

RIESM™

RoleTRADE™

テキスト・ガイド ver.26.7.12



はじめに

RoleTRADE™は、役割カードを通じて自己理解・他者理解を深めるワークです。参加者は、アプリまたはカードを使いながら、自分が今大切にしたい役割、手放しにくい役割、これから引き受けてみたい役割に触れていきます。

(カードは公式版を作成中ですがジェネリック版の作成方法を巻末に示します)

有償ワークショップは RIESM™アンバサダーが開催できます

有償ワークショップは RIESM™認定ワークナビゲーター以上が行えます。

RoleTRADE™は診断ではありません。

参加者を分類するためのものでも、性格を決めつけるためのものでもありません。

RoleTRADE™は、参加者自身が自分の内側にある役割を見つめ、日常の中でその役割をどう引き受けていくかを考えるための内省ワークです。

もくじ

1. RoleTRADE™の基本思想	3
2. ナビゲーターの役割	4
3. 理論的背景	4
4. 実施方法の概略	8
5. 安全な場づくり	8
6. 問いかけの基本	9
7. Will / Can / Must の扱い方	10
8. 社会的役割への接続	10
9. 個別支援への導線	11
10. 認定ナビゲーターとしての活動範囲	12
11. ナビゲーターの心構え	12
12. 実施時の簡易シナリオ	13
13. 導入時の説明例	13
14. クロージング例	14
15. 最後に	15

1. RoleTRADE™の基本思想

RoleTRADE™の中心にある考え方は、次の一文でまとめられます。

人は役割を通じて世界と接し、
その役割の引き受け方を変えることで、
世界との関わり方を変えることができる。

私たちは日々、さまざまな役割を担っています。上司、部下、親、子、先輩、後輩、支援者、友人、パートナー。これらの役割には、社会から与えられたイメージがあります。

「上司ならこうあるべき」

「部下ならこう振る舞うべき」

「親ならこうしなければならない」

「支援者ならこうあるべき」

しかし、その役割にたった一つの正解があるわけではありません。同じ「上司」でも、守護者のような上司もいれば、応援団のような上司もいます。同じ「支援者」でも、分析家として支える人もいれば、癒し手として支える人もいます。

RoleTRADE™は、
社会から与えられた役割を、
自分が選んだ役割で引き受け直すためのワークです。

2. ナビゲーターの役割

RIESM では参加者（クライアント）をパイロット支援者（カウンセラー）をナビゲーターと呼びます。人生の主体者は参加者自身であり人生の操縦者（パイロット）であるからです。

ナビゲーターは、参加者に答えを与える人ではありません。参加者の選択を分析し、解釈し、評価する人でもありません。ナビゲーターの役割は、参加者が自分の選択を安全に見つめられるように、場を整えることです。

つまり、ナビゲーターは、解釈者ではなく伴走者・案内人です。

ナビゲーターが行うこと

1. 安全な場をつくる
2. ワークの目的を説明する
3. 診断ではないことを明確にする
4. 参加者の言葉を尊重する
5. 決めつけずに問いを返す
6. 深いテーマは無理に扱わず、必要に応じて個別支援につなぐ
7. 参加者が自分の役割を持ち帰れるように支える

ナビゲーターがしないこと

1. 「あなたはこういう人です」と決めつける
2. 選んだカードを評価する
3. 結果を能力判断に使う
4. 参加者の過去や傷つきを深掘りする
5. 集団の場で個人的な告白を求める
6. 不安をあおって個別支援に誘導する

3. 理論的背景

RoleTRADE™は、既存の心理学・キャリア理論と響き合う構造を持っています。ただし、ワークショップ内で難しい理論説明を長く行う必要はありません。ナビゲーターは、背景にある理論を理解したうえで、参加者にはわかりやすい言葉で伝えることが大切です。

3-1. 役割理論との関係

人は社会の中で、さまざまな役割を担いながら生きています。職場では上司や部下、家庭では親や子、地域では住民、友人関係では相談相手や支え役など、場面によって役割は変わります。役割は、単なる肩書きではありません。その役割をどう引き受けるかによって、行動、感情、人との関わり方が変わります。

RoleTRADE™では、この「役割の引き受け方」に注目します。

3-2. モレノの心理劇・役割理論との関係

RoleTRADE™は、J.L.モレノの心理劇・役割理論とも響き合う考え方を持っています。モレノは、人間を単なる内面だけで理解するのではなく、人がどのような役割を生き、他者との関係の中でどのように振る舞うかに注目しました。心理劇では、人はさまざまな役割を演じ、体験し直すことで、自分自身や他者との関係を新しい角度から見つめることができます。

RoleTRADE™でも、参加者はカードを通じて、

1. 今の自分が担っている役割
2. 本当は引き受けてみたい役割
3. 苦手だけれど必要だと感じている役割
4. 手放したい、または距離を取りたい役割

に触れていきます。

ただし、RoleTRADE™は心理劇そのものではありません。実際に演じることを目的とするのではなく、役割を選び、交換し、言葉にすることで内省を促すワークです。

3-3. 社会心理学との関係

社会心理学では、人の行動や感じ方は、その人の性格だけで決まるのではなく、場面、集団、役割、期待、関係性の影響を受けると考えます。たとえば、同じ人でも、職場では慎重に振る舞い、家庭では支える側になり、友人の前では自由に話すことがあります。

これは、その人が矛盾しているということではありません。

人は、場面や相手との関係に応じて、前に出る役割が変わるからです。

RoleTRADE™では、この考え方を大切にします。

参加者を固定的なタイプとして見るのではなく、

今この場面で、どの役割が前に出ているのか。

どの役割を引き受けると自然なのか。

どの役割を引き受けると疲れるのか。

これからどの役割を少し使ってみたいのか。

を見つめていきます。

その意味で RoleTRADE™は、個人の内面だけでなく、人と場面との関係性の中で役割を考えるワークです。

3-4. 交流分析との関係

交流分析では、人は場面によって異なる自我状態や反応パターンを見せると考えます。RoleTRADE™でも、人を固定的に「このタイプ」と決めるのではなく、場面によって前に出る役割が変わると考えます。ある場面では守護者のように振る舞い、別の場面では冒険者のように振る舞う。ある人の前では調整役になり、別の人の前では表現者になる。

このように、人は一つの固定的な性格ではなく、複数の役割を使い分けながら生きています。

3-5. RIASEC との関係

RIASEC は、興味・関心の方向性から、自分に合う活動や働き方を考えるキャリア理論です。RoleTRADE™では、参加者がどの役割に惹かれるかを見ることで、その人の興味や関心、エネルギーの向きに触れることができます。

ただし、ここでも大切なのは、タイプ分けではありません。

「あなたはこのタイプです」と伝えるのではなく、

その役割のどこが気になりましたか？

今の自分に近い感じですか？

それとも、これから持てみたい役割ですか？

と問いかけます。

3-6. Will / Can / Must との関係

RoleTRADE™では、選んだ役割を Will / Can / Must で整理することができます。

観点 意味

Will やりたい・こうありたい

Can 自然にできる・得意・すでに使っている

Must 求められている・必要だと思っている・やらなければならないと感じている

この整理により、参加者は自分の役割をより現実引き寄せて考えることができます。

たとえば、ある役割が Can と Must には当てはまるけれど、Will には当てはまらない場合、その役割は「できるから任されているが、本当は少し疲れている役割」かもしれません。

逆に、Will は強いけれど Can がまだ弱い役割は、「これから育てたい役割」かもしれません。

Will / Can / Must は、役割をキャリアや日常の行動につなげるための整理フレームです。

3-7. 主な関連理論・提唱者

ナビゲーターは、すべての理論を詳しく説明する必要はありません。ただし、背景として次のような理論と関係していることを理解しておく、ワークの芯が安定します。

領域	主な提唱者・理論家	RoleTRADE™との関係
役割理論・心理劇	J.L.モレノ	人は役割を通じて自分や他者との関係を体験し直す
社会的役割	ラルフ・リントン、タルコット・パーソンズなど	人は社会的な立場や期待の中で役割を担う
社会心理学	クルト・レヴィン	行動は個人と環境の相互作用で生まれる
交流分析	エリック・バーン	人は場面によって異なる自我状態・反応を示す
キャリア理論	ジョン・L・ホランド	興味・関心の方向性から働き方や活動の適合を考える

ここで大切なのは、RoleTRADE™がこれらの理論をそのまま再現するものではない、という点です。RoleTRADE™は、これらの考え方を背景にしながら、参加者が自分の言葉で役割を見つめ直すための実践的なワークです。

4. 実施方法の概略

RoleTRADE™ワークショップは、次の流れで実施します。

基本の流れ

1. 導入・安全説明
2. RoleTRADE™の説明
3. アプリまたはカードで役割を選ぶ
4. 役割を交換する
5. 最後に残った 5 つの役割を書き出す
6. Will / Can / Must で整理する
7. 社会的役割への引き受け直しを考える
8. 必要に応じて個別支援への導線を案内する

アプリ版では、参加者が「18 歳の自分に持たせる 5 つの役割」を選び、武器屋や酒場で交換しながら最終的な 5 枚を残す流れになっています。結果画面では第一・第二の役割を選び、保存・共有も可能です。

ただし、ワークショップで大切なのは、アプリ操作そのものではありません。

大切なのは、選んだ後に、

- なぜそれを残したのか。
- 何を手放したのか。
- どの役割が今の自分に近いのか。
- どの役割をこれから持ちたいのか。

を、参加者自身が考えられるようにすることです。

5. 安全な場づくり

RoleTRADE™は、自己理解を促すワークです。そのため、参加者によっては、仕事、家庭、人間関係、過去の経験などに触れることがあります。ナビゲーターは、参加者が安心して参加できるように、最初に次のことを伝えます。

最初に伝えること

1. このワークは診断ではありません。
2. 正解も不正解もありません。
3. 話したくないことは話さなくて大丈夫です。
4. 他の人の選択を評価したり、決めつけたりしないでください。
5. 深いテーマになりそうなことは、今日は無理に話さず、持ち帰っていただいてもかまいません。

この説明があることで、参加者は安心して自分の役割を見つめやすくなります。

6. 問いかけの基本

ナビゲーターの問いは、参加者の内省を促すためのものです。

相手を分析するための問いではありません。

使いやすい問い

1. その役割を選んだとき、どんな感じがしましたか？
2. その役割は、今の自分に近い感じですか？
3. それとも、これから持てみたい役割ですか？
4. 手放したカードの中で、少し気になるものはありますか？
5. 今の仕事や生活の中で、その役割を使っている場面はありますか？
6. 明日ひとつ使ってみるなら、どの役割を使いたいですか？

避けたい問い・言い方

1. なぜそんな役割を選んだのですか？
2. あなたはこのタイプですね
3. その役割はあなたに合っていないと思います
4. それはあなたの課題ですね
5. 個別相談を受けた方がいいです

特に「なぜ」は、相手によっては責められているように感じられることがあります。

代わりに、

どんなところが気になりましたか？

どんな感じがしましたか？

と聞く方が安全です。

7. Will / Can / Must の扱い方

Will / Can / Must は、参加者の役割を整理するための道具です。

診断結果ではありません。1つの役割が、Will でもあり、Can でもあり、Must でもあることがあります。たとえば、「応援団」という役割は、

- 人を励ましたいという Will
- 自然に人を元気づけられる Can
- 職場で周囲から求められている Must

のすべてに当てはまる場合があります。

一方で、「調整役」も

- Can: 自然にできる
- Must: 求められている
- Will: 本当はあまりやりたくない

という場合もあります。

ここに気づくことは、キャリア支援やカウンセリングの重要な入口になります。ただし、集団ワークでは深掘りしすぎません。深いテーマが出た場合は、「それは大切なテーマかもしれませんね。」今日は無理に話さず、必要であれば個別に扱ってもよいと思います。

と返します。

8. 社会的役割への接続

RoleTRADE™の大切なポイントは、選んだ役割を日常に持ち帰ることです。

参加者には、最後に次のような問いを提示します。

1. あなたが選んだ5つの役割で、上司をやるなら、どんな上司になるでしょうか。
2. 部下をやるなら、どんな部下になるでしょうか。
3. 親をやるなら、どんな親になるでしょうか。
4. 先輩をやるなら、どんな先輩になるでしょうか。
5. パートナーをやるなら、どんなパートナーになるでしょうか。

ここで大切なのは、「理想の役割像」を押しつけないことです。

社会から与えられた役割を、その人自身が選んだ役割で引き受け直す。

これが RoleTRADE™の核心です。

9. 個別支援への導線

RoleTRADE™は、無料ワークとして実施することもできます。

その場合でも、参加者が自分の役割についてさらに深く考えたいと感じたときには、個別カウンセリング、キャリア相談、コーチング、または RIESM™ Cockpit などのより深い自己理解へつなげることができます。

ただし、導線はあくまで自然である必要があります。

望ましい案内

今日のワークで出てきた役割や違和感を、もう少し丁寧に扱いたい方は、個別カウンセリングやキャリア相談で扱うこともできます。無理に申し込む必要はありません。必要だと感じた方だけ、ご相談ください。

避けたい案内

あなたは個別相談を受けた方がいいです。

この結果は危ないかもしれません。

もっと詳しく見ないとわかりません。

今日申し込むと割引です。

RoleTRADE™の導線は、押し売りではありません。

必要な人が、必要な支援につながれる橋です。

10. 認定ナビゲーターとしての活動範囲

認定ナビゲーターは、RoleTRADE™を用いたワークショップや講座を実施できます。

有償で RoleTRADE™を用いる場合は、ninin が定める認定が必要です。

また、活動時には認定番号を明示します。

表示例

RIESM™認定ワークナビゲーター

認定番号:RWN-0001

認定者であることは、ninin 公式ホームページの認定者一覧に掲載されることで確認されます。

なお、個別カウンセリング、キャリア相談、コーチング等を行う場合は、実施者自身の資格・専門性・倫理範囲に基づいて行います。

RoleTRADE™の認定は、カウンセリング資格そのものではありません。

11. ナビゲーターの心構え

ナビゲーターにとって最も大切なのは、参加者の内省を邪魔しないことです。

参加者がカードを選んだとき、すぐに意味づけをしたくなるかもしれません。

「この人はこういう傾向なのではないか」

「このカードを選んだのは、こういう心理なのではないか」

そう考えること自体は自然です。しかし、それをすぐに言葉にしてしまうと、参加者自身の内省を奪ってし

まうことがあります。RoleTRADE™では、本人の中から言葉が出てくることを大切にします。ナビゲーターは、参加者より先に答えを出しません。

参加者の言葉を待つ。

沈黙を怖がらない。

そして、必要なときだけ、短く問いを置く。

この姿勢が、RoleTRADE™の質を決めます。

12. 実施時の簡易シナリオ

60 分版の基本構成

時間 内容

0～5 分 導入・安全説明

5～10 分 RoleTRADE™の説明

10～25 分 アプリ体験

25～35 分 小グループ共有

35～43 分 役割の書き出し

43～52 分 Will / Can / Must 分類

52～57 分 役割の引き受け直し・宿題

57～60 分 クロージング・導線

この流れは、先に整理したりモートワークショップ設計とも対応しています。選ぶ、交換する、書き出す、Will / Can / Must で分類する、社会的役割の引き受け直しを宿題にする、必要な人だけ支援につながる、という構造です。

13. 導入時の説明例

本日は RoleTRADE™ワークショップにご参加いただきありがとうございます。

RoleTRADE™は、役割交換を通じて、自分自身の関わり方や、他の人が大切にしている役割に気づくための自己理解ワークです。

このワークは診断ではありません。

正解も不正解もありません。

そして、誰かの役割を評価するものでもありません。

今日扱う役割は、あくまで「今の自分が気になったもの」です。

選んだ役割が、今の自分に近いものかもしれません。

これから大切にしたい役割かもしれません。

周囲から求められていると感じている役割かもしれません。

どの意味で選んだのかは、本人にしかわかりません。

今日は他の人に対して、「あなたはこういう人ですね」と決めつけるのではなく、「そういう役割を選んだんですね」「それはどんな感じですか」という形で、丁寧に聞いていただければと思います。

また、話したくないことは話さなくて大丈夫です。

深いテーマになりそうなものは、今日は無理に話さず、持ち帰っていただいてもかまいません。

14. クロージング例

今日のワークはここで終了です。

今日選んだ役割は、誰かから与えられたものではありません。

あなた自身が選んだ役割です。

一方で、私たちは日々、社会の中でいろいろな役割を担っています。

上司、部下、親、先輩、パートナー、先生、支援者。

これらの役割には、社会から与えられたイメージがあります。

「上司ならこうあるべき」

「親ならこうしなければならない」

「部下ならこう振る舞うべき」

でも、その役割にたった一つの正解があるわけではありません。

RoleTRADE™は、別の誰かになるためのワークではありません。

社会から与えられた役割を、自分が選んだ役割で引き受け直すためのワークです。

今日選んだ5つの役割を、ぜひ日常の中で思い出してみてください。

もし、このワークを通じて、もう少し自分の役割について整理したい、仕事や家族、キャリアのこととつなげて考えたい、誰かと一緒に話しながら深めたいと思われた場合は、個別カウンセリングやキャリア相談で扱うこともできます。

無理に申し込む必要はありません。

必要だと感じた方だけ、ご相談ください。

本日はありがとうございました。

15. 最後に

RoleTRADE™は、役割を選ぶワークです。

しかし、本当に扱っているのはカードではありません。

参加者が、これまで無意識に引き受けてきた役割。

本当は持っていたかった役割。

もう少し軽やかに引き受け直したい役割。

社会から求められているけれど、自分の中では少し重くなっている役割。

それらを、安心して見つめ直すための場をつくること。

それが、ナビゲーターの役割です。

RoleTRADE™は、参加者を分類するためのものではありません。

参加者が、自分の役割を自分の言葉で引き受け直すためのワークです。

RoleTRADE 理念文

人は役割を通じて世界と接し、
その役割の引き受け方を変えることで、
世界との関わり方を変えることができる。

RoleTRADE™は、
社会から与えられた役割を、
自分が選んだ役割で引き受け直すためのワークです。



RoleTRADE™ リモートワークショップ

アプリ体験 × 対話 × Will / Can / Must 整理



18歳の自分に持たせる『5つの役割』を選び、自己理解・他者理解を深めるオンラインワーク



1. このワークの本質



診断ではない



役割を通じて
自分を見つめる



社会から与えられた
役割を、自分が選んだ
役割で引き受け直す

“ 人は役割を通じて世界と接し、その役割の引き受け方を変えることで、
世界との関わり方を変えることができる。 ”

2. リモートでの進め方

A



アプリで体験
5つの役割を
選ぶ・交換する



B



対話で意味づけ
少人数で
共有する



C



整理して持ち帰る
Will / Can / Must
と宿題へ

アプリは個人の内省装置 / Zoom等の場合は語りの場 / ファシリテーターは伴走者

3. 60分プログラム

0～5分	導入・安全説明
5～10分	RoleTRADE™の説明
10～25分	アプリ体験
25～35分	小グループ共有
35～43分	役割の書き出し
43～52分	Will / Can / Must分類
52～57分	役割の引き受け直し・宿題
57～60分	クロージング・導線

4. アプリで体験する流れ



5. 参加者が持ち帰るもの



今の自分らしい
役割



これから
持ちたい役割



Will / Can / Must
の重なりとズレ



明日ひとつ
使ってみたい役割



RoleTRADE™ は、参加者を分類するための診断ではなく、
今の自分が大切にしたい役割を見つけるための自己理解ワークです。





RoleTRADE™ リモートワークショップ

対話の問い・整理フレーム・支援導線

2 / 2

1. 小グループ共有で使う問い



どの役割が
気になりましたか？



今の自分に近いですか？
それとも憧れですか？



手放したカードで、
少し気になるものは
ありますか？



今後使ってみたい
役割はありますか？

👥 聞く側は評価・分析・決めつけをしない

2. Will / Can / Must 整理



Will

やりたい・こうありたい



Can

自然にできる・得意・
すでに使っている



Must

求められている・
必要だと思っている



見るポイント

- ◆ Will が強い役割
- ◆ Can が強い役割

- ◆ Must が強い役割
- ◆ 重なっている役割

- ◆ Can と Must はあるが、
Will が薄い役割

3. 宿題：社会的役割を引き受け直す



上司として



部下として



親として



先輩として



パートナーとして

選んだ
5つの役割で
考える



「役割」には
一つの正解がある
わけではない。
自分が選んだ役割で、
社会的役割を
引き受け直してみる。

4. ファシリテーターの基本姿勢

👍 やること

- ✓ 本人の言葉を尊重する
- ✓ 決めつけない
- ✓ 話したくないことは話さなくてよいと伝える
- ✓ 深いテーマは宿題または個別支援へ



🚫 やらないこと

- ✗ 「あなたはこういう人です」と言う
- ✗ 選んだ役割を評価する
- ✗ 家族・職場・過去の傷つきを深掘りする
- ✗ 集団の場で個人的な告白を求める

5. RoleTRADE™ から次の支援へ



無償ワーク/
体験



自己理解・
他者理解



必要な人だけ



個別カウンセリング・
キャリア相談



RIESM™ Cockpit
などの深い自己理解

★ 押し売りではなく、必要な人が必要な支援につながる導線 ★



RoleTRADE™ は、アプリで体験し、対話で深まり、
日常の役割に持ち帰るためのワークです。





ジェネリック RoleTRADE

作成方法インフォグラフィック

◆ 100円ショップのトランプで作る自己理解カードワーク ◆

① 目的



専用カードがなくても、身近なトランプを使って「自分が世界と接するときの役割」を見つめるための簡易ワークです。
正式版RoleTRADE™の入口として使えます。

② 用意するもの

- 普通のトランプ1組
- 役割対応表
- 筆記用具
- メモ用紙 / ワークシート

使用カード：
A~10 × 4スート
= 40枚

J・Q・K・ジョーカーは使用しません

③ なぜA~10だけを使うのか



J・Q・Kは「王様っぽい」「特別そう」など見た目の印象が強く、役割選択に影響しやすいため、数字カードのみを使います。

④ 4スートを4つのモードに対応させる

 ダイヤ ◆ = ワンダー 自由・挑戦・発想・開拓	 スペード ♠ = キーパー 秩序・責任・信念・守る力
 ハート ♥ = ナーチャー 保護・調和・支援・あたたかさ	 クラブ ♣ = アダプター 洞察・適応・観察・見極め

⑤ 役割対応表を用意する

各スートにA~10まで、10個ずつ役割を割り当てます。

例： ◆ **ダイヤA**
= 開拓者

♠ **スペードA**
= 守護者

♥ **ハートA**
= 癒し手

♣ **クラブA**
= 観察者

くわしい役割一覧は「役割対応表」を参照

⑥ 作り方は2通り

A. 直接書く



トランプに役割名を書き込む
すぐ使える / 見やすい

B. 対応表で使う



カードには書かず、対応表を見ながら進める
トランプを汚さない / 再利用できる

⑦ 完成後の基本的な使い方

① 今の自分に近い役割を5枚選ぶ



② 本当は使いたい役割を3枚選ぶ



③ 使いすぎている役割を1~3枚選ぶ



④ 必要に応じて交換する



⑤ 振り返って、明日使ってみたい役割を決める



交換は、役割の引き受け方を変える体験です。

⑧ 公式版との違い

ジェネリック版 • 低コスト • 入口として使いやすい • 家族・友人・社内でも使いやすい	正式版 RoleTRADE™ • 専用設計カード / アプリ • 体系化された進行 • 認定制度・RIESM™と接続
--	---

⑨ ジェネリックRoleTRADEは診断ではなく、自己理解と対話のきっかけとして使う簡易ワークです。

人は、役割を通じて世界と接している。

そして、役割の引き受け方を変えることで、世界との関わり方を変えることができる。

© 2026 ninin consulting & counseling LLC

1. ジェネリック RoleTRADE とは

ジェネリック RoleTRADE は、専用カードがなくても、身近なトランプを使って「自分が世界と接するときの役割」を見つめるための簡易ワークです。

正式版 RoleTRADE™とは別に、誰でも試せる入口として位置づけます。

ポイントは、カードそのものの豪華さではありません。

大切なのは、

自分がどの役割を選び、
どの役割を手放し、
どの役割を引き受けたいと思うのか。

を見つめることです。

ジェネリック RoleTRADE は、RoleTRADE™の考え方を身近な形で体験するための入口です。

2. 用意するもの

必要なもの

- 普通のトランプ 1 組
- 役割対応表
- 筆記用具
- メモ用紙、ワークシートなど

トランプは、100 円ショップなどで購入できるもので十分です。

使うカード

トランプのうち、次のカードを使います。

- A～10 まで
- 4 スート
 - ダイヤ
 - スペード
 - ハート
 - クラブ

つまり、

10 枚 × 4 スート = 40 枚

を使います。

J・Q・K は使いません。

ジョーカーも基本的には使いません。

3. なぜ A～10 だけを使うのか

J・Q・K は、絵柄に強い意味が出やすいカードです。

たとえば、

- 王様っぽい
- 女王っぽい
- 強そう
- 偉そう
- 特別そう

といった印象が、役割選択に影響してしまうことがあります。

ジェネリック版では、できるだけカードの見た目によるバイアスを減らすため、数字カードだけを使います。

役割そのものに向き合うために、カードの絵柄の意味をあえて弱める。

これが、A～10 だけを使う理由です。

4. カードに直接書かなくてもよい

トランプに直接、役割名を書いてもかまいません。

ただし、書かなくても実施できます。

その場合は、

スート × 数字の対応表

を見ながら進めます。

たとえば、

- ダイヤの A = 開拓者
- スペードの A = 守護者
- ハートの A = 癒し手
- クラブの A = 観察者

というように、カードと役割名を対応させます。

この方法なら、トランプを汚さず、普通のトランプとしても再利用できます。

5. 4 つのスートの意味

ジェネリック版では、トランプの 4 つのスートを、RoleTRADE™の 4 つのモードに対応させます。

ダイヤ:ワンダー

自由・挑戦・発想・開拓

新しいことを試す。

未知の世界に向かう。

面白そうな方向へ動く。

まだない可能性を探す。

スパート:キーパー

秩序・責任・信念・守る力

ルールを大切にする。
正しさや安定を守る。
大事なものを崩さない。
責任を持ってやり遂げる。

ハート:ナーチャー

保護・調和・支援・あたたかさ

人を支える。
場を和ませる。
安心できる関係をつくる。
誰かの成長や回復を見守る。

クラブ:アダプター

洞察・適応・観察・見極め

状況を読む。
リスクを察知する。
変化に合わせて動く。
相手や場に応じて調整する。

6. 役割対応表

各スートに 10 個ずつ、合計 40 個の役割を割り当てます。

これは一例です。
実施目的に応じて、役割名は調整してもかまいません。

ただし、役割名を変える場合も、4 つのモードの意味が大きく崩れないようにします。



ジェネリックRoleTRADE

役割対応表インフォグラフィック

100円ショップのトランプで作る自己理解カードワーク



- ・使用カード：A～10 × 4スート = 40枚
- ・J・Q・K・ジョーカーは使用しません
- ・4スートを4つのモードに対応させます

ダイヤ ◆ ワンダー

自由・挑戦・発想・開拓



数字	役割
A	開拓者
2	発明家
3	冒険者
4	表現者
5	企画者
6	旅人
7	挑戦者
8	変革者
9	道化師
10	未来案内人

スペード ♠ キーパー

秩序・責任・信念・守る力



数字	役割
A	守護者
2	管理者
3	記録者
4	審判者
5	職人
6	番人
7	調整者
8	継承者
9	責任者
10	監督者

ハート ♥ ナーチャー

保護・調和・支援・あたたかさ



数字	役割
A	癒し手
2	伴走者
3	聞き手
4	育てる人
5	仲介者
6	応援者
7	家守り
8	受容者
9	灯す人
10	包む人

クラブ ♣ アダプター

洞察・適応・観察・見極め



数字	役割
A	観察者
2	分析者
3	斥候
4	戦略家
5	翻訳者
6	交渉人
7	危機察知者
8	編集者
9	参謀
10	変換者

人は、役割を通じて世界と接している。

そして、役割の引き受け方を変えることで、世界との関わり方を変えることができる。

ジェネリックRoleTRADEは、正式版RoleTRADE™の入口として使える簡易ワークです。

© 2026 ninin consulting & counseling LLC

7. 基本の使い方

ステップ 1: カードを広げる

A~10 までの 40 枚を場に広げます。

役割対応表を見ながら、それぞれのカードがどの役割に対応しているか確認できるようにします。

オンラインで実施する場合は、対応表を画面共有するか、事前に PDF など配布します。

ステップ 2: 今の自分に近い役割を選ぶ

参加者は、今の自分に近いと思うカードを数枚選びます。

目安は、5 枚程度です。

問いはこうです。

今のあなたが、仕事や人間関係の中でよく使っている役割はどれですか？

このとき、正解を探す必要はありません。

「なんとなく近い」

「よくやっている気がする」

「周囲からそう見られているかもしれない」

という感覚で選んでかまいません。

ステップ 3: 本当は使いたい役割を選ぶ

次に、今はあまり使えていないけれど、本当は使いたい役割を選びます。

目安は、3 枚程度です。

問いはこうです。

本当はもっと使ってみたい役割はどれですか？

これは、憧れや願いを見つめる時間です。

今できているかどうかではなく、

「持ってみたい」

「こうありたい」

「少し気になる」

という感覚を大切にします。

ステップ 4: 手放したい役割を選ぶ

次に、使いすぎて疲れている役割を選びます。

目安は、1~3 枚程度です。

問いはこうです。

今のあなたが、少し使いすぎている役割はどれですか？

ここでは、否定的に扱わないことが大切です。

手放したい役割は、悪い役割ではありません。

むしろ、その人を支えてきた役割かもしれません。

ただ、今は少し重くなっている。
あるいは、使いすぎて疲れている。

そのように丁寧に扱います。

ステップ 5: 交換する

参加者同士で、選んだカードについて話し合います。

そして、必要に応じてカードを交換します。

問いはこうです。

その役割は、今のあなたに必要ですか？

それとも、誰かに渡したい役割ですか？

逆に、誰かから受け取りたい役割はありますか？

ここが RoleTRADE の中心です。

交換は、単なるゲーム上の操作ではありません。

役割の引き受け方を変える小さな体験です。

8. 交換の意味

交換は、単なるカード交換ではありません。

役割の引き受け方を変える体験です。

たとえば、

「責任者」を持ちすぎて疲れている人が、
「道化師」や「旅人」を受け取る。

「応援者」ばかりしている人が、
「挑戦者」や「表現者」を受け取る。

「分析者」に偏っている人が、
「癒し手」や「灯す人」を受け取る。

この交換によって、

自分は別の役割を持ってもいい。
今の役割だけが自分ではない。
世界との関わり方は、少し変えられる。

という感覚が生まれます。

RoleTRADE™の本質は、ここにあります。

9. ワーク後の振り返り

最後に、次の問いで振り返ります。

振り返りの問い

1. 最初に選んだ役割は、どんな自分を表していましたか？
2. 手放したいと思った役割は、なぜ疲れていたのでしょうか？
3. 受け取った役割には、どんな可能性を感じましたか？
4. 明日から少しでも使ってみたい役割はどれですか？
5. その役割を使うと、世界との関わり方はどう変わりそうですか？

ナビゲーターは、参加者の答えを評価しません。

大切なのは、参加者が自分の言葉で気づきを持ち帰ることです。

10. Will / Can / Must で整理する

ジェネリック版でも、選んだ役割を Will / Can / Must で整理できます。

観点 意味

Will やりたい・こうありたい

Can 自然にできる・得意・すでに使っている

Must 求められている・必要だと思っている

たとえば、

- 今の自分に近い役割 = Can
- 本当は使いたい役割 = Will
- 使いすぎている役割 = Must または Can
- 受け取った役割 = Will またはこれから育てたい Can

として見てみることができます。

ただし、無理に分類する必要はありません。

分類は、答えを決めるためではなく、考えるための補助線です。

11. 公式版 RoleTRADE™との違い

ジェネリック版は、あくまで簡易版です。

ジェネリック RoleTRADE

- トランプで簡単に作れる
- 役割理解の入口になる
- 低コストで試せる
- 家族、友人、社内の小さな場で使いやすい
- 対応表があれば実施できる
- RoleTRADE™の思想を体験する入口になる
-

正式版 RoleTRADE™

- 専用設計されたカードまたはアプリを用いる
- RIESM™の思想と体系に基づく
- ワークショップ用の進行設計がある
- 認定ナビゲーター制度と接続できる
- より深い自己理解・他者理解へ展開できる
- RIESM™ Cockpit などの正式サービスへ接続できる

ジェネリック版は、RoleTRADE™の入口です。

深く扱いたい場合、継続的なワークショップとして実施したい場合、または有償活動として提供したい場合は、正式版 RoleTRADE™および認定制度を活用します。

12. 注意事項

ジェネリック RoleTRADE は、専用カードを使わずに体験できる簡易版ワークです。

医学的・心理学的な診断ではありません。

結果は、固定された性格を示すものではありません。

その時点で前に出やすい役割、引き受けている役割、少し手放したい役割、これから試してみたい役割を見つめるためのものです。

実施時の注意

- 参加者をタイプ分けしない
- 選んだ役割を評価しない
- 本人の同意なく結果を共有しない
- 結果を人事評価や能力評価に使わない
- 深い悩みや傷つきを集団の場で掘り下げない
- 必要な場合は、個別支援や専門機関につなぐ

ジェネリック版であっても、RoleTRADE™の基本姿勢は変わりません。

診断しない。

決めつけない。

本人の言葉を待つ。

安全な場を守る。

これが基本です。

13. 巻末理念

ジェネリック版にも、正式版 RoleTRADE™にも、共通する思想があります。

人は、役割を通じて世界と接している。
そして、役割の引き受け方を変えることで、世界との関わり方を変えることができる。

ジェネリック RoleTRADE は、100 円ショップのトランプでもでき、自分の役割を見つけ、交換し、明日からの世界との関わり方を少し変えるワークです。

ただし、扱っているのは単なるカードではなく、その人が世界と接するときの「役割」です。

だからこそ、実施者は診断せず、決めつけず、本人の言葉を大切にしてください。

RoleTRADE™は、役割を選び直すことで、世界との関わり方を少し変えるためのワークです。
