

ゲームの方法



1. 1人5枚ずつ、表が見えるように並べてカードを配ります
2. 中央にも同様にカードを5枚並べ、残りのカードは裏返して脇に積んで置きます
3. ジャンケンで最初のプレイヤーを決めます

4. 時計回りに進めます
5. 中央に交換したいカードがあれば1枚拾い、手持ちの要らない1枚を脇に除けます
6. 捨てるカードと拾うカードを読み上げ、交換した理由を話します
他の人は共感や感想などあれば話します
7. 欲しいカードがなければ、パスします

8. 全員がパスした場合、中央のカードを流して積み札から5枚を並べます
9. 順番に交換またはパスを繰り返し、中央のカードが流れたら終了です
10. 手元に残った5枚があなたの今の希望です記録して家族や大切な人と共有しましょう
他の方のカードで欲しかったものがあれば、一緒に書き留めておくと良いでしょう

約束ごと

安心して発言し、良い時間にするためにご協力ください

- 参加者同士の批判・指摘・非難はしない
- ここで知り得たプライバシーはここだけのこととして、他言しない
- 話したくないことは話さなくて良い
- 辛くなったら退席しても良い