たかしまーじゃん ハンドブック

４枚からはじめる、いちばんやさしい麻雀

初級・中級・上級　遊び方の本



考案：久我光聖（遊べるお寺プロジェクト・滋賀県高島市）

目次

	章	ひとことで
0	はじめに	たかしまーじゃんとは／なぜ作ったか／この本の使い方
1	教える前に	想定の使い方・おすすめの遊び方・はじめての回の進め方・つまずきと声かけ・卓の分け方
2	よくある質問	21 こ
3	遊ぶ前に	用意するもの・牌の名前・ことば・3 段に共通の決まり
4	初級	4 枚からはじめる、いちばんやさしい麻雀＋教えるときの注意点・中級へ進む目安
5	中級	13 枚で、チー・ポンを覚えよう＋教えるときの注意点・上級へ進む目安
6	上級	役と、かんたんな点数を覚えよう＋教えるときの注意点・一般の麻雀へ進む目安
7	あがり方の例	この 1 枚が来たら、あがり！
8	一般の麻雀へ	たかしまーじゃんで省いていたこと・次に読む資料
9	おわりに・奥付	

0. はじめに

たかしまーじゃんとは

「たかしまーじゃん」は、麻雀初心者が楽しく遊びながら、だんだんとルールを学んでいけるよう設計された麻雀の遊び方です。

また、3 人から 5 人まで遊べるので、集まった人数に合わせて卓を分けやすく、親の連チャンのルールがないため時間が均一化されやすいことから、地域サロンや福祉施設のレクリエーションなどにも活用しやすくなっています。

初級・中級・上級の 3 つに分かれていて、初級は 4 枚の手牌から始め、役を覚えなくてもあがれるので、麻雀をやったことがない方でも分かりやすく遊べます。

中級・上級と進んでいくことで、一般の麻雀へのステップアップにもなります。

捨てるときに牌の名前を声に出すので、口も手も動かせて、にぎやかに楽しめます。

「た（楽しい）・か（簡単）・し（生涯できる）」をキャッチコピーとして、滋賀県高島市で生まれたことから、「たかしまーじゃん」と名前をつけました。

たかしまーじゃんは、麻雀牌を使ったレクリエーションとして、その場のみんなで楽しんでもらうためのものでもあります。ですから、ルールは、その場の人数や顔ぶれに合わせて、自由に変えてください。

説明の用紙などは、HP から無料でダウンロードできるようになっています。説明者用に、このハンドブックを活用しつつ、資料をコピーしてお使いください。https://asoberu-otera.pages.dev/takashimahjong/

なお、最初から麻雀をしっかり覚えたい方には、はじめから一般の麻雀を教えるほうが合うこともあります。途中で別のルールをはさまないぶん、覚え直しがいらないためです。

HP からダウンロードできる「一般の麻雀へのステップアップ」をお使いください。

なぜ作ったか

私は、滋賀県高島市で「遊べるお寺プロジェクト」という団体を運営しており、地域の中で様々なイベントなどを開いています。その活動の中で、健康麻雀の会を開き、公民館や貸しスペースなどで麻雀講座の講師もしています。

たかしまーじゃんを作った理由は、3 つあります。

1 つめ。麻雀は交流の道具として、とても適している

麻雀は、世代や性別をまきこんで一緒にゲームとして遊ぶことが出来る稀有なツールだと感じています。私が社会福祉協議会に勤めていた際、サロンなどで男性の参加者が少ないことや、催し物で困っている地域が多いことを見てきました。数が少なくなっていく団体が多い中でも、地域にある麻雀のクラブは人数が多く、人気のある団体でした。

私が実際に麻雀会を開いている中でも、いろいろな方が、はじめましての方とも楽しく遊べて、そこから友達同士になったり、自分たちで新しい会が生まれたりしています。

2つめ。もっと分かりやすいものが要ると感じた

一方で、自分でも地域で麻雀の会をしたいが人に教えることが難しいという相談を聞くことがありました。

実際に私も公民館で講座を開いたところ、麻雀に興味がある初心者の方が多く応募されました。多くは高齢の方で、みなさんにとって麻雀のルールは難しいものでした。特に、チーとポンと役を覚えるところで、入ってくる情報が一気に多くなるのがつまずく原因でした。麻雀に興味があっても、覚えるまでの過程が難しければ挫折する方も出ます。分かりやすく、かつ楽しいものが、あったほうがいいと感じました。

3つめ。道具とノウハウを配ることで、広めることができる

私の麻雀会に来られている方から、「ここで教わった4枚麻雀を別の福祉施設の人に教えたら、みなさん、自分たちで楽しそうにやるようになった」と聞きました。

私が教えに行かなくても、その場の人たちだけで楽しく続けられる。それが、とてもいいことだと思いました。分かりやすいルールと資料を作って、それを自由にダウンロードできるようになれば、地域の色々なところで活用することができます。

全国で、地域課題が増えてきている中で、麻雀が一つの選択肢になり、その導入が簡単であることはとても有意義であると感じました。

だから、だれでもかんたんに、楽しくできるものを作ろうと思いました。それが、たかしまーじゃんです。

この本の使い方

たかしまーじゃんには、初級・中級・上級のルールの紙があります。遊ぶときは、基本的に、その紙を見ながら参加者どうしで進めてもらいます。

この本は、ルールの紙だけでは伝えきれなかったところを解説しています。自分のサロンなどで、たかしまーじゃんの会を開いてみたいときに、教えるためのハンドブックです。

1. 教える前に

この章は、サロン・自治会・デイサービス・福祉施設のレクリエーション・家族などで、教える役になる方に向けたものです。

ねらいは、教える人がいなくても、その場の人たちだけで進められるようにすることです。

こんなところで使えます

- 高齢者サロン・介護施設・公民館の講座・地域の集まり・家族など

想定の使い方

- 麻雀を知らない人たちと：初級から遊び、慣れてきたら中級・上級へ進みます（進む目安は、4〜6章の各段の終わりにあります）
- 初級だけを続けてもかまいません。高齢者施設などで、初級だけをずっと楽しんでいるところもあります
- 麻雀教室のはじめの一歩として：初級から上級まで進み、一般の麻雀へつなげます（8 章）

おすすめの遊び方

個人戦

人数が多いときは、何回戦か遊んで、1 人ずつ勝ち負けを競うこともできます。

- 中級のルールなら：あがった回数だけ碁石をもらいます（リーチしてあがったら 2 個）。親が 1 周か 2 周するまでを 1 回戦として、3 回戦ほど遊び、碁石がいちばん多い人の勝ちです。
- 上級のルールなら：何回戦か遊んで、石がいちばん多い人の勝ちです。

チーム戦

レクリエーションでは、チームに分かれて遊ぶのもおもしろいです。

- 参加者を、A チーム・B チームのように分けます。4 チームでもできます（16 人なら 4 人ずつ）。
- 対戦表を作り、1 卓に同じチームの人がかたよらないように座ります（2 チームなら 2 人ずつ、4 チームなら 1 人ずつ）。
- 上級のルールで、全員が同じ色の碁石を 10 個ずつ持ちます。白と黒に分けると、あがったときに石が混ざって分かりにくいためです。
- 最後に、チームの碁石を合わせて、いちばん多いチームの勝ちです。仲間が捨てた牌であがっても、チームの碁石は増えません。

あると便利なもの

- 布：テーブルに敷きます（3 章）
- 碁石：中級であがった回数を数えたり、上級の点数やチーム戦に使ったりできます

- 牌の読み方表：卓に 1 枚ずつ置いておくと、牌の名前が出てこないときに見られます

はじめての回の進め方（60 分の例・初級）

時間	やること
0〜5 分	「今日は初級です。牌の名前を言いながら、4 枚で遊びます」
5〜15 分	牌の名前（3 章）。読み方表を見ながら、みんなで声に出して読む
15〜25 分	進め方（初級の紙②）。まず 1 周、ゆっくり
25〜30 分	あがりの形（初級の紙③）
30〜35 分	リーチとあがり（初級の紙④）
35〜55 分	くり返し遊ぶ（初級の紙⑤）
55〜60 分	おわりに。あがった人に拍手を送る

「あがりの形」より先に「進め方」を行うのは、先に手を動かしたほうが分かりやすいためです。

よくあるつまずきと声かけ

つまずき	声かけ（例）
牌の名前が出てこない	「表を見ながらでいいですよ」
混ぜていると、牌が表に返る	「手のひらの小指側を軽くつけて混ぜると、表に返りにくいです」
手の牌の数が合わなくなる	「1 枚取ったら、1 枚捨てます。手の牌の数は、いつも同じです」
あがりの形があやふや	紙の③を指して「同じ牌 2 枚と、3 枚の組です。この形があと 1 枚でできたら、リーチです」
リーチを言わずにあがろうとする（初級）	「初級は、リーチと言ってからあがります」
チーをだれの牌でしていいか（中級）	「チーは、左どなりの人が捨てた牌だけです。ポンは、だれの牌でもできます」
ポンのあと、だれの番か分からない（中級）	「ポンした人の右どなりからです。あいだの人はとばします」
チー・ポンのあとに、リーチしようとする	「チー・ポンをしたら、リーチはできません」

卓の分け方

- 1 卓は 4 人がおすすめです。3 人と 5 人は、人数があまらないように分けるためのものです。例：6 人＝3 人＋3 人／7 人＝4 人＋3 人／8 人＝4 人＋4 人／9 人＝5 人＋4 人／10 人＝5 人＋5 人
- 机の形でも、1 卓の人数が変わります。できれば、丸い机など、4 人が向かい合って座れる形がおすすめです。ちゃぶ台や座卓、四角いテーブルなら、4 人か 5 人で囲めます。長机しかないときは、細長いので 2 つ合わせて、角を使って 3 人で囲みます
- 中級・上級では、親が続けて親にならないので、いくつ卓があっても、進み方がおおむねそろいます（初級は、卓ごとに変わります）

2. よくある質問

遊ぶ前に

1. **麻雀をやったことがなくても、遊べますか？**

はい。初級は 4 枚から始め、役を覚えなくてもあがれます。一緒にやりながら分かるくらいかんたんで、初級・中級・上級と、順番に慣れていけるようになっています。教える役の方は、できれば麻雀を知っておいていただけると安心です。

2. **何人で遊べますか？**

3 人から 5 人です。おすすめは 4 人で、3 人と 5 人は、人数があまらないように分けるときに使います。人数が多いときは、卓を分けます（1 章）。

3. **麻雀卓や自動卓はいりますか？**

必要ありません。山を作らないので、ふつうの机と麻雀牌があれば遊べます。できれば、4 人が向かい合って座れる丸い机などがおすすめです。長机でも遊べます（2 つ合わせて、角を使って 3 人で。1 章）。

4. **牌の名前を、全部覚えないといけませんか？**

いいえ。読み方表を見ながら言えれば大丈夫です。字の牌は「ひがし」のように読んでもかまいません。

5. **なぜ、牌の名前を声に出すのですか？**

まわりの人に牌の名前を伝えるためです。牌の名前を覚えるのにも役立ちます。口の運動にもなり、にぎやかになります。

6. **子どもも遊べますか？**

はい。初級は 4 枚から始めるので、子どもでも遊べます。

遊んでいるとき

7. **カンはありますか？**

たかしまーじゃんには、カンはありません（全部の段）。同じ牌が 4 枚そろったら、3 枚をメンツに使い、1 枚は捨てます。慣れてきたら、カンとして扱い、真ん中からもう 1 枚引くことにしてもかまいません。

8. **ドラはありますか？**

ありません（全部の段）。

9. **自分が捨てた牌で、ロンできますか？**

できます。一般の麻雀には、自分が捨てた牌ではロンできない「フリテン」という決まりがありますが、たかしまーじゃんでは採用していません。

10. **親があがったら、続けて親になりますか？**

なりません。あがっても、あがらなくても、親は右どなりへ移ります。いくつ卓があっても、進み方がそろうようにするためです。そろわなくても気にならなければ、親が連チャンするルールに変えてもかまいません。

11. **チーとポンが同時に言われたら？**

ポンが先です。どちらかが明らかに遅れたときは、先に言った人が先です。

12. **2 人が同時にロンしたら？**

2 人とも（3 人なら 3 人とも）あがりです。初級なら、あがった人はみんな、次から 3 枚多く取ります。中級なら、それぞれ 1 回分のあがりです。上級なら、捨てた人が、あがった人それぞれに点を払います。

13. **ポンのあと、だれの番ですか？**

ポンした人の右どなりからです。あいだの人はとばします。

14. **チー・ポンのあと、リーチできますか？**

できません。一般の麻雀と同じです。

15. **だれもあがらないまま、牌がたくさん捨てられたら？**

だれか 1 人の捨てた牌が 6 枚×3 段（18 枚）になったら、そのあと、ほかの人も 1 回ずつ引いて捨て、その人の番に戻ったところで、その回はおしまいです。真ん中の牌がなくなったときも、そこでおしまいです。次の回は、どの段も、牌を混ぜて、前の回の最初の人の右どなりから始めます。

上級

16. **チー・ポンすると、役の点は下がりますか？**

下がりません。チー・ポンしても、役の点は同じです。

17. **石は、何を使えばいいですか？**

碁石・点棒・チップなど、どれでもかまいません。1 人 10 個ずつ持ちます。

18. **石がなくなったら？**

そこで終わりです。石がいちばん多い人の勝ちです。

紙と本のこと

19. **ルールの紙は、どこでもらえますか？**

ホームページから、だれでも無料でダウンロードできます（登録はいりません）。https://asoberu-otera.pages.dev/takashimahjong/

20. **紙をコピーしてもいいですか？**

はい。ルールの紙は、自由にコピーしてお使いください。

21. **分からないところは、だれに聞けばいいですか？**

遊び方は、YouTube の紹介動画でも見られます。分からないところは、公式 LINE「遊べるお寺プロジェクト｜全国」で受け付けています（こーせん AI が答えます）。友だち追加：https://lin.ee/Z4hBJBe

3. 遊ぶ前に

用意するもの

もの	いくつ	
麻雀牌	1 卓に 1 セット	ふつうの麻雀牌。花牌（季節の絵の牌）が入っているセットは、花牌を抜いて遊びます。赤い 5 は、ふつうの 5 として使います
テーブル	1 卓に 1 つ	山を作らないので、麻雀卓はいりません。できれば、4 人が向かい合って座れる丸い机などがおすすめです。ちゃぶ台・座卓・四角いテーブルでもかまいません。長机しかないときは、2 つ合わせて、角を使って 3 人で囲みます（1 章）
布	1 卓に 1 枚	テーブルに敷きます。牌が混ぜやすく、音も静かになります
ルールの紙	1 卓に 1 組	その日の段の紙と、牌の読み方表
石（あれば）	1 人 10 個	碁石・点棒・チップなど、どれでもかまいません。中級では、あがった回数を数えるのに使うと便利です。上級では点数に使います

人数は、1 卓に 4 人がおすすめです（3〜5 人で遊べます）。

牌の名前を言ってみよう

読み方表を見ながら、牌の名前を言ってみましょう。

- **字の牌**：トン・ナン・シャー・ペイ・ハク・ハツ・チュン
- **数の牌**：イー・リャン・サン・スー・ウー・ロー・チー・パー・キュー
- （例）イーピン、リャンソー、サンマン

数の牌は、マンズ（〜マン）・ピンズ（〜ピン）・ソーズ（〜ソー）の 3 種類です。読み方は「縦列＋左＝読み方」です（たとえば、イー＋マンで「イーマン」）。



- 字の牌は「ひがし」のように読んでもかまいません
- 最初にすることは、牌の名前を覚える（言えるようになる）ことです。全部覚えなくても、表を見ながら言えれば大丈夫です。

ことば

ことば	意味	出てくる段

アタマ	同じ牌 2 枚	初級から
メンツ	同じ牌 3 枚か、同じ種類で続いた数字 3 枚	初級から
リーチ	あと 1 枚であがれる形で「リーチ」と言う	初級から
ツモ	あがりの牌を自分で引いたとき	初級から
ロン	人の捨てた牌であがるとき	初級から
親	その回の最初の人。じゃんけんで決める	中級から
チー	左どなりの人が捨てた牌で、続き番号の 3 枚がそろう	中級から
ポン	だれかが捨てた牌で、同じ牌が 3 枚そろう	中級から
役	あがったときに点が足される形（7 つ）	上級から

3 段に共通の決まり

- 山は作りません。牌を裏向きにして、真ん中で混ぜ、そこから 1 枚ずつ取ります。
- 捨てるときは、牌の名前を言います。捨てた牌は、自分の前に 6 枚ずつ並べます。
- だれか 1 人の捨てた牌が 6 枚×3 段（18 枚）になったら、そのあと、ほかの人も 1 回ずつ引いて捨て、その人の番に戻ったところで、その回はおしまいです。真ん中の牌がなくなったときも、そこでおしまいです。
- 回る向きは、一般の麻雀と同じ反時計回り（次の人は右どなり）です。
- カンとドラはありません。同じ牌が 4 枚そろったら、3 枚をメンツに使い、1 枚は捨てます。
- 最初、難しいうちは、全員の手の牌を表にして遊ぶのもおすすめです。リーチやあがりの牌、チー・ポンをしたほうがいいかを、教え合えます。慣れたら隠します。
- あがりの牌を見逃しても、次の人が捨てるまでに気づけば、あがれます。そのあとで同じ牌が出たときも、あがれます。

名前を声に出すのは、まわりの人に牌の名前を伝えるためです。牌の名前を覚えるのにも役立ちます。一般の麻雀は口数が少ないのですが、声を出すことで口の運動にもなります。

捨てた牌を 6 枚ずつ並べるのは、6 枚にすることで、一般の麻雀の練習にもなり、リーチにもできるためです。

3 段になった人が出てもすぐに終わらず、1 周してからおしまいにするのは、チー・ポンをすると、人によって捨てた牌の数が変わるためです。みんなが同じくらい牌を引けるようにしています。

4. 初級　4 枚からはじめる、いちばんやさしい麻雀

たかしまーじゃん 初級

4枚からはじめる、いちばんやさしい麻雀

1 牌の名前を言ってみよう

読み方表を見ながら、牌の名前を言ってみましょう

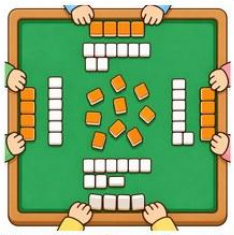
字の牌　トン・ナン・シャー・ペイ・ハク・ハツ・チュン

数の牌　イー・リャン・サン・スー・ウー・ロー・チー・パー・キュー

（例）イーピン、リャンソー、サンマン

2 ゲームの進め方

① 牌を裏向きにして、真ん中で混ぜる
※牌が表に返らないように、手のひらの小指側を軽くつけて混ぜるのがコツ
② 混ぜ終えたら、1人4枚ずつ取る
③ じゃんけんで、最初に取る人を決める。
そこから反時計回り
④ 裏の牌から1枚取って、1枚捨てる。
手の牌の数は、いつも同じ
⑤ 捨てる時は牌の名前を言う。
捨てた牌は自分の前に、6枚ずつ表で並べる。



真ん中の牌は、どれから取ってもOK

3 和了り（あがり）の形を知ろう

アタマ（同じ牌2枚）　メンツ（同じ牌3枚か、同じ種類で続いた数字3枚）



牌がふえると、必要なメンツもふえる：4枚＝1つ → 7枚＝2つ → 10枚＝3つ → 13枚＝4つ

4 リーチとあがり

① あと1枚であがれる形で「リーチ」と言う。捨てる牌は横向き
② リーチのあとは、手の牌を変えられずに引いて捨てる
③ あがりの牌を自分で引いたら「ツモ」、人の捨てた牌なら「ロン」と言う。
※リーチしないとあがれません

5 勝敗の決め方

① 捨てた牌が6枚×3段になったら、その回はおしまい。だれも、あがらなければ混ぜて最初から
② 1人があがったら、また牌を混ぜて、あがった人から始める
③ あがった人は、次から3枚多く取る（4→7→10→13枚）。13枚で、あがった人が勝ち！

考案：遊べるお寺プロジェクト（滋賀県高島市）　この紙は自由にコピーしてお使いください

初級で覚えることは、**牌の名前・アタマとメンツ・リーチ**の 3 つです。

ゲームの進め方

① 牌を裏向きにして、真ん中で混ぜます。

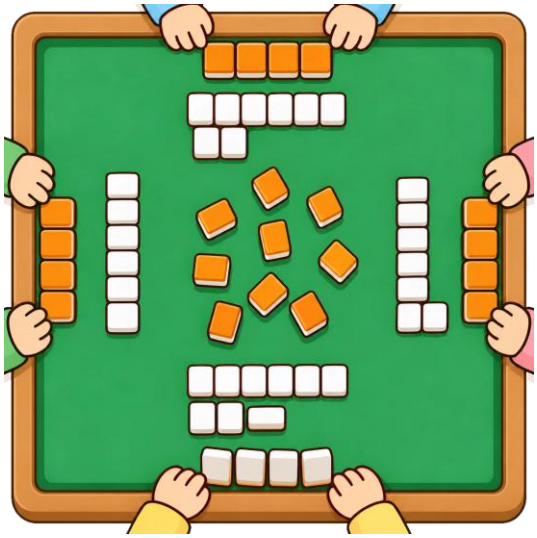
※牌が表に返らないように、手のひらの小指側を軽くつけて混ぜるのがコツです。

② 混ぜ終えたら、1 人 4 枚ずつ取ります。

③ じゃんけんで、最初に取る人を決めます。そこから反時計回りに進めます。

④ 裏の牌から 1 枚取って、1 枚捨てます。手の牌の数は、いつも同じです。

⑤ 捨てるときは牌の名前を言います。捨てた牌は自分の前に、6 枚ずつ表向きに並べます。



和了り（あがり）の形を知ろう

アタマ（同じ牌 2 枚）＋ **メンツ**（同じ牌 3 枚か、同じ種類で続いた数字 3 枚）



牌がふえると、必要なメンツもふえる

手の牌	4 枚	7 枚	10 枚	13 枚
メンツ	1 つ	2 つ	3 つ	4 つ

手の牌に最後の 1 枚が来て「アタマ＋メンツ」になったら、あがりです。手が 4 枚なら、4 枚＋最後の 1 枚＝5 枚であがります（7 章に例）。

リーチとあがり

① あと 1 枚であがれる形で「リーチ」と言います。捨てる牌は横向きにします。

② リーチのあとは、手の牌を変えずに、牌を引いて捨てます。

③ あがりの牌を自分で引いたら「ツモ」、人の捨てた牌なら「ロン」と言います。

※リーチしないとあがれません。

勝敗の決め方

① だれか 1 人の捨てた牌が 6 枚×3 段になって、そこから 1 周したら、その回はおしまいです（3 章）。

※だれもあがらなければ、牌を混ぜて、前の回の最初の人の右どなりから始めます。

② 1 人があがったら、また牌を混ぜて、あがった人から始めます。

③ あがった人は、次から 3 枚多く取ります（4→7→10→13 枚）。

枚数が多くなるとあがりにくくなります

13 枚であがった人が勝ちです。

初級で気をつけること

- 手の牌が増えるとき：みんなが真ん中から 4 枚取るなかで、あがったことのある人は、そのぶん 3 枚多く取ります（1 回あがった人は 7 枚、2 回あがった人は 10 枚、3 回あがった人は 13 枚）。
- リーチのあとに引いた牌は、あがれなければそのまま捨てます。
- 次の回は、あがった人から始めます。だれもあがらなかったときは、前の回の最初の人の右どなりから始めます。
- 初級は、13 枚であがる人がいつ出るかで、終わる時間が卓ごとに変わります。卓が多いときにそろえたいなら、時間で区切ります。
- 時間で区切るときは、13 枚まで届かなくても、時間が来たら終わりにします。そのときは、手の牌がいちばん多い人の勝ちです。同じ人がいたら引き分けです。
- 2 人が同時にあがったとき（1 人の捨てた牌で 2 人がロンしたときなど）は、2 人ともあがりです。2 人とも、次から 3 枚多く取ります。

教えるときの注意点

- 最初の 1 周は、教える人も卓に入って、声に出しながらゆっくり進めます。
- 牌の名前は、読み方表を見ながらでかまいません。覚えることより、声に出すことを先にします。
- 混ぜるときに牌が表に返りやすい場合は、「手のひらの小指側を軽くつけて混ぜると、表に返りにくいです」と伝えます。
- 手の牌の数が合わなくなったら、「1 枚取ったら、1 枚捨てます」と伝えます。
- 初級では「リーチ」と言ってからあがります。言わずにあがろうとしたら、その場でやさしく伝えます。
- はじめての回は、勝ち負けより「あがれた」という経験を増やします。

- 回が終わったら、あがった人だけでなく、ほかの人も、自分の手の牌がどうだったかを見てみます。

中級へ進む目安

初級で何回かあがれて、「アタマ」と「メンツ」が分かったら、中級へ進みます。チーとポンを覚えます。

5. 中級　13 枚で、チー・ポンを覚えよう

たかしまーじゃん 中級

13枚で、チー・ポンを覚えよう

1 初級とのちがい

① 最初から13枚で始める
② チー・ポンができる（他人が捨てた牌をもらうこと）
③ リーチはしなくてもあがれる。リーチしてあがると ボーナス！
④ あがりの形は初級と同じ：アタマ＋メンツ4つ

2 チーとポン

チー　左どなりの人が捨てた牌で、続き番号の3枚がそろう
ポン　だれかが捨てた牌で、同じ牌が3枚そろう



① もらったら「チー」「ポン」と言って、3枚を表にして右はしに出し、1枚捨てる
② チー・ポンをしたら、リーチはできません
③ ポンをしたら、ポンした人の右どなりから続ける（あいだの人はとばす）
④ チーとポンが同時に言われたら、ポンが先

3 ゲームの進め方

① 牌を裏向きにして、真ん中で混ぜる
② 1人13枚ずつ取る
③ じゃんけんで最初の親を決める。親から反時計回りですすめる
④ 1枚取って、1枚捨てる（手の牌はいつも13枚）
⑤ 捨てるときは牌の名前を言って、自分の前に6枚ずつ並べる

4 勝敗の決め方

① あがったら1回。リーチしてあがったら2回分のあがり（ボーナス）
② だれかがあがるか、捨てた牌が6枚×3段になったら、その回はおしまい。親は右どなりへ
③ 親が1周か2周したら終わり

あがった回数がいちばん多い人が勝ち！

次は「上級」へ（役と、かんたんな点数を使います）

考案：遊べるお寺プロジェクト（滋賀県高島市）　この紙は自由にコピーしてお使いください

初級とのちがい

① 親が 1 周か 2 周するあいだに、あがった回数で勝ちを競います。

② 最初から 13 枚で始めます。

③ チー・ポンができます（ほかの人が捨てた牌をもらうことです）。

④ リーチをしなくてもあがれます。リーチしてあがると**ボーナス**です。

⑤ あがりの形は初級と同じです（アタマ＋メンツ４つ）。

チーとポン

チー：左どなりの人が捨てた牌で、続き番号の３枚がそろいます。

ポン：だれかが捨てた牌で、同じ牌が３枚そろいます。



① もらったら「チー」「ポン」と言って、３枚を表向きにして右はしに出し、１枚捨てます。

② チー・ポンをしたら、リーチはできません。

③ ポンをしたら、ポンした人の右どなりから続けます（あいだの人はとばします）。

④ チーとポンが同時に言われたら、ポンが先です。どちらかが明らかに遅れたときは、先に言った人が先です。

右はしに出した３枚も、メンツ１つとして数えます。

ゲームの進め方

① 牌を裏向きにして、真ん中で混ぜます。

② １人 13 枚ずつ取ります。

③ じゃんけんで最初の親を決めます。親から反時計回りに進めます。

④ １枚取って、１枚捨てます（手の牌はいつも 13 枚です）。

⑤ 捨てるときは牌の名前を言って、自分の前に６枚ずつ並べます。

勝敗の決め方

① あがったら１回分、リーチしてあがったら２回分のあがり（ボーナス）です。

② だれかがあがるか、だれか１人の捨てた牌が６枚×３段になって、そこから１周したら、その回はおしまいです。親は右どなりへ移ります。

③ 親が１周か２周したら終わりです。

あがった回数がいちばん多い人が勝ちです。

中級で気をつけること

- **親は続けて親になりません。**あがってもあがらなくても、親は右どなりへ移ります。理由は、ほかのサークルで３卓・４卓を同時に進めるとき、親が連チャンすると卓ごとの進み方がそろわなくなるためです。そろわなくても気にならなければ、親が連チャンするルールに変えてもかまいません。
- **１周か２周かは、どちらでもかまいません**。その場で決めます。
- **５人で遊ぶと、３段になる前に真ん中の牌がなくなることがあります（13 枚×5 人＝65 枚を配ると、残りは 71 枚です）。なくなったら、その回はおしまいです。**
- **５人で遊ぶときも、チーは左どなりの人から、ポンはだれからでもできます。**
- **チー・ポンをしたらリーチできない**のは、一般の麻雀と同じです。ここで覚えてもらうため、同じルールにしています。
- ③の「ポンのあとの順番」と④の「同時のとき」は、健康麻雀会で中級を４人で遊んでもらったときに分かった点です。
- あがった回数は、遊んでいるあいだ覚えておく必要があります。石があると数えやすいです（あがったら１個、リーチしてあがったら２個とります）

教えるときの注意点

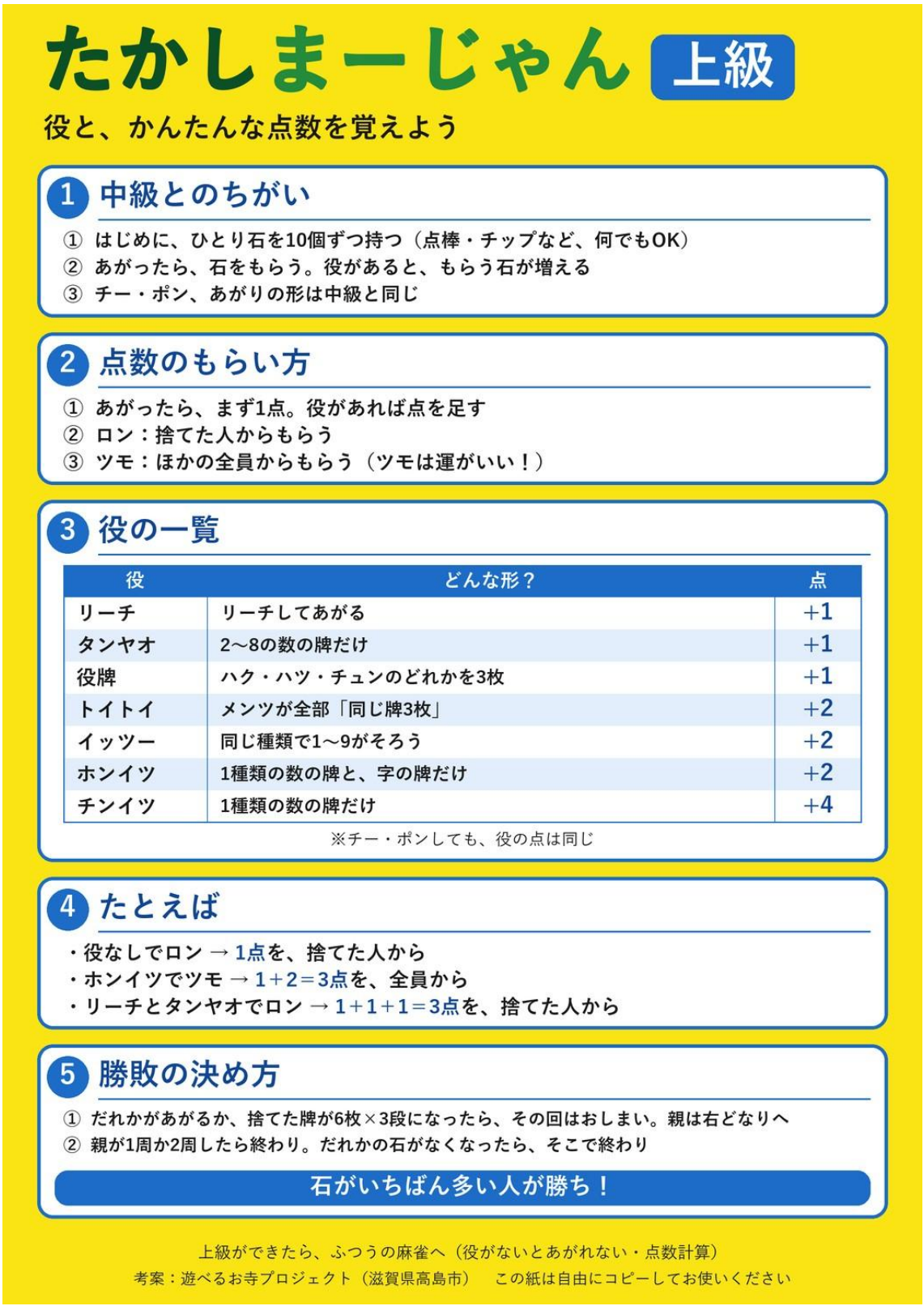
- 「チーは、左どなりの人が捨てた牌だけです。ポンは、だれの牌でもできます」と、最初に１回やって見せます。
- ポンのあとは、ポンした人の右どなりから続けます。あいだの人はとばします。
- チーとポンが同時のときは、ポンが先です。
- 「チー・ポンをしたら、リーチはできません」と伝え、ここで覚えてもらいます。
- 鳴いた３枚は、自分の右側に表向きに置きます。一般の麻雀と同じ置き方にしておくと、あとで楽です。
- 余裕があれば、もらった牌の置き方も教えてください。チーは左どなりからもらうので、出した３枚のうち、もらった牌を横向きにして左に置きます。ポンは、もらった人のいる向きに合わせて、その位置の牌を横向きにします（右どなりからなら右、向かいの人からなら真ん中、左どなりからなら左）。5 人で遊ぶときは、向きが分かりにくいこともあります。



上級へ進む目安

初級では、自分の手の牌だけであがりました。中級では、チー・ポンで、ほかの人の牌も使ってあがりに向かえるので、あがりやすくなります。これに慣れて、チー・ポンを迷わずできるようになったら、あがりやすさだけでなく、かんたんな点数も考える上級へ進みます。役と、かんたんな点数を使います。

6. 上級　役と、かんたんな点数を覚えよう



中級とのちがい

① はじめに、1 人 10 個ずつ石を持ちます（点棒・チップなど、どれでもかまいません）。

② あがったら石をもらいます。役があると、もらう石が増えます。

③ チー・ポンとあがりの形は中級と同じです。

点数のもらい方

① あがったら、**まず 1 点**です。役があれば点を足します。

② **ロン**：捨てた人からもらいます。

③ **ツモ**：ほかの全員からもらいます。

役の一覧

役	どんな形？	点
リーチ	リーチしてあがる	+1
タンヤオ	2〜8 の数の牌だけ	+1
役牌	ハク・ハツ・チュンのどれかを 3 枚	+1
トイトイ	メンツが全部「同じ牌 3 枚」	+2
イッツー	同じ種類で 1〜9 がそろう	+2
ホンイツ	1 種類の数の牌と、字の牌だけ	+2
チンイツ	1 種類の数の牌だけ	+4

※チー・ポンをしても、役の点は同じです。

役は、一般の麻雀の役から、分かりやすいものを選んでいます。チートイツのように、あがりの形が変わる役は入れていません。

たとえば

- 役なしでロン → 捨てた人から **1 点**
- ホンイツでツモ → 全員から 1＋2＝**3 点**
- リーチとタンヤオでロン → 捨てた人から 1＋1＋1＝**3 点**

勝敗の決め方

① だれかがあがるか、だれか 1 人の捨てた牌が 6 枚×3 段になって、そこから 1 周したら、その回はおしまいです。親は右どなりへ移ります。

② 親が 1 周か 2 周したら終わりです。だれかの石がなくなったら、そこで終わりです。

石がいちばん多い人が勝ちです。

上級で気をつけること

- **チンイツが＋4** なのは、ホンイツより高くする必要があり、難しいためです。

- **チー・ポンをしても点は同じ**で、下がりません。鳴いたら点が下がるルールにすると、覚える段階が増えるためです。
- **上級の点数は、一般の麻雀の点数をとても簡単にしたもの**です。ツモのときに点を分けようとすると計算が複雑になるため、台湾麻雀のルールを使い、ほかの全員から同じ点をもらいます。

教えるときの注意点

- 役は全部覚えなくてもかまいません。上級の紙を卓に置いて、見ながら進めます。
- あがったときに、その人の手に役があるかを確かめるくらいで大丈夫です。慣れてくると、自分はどの役を目指そうかと考えられるようになります。
- たかしまーじゃんの上級は、役がなくてもあがれます。役は「あがったときの得点が増えるもの」と先に伝えます。
- チー・ポンをしても点は同じで、下がりません。
- 点数は石で数えます。「麻雀の点数をとても簡単にしたもの」と伝えると、一般の麻雀へつなげやすくなります。

一般の麻雀へ進む目安

チートイツ・赤ドラ・チャンタなど、自分たちで役やルールを足したくなったら、足してもかまいません。上級でも物足りなくなってきたら、一般の麻雀へ進むのもいいでしょう。

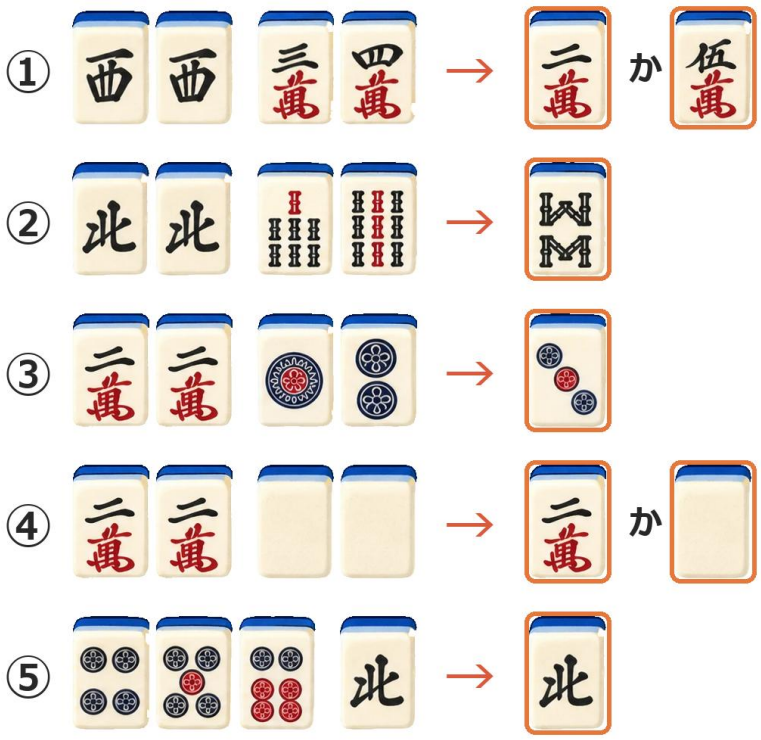
上級で、役の紙を見ながら自分の役を言えて、石の数を自分で数えられるようになったら、一般の麻雀へ進みます（8 章）。

7. あがり方の例　この 1 枚が来たら、あがり！

あがりの形

アタマ（同じ牌 2 枚）＋ メンツ（同じ牌 3 枚か、同じ種類で続いた数字 3 枚）

手が 4 枚のとき（初級）



オレンジの枠の牌が来たら、あがり

	手の 4 枚	来たらあがり	どうなる？
①	シャー・シャー／サンマン・スーマン	リャンマン か ウーマン	続いた数字 3 枚のメンツができる
②	ペイ・ペイ／チーソー・キューソー	パーソー	7・8・9 ソーのメンツができる
③	リャンマン・リャンマン／イーピン・リャンピン	サンピン	1・2・3 ピンのメンツができる
④	リャンマン・リャンマン／ハク・ハク	リャンマン か ハク	来たほうが同じ牌 3 枚のメンツ、残りがアタマになる
⑤	スーピン・ウーピン・ローピン／ペイ	ペイ	ペイ・ペイのアタマができる

枚数がふえても、形は同じ

7 枚・10 枚・13 枚になっても、1 枚来て「アタマ＋メンツ」になったら、あがりです。

中級：チー・ポンが入ったとき

- 手の中：ハク・ハク／イーピン・リャンピン・サンピン／チーマン・パーマン・キューマン
- 右はしに出した牌：チー サンソー・スーソー・ウーソー／ポン トン・トン・トン
- 出した牌も、メンツ 1 つとして数えます。

8. 一般の麻雀へ

たかしまーじゃんの上級まで進むと、一般の麻雀との違いはあと少しです。下の表は、たかしまーじゃんで省いていたことです。

たかしまーじゃんで、省いていたこと

	たかしまーじゃん	**一般の麻雀**
牌の取り方	山を作らない。真ん中の伏せた牌から取る	山を作って、決まった順に取る
役	上級：役があれば点が増える（役なしでもあがれる）	役がないとあがれない
点数	石を 10 個。まず 1 点＋役の点	点数計算（翻と符）
カン・ドラ	なし	あり
自分が捨てた牌でロン	できる	できない（フリテン）
親	続けない	あがると続ける（連チャン）
捨てるときの声	牌の名前を言う	言わない

一般の麻雀の進め方・役・点数・ルール・マナー・用語は、別の資料「一般の麻雀へのステップアップ」にまとめています。一度に全部ではなく、1 つずつ足していけるように並べてあります。この本と同じページから、無料でダウンロードできます（登録はいりません）。https://asoberu-otera.pages.dev/takashimahjong/

9. おわりに・奥付

おわりに

社会福祉協議会で働いていたとき、地域のサロンで、なかなか人が集まらない、男性の参加率が低い、出し物がない、というところを見てきました。麻雀をしたいと思っている人は、実際にいました。ただ、ルールが難しく、教えてほしいと思っていても、今ある場所には入りづらいという状況があります。これは一つの地域だけではなく、日本各地で同じようなことがあると考えています。

全国で、このように麻雀を楽しめる場所が増えることは、地域にとってよいことだと思います。

たかしまーじゃんのほかにも、それぞれの地域がもっとよくなるように、地域のための考え方や道具を、次のところに置いています。よかったら、参考にしてください。

- YouTube：https://www.youtube.com/@KosenCH
- 公式 LINE「遊べるお寺プロジェクト｜全国」：https://lin.ee/Z4hBJBe
- Substack（メールで届く記事・無料）：https://kosen3.substack.com
- ホームページ（遊べるお寺プロジェクト）：https://asoberu-otera.pages.dev/

よろしければ、どこで使ったか、感想を教えてください（送り先は奥付にあります）。

奥付

- 書名：たかしまーじゃん ハンドブック　4 枚からはじめる、いちばんやさしい麻雀
- 考案：久我光聖（遊べるお寺プロジェクト・滋賀県高島市）
- 著者：久我光聖（こーせん）
- ルールの紙は、自由にコピーしてお使いください。この本は、自由にコピー、配布できます。
- たかしまーじゃんを使って、お金を取る会や講座を開いてもかまいません。そのときは「たかしまーじゃん」の名前と、出どころ（遊べるお寺プロジェクト）を書いてください。「公認」「認定」と名乗ること、ルールの紙そのものを売ることは、ご遠慮ください（印刷代や道具の実費は、かまいません）。
- ルール資料のダウンロード（無料・登録なし）：https://asoberu-otera.pages.dev/takashimahjong/
- 新しい紙・動画のお知らせ：メール（Substack・無料）https://kosen3.substack.com/subscribe
- 質問・感想：公式 LINE「遊べるお寺プロジェクト｜全国」https://lin.ee/Z4hBJBe
- 初版：2026 年 10 月
- 2026 年 11 月：お金を取る会のことを、奥付に足しました

感想をぜひ送ってください

どこで、何人くらいで遊んだかだけでも大丈夫です。
お名前や連絡先は要りません。右のQRから送れます。
https://asoberu-otera.pages.dev/takashimahjong/koe/