



# 「ふれ愛ゲーム」

## 愛のタッチで 愛も健康も深めて。

このカードゲームは、パーティーでの会話を盛り上げるためにデザインされています。初対面の人々が気軽に話せるように、お互いのツボを探索しながら、笑いとおもしろい時間を共有するきっかけを作りましょう！

### 準備

#### 1. ツボかるたを選ぶ

40種類のツボかるたのうち、以下の21種類のツボを選びます。

※ 頭と手の肩の部位に位置し、異性に押されても心地良いツボとしてチョイス。

#### 2. 遊ぶ札を準備

絵札、読み札それぞれで選んで束にまとめてください。  
紺色の面を表にしてください。

読み札 (裏面)    絵札 (裏面)



▶**選択するツボ**：えいふう、がいかん、けんせい、げいこう、ごうこく、しんてい、ずい、せいめい、そっこく、てんちゅう、つうてん、どうしりょう、ないかん、のうこ、ひやくえ、へんれき、もくそう、ようち、れっけつ、ろうきゅう、わりょう

### ゲームの流れ

#### 1. 札を選ぶ

プレイヤーは絵札の束から1枚、読み札の束から3枚を選びます。

※ 束をシャッフルし、手を札の上ののせて、上部のツボの名前がわからないような形で「何枚目がいいですか？」



① 絵札から1枚引いてもらう。



② 読み札から3枚引いてもらう。

#### 2. ツボのマッチング

選んだ絵札を公開し、その後、読み札を1枚ずつ公開します。もし**絵札と読み札が一致したら、相手を指名して、ツボを探してもらうことができます。**絵札が「ようち」「がいかん」「ごうこく」であれば、ツボ押し+特別なアクションを実行できます。



① 引いた札を並べる。

特別なアクションの札！



② 絵札を表に返す。



③ 読み札を1枚ずつ表に返す。



④ 絵札と読み札が一致！

### 特別なアクション

ツボ押し+特別なアクション権利をゲットできる札が3枚あり！

#### 大当たり (女性向けのツボ: ようち)

もし「ようち」のツボが出た場合、大当たり！  
指名した相手に物まねをお願いできる。

#### 当たり (元気になるツボ: がいかん、ごうこく)

もし「がいかん」、「ごうこく」が出た場合、当たり！  
指名した相手に質問する権利をゲット！

このゲームは、互いに新しい発見をしながら、楽しい時間を過ごすことを目的としています。ツボを通じて、会話が弾むこと間違いなし！ ※ お酒を飲んだのツボ押しはしないでください。

# ひとツボかるた®ふれ愛ゲーム (若い人向けの遊び方) 選ぶ『ツボかるた』一覧 (絵札 表面)

**え**

身体のおぼろみ関連のツボ

耳の付け根の後ろ。耳たぶを新と探しやすい。

● 耳の下、耳たぶの裏のあこの後ろのくぼみ。

● 前4~4.5cm 後3~3.5cm

**が**

元気が出るツボ

手のシワ中央から肘に向かつて、なでる。最初に止まるくぼみ。

● 前3~3.5cm 後3cm

● 手のシワ(谷間)の中央から指3本分(腕上)。

**当たり**  
(元気が出るツボ：がいかん)

**け**

身体のおぼろみ関連のツボ

首を下に向けたときに出来る。

● 「首の付け根」と「肩の先」の骨の真ん中。

**げ**

身体のおぼろみ関連のツボ

鼻の小鼻(左右のふくらみ)の横。

**こ**

元気が出るツボ

手の甲の人差し指の指元から骨をなでる。指指の骨と接する手前のくぼみ。

● 腕指と人差し指の分かれ目からやや人差し指側。

**当たり**  
(元気が出るツボ：こうこく)

**し**

心が落ちるツボ

額の中心線の髪の生え際から、5mm上。

**ず**

身体のおぼろみ関連のツボ

髪が生え際の方の出っ張りを目安に。

● 食べ物をかむときに動く筋肉。髪の生え際の角、かみしめて筋内がゆるむところ。

**せ**

身体のおぼろみ関連のツボ

目線の内側のくぼみ。

**そ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前4~4.5cm 後3~3.5cm

● 耳の先端から、第2本分上。

**つ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前7~8.5cm 後6.5~7cm

● 目線の位置の上の髪の生え際から、指4本分上。

**て**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前9~9.5cm 後8~8.5cm

● 首の後ろの太い筋肉の外側。髪の生え際の中心から外になどってくぼむところ。

**ど**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 目尻の外側のくぼみ。

**な**

心が落ちるツボ

手を握ったときに出来る。指指の間と次の指の間。

● 前5.5~6.5cm 後5cm

● 手のひらの手首の中央から指3本分側上。

**の**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 後頭部の中心で骨が出っ張り。一番高いところの少し上。

**ひ**

心が落ちるツボ

● 左右の耳を折り重なったとき先端を頭頂部に伸ばす。耳の先端をつなげたとき頭の中心線との交点。

**へ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前7~8.5cm 後6.5~7cm

● 親指の付け根のくぼみから指4本分側上。

## 特別なアクション

**当たり**  
(元気が出るツボ：がいかん、こうこく)  
「がいかん」、「こうこく」が出た場合、当たり！  
指名した相手にツボを押ししてもらえ権利と質問する権利をゲット！  
**大当たり**  
(女性向けのツボ：ようち)

**わ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 必要骨の出っ張りの後ろ。耳の前上。もみあげの後ろ。脈拍を感じるころ。

**ろ**

心が落ちるツボ

● 手を軽く握って、中指と薬指が当たるところの間。

**れ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前4~4.5cm 後3~3.5cm

● 親指の付け根のくぼみから指2本分側上。

**よ**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 手を反らしてできる横シワ。

● 手の甲の手首のシワの薬指の下のかぼみ。

**大当たり**  
(女性向けのツボ：ようち)

**も**

身体のおぼろみ関連のツボ

● 前4~4.5cm 後3~3.5cm

● 眉から上の髪の生え際から指2本分上。

「ようち」のツボが出た場合、大当たり！  
指名した相手にツボを押ししてもらえ権利と物まねをお願いできる。

# ひとりツボかるた® ふれ愛ゲーム ツボの探し方、説明編

いきなり、ゲームでツボと言っても伝わらないので、ツボの探し方とツボの押し方を「ツボ押しをする前に」のカードを使って、説明してください。

## 「ツボ押しをする前に」のカードを用意



お酒を飲んでおらず、ツボを押す場合

## ゲーム前の説明：使い方

「ツボって知ってる？ 身体の調子が悪いところにあって、そこを押すと、身体の調子を調べられるのだから。今日は飲み会なので、ツボを押さずに、ツボを探すゲームをします」  
 「絵札1枚、読み札3枚引いて、同じツボの札だと、好きな相手にツボを探してもらうことができます！」  
 「また当たりのカードを引くと、特別なアクションの特典があるよ」

### ツボの場所の長さの測り方

ツボの場所は、定規でなくて、指の幅で長さを測ります。指の幅は男女差があるので、ツボを押す人の指を借りてください。

例えば「な」の場合、ツボを押す人の人さし指～薬指を揃えて、一緒にツボを探そう。  
 それができない場合は、絵札のふちに定規がついているので、それを使ってください。



### ツボの探し方

ツボはなでながら押して探します。押すと、軽く痛みがあったり、気持ちの良いところを探しましょう。ツボの厳密な場所を探すのではなく、大体の場所がかまいません。



### ツボの押し方 (お酒を飲んでいないときに)

中指や人差し指で押すときは、20秒ほど押しましょう。親指で押すときは、5秒を5回ほど押ししてください。痛みを取りたいときは、少し強めに押しましょう。

