

あなたのキャリアが
見えてくる

人生すごろく

金の糸

golden thread

ガイドブック



人生すごろく「金の糸」とは



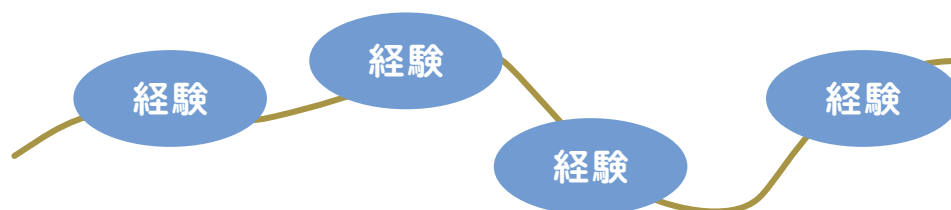
「人生すごろく『金の糸』～ golden thread～」は、小学校時代からの経験をグループで楽しく語り合いながら、「自分らしさ」、そして、仲間の「その人らしさ」を一緒に考えていくゲームです。

このゲームは、京都産業大学の学生が考案し、日本キャリア開発協会（JCDA）とのご縁から誕生しました。私たち JCDA は、キャリアカウンセリングをより多くの方に体験していただき、その魅力を広く知っていただくことをめざして活動しています。「人生すごろく『金の糸』」は、そんな活動の中から生まれたツールです。

キャリアカウンセリングは通常 1 対 1 で行いますが、「金の糸」ではゲーム形式で、参加者同士が楽しみながら語り合い、お互いの違いを発見したり、ほかの人の話を聴きながら「自分はどうかろう」と考えたりすることができます。こうして、自分が大切にしているものや価値観が自然と見えてくる仕組みになっています。

このツールには、キャリアカウンセリングのエッセンスが詰まっています。過去を振り返ることで未来が見えてくる——そんな実感や希望を、ぜひこのゲームを通じて体験していただければと思います。

「金の糸」とは



- 一人ひとりの生きるエネルギー、心の命
- 「ありたい自分（自分らしさ）」につながるもの
- 目標やあるべき姿（外）ではなく、自分がもともと持っている（内）もの

「金の糸」には2つのメッセージが込められています。1つは、「金」です。「金」はその人にとっての「心の命」、つまりとても大切なモノを指します。2つ目の「糸」は、その人の人生でずっと続くモノを指します。「金の糸」を自覚すると、過去と現在、そして未来がつながり、自分らしく生きていくエネルギーがわいてきます。

「金の糸」に気づくには、経験を語ることです。どんな出来事があったのか、その時どう思ったか、どう感じたか、どう考えたか、どのように反応・行動したのか（もしくは、しなかったのか）。それらが、自分の経験を語ることで見えてきます。また、ほかの人の経験を聴くと、その人の「金の糸」を感じることができます。

『金の糸』のネーミング

ある人は、「人生には意味がある」と言い、またある人は「人生に元々意味はない」と言います。ならば人生に元々意味があるかないかではなく、意味を見出そうという意図的な働きかけが重要なのかも知れません。

人は生まれてから今までいろいろな経験をしています。覚えていることもあるでしょうし、忘れてしまったこともあるでしょう。でも振り返ってみて、何らかの印象とともに生き生きとよみがえる経験、それらは、その人に何かしらの影響を与えたものではないでしょうか。その印象を一つひとつ語る中から、それらの経験をつなぐ“つながり”が見えてきます。

その“つながり”が“自分らしさ”です。そうして見えてきた自分らしさとは、自分にとって何より大切に、大事にしたい、価値のあるものです。“つながり”を「糸」にたとえるなら、経験を振り返ることで見えてくる“自分らしさのつながり”は何より価値ある『金の糸』と言えるのではないのでしょうか。

この過去を振り返ることで見えてくる自分自身には、過去だけではなく、これからの人生をどのようにしていきたいか、人生を創造していく将来の方向性も含まれています。

「人生すごく『金の糸』」は、上記のような考えの下に命名しました。



ゲームの進め方

実施形態

標準的なワークショップでは、1グループ3～4名ごとに1つのゲームキットを利用します。参加者に配慮しながら安心安全の場でゲームを実施するには、進行役のファシリテーター1人あたり30名程度が定員の目安です。それより多い人数で実施する場合は、ファシリテーターの数を増やすか、進行のサポートをするスタッフの配置をお勧めします。

所要時間の目安

ゲームキットのゲーム盤には、「小学校」「中学校」「高校」「大学」と4つの学生時代があります。ゲームの標準時間は3時間程度を見込んで開発しましたが、実施の目的や参加者に合わせて自由な設定が可能です。「金の糸ポータルサイト」や「金の糸コミュニティ」、当ガイドブックなどに掲載されている活用事例をご参考にしてください。

(例：オリエンテーション10分、ゲームの実施50分、振り返り30分など)

ゲームの手順

ゲームキットの中に「ゲームのルールと手順」の簡単な説明書（A4判1ページ）が入っています。すぐろくゲームは、体験したことのある方が多いため、イメージしやすく、参加者同士がグループ内で助け合い、楽しみながらゲームを進めることができます。

標準的なゲームの手順

- 1 3～4人でゲーム盤を囲みます。
- 2 誰か1人がサイコロを振ります。
- 3 サイコロの目だけ駒（全員共通の1個だけ）を進めます。
- 4 止まったマスに書かれている質問について、全員が順番に答えます。
- 5 アンサーボードやブルーマスカードを使うことで、楽しく話すことができます。
- 6 必要に応じてファシリテーターが参加者のフォローアップをします。
- 7 4つの学生時代ごとに、振り返りシートを記入します。

大切な約束

ファシリテーターは、ゲームの参加者に必ず次の3点をお伝えください。

- 1 自己理解を深めるためのゲームです。無理に話す必要はありませんので、差し支えない範囲で話しましょう。

- 2 ゲームの中で聞いた内容については、守秘義務を守ってください。

- 3 ほかの人が話しているときは「うなずき」「あいづち」などの反応を返して、話しやすくしてあげましょう。

特長と効果

「人生すごろく『金の糸』」の特長

「語る・問いに答える・書く」ことで 言語化

感謝している
こと・人は



「感謝していることは?」「小学校時代
憧れていた人は?」など、コマに書か
れた質問に答えながら進みます。

小学生の頃の
将来の夢

振り返りシート記入



小学校・中学校、各時代ごとに振り
返しシートを記入。

仲間と楽しみながら 気軽に語れるゲーム形式



「ハート」のマスで答えると、仲間
から拍手をもらえます。



「ブルー」のマスでは、ちょっとした
失敗体験を振り返ります。

仲間との違いから、自身を客観視

仲間からのフィードバック による気づき

小学校時代の好きな教科は?

ゲームで感じた「その人らしさ」をフィードバック

理科です。
実験するのが面白かったから。

僕も理科だけど、
理由は人によって
違うんだな…

田中さんは潔くて
カッコいいと思いました。

僕は、田中さんの
素直なところが
いいと思います。

僕は図工です。
絵を描くのが得意でした。

私も理科。なぜ雪が降ったり、
雷が鳴ったりするのか、調べる
のが好きでした。

田中さんは、
見た目と実際のギャップが
あると思いました。

外からはそう見えるんだ。
意外だな。



「人生すごろく『金の糸』」の効果

●【自分らしい選択】や【意思決定】ができるようになる

自分の中にある「金の糸」に気づくことで、自分が大切にしたい価値観や強みが明確になり、自分に合ったキャリア選択や意思決定が可能になります。

●【自己効力感】が高まる

「金の糸」を通じて、自分の経験が持つ意味を見出し、過去・現在・未来がつながっていると実感できるようになります。この気づきが、自信と行動力を引き出し、新たな挑戦に前向きに取り組む力を高めます。

●【自分らしさの発揮】

「金の糸」は、外から与えられる目標ではなく、自分自身の内側にある大切なもの。これを意識することで、自分らしさを自然に表現し、職場や社会の中で自分ならではの価値を発揮できます。

●【当事者意識の醸成】を促進

「金の糸」でつながっている一連の自分の経験や価値観に向き合うことで、自分の人生に責任を持ち、主体的に歩んでいく意識が育まれます。

活用事例



教育

大学キャリアセンターにおける複合的活用

【実施形式】対面 【参加人数】計 205 名 【実施時間】毎回 90 分程度

【対象者】大学職員 17 名、大学生 187 名、中学生 1 名

■活動の背景・目的

私がキャリアカウンセリングを担当している大学では、学生の就活関連行事の出席率が伸び悩み、キャリアセンターでは学生が就活に興味を持って前向きに取り組むためのアイデアを探していた。

そこで「人生すごろく『金の糸』」の持つゲーム性に着目し、まず大学職員向けにワークを実施。自己分析に役立つことや、他者理解によるチーム醸成の効果、何より楽しみながら取り組めるということを実感してもらった。その後、キャリアカウンセリングを担当する仲間の協力を得て、キャリアセンター主催の就活講座やキャリアガイダンス、中学生の職場体験など、さまざまなシーンで工夫を凝らしながら活用し、半年間で 13 回に及ぶ取り組みを実施した。

■実施にあたって工夫したこと

マニュアル通りに実施すると約 3 時間が必要となるため、1 コマ 90 分で運営されている授業にそのまま持ち込むのは困難だった。そこで、90 分以内に収まるプログラムを作成。時間短縮しても充実した語りができるよう、1 グループの人数を 3 人にするともに、ファシリテーターを増やしてスムーズな進行に努めた。

キャリアガイダンスは大ホールで大勢の学生が参加するため、デモンストレーション形式を採用。代表学生の金の糸を参加学生全員で探していく形式で、アンケートフォームを通じて双方向のやり取りを実現し、

参加意識を高めた。

中学生の職場体験では、キャリアセンターの仕事を理解し体験してもらうという目的に沿うよう、すごろくでの対話とキャリアカウンセリングの類似性について説明し、キャリア形成における自己分析の大切さや、それを手伝うキャリアセンターの仕事の意味について伝えた。

■活動中の参加者の様子

職員向けや就活講座でのワークでは、日頃考えることの少ない「自分らしさ」に各々が向き合い、また周りからのフィードバックを受けることで、それまで気づかなかった自分の良さを知り、自信を持つきっかけとなったようだ。ガイダンスでは代表者の金の糸について全員で考えることで、自己分析の進め方のイメージをつかめたようだった。中学生の職場体験では、すごろくがキャリア支援にどのようにつながっているかを伝えることで、キャリアセンターの仕事やキャリアカウンセリングについて理解する助けになったと思われる。

■参加者の声

- 自分にとって大切なものが見つかった気がした。
- あいまいだったことが整理された。
- 普段話さない深い部分を知り合い、今後さらにいい方向で協力し合えそう。

■実施した成果

就活での自己分析に苦手意識を持つ学生が多い中で、参加者の多くが「楽しかった」「もっとやりたい」などの感想を寄せており、ゲーム感覚の取り組みやすさが学生の心をとらえ、就活に向けての前向きな気持ちを引き出した。また、キャリアセンターにゲームキットが常備され、いつでも気軽にワークを実施できる体制が整ったことも今後へ向けた成果となった。

タイムスケジュール

計 90 分

【90 分のワークショップのケース】

- ① 20 分間 オリエンテーション（金の糸とは、自己紹介エクササイズ、ルール説明）
- ② 40 分間 「金の糸」ゲーム実施
- ③ 30 分間 振り返り（メモの共有、金の糸の共有、全体のまとめ、アンケート記入）



教育

キャリアアップセミナー

【実施形式】 オンライン 【参加人数】 13 名 【実施時間】 13:30～16:00

【対象者】 大学1年生5名、町役場職員4名、社会人4名

■活動の背景・目的

2022年にインターンシップのあり方が大きく変わったことを受け、従来のインターンシップを「キャリア教育」と位置付け、学生および大学が所在する町役場職員、企業からの参加者（社会人）が共に学び、町全体でキャリアアップをめざす「キャリアアップセミナー」を実施。「人生すごろく『金の糸』」は、その最初のプログラムとして使用した。

「これまでの自身の経験から自分らしさの把握、メンバーのその人らしさを把握すること（自己理解・他者理解）」を共通目標に、学生は①Zoomの操作や発言のタイミングに慣れること、②他者に自分のことを話し、受け入れられ安心感を得ること、③自分の思う自分と、相手からの印象は異なることなどを経験すること、社会人は「これまでの生き方・働き方を振り返り、今後について考える」機会の提供を意図した。

■実施にあたって工夫したこと

実施前に運営関係者で打ち合わせを綿密に行い、セミナーの概要や目的、実施の意義などについて共通認識を図った。

当日は、オリエンテーションでセミナー全体の達成目標、身につけてほしいことを丁寧に説明した。特に、同じ経験でも感じ方が異なること、自身の経験の中に自分らしさやその人らしさがあることを強調し、自身の経験に目を向けるように促した。

グループ編成は4名1組（学生2名と社会人2名）を基本とし、全員が初対面になるようにした。1組につき1名のファシリテーター（CDA有資格者）をつけ、全員がなるべく同じ発言量であること、何を話してもいい雰囲気にするのを心がけた。また、社会人の前で話すことに緊張したり、発言に慣れていない学

生も多いため、思いや経験を言語化できるように促すことなどにも心がけた。

■活動中の参加者の様子

ほとんどの学生は、初めてのZoom操作や、社会人と話をするため緊張し、表情が硬かった。社会人も初対面で緊張しているようだった。

「小学校時代、好きな給食のメニューは」や「習い事の数」など、年代を超えた共有話題を語るうちに緊張がほぐれ、「小学校時代」を終えた後には皆が柔らかい表情になっていた。学生は、自分が話す順番が予測でき、操作も確認しながら行うことができることから、ワーク終了後にはZoom操作への不安感が弱まっていた。

■参加者の声

- 自分の思う自分と他者が思う自分は違うと知り、これからは今までチャレンジしてこなかったことに挑戦したいです。また、社会人になっても学び考え続けていくことが大事だということを学びました。
- 自分の性格についてよく考える機会になりました。過去を振り返り、自分は深く考えないで行動することが多く、それが良くない部分だと感じました。しかし、他の人からの言葉で、深く考えないからこそ悩みが少なく、考え込みすぎないということに気づき、プラスの面もあるとわかりました。

■実施した成果

積極性や学修意欲の向上、チームビルディングにつながる効果を確認できたとともに、「人生すごろく『金の糸』」を他のプログラムと複合的に使用することの相乗効果を感じた。

ワークをきっかけに、社会人は愛情を持って学生に関わり続け、学生はそうした環境で学び続けられたことで最後までモチベーションを保ち、高い教育効果を得ることができた。

本セミナー後も、学生が町内のイベントを企画・運営に関わったり、企業に頻繁に顔を出したりと、学生と社会人の交流は続いている。社会人同士も交流が続いており、行政・企業・大学のつながりが強くなった。

タイムスケジュール

計150分

- | | |
|---------|--------------------------------------|
| ① 30 分間 | オリエンテーション（目的・プログラム説明、『金の糸』とは、ルールと手順） |
| ② 75 分間 | 「金の糸」ゲーム実施 |
| ③ 25 分間 | 私の「金の糸」（メモの共有、「金の糸」シート記入、グループ内共有） |
| ④ 20 分間 | 全体共有・まとめ |

「ありがたい自分」研修

【実施形式】対面 【参加人数】3～5名／回 【実施時間】毎週金曜日2時間

【対象者】所属する課の職員（全員で約50名）

■活動の背景・目的

コロナ対応・災害対応などで多忙な中、課内や隣の課の職員と話をすることが少ない部署で、多くの人は時間がないと感じていた。そのため、相互理解や自分のことを考える時間を作り出すのが難しく、お互いのこと・自分のことを考える機会をつくりたいという思いがあった。

また、社内では個人のありかたに着目し、「MY パーパス」を持つことに取り組んでおり、意義のあるパーパスを生み出すためにも、一人ひとりがあるたい自分を見つめ、自分を深く考える機会をつくることが必要だと考えた。

そして、仲間との相互理解を深めること、見つけたありがたい自分をチームや課・部で活かすことを目的とし、毎週金曜日の昼休みに「ありがたい自分」研修を始めた。

■実施にあたって工夫したこと

日頃話せない人と接する機会を持てるよう各自が自由に入力できる参加表を作成した。最初は日時を重視して参加日を入力していた人が、次第に一緒にすごろくをしてみたい相手と同じ日に参加する人が増えた。

また、昼休みの時間を使って昼食を一緒にすることで気持ちが少し開放的になり、仕事の時間を削ることができていることが参加してみようという気持ちにつながったのではないと思われる。

タイムスケジュール

【毎週金曜日】計115分

- ① 15分間 オリエンテーション（金の糸とは、目的など）、ルール説明
- ② 85分間 「金の糸」ゲーム実施
- ③ 15分間 感想共有

【部内交流会】計210分

- 昼 ① 30分間 ライフラインチャート
- ② 75分間 「金の糸」ゲーム実施
- ③ 15分間 全体の振り返り
- 夕方④ 90分間 バリューカード・振り返り

■活動中の参加者の様子

同じ課の仲間が語る幼い頃の経験や感情を聴くことで、知らなかった仲間の想いを知り、驚いたり共感したりするなど、さまざまな表情が見られた。また、ほかの人からの問いかけによって内省が深まったとの声もあった。お互いの金の糸を見つけ伝え合うことでお互いを思い合った温かい会話が聞けることもあり、その会話が仕事の連携にもつながるように見えた。

■参加者の声

- いろいろな人に声をかけるようにした。
- 人にお願いできることは任せるようにした。
- 時間が足りないと思ったり、電話に追われたりして自分は何か？と考えるきっかけになった。
- 自分の知らない自分に出会えた。
- 楽しく自分自身を考える機会になった。

■実施した成果

毎日のように顔を見ている同じ課の仲間同士であるが、小学校・中学校時代の経験や感情を話すことで相互理解につながり、仕事中にその人の想いを考えながら楽しそうな会話をしている場面を目にすることが増えた。

■ワークショップの広がり

この課の取り組みを課内だけでなく部へ広げる機会をいただいた。部内交流会の名称で、初回は昼休みと17時以降に時間帯を設定し、「人生すごろく『金の糸』」を中心に、昼食やお菓子を食べながら楽しい雰囲気進めた。

同じビル内でもフロアが違って話すことがない人たちがこれまでの自分を語ったり仲間のことを知ること、課をまたいでつながりが広がったように思われる。また、いろいろな役職の人が一緒に場で語ることで、役職に関係なくお互いの「金の糸」を考え合えた。課の壁だけでなく、役職の壁も超えて仲間としての話ができるようになった。

入社時導入研修（キャリアビジョン策定）

【実施形式】対面 【参加人数】5～30名／回 【実施時間】3～5時間／回
【対象者】新入社員

■活動の背景・目的

入社時導入研修（新入社員研修）は入社前に3～4日間のスケジュールで開催しており、研修最終日にはキャリアビジョン策定および「人生すごろく『金の糸』」の時間を設けている。入社後に訪れるリアリティショックを乗り越えるためにも、この段階で「自分らしさ」を自覚しアンカーとすることが大事であると考えているからである。構成は以下の通り。

- ①過去を振り返り自己理解を深める「金の糸」
 - ②キャリアの考え方を学び意識変容を図る「キャリアの考え方（講義）」
 - ③3年後・5年後の未来を考え、なりたい自分になるために今できることを考える「キャリアビジョン策定」
- 安心安全な場でワイワイがやがやと対話を楽しみながら、気づいたら自分らしさが見つかった！となるよう、ファシリテーターが積極的に自己開示し、かしてまった研修の雰囲気とは一線を画すように配慮している。

■実施にあたって工夫したこと

研修の場で初めて顔を合わせるケースもあるため、「金の糸」を行う前日には、チームビルディングの体験ワークを実施し、互いに自己開示できる関係性を作ってから「金の糸」を実施している。また、外国籍の新入社員も一定数いるため、あらかじめ出身国の教育制度を調べている。海外では小・中学校・高校・大学という区分でないことも多く、給食や部活動といった日本では誰もが知っているワードも知らない場合がある。ただ、すごろく実施中はファシリテーターはグループに介入しすぎず、「『小学校』は〇〇さんの国でい

う△△に該当するよ」と大枠を教えるにとどめている。互いの違いによる問題を、グループメンバー同士のコミュニケーションで解決するように促すことで、今後働く中で必要となる柔軟性や対応力の醸成につなげた。さらに、「金の糸」を表す言葉は日本語に限定せず、母国語であっても本人がじっくりくるものを見つけてもらうこととし、本人の納得感を高めた。

■活動中の参加者の様子

ワーク中は、過去の苦い経験を思い切って自己開示するという場面が見られ、同じグループのメンバーが「話してくれてありがとう」と相手のありのままを受容・共感し、肯定している場面が印象的だった。それぞれが納得度の高いじっくりくる「金の糸」を見つけ、名札に記入したり、自己紹介のタイミングで発表したりすることで共有できた（例：ポジティブ・雑草・笑顔）。また、海外の教育や文化がどのようになっているのかを知るきっかけになり、相互理解が深まった。普段当たり前に使っている言葉の一つひとつ説明していく過程においても、相手の立場に立ったコミュニケーションの重要さに気づくことができていた。

■実施した成果

ワークの最中、互いにわからない単語が出てきたときは、絵や漢字、英語で説明するなどの工夫をして互いのことを知ろうとし、自己理解だけでなく異文化理解にもつながった。「金の糸」を行った後は、信頼関係がより強くなっていると感じている。「金の糸」は2016年から導入しているが、今後も新入社員研修の機会にキャリアビジョン策定の時間を設け、「金の糸」を行いたい。現在は、東京で採用になった新入社員を対象としているが、今後は、全国の拠点で採用になった新入社員に対して一斉に実施できるよう、オンラインなどの方法を検討する予定。また、社会人になって数年経っている社員に対しても何らかの方法で「金の糸ワーク」ができればと考えている。入社5年、10年といった節目に、改めて「自分らしさ」を思い出し再構築する機会を作ればと考えている。

タイムスケジュール

計140分

- ① 10分間 オリエンテーション
- ② 10分間 エクササイズ「私の好きなもの・こと」
- ③ 20分間 ゲーム実施
- ④ 25分間 ペアワーク
- ⑤ 15分間 ゲーム続き
- ⑥ 10分間 シート記入
- ⑦ 25分間 ゲーム続き
- ⑧ 25分間 全体振り返り

人生すごろく金の糸が一番人気の「わいわいジョブらんど」

【実施形式】対面 【参加人数】延べ 55 名（8 回実施の合計） 【実施時間】120 分

【対 象 者】 イベント来場者（政治家、主婦、会社員、学生、無職など）

■活動の背景・目的

勉強会で集まったメンバーで話す中で、地域にある 500 人規模の事業所の閉鎖が話題に上がった。転職斡旋の場だけでなく「ちょっとした話を聞いてもらえる場」「いつでも自分らしさに気づける場」が要る！という話で盛り上がり、気軽に話ができる場を作ろうと、2021 年 10 月から「わいわいジョブらんど」というキャリアをテーマにした地域イベントをスタートさせた。

実現したいことは、キャリア教育とキャリアカウンセリングのインフラ化。そのためにより多くの人に、自分自身を話すことと好意的関心を持って聴くことを体験してほしいとの思いで運営している。

■実施にあたって工夫したこと

来場者が楽しみながらキャリアについて考えられるよう、カウンセリングブース、VRT カードなどによる自己分析コーナー、プチレッスン（話し方講座）などを設けた。

「金の糸」は、各テーブルに CDA が最低 1 人入り、秘密を守り安全な場にする、好意的に聴くことを約束事とし、問いかけで話を深めたり、広げたり、自己概念の成長を意識してファシリテートした。最後にお互いに好意的な「ニックネーム」をつけて、他者から見た自分にも気づきを持ってもらえるよう工夫した。

また、「わいわいジョブらんど新聞」を作成し、公共施設への配布、SNS での発信、新聞（宇部日報）への記事掲載を行うなど、広報活動にも努めてきている。

■活動中の参加者の様子

来場者はキャリアカウンセリングを受けたことがなく、「特に相談することもない」という方がほとんど。そんな人々に安全で好意的な場であることを周知して、各自好きなブースに行ってもらった。「話すことが苦手」と思う人にも私たちが関わることで気軽に「参加してみよう」と思ってもらえる楽しそうなすごろくは人気が高く、初めて会う人でも同じテーブルで自分の経験を思い出しながら話し、他の人の話を聴き、徐々に相互に好意的な関心を持ったグループができ上がっていた。「金の糸」が楽しくてイベント中ずっとそこにいる人も増えてきた。わいわいジョブらんどへのリピーターの多くは「金の糸」のリピーターでもあり、人と関わるという面での成長をキャリアコンサルタントとして感じることも私たちがこの会を継続できる源である。

■参加者の声

- 相手のことを深く知ろうと関わることは日常ないと思うので、人と関わる練習にもなりますね。
- すごくをするだけで自己理解がこんなに進むのかってびっくり！ 進行もスムーズで楽しいし、自分の話を聴いてもらえるって幸せって思いました。
- 人から質問やニックネームをもらうことで知る新たな自分もあり、面白かった。

■実施した成果

参加者からは多くの前向きな声が聞かれた。また、運営メンバーへの波及効果として、自分らしい思いを実現してみようと法人を設立した方、フリーランスで勉強会を始めた方、自主夜間中学校を始めた方など、それぞれが自分のキャリアを考える機会となった。その後、キャリア教育をテーマに講演会も開催し、キャリアに触れる機会を広げている。

今後も継続して実績を重ね、当初の思いである気軽に話を聞いてもらえる場の創出、キャリアカウンセリングのインフラ化、そして常設と事業化まで見据えて活動していく。その中核として「人生すごろく『金の糸』」をますます活用する予定である。

タイムスケジュール

計120分

- 10 分 オリエンテーション（自己紹介、すごろくの説明）
- 45 分 「金の糸」ゲーム実施
- 10 分 休憩
- 40 分 「金の糸」ゲーム実施
- 15 分 まとめ（ニックネームを付ける / 伝え合う）



金の糸 (マレーシア編)

【実施形式】対面 【参加人数】4名/回 【実施時間】2時間半～3時間(全2回実施)
【対象者】マレーシアの高校生、大学生、社会人(若者)

■活動の背景・目的

マレーシアの知人が若者のキャリア教育を推進する中で「自己発見プログラム」の開発に関心を寄せていると聞き、マレーシアを訪問した。国が発展していく中で、自分らしい充実した人生を送りたいと願う人たちが増える一方、「自分が何をしたいのか」「どうしたら幸せな人生を送れるのか」という悩む人も多い。そこでまずは「金の糸」を実施して「自分を知る」ところから始めることを提案。「金の糸」はゲーム感覚で楽しく、わかりやすいため、マレーシア、そして東南アジアの若者キャリア支援における足がかりになればと考えた。

■実施にあたって工夫したこと

参加者の属性(中国系マレーシア人)に合わせ、普段使うことの多い英語で説明し、ゲーム盤は中国語で作成した。時間管理よりも、ゲーム体験をじっくり味わってもらい「どう感じたかを聴くこと」を大切にした。

■活動中の参加者の様子

過去の経験話を話すときは日本と同様、時間を忘れて語り合い盛り上がっていた。互いに積極的に質問をして理解を深めていた。「経験の中にいる自分を見つけることが、自分らしさの発見につながる」ことも理解されていった。一方で「自分らしさがわかったところで仕事や収入にどうつながるのかわからない」といった感想も複数聞かれた。

■実施した成果

発展が続くマレーシア、インドネシア。経済的豊かさだけでなく、Well-Being的な豊かさを求める人たちが増えていくと予想される。その中で自分を知る、自分らしさの追求は必須と考える。少し先に行く日本のキャリア支援を、東南アジアに展開したい。今回はその布石となることを目標に取り組み、第一歩は踏み出せた。



ラジオ番組「人生すごろく金の糸」放送開始

【実施形式】コミュニティFMでのラジオ放送
【実施時間】毎月1回10分間の番組

■活動の背景・目的

日頃から、キャリアカウンセリングをどのように認知してもらえるかを考え続けてきた。どのようなキャリアを考える上でも自己理解が必要であると思っており、一般の方にもとっつきやすい「人生すごろく『金の糸』」を広く知ってもらうために、ラジオ放送を始めことにした。

■具体的な企画内容

初回は実際に「人生すごろく『金の糸』」をスタジオに持ち込み、アシスタント役と掛け合いで録音。実際にサイコロを振りテーマに沿って、リスナーの皆さんにも一緒に考えてみるように促す。リスナーの近く

に誰かがいたら、その人とテーマを元に話してみることとを勧める。

別の回では過去に「人生すごろく『金の糸』」を実際に経験した人をゲストに迎え、自身の「金の糸」につけた名称の発表や経験してみたの感想を語ってもらうなど、内容に変化をつけながら放送。

■想定される成果

ラジオを聴きながら、リスナーの皆さんがそれぞれの過去の経験を振り返ることで、さまざまな経験が今につながっていると理解してもらえることを期待している。また、番組を通じて「金の糸ワークショップ」の案内をすることで、「金の糸」の輪を広げていきたい。

「人生すごろく『金の糸』」について、日本講演新聞（第 3051 号）の社説で
ご紹介いただきました。

オピニオンエッセイ

社説

魂の編集長
水谷 もりひと

あるテーマについて互いの意見や思いをグループ内で交換し合う勉強会を「ワークセッション」という。最近、社内では「ワークセッション」という言葉が流行している。これは、あるテーマについて互いの意見や思いをグループ内で交換し合う勉強会のことだ。最近、社内では「ワークセッション」という言葉が流行している。

子どもたちとうまくいかず、すっかり生き甲斐を失くしている。

ある日、少年時代に過ごした田舎街を懐かしみ、その街に行ってみようと思った。飛行機に乗り、本当にその街に行ってしまう。そして、子どもの頃によく行っていた公園のベンチに座って物思いにふけっていた。

そこに旅人のような風貌の少年がやってきて、アレックスに「あなたが9人目の賢者ですか?」と話し掛けてきた。彼は意味が分からず、「何のことだい?」と聞き返した。

少年は祖父から手渡された、何も書かれていない「賢者の書」を完成させる旅をしていた。9人の賢者一人ひとりと会って、成功と幸せを手に入れるために必要な智恵を聞く

た時のことを考えて慎重になるのだ。

しかし、1人目の賢者は言う。「今、成功と幸せを手に入れている人から話を聞いてみるといい。みんな例外なく、失敗や挫折、苦難を味わっているから」

行動した結果は「成功」と「失敗」に分かれるのではなく、両方とも今の自分に必要なる「経験」だったということだ。パズルに例えると、真つ黒なピースでも、その絵を完成させるために必要な一つであり、それがここに必要なピースだと気付くのは絵が完成に近づいてからである。

冒頭に紹介した「人生すごろく」をやってみると、記憶の奥に眠っていた遠い昔の出来事に微かな光が当たり、それを言葉にするこ

るようになる。

みんな今の自分に繋がる経験だった

など、当時を振り返るテーマが書かれてあり、コマが止まった昇目のテーマを2、3人の小グループで語り合う。

経験したことやその時の感情を思い出し、言葉にして当時の自分を振り返る。これは就職や転職など、人生の岐路に立つ若者支援の場で自己理解を深めてもらうために日本キャリア開発協会が開発したゲームなのだ。そうだ。

10代の頃に経験したことには、それぞれに意味があり、それらが「今」の自分の仕事や生き方と細い糸で繋がっているという。

喜多川泰さんの小説『賢者の書』(デイスカヴァー・トゥエンティワン)にも、そのことを思い起こさせる場面があった。

主人公はアレックスという50代のサラリーマン。彼は職場でも行き詰まり、家庭でも妻や

のだ。聞いた印にパズルのピースを一つもら
う。「賢者の書」の表紙には九つの凹みがあ
り、そこにピースをはめると、賢者の教えが
活字になって書に刻まれる。「既に8人の賢
者の話を聞いてきた」と少年は話した。

アレックスは今の私に必要な書だ。ぜひ
読ませてほしい」とお願いする。

1人目の賢者の話を読み始めた。成功と幸せを手に入れるために欠かせない最初の教えとは何だったか。

それは「行動」だった。最初の一步を踏み出すのだ。そのためには「やる」と決断しなければならぬ。しかし、人はそう易々と未知なる挑戦に対して決断できない。

行動した結果、成功すればいいが、失敗し

「幼少の頃に憧れていた人のことを語るのとは今の自分を語るのと同じ」という黒木陽子さんの言葉にハッとさせられた。そこに「優しいから」「カッコいいから」「正義感があったから」など、憧れた理由が出てくると、それが「今の自分」と繋がっていいものというのである。自分を振り返るとはこういうことなのかと思った。

中にはつらい過去もあるのですが心のケアに気を配りながら進めていかなければならぬといいますが、どんな経験も、より素晴らしい未来を築くための礎になるという考え方だ。だから「金の糸」と呼んでいる。

子どもの頃よくやった「すごろく」。自分が動かしていた盤の上のコマは確かに自分身だった。今も盤の上を進んでいる。



金の糸 golden thread アワード

■募集対象

JCDA 会員・一般の方（「人生すごろく『金の糸』」経験者）

■募集部門

①活動部門

対象期間中に実施した、「人生すごろく『金の糸』」の活動

②企画部門

「人生すごろく『金の糸』」の普及につながる、自身で行うプロモーションの企画（実施計画、イベント企画、チラシ・ポスター・動画・Webなどのメディア制作、SNS 活用・コミュニティ運営などのマーケティング施策など）

■賞の構成

大賞、優秀賞、審査員特別賞、日本マンパワー賞など*

■賞品

「人生すごろく『金の糸』」ゲームキットほか*

■実施時期

毎年 10 月頃に概要を公表し、1 月上旬にかけてエントリーを募集しています。

■表彰式

受賞者の表彰や事例紹介、審査員の講評に加えて、パネルディスカッション、受賞者を含めた参加者同士の交流など、「金の糸」に関するさまざまな取り組みを共有し、普及のヒントとなるプログラムを実施しています。

*開催年により異なります。

詳しくはウェブページでご確認ください！

人生すごろく「金の糸」アワード特設サイト

<https://www.j-cda.jp/event-lp/2024/goldenthread2024/>



「金の糸」アワードのサイトは毎年更新されます。
JCDA のウェブサイトより最新のものをご覧ください。

人生すごろく「金の糸」ポータルサイト

<https://www.j-cda.jp/goldenthread/>



人生すごろく「金の糸」コミュニティ

<https://www.facebook.com/groups/jcda.goldenthread/>

「金の糸」やその活動に興味を持つ方が集まり、情報共有や交流を行うコミュニティです。
「金の糸」に興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。



金の糸アンバサダー

2025 年度より「金の糸アンバサダー」を新設し、皆さまの普及活動を応援します。



2025 年度の
オープンバッジ

■金の糸アンバサダーとは？

「金の糸」の普及活動を主体的に行う人を指します。
オープンバッジ（別掲）で認証します。

■アンバサダーになるには？

前年度の「金の糸アワード」にエントリーし、金の糸アンバサダーに応募してください。任期は 1 年間です。

■どんな活動をするの？

これまで通り、個人や所属団体で普及活動を行っていただければ結構です。

■アンバサダーのメリットは？

活動にあたって「金の糸アンバサダー」を名乗ることが出来ます。名刺などに名称やオープンバッジを掲載することも出来ます。また、「金の糸」のポータルサイトに新設される「アンバサダー日誌」に活動報告を掲載できます。ほかにも「金の糸アワード」に関するイベントなどにおいて、活動事例のプレゼンテーションなど活躍の機会を検討中です。



アワード受賞者インタビュー



単体でも組み合わせてもOK! 活用の幅は無限大

【対象テーマ】

2022 沖縄女子短期大学キャリアアップセミナー（7ページ参照）

【共同実施者】

上里 珠美、松園 あかね、岩井 美洋

【活動概要】

地域の就業意識の醸成と自主的・独創性のある人材育成をテーマとした、学生・役場職員・企業社員が共に学ぶセミナー内で「金の糸」を実施。



沖縄女子短期大学
つはこ おとえ
津波古 吟枝

他者理解・自己理解で学びを深める

——「金の糸」を、町全体でキャリアアップをめざすセミナーに取り入れたとのことですが、まずはセミナーの概要をお教えてください。

津波古 本セミナーは、新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに、2020年に大学の所在する町役場と共催でオンラインのインターンシップを企画・実施したことから始まりました。その後、2022年に「インターンシップの推進に当たっての基本的考え方」（文部科学省・厚生労働省・経済産業省合意）が改正されたことを受け、「キャリア教育」と位置づけて、行政・企業・大学が協働し、「高い就業意識の醸成と自主的・独創性のある人材」を育成することを目的としたプログラムへと再編しました。セミナーは複数日にわたる構成で、町役場職員や地元企業社員も参加しています。「金の糸」は2021年から導入し、初日のプログラムとして実施しています。

——なぜ「金の糸」を導入したのですか。

津波古 主な理由は2つです。まず、セミナーの最終課題「地域を活性化する仕組みづくり」の制作・発表を、初年度は個人で行ったのですが、2021年からグループ制作としたことです。共同制作するためには、各メンバーがお互いのことを知る必要があります。たとえ同じテーマで話し合っても、人によって感じ方も考え方も違いますので、それを体感してもらうのに「金の糸」は最適だと考えました。

2つ目は、インターンシップ先となる役場・企業の方が、学生に親しみをもち、成長を促しながら関わっていただくため、また、学生も役場・企業に関心を持ち、より深く理解し、つながりを築くためです。「金の糸」は、双方の人柄を知り、精神的なつながりを深めることができます。

——「金の糸」を実施して効果はありましたか。

津波古 さまざまな効果が感じられました。まず、プログラムの最初に実施したことで、社会人に対する学生の緊張がほぐれ、コミュニケーション力向上のきっかけとなりました。また、お互いを知る他者理解はもちろん、「自分は人からこう見られているんだ」という気づきから自己理解や内省が進む過程も見られました。2022年からは企業での3日間の就業体験を実施していますが、企業の方が「この学生はどうすれば成長するのだろう」と愛情を持って関わってくださる土壤も作れたように思います。

教職過程で実践！ 教員志望の学生にも

——セミナー以外でも「金の糸」を活用していますか。

津波古 はい。小学校教諭・幼稚園教諭をめざす学生が受講する授業で2023年度から90分1コマで「金の糸」を活用しています。学生が教諭をめざす理由には、おそらく自身が先生から受けた影響があるはずで、それを今度は、自身が園児・児童のキャリア形成の環境の一部になるということ、肌で感じてもらえればと思います。また、小学校でもキャリア教育が行われていますので、自身を見つめる経験が授業運営の参考になるとも考えました。

——改めて「金の糸」の魅力を教えてください。

津波古 自己理解・他者理解を促す仕掛けが多数組み込まれています。ゲーム性があるので無理なく自身を見つめるきっかけになり、自己理解を促すことができます。また、単体としても有効ですが、仕掛けを分解することで他のワークと組み合わせ使用することができ、活用の幅は無限大に広がります。交流ツールとして家族や友だち、同僚と一緒にやるのも楽しいですよ。ぜひお試しください。

「人生すごろく『金の糸』」(以下「金の糸」という)には、どのような魅力と可能性があるのでしょうか。先駆的に自ら「金の糸」を実践活用し、「金の糸アワード」を受賞したお二人にお話をうかがいました。ぜひご参考にしていただければ幸いです。

人事面談での話が課の活動に発展

【対象テーマ】

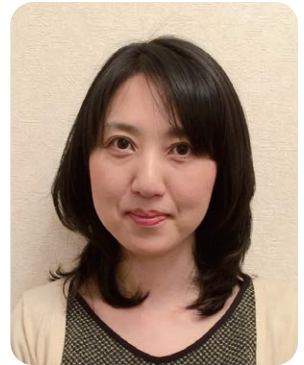
「ありたい自分」研修(8ページ参照)

【活動概要】

勤務先で所属する課内(約50名)において、メンバーの相互理解を図りつつ、各々が「ありたい自分」を考える一助とするため、毎週金曜日に希望者を対象に「金の糸」を実施。部内交流会にも採用された。

損害保険ジャパン株式会社

くに た たみ
国田 珠実



仲間の相互理解と「ありたい自分」

——ご自身が所属する課内で「金の糸」を実施しようと考えた経緯をお教えてください。

国田 非常に多忙な日々が続いており、一緒に働いているのに隣の席の人と会話をする機会も少ない状態でした。一方で会社は、各自が「MY パーパス(人生の目的や働く意義など)」を考えることを推奨しています。私も「ありたい自分」を考えることが大切だと思い、何か役に立てないかと考えていました。そんな時、上司との人事面談がありました。その場で私は、自分がCDA資格を取得したことをお話ししました。上司はCDAの考え方に非常に興味を持ってくださり、課員にMY パーパスを考えてもらうことの難しさを打ち明けられるとともに、「ありたい自分を考えるような企画を考えてほしい」と依頼されました。そこで思いついたのが「金の糸」でした。

——なぜ「金の糸」だったのですか。

国田 自分のことだけでなく、仲間との相互理解も大切だと感じていましたので、コミュニケーションを取りながら話し合うのが望ましいと思いました。

——企画はすんなり通ったのでしょうか。

国田 上司からは任せていただき、立案にあたっては社内の先輩CDAに相談しながら考えましたので、自由に検討することができました。自分を深く考える機会を作ること、仲間との相互理解を深めること、見つけたありたい自分をチームや課・部で活かすことを意識して企画しました。

——研修の実施はどのように始められましたか。

国田 2022年度の1月に企画を始めるにあたって

の説明会を開催し、その後スタートしました。説明会出席者は十数人でしたが、クチコミなどもあり、毎週メンバーが入れ替わりで参加してくれました。

——1年間続けるのは大変だったかと思います。

国田 2023年度から「ありたい自分を考える」が課の経営骨子になったこともあり、全員が最低1回は参加してくれました。ただ、年度末頃には「すごろくじゃない話をしてもいい?」という人も現れ、キャリアアカウンセリングのような場になった方々もいます。

「金の糸」からキャリアアカウンセリングへ

——課の枠を超えて、部でも活用されたとか。

国田 有志による部内交流活動があり、そのうちの一つで「金の糸」を実施しました。初対面の人が多かったこともあり、新しい輪ができたように思います。

——2024年度も続けられているのですか。

国田 上司からは続けてほしいと依頼されましたが、メンバーが飽きてきたように感じられましたので、「金の糸」だけではなくライフラインチャートで自分の人生を振り返ってもらったり、簡単な質問(例:好きな映画は?)で自分について考えてもらったりする時間も取り入れています。実施頻度も2~3ヵ月に1回としました。

——今後について考えられていることはありますか。

国田 個別のキャリアアカウンセリングができればと思っています。周りの皆様のご理解とご支援があってこそ私が活動できていると感じており、少しでもお役に立てればという気持ちで取り組みを続けていく所存です。

「人生すごろく『金の糸』」誕生物語

大学生が描いた“キャリアを楽しく学ぶ”挑戦

「人生すごろく『金の糸』」は、大学生のアイデアから生まれました。京都産業大学の学生たちが JCDA からの課題に応じてくれたのです。それから約 10 年が経った今、授業を担当した松尾智晶准教授と、アイデアを練ってくれた当時学生の皆さんにお話をうかがいました。

(『JCDA ジャーナル』85 号 (2022 年 11 月発行号) を基に作成)



松尾 智晶 先生
京都産業大学
共通教育推進機構 准教授



浦辻 龍一郎 さん
2015 年経営学部卒
芳香剤メーカー 営業職



袖岡 美麗 さん
2015 年経営学部卒
キャリアコンサルタント
(フリーランス)



春田 圭一郎 さん
2014 年経営学部卒
アパレルショップ 販売員

誕生のきっかけは授業

京都産業大学にはキャリア形成支援教育科目があり、そのうちの「On/Off Campus Fusion Project Based Learning」という科目が「人生すごろく『金の糸』」の開発につながりました。本科目は主に2年次を対象に、企業や行政機関からの課題に多様な学部の学生で構成するチームで解決策を提案するものです。松尾准教授が CDA のため、JCDA も課題を提案しました。課題は、「大学生の視点を活かす、キャリアカウンセリング体験プログラム開発」。これを選んだ 10 名の学生が 2012 年 4 月から約半年間、プログラムの開発に取り組みました。

課題解決に向けて、学生たちはまず松尾准教授からキャリアカウンセリングを受けました。その後、学内学生へのアンケート調査、進路・就職支援センターのインタビューなどを行い、議論・検討を重ねて「自己発見ツール『人生ゲーム』」の開発に焦点を絞りました。

そうして試作品を手に JCDA を訪問。課題に対するプレゼンテーションを行い、JCDA 職員にゲーム

を体験してもらいました。それが非常に好評で、約 1 年をかけて JCDA が精査・ブラッシュアップし、完成に至りました。

以下に、開発に携わった卒業生と松尾准教授のお話をご紹介します。

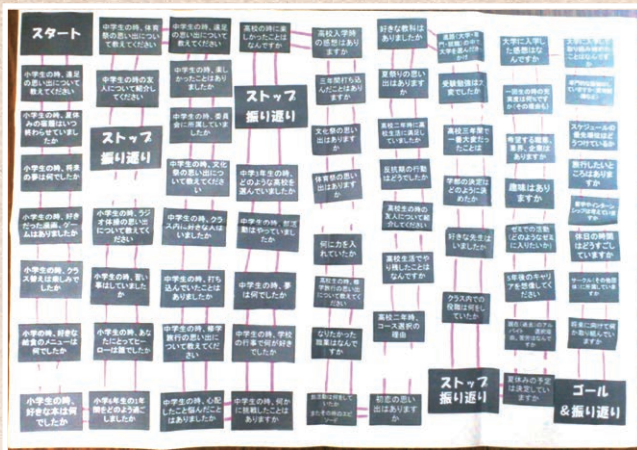
なぜ「すごろく」か

——どのようにすごろくを発案されたのですか。

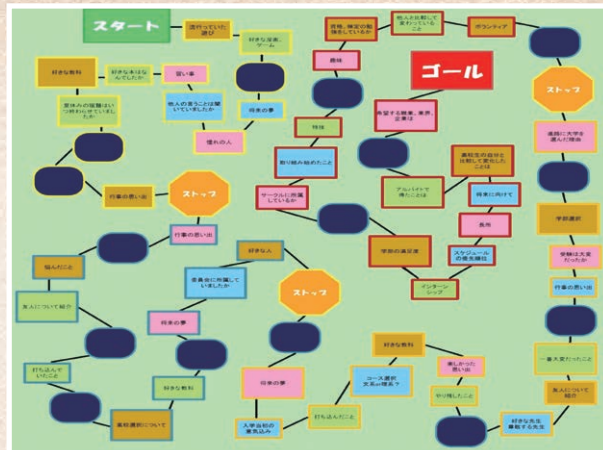
袖岡 キャリアカウンセリングやインタビューを通して、「将来のキャリアを考えようとすると未来ばかり見がちだけれど、未来を見るためには過去を振り返らないといけない」ということにみんなが気づいたことが始まりかと思います。

春田 先生にキャリアカウンセリングをしていただき、言語化をして初めて自分が何を考えているのかがわかった気がしました。それで「ゲーム性を持たせてカウンセリング体験の入り口になってほしい」と考え、何回もプレストをして、人生ゲームというアイデアが出ました。

浦辻 さまざまな案が出ましたが、みんなに一番しっ



すごろく試作品第1号



試作品第2号からブルーマスを組み入れる

くりときたのが結果的にすごろく形式でした。

袖岡 カウンセリングを体験したことで「自分が話してすごい楽しいことなんだ」「誰かに聴いてもらうと、すごい話しやすいんだ」と気づき、話せるツールを考えました。また、進路・就職支援センターの方から「学生と企業のミスマッチが多いから離職率が高い」という話を聴き、「自分のことを掘り起こせないまま、なんとなく就職しているからなのかなあ」と思い、自分の過去を掘り下げて未来を考えられるプログラムをめざしました。

松尾 自分が語って聴いてもらうことは楽しい一方で、言語化が苦手な人もたくさんいます。ですから、自分の人生を語りやすい人生ゲームの案が出てきた時に、「すごくいいね」というコメントをした記憶があります。進めるコマが1個だけなのも語りやすさにつながっています。

浦辻 コマの検討の際に、「同じ体験をしてもみんなが違うから面白い」「違いを感じる自分が自分なんだ」という話になり、1個にしたような気がします。

開発時の苦労・工夫

——開発ではどのような苦労や工夫がありましたか。

浦辻 すごろく盤のマスの内容を考えるのには時間がかかりました。あのマスには私たちの印象深かった人生の記録が詰まっています。

袖岡 「すごろくだからゲーム性がないとダメだよね」という話にもなりました。

浦辻 「自分にとってネガティブなことも話せるといいよね」「それがあから今の自分があるんだ」という話もしました。それでブルーマスを作ったように思

います。

——ブルーの色のマスでは失敗談を話すのですよね。

春田 最初はゲーム要素を高めるため、「恥ずかしい話をしてください」などのペナルティだったかもしれませんが。それが派生してブルーマスになりました。

松尾 プロトタイプ第1号ではまだブルーマスがありませんでした。「ゲーム性がない」と言ったのは、私じゃないかな。「キャリアカウンセリング体験をゲーム感覚でできるように」とめざしていたのに、「これやって楽しいか?」と言った記憶があります。

これからへのつながり

——10年を経て感じることをお聞かせください。

浦辻 今後も、一人でも多くの人に、自分の過去を言葉にできる経験をしてほしいと思います。

袖岡 学生さんだけではなく、新入社員同士や上司・部下一緒にすごろくをして、一つでも共通点を見つけることで、人と人とのつながりが良好になっていったらうれしいです。

春田 問いかけ力を使って昔を振り返って言語化してもらうと、その人の素顔がわかります。社内教育やコミュニケーションツールとしても使えます。

松尾 すごろくで語り合うことによってお互いを知り合い、「自分だけじゃなかった」「みんなそうだったんだ」という共通点に気づき、また一方で「でも、自分はこういう人間なんだ」という相違点にも気づくことができます。マウンツの取り合いやガードし合う関係性も取り払うことができます。ぜひ「金の糸」を体験して語り合う楽しさに気づいていただければと思います。

ご購入方法

ご購入をご希望の方は下記のウェブサイトより、利用規約・詳細を確認してご購入ください。



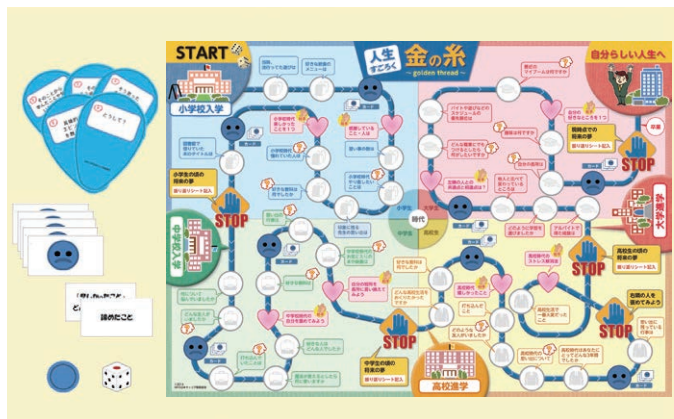
<https://www.j-cda.jp/goldenthread/buy>

〈JCDA のトップ画面から「JCDA について」⇒「人生すごろく金の糸」⇒「購入するには」〉

●ゲームキット内容

- ゲーム盤 1 枚
- アンサーボード 5 枚
- ブルーマスカード 12 枚
- サイコロ・駒 各 1 個
- ルールと手順 1 枚

●マニュアル ※別売（振り返りシート掲載）



商品価格 すべて 1 セットあたり、税込（消費税 10%）価格 ※送料別

対象者	1 ～ 4 セット	5 セット以上	マニュアル
JCDA 会員	3,140 円	2,820 円	1,050 円／冊
一般価格	3,460 円	3,120 円	1,150 円／冊

お問い合わせ先

特定非営利活動法人日本キャリア開発協会 関西事務所 すごろく担当

Email : sugoroku@j-cda.jp

金の糸ポータルサイト

人生すごろく「金の糸」に関する
さまざまな情報を掲載しています。

<https://www.j-cda.jp/goldenthread/>



ワークショップに参加したい

体験するには

<https://www.j-cda.jp/goldenthread/experience>



ワークシートが欲しい

素材ダウンロード

<https://www.j-cda.jp/goldenthread/use#download>



仲間とつながりたい

Facebook コミュニティ

URL は右ページの
最終行に記載



FAQ (よくあるご質問)

Q 「人生すごろく『金の糸』」を使用してワークショップを行うには、資格などが必要ですか？ 気をつけなければいけないことはありますか？

A すごろくの使用に関して、資格や事前研修受講などの要件はございません。どなたでも購入して活用いただけます。活用の際には、利用規約の遵守をお願いしています。利用規約は下記からご確認いただけます。

<https://www.j-cda.jp/wp-content/uploads/2024/09/8f64e153b6d8d6c42f1c2fb3107fb9a8.pdf>



Q 30名でのワークショップを予定しています。すごろくは何セット必要ですか？

A すごろくは1グループにつき3～4名での実施を推奨しております。30名の場合、8セットの準備が望ましいかと思います。

Q ワークショップの実施時間の目安を教えてください。

A すごろくと別売で販売しているマニュアル掲載のタイムテーブルでは、180分を目安としています。じっくりとご自分を見つめるために推奨している時間です。ただ、時間の確保が難しい場合は、事前のエクササイズやすごろくの実施時間を短縮しての実施も可能です。大学などでは授業時間に合わせて90分で実施されることが多いようです。

Q 商品は注文してどれくらいで届きますか？

A 銀行振込でのご入金となりますので、一概に期間をお伝えすることができません。お振込案内の後、速やかにご入金いただいた場合は、1週間から10日程度でのお届けとなります（年末年始、夏季休暇中を除く）。お急ぎの場合は、申込フォームの備考欄に受取希望日をご記入いただければ、可否をご連絡させていただきます。

Q 社会人版の「人生すごろく『金の糸』」を購入したいのですが、どうすればいいですか？

A 社会人版の「人生すごろく『金の糸』」はJCDAでの研修に使用しているものですが、現在のところ一般販売はしておりません。キャリア研修「人生すごろく『金の糸』」を活用したキャリア形成支援の導入を受講いただいた方のみ、ご購入いただくことが可能です。

<https://www.j-cda.jp/seminar/skill-up/ct20.php>



Q オンラインでワークショップを実施したいのですが、オンライン版のすごろくキットは販売していますか？ また、オンラインではどのように実施すればよいのでしょうか？

A オンライン版のご要望は多くいただいておりますが、必要性は認識しておりますが、現時点では販売に至っておりません。オンラインでワークショップを実施する場合は、すごろくの盤面をカメラで撮影などしてご使用ください。なお、すごろく盤をデータ化することや、盤面全体が見える状態でオンライン上に載せることは禁止しております。詳しくは利用規約をご確認ください。

<https://www.j-cda.jp/wp-content/uploads/2024/09/8f64e153b6d8d6c42f1c2fb3107fb9a8.pdf>



Q ワークショップを実施するのに協力してくれる仲間を探しています。どのように見つければよいのでしょうか？

A Facebook上に「人生すごろく『金の糸』コミュニティ」があり、金の糸に関する情報交換が自由に行えます。そちらで呼びかけて仲間を見つけてみてはいかがでしょうか。

<https://www.facebook.com/groups/jcda.goldenthread/>



<お問い合わせ先>

特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

【東京事務所】

〒103-0014

東京都中央区日本橋蛸殻町 2-14-5 KDX 浜町中ノ橋ビル 4 階

TEL 03-6661-6221 (代表) FAX 03-5645-7170

【関西事務所】

〒530-0047

大阪府大阪市北区西天満 5-9-7 西天満ユートビル 2 階

TEL 06-4309-6410 (代表) FAX 06-4309-6411