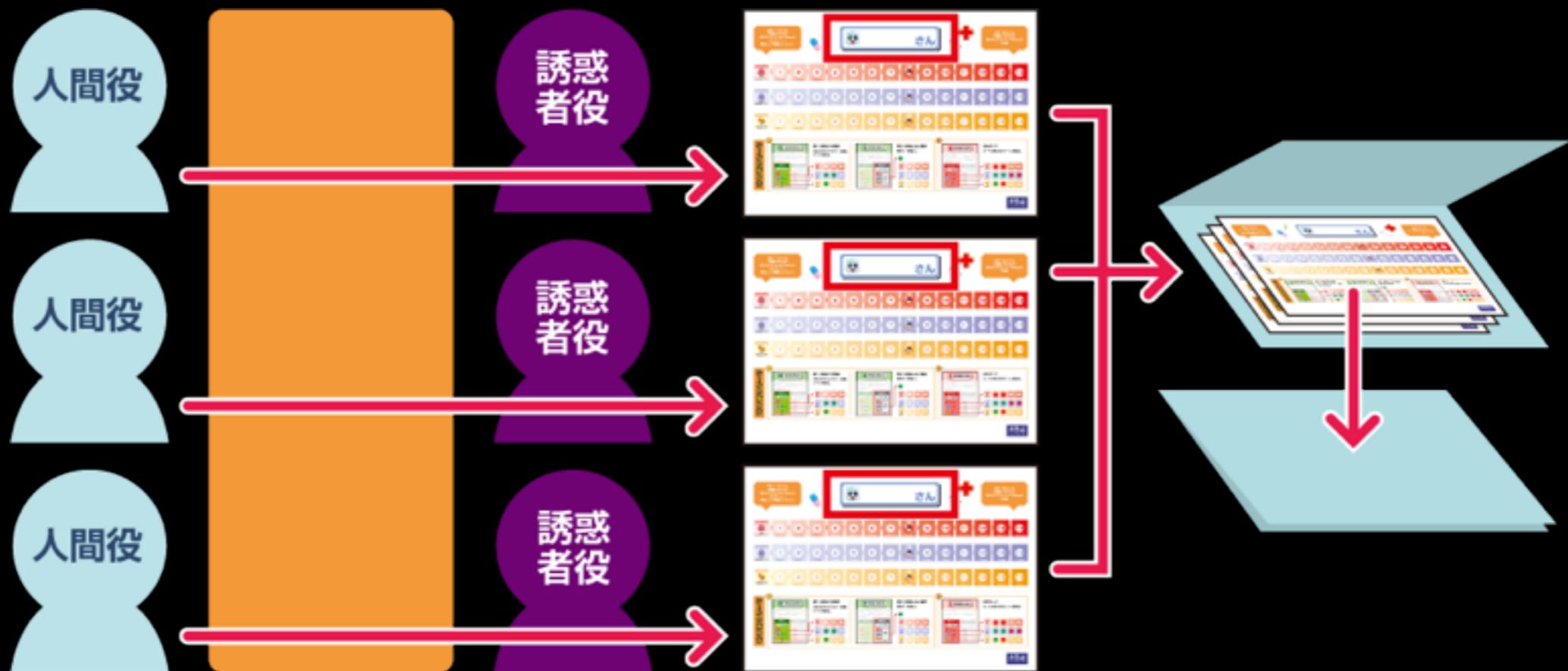
# ジレンマカード



ジレンマカードをテーブルに伏せて置いておきます。

準備3

# 健康シート



誘惑者役は、人間役の**あだ名**を健康シートに記入し、  
3枚をファイルにまとめます。

# 誘惑者がカードを引いてゲーム開始です。





# ゲームをする上でのヒント

## ●誘惑者役

カード内容を適宜アレンジしながら、人間役の人を誘惑してください。

## ●人間役

「新入社員」という仮想の状況ですが、あなた自身の価値判断が出て構いません。

●どちらの立場の人も、誘惑に対する自分なりの対策や代替案などを提案して、自由に交渉しながら話し合ってください。

# ゲームの進め方

1

## 誘惑する

1人がカードを読む。

誘惑者役は協力し、人間役が不健康になるよう誘惑する。



2

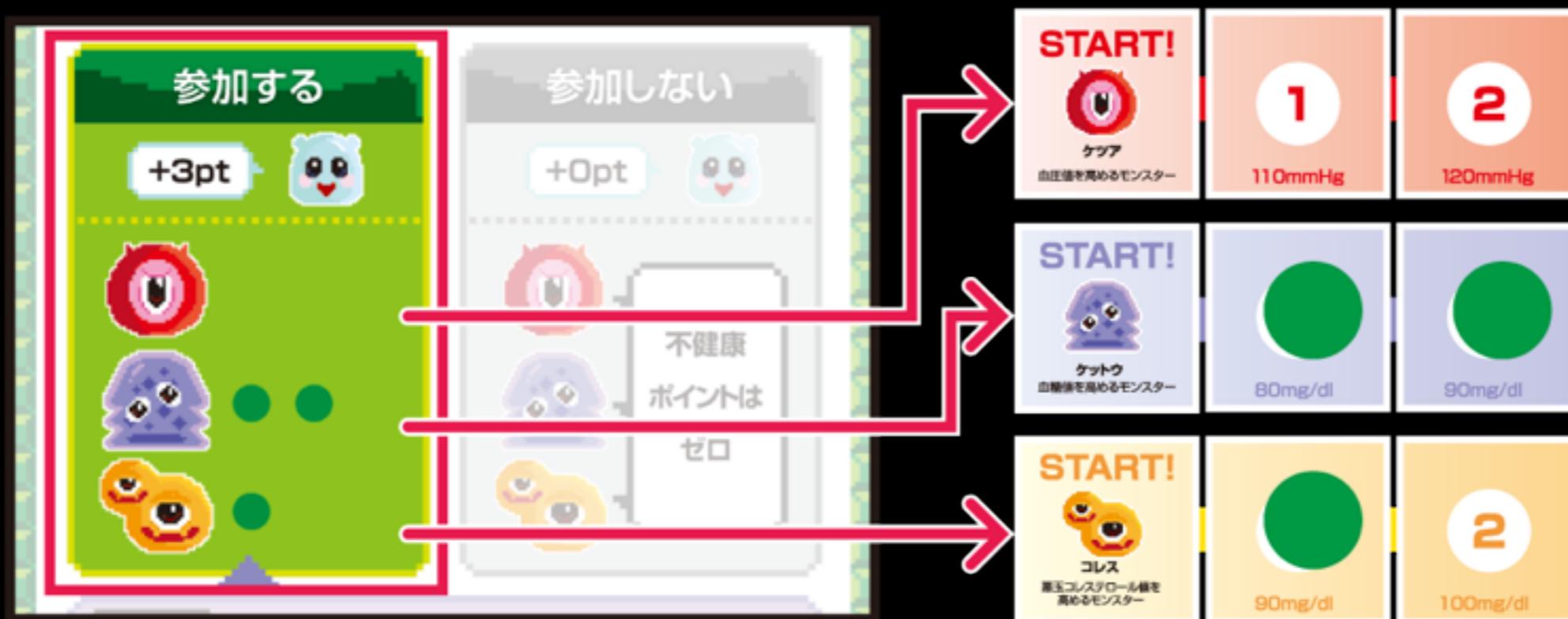
## 判断する

質問したり、他の人の意見を聞いたりして、誘惑に乗るか断るかを決め、その理由も説明する。

# 🗨️ ゲームの進め方

## ③ 不健康にする：シールを貼る

例1) 「参加する」場合



例

ケットウ+2ptなので2枚、コレス  
+1ptなので1枚のシールを貼る。

# 🗨️ ゲームの進め方

## ③ 不健康にする：シールを貼る

例2) 「参加しない」場合：欄外に一枚貼る

**02 就業後の研究会**

就業後の研究会が週3回、始まるそうだ。専門知識も増えるし、異業種の人達とも知り合えそう。ただし夜遅い時間帯での飲み会も増えそう。研究会に参加する？

参加する +3pt

参加しない +0pt

不健康  
ポイントは  
ゼロ

**START!**  
ケツア  
血圧値を高めるモンスター

1	2	3
110mmHg	120mmHg	130mmHg

**START!**  
ケツウ  
血糖値を高めるモンスター

1	2	3
80mg/dl	90mg/dl	100mg/dl

**START!**  
コレス  
悪玉コレステロール値を高めるモンスター

1	2	3
90mg/dl	100mg/dl	110mg/dl

# 🗨️ ゲームの進め方

## ③ 不健康にする：シールを貼る

次のカード

**03 隙間時間の散歩**

通勤の途中など隙間時間に歩くのがいいらしい。でも朝はギリギリまで寝ていたいし、電車や車で楽に移動したい。

散歩しない	散歩する
+3pt	+0pt
不健康 ポイントは ゼロ	

START! ケツア 血圧値を高めるモンスター	110mmHg	120mmHg	3 130mmHg	4 140mmHg
START! ケットウ コレステロール値を高めるモンスター	80mg/dl	90mg/dl	100mg/dl	110mg/dl
START! コレス コレステロール値を高めるモンスター	90mg/dl	100mg/dl	3 110mg/dl	4 120mg/dl

# 🗨️ ゲームの進め方

## ④ ハッピーポイントの渡し方



# ゲームの進め方

● これで1ターン終了です。

次のカードを隣の「誘惑者」が読みましょう。

カードを事前にすべてチェックして、  
読む順番を決めても構いません。

伏せたままランダムに読んでも構いません。

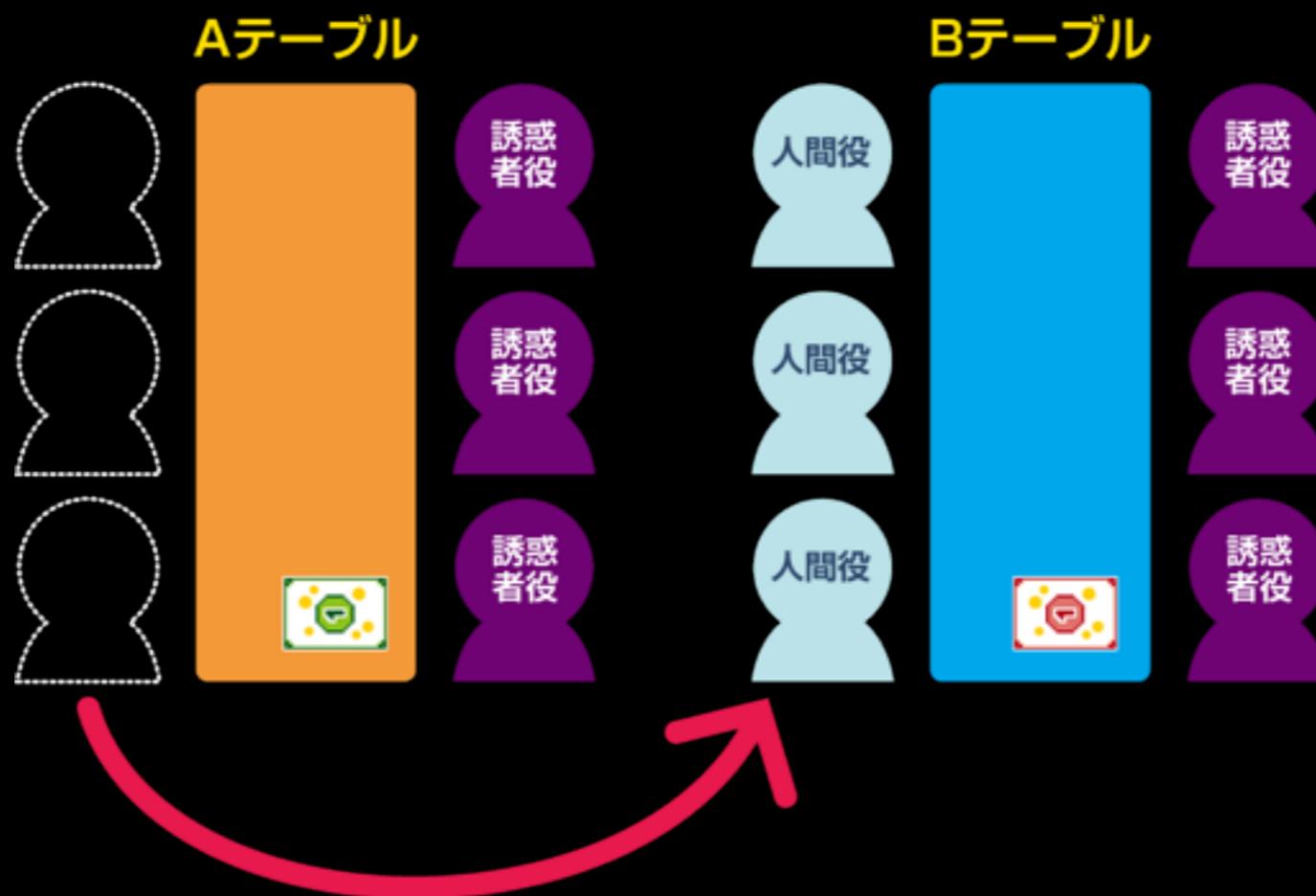
人間役のプレイヤーの様子を見て、誘惑しやすそうな  
内容のカードを選んで構いません。

# ゲームの進め方

● 2枚読んだら、そのテーブルでの駆け引きは終了です。  
人間役は、隣のテーブルへと移動してください。

※ 誘惑者が、健康シートを次のテーブルの誘惑者に渡してください。

※ 移動の時間までは、適宜会話を楽しんでください。



# ゲームの進め方

## ●終了条件

- ・ある枚数に達したら一斉に終了となります。
- ・ハッピーポイントの一番多い人が勝利者となります。

それでは、ゲームを始めてください！



# ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント



# ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント



## 1 カードの色

- カードをもう一度振り返りましょう。
- 色の違いに気がつきましたか？
- みんなそれぞれの色（**緑**・**青**・**黄**・**赤**）が表しているジレンマは何かについて考えましょう。

**緑**は…

**青**は…

**黄**は…

**赤**は…





## ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント

2

### 自分の検診シートを振り返ろう

- 値がどれか1つでも「入院」していますか？  
—それぞれの値はどのくらいですか？  
—血圧・血糖値・コレステロールのうち、  
何が原因で入院していますか？
- シートは何色（**緑**・**青**・**黄**・**赤**）が多いですか？  
—それがあなたの弱みです。
- カード一覧と照らし合わせながら、  
生活習慣を改善する方法を考えてみよう。



# ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント

## 10分たった時の健康シート例です。

- 血糖値で「入院」しています。
- 全体的に「青色」の誘惑に弱いようです。



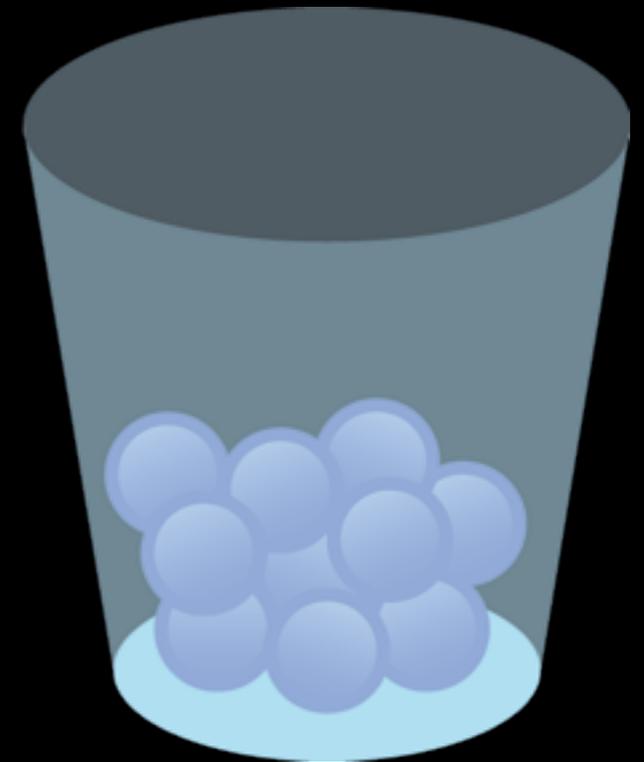


## ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント



### 3 ハッピーポイントを数えよう

- ハッピーポイントは何個でしたか？

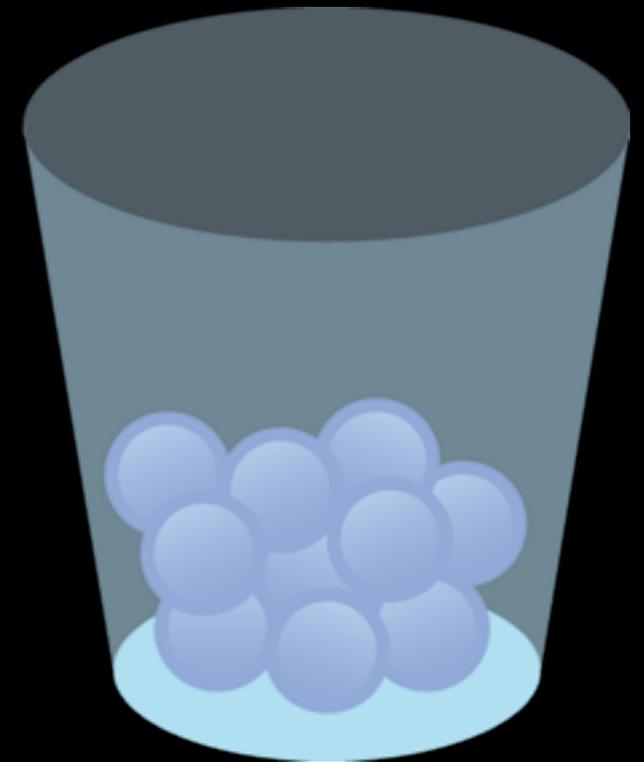




# ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント

## ハッピーで賞

- ハッピーポイントが一番多い人を表彰しましょう。
- ハッピーになるコツはなんですか？

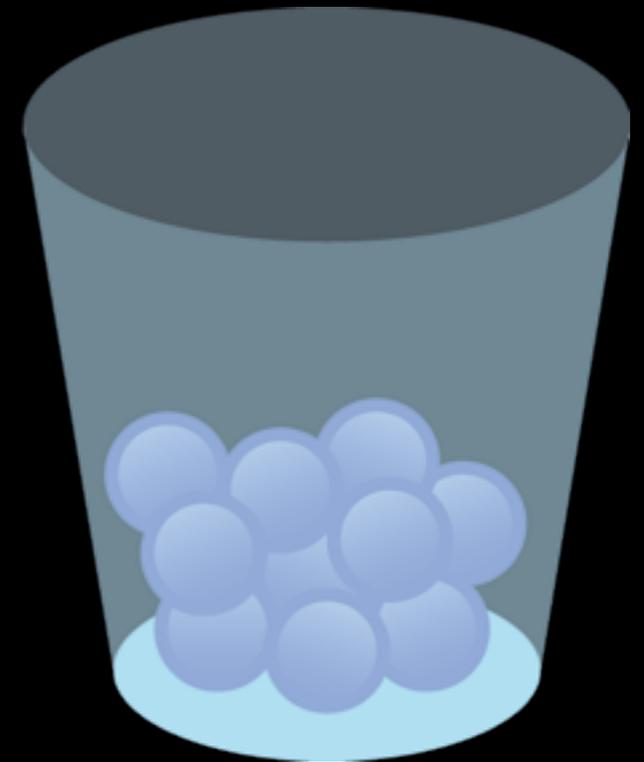




# ネゴシエート・バトル 振り返りのヒント

## バランスが大事で賞

- 1つの値も入院していなくて、ハッピーポイントが一番多い人を表彰しましょう。
- バランスを取るコツはなんですか？



# カードを考えよう

- オリジナルのジレンマのカードを作ろう。
- 作ったカードは、  
NPO法人 市民科学研究室まで  
感想とともにお寄せください。





**このゲームに関してのお問い合わせ**

**NPO法人 市民科学研究室**

**☎03-5834-8328**

- ★ <http://www.shiminkagaku.org>
- ★ <http://negobato.hotcom-web.com/wordpress/>

市民研

NPO法人 市民科学研究室