

肥満と肥満症には“多様な要因”があることを知ろう

みえない要因すごろく



by 肥満と肥満症のただしミカタ研修



プレイ人数：2～4人 プレイ時間：30分(目安)

すごろくゲーム制作の背景

肥満や肥満症の要因には、遺伝や環境、身体的・心理的要因、社会的要因などが複合的に組み合わさっており、自分の努力だけでは解決が難しいと言われています*1。

それにもかかわらず、本人の努力や生活習慣のみがフォーカスされがちで、「肥満は自己管理の問題」という誤解や偏見・差別（オベシティ・スティグマ）が社会課題として存在しています。

*1 日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン2022」, p.3-5

ゲームの目的

肥満や肥満症には「本人だけでは解決できない複合的な要因」があると知る！

このゲームは、すごろくを進めながら「みえない要因カード」を4種類（身体的要因・心理的要因・環境要因・社会的要因）揃えてゴールを目指すゲームです。カードを集めながら、肥満や肥満症には本人だけでは解決し難い様々な要因があることを知しましょう。

ゲームの準備



プレイボード

全員の見えやすい位置に広げます。



みえない要因カード（20種類×2部、計40枚）

色ごとに分けてから、それぞれシャッフルし、裏向きで山札にします。



キャラクターカード

それぞれのプレイヤーは担当するキャラクターを決め、全員に見えるようにカードを手元に置きます。



コマ

担当するキャラクターカードと同じ色のコマを「START」マスに移動させます。



GOALカード

裏向きのまま、プレイボードの脇に置きます。

ゲームの進め方

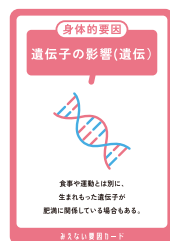
ステップ1 ゲームスタート

じゃんけんでサイコロを振る順番を決めます。

ステップ2 サイコロを振る

自分の順番が来たら、サイコロを振って出た目の数だけコマを動かします。

- ・「〇〇要因カードを1枚引く」マスに止まった場合は、指定された「みえない要因カード」を山札の上から1枚引き、表面に書いてある内容を参加者に聞こえるように読み上げて、手元に置きます。手元にあるカードを「手札」と呼びます。
- ・その他のマスに止まった場合は、各マスに記載の指示に従いましょう。



<読み上げる内容(例)>

- ・要因の種類「身体的要因」
- ・要因例:「遺伝子の影響(遺伝)」
- ・解説「食事や運動とは別に…」

ステップ3 次の人に交代

次の人に順番が移ります。以降ステップ2~3を繰り返します。

「STOPマス」に来たらやってみよう!

「STOPマス」に来たらプレイヤーは必ず一度止まり、手元の要因カードを見て、自分のキャラクター像を想像して、他の参加者に共有しましょう。



40代で夜勤が多い働き方をしている男性。仕事のストレスから、つい食べ過ぎてしまうことがある。もともと体質的に痩せにくい。

もし想像しづらければ、他のプレイヤーも協力して、意見を出し合いましょう。

ステップ4 ゲーム終了

一番最初に「みえない要因カード」を4種類(身体的・心理的・環境・社会的要因)揃えた状態で「GOAL」マスにたどり着いたプレイヤーが勝利です。誰か一人がゴールしたらゲームは終了です。ゴールした人は、「GOALカード」を表にして内容を読み上げましょう。

※4種類が揃っていれば、「GOAL」マスを通り過ぎてでもゴールとなります。揃っていない場合は、「GOAL」マスに止まっても通り過ぎてでも「STOP」マスに戻ります。

※終了後に時間が残っていれば、まだ表向きになっていない「みえない要因カード」の内容を読み上げながら、他にどんな要因があるかを全員で共有しましょう。

「肥満と肥満症のたどしいミカタ研修」開発
みえない要因すごろく

[主催企業]

日本イーライリリー株式会社、田辺ファーマ株式会社

[監修専門家]

小川 渉 先生

(神戸大学大学院医学研究科 橋渡し科学分野 代謝疾患部門 特命教授)

みえない要因すごろく(以下、「本ツール」)の利用にあたっては、以下の利用規約をご理解ください。

<著作権等の帰属>

本ツールに関する著作権等知的財産権は、日本イーライリリー株式会社に帰属しています。

<本ツールの利用>

- ①利用者は、本ツールを無料でダウンロードし、利用することが出来ます。ただし、利用者にあらかじめ通知されることなく、本ツールの内容が変更され、又は本ツールのダウンロード等による配布を終了することがあります。
- ②利用者は、本ツールを非営利目的のみで利用することができ、営利目的で利用することが出来ません。
- ③利用者は、本ツールに一切改変を加えることが出来ません。
- ④利用者は、本ツールを第三者に利用許諾することが出来ません。

<禁止行為>

利用者は、以下の行為を行ってはけません。

- ①公序良俗に反する行為
- ②法令、本利用規約に違反する行為又は犯罪に関連する行為
- ③その他、不適切と判断される行為

<無保証及び免責事項等>

- ①本ツールの内容について、利用者の利用目的に適合すること、利用者の期待する機能、価値、正確性又は有用性を有すること、利用者に適用される法令等に適合すること、及び不良やバグ等の不具合を有しないこと等は、一切保証されません。
- ②本ツールのダウンロード又は利用に関して利用者に生じた損害等については責任を負い兼ねます。
- ③本ツールのダウンロード又は利用に関して、利用者間又は利用者と第三者との間において生じた争いについては、利用者自身の責任と費用により解決していただきます。

2025年12月 制作 日本イーライリリー株式会社、田辺ファーマ株式会社