

肥満や肥満症の要因に対する"無意識の偏見"に気づこう

みえない偏見カード

肥満と肥満症のたどしいミカタ研修

プレイ人数:2~4人 プレイ時間:15分(目安)

背景

肥満や肥満症は、個人の生活習慣のみならず、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、「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、本人の努力や生活習慣のみがフォーカスされがちです。

*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

日常に隠れる「肥満は自己管理の問題」という肥満の要因に対する無意識の偏見に気づくこと!

人は無意識のうちに、自らの価値観で物事を判断しています。そうした無意識の偏見に気づくことで、物の見方や感じ方を見直すきっかけが生まれます。本ツールは、勝ち負けを競うものではなく、参加者どうしの対話を通じて、自分や他者がもつ“みえない偏見”に気づくための、対話型の学びツールです。

カードの種類

偏見に気づく

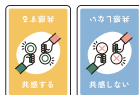


偏見カード 全11種類
日常シーンに隠れる
偏見の例が書かれた
カード

オモテ

ウラ

エリアカード



共感する・しないカード
全2種類
「共感する」「共感しない」
を分ける置き場所を示す
カード



場の使い方

下記の図のように、場をセットしてください。



ゲームが進むと、下記のようにカードを置いていくことになります。



ゲームの準備

「偏見カード」のイラストが書いてある面（ウラ面）を上にしてプレイヤー全員が見える位置に、カードが重ならないようにすべて並べます。この時、カードのオモテ面は見ないように気をつけましょう。

ゲームの進め方

スタートプレイヤーから時計回りに偏見カードを引いていきます。

ステップ1 ゲームスタート

じゃんけんで最初にカードを引く人（スタートプレイヤー）を決めます。
タイマーを15分にセットしてスタート！

★4人グループでプレイする場合、1人の順番（ステップ2～3）は1～2分を目安に進めましょう。

ステップ2 カードを選ぶ

自分の順番が来たら、場に置かれた「偏見カード」から好きな1枚を選びます。

ステップ3 「共感する」か「共感しない」かを伝える

選んだ「偏見カード」のオモテ面に書かれている内容を読み上げ、その偏見例に「共感する」か「共感しない」かとその理由を他の参加者に伝えます。共有を終えたら、「共感する」または「共感しない」カードのところに置きます。

※時間が許す範囲で、他の人の意見も聞いてみましょう。

例：「共感する」→似た経験や思い当たるシーンを話す
「共感しない」→共感しない理由（違和感を覚えた理由など）を説明する

ステップ4 次の人に交代

左隣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。

ステップ5 ゲーム終了

場のすべてのカードがなくなるか、終了時間になったらゲームは終了です。

★「共感する」エリアに多くの「偏見カード」が集まるほど、日頃から『肥満は自己管理の問題』だと思い込んでいたことに気づけるきっかけになります。

※偏見カードはすべて使い切らなくてもOKです。時間内でできるだけ多く話し合いましょう。

※終了後に時間が残っていれば、印象に残ったカードや気づいたことを共有してみましょう。

「肥満と肥満症のただしミカタ研修」
みえない偏見カード

[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）

みえない偏見カード（以下、「本件ツール」）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 本件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。

<本件ツールの利用>

- ①利用者は、本件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、本件ツールの内容が変更され、又は本件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、本件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、本件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、本件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本件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本件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ません。
- ③本件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