



“You can discover more about a person in an hour of play than in a year of conversation.”

Plato

A therapeutic card game
a tool for developing
emotional intelligence

治療的カードゲーム
感情知能の発達のためのツール

“その人物をよく知るには、
1年間対話し続けるより、
1時間遊んでみるべきだ。”

プラトン





Topics

- The importance of games and the the ability to play.
- Playing cards as a bridge to the inner world.
- emotional intelligence
- The Emoshis - A therapeutic card game.
- Case studies
- Experiencing therapeutic card game

トピック

- ゲームの重要性とプレイする能力。
- 内的な世界への橋としてのカードで遊ぶ。
- 感情知能。
- The Emoshis - 治療的カードゲーム。
- ケーススタディ。
- 治療的カードゲームを体験する。



The importance of games & playing

The importance of games and playfulness is so significant that it was recognized by the United Nations as a fundamental right of every child in the world.

- An existential and surviving need.
- Opportunity for enjoyment, joy and a positive experience
- Cognitive, emotional and social development.
- Social experience of relationships, norms and social situations: negotiation, compromise, waiting in line, winning or losing, giving up or standing on my own, succeeding or failing.
- Enables a successful experience separated from failure fear.
- Enables an optimal level of arousal in which curiosity and inquiry are experienced as safe.

ゲームと遊びの重要性

ゲームや遊びの重要性は、国連で世界中のすべての子どもの基本的権利として認められたほど大きなものです。

- 存在するための必要性和生き延びるための必要性.
- 楽しさ、喜び、笑い、そして肯定的な体験の機会.
- 認知的、感情的、そして社会的発達.
- 人間関係、役割、規範、社会的状況の社会経験：行列に並ぶ、勝つか負けるか、成功するか失敗するか、諦めるか自立するか、交渉する、妥協する..
- 失敗する恐怖から切り離された成功体験を可能にする.
- 好奇心と探究心が安全なものとして経験される覚醒の最適なレベルを可能にする.

Playing cards as a bridge to the inner world



- an expression option to each participant.
- Associative stimulant.
- Refreshing, Changing atmosphere, relaxing.
- Giving access to the depths of the unconscious.

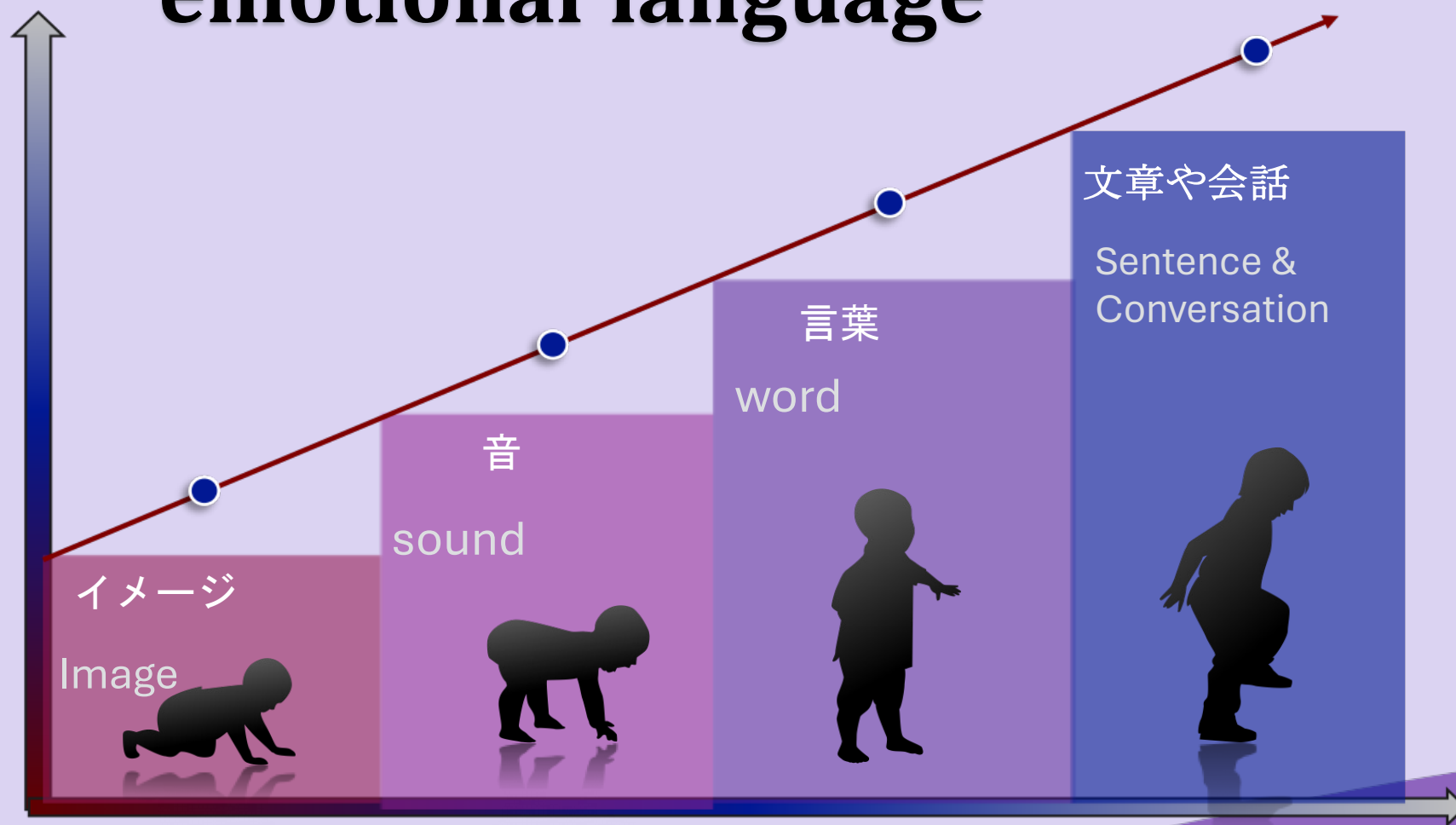
内的な世界への橋としてのカードで遊ぶ

- 各参加者に表現オプションを付与する.
- 連想的な刺激.
- リフレッシュ、雰囲気を変える、リラックス.
- 無意識の深層へのアクセスを提供する.



Development of emotional language

感情知能の発達



心の底からゲーム®



Levgames®

Development of emotional language

感情知能の発達

| Image イメージ | Sound 音 | Word 言葉 | Sentence & Conversation 文章や会話 |
|--|--|----------------|---|
|  |  | Joy 喜び | Tomorrow I'm going on vacation with the my family. I feel Joy. 明日は家族と一緒に休暇を過ごすの。幸せだな。 |
|  |  | Anger 怒り | My sister enters my room even though I do not allow her. I feel angry. 姉が私の許可なく私の部屋に入ってくる。ムカつく。 |
|  |  | Sadness 悲しみ | my best friend just moved to a different city. I feel sad. 親友が違う街に引っ越してしまった。悲しい。 |

The emotional brain

感情脳

<https://youtu.be/GK6snsdJ5lk>



The Emotional Brain

Why is emotional intelligence so important?

なぜ心の知能指数が重要なのですか



“Only in playing, the individual (child or adult) is able to be creative and to use the whole personality, and it is only in being creative that the individual discovers the self.”

Winnicott

遊びの中でのみ、人（子どもでも大人でも）は創造的になることができ、全人格を使うことができる。また、創造的であることで人は初めて自己を発見することができる。

ウィニコット



Components of emotional intelligence

| Understanding emotions | Using emotions | Emotion management |
|---|--|--|
| the ability to recognize and to understand emotions, mine and the other (empathy) | the ability to harness emotions for the benefit of processes & to imagine feelings in a future situation or event. | the ability to regulate emotions (ourselves and others). |
| 感情を理解する 自分自身や他人（共感）の感情を認識し、理解する能力。 | 感情の使 プロセスの利益のために感情を利用する能力、未来の状況や出来事での感情を想像する能力。 | 感情の管理 （自分自身と他人の）感情を調整する能力。 |

感情知能の構成要素



心の底からゲーム®



Levgames®

The Game Kit Contains: 54 Emoshis cards & 72 word cards describing: emotions, thoughts, feelings and behaviours, Game instructions, including 18 activities, Interpretation map of each Emoshi card



ゲームキットに含まれるもの：54枚のEmoshisカード。カラフルに描かれた面白い表情。72枚の感情（気持ち）・思考・感覚・行動を表す言葉のカード。18のアクティビティが載っているゲームの説明書。各Emoshiカードの解釈が載った解釈マップ。

A therapeutic card game that enables to practice, play, express and experience a variety of: emotions, thoughts, sensation and behaviors. The words enable deeper understanding of the emotional language. Can be used as a diagnostic tool or as a therapeutic tool. Can be played with a groups or individuals.



治療的カードゲームは様々な感情・思考・感覚・行動を体験し、表現し、遊び、実践することを可能にする。



言葉は感情言語をより深く理解し、豊かにすることを可能にする。



The Emoshisカードは診断ツールとして、もしくは治療的ツールとして使用することができる。



ゲームは個人でもグループでも遊ぶことができる。



心の底からゲーム®



Levgames®

The interpretation map

解釈マップ

Divided into four categories

4つのカテゴリーに分けられる

Emotion - 感情

A person's mental state of feeling in the sense of an affect.

ある感情を感じている人の気持ちの精神状態。

Thought - 思考

A mental process that enables decisions, imagine and ideas.

人が決断したり、想像したり、アイデアを出したりできるようになる精神なプロセス。

Sensation - 感覚

Inner body experience as sensed and processed by the sensory system.

感覚システムによって感知され、処理されるような内的な身体の経験。

Behaviours - 行動

The range of actions that express feelings, thoughts and sensations.

感情や思考、感覚を表現する活動範囲。



愛



恐怖



悲しみ



心配



熟考



洞察



辛辣



うんざり



不愉快



衝動的



攻撃性



好奇心



心の底からゲーム®



Levgames®

CASE STUDIES

ケーススタディ



心の底からゲーム®



Levgames®

A BRIDGE FOR CONTAINMENT

封じ込めのための橋



The meaning of emotional regulation is the ability to explain to myself what I am feeling, the ability to draw what I feel, explain it in words, the ability to add elements and colors to my painting, All that constitute emotional processing and its containment.

感情の調整の意味は、自分が何を感じているかを自分自身に説明する能力、自分が感じていることを描き、それを言葉で説明する能力、自分の絵に要素や色を加える能力であり、これらすべてが感情の処理とその抑制を構成します。



心の底からゲーム®



Levgames®

A bridge to integrative understanding

統合的理解への架け橋

The meaning of self-containment is the ability to listen to all the voices inside me, until I reach a decision, one that feels like the right decision for me.

自己完結の意味は、自分にとって正しいと感じられる決断に達するまで、自分の中にあるすべての声に耳を傾ける能力です。



心の底からゲーム®



Levgames®

Experiencing therapeutic card game



- If the Nooshie could speak, what would it say?
- Choose a Nooshie card that expresses what you are feeling today.
- Choose two Nooshie cards that describe who you are and who you want to be.
- Please select two emotion cards: One card represents a feeling you like to feel and another card that represents a feeling you do not like to feel. Draw both emotions on a white sheet. Now Draw a bridge between them.
- The game includes 20 activities.

治療的カードゲームを体験する。

- もし Nooshie が話せたら、何と言うでしょうか？
- 今日の気持ちを表す Nooshie カードを 1 枚選んでください。
- あなたがどんな人間で、どんな人間になりたいかを表す Nooshie カードを 2 枚選んでください。
- 2枚の感情カードを選択してください：1枚のカードはあなたが感じたい気持ちを表し、もう1枚のカードはあなたが感じたくない気持ちを表します。
- 白いシートに両方の感情を描く
- それらの間に橋を引く



心の底からゲーム®



Levgames®



© All rights are reserved to Tal Zaharin
Ph.D in Social Worker, Trauma Specialist-S.E.P
Instructing therapists, groups and professional
teams from various fields – Psychotherapy,
Education & Welfare.

www.levgame.net ®



© 全ての権利は**Tal Zaharin**に帰属します。
医療ソーシャルワーカー、**S.E.P.**のトラウマの専門家
心理療法、教育、福祉など様々な分野のセラピスト、グループ、専門家チーム
を指導しています。

