

★ アイスブレイキングの手法 ★

アイスブレイキングとは、氷（アイス）をこわす（ブレイキング）という意味があり、学習会を始める前に、氷のように固まった参加者の緊張をほぐし、参加者が主体的に学習に参加するための手法です。

自分を動物にたとえると ≪ 動物にたとえることで自己紹介を楽しく行うことができます。≫

- ① 二人組をつくります。
- ② 自分を動物にたとえるとどんな動物か、なぜその動物なのか話し合います。(1人1分程度)
- ③ 二人組を組み直して、数回行います。

【振り返り】 全員と話ができたか確認します。どのような動物になったのか、その種類によってグループ分けに使うこともできます。

後出しじゃんけん ≪ 知らず知らずの間にとらわれている固定観念を知ることができます。≫

- ① 全員がファシリテーターの合図で、ファシリテーターを相手にじゃんけんをします。
- ② ファシリテーターは、「じゃんけんほい、ほい」と声をかけます。最初の「ほい」でファシリテーターが先に手をだし、二回目の「ほい」で、参加者が後出します。
- ③ 後出しじゃんけんを「勝つバージョン」→「あいこバージョン」→「負けるバージョン」でやっていきます。失敗しても、テンポよく進めます。

【振り返り】 やってみて、どのバージョンが簡単か、難しかったか聞いてみます。じゃんけんは普段勝つことを意識しているので、逆に難しく感じます。脳が固定観念にとらわれているからです。「頭が柔らかくなりましたか？」など声をかけてみましょう。うまくできた回数を数えてもらい、数の多い人から自己紹介するようにつなげることもできます。

あいこじゃんけん ≪ 揃ったときの喜びや嬉しさを相手と共有することができます。≫

- ① 二人組をつくります。
- ② 握手して自己紹介をし、じゃんけんをします。
- ③ 相手とあいこだった場合はハイタッチをする。(チャンスは1度きりで同じ人とは原則しません。)
- ④ ハイタッチをした回数を覚えておきます。
- ⑤ 終わったらすぐに別の人を見つけて繰り返します。
- ⑥ 時間になったら集まってポイントの確認をします。

【振り返り】 やってみてどんな気持ちだったか、聞いてみます。「相手と揃ったら気持ちが通じ合った気になります。」「嬉しいことや楽しいことをお互いに共有することは大事なことです。」など声をかけてみましょう。

私の短所は長所になる？ ≪ 人の長所と短所は、両面の要素があることに気づくことができます。≫

- ① 白い紙を用意します。(メモ用紙や配ったプリントの裏でもよい)
- ② その紙に自分の短所を3つ書くように指示します。
- ③ 隣の人とペア、または3人くらいにわかれて、短所を長所に置き換えられないか考えます。

(例) 人にあわせられない → 自分に正直
自分にも他人にも甘い → おおらか

【振り返り】 どんなことに気づいたか質問します。短所は見方によって実は自分の長所といえることもあります。短所を長所として捉え直すことで、マイナスと捉えていたことが、プラスになりうることを体感します。

何色ですか？ ≪ 気持ちを色にたとえることによって自分の思いを伝える発表法です。振り返りをする時のひとつの手法です。≫

「今のあなたの気持ちは、どんな色でしょうか？ なぜその色にしましたか？ 理由を教えてください。」と、ファシリテーターが全員に同じ質問をします。

順番は自主性を尊重します。自主的に出ない場合は、ファシリテーターが指定しましょう。

【振り返り】 学習会のはじめと最後に同じ質問をして、色に変化があったかを尋ねることもできます。変化があった場合は、なぜ変化があったのか聞いてみます。