

ゲームで浮かび上がる地域の健康課題： ネゴバト津軽版（東目屋版）の実践報告

日比野愛子

（弘前大学人文学部、市民科学研究室科学コミュニケーションツール研究会）

生活習慣病は、まさにその土地その土地の「ローカルな生活習慣」と深く結びついています。都市部の会社員が直面する健康のジレンマ（板挟み）が、地方ではまったく当てはまらなかったり、逆に、地方ならではの悩みがあったり。市民科学研究室科学コミュニケーションツール研究会では、生活習慣のジレンマを取り上げて議論をするための対面型交渉ゲーム、ネゴバトを開発してきました。このゲームでは、「わかってはいるけれど、やめられない」というような生活と健康のジレンマ状況をめぐって、誘惑者役のプレイヤーが、人間役のプレイヤーに「不健康な行動」をとるよう誘惑する仕掛けとなっています（※ゲームのあらましや開発の経緯については、『市民研通信』第 24 号（2014 年 4 月号）の記事をご参照ください）。市民研で作成してきたネゴバトは、どちらかといえば、都市部の企業に勤め始めた新人会社員の物語を想定したものでした。今回、ネゴバトを青森県津軽地域（弘前市東目屋地区）の中高年層の方々に使ってもらおうとしたとき、悩みの内容はもちろん、ルールについても改良が必要ではないか、というアドバイスを地域の公民館スタッフにいただきました。このネゴバト津軽版（東目屋版）の作成プロセスを振り返ってご報告したいと思います。

1. 弘前市東目屋地区

東目屋地区は、青森県弘前市西部にあり、市街地から車で 40 分程度の距離に位置しています。住民の多くがリンゴ農家です。

2. ジレンマ（板挟み）の内容を津軽流にアレンジ

津軽地域の人にとって、ジレンマの内容を身近に感じてもらうため、まずは、市民研で作ったオリジナルのカードの内容を修正し、方言（津軽弁）でアレンジしました。ジレンマの構造（例では、仕事の忙しさ vs お弁当を作る大変さ）をそのままに、ディテールを変更したものです。

例1：農作業で え（家）の人みんな忙しくて わの（私）弁当も作らえねして（作れなくて）、毎日コンビニ弁当。おかげでえ（家）の人、朝早くから農作業が進み 品質のよいりんごができそうです。今日のお昼は？（コンビニ弁当 OR 家族に弁当を作ってもらう）

例2：健康には歩くのが良いと言われていたけれども早朝の村なか（村の中）誰も歩いてねし（いないし）、夜は帰りが遅いから、飲んでゆっくり休んだほうが体にいいんだ（体によさそうだ）

さらに、東目屋公民館スタッフのアイデアで、津軽ならではのジレンマ——たとえば、塩分の多い食材のジレンマ（例3）、お祭りへの参加、雪かきの問題など——を数枚追加しました。こうしたローカルのジレンマ内容を市民研でカードにしました（写真）。

例3：あつママ（ご飯）さ すんずご（すじこ）、 めーばしだー（おいしいなあ）。めんじ（毎日）食ってもあぎねばって（飽きないけど）、しょっぺし、あぶらたまるし「よげ（多く）けば（食えば）アダル」って え（家）の人うるせして。

3. ルールをわかりやすく変更

ネゴバト津軽版でルールが変わった点は、大きく2点——色分け、ハッピーポイント収集——です。これらはいずれも、ゲームに慣れていない中高年層に「自分自身の生活習慣の問題に気づいてもらう」ことをねらって改良されたものです（表1）。

表1 ルールの変更

	パイロット版	津軽版
色分け(チーム分け)	誘惑者役と人間役は1つのテーブル(島)で固定。すべての分野のカードを読み上げる。	誘惑者役は色(ジレンマの分野)ごとに分かれ、1つのテーブル(島)に座る。人間役は途中で別の島に移る。
振り返り	経緯を振り返る。	どの分野のジレンマで多く誘惑されたかがわかる。
ハッピーポイント	人間役は、ハッピーポイント分すごろくのコマを進める。	人間役は、ハッピーポイント分、おはじきをもらう。
ゲームの目標	早くゴールした人が勝ち。	おはじきを多く集めた人がハッピー大臣賞をもらう。

公民館との打ち合わせで最初に言及されたことは、ゲームに慣れていない中高年層の方々がいきなり「誘惑者」役を担当し、ゲームの運営を行ったり、コミュニケーションを主導したりするのは難しいのではないか、という点でした。そこで、ゲームのルールを理解した公民館スタッフや学生が「誘惑者役」を担当し、住民参加者は「人間役」となって、誘惑者の待つテーブルをぐるぐるとまわるようにしました（島をグルグルまわるルール）。

また、ゲームと実際の生活習慣をつなげるには、ゲームに参加した人たちが、後で自分がどういった誘惑に弱いかな診断できる仕組みがほしいという提案がありました。そこで、上の「島をグルグルまわるルール」に加え、誘惑者役はカードの色（赤・黄・青・緑＝ジレンマの分野に対応）に応じて分かれ、別々の島（テーブル）に座る、というルールを設定してみました（色分けルール）。各島の色の不健康ポイントが、各人間役の不健康シートに貼り付けられていきます。こうすると、最後にシートを見ることで、自分がどの誘惑に弱いのが一目瞭然となります。ただし、ゲーム中では、色の意味は伏せられています。振り返りで、「色の意味」を推測してもらうことによって、生活習慣のさまざまな側面に思いをはせる仕組みとなっています。

もう一つのルールの変更点は、ハッピーポイント制を導入したことです。参加者の目標は、すごろくで誰よりも早くゴールすること、ではなく、「ハッピーポイント（おはじき）をなるべく多く集めること」となり、多く集めた人が「ハッピー大臣賞」を貰います。これは、もともと、「島をグルグルまわるルール」のために加えたテクニカルな変更でした。しかし、このルール変更は、結果として、「昇進か不健康か」という図式をやわらげ、生活習慣の中にはさまざまなやりくりがあり、人によって異なる意味をもつ「ハッピー」が総合的にたまっていく、という、このゲームが持つメッセージを表すことにもつながりました。

4. 実践！

ネゴバト津軽版の実施までに、東目屋公民館の方々、弘前大学学生も交えた4回の話し合いと、弘前市内中央公民館での試行を設けてきました。ゲームの本番は、2月8日（日）、弘前市東目屋ふれあいセンターにて実施しました。一般参加12名、公民館スタッフ6名、弘前大学学生8名で行いました。

ゲームは和気藹々と進み、たくさんの笑いが起こっていました。ゲーム中、東目屋ならではの食習慣（ウサギを食べる?!）を住民の方が学生に紹介する場面もありました。ジレンマの分野の中でも、「人間関係」に関するカードで誘惑に乗ってしまう人が多かったようです。ふりかえりの中で、このカードの意味を推測してもらったところ、「優しさ？」という表現があり、また盛り上がりました。東目屋ならではのジレンマをたずねたところ、「リンゴ畑を手放すか、人に貸すか」といった生業のジレンマが挙げられ、（生活習慣とはやや異なりますが）参加者がうんうんとうなずく場面もありました。ゲーム全体の感想として、「みなとわいわい話せて楽しかった（一般参加者）」、「高齢の方が減塩に気をつけて

いるのを聞いて、自分も気を付けようと思った（学生）」といった声が聞かれました。

今回、ゲームの中で「話しにくかった」と報告されたカードから、その土地の地域性が透かし見えるように思います。たとえば、手間をかけて野菜（野菜ジュース）を摂取するかどうか、というジレンマについて、東目屋の人たちは自身で野菜を作っていて、そのまま食べるのに不自由しないといった指摘や、ベンチャーの立ち上げという状況が理解しにくい（「新しい漬物を出す」なら分かる）といった指摘がありました。つまり、私たちツール研究会がこれまで聞き取ってきた「ジレンマ」がジレンマとして成り立たない状況に、その土地の地域性が見えてきた、ということです。逆に、東目屋ならではの面白いトピックとして、散歩の話題（例 2）で出てきた悩みが挙げられます。ここでのジレンマは、「手間」対「健康」ではなく、いきなり散歩し始めると人の目が気になるという「人間関係の気遣い」が悩みの種となっていました。土地がかわれば、ジレンマの構造も変わる例だといえるでしょう。

5. 展望

ネゴバトゲームは、その場に参加した人々の生活習慣のありさまを振り返り、人々をとりまくローカルリティを取り出す道具となります。と同時に、「ゲームを作る／改良する」という作業も、地域の課題を浮かび上がらせる効果を持つのではないのでしょうか。今後は、医学や看護学の観点を含めた演習プログラムを充実させるとともに、さまざまな「ローカル版」を通じて、多くの人が自らの生活する地域を振り返る機会ができたらと思います。

◆「生活習慣病対策ゲーム」のねらいとゲームの特性については以下も参照してください。

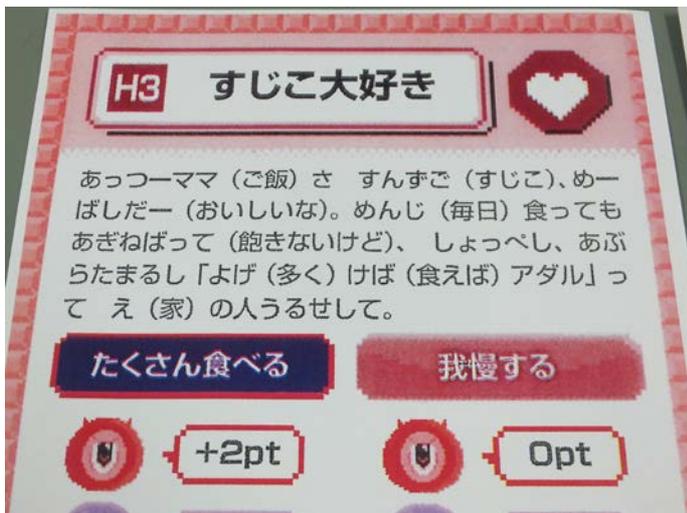
「生活習慣病予防ゲーム開発・報告書」

◆ネゴバト東目屋版は、「弘前大学との地域づくり連携事業」（平成 26 年度）として、弘前市東目屋公民館と協働で改良・実施できました。多くのアイデア・ご協力をいただいた東目屋公民館のみなさま、学生諸君に改めてお礼申し上げます。

【実施風景】



【カードの例】



【打ち合わせ風景】

