

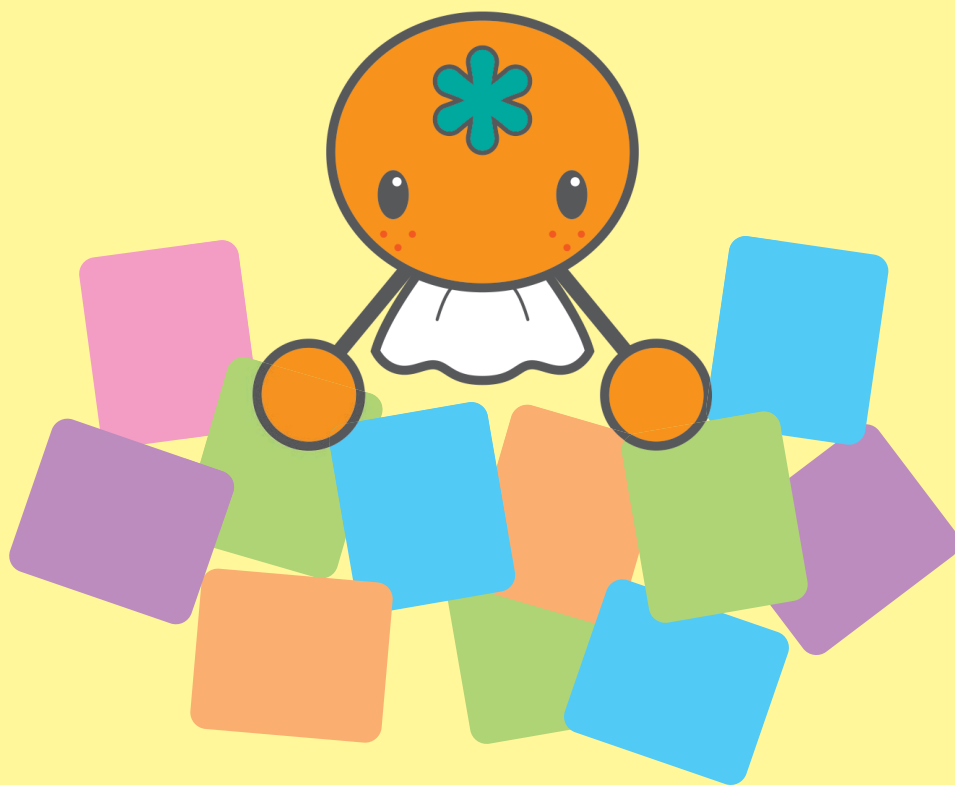
やってご！

やらざあ！

やらまいか！

静岡弁ACPかるた

(愛称:シズみんなかるた)



かるたは切り離して使用します

一般社団法人 静岡県医師会
シズケアサポートセンター



ゲームの仕方を
説明するよ



静岡弁ACPかるた

やっぴご! やらざあ! やらまいか!

静岡弁かるたとりゲーム

役割：読み手・参加者

- 準備** イラストが描いてある取り札をならべよう
- 開始** みんなで唱和して楽しく始めよう
「やっぴご!やらざあ!やらまいか!静岡弁かるたゲーム!」
- 読み手** 読み札にある標準語を先に読み、一呼吸おいてから方言を読もう
- 参加者** すばやく取り札をとろう(勘の良い参加者は、標準語を聞いただけで取り札が分かるかも!)
- 読み手** 取り札をゲットした参加者に、その方言にまつわる体験や想いなどを自由に語ってもらったり、他の参加者には、聞いた感想を話してもらおう
- 参加者** 体験や想いを語ってくれた方に、参加者みんなで拍手しよう
- 読み手** 参加者の関心に合わせて、読み札の裏面にあるミニ知識も共有してみよう
- 勝敗** 最も多く取り札をゲットした参加者に「静岡弁マイスター(名人)」の称号をあげよう!

やっぴご! やらざあ! やらまいか!

静岡弁で話そうゲーム

役割：司会・参加者

- 準備** テーブルの大きさに合わせ、取り札を広げよう
- 開始** みんなで唱和して楽しく始めよう
「やっぴご!やらざあ!やらまいか!静岡弁で話そうゲーム!」
- 参加者** 好きな札をとって、その方言にまつわる想いや経験を考えよう
- 司会者** 参加者に順番にその方言にまつわる想いや経験を静岡弁を交え話してもらおう
- 司会者** 他の参加者にも、何かその方言にまつわる想いや経験がないか聞いてみよう
参加者の関心に合わせて、読み札の裏面にあるミニ知識も共有してもらおう
- 全員** エピソードや想いを語ってくれた参加者には、みんなで拍手しよう!
- 全員** 最後はみんなでお互いを讃えあい、拍手をして締めくくろう!

今日はどんな気分?

静岡弁で教えてゲーム

対象：ご本人・ご家族等・
医療・介護・福祉関係者(ささえあいメンバー)

- 準備** 取り札
※おすすめ札「あ・い・え・お・か・き・く・こ・し・せ・つ・と・は・へ・ほ・や・ゆ」
- 開始** ささえあいメンバーが札を見せながらご本人に「今日はどんな気分ですか?」等話しかけ、該当するカードを選んだ理由を伺う。会話が生まれるきっかけ、話題づくり、聞きにくいこと・話しにくいことなどを伺う糸口として活用してみよう

あ

んきに

くらしたいですよ



あんきにくらしたいですよ。

心配事がなく、

気楽な気持ちで

暮らしたいもんだ。

い

やんばいです



いやんばいです。

「こんにちは、お天気も

良くて、いいあんばい

ですね。」



〈三二知識〉

「あんき」は「安気」の意で、心が安らかな状態を言います。

「～でよ。」は念押し、断定の用法で、静岡・山梨等で使用。

近世小説「浮世風呂」に、「嫁」が素直で「安気」する「舅」が描かれている。いつの世も・・・・・・・・でしょうか。

〈三二知識〉

「いゃんばい」は「やんばい」とも言い、もとは「よい塩梅」です。お天気の日挨拶「いゃんばい」です、また寄っとくれ」などは、いかにも気持ちの良い表現でした。

静岡市葵区に「やんばい日向」（旧大川地区）と名付けた物産直売所があり、ネーミングに方言が活用されています。

う

うっちやるで

うっちやっ

ちやって



え

えらくて

しょんない



うっちやるで。
うっちやっちやって。

(いらないものは)

すててしまっよ。

すててくれていいよ。

えらくてしょんない。

からだがしんどくて
しかたない。



〈三二知識〉

「うっचार」は、源氏物語にある「うちやる(打遣る)」同様、「そのまま放っておく、投げ捨てる」の意です。

東国方言の一つとされ、関東から静岡県までに分布する言い方です。

静岡人はよく「うっちゃっちゃえ」と口走ったりするようです。

〈三二知識〉

「仕事がえらい」や「身体がえらい」の「えらい」は、「骨が折れる、苦しい、疲れる」などの意で、主に国の中部圏から西に多い用法。

いま、同様の意味の関西方言「しんどい」が東日本にも広まり、ほぼ芸通語化されつつあるようです。

お

うじょういた



おうじょういた。

大変だったよ。

とても苦労したよ。

が

つくらいた



がつくらいた。

ああ、がつくりして

しまったよ。



〈ミニ知識〉

「こく」は「言う・する」などの動作を卑しんで言う俗語であるという。「大病して、往生こいたよ」などと使われます。

この「往生こく」（困り果てる、閉口する）は、東海地域より西に多く聞かれる言い方のようです。

〈ミニ知識〉

「がっくら」は「がっくり」の音韻変化。

榛原郡などでは、「がっくりこく」「がっくらこく」の言い方も。

「こく」を用いるのは、「がっかり」することが自分にとって好ましくない行為だからでしょう（㊦のミニ知識参照）。

聞

いて

くれるらか



聞いてくれるらか。

聞いてくれるでしょうか。

わたしのきもち。

く

るくると

きぜわしない



くるくるときぜわしない。

気持ちが悪まらない。

周りが落ち着かない。



〈三二知識〉

「ら」は推量の意の助動詞で、「聞いてくれるらか」とは、「聞いてくれるだろうか」の意となります。

この「ら」は、静岡県の会話（方言）の中で、非常に重要な意味（文法上、解釈上）をもつ助動詞として、有名な「ずら」と並んで大いに注目される用法です。

〈三二知識〉

「きぜわしいない」は、「気忙しい（きぜわしい）」と同じ意味の語で、県の西部で聞かれる語。

すなわち「きぜわしいない」の「ない」は打消しの「ない」にあらず、意味を強調する接尾語の「ない」であり、「はしたない」「たいへんもない」と同種の用法によります。

け

っごいな〜



けっごいな〜。
キレイだな〜。
キレイだねえ〜。

ご

せつぽいわあ



ごせつぽく
ない？

？

ごせつぽいわあ。
ごせつぽくない。
すつきりしたわあ。
なんだかはつきりしないなあ。



〈三二知識〉

「けっこい」は、「きれい、美しい」の意味。静岡・愛知と四国方面に分布の語。

静岡では西部での使用が目立ち、遠州方言としてもっとも人気のある表現となっています。

この「けっこい」は、「結構」（美しい、きれい）の形容詞化とされています。

〈三二知識〉

基本形「ごせっぽい」は、「すっきり、せいせいする」の意。分布は主に富士川から天竜川までの県下中部の方言とされ、他県に例のない珍しい語彙です。

特に静岡市では家康語源説などが伝えられ、誇らかに伝えられているのが特徴の語です。

一方、富士、三島とその周辺では、「ごせっぽい」が、「せいせいしない」という、他地域とは逆の意味で使用されており、注意を要します。

さあ、

しよろしよろ

してたら

いかなね



さあ、しよろしよろ
してたらいかなね。

さあ、体を動かそう。

ぐずぐずしていては

いけないね。

し

よんないよ



しよんないよ。

残念だけれども

仕方ないね。



〈三二知識〉

「しよろしよろ」は、「ぐずぐず、もたもた、のろのろ」などの意で、人の動作や状態をさしますが、全国的には静岡県（全域）のみでの表現。

今日、芸通語としての「しよろしよろ」は、「ちよろちよろ」と同じ水の流れを言う（広辞苑）ようで、その歴史は近世にあります。

〈三二知識〉

「しょんない」は「しょう（仕様）がない」の音変化（音便形）です。音便化された表現は口にしやすい、その言いやすさが子どもたちにも伝わり、「しょんないよ」は、静岡人全体に浸透している語法となっている様子。

ただ、世の中「ションナイションナイ」では解決にならないことも多いのでは……………。

ず
ら〜



ずら〜。
そうだよねえ〜。

せ
つないよ、



せつないよ、からだが。
つらいよ、からだが。



〈三二知識〉

「そうずら」（そうだろう）などの「ズラ言葉」は、東海東山地域（国の中部圏）の代表的な表現法とされ、特に静岡県のズラ言葉は「チャッキリ節」によって全国に知られてきました。

このごろは、「～ずら」に代わって「良いら」（良いだろう）などの「～ら」が多用されており、主役交代となっているようです。

〈三二知識〉

芸通語の「せつない」は、主に精神的な苦しさの表現、こちらの「せつない」は、身体的なつらさ、苦しさを言います。

県内の方言書「岡部の方言と風物」によれば、「標準語では精神的な意味で多く使われるが、岡部では肉体的意味に多く使う」とあります。

そ

らつかうで



そらつかうで。

知らないふりをするわ。

とぼけているよ。

だ

もんで



だもんで。

だから。



〈三二知識〉

「そらつかう」の「そら」は、「虚言、うそ」のことで、「そらをつかう」は、「知っていても知らないふりをする。そらとぼける。」の意。

また、そういう人のことを「そらっつかい」（志太郡）「そらっきゃー」（田方郡）と呼んでいました。

〈三二知識〉

「だもんで」は、接続用語で、「だから」に同じ。それゆえ「だもんで静岡」は、「だから京都」などと同じく、地域の宣伝文句となります。

それは口調の良さもあり、ローカルな表現として案外受け入れられるのではないのでしょうか？

願わくば、「ダモンデ静岡」と、誇りをもって言えるシズオカであってほしいです。

ち

いとも、

かわらんよ



ちいとも、かわらんよ。

ほぼ、おなじですよ。

ほぼ、変わりはないですよ。

っ

い、

ちんぷり

かえっちやう



っい、

ちんぷりかえっちやう。

思わず、すねてしまう。

思いもよらず、ぐねてしまう。



〈三二知識〉

「ちいと」は、古語「ちと」「ちつと」の音便（イ音便）形、今も静岡県では多用されているが、すでに近世の小説にも出ています。

観光地の店先などで、「チートバカ、マケテクリョー」と叫んでいるのは、まず静岡人にちがいないです。

〈三二知識〉

「ちんぷりかえる、ちんぷりかく」は、県内全域に浸透している珍しい表現で、静岡県独特の方言といってよいものです。

それが幅広い年代、幅広い関係性に用いられるのも大きな特徴です。

ただし語源についての手がかりがどうしてもつかめない語の一つです。

て

ていつたーにおえん



ていつたーにおえん。

手に負えないよー。

ど

うってこたーない



どいつたーない。

どいつたーないよー。



〈三二知識〉

「てごっさいにいかん」とも言う。遠州で「てごっちょにいかぬ」とも。いずれも、「手に負えない」の意味。これらの表現はほとんどが西日本の用語に属します。

ただし、「てごっさい」の語源は不明です。

〈三二知識〉

静岡県でよく耳にする男性たちの表現の一つ。

「こたー」は「ことは」の音変化。

静岡のオトコシュウが臨む、物事処理の特徴的な一面を示唆しているのかな？

（「ソナコターナイ」の声がかんこえてくる…）

な

んしょ

かんしょ、

やらまいか



なんしょかんしょ、
やらまいか。

とにかくにも、
やってみようよ。

に

ぎやか



にぎやかい。

ずいぶん華やかですね。
大勢いるね。



〈三二知識〉

「なにしろ」を「なんしょ、なんしょー」と訛るのは、東海地域での特徴。

「やрмаいか」は、遠州人の進取の気性を象徴する表現として、誇らしく語られているようです。

独特の使用法を伝える静岡の「しよろしよろ」は、それゆえ注目すべき語彙なのです。



〈三二知識〉

形容動詞「にぎやか」を形容詞化して「にぎやかい」と言う、東海地域（長野、静岡、愛知）独特の表現。

これを「にーやかい」とも言うのは、静岡らしい音便化表現の一つです。

ぬ

ぬくというち

やるべー



ぬくというちにやるべー。

暖かい時間帯のうちに
やりましょう。

ね

ぐただで



ねぐただで。

寝てばかりいる。
いつも「ロロロ」ってぬ。



〈三二知識〉

「ぬくい」(温い)を「ぬくとい」と言うのは関東から近畿地方までと広いです。

なお、「やるべー」は東部、「やらざー」は中部、「やрмаいか」は西部というのが、いずれも「やろう、やりましょう」の意での典型的な県内の方言(表現)差異を示しています。

〈三二知識〉

「ねぐた」は、「よく寝る人、寝坊」などに対して言います。県内、中・西部地域での表現語源は「寝くたばり」のことかと言われます。

東部、伊豆(北部)方面では「ねぶた」とも。「ねぐた」「ねぶた」共に本県独特の呼称です。

の

んばめそう



のんばめそう。
のどご詰まりそう。

ば

か痛い



ばか痛い。
とても痛い、
からだがつらい。



〈三二知識〉

「のんばめる」は、「(食べ物などが) のどにつかえる」ことを言い、本県の中・西部および伊豆南部に分布する独特(他県にない)の表現です。

なお、小笠郡、榛原郡などには、「仕事などをこなすのが難しい、持て余す」の意での用法もあります。

〈三二知識〉

「ばか痛い」の「ばか」は、接頭語的に用いて、「度外れて(一定程度をはるかに超えている)」という意味での使用。

ちなみに「ばか綺麗」「ばか優秀」(?!)などの言い方も、静岡ではしばしば聞かれる表現です。

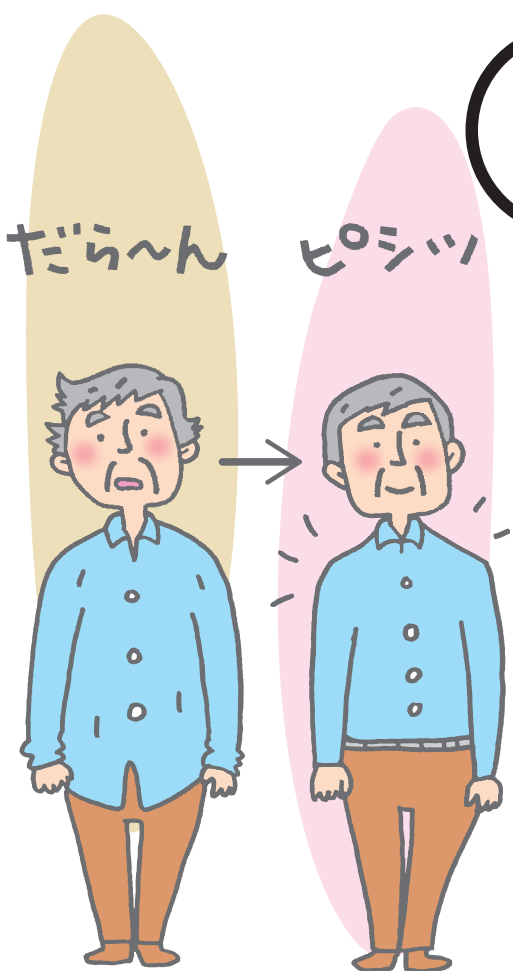
ひゃー、

ひっぽらかしといて



ひゃー、
ひっぽらかしといて。
もう、ほったらかしに
しておいて。

ぶしゅったいで



ぶしゅったいで。
だらしないね。
ちゃんとしたいと
思っているよ。



〈三二知識〉

「ひっぽらかす」は、「ほっぽらかす」と同じで、「打ち捨てておくこと」の意。放る、投げるの意の「ほかす」が基本。

なお、「ひゃー」は「は一」と同じく、「もう、もはや」といった当惑気分を表す語だと言います。

〈三二知識〉

「ぶしょったい」は、「だらしない」という意味。

「無精（不精）」の形容詞化で、静岡県独特の言い方。東北、関東の一部では「ぶしょない」とも言う。伊豆では「こぶしょったい」の言い方が広いです。

日常の「ぶしょったい」言動は避けたいものです。



んかん

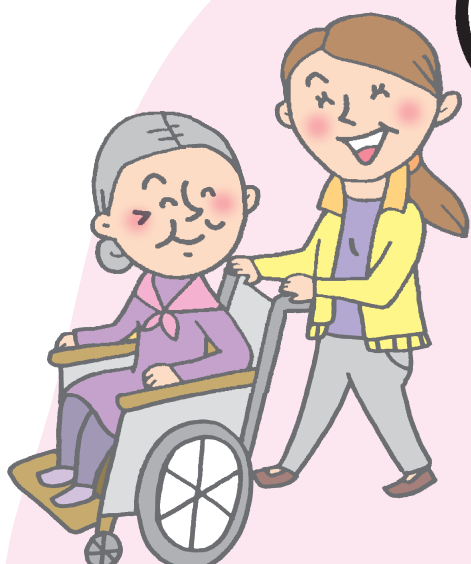
べんかん



べんかんべんかん
のんびり過したい



つぽかさんでよ



ほっぽかさんでよ。
放っておかないで
ほしいよ。
気にかけてもらいたいよ。



〈三二知識〉

「べんかん」は「のんき、安閑としたさま」（岐阜飛騨）。「べんかんべんかん」はその強調形で、「のんべんだらり、いたずらに時を過ごす」という内容で、静岡県中部に伝えられていました。

川根方面では、「べんかんべんかん待ってたってもしょんない」などと言っていたという。

〈三二知識〉

「ほっぽかす」は、「ほったらかす」（国語辞典では「俗語」と同じ意味。

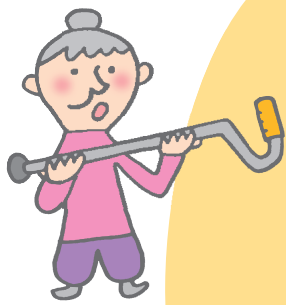
静岡県西部から愛知県などに分布。

「ほっぽかすともものはこわれる」（小笠郡）などと言います。

ま

あ、

いらんこんだで



まあ、いらんこんだで。

まあ、このような、

おせっかいを

焼かなくてもいいよ。

み

るいで

これからだな。



みるいでこれからだな。

まだ若いから、

これから

可能性がいっぱいあるよ！



〈三二知識〉

「いらんこん」は、「要らんこと」で、この場合は「お節介」の意。

「お節介」については、「せんしょー」「いらんせんしょー」（県下中・西部）と言うところもあります。

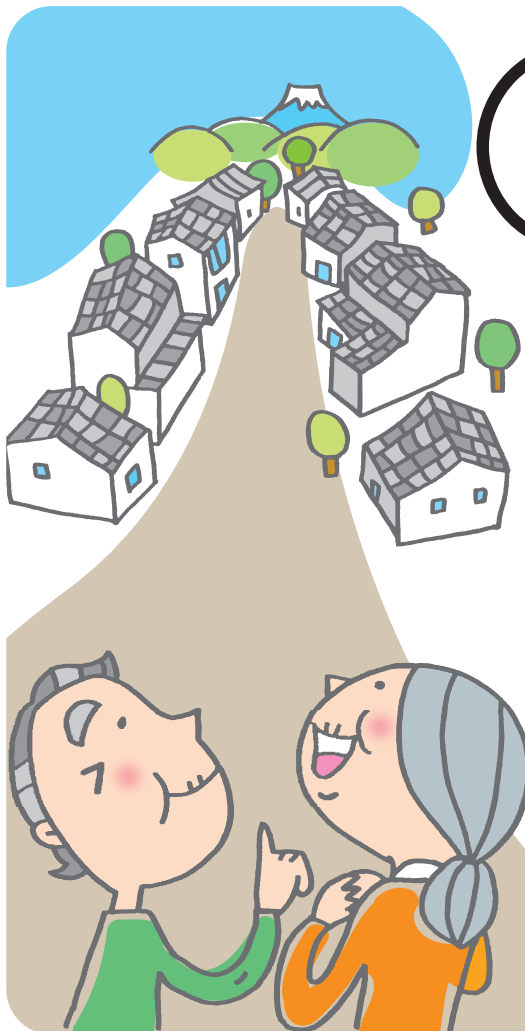
〈三二知識〉

近世地誌「駿国雑誌」に、「みるい……物柔なるに用ゆる言葉也。又弱き意もある。お茶の葉や若者が「みるい」などは、その言葉のひびきが、静岡のおだやかな人と風土にマッチした味わい深い表現です。「やっきり」と並んで、こちらも静岡方言（語彙）の横綱格。

ただ、「みるい」の語源は不明。

む

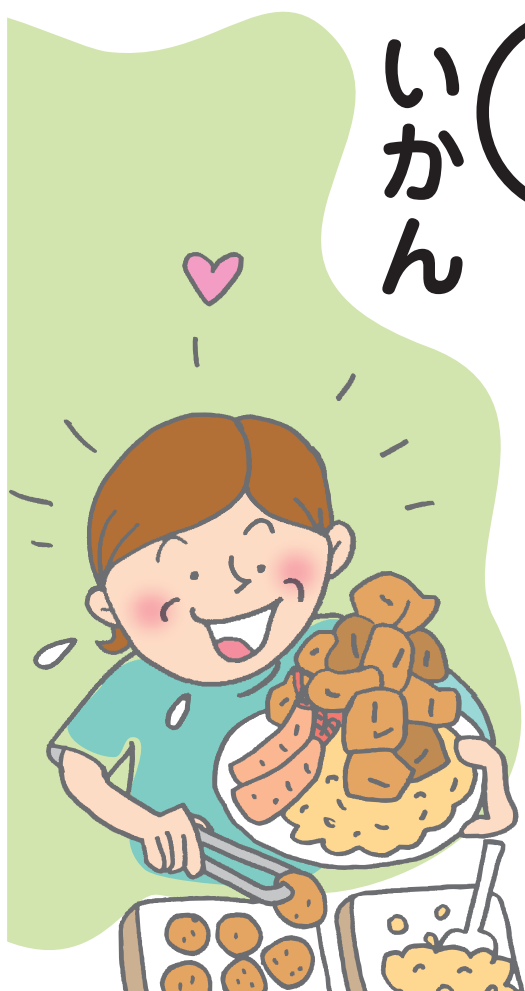
じ、変わらんよ



むじ、変わらんよ。
まったく変わらないよ。

め

ったくたじや
いかん



めったくたじやいかん。
むやみ、やたらに
することはよくないよ。



〈三二知識〉

「むじ」は、「全く、全然、少しも」の意で、打消の語を伴って用います。

名古屋、福岡などでも聞かれるようですが、県内では、伊豆の一部などに分布。そこでは、「家の中にむじ知らない人がいたっけだよ」（伊東）と言います。



〈三二知識〉

県中部で言う「めったくた」は、「めた」、「めった」同様、むやみやたらであるさまを言います。

安倍、大井川筋などでは、「へらくた」と言ったりもするようです。

も

もそぐつたい感じ



もそぐつたい感じ。

痛かゆい感じがする。

くすぐつたい。

や

やっきりする



やっきりした

やっきりする。

やっきりした。

いらいらしてしまった。

とてもいやなきもちだよ。



〈三二知識〉

「くすぐる」ことを、志榛地域で「もそぐる、むすぐる」と言います。

その「もそぐる」の形容詞化が「もそぐったい」（くすぐったい）です。

沼津、伊豆などでは、「ぐじゅぐったい」とも言います。

〈三二知識〉

「やっきり」は、つい口にすることの多い静岡県の代表的な方言語彙です。

「やっきりする」は中部、東部、「やっきりこく」は西部での言い方。

内容的には、中・西部で「腹が立つ、頭にくる」、伊豆・東部で「がっかりする」「嫌になる」。身近な感情表現として普通語にも勝る静岡の方言語彙の一つであると思います。

ゆ

やあせんに



ゆやあせんに。

話したりしないよ。

話したくないよ。

よ

しゃーえーにねえ



よしゃーえーにねえ。

やめればいいのにねえ。



〈三二知識〉

「ゆやあせん」は、「言やあしない」の意で、「話したりしない、話したくない」とも。それに強調の「に」を加えて「決して話したりしないよ」の意となります。

この「に」のはたらきは、「文末にあって感情を添えたり強調したりする」もので、その読みとりは大事です。



〈三二知識〉

「よしゃーえ」は、「止せばいい」、「に」は逆接の意の助詞で、併せて「止せばいいのに（ねえ）」となります。

よしゃーえーに、次々と新しいものに手を出して失敗を重ねるのが世の人の常。

んぐくにしてるで



んるんじゃん



らんぐくにしてるぞ。

(部屋の中など)

散らかしていますので…。

るんるんじゃん。

気分が高揚して

浮足立っているようですねえ。



〈三二知識〉

「らんごく」は「ラッピランゴク（乱飛乱国）からといい、「乱雑、乱暴」などの意とされる。主に中部圏以西に用いられ、県下でも特に遠州などでは、「らんごくない」（極めて乱雑）の言い方でも使われています。

〈三二知識〉

「るんるん」は、「オノマトペ（擬態語）」に属する語で、「気分が解放されて浮き立ち自然に鼻唄の一つもでるようなさま」を言う。1900年代後半から使用されはじめた様子。なお「じゃん」は、静岡県では結構古く（明治？）から使われていたこと、知られざる事実の一つです。

ろ

くすつぽ、

しらんだよ〜



ろくすつぽ、
しらんだよ〜。
たいして
知らないんだよ〜。

わ

すれぼつたい



わすれぼつたい。
いかにも忘れて
しまいそうだ



〈三二知識〉

「ろくすっぽ」を、県下中部（静岡・榛原等）で「ろくざっぽー」とも言い、「ろくざっぽー出来やーせん」などを使う。意味は「ろくに、ろくろく」の意で、芸通語と同様の用法です。

〈三二知識〉

接尾語「ぽい」に代る「ぼったい」を用いる表現は、静岡県にもいくつもあります。

そして、なかには「あらぼったい」（荒々しい）、「おぼったい」（はれぼったい）など、他県に例のない独自の言い方もある。それらは、静岡県方言の奥深さを象徴するものです。



静岡弁ACPかるた



参考文献

富山昭「静岡県方言誌えーらしぞーか」, 静岡新聞社, 2007
富山昭「静岡方言番付(県中部版)」, 著者提供, 2015
富山昭「静岡県方言風土記」, 著者提供, 1989

方言監修者 紹介

[方言監修]: 富山昭 (とみやま あきら)

プロフィール

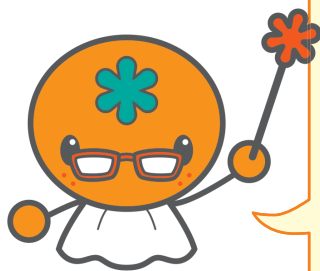
1942年 北海道出身。

1965年 静岡市立高校の教諭となり(国語科・郷土研究部顧問) 現在まで静岡県内在住。

1975年 静岡県の民俗学研究者として静岡県民俗学会の創立発起人となり、理事・監事等を歴任。

1984年 静岡県文化奨励賞受賞(分野:方言, 民俗学)。

主な著書に1980年「静岡県の年中行事」(静岡新聞社)、1997年「しずおか方言考一読んでござろじ」(静岡新聞社)、2007年「静岡方言誌えーらしぞーか」(静岡新聞社)等。



静岡県地域包括ケア情報システム
シズケア*かけはしイメージキャラクター
「シズみん」®

ダウンロードについてのご案内

やっぺご! やらざあ! やらまいか! 静岡弁 ACP かるたは、静岡県医師会シズケアサポートセンターのホームページからダウンロードが可能です。

 <https://ssc.shizuoka-med.or.jp/>

シズケア



やっぺご! やらざあ! やらまいか! 静岡弁 ACP かるた

(愛称: シズみんかるた)

発行

一般社団法人 静岡県医師会 シズケアサポートセンター

2025 年 9 月