



人狼ゲームで学ぶ
コミュニケーションの
心理学

嘘と説得、

コミュニケーショントレーニング

丹野宏昭・児玉 健



誰を信じるか、誰を疑うか。

会話

しながら駆け引きを行ったり、説得したり、

嘘をついたり、誰かを信じたり、騙されたり——

「究極の心理ゲーム」人狼ゲームを楽しみながら学校の活動で、企業の研修で活用できる、

コミュニケーショントレーニング入門

新曜社

人狼ゲームで学ぶ コミュニケーションの 心理学

嘘と説得、コミュニケーショントレーニング

丹野宏昭・児玉 健

新曜社

はじめに

今、人狼ゲームが大ブームとなっています。人狼ゲームのイベントが毎日のように行われ、人狼ゲームを題材にしたテレビ番組・映画・舞台・漫画などが次々と世に出ています。人狼ゲームをやったことがなくても、名前ぐらいは聞いたことがあるという人は多いのではないのでしょうか。

人狼ゲームは、参加者の中にいる「人狼」を探し出すために全員で会議を行い、「人狼」だと思える人を多数決で選ぶゲームです。名前からは、とても血生臭い物騒なゲームのような印象を受けますが、実際は世界中で大人から子どもまで楽しまれているコミュニケーションゲームです。人狼ゲームは、参加者の会話によって進行します。参加者同士で会話して、駆け引きを行ったり、説得したり、嘘をついたり、誰かを信じたり、騙されたり・・・と、ゲーム中でさまざまなコミュニケーションが行われます。近年では、人狼ゲームのコミュニケーション要素が注目され、企業や教育機関の研修・就職採用や人事・婚活などにも人狼ゲームが活用されているようです。人狼ゲームでは、コミュニケーションを通じて「誰を信じるか」「誰を疑うか」を決定することが、ダイレクトにゲームの結末に影響していきます。この点から、人狼ゲームは「究極の心理ゲーム」と呼ばれることもあります。

本書は、心理学のプロ（丹野）と人狼ゲームのプロ（兎玉）が、人狼ゲームで交わされるコミュニケーションについて、それぞれの専門的視点から解説していく、という内容になっています。

まず第1章では、人狼ゲームとはどのようなものであるかについて、説明をしていきます。人狼ゲームをよく知らない人であっても、その舞台背景・歴史・魅力から、ルールや雰囲気までが掴めるように、簡単に解説をしていきます。

第2章と第3章では、人狼ゲームで行われるコミュニケーションの諸現象について、心理学的な視点から解説をしていきます。第2章では、人狼ゲームの特徴のひとつである「嘘をつく・嘘を見破る」という事象に注目

して、実際の人狼ゲームの内容と絡めながら、心理学的な見解を紹介していきます。次に第3章では、人狼ゲームで必要となる「議論における諸現象」、特に「説得」に関する心理学的な知見について、これも実際の人狼ゲームを踏まえながら解説していきます。

第4章では、人狼ゲームを用いたコミュニケーショントレーニングを紹介します。人狼ゲーム体験を通じて、自身のコミュニケーションの特徴を把握し、より良いコミュニケーション技術を身につけることを目的として、トレーニングプログラムを作成しました。人狼ゲームをやったことがない方であっても、学校や企業の研修等で活用できるように、できるだけ丁寧に解説しています。

なお、本書は「人狼ゲームの必勝法」を解説するような内容ではありませんし、本書を読んだからといって「人狼ゲームに強くなれる」ということも（おそらく）ありません。ゲームを通じてコミュニケーションの心理学に触れてみたいという方、いつも遊んでいる人狼ゲームを「心理学」という視点から見てみたいという方、ゲーム要素の強いコミュニケーショントレーニングを実施したいという方などに、本書をご活用いただければ幸いです。

目次

はじめに	i
第1章 人狼ゲームとは —————	1
人狼ゲームの流れ	1
人狼ゲームの歴史と現在	3
人狼ゲームの魅力	4
人狼ゲームをやってみよう	7
人狼ゲームとは	7
ゲームの準備	7
役職カードの配布と確認	9
オープンルールとクローズルール	10
ゲームの進行	11
ゲームの終了	16
人狼ゲームの例 プレイログ	16
コラム 民間伝承における人狼	24
第2章 人狼ゲームと嘘 —————	27
嘘とは何か	28
「嘘」を学ぶことは重要	31
しぐさから嘘を見破れるか	33
嘘を見破る手がかり	38
嘘を見破る可能性を上げるための方法	46
専門家は嘘を見破れるのか	52
嘘発見器は100%嘘を見破れるのか	55
嘘っぽいと思われたいために	56
コラム インターネットの人狼ゲーム	59

コミュニケーションと説得	64
態度変容に関する基礎	68
説得内容をしっかり吟味しないこともある	68
「矛盾」は解消したい	70
他人に強制されたくない	72
どういう人から説得されやすいのか	73
信びよう性の高さ	74
対人魅力	76
どういう人が説得されやすいか	78
性差	79
知性	79
自尊心	80
不安	80
セルフ・モニタリング	81
説得・依頼のテクニック	82
都合の悪いことを隠さない	82
結論を明らかにすべきか	84
情報を提示する順序	85
ステルスマーケティングはなぜ有効か	86
フット・イン・ザ・ドア・テクニック	87
ドア・イン・ザ・フェイス・テクニック	88
情に訴える	89
議論中に生じる諸現象	90
多数派と少数派の影響力	91
最終的な決定が歪んでしまう	94
コラム 人狼ゲームの経験によって変化する 「嘘発見の手がかり」の信念	97

第4章 人狼ゲームを活用する 103

社会的スキルとは	103
人狼ゲームを用いたコミュニケーショントレーニング	105
トレーニングを行う前に	106
トレーニングの目的を教示	108
人狼ゲームのルールと注意を説明	109
人狼ゲームの実施	111
ゲームの振り返り	119
コミュニケーションのアドバイス	120
トレーニング全体のまとめ	122
コラム 世界のコミュニケーションゲーム、ドイツゲーム	123

ディスカッション 127

おわりに	137
人狼ゲーム記録用紙	141
コミュニケーション振り返りシート	143
まとめシート	145
引用・参考文献	147
索引	153

装幀 = 荒川伸生

第1章 人狼ゲームとは

『人狼。それは満月の夜に人間を食べた狼が、月光の魔力でその人物になりすまし、家族や友人を夜ごと一人ずつ餌食にしていく忌むべき存在』

(舞台「人狼ザ・ライブプレイングシアターより」)

人狼とは、人間の姿に化けた狼です。ある村に入り込み、昼間は人間の姿で村人を騙して姿を隠し、夜には狼の本性を現して村人を一人ずつ襲い、そうして村を滅ぼそうとする化け物です。

村人が人狼を倒すには、昼間の会議で人狼を探し出し、多数決によって疑いを集めた人物を処刑（追放）するしかありません。昼間、人狼は人間の姿をしているので処刑することができます。しかし人狼は嘘をつき、村人同士が疑いあって間違えて村人を処刑するように、議論を誘導してきます。

村人たちは協力して人狼を見つけ出すことができるのでしょうか。そして最後に生き残るのは人狼でしょうか、村人でしょうか。決めるのは村人のあなたです。

人狼ゲームの流れ

人狼ゲームは、「村人陣営」と「人狼陣営」による、生き残りをかけたゲームです。「人狼」をすべて処刑することができれば村人陣営の勝利、生存している村人の人数が人狼の数と同数以下となったら人狼陣営の勝利となります。

人狼ゲームの参加者は、最初に配られる役職カードによって、村人陣営

と人狼陣営に分かれます。8～14名程度で行われる通常の人狼ゲームでは、人狼は2～3名います。各人に配られた役職カードを全員が確認した後、目を閉じ、ゲームマスター（司会者、GM）の「人狼の方は目を開けてください」という声に合わせて、人狼のカードを引いた人だけが目を開けて、顔を合わせて、仲間の人狼が誰であるかを確認します。村人陣営の人は目を閉じたまま待ちます。つまり、初めから人狼は「人狼が誰なのか」「村人が誰なのか」を知った状態で、そして村人陣営は「自分以外の参加者が人狼か村人かはわからない」まま、ゲームを開始することになるのです。

ゲームは「昼の時間」と「夜の時間」を繰り返し行います。まずは昼の時間に全員で会議をして、投票による多数決を行い、人狼と思われる人物を一人処刑します。そして夜の時間に、人狼たちは目を開けて、襲撃する村人を一人選びます。夜の時間が終わったら、また昼の時間となって、襲撃されて犠牲となった村人が発表され、また人狼を探し出す会議を行います。こうして基本的には昼に一人、夜に一人、村の住人は犠牲になって減っていきます。そして、人狼をすべて処刑することができれば村人陣営の勝利、村人の数が人狼の同数以下になったら人狼陣営の勝利となります。人狼は夜の時間に襲撃されることはありません。よって、昼の時間の会議と投票で人狼を処刑することでしか、村人陣営は勝つことができません。その分、村人は人狼の3～5倍の人数がいますので、昼の時間の会議で協力し、上手に人狼を探さなければいけないのです。

勝利のためには、人狼陣営は会議中にうまく嘘について人狼と疑われないようにして処刑を避けること、村人陣営は「人狼の嘘を見抜く」そして「村人を信じる」ことが、それぞれ重要となります。誰が嘘をついていて、誰が真実を言っているのかを、人狼と村人が混在した会議の中で探すことになります。

役職カードは基本的に、初めの役職確認のときにしか使いませんので、参加者同士の会話がゲームのほとんどを構成します。人狼ゲームは嘘をめぐる非日常の世界を楽しむ、リアルコミュニケーションゲームなのです。

基本的には村人と人狼でプレイされるシンプルなゲームですが、多くの

場合は、他にも特殊な能力をもつ役職者（古い師、ハンターなど。後述）を入れたり、特別なルールを使用したりなど、さまざまなバリエーションがあります。また、「ゲームマスター（GM）」と呼ばれる、プレイヤーとしては参加せずに、ゲームを初めから最後まで進行する司会進行役が一人必要となります。ゲームマスターの進め方や、性格、口調などによっても、ゲームの雰囲気は変わってきます。また、参加する人の経験や人数に応じて自由にゲーム設定をカスタマイズできたり、参加した人の特徴によってゲームの雰囲気が変化するということが、人狼ゲームの一番の特徴といえるかもしれません。

人狼ゲームの歴史と現在

人狼ゲームの起源から今に至るまでの経緯についても簡単に説明しましょう。

1980年代に東欧を中心に、「市民」の中に紛れた「マフィア」を探す「Mafia」というゲームができました。そのゲームが海を渡り、アメリカで「汝は人狼なりや：Are you a werewolf?」という「市民 → 村人」「マフィア → 人狼」と変化したファンタジーな世界設定となり、その後、人狼ゲームとして世界中に広がることとなります。

人狼ゲームは2013年頃より、よく日本のメディアに取り上げられるようになりました。テレビ番組の題材になったり、大規模人狼ゲームイベントや人狼ゲームに関する記事が増加したり、役者による人狼ゲームを題材とした舞台が生まれたり、人狼ゲームへの注目が増しています。またコミュニケーション活性化の方法として、企業研修やレクリエーション、街コンなどの場面で、人狼ゲームを活用することが増えてきています。ヨーロッパでは以前から遊ばれてきた人狼ゲームが、最近になって日本のいろいろな方面で活用され、進化してきているのです。

日本ではもともとインターネット上で人狼ゲームを行う、「オンライン人狼ゲーム」（→ コラム「インターネットの人狼ゲーム」（p.59）参照）が静

かなブームとなり、最近は実際に人が集まり行う「対面人狼ゲーム」が多くなってきているといわれています。これは、日本でソーシャルゲームが発達したり、多くのSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）が現れ、多くの人々が利用し、ネット上の繋がりが当たり前の時代になったこととも無関係ではないと考えられます。情報技術の発展の反動で、「実際に顔と顔を合わせて遊ぶ」「手間はかかるが、その場での熱量や実感を得ることができるリアルゲーム」というものを、人々は欲してきたのだと思います。ここでは、インターネット上の人狼ゲームではなく、対面して行う人狼ゲームの魅力を少しお話ししたいと思います。

人狼ゲームの魅力

人狼ゲームの魅力はさまざまな側面があるので、一言で言うことはとても難しいのですが、しかし一番の魅力は、「プレイする人間によってゲームの展開や内容が大きく変わること」でしょう。「人と人とが話すこと」がほとんどの要素を占めるゲームなので、会話を重視する人が多ければ楽しいパーティーゲームのようになるし、推理を重視する人が多ければシリアスな嘘つき探しゲームとなります。もちろん参加者は毎回異なる立場でゲームに参加することになりますし、結末や展開はゲームごとに異なります。プレイする人によってここまでゲーム展開や雰囲気の変化するゲームは、なかなかないといえるでしょう。

毎回ゲームの展開が違うという点も、プレイする人の性格や個性が大きく影響していることによります。たとえば、嘘をつくというよりは静かに潜んで、積極的に発言する村人たちのミスリードを誘って自滅をねらう人狼もいます。村人たちが積極的であれば、その議論や決定の方向が間違っているほど、人狼ではない村人が昼の投票で処刑されてしまいやすく、人狼が有利になってしまいます。極端なことを言えば、人狼が何もしなくても、村人の手によって、村を滅亡の方向に進めてしまうことだってありえるのです。また、積極的に人狼側が議論を誘導し、間違った方向に議論を

進め、人狼ではない村人をうまく処刑して、村を滅ぼそうとする人狼もいます。人狼は「人狼が誰か」「村人が誰か」を知っているのですから、その場に応じて動きを選ぶことができます。

このように書くと、人狼がとても有利に思えますが、決してそんなことはありません。昼の時間の多数決で処刑者を決めていくのがこのゲームのポイントであり、仲間の人狼が疑われてしまった場合、不自然に村の意見に反対して仲間の人狼をかばってしまうと、「人狼が仲間をかばっている」と思われてしまうこともあります。人狼は味方がわかっているからこそ、言動から手がかりを出してしまい、その結果、村人に次々と人狼が見つけられてしまうこともあります。誰が村人で誰が人狼かすべてを知っている「人狼」、そして自分が潔白であること以外は誰が村人か人狼かわからない「村人」、どちらが強いかは一概に言えません。また、村人にとって人狼がわからないからこそ、さまざまなドラマがゲームの中で展開されます。終わった後に、村人と人狼の双方の視点から「あのときはこうだった」「こう考えていた」などと感想戦を楽しめる点も、人狼ゲームを何度も何度も遊んでしまう要素です。

また、初心者の方がなかなか発言できなくてもゲームは進行していきます。理論立てて考察できなかつたり、積極的に会議で発言できなかつたりしても、多数決の投票のうちの一票は全員に平等に与えられます。どうしていいかわからない、そんな村人がいても当たり前です。その一方で、初心者の方がいきなり主役になってしまうことも大いにありえます。人狼ゲームは、異なった性格や経験をもった人たちで織りなすゲームです。異なった性格や経験をもった人たちと議論を交わし、他人を説得することが人狼ゲームでは重要となります（→ 第3章「人狼ゲームと議論・説得」参照）。知識があるだけでは意味がなく、それを他人にわかってもらい、信頼を得なければいけません。そうしないと、仮に発言をたくさんしていたとしても、他の村人からの信頼を得ることができず、「人狼だ」と疑われて処刑されてしまうでしょう。経験者だから絶対に勝るとは限りませんし、初心者だから絶対に勝てないということはありません。人狼ゲームは、毎回異なった人間模様が楽しめる、さまざまな要素が絡んだ、無限に広がる

るコミュニケーションゲームなのです。

なお、「セオリー」といわれる手段は存在するものの、ゲームに慣れてくるとその「裏」や、その「裏の裏」を読むことになりますので、必勝法が存在しないところも、魅力のひとつです。その分、勝つためには洞察力や誘導尋問、人を煽動する力、そして嘘を駆使するしかありません。どんな展開でもいろいろな可能性を考えなくてはいけない、そのようなルール自体がよくできているのはもちろんのこと、人狼ゲームは参加する人間同士の思惑のぶつかり合いが作り出すゲームなのです。

もうひとつ人狼ゲームの魅力をあげると、「ふだんは感じることでできない非日常感を得ることができる」点です。「人狼だと疑った者を処刑する」「夜に人狼の襲撃にあって犠牲になる」など映画や小説に出てくるような言葉や、「村のために犠牲になってくれ・・・」「私が襲撃されたらあの人を疑って！」など、映画さながらのセリフがゲーム中に次々と飛び出すところに非日常性を感じ、その雰囲気を楽しむ人も多いようです。

また、ふだんしてはいけない「嘘をつく」ということが、ゲームの中では当たり前に行われます。堂々と人を騙すこと、またはその嘘を見抜いて人狼を見つけ出すことには、特有の快感があり、楽しいと捉える人も多いようです（→第2章「人狼ゲームと嘘」参照）。このような、他人を騙したり嘘をついたりするといった、現実の世界では良くないとされていることも、人狼ゲームの主要な要素を占めており、ゲーム内では楽しめてしまうのです。

またその上で、ゲームを通じて自分や他人の性格の素の部分が垣間見えるといった、現実的な部分もあります。ゲームが終わった後に、「次はこんな戦略でウソをつこう」「あの時ああしておけば、展開は変わったはず」など、現実世界に帰ってきて考えてしまうところがまた、人狼ゲームが人を惹きつける要因なのです。大げさかもしれませんが、人狼ゲームは自分という人間を見つめ直し、自分の特徴を認識し、またこうやりたい自分に次回はなってみようと、自分を今一度客観的に見つめ直すことができるゲームなのかもしれません（→第4章「人狼ゲームを活用する」参照）。

人狼ゲームをやってみよう

さて実際に、人狼ゲームをやってみましょう。順を追って説明していきます。慣れると難しいことはありません。

人狼ゲームとは

先述のとおり、村人陣営と人狼陣営の生き残りをかけたゲームです。

参加者は最初に配られる役職カードによって、村人陣営と人狼陣営に分かれます。村人陣営は昼の時間に投票を行い、「人狼」と思われる人物を一人処刑して村から追放します。人狼陣営は夜の時間に起きて、襲撃する村人を一人選びます。

こうして村の住人は少しずつ減っていき、

- 人狼をすべて処刑することができたら、【村人陣営の勝利】
- 村人の数が人狼と同数以下まで減ってしまったら、【人狼陣営の勝利】

これがそれぞれの陣営の【勝利条件】となります。

勝利のためには、「うまく嘘をつく」と「相手の嘘を見抜く」こと、「誰かを信じる」こと、そして「自分を信じてもらう」ことが重要となります。誰が嘘をついていて、誰が真実を言っているのか。嘘をめぐる非日常の世界を楽しんでみましょう！

ゲームの準備

■ゲームに必要なもの

【道具】

- 人狼カード一式

さまざまなカードが市販されておりますので、自分の好みの絵柄のカードや、好きな役職の入ったカードを使用するとよいでしょう。もしカードが手元にない場合は、トランプなどを代用したり、紙を小さく切ってクジのようなものを作って使用してもゲームを楽しむことができます。

- 名札

初対面の人が多い場合などは、名札を用意したほうが議論しやすいです。

- ストップウォッチやタイマーなど

ゲームマスターが議論の時間を計るために使います。

- 記録用紙と筆記用具

ゲームマスターが記録を行うために用います。記録用紙の例は本書の最後にあります。

【場所の確保】

参加者全員が、輪になって座ることのできる場所を確保してください。全員の顔が見えて、会議中にお互いの声が聞こえるぐらいの広さが必要です。一方で、隣の人と身体が当たるような狭さの場所は、このゲームを遊ぶのに適していません。ある程度、ゆったりと会話できる場所を選ぶべきでしょう。

【ゲームマスター（GM）の決定】

最初に、参加者の中からゲームマスターを一人決めます。ゲームマスターはゲームの進行役で、村人陣営でも人狼陣営でもありません。ゲームには直接参加しませんが、「人狼」や「占い師（後述）」などの行動を管理して、ゲームをスムーズに進める役目を担います。最初のゲームは、人狼ゲームに慣れた人がゲームマスターを担当するとよいでしょう。ゲームを外から見ることのできるゲームマスターもなかなか面白いものです。

【使用する役職カードの決定】

ゲームマスターが中心となって、今回のゲームで使用する役職カードの組み合わせ（種類と枚数）を決めます。初めて遊ぶ人が多い場合などは、下記の例を参考にしてください。また111ページ（第4章）でも、組み合わせの例を紹介していますので、そちらもぜひ遊んでみてください。

○初心者用の組み合わせ

ゲームを遊ぶ人数にもよりますが、最初は「村人」と「人狼」と「占い師」（夜の時間に一人の正体を知ることができる能力。詳しくは後述）のみを使って遊ぶのがいいでしょう。ゲームの参加者は、ゲームマスターを除いて最低7名は集めましょう。参加人数が少なかつたらすぐにゲームが終わってしまい、人数が多すぎると1ゲームが長くなりすぎてしまうからです。7～13名くらいがおすすです。7～10名の場合は「人狼」を2枚、11～13名の場合は「人狼」を3枚にするとよいでしょう。

○初心者用の組み合わせの例

7～10名の場合： 人狼2名・占い師1名・村人4～7名

11～13名の場合： 人狼3名・占い師1名・村人7～9名

※慣れてきたら、村人のカードを他の役職のカードに変えてみるとよいでしょう。

役職カードの配布と確認

ゲームマスターは、今回のゲームで使用する役職カードを集め、裏向きにしてよく混ぜ、参加者に1枚ずつ配ります。参加者は自分の役職カードの内容を、他の参加者に見られないよう注意しながら確認してください。

■ゲームマスターによる役職の確認

まずゲームマスターは自分以外の参加者全員に目をつぶらせてください。全員が目をつぶっていることを確認したら、ゲームマスターは

「それでは『人狼』の方、『人狼』の方、目を開けてください」
と語りかけます。対象となる参加者は静かに目を開け、ゲームマスターと確認しあいます（人狼は仲間が誰かもそれぞれ確認しあいます）。

ゲームマスターは対象の役割の参加者を確認したら、
「『人狼』の方、『人狼』の方、目を閉じてください」
と語りかけ、対象となる参加者（たち）は静かに目を閉じます。

ゲームマスターは、今回のゲームで使用する役職カードのうち、「村人」を除くすべての役職について、この確認を行います。参加者は、ゲームマスターに自分の役職を呼ばれたとき以外は、絶対に目を開いてはなりません。他の参加者の正体を知ってしまうと、このゲームを楽しむことはできません。もしもすっかり目を開けてしまったときなどは（自分の役職を勘違いしてしまったときなど）、参加者に謝って役職カードを配り直してもらってください。

オープンルールとクローズルール

参加者が昼に処刑されたり、夜に犠牲になったりした際、その参加者の役職カードを公開するルールとするか、公開しないルールとするかを、ゲーム開始前に選びましょう。公開する遊び方を「オープンルール」、公開しない遊び方を「クローズルール」と呼びます。両者には下記のような特徴があり、プレイの様子が違います。何度か続けて遊ぶ場合は、たまに違うルールで遊ぶと、また新鮮な気持ちでゲームを楽しむことができます。

■オープンルールの特徴

処刑・襲撃されて犠牲となった参加者の役職内容がすぐに公開されるため、情報が多く、初心者向けといえます。初めて人狼ゲームで遊ぶ人が多い場合などは、まずはオープンルールで遊んでみることをおすすめします。また、昼の時間に処刑された人が村人だったのか人狼だったのか、また夜の時間に襲撃された人の役職が何だったのかが明らかになるので、そのた

びに盛り上がり、情報が得られるのでおすすめです。

■クローズルールの特徴

オープンルールとは逆に、処刑・襲撃されて犠牲となった人の役職カードが公開されないため、ゲーム中に参加者が得られる情報が制限されます。そのため、じっくりと推理を楽しむことができます。ゲームに慣れてきたら、クローズルールを試してみることをおすすめします。

※本書では初めて人狼ゲームを遊ぶ方を想定して、オープンルールで遊ぶことを前提に説明します。

ゲームの進行

■自己紹介

まずは自己紹介をしましょう。参加者全員が顔見知りのときは「自己紹介はしなくてもかまわない」と思うかもしれませんが、そういった場合でも最初に自己紹介を行ったほうがよいでしょう。自己紹介の最後には全員が「私は村人です」「私は人狼ではありません」と宣言するように取り決めることをおすすめします。そのときの口調や表情などが推理の材料となり、ゲームが盛り上がります。

■大まかな流れ

ゲームは「昼の時間」と「夜の時間」を1日目、2日目と繰り返すことで進行します。

■昼の時間

昼の時間では、村に残っている参加者（処刑・襲撃されていない参加者）は、「誰が人狼なのか」について会議を行います。会議の時間の長さは、村に残っている参加者の数に応じて変えるとよいでしょう。1日目は8～10分ほど、残っている参加者が6名以上の場合は5分ほど、4名以下となった場合は3分ほどがおすすめです。ゲームマスターは時間をチェック