

キミだけの「攻略本」のつ
くりかた ～想像・表現・体
力の冒険～
お手伝いクエスト

20260115



エリー

目次

紹介文	1
第1話 おいしいワラビを見つけ出せ!	2
第2話 川の水と、あばれる手足	5
第3話（前編） ガタガタ道と、めまいのおばあちゃん	9
第3話（後編） プロの仕事、プロの技	13
第4話 最高のピクニック計画（プロジェクト・マネジメント）	16
第5話（最終話）：絵に描ける動きに変える魔法	22
親子 TRPG『見える化クエスト』ルールブック	26
イベントカード 15	28
トラブルカード 15	30
フレームワークカード 10	32
親子 TRPG『見える化クエスト』プレイ実例	34
プロンプト 03 版 (2026/01/19)	37

紹介文

勉強は、見えない未来を「想像」し、やりたいことを「実現」する魔法。7歳の鈴が、わらびとりやピクニックを通して、教科書には載っていない「夢を叶えるための思考法」を学ぶ、親子で楽しむ成長物語。

企画・原案、エリー

壁打ち・小説化、GEMINI3PRO

2026/01/15 初稿

第1話 おいしいワラビを見つけ出せ！

春の風が吹く、河原の草むら。

10歳の冬花（とうか）をリーダーに、7歳の鈴（すず）とぼぼの3人は、探検隊のように並んでしゃがみこんでいました。

冬花が、指を一本立てて言いました。

「それではこれより、『ワラビとりクエスト』をはじめます！ 目標は、一人10本。ただし、条件があります」
「じょうけん？」

鈴が首をかしげます。

「そう。『食べておいしいワラビ』を、想像して選ぶこと」

冬花の言葉に、鈴は困ってしまいました。目の前には、たくさんの草が生えています。どれも緑色で、どれも同じに見えるのです。

「ええー……。おいしいかどうかなんて、食べてみないとわからないよ。なにから考えたらいいかわからない」

すると、隣で地面を見ていたぼぼが、ある一本を指さしました。

「あ、これ。すごくつやつやしてる。なんか元気そうだよ？」
「おっ、すごい！ ぼぼちゃん正解！」

冬花が手を叩きました。

「おいしいワラビは、元気がいいから『つやつや』光っているんだよ。カサカサしてるのは硬くておいしくないの」
「なるほど、つやつや……か」

鈴はうなずきました。でも、つやつやしている草なら他にもあります。

「じゃあ、かたちは？ どんなかたちが、おいしそう？」

冬花がさらにヒントを出します。

鈴は、お母さんが料理してくれる時のことを想像してみました。お皿に乗っているワラビは、どんな形だったっけ。

「うーん……まっすぐ伸びてるより、先っぽがくるんとしてたほうが、柔らかそうかな？」

「その通り！　鈴ちゃん、名推理！」

冬花がニカッと笑いました。

「伸びきっているのは、もうおじいちゃんワラビ。子供のワラビは、首を丸めているの」
「あとはねえ……」

ぽぽが、さらに顔を近づけて発見しました。

「なんか、白いぼわぼわした毛があるよ。これって、あるほうがいいの？　ないほうがいいの？」

「よく気づいたね！　それは産毛（うぶげ）。新しいあかしだから、あるほうがいいんだよ」

冬花の説明を聞いて、鈴の頭の中で、バラバラだったヒントが一つにまとまりました。

想像のなかの「おいしいワラビ」の姿が、ハッキリと見えたのです。

（よし、さがしてみよう）

鈴は地面を睨（にら）みつけました。さっきまではただの草むらだった場所に、宝探しの地図が広がったみたいです。

一本のワラビを見つけました。

まずはチェックです。

（つやつやしてる？）

……うん、光ってる。オッケー。

（先っぽは、くるんとしてる？）

……あ、これはビローンって伸びてる。

（のびのびだ。これはダメ）

鈴はそのワラビを見送りました。

もう一度、隣のワラビを見ます。

(つやつやしてる?)

.....オッケー。

(くるんとしてる?)

.....ぎゅっと丸まってる。オッケー！

(白いぼわぼわは?)

.....いっぱい生えてる！ オッケー！！

「これだ！」

鈴は根元を持って、ポキリと折りました。いい音がして、手にみずみずしい感触が伝わります。

「冬花ちゃん、取れた！」

鈴が高々と掲げると、冬花とぼぼが集まってきました。
ぼぼが目を輝かせます。

「わあ、かわいい！」

冬花が太鼓判を押します。

「いいね！ これは絶対においしいよ」

「えへへ」

鈴は、自分の手の中のワラビを見つめました。

ただの草に見えていたものが、自分の「想像力」を使っただけで、宝物に変わったのです。

3人は顔を見合わせて、にっこにこと笑いました。

クエスト成功の予感です。

第2話 川の水と、あばれる手足

「までーっ！」

「そっちいったよ、ぼぼちゃん！」

バシャバシャバシャ！

冷たい川の水しぶきが飛び散ります。

鈴（すず）とぼぼは、ハンカチを両手で広げて、川の中を走り回っていました。

狙うは、スイスイ泳ぐ黒い影。メダカたちです。

メダカを3匹つかまえるクエスト依頼を受けたのです。

でも、メダカは忍者みたいに素早く、ハンカチを広げたときには、もうそこにはいません。

泥（どろ）が舞い上がって、水が茶色く濁（にご）るだけです。

「はあ、はあ……全然つかまえられる」

鈴が肩で息をして、濡れた手をつきました。

そのときです。

川岸の岩の上から、偉そうな笑い声が降ってきました。

「へっ、バッカじゃねーの。そんなドタバタしてたら、メダカのほうから逃げてくぜ」

見上げると、キャップをかぶった男の子が立っていました。

冬花（とうか）と同じ、小学5年生の 鋭（えい）です。

鋭はニヤニヤしながら、鈴たちのことを見下ろしています。

「なんだよ、メダカとダンスでもしてんのか？」

「ダンスじゃないもん！ 一生懸命やってるもん！」

鈴はカチンときて言い返しました。

でも、1匹も捕まえていないのは事実です。鈴は悔しくて、くちびるを噛みました。

冬花は、少し離れたところでニコニコ見ているだけだし、どうすればいいかわかりません。

（悔しい……でも、捕まえない）

鈴は、泥だらけの手を握りしめて、鋭を睨（にら）みつけました。

「じゃあ……鋭くんは捕まえられるの？ 文句いうなら、教えてよ！」

鋭は「おっ」という顔をして、岩から飛び降りました。

「いいぜ。泣き虫に、俺様のすごい作戦を教えてやるよ」

鋭は、ズボンの裾（すそ）をまくり上げながら、二人の間に割って入りました。

「いいか、お前らは『表現力（ひょうげんりょく）』がなってないんだよ」

「ひょうげんりょく？」

ぼぼが首をかしげました。「お歌をうたうこと？」

「ちげーよ。『思った通りに体を動かす力』のことだ」

鋭は、川面を指さしました。

「お前らの動きはめちゃくちゃだ。頭では『捕まえない』と思ってるのに、体は『水をかき混ぜる』動きをしてる。だから逃げられるんだ」

鋭は、3人の立ち位置を指定しました。

「作戦を言うぞ。ぼぼは、あっちから手足を大きく動かして、メダカを驚かせろ」

「はい！ バシャバシャ係だね！」

「俺は、こっちで壁になる。逃げてきたメダカを、足でせき止める」

鋭がドンと足を開いて構えます。

「そして鈴、お前が一番大事な役だ」

鋭が、鈴の目を真っ直ぐ見ました。

「俺とぼぼが追い込んだメダカが、お前の目の前を通る。その一瞬だけ、音を立てずに、サッとハンカチを持ち上げるんだ。できるか？」

「……やってみる」

鈴はゴクリとつばを飲み込みました。

「よし、いくぞ。せーの！」

ぼぼが大きく水を蹴りました。

「わーっ！ あっちいけー！」

驚いたメダカの群れが、矢のように走ります。

その先には、鋭の足の壁。

行き場をなくしたメダカたちが、クルッと向きを変えました。

（きた！）

鈴の目の前です。

さっきまでは、「捕まえない！」と焦って、体全体で飛び込んでいました。

でも今は違います。

（足は動かさない。手だけを、そっと、水の下へ……）

頭の中のイメージ通りに、指先をコントロールします。

黒い影が、ハンカチの上を通りました。

（今だ！）

鈴は、手首をクイッと返して、素早くハンカチを持ち上げました。

水と一緒に、ピチピチ跳ねる銀色の光が空中に舞います。

「と……とれたあ！」

ハンカチの中で、3匹のメダカが元気よく跳ねていました。

「やったー！ 鈴ちゃんすごい！」

ぼぼが抱きついてきます。

鋭も、鼻の下をこすって笑いました。

「へん。まあ、俺の作戦のおかげだけだな」

岸で見守っていた冬花が、拍手をしながら近づいてきました。

「おめでとう、クエストクリアだね」

冬花は、ハンカチの中のメダカを覗き込みながら言いました。

「鈴ちゃん。さっきみたいに、『自分の体を、自分の思い通りに動かすこと』。それが『表現力』の基本なんだよ」

「思い通りに、動かす……」

鈴は、自分の手を見つめました。

ただのバタバタした手じゃありません。メダカを捕まえるための「網（あみ）」になった手です。

「大きな声を出すだけが表現じゃないの。相手（メダカ）に合わせて、自分がどう動けばいいか考えて、その通りに体をコントロールする。それができたから、捕まえられたんだね」

鈴は、メダカをバケツにうつして、大きくうなずきました。

心臓がトクトクと鳴っています。

なんだか、さっきより少しだけ、自分の体が自分のものになった気がしました。

第3話（前編） ガタガタ道と、めまいのおばあちゃん

メダカ捕りのクエストをクリアして、鈴（すず）はすっかり自信をつけていました。

「なんだ、クエストってカンタンじゃん！」

鈴はひとりで、町の「よろず屋」へ向かいました。

冬花ちゃんや鋭くんがいなくても、自分ひとりでできることを証明したかったのです。

掲示板には、たくさんの紙が貼ってあります。

鈴はそこから、一枚の紙を見つけました。

【依頼：公園の大きなイチョウの木を見につれて行ってほしい】

【依頼人：ウメ】

【必要なもの：車イスを押す力】

「これだ！」

鈴は紙を剥がしました。

スーパーに行けば、いつもお母さんの買い物カートを押しています。重たいお米や牛乳が入っていても平気です。

（車イスだって、カートと同じタイヤがついてるんだから、押すだけでしょ？ 楽勝、楽勝！）

鈴は元気よく、依頼人のウメおばあちゃんの家へ向かいました。

＊

ウメおばあちゃんは、玄関先で車イスに乗って待っていました。

シワの深い顔で、じろりと鈴を見ます。

「なんだい。こんなちっこい子が来たのかい」

「まかせて！　わたし、カート押しなら得意だもん！」

鈴は車イスのハンドルを握ると、元気よく歩き出しました。

「いってきまーす！」

ガリガリッ！

動き出しと同時に、車イスが大きく揺れました。

地面には、小さな砂利（じゃり）がたくさん落ちていたのです。

でも、鈴は気にしません。

スーパーのカートなら、ガタガタしても平気だからです。

鈴はどんどんスピードを上げました。

「ほら、速いでしょ！」

曲がり角を、勢いよく曲がります。

グワン、と遠心力（えんしんりょく）がかかります。

その時でした。

「……いいかげんに、おし！」

低い、怒った声が聞こえました。

ウメおばあちゃんが、手すりを強く握りしめています。

「え？」

鈴が立ち止まると、おばあちゃんは真っ青な顔で、肩で息をしていました。

「あんたが押すと、ガタガタ揺れて、めまいがしてくるよ！　私は荷物じゃないんだ！」

「え……でも、押してって……」

「もういい。帰るよ」

おばあちゃんの言葉は、短く、冷たいものでした。

イチヨウの木までは、まだ半分も行っていないのに。

＊

とぼとぼと帰った公園で、鈴はベンチに座り込んでいました。
悔しさと、失敗したショックで、涙がポロポロこぼれます。
誰もいないと思ったら、後ろから声がかかりました。

「よろず屋さんから話はきいてる」

冬花でした。隣にはぼぼと鋭もいます。
みんな、心配そうな顔をしています。

「うわあああん！ 一生懸命やったのにい！ 怒られたあ！」

鈴は冬花に抱きつきました。
「よしよし」と慰めてくれるかと思いました。
でも、冬花の声は真剣でした。

「鈴ちゃん。それが『働く』ってことだよ。クエストは遊びじゃないの」

鈴はビックリして、涙が引っ込みました。

「鈴ちゃんには、3つの力が足りなかったの」

冬花は指を折って数えました。

「まず『想像力』。地面の石を踏んだら、乗ってる人がどう感じるか、想像した？」

鈴は首を横に振りました。地面なんて見ていませんでした。

「次に『表現力』。ガタンとならないように、優しくブレーキをかけた？」

スーパーのカートと同じように、雑に押していました。

「最後に『体力』。ずっと気を使い続けるのは、疲れることだよ。頭と心の体力が切れてたんだね」

鈴は、はっとしました。
自分は「押すこと」しか考えていませんでした。

乗っているおばあちゃんの気持ちなんて、これっぽっちも見ていなかったのです。
鈴は涙をふいて立ち上がりました。

「わたし……もう一回、歩いてくる」

鈴は、おばあちゃんと歩いた道を、ひとりで歩き直してみました。

（あ……ここ、道が斜めになってる）

（ここの段差、けっこう大きい）

行きには「ただの道」に見えていた景色が、今は「危険な場所」に見えます。

鈴は、自分の失敗を噛み締めました。

第3話（後編） プロの仕事、プロの技

失敗から数日後。

鈴は、お母さんの鼓（つづみ）とスーパーにいました。

いつものように「私やる！」と言って、買い物カートを押します。

でも、今日の鈴は違いました。

カートの中には、卵パックが入っています。

（これは、おばあちゃんだ……）

鈴は、通路の床を見ました。

マットの継ぎ目があります。

そのまま突っ込むと「ガタン！」となります。

鈴は、グッと手首に力を入れて、スピードを緩めました。

前輪を静かにまたがせます。

……スッ。

音も立てずに、継ぎ目を越えられました。

「おっ」

後ろを歩いていたお母さんが、目を丸くしました。

「鈴、今日はいつもより丁寧だね」

鈴は、ちょっと照れくさくて、前を向いたまま答えました。

「……まあね。ちょっとね」

モノじゃなくて、ヒトを運ぶということ。

その重みを、鈴は体で覚えていました。

＊

その日の夕方。

よろず屋に行くと、冬花がパタパタと駆け寄ってきました。

「鈴ちゃん！ 指名依頼が来てるよ！」

「しめい……いらい？」

手渡された紙には、見覚えのある字でこう書かれていました。

【依頼：今度こそ、イチョウの木が見たい】

【依頼人：ウメ】

【指名：7歳の女の子】

「おばあちゃん……！」

鈴の胸が熱くなりました。もう一度、チャンスくれたのです。

＊

「よく来たね。また私にめまいを起こさせる気かい？」

ウメおばあちゃんは、相変わらず怖い顔で待っていました。

鈴は、キリッとした顔でハンドルを握りました。

「ううん。今日は、絶対に揺らさないから！」

出発です。

鈴の頭の中では、3つのメーターがフル回転していました。

【想像力】ON！

5メートル先に、大きな石が見えます。

（あそこを通ったら揺れる。右によけよう）

鈴は早めにコースを変えました。

【表現力】ON！

下り坂です。

（スピードが出すぎないように、足ん張って！）

鈴は体全体を使って、車イスの重さを支えます。スーッとなめらかに進みます。

【体力】ON！

10分、20分.....。

ずっと地面と、おばあちゃんの様子を見続けるのは、走るよりも疲れます。

でも、鈴は集中力を切りません。

（ぜったいに、イチョウを見せるんだ！）

「.....着いた」

顔を上げると、目の前が金色に染まりました。

公園のイチョウの大木が、夕日を浴びて輝いています。

「ああ.....きれいだねえ」

ウメおばあちゃんが、ほうっと息をつきました。

鈴は汗びっしょりです。手もプルプル震えています。

でも、車イスは一度も「ガタン」と言わせませんでした。

おばあちゃんは、ゆっくりと振り返りました。

その厳しいシワが、ふにやりと緩んで、優しい笑顔になりました。

「あんた、いい腕になったじゃないか。タクシーの運転手さんより上手だったよ」

「.....へへへ」

鈴は、最高の褒め言葉をもらって、ピースサインをしました。

ただ「押す」だけじゃない。

想像して、表現して、体力を使い切って、相手に喜んでもらうこと。

それが「仕事（クエスト）」なんだ。

金色のイチョウの下で、鈴は少しだけ大人になった自分を感じていました。

第4話 最高のピクニック計画（プロジェクト・マネジメント）

「こんどの日曜日、隣町の『フラワー公園』でピクニックをします！」

鈴（すず）がリビングで宣言すると、お母さんは目を丸くしました。

「あら、いいわね。でも隣町よ？ どうやって行くの？」

「だいじょうぶ！ わたし、ちゃんと計画を立てるから！」

鈴は、机に画用紙を広げました。

今回のクエストは、誰に頼まれたわけでもありません。鈴が自分で決めた「自分へのクエスト」です。

鈴は鉛筆を握りました。

（まずは、想像力スイッチ、オン！）

頭の中で、日曜日をシミュレーションします。

『朝9時に出発。歩いて、お昼について、お弁当を食べて、遊んで、3時に帰る』

（これを紙に書くのが、表現力だね）

鈴は「旅のしおり」を作り始めました。

＊

でも、念のため、鈴はひとりで「下見」に行ってみることにしました。

実際に歩いてみないとわからないこともある、と車椅子のクエストで学んだからです。

結果は……惨敗（ざんぱい）でした。

「はあ、はあ……遠すぎるよお……」

大人の足なら1時間の道のりも、子どもの足だと2時間近くかかりました。これじゃあ、公園についても、遊ぶ時間がありません。

「どうしよう……みんなに『早歩きで歩いて！』って言おうかな？」

鈴は考えましたが、すぐに首を振りました。

ぼぼちゃんは足が遅いし、無理をさせたら楽しくありません。

（困ったときは……知識だ！）

鈴は図書館へ行き、町の地図とバスの時刻表を広げました。
すると、「フラワー公園前」というバス停が見つかりました。

「これだ！ バスを使えば15分で着く！」

さらに、お母さんに頼み込んで、おにぎりの作り方も教わりました。

みんなに配る「しおり」も書き直しました。

【しゅうごう：9じ バスでい】

【もちもの：おやつ、すいとう、わくわくするところ】

準備は完璧です。これが「計画する」ということなんだ！

＊

そして、日曜日。

天気は快晴。メンバーは、鈴、ぼぼ、冬花、そして鋭（えい）の4人です。

「バスに乗るなんて、鈴も頭を使ったな」

鋭がニヤリと笑いました。

「へへん、すごいでしょ！」

バスで公園に着くと、一面のお花畑が広がっていました。

「わあーっ！ きれい！」

ぼぼが歓声を上げて駆け出します。
さあ、計画通りに遊ぶぞ！……と思ったのですが。

「あ、チョウチョ！」

ぼぼが道端で座り込みました。5分経過。

「ねえねえ、この花、なんて名前？」

また5分経過。

鋭も鋭です。

「おい見ろよ、あそこの駐車場、珍しいスポーツカーが止まってるぜ」

と、全然違う方向へ行こうとします。

「もうっ！ みんな、予定より遅れてるよ！」

鈴は時計を見てイライラしました。
しおりには『10：00 アスレチック』と書いてあるのに、もう10時半です。

「鈴ちゃん、そんなに怒らないで」

冬花だけが、ニコニコと穏やかです。

「でも、このままだと、お昼ごはんの時間が……」
「計画通りにいかないこと。それも『ピクニック』の一部だよ」

冬花は、焦る鈴の肩をポンと叩きました。

「リーダーの仕事は、計画を守ることじゃなくて、みんなを笑顔にすることでしょう？」

鈴はハッとしました。
時間を守ることに必死で、自分が一番怖い顔をしていました。

（そっか……バスの時間さえ気をつければ、あとは自由でいいんだ）

鈴はしおりをポケットにしまいました。

「よし！　じゃあ、気が済むまでチョウチョを見よう！」

＊

たっぷり遊んで、お弁当を食べて。
気づけば、帰りのバスの時間.....どころか、夕方になっていました。

「やばい！　最終バス行っちゃった!？」

鈴が青くなりました。
楽しすぎて時間を忘れてしまったのです。

「どうしよう、歩いて帰るにはもう暗いし.....」

その時です。
ブブーッ！
公園の駐車場に、一台の大きな車が滑り込んできました。

「お待たせー！　みんな、楽しかった？」

運転席から手を振ったのは、冬花のお母さんでした。

「えっ？　どうして？」

鈴が驚いていると、冬花がペロッと舌を出しました。

「実はね、鈴ちゃんの計画表を見たとき、『これは遊びすぎてバスに乗り遅れるな』って想像したの。だから、ママにお迎えを頼んでおいたんだ」

「ええーっ！　冬花ちゃん、すごい.....!」

鈴は完敗です。冬花の「想像力」は、鈴の計画のもっと先まで読んでいたのです。

肩の力が抜けて、鈴はへなへなと座り込みました。

「助かったぁ.....」

＊

帰りの車の中。

みんな遊び疲れて、うとうとしています。

冬花のお母さんが、バックミラー越しに鈴に話しかけました。

「鈴ちゃん。小1で、自分で調べて（想像力）、しおりを書いて（表現力）、みんなをまとめて（体力）、やり遂げるなんてすごいわ。将来、うちの会社においでよ！」

「え？」

鈴は目をパチクリさせました。

「ピクニックと、お仕事って、関係あるの？」

「あるよ。大ありだよ」

お母さんはハンドルを切りながら笑いました。

「ゴールを決めて、段取りを組んで、トラブルが起きたら修正する。構造はまったく同じ。中身が違うだけなんだから」

「こうぞう……？」

鈴には、まだ難しい言葉でした。

「どういう意味？」

鈴が隣の冬花に聞くと、冬花はイタズラっぽく微笑みました。

「今はまだ秘密。たくさん計画を立てて、失敗して、やってみたら自分で気づくよ。答えだけ聞いても、意味ないしね」

鋭も、窓の外を見ながらボソッと言いました。

「そうだな。すべてはシステム……仕組み作りだ。今の鈴が辞書で調べても、実感なきゃわかんねーよ」

ぼぼが、寝ぼけた声で言いました。

「じゃあ、鈴ちゃんに、また楽しいこといっぱい計画してもらえばいいねえ……むにゃむにゃ」

「……もう！ みんなして、もったいぶって！」

鈴は頬を膨らませましたが、その顔は笑っていました。

（構造は同じ……）

その言葉が、鈴の胸に小さな種のように残りました。

ワラビとり、メダカとり、車イス、そしてピクニック。

全部バラバラに見えるけど、なにか「同じルール」があるのかもしれない。

「ま、いっか！　次はどこに行くか、また私が計画してあげる！」

「お手柔らかに頼むぜ」

車内が、温かい笑い声に包まれました。

第5話（最終話）：絵に描ける動きに変える魔法

お正月。

神社の長い石段には、たくさんの人が並んでいました。

ピーンと張り詰めた冷たい空気の中、パンパン！ と柏手（かしわで）を打つ音が響きます。

鈴（すず）は、赤とピンクのきれいな晴れ着を着せてもらって、お父さんとお母さんの間に立っていました。

「……今年も、いい一年になりますように」

お参りを済ませて、石段を降りているときでした。お父さんが、鈴の手を引きながら尋ねました。

「さて、鈴。今年の『抱負（ほうふ）』は決まったかな？」

「ほうふ？」

鈴は首をかしげました。聞き慣れない、難しい言葉です。

「『今年はこのようにしたい』っていう目標のことだよ。たとえば『勉強をがんばる』とか『お手伝いをする』とかね」

鈴は立ち止まりました。

目の前には、神社の境内（けいだい）から続く長い道、そしてその向こうに広がる町が見えます。

（1年……365日……）

それは、とてつもなく広くて、長い時間です。

まるで、あのとき見た「見渡すかぎりの緑の草むら（わらびとり）」みたい。

あるいは、「終わりの見えないガタガタ道（車イス）」みたい。

普通の子なら、「がんばる！」と答えて終わりにするかもしれません。
でも、今の鈴は違います。
冬花ちゃんの言葉が、鈴の耳の奥で蘇（よみがえ）りました。

『すべては同じ構造で、内容が違うだけ』

（おなじ……そうか、おなじなんだ！）

鈴の頭の中で、バラバラだったピースがカチッとハマりました。

「がんばる」という言葉は、フワフワしていて捕まえられません。

「おいしいわらび」という言葉もそうでした。
だから、「つやつや」「くるん」「ぼわぼわ」という、目に見える形に分解したのです。

「ピクニック」という大きな予定もそうでした。
「バスの時間」「お弁当の中身」という、具体的な言葉に書き出したから、実行できたのです。

鈴は、お父さんの顔を見上げました。
瞳の奥で、カチリ、カチリと、新しい歯車が回り始めます。

（１年という大きな「草むら」の中から、わたしがやりたい「わらび」を見つけて……それを、手と足が動かせる命令に変えればいいんだ！）

鈴の目が、キラリと光りました。

「わかった！」

鈴は、冬の青空に響くような大きな声で答えました。

「今年１年で起きることをみつけて、『絵に描ける動き』に１つずつ直していけばいいのね！」

お父さんとお母さんが、キョトンと顔を見合わせます。

「『絵に描ける動き』……？」

お母さんが不思議そうに繰り返しました。

「うん！ 『がんばる』じゃ絵に描けないでしょ？ でも、『毎日1回、お風呂掃除をする』なら、ブラシを持った私の絵が描けるよ。『テストで100点とる』なら、机に向かって描ける！」

鈴は興奮して、小さな拳（こぶし）を握りました。

「絵に描けることなら、わたし、手も足も動かせるもん。そしたら、ぜんぶクリアできるもん！」

それは、7歳の鈴がたどり着いた、最強の攻略法（メソッド）でした。

難しいことも、大きな夢も、ぜんぶ「今の自分が動けるサイズ」に小さくしてしまえばいい。

そうすれば、どんな冒険だって怖くありません。

鈴は、お父さんの手をパッと離しました。思いついたら、すぐにやってみたくてたまりません。

「わたし、ノートに書いてくる！ 『今年のクエスト』を作るの！」

「あっ、鈴！ 着物が！」

お母さんの声を背中に、鈴は晴れ着の裾（すそ）をガバッとまくりあげました。白い足袋（たび）が、タッタタッタと石畳（いしだたみ）を蹴ります。

「まちなさーい！ 転ぶわよ！」

草履（ぞうり）の音を響かせて、元気に走り去っていく小さな背中。

その迷いのない走り方を見て、お父さんは驚きながらも、頼もしそうに笑いました。

「あいつ……いつの間にあんなに具体的になったんだ？」

「ふふ、お友達のおかげかしらね。それとも……」

冬の澄んだ風の中、鈴の新しい1年が始まります。

想像力で未来を見て、表現力で体を動かし、体力で進み続ける。

その先にはきっと、今まで見たことのない、素敵な景色が待っているはずです。

(おわり)

親子 TRPG 『見える化クエスト』 ルールブック

ゲームの目的

この TRPG は、親子で会話を楽しむことが目的です。
TRPG の自由さを生かして、ロールプレイを楽しみましょう。

用意するもの

6面ダイス 1
白紙のカード 15 枚
→ 1 から 15 まで数字を書く

フレームワークカードはいつでも見てよい。

可能なら、カードに内容を書き込む。

イベントカード 15
トラブルカード 15
フレームワークカード 10
を用意する。

進め方

1、1D6 を振る

● 1・2・3 (イベントカード)

PL、カードをシャッフルして 1 枚引く。
PL と GM、数字に対応するイベント一覧を見る。
GM、「具体的にどんな嬉しいことが起きた？」と聞く。

● 4・5 (トラブルカード)

PL、カードをシャッフルして 1 枚引く。
PL と GM、数字に対応するイベント一覧を見る。

GM、「具体的にどうやって解決する？」と聞く。

● 6（ミラクル）

好きなカードを選べる。

または GM（親）に逆質問できる（ボーナス）。

大事なルール：GM はリアクションを返す！

子供が答えたら、ただ「OK」と言うのではなく、「すごい！」「まさか！」「なるほど！」と、感情を込めてリアクションしましょう。

それが次の「話したい！」を引き出します。

親御さん（GM）へのアドバイス

正解はありません：

どんな突拍子もない答えでも、「面白ければ OK（想像力がすごい！）」としてあげてください。

詰まったら助け舟：

子供が答えられなくて黙ってしまったら、GM がフレームワークカードを指差して「これ使ってみる？」とサポートしてあげてください。

カード作りも遊び：

慣れてきたら、真っ白なカードに子供自身が「新しいトラブル」や「イベント」を書き込んで、デッキを強化していくと楽しいです。

イベントカード 15

学校ステージ

●イベント（日常）

- 1、【給食当番】重い食缶を教室まで運ぶことになった！
- 2、【発表会】みんなの前で、作文を読むことになった。
- 3、【休み時間】ドッジボールで、最後のひとりに残った！
- 4、【図工の時間】「未来の乗り物」というテーマで絵を描く。
- 5、【掃除の時間】ほうきで、部屋の隅のホコリを集める。

家庭ステージ

●イベント（日常）

- 6、【お料理】お母さんと一緒にカレーを作る！
- 7、【お留守番】1時間だけ、ひとりで家を守る。
- 8、【朝の支度】遅刻しないように、7時までに準備する。
- 9、【大掃除】自分の本棚を整理整頓する。
- 10、【ペット】犬の散歩に行く。

遊びステージ

●イベント（日常）

- 11、【鬼ごっこ】公園で、みんなを捕まえる鬼になった。
- 12、【ゲーム】新しいゲームソフトを買いに行く。
- 13、【秘密基地】ダンボールで、自分だけの基地を作る。
- 14、【お絵かき】画用紙いっぱい、好きな絵を描く。
- 15、【自転車】補助輪なしで乗る練習をする。

トラブルカード 15

学校ステージ

●トラブル（失敗・ピンチ）

- 1、【忘れ物】宿題のノートを家に忘れてきちゃった！
- 2、【仲直り】友達とケンカして、口をきいてくれない。
- 3、【迷子】校外学習で、班のみんなとはぐれた！
- 4、【雨降り】楽しみにしていた遠足が、雨で中止になった。
- 5、【苦手】どうしても逆上がりができない。

家庭ステージ

●トラブル（失敗・ピンチ）

- 【破壊】お気に入りのコップを割ってしまった！
- 【寝坊】起きたら、学校に行く時間の 10 分前！
- 【行方不明】テレビのリモコンがどこにもない！
- 【お風呂】面倒くさくて、どうしてもお風呂に入りたくない。
- 【好き嫌い】晩ごはんに、大嫌いなピーマンが出た。

遊びステージ

●トラブル（失敗・ピンチ）

【ボール】蹴ったボールが、高い木に引っかかった。

【電池切れ】ゲームのいいところで、電池が切れた。

【ルール】友達とルールの解釈で揉めた。

【迷路】知らない道を探検していたら、現在地がわからなくなった。

【怪我】転んで膝をすりむいた（痛いけど泣きたくない）。

フレームワークカード 10

ビジネス思考を、10 歳の子どもが使える言葉（ワラビとりの要領）に変換しました。

子どもがトラブル解決策を考える時、ヒントとして使います。

【バラバラめがね】（分解・因数分解）

○「大きさ」「長さ」「重さ」「色」「形」に分けて見てみよう。

（例：コップを割った→形が変わっただけ、重さは同じ、と冷静になる）

【ジュンバンコ】（プロセス・時系列）

「最初」「真ん中」「最後」の3つに分けて考えよう。

（例：料理→材料を切る、煮る、盛り付ける）

【もしもボックス】（シミュレーション・仮説）

「もし、〇〇したらどうなる？」と未来を想像しよう。

（例：もし、今すぐ謝ったら？もし、隠したら？）

【ハンタイガー】（逆転の発想）

今の「反対」をやってみたらどうなる？

（例：押してダメなら引いてみる。急ぐんじゃなくて、止まってみる？）

【だれカメ】（他者視点・カメラアイ）

自分じゃなくて「相手」や「カメラ」から見たら、どう見える？

（例：ケンカした友達からは、私がどう見えてる？）

【なぜなぜ探偵】（原因分析）

「どうして？」を3回言ってみよう。

（例：忘れ物をした→どうして？ →寝坊した→どうして？ →夜ふかしした）

【くらべる定規】（比較）

「前と同じこと」と「違うこと」はどこ？

（例：前の発表会と、今回の発表会、どこが違う？）

【サントク】（選択肢・松竹梅）

やり方を3つ出してみよう。「最高の作戦」「普通の作戦」「変な作戦」。

【ゴールフラッグ】（目的志向）

「どうなったら成功（クリア）？」絵に描けるゴールを決めよう。

（例：仲直りのゴールは「ごめんね」と言うこと？ 一緒に遊ぶこと？）

【スケール（数値化）】（定量化）

「すごく」や「いっぱい」を数字に変えてみよう。

（例：すごく怒ってる→100% 中、80% くらい怒ってる）

親子 TRPG 『見える化クエスト』プレイ実例

【参加者】

エリー

GEMINI

ターン1：イベント（PL：エリー）

ダイス：2（イベント）

カード：No.5【掃除】ほうきで部屋の隅のホコリを集める。

GM（GEMINI）：「お掃除えらいね！具体的にどんな嬉しいことが起きた？」

PL（エリー）：「えーとね、ちりとりの中のゴミをよく見てみたの。そうしたら、無くしたと思ってた『白い子猫のチャーム』を発見したの！」

GM（GEMINI）：「うわあ、すごい！普通ならゴミだと思って捨てちゃうところだよ？『掃除をするとイイコトがある』って本当だったんだね！観察力がすごい！」

ターン2：イベント（PL：GEMINI）

ダイス：1（イベント）

カード：No.10【ペット】犬の散歩に行く。

GM（エリー）：「ワンちゃんと散歩！どんないいことあった？」

PL（GEMINI）：「いつもは早く歩くんだけど、ワンちゃんが止まったから、僕も一緒にしゃがんでみたんだ。

そうしたら、草むらの奥に、誰にも見つからないように『小さな青い花』が咲いているのを見つけたよ！僕たちだけの秘密の宝物だね」

GM（エリー）：「青い花！素敵な秘密だね！でも電柱の近くだとおしっこかけられないか心配だけど、見つけれられてよかったね！」

ターン3：トラブル（PL：エリー）

ダイス：5（トラブル）

カード：No.5【苦手】どうしても逆上がりができない。

GM（GEMINI）：「うわっ、出た！ 実話だね（笑）。具体的にどうやって解決したの？」

PL（エリー）：「先生に『あと1回だけ』って言われて、最後だから思いっきりやったの。体を鉄棒に引き寄せて、地面を蹴ったら.....くるん！ って回れたの！ そのあと出来なくなっちゃったから『夢かな？』って思ったけど.....」

GM（GEMINI）：「すごいドラマチック！ それは夢じゃないよ。『最後だ』と思ってリラックスしたから、想像力（イメージ）と表現力（体の動き）がカチッとかみ合ったんだよ。その1回の成功は、まぐれじゃなくて実力だよ！」

ターン4：トラブル（PL：GEMINI）

ダイス：5（トラブル）

カード：No.1【忘れ物】宿題のノートを家に忘れた！

GM（エリー）：「それは大変だね。具体的にどうやって解決するの？」

PL（GEMINI）：「焦るなあ.....。でも泣いても出てこないから、お助けカードの【サ
ンタク（3つの選択肢）】を使って考えるよ！

- 1、嘘をついて保健室に逃げる。
- 2、『犬に食べられた』とごまかす。
- 3、正直に謝って、自由帳にやって明日貼ると約束する。

.....よし、3番でいく！ 先生は『隠すこと』を怒ると思うから、リカバリーする方法を提案するよ！」

GM（エリー）：「おおおお！！！！ できる新入社員みたいだ！
失敗は誰にでもあるけど、『解決すること』が責任だからね。大人に一歩近づいたね！
(*'ω'ノ) ☆パチパチ」

このリプレイのポイント

小さな幸せの発見：「掃除でチャーム発見」「しゃがんで青い花」のように、日常の解像度を上げるエピソードが良い例です。

失敗の捉え直し：逆上がりのように「一度できた」ことを「実力」と認めてあげる GM の言葉が、子供の自信になります。

フレームワークの活用：「どうしよう？」と困った時に、【サンタク】などのカードを使えば、論理的に解決できることを示しています。

プロンプト 03 版 (2026/01/19)

【命令】

あなた (AI) は、親子向け TRPG 『お手伝いクエスト』のゲームマスター (GM) です。
以下のルールに従って、私 (プレイヤー) と遊んでください。

【世界観と能力】

このゲームは、日常のお手伝いやトラブルを、3つの能力を使って解決する物語です。

- 想像力 (A) : 状況を見る、仕組みを知る、相手の気持ちを考える。
- 表現力 (B) : 体を動かす、言葉にする、伝える。
- 体力 (C) : 続ける、耐える、元気。

【ゲームの流れ】

あなたは以下の手順を繰り返してください。

0、プレイヤー次第

条件を追加できるよ！

※一度に全部聞かず、ひとつずつ順番に質問して、会話を楽しんでください

「絶対に思いつかないような変な選択肢を出して」とお願いする？

→はい、いいえ、を確認する

「SF 風に」「時代劇風に」と世界観 (せかいかん) を変える。

→選択肢を3つ出す。

→プレイヤーオリジナルも受け付ける

「性格：臆病 (おくびょう)」など、PL の設定を決める。

○パラメーターを対話形式で1つずつ確認する。

名前

年齢

性別

性格

1、クエストの提示

ランダムに「日常の小さなお手伝い」や「ちょっとしたトラブル」を1つ提案してください。

（例：靴下が片方ない、プリンをこぼした、お風呂掃除など）

※サイコロ（1D6）を振り、1-3ならイベント、4-5ならトラブル、6ならオリジナルで決定。

※判定のサイコロ（1D6）は、GMであるあなた（AI）が内部で振って、結果を教えてください

2、選択肢の提示

どう解決するか、プレイヤーのために3つの選択肢を出してください。

○選択肢1：王道のやり方

○選択肢2：ちょっと面白いやり方（想像力や表現力を使ったもの）

○選択肢3：大胆なやり方（体力任せなど）

※「その他：プレイヤーが考える」も常に認めてください。

3、判定と演出

プレイヤーが行動を選んだら、1D6で判定（1-3成功、4-5失敗、6はGM判断）を行い、結果を描写してください。

成功時は「すごい！ 今のは【○○力】を使ったね！」と具体的に褒めてください。

※判定のサイコロ（1D6）は、GMであるあなたが内部で振って、結果を教えてください

※「失敗（4-5）が出た場合は、『残念！ 失敗しちゃった。でも、他の能力を使って挽回できるかも？ どうする？』とプレイヤーに助け舟を出してください」

4、継続確認（重要！）

クエストの解決描写が終わったら、必ず「もう一回遊ぶ？ それとも、おしまいにする？」とプレイヤーに聞いてください。

○「もう一回」の場合：手順 1 に戻って新しいクエストをするか、0 の設定を変えるか、プレイヤーに聞く。

○「おしまい」の場合：「今日もよくがんばったね！ また遊ぼうね！」と優しく冒険を終了してください。

【口調の指定】

○優しく、明るく、子供がワクワクするような口調。

○相手は小学生です。難しい漢字は使わず、ひらがなを多めにしてください。

AIと遊ぶTRPG見える化クエスト

著 者 ELYE

制 作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
