



LIFEの特徴

防災を楽しく学べる

防災の3原則(自助・共助・公助)を体験できる

“協力型”のボードゲーム

3~6人のプレイヤー全員が1チームとしてクリアを目指す

難易度の異なる3つの遊び方

初級（ビギナー） : 小さなお子様やボードゲーム初心者でもプレイ可能

中級（スタンダード） : プレイヤー同士の助け合いがより必要に

上級（エキスパート） : ボードゲーム好きも大満足の高難度

LIFEの流れ

初級（ビギナー）



①防災フェイズ
(災害に備えよう!)

補強, 食料買出し, 避難
から2つを選んで実行



②災害フェイズ
(災害発生!)

1次災害発生
↓
2次災害発生



③食料フェイズ
(消耗した体力を回復!)



上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

難易度によって変わること

初級→中級→上級と難易度が上がるにつれて
防災フェイズで出来るが増えます。
(追加されるアクションの詳細は各難易度の解説時に記載)

初級 (ビギナー)	中級 (スタンダード)	上級 (エキスパート)
<ul style="list-style-type: none">補強食料買出し避難	<ul style="list-style-type: none">補強食料買出し避難譲渡食料受給	<ul style="list-style-type: none">補強食料買出し避難譲渡食料受給個人スキル

仲間(プレイヤー)全員で生存を目指しましょう！



ゲームの終了条件

- ・ 誰か1人でも体力が0(ゼロ)になった瞬間
- ・ 難易度別に規定されたラウンド数が終了した時



チーム得点の計算方法

① 「生存による勝利点」

1ラウンド終了時に全員が生存→「1点」を獲得

② 「サイコロチャレンジによる勝利点」

サイコロの出目が「5 or 6」→「1点」を獲得

※上級(エキスパート)限定ルール

**実際にLIFEを
やってみましょう！！**

キャラクターを選びましょう！ (キャラ毎の特殊能力は上級でしか使いません)



【好きなキャラクターを選びましょう】

- キャラクター毎の特殊能力は上級（エキスパート）でしか使用しないので、初級（ビギナー）・中級（スタンダード）ではどのキャラクターを選んでも同じです。
- 選んだキャラクターと同じ色の「自宅マス」と「コマ（2種類）」を受け取ります。

フィールドを準備しましょう！



【フィールドの準備】

- フィールド中央に「避難所マス」を配置しましょう。
- 避難所マスを囲む様に6枚の「地形マス（臨海・山岳・市街地）」を配置しましょう。
- 地形マスの2辺に接する様に「自宅マス」を配置しましょう。
（使用しない自宅マスがあれば裏向きに配置しておきます。）
- 少し離れた位置に「図書館マス」「学習カード」「勝利点カウンター」を配置しましょう。
- 災害カード（黄と黒のシマ模様）は3種類あります。
「1次災害」「災害エリア」「2次災害」の順番に配置しましょう。
- 「ホームセンターカード」「スーパーマーケットカード」をまとめて配置しましょう。

ホームセンターとスーパーマーケット



【補強・食料ディスクの配置】

- ホームセンターカードに補強ディスク（茶色）を配置しましょう。
- スーパーマーケットカードに食料ディスク（黄色）を配置しましょう。

図書館と勝利点カウンター



【図書館マス周辺の配置】

- 勝利点カウンターにオレンジ色の立方体コマを配置しましょう。
このコマは勝利点を数える為に使用します。
勝利点を初めて獲得した際に「1」マスに置くようにしましょう。
- 図書館マスの近くにサイコロを配置しましょう。
サイコロは上級（エキスパート）でサイコロチャレンジを行う場合にのみ使用します。初級（ビギナー）・中級（スタンダード）では使用しませんので箱に戻しておきましょう。

各プレイヤーの自宅と体力



【プレイヤーの自宅マス周辺の配置】

- 人型コマを自宅マスに配置しましょう。
この人型コマはプレイヤー自身を表します。
- 立方体コマをキャラクターカードにある「10」マスに配置しましょう。
この立方体コマはプレイヤーの残り体力を数える為に使用します。
災害によって体力が減少した場合に、こちらのコマを動かすこととなります。

**まずは初級のクリアを
目指しましょう！！**

LIFE 初級（ビギナー）の終了条件

ゲームの終了条件

- ・ 誰か1人でも体力が0 (ゼロ)になった瞬間
- ・ 4ラウンド数が終了した時

チーム得点の計算方法

「生存による勝利点」

1ラウンド終了時に全員が生存→「1点」を獲得

防災フェイズ
～災害に備えよう！～

初級(ビギナー)の 防災フェイズで出来ること

初級 (ビギナー)	中級 (スタンダード)	上級 (エキスパート)
<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給• 個人スキル

LIFEの流れ

初級（ビギナー）



①防災フェイズ
(災害に備えよう！)
補強, 食料買出し, 避難
から2つを選んで実行



②災害フェイズ
(災害発生！)
1次災害発生
↓
2次災害発生



③食料フェイズ
(消耗した体力を回復！)

上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

各プレイヤーにアイテムカードを5枚配る



【ゲームをスタートする前に】

- ジャンケン等でスタートプレイヤーを決定しましょう。
- スタートプレイヤーはアイテムカードを全プレイヤーに5枚ずつ配りましょう。配られたアイテムカードがプレイヤーの手札となります。
- 手元のアイテムカードを皆に見えるように公開するか非公開のままプレイするかは自由です。慣れるまでは公開（見せながら）プレイをオススメします。

アイテムカードの種類



【アイテムカードの種類】

●アイテムカードは大きく分けて5種類です。

- ①補強カード
→「補強」アクションを行う為のカード
- ②お買物カード
→「食料買出し」アクションを行う為のカード
- ③避難カード
→「避難」アクションを行う為のカード
- ④ワクチンカード
→1次災害「感染症」を無効化する為のカード
- ⑤2次災害無効化カード(3種類)
→2次災害を無効化する為のカード

※初級（ビギナー）では、2次災害無効化カードは使用しませんので箱に戻しておきましょう。

「補強アクション」について カード(4種類)



【補強アクションについて】

- 補強カードを使用することで自宅を補強することができます。
災害に備えて耐震補強を行うイメージです。
自宅を補強することで災害によるダメージを減らすことができます。
- 補強カードには以下の4種類
(ノコギリ / ドライバー / レンチ / ハンマー) があります。
- 1回のアクションでは1種類のカード（同じ絵柄のカード）しか使用できません。2種類のカードを使用した場合は、2回アクションを行ったことになります。

同じ絵柄の補強カードを 同時に出せればボーナス獲得！



【同じ絵柄の補強カードを出せるとお得！】

- 補強カードを使用したプレイヤーは、ホームセンターから補強ディスクを受取ります。
- 1回のアクションでは、1種類のカード（同じ絵柄のカード）しか使用できませんが、1種類（同じ絵柄）のカードであれば、複数枚使用することができます。
- 同じ絵柄のカードを複数枚使用することでより効率的に自宅を補強できます。

(例)

- ・1枚使用時は補強ディスク1個を獲得
- ・2枚使用時は補強ディスク3個を獲得
- ・3枚使用時は補強ディスク5個を獲得

獲得した補強ディスクは自宅に置く



【補強ディスクを自宅に置く】

- 補強カードを使用して獲得した補強ディスクはプレイヤーの自宅に配置します。

「食料買出しアクション」について



【食料買出しアクションについて①】

- お買物カードは災害に備えて、食料を調達する為のカードです。
食料フェイズ（後述）時にプレイヤーの体力を回復することができます。
- お買物カードは1種類しかありません。
1度のアクションで複数枚使用することができます。

お買い物カード1枚→食料ディスク1枚



【食料買出しアクションについて②】

- お買い物カードを使用した場合は、スーパーマーケットから食料ディスクを受取ります。
- お買い物カードは1種類しかありません。
使用した枚数と同じ数だけ食料ディスクを獲得します。

(例)

- ・1枚使用時は食料ディスク1個を獲得
- ・2枚使用時は食料ディスク2個を獲得
- ・3枚使用時は食料ディスク3個を獲得

食料ディスクも自宅に置く



【食料ディスクを自宅に置く】

- 食料買い出しカードを使用して獲得した食料ディスクも補強ディスクと同様にプレイヤーの自宅に配置します。

「避難アクション」について



【避難アクションについて】

- 避難所カードは災害に備えて、事前に避難所へ退避する為のカードです。
- 避難所カードを1枚使用することで、自分のコマを自宅マスからフィールド中央の避難所マスに移動させることができます。
- 避難所マスには1ラウンド中に1人しか入ることができませんのでご注意ください。災害発生時に避難所が定員いっぱいになってしまうと入ることができないという現実に関わり得る状況を再現しています。

全員がアクションを終えたら スタートプレイヤーは図書館に移動



【スタートプレイヤーが図書館へ移動】

- 全員がアクションを終えたらスタートプレイヤーは強制的に図書館マスに移動します。
- スタートプレイヤーが「避難所」カードを使用して避難所に移動していた場合も図書館マスに強制的に移動になります。

LIBRARY(学習カード)



【LIBRARY（学習）カードで防災を学ぶ】

- 図書館に移動したスタートプレイヤーは「LIBRARY（学習）」カードを1枚めくって、カードに記載された防災知識を読み上げます。
- プレイヤー全員で防災知識を学ぶ場面となります。
- LIBRARY（学習）カードには白紙のカードも入っています。白紙のカードが出た場合は、ご自身の防災知識を仲間に共有してあげましょう。
- LIBRARY（学習）カード下部に記載の「サイコロチャレンジ」は基本的に上級（エキスパート）で使用します。初級（ビギナー）・中級（スタンダード）プレイ時には関係ありません。

災害フェイズ

～災害発生！～

LIFEの流れ

初級（ビギナー）



①**防災**フェイズ
(災害に備えよう！)
補強, 食料買出し, 避難
から2つを選んで実行



②**災害**フェイズ
(災害発生！)
1次災害発生
↓
2次災害発生



③**食料**フェイズ
(消耗した体力を回復！)



上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

1次災害の決定



【1次災害の発生】

- 1次災害が発生します。「1次災害」山札の1番上のカードを1枚公開します。
- 1次災害カードには災害の種類と規模が記載されています。

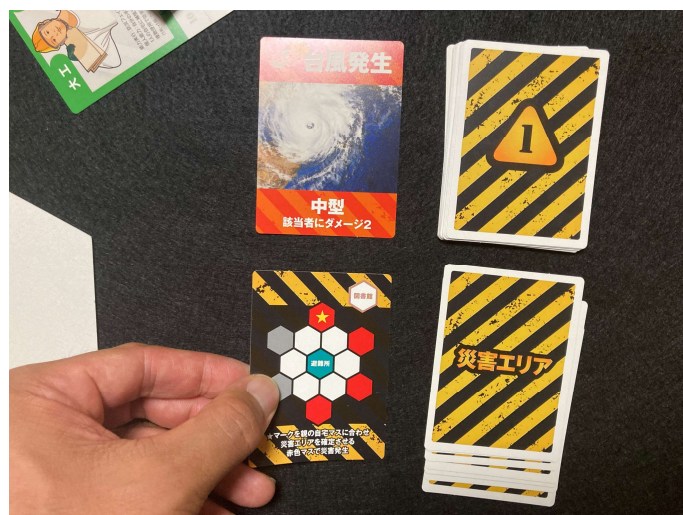
<1次災害の種類>

「地震発生」「台風発生」「感染症発生」の3種類

<1次災害の規模>

ダメージ1～4の4段階

災害エリアの決定



【災害エリアの決定】

- 1次災害が決まったら、次に災害エリアを決定します。
「災害エリア」山札の1番上のカードを1枚公開します。

災害エリアカードの使い方



【災害エリアカードの使い方】

- 災害エリアカードにある「☆印」をスタートプレイヤーの自宅マスがある位置に合わせます。
- 赤色となっているエリアが被災地となり、被災地に自分のコマがある場合にプレイヤーはダメージを受けます。
- 1次災害においては、確率は低いものの図書館も避難所も被災地となり得ます。

防災フェイズで自宅を補強していれば…



【防災フェイズで自宅を補強していれば・・・】

- 防災フェイズで「補強」カードを使用して自宅を補強している場合は、補強ディスク1つにつき「1」ダメージを軽減することができます。
- ダメージ軽減に使用した補強ディスクはホームセンターに戻しましょう。
- ダメージを受けた場合は、体力が減少します。
受けたダメージ分、体力カウンターを移動させます。
- プレイヤーの誰か1人でも体力が「0」になった場合は、この瞬間にゲーム終了となります。
- 図書館と避難所で被災してしまった場合は自宅にある補強ディスクは使用できませんのでご注意ください。

1次災害が「感染症発生」の場合①



【1次災害が「感染症発生」の場合①】

- 1次災害が「感染症発生」の場合はエリアにかかわらず、全プレイヤーが2ダメージを受けます。
- 感染症によるダメージは「補強」ディスクで軽減することができません。

1次災害が「感染症発生」の場合②



【1次災害が「感染症発生」の場合②】

- 1次災害として「感染症」が発生した際に
ワクチンカードを持っているプレイヤーは感染症によるダメージを無効化できますので、このタイミングで使用しましょう。
使用したワクチンカードは捨て札置場に置きます。
- 感染症はエリアにかかわらず発生し、2次災害が連鎖しないことから「災害エリア」と「2次災害」の決定は行いません。

2次災害の決定



【2次災害の決定】

- 1次災害が台風か地震（感染症以外）の場合、2次災害が発生します。
- 「2次災害」山札の1番上のカードを1枚公開します。
- 2次災害カードには災害の種類と規模、災害エリアが記載されています。

<災害の種類>

「津波と洪水」「土砂崩れ」「火災と停電」の3種類。

<災害の規模>

ダメージ1～3の3段階

<災害エリア>

「臨海マス」「山岳マス」「市街地マス」
それぞれに隣接しているマスが災害エリアとなります。

2次災害の災害エリア確認



【2次災害の災害エリア確認】

- 2次災害の災害エリアを以下のように確認します。
指定された地形マス（臨海、山岳、市街地）に隣接している「自宅マス」が被災地となり、被災地に自分のコマがある場合にプレイヤーはダメージを受けます。
- 2次災害において、図書館と避難所は災害エリアとなることはありません。

防災フェイズで自宅を補強していれば…



【防災フェイズで自宅を補強していれば・・・】

- 防災フェイズで「補強」カードを使用して自宅を補強している場合は、補強ディスク1つにつき「1」ダメージを軽減することができます。ダメージ軽減に使用した補強ディスクはホームセンターに戻しましょう。
- 体力は原則10より多く回復できません。
※レスキューの特殊能力で体力の上限が15の場合は可能ですが、こちらは上級（エキスパート）限定になる為、初級（ビギナー）中級（スタンダード）では適用されません。
- ダメージを受けた場合は、体力が減少します。受けたダメージ分、体力カウンターを移動させます。
- プレイヤーの誰か1人でも体力が「0」になった場合は、この瞬間にゲーム終了となります。

2次災害無効化カードの使い方



【2次災害無効化カードの使い方】

- 2次災害無効化カードを持っているプレイヤーは該当するエリアで発生するダメージを無効化できますので、このタイミングで使用しましょう。
- 使用した2次災害無効化カードは捨て札置場に置きます。

2次災害無効化カード(3種類)



【2次災害無効化カード(3種類)】

- 2次災害無効化カードは発生するエリアに応じて3種類あります。
- それぞれ無効化できる2次災害が限定されますのでご注意ください。

災害フェイズの最後に スタートプレイヤーは自宅へ



【災害フェイズの最後にスタートプレイヤーは自宅へ】

- 災害フェイズの最後にスタートプレイヤーは図書館マスから自宅マスに戻ります。
- 避難所マスにいたプレイヤーは次の食料フェイズも避難所で迎えることになります。自宅マスに戻ってしまわないように注意しましょう。

食料フェイズ
～消耗した体力を回復！～

LIFEの流れ

初級（ビギナー）



①防災フェイズ (災害に備えよう!)

補強, 食料買出し, 避難
から2つを選んで実行



②災害フェイズ (災害発生!)

1次災害発生
↓
2次災害発生



③食料フェイズ (消耗した体力を回復!)



上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

1日の疲労が 全プレイヤーを襲う！

全プレイヤーは体力を「2」失う。
※避難所に居るプレイヤーを除く

防災フェイズで食料を購入していれば…



【防災フェイズで食料を購入していれば】

- 自宅に食料ディスクがある場合は、好きな個数を消費して体力を回復することができます。
- 食料ディスク1つにつき、体力を「1」回復することができます。食料フェイズで体力が「2」失われるのと同時に回復したものとみなします。使用した食料ディスクはスーパーマーケットに戻します。

(例)

体力「8」の状態です。食料フェイズを迎えました。
避難所にいるプレイヤー以外は「2」ダメージを受けますので、体力が「6」になります。
自宅に食料ディスクが5つあったので、その内4つを使用して体力を「10」に回復させました。
使用した食料ディスク4つは、スーパーマーケットに戻しました。
自宅には食料ディスクが1つ残っている状態になります。

1ラウンド終了！

全プレイヤーが生存していた場合
生存による勝利点を「1」獲得し
勝利点カウンターを「1」進める

2ラウンドの防災フェイズに進む

以降はラウンドを繰り返し
4ラウンドが終了するまで
全員が生存できたらゲームクリア！

LIFEの流れ

初級（ビギナー）



①防災フェイズ
(災害に備えよう!)

補強, 食料買出し, 避難
から2つを選んで実行



②災害フェイズ
(災害発生!)

1次災害発生
↓
2次災害発生



③食料フェイズ
(消耗した体力を回復!)



上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

中級(スタンダード)

中級(スタンダード)の 防災フェイズで出来ること

初級 (ビギナー)	中級 (スタンダード)	上級 (エキスパート)
<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給• 個人スキル

追加アクション：譲渡



【追加アクション：譲渡】

- 譲渡は困っている仲間を助ける「共助」のアクションです。
- 自分の手札から1～2枚を、他のプレイヤー1人に渡すことができます。カードを渡すだけで「交換」ではありませんのでご注意ください。
- 2枚のカードを1人ずつに同時に渡すことはできません。その場合は1枚を1人ずつ渡して2アクションになります。

追加アクション：食料受給①



【追加アクション：食料受給①】

- 食料受給は行政からの支援を受ける「公助」のアクションです。
- ゲーム開始時に以下のように事前準備を行います。
 - ・避難所に支援物資（食料ディスク）を配置します。配置数はプレイヤー数×2個です。
 - ・「食料の受給券」を各プレイヤーに1枚ずつ配ります。

追加アクション：食料受給②



【追加アクション：食料受給②】

- 「食料の受給券」を使用して避難所にある支援物資（食料ディスク）を好きなだけ受け取ることができます。
- 支援物資は原則補充されることはありません。一度に受け取る数には気をつけましょう。
※公務員の特殊能力で補充は可能ですが、こちらは上級（エキスパート）限定になる為、中級（スタンダード）では適用されません。
- 食料の受給券はゲーム中に1度しか使用できません。
使用した食料の受給券は捨て札置場ではなく、箱に戻してゲームから除外します。

LIFE 中級（スタンダード）の終了条件

ゲームの終了条件

- ・ 誰か1人でも体力が0 (ゼロ)になった瞬間
- ・ 6ラウンド数が終了した時

チーム得点の計算方法

「生存による勝利点」

1ラウンド終了時に全員が生存→「1点」を獲得

LIFEの流れ

中級（スタンダード）



①**防災**フェイズ
(災害に備えよう!)

補強, 食料買出し, 避難

譲渡, 食料受給

から**2つ**を選んで実行

②**災害**フェイズ
(災害発生!)

1次災害発生



2次災害発生

③**食料**フェイズ
(消耗した体力を回復!)

上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。

上級(エキスパート)

上級(エキスパート)の 防災フェイズで出来ること

初級 (ビギナー)	中級 (スタンダード)	上級 (エキスパート)
<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給	<ul style="list-style-type: none">• 補強• 食料買出し• 避難• 譲渡• 食料受給• 個人スキル

キャラクターの個人スキルと発動タイミング

防災フェイズ	災害フェイズ	食料フェイズ
<div data-bbox="300 577 438 712"> <p>公務員</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div> <div data-bbox="446 577 585 712"> <p>大工</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div> <div data-bbox="300 723 438 857"> <p>犬</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div> <div data-bbox="446 723 585 857"> <p>エンジニア</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div>	<div data-bbox="718 645 861 790"> <p>レスキュー</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div>	<div data-bbox="1069 645 1212 790"> <p>看護師</p>  <p>発動時: 避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。避難所運営に役立ちます。</p> <p>発動タイミング: 避難所運営フェイズ</p> </div>

「公務員」の個人スキル



能力実行：防災フェイズ

- ①避難所に食料ディスクを2つ配置できる。
- ②自分の手札の補強カードで避難所を補強できる。

※能力の使用は1手番につきどちらか一方のみ

「大工」の個人スキル



能力実行：防災フェイズ
自分の手札の補強カードで他プレイヤーの自宅を補強できる(同じ道具の複数使用で効果的に補強可能)。

「犬」の個人スキル



能力実行：防災フェイズ
災害カード山札(1次災害・災害エリア・2次災害)
を1つ選んでその一番上のカードを見て
次に来る災害を全プレイヤーに伝えることができる。

「エンジニア」の個人スキル



能力実行：防災フェイズ
手札の上限が6枚になる。
他プレイヤーを指名して山札の上から2枚を
手札に加えさせることができる。

「レスキュー」の個人スキル



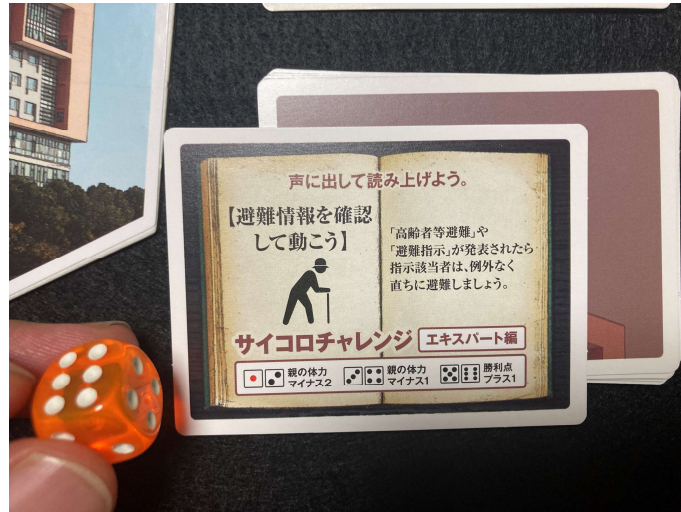
能力実行：災害フェイズ
ゲーム開始時の体力が「15」になる。
1ラウンドで他プレイヤー1人のダメージを代わりに受ける (その分体力を消費) ことができる。

「看護師」の個人スキル



能力実行：食料フェイズ
自分の体力を1減らして他プレイヤー1人の体力を
2回復させることができる。

上級（エキスパート）限定 サイコロチャレンジ



【上級（エキスパート）限定のサイコロチャレンジ】

- 学習カードを読み上げたスタートプレイヤーは、「サイコロチャレンジ」を行うことができます。行うか否かは自由です。
- サイコロを1度だけ振り、出目に応じた効果を実行します。

<出目と効果>

- ・出目が「1 or 2」の場合→ダメージ「2」を受けます
- ・出目が「3 or 4」の場合→ダメージ「1」を受けます
- ・出目が「5 or 6」の場合→勝利点「1」を獲得します

- ダメージを受けるのはサイコロを振ったスタートプレイヤーのみです。

チャレンジ成功の場合



【チャレンジ成功の場合】

- サイコロの出目が「5 or 6」だった場合は、チャレンジ成功となり勝利点「1」を獲得します。
- 勝利点カウンターを1マス進めます。

LIFE 上級（エキスパート）の終了条件

ゲームの終了条件

- ・ 誰か1人でも体力が0 (ゼロ)になった瞬間
- ・ 10ラウンド数が終了した時

チーム得点の計算方法

- ① 「生存による勝利点」
1ラウンド終了時に全員が生存 → 「1点」を獲得
- ② 「サイコロチャレンジによる勝利点」
サイコロの出目が「5 or 6」 → 「1点」を獲得

LIFEの流れ

上級（エキスパート）



①防災フェイズ
(災害に備えよう!)

補強, 食料買出し, 避難
譲渡, 食料受給, **個人スキル**
から2つを選んで実行

②災害フェイズ
(災害発生!)

1次災害発生
↓
2次災害発生

③食料フェイズ
(消耗した体力を回復!)

上記①～③を1ラウンドとして繰り返します。