



# みんなで楽しく終活ボードゲーム



## 終活をもっと身近に、もっと楽しく！ 遊びながら学ぶ、安心のヒント

### 課題

#### 終活への心理的ハードル

練馬区では高齢化が進み、65歳以上の単身世帯が増加しています。終活への関心はあるものの、「面倒そう」「暗い話題は避けたい」という心理的ハードルから、準備を後回しにする人が多いのが現状です。孤立や不安を抱えたまま過ごす高齢者が増えることが懸念されています。

### アイデア

#### ゲームで学ぶ、前向きな終活

終活をもっと身近で楽しいものにするため、すこしく形式のボードゲームを開発しました。サイコロを振りながら進む中で、終活に関するテーマカードを引き、自然な会話を通じて知識を深めます。遊びながら学び、笑顔で交流できる場を提供し、前向きに人生の備えを考えるきっかけをつくります。



## 実施団体

### NPO法人 楽膳倶楽部

光が丘地域で27年以上にわたり、高齢者への配食や料理教室、地域交流サロンを運営し、食を通じた健康づくりと孤立防止に取り組んでいます。誰もが気軽に集える「たまり場」づくりを目指し、終活や防災に関する啓発活動にも力を入れています。地域に根ざした活動を続ける中で、安心して暮らせる環境づくりを推進しています。

ワークショップの企画・運営

### NPO法人 成年後見のぞみ会

成年後見制度の普及・啓発を目的に、講演会や個別相談会を通じて高齢者や障害者、その家族を支援しています。市民後見人としての経験を活かし、判断能力の低下やおひとりさまなど生活上の不安に寄り添ったアドバイスを提供。地域に根ざした専門的なサポートで、誰もが自分らしく安心して暮らせる社会を目指しています。

専門的な終活アドバイス



## スケジュール

～4月

8月

9月

10月～

2月

企画検討

ワークショップ

完成

終活フェスタ

ワークショップ

- ・ゲーム構成検討
- ・ボードゲーム試作
- ・専門家連携
- ・進行手順設計

- ・各地ワークショップ
- ・参加者の声収集
- ・専門家アドバイス
- ・カード改良

- ・改善反映
- ・最終版決定
- ・印刷、製作
- ・進行手順確定

- ・体験ブース運営
- ・セミナー、演劇での終活の啓発活動
- ・その他団体連携

- ・完成版を活用した各地ワークショップ
- ・指導者育成
- ・ボードゲーム貸出開始

# 実施内容

すごろく形式の終活ボードゲームを楽しみながら、終活に関するテーマを自然に学びます。ゲームの途中には「練馬区健康いきいき体操」や脳トレを取り入れ、心身をほぐしながら交流を促進。専門家が同席し、カードに書かれたテーマについて解説や質問対応を行うため、遊びながら知識を深める安心の場となります。



## 終活フェスタ 終活を前向きに考える一日



10月に開催した「ねりま終活フェスタ」は、地域の多様な団体が連携し、終活を前向きに考えるきっかけを提供するイベントです。会場には、終活ボードゲームの体験ブースを設置し、来場者はサイコロを振りながら遺言や介護、葬儀などのテーマに触れ、楽しみながら知識を深めました。午後には、高校生演劇部による終活劇「おばあちゃんの話」を上演し、人生会議（ACP）の重要性をわかりやすく伝えました。さらに、医師による講演やエンディングノート記入セミナーも実施し、参加者が自分の思いや希望を整理する体験を通じて、終活を身近に感じられる場となりました。演劇やゲーム、セミナーを組み合わせることで、堅苦しいイメージを払拭し、誰もが気軽に参加できるように工夫しました。

## すごろくで広がる 笑顔と学びの場

終活ボードゲームを活用したワークショップを、区内各地の地域包括支援センターや町会で7回開催しました。さらに区主催の「練馬つながるフェスタ」にも2回出展しました。

ワークショップでは、成年後見制度やエンディングノートの情報も発信し、時には専門家への橋渡しを行いました。地域全体で終活を前向きに考えるきっかけを拡げることができました。



## 事業の成果・今後の展開



## 地域に安心を届けるために

ゲームを通じて終活への心理的ハードルを下げ、笑顔で学べる場をつくることができました。地域包括支援センターやイベントで交流が広がり、参加者から『楽しく学べた』との声も多くいただいています。

今後は、ボードゲームの貸出や指導員派遣に加え、マイスター（指導者）育成にも力を入れ、町会や福祉施設での活用をさらに拡げていきたいと考えています。終活を身近にする場を増やし、地域での孤立防止と安心な暮らしづくりに貢献していきます。