

# 「ごちゃまぜ」 あらゆる障害のない社会へ

# GOCHAMAZE

## times

2025  
WINTER  
vol. **22**

TAKE FREE

特集：みんなでわいわい

## ボードゲームのススメ

CONTENTS [特集] ボードゲームのススメ [Interview] ボードゲームカフェオーナー 久田学 and more...

GOCHAMAZE times

[SOCIAL SQUARE]

SOCIAL  
SQUARE

障がいやご病気、生きづらさ・働きづらさのある方のためのサポート

お気軽にご相談ください

#うつ #統合失調症 #発達障害 #精神障害 #ADHD #引きこもり #就労支援 #復職 #自立訓練

尼崎店

兵庫県尼崎市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)

兵庫県尼崎市南塚口2丁目15-8 ノアモールセイキ1階  
TEL 070-3365-9979  
MAIL ss\_amagasaki@sdws.jp

秋田山王店

秋田県秋田市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

秋田県秋田市山王6丁目2-16 アバンテ山王1F  
TEL 090-8509-3151  
MAIL ss\_akitasanno@sdws.jp

郡山店

福島県郡山市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

福島県郡山市鶴見垣1-9-25  
クレール・アヴェニュー A号  
TEL 070-1147-6039  
MAIL ss\_koriyama@sdws.jp

郡山駅前店

福島県郡山市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)

福島県郡山市駅前1丁目7-8  
TEL 080-4380-5827  
MAIL ss\_koriyamaekimae@sdws.jp

西宮店

兵庫県西宮市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

兵庫県西宮市中前田町1-27 ラビットビル1F・3F  
TEL 090-8377-4839  
MAIL ss\_nishinomiya@sdws.jp

水前寺店

熊本県熊本市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

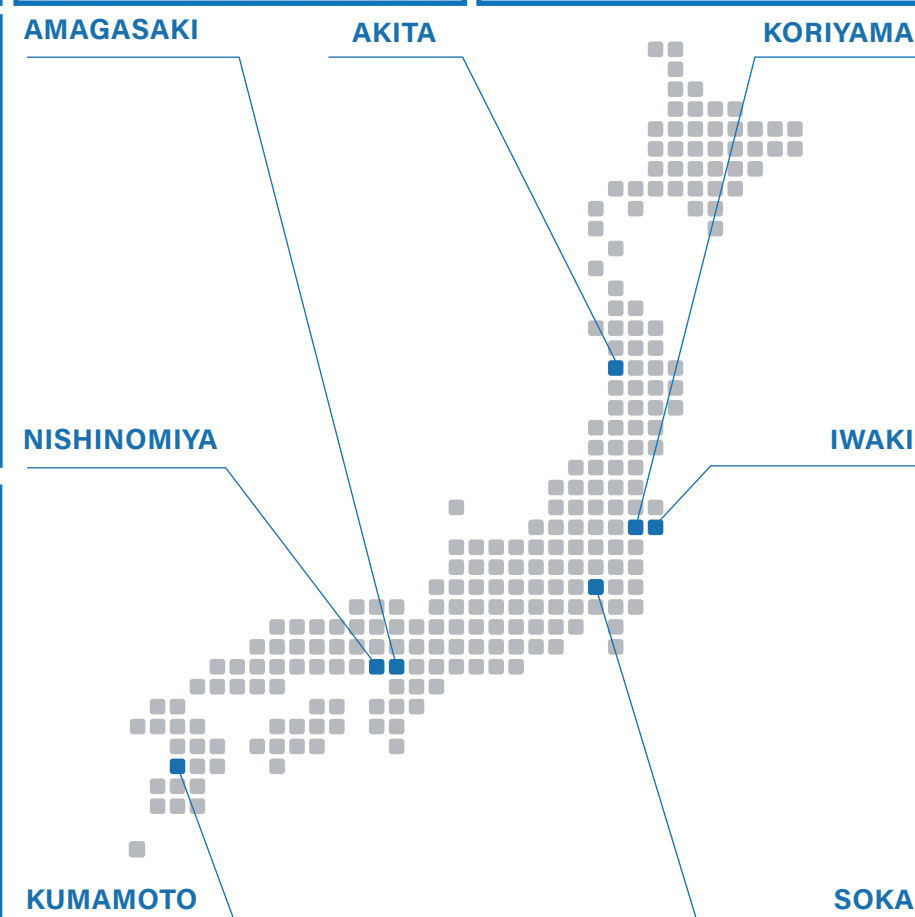
熊本県熊本市中央区水前寺公園3-4  
土山天祐堂ビル2F  
TEL 070-7587-9202  
MAIL ss\_kumamoto@sdws.jp

上熊本店

熊本県熊本市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

熊本県熊本市西区上熊本3丁目1-32  
TEL 090-2167-2256  
MAIL ss\_kamikumamoto@sdws.jp



上乃裏店

熊本県熊本市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)

熊本県熊本市中央区水道町3-5 上通Kビル1階  
TEL 080-4389-4723  
MAIL ss\_kaminoura@sdws.jp

草加谷塚店

埼玉県草加市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)

埼玉県草加市谷塚1-9-14 グリーンライフビル1F  
TEL 070-3366-0026  
MAIL ss\_sokayatsuka@sdws.jp

内郷店

福島県いわき市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

福島県いわき市内郷内町水之出17  
ソーシャルスクエアビル1F  
TEL 080-3525-9426  
MAIL ss\_iwaki@sdws.jp

上荒川店

福島県いわき市

就労移行支援  
自立訓練 (生活訓練)  
就労定着支援

福島県いわき市平上荒川字桜町1-1 あらたな内  
TEL 070-3349-6785  
MAIL ss\_kamiarakawa@sdws.jp



詳しくはQRコードより  
詳細をご覧ください

ソーシャルスクエア 検索

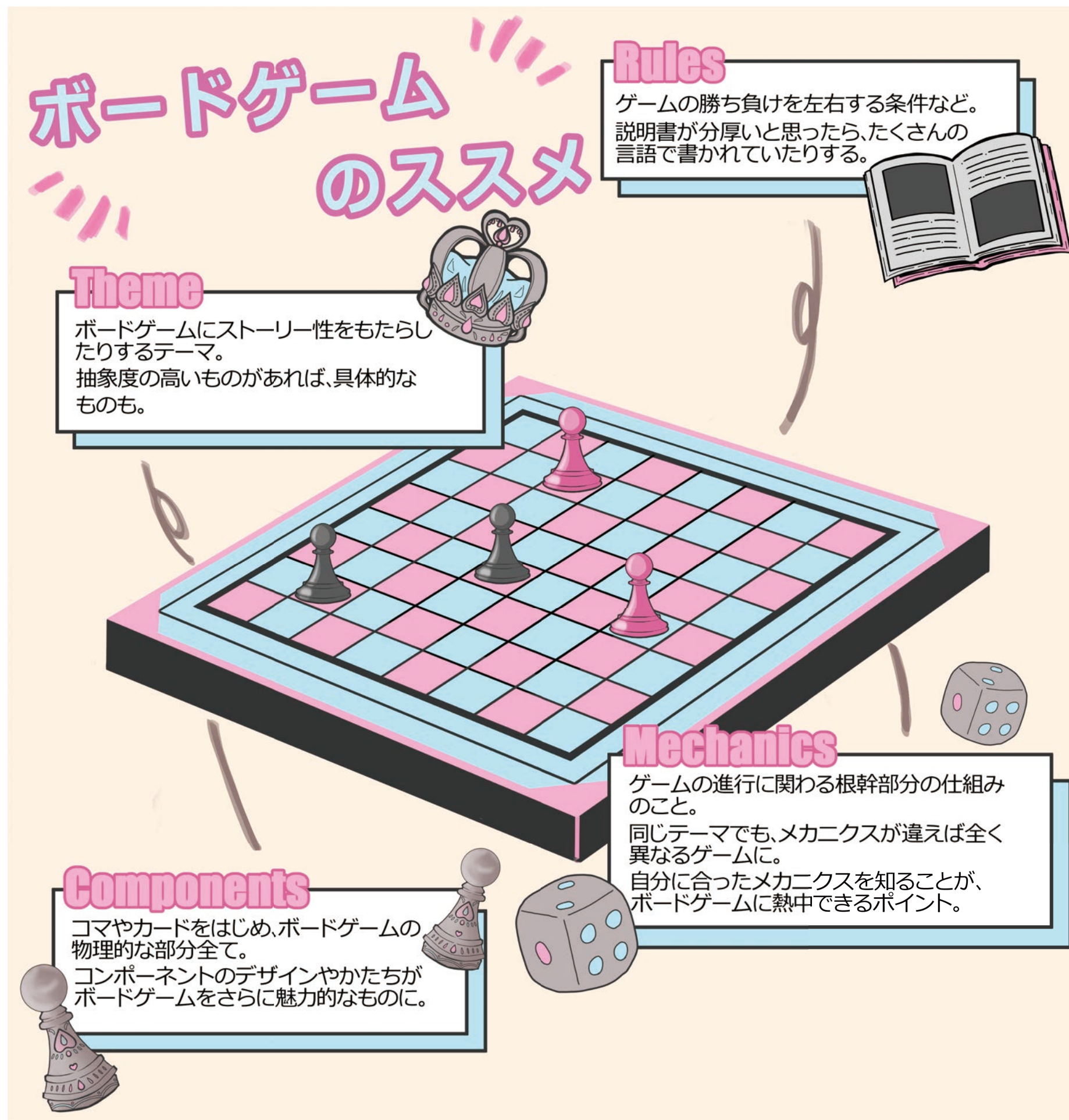
はたらく人ファーストアワード！  
ホワイト賞受賞

NPO法人ソーシャルデザインワークスで  
一緒に働いてみませんか？

## 新卒・中途採用 通年募集中

詳しくはQRコードから求人サイトを  
ご覧ください





最近ちょっとしたブームになっている「ボードゲーム」。

修学旅行の夜に、トランプやUNOで夜更かしをした方も多いのではないだろうか？実は今、ボードゲームの世界はとんでもなく広がっていて、カフェやイベントではもう定番のエンタメになっているんです。今回は、そんな「ボードゲーム」の魅力について特集します。

ボードゲームの面白いところは、同じテーブルを囲んだみんなが夢中になれること。初対面の人といきなり笑い合えたり、年齢が離れた人と協力して戦略を練ったり。誰とも自然にコミュニケーションが取れてしまう、まさに「ごちゃまぜ」になれる万能ツールなんです。デジタル機器が主流の現代において、対面お互いの時間を共有し、相手の表情や反応を見ながら楽しむアナログの魅力が再評価されているのかもしれません。

そんなボードゲーム、今では驚くくらいの種類が登場しています。誰でも楽しめる「言葉遊び系」、相手の表情や行動を読み取る「心理戦系」、駆け引きで勝負する「陣取り系」、さらには仲間と力を合わせてクリアを目指す「協力型」まで。ルールやテーマによって、まったく違う体験が味わえます。

「やってみたいけど、どこから始めたらいいのかわからない」という方、「最近同じゲームばかりしていてマンネリ化してきたな」という方。そんな方は、ぜひこの記事を参考にしてみてください。初めての一步を踏み出すためのヒントや、次のお気に入りを見つけるための情報がきっとあるはずです！

これからの季節、「お家でゆっくりボードゲームを楽しむ」なんて贅沢な休日過ごしてみるのはいかがですか？

## ボードゲームに沼らない？

「ごちゃまぜとは？」

障害の有無、性別、年齢、国籍、文化、人種や宗教、性的指向などあらゆる違いのある人が存在するのが社会です。そんな当たり前のことを再確認し、違いを恐れずお互いを知って認め合おうという「態度」のようなものを、私たちは「ごちゃまぜ」と表しています。

お互いを認め合おう。

そんな意味で、「多様性」「ダイバーシティ」「共創」など様々な言葉が使われる現代社会。

私たちは、あえて「ごちゃまぜ」という言葉を使うのは、子供も大人もなんとなくイメージできて口にしやすい言葉なのに、ハッキリとした定義がなく、解釈が自由だから。

みんなが言い合えて、誰かの違った理解や解釈が蓄積され、自分も社会も、もつとごちゃまぜになっていく。

私たちが「ごちゃまぜ」を掲げるのには、そのような理由があります。

### 表紙 | ソーシャルスクエアメンバー制作

<デザイン>

郡山店：ゆうか

<素材提供>

郡山店：magura、大ちゃん、川又、荻野 颯一郎

郡山店 OB：Basashi

郡山駅前店：影山 瑞樹、Suzuki、もり、そらうみやすみ

### 特集カバー | 風 (かぜ)

ソーシャルスクエアメンバー

## WHO WE ARE



デザイナー  
KAORI WATANABE



編集  
YORI AMAKO



発行人  
TSUYOSHI KITAYAMA



編集  
KOHEI YAMADA



企画進行  
RYOHEI OMORI

最新記事は **WEB** の **GOCHAMAZETimes** で！



<https://gochamaze.jp>

今回の特集やインタビューの全文を公開中！過去のタブロイドのアーカイブはもちろん、ウェブ限定のインタビューや対談など、ここでしか読めない記事も豊富にあります。ぜひ一度ウェブ版もご覧になってみてください。

**＼ごちゃまぜラジオ開局／**（毎週月曜更新）



ご利用メンバーさん向けに配信しているラジオを Podcast として公開中！Spotify や Amazon Music にて聴いていただくことができます。既に色々なテーマでトーク配信しています！



### NPO 法人ソーシャルデザインワークス

私たちは仲間の幸せをチームで追い求め諦めない一歩を踏み出せる社会を創る、を理念に掲げているNPO法人です。2025年現在、福島県いわき市・郡山市、兵庫県西宮市・尼崎市、熊本県熊本市、秋田県秋田市、埼玉県草加市で障がい福祉サービス事業所を展開しています。障がい福祉サービス事業を軸とし、障がいの有無や性別、国籍、年齢など一切関係なく、様々な属性の方々が自然に交流ができる機会を、ごちゃまぜイベントと題し企画運営しています。また、ごちゃまぜの発信・広報を行っています。

<https://sdws.jp>

詳しくは web をご覧ください。





遊びながら「短所」を別の視点で考えられるように！



カードゲーム

## 短所を長所に変えたいやき

販売メーカー：アイアップ  
プレイ人数：3人～ ※カルタの場合  
プレイ時間：30分  
15歳～

教えてくれた方 渡邊 瞳子（わたなべ・とうこ）さん

ソーシャルスクエア上荒川店 クルー

© 2008 EYEUP Co., Ltd.



# ボードゲームのススメ

ボードゲームに興味が出たら  
まずやってみて欲しいものを  
目的別にご紹介！

カタン島を開拓するゲームです。サイコロを振って生み出した資源を元に次の開拓地を建てていき、最初に10点を取った人が勝者になります。必要な資源が集まらないこともあるので、その時は対戦相手と資源の交換を交渉しながらゲームを有利に進める必要があります。交渉する場面でコミュニケーションが取れて盛り上がるのと、対戦相手の戦略も勉強になります。長い道を作った時が個人的にとっても楽しいです！

## カタン スタンダード版

販売メーカー：ジョービーゲームズ  
プレイ人数：3～4人  
プレイ時間：60分  
8歳～



© 2008 - 2022 ジョービーゲームズ All Rights Reserved.



ボードゲーム

教えてくれた方 匿名さん

ソーシャルスクエア上熊本店 ご利用メンバーさん

## その他にもこんなおすすめゲームが！

カードの早出しで  
勝敗が決まる！

© 2020 SUGOROKUYA Co., Ltd.

音速飯店（おんそくはんでん）  
販売メーカー：すごろくや年齢差関係なし！  
数字で勝負する  
心理戦カードゲーム

© ArclightGames Official

ダブルライン  
販売メーカー：アークライトサイコロを  
振るたびに  
ドキドキする！！

© メビウスゲームズ All Rights Reserved.

ウミガメの島  
販売メーカー：メビウスゲームズ

……といったところで、ボードゲームの魅力は伝わったでしょうか？

ソーシャルスクエアの各拠点には、実際に遊べるボードゲームが並んでいます。気になった方は、ぜひ遊びにいらしてくださいね。きっと新しい出会いが待っています。

今回の特集では、様々なジャンルのボードゲームを紹介しました。やってみたいゲームは見つかったでしょうか？ SNSが普及した現代において「誰かと一緒にいられる」体験は、以前より貴重なものになっていますよね。例えば、オンラインゲームはとて便利だけれど、ゲーム中のやり取りが最小限となり、一体感やつながりを感じづらいこともあります。一方でボードゲームは、ルールを確認したり、得点を数えたり、ちよつとした失敗を笑い合ったりする中で、自然と会話が生まれる。時間も手間もかかるけれど、そここそ人との関係を深める力があるのでしょう。

また、「楽しむ」が目的の中心にあるからこそ、誰でも安心して輪に入ることができ、ありのままの自分で歓迎される。案に作られる居場所をボードゲームが作ってくれるのだと感じます。実は、ボードゲームは医療や福祉の現場でも活用されています。精神科のデイケアでは、復職や再就職を目指すプログラムの一環として取り入れられ、ソーシャルスクエアでもコミュニケーションの場づくりや大きな役割を果たしています。遊びの中で他者とのやり取りを体験し、それぞれの一歩を踏み出すきっかけとなっています。

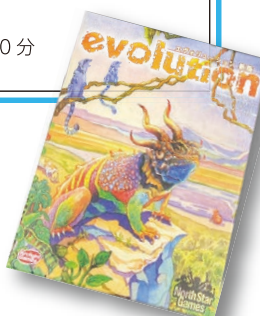
自熱した戦略をしたい時に！



ボードゲーム

## evolution（エヴォリューション）新版

※完全日本語版  
販売メーカー：アークライト  
プレイ人数：2～6人 / プレイ時間：60分  
中高生以上におすすめ



© ArclightGames Official

教えてくれた方 富楽 恒平（ふらく こうへい）さん

犬のトレーニング教室 フェイスフルドッグ ドッグトレーナー  
福島県須賀川市の「株式会社しろくまデザイン研究室」が運営する、クリエイターや様々な方が交流する「しろくまクリエイターギルド」にてゲームマスターをされている。



順番にダイスを投げ入れ、同じ数字が揃ったらそのダイスを獲得できます。もし「x」が出たら外にダイスが出てしまった場合は除外。失敗してしまつた場合は、残った手持ちのダイスを投げて何度も挑戦が可能です。1種類でも揃えば自分の手番が終了。徐々に全員のダイスは減っていく、最後までダイスを持っているプレイヤーが勝つことになるゲームです。運で勝敗が決まることもあるため初対面同士でも盛り上がりやすいです！

## STRIKE（ストライク）

販売メーカー：ラベンスバーガー  
プレイ人数：2～5人 / プレイ時間：10～15分  
約8歳～



© 2025 Ravensburger

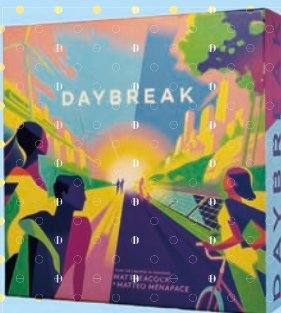
教えてくれた方 増子 知志（ましこ さとし）さん

こおりやま子ども若者ネットワークセンター ゆ〜くる メンバー  
※ゆ〜くるにて有志で広報活動を行う地域の学生さん。（写真中央）



## 学びと気づきがいっぱい 社会課題ゲーム紹介

遊びながら社会の課題に向き合えるボードゲームをご紹介します。  
気軽に楽しみつ、学びと気づきを深める新しい時間が広がります。



© CMYK 2025

eミッション（Daybreak）  
気候変動を食い止めるための協力型ボードゲーム。地球を救うために必要な、近未来のビジョンを考えられるゲームです。  
1～4人用で、対象年齢は10歳以上、プレイ時間は60～90分程度。やや難しい。

挑戦！  
ライフ・リテラシーゲーム

日本社会の中で暮らしていく上で関わることになる「税金」「社会保障」「労務」「憲法」などの社会制度を、幅広く学ぶことのできるボードゲームです。『人生ゲーム』のように、遊びながら分かりやすく社会の仕組みを学ぶことができます。



© ライフリテラシー

デジタル版もあります





インタビュー「ごちゃまぜな人」第22回  
久田 学 さん

普段はカバン職人として、草加の伝統産業でもある革を扱った製品をつくる久田さん。その裏の姿は、自宅に700を超えるボードゲームを有する熱狂的なボードゲームファン。ヤツカノアソビバという屋号で草加市内でボードゲーム会を主催し、ボードゲームコミュニティを育むその想いに迫りました。

# おとなが楽しく遊べる地域に

昔からデジタルゲームは好きでした。パソコンゲームやファミコンには小さい頃からふれてきていましたが、ボードゲームに出会ったのは実は最近のことなんです。友人と群馬に遊びに行つて、たまたま興味本位で入ったボードゲーム屋さんが地域活性に取り組んでいるようなところで、半分が洋服の工房、半分がボードゲーム屋みたいな風変わりな場所でした。本業をしながらボードゲーム屋を併設しているその感じがなんかいいなと思っていて。

当時は自分が草加市に引越しをしたタイミングでもあると同時に、コロナ禍の最盛期でもありました。「外出してはいけません」といった風潮がすごかったと思いますが、遠くに行けないなら自分の住むまちで何かないか調べようと思い、いろんな場所に足を運んでいたんです。それまでは地域の人たちと関わる機会なんてありませんでしたが、関わってみたらこれがおもしろく

自分の好きな音楽を友達に勧めたいという感覚ってあると思うんですけど、それと同じように、知り合ったまちの人たちを誰かに紹介したいという気持ちが生まれたんです。そこにボードゲームつておもしろいなという純粹な気持ち重なり、地域でボードゲーム会を開く活動が始まりました。最初は知り合いのカフェの使っていないスペースを貸してもらい、それから居酒屋や不動産に接骨院。お煎餅屋さんで開催したこともありまして。ご飯を食べながらボードゲームで遊んだり、ハロウィン企画とコラボしたり。みんな二つ返事でいいよって言ってくれて。



ボードゲームカフェ「ヤツカノアソビバ」  
埼玉県草加市永川町40-1 A棟103  
東武スカイツリーライン草加駅から徒歩10分  
※営業時間は公式Instagramをご覧ください▶



久田 学(ひさだ まなぶ)

群馬県前橋市生まれ。20代はアニメ業界で制作の仕事をし、30代になり転職して靴職人となる。草加市のリノベーションスクールをきっかけに、「自分の住んでるまち」のことに興味を持ち、趣味であるボードゲームでみんなで遊べるボードゲームカフェ「ヤツカノアソビバ」を始める。

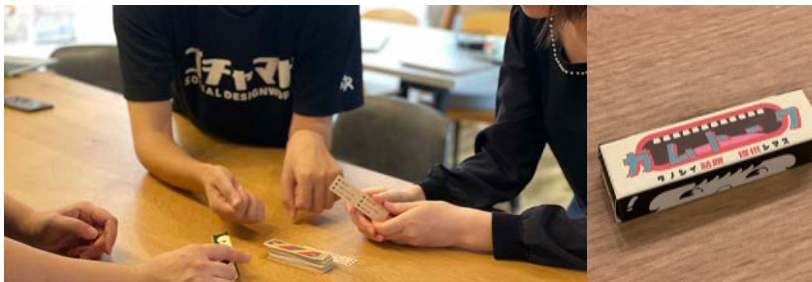
自分の使命っていうほどではないんですけど、自分がこどもだったら、そんな地域で暮らしていきたいなって思っています。

かで、こどもがおとな社会やおとなのコミュニケーションを学んでいたんじゃないか、みたいな話があった。今はいずれもなくなくなってしまつて、飲み屋ばかりですね。だから自分が地域に遊び場をつくっていかたいと思つてます。遊ぶのはこどももおとなも一緒にじゃないですか。おとなが楽しくていないとこどもも楽しくないですし、逆におとなが楽しく遊んでいれば、こどもたちも都市部に出て行かずに、地域で歩いて一緒に遊ぼうなんて考えられる。

## スクエアボードゲ活用術

ソーシャルスクエアの各拠点で実際に取り入れられているボードゲームの活用例をご紹介します。カリキュラムに導入した事例や、ルールを工夫してアレンジしたケース、さらにはオリジナルで制作したゲームまで、多彩な取り組みが展開されています！

秋田 ガムトーク  
カードに書かれた話題に沿って雑談をするシンプルなゲームですが、秋田山王店では「営業トークをしてる体」で会話練習に活用されています。初対面の相手とアドリブで踏み込みすぎない会話するのは意外と難しいもの。このゲームには普段あまり話さないテーマも多く、自分の興味のない話題でも当たり障りなくやり取りする練習になり、コミュニケーション力向上に一役買っています。



関東 おぼけキャッチ  
おぼけやねずみ、ソファなど、カラフルな5種類のコマが特徴的なボードゲーム。カードをめくり、示されたコマをいち早くキャッチするのが基本のルールですが、カードの絵柄によっては少し頭を捻る必要も。そんな難解さもお構いなしなのがこどもたち。イベントの際などにルールブックも読まずに遊び始め、カードだけを使って神経衰弱のような遊び方などで熱中する姿に、発想の柔軟さが窺えます。



熊本 Dixit (ディクシット)  
お題の絵を言葉やジェスチャーで表現して回答者に当ててもらうゲームなのですが、全員に当てられると得点をゲットできないため、絶妙なラインを表現する必要があります。表現が苦手な方には色や形など簡単な例えで相手に伝えることを意識してもらい、就労移行支援のメンバーさんには文章で説明してもらいルールにしました。質問も可能にしたことでゲームをしながら質問力が身についたり、言葉の引き出しが自然と増えたと思います。



## 福島 偏見プロフィール

本来は親ブレイヤーがイメージで書いたプロフィールを参考に、どの人物のものをか当てるゲームです。写真カードを活用して、みんなで架空プロフィールを考えるワークを行ってみました。写真は全てAIが作った実在しない人なので自由に発言できたのと、「この人絶対酒豪だよ」「それ分かるかも」と初めての方同士でも話が盛り上がりました。プロフィール項目から設定できるので話題が尽きずに楽しめると思います。



## 関西 なかよしゲームてへ。

100種類の褒め言葉のカードの中から各ブレイヤーが「褒められる人」に向けた褒め言葉をエピソードを添えて話し、誰の褒め言葉が一番嬉しかったか当てます。自己理解ワークに導入したのですが、メンバーさん同士で交流しながら自分を見つめ直すことができました。ゲームを重ねることで自己肯定感も高まりやすいと思います。メンバーさんから「月1やりたい」という声もあり、今は一般開放日などに行うこともあります。



## 編集後記

実を言うと今までボードゲームの経験がなく「魅力を伝えられるかな？」と最初は思っていました。様々な方からゲームを教わる中で、「楽しそ〜これやってみたい!」と気づいたら自分用にゲームを購入していて、一体誰のための企画だったのか……。相手によって展開が全く変わるところも面白くて、どうやら知ってはいけなかったものを知ってしまったようです！

編集/山田 康平

## GOCHAMAZE times 2025 冬号

発行日|2025年12月10日  
発行人|北山 剛  
企画進行|大森 亮平  
編集|尼子 より・山田 康平  
大森 亮平・渡辺 香

デザイン|渡辺 香  
発行|特定非営利活動法人  
ソーシャルデザインワークス  
印刷|株式会社東海共同印刷