

アイスブレイク集 part 1

アイスブレイクとは、氷(アイス)を壊す(ブレイク)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。

【1】ジャンケン

《ねらい》

誰もが知っているジャンケンなどの簡単なゲームを通して、短時間で緊張感を取り除くことができます。

(ア)後出しジャンケン

- 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ジャンケンをします。
- ②ファシリテーターは、「ジャンケンほい、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出し、二回目の「ほい」で、参加者が後出しします。
- ③後出しジャンケン「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。ゆっくりから徐々にスピードを上げると楽しいです。

(イ)ジャンケンチャンピオン

- ①ファシリテーターの合図で、身近な人とジャンケンをします。
「握手してから」とか「簡単な自己紹介をしてから」など、工夫できます。
- ②勝っても負けても相手をかえて、合計3回勝った人から順番に並びます。
- ③「負けたら」とか、「あいこになったら」と変えるとおもしろいです。
※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

(ウ)ジャンケン列車

- ①ファシリテーターの合図で、身近な人とジャンケンをします。
- ②ジャンケンで負けた人は、勝った人の後ろに並びます。
- ③勝った人は、別の人と同様にジャンケンをし、負けた列は勝った列の後ろに並びます。
※一列になった後、話し合うためのグループ作りをすることもできます。

【2】バースデーライン

《ねらい》

言葉やジェスチャーなどの限定された手法でも、お互いコミュニケーションを図ることができることを体験でき、できあがったラインをもとにグループづくりができます。

- ①ジェスチャーだけで誕生日順になるように並んでもらいます。
- ②並び方の確認をします。(誕生年月の早い順(1月→12月)や時計回り等)
ファシリテーターの合図で、身振り手振りで自分の誕生日を相手に伝えます。
※話してはいけないことを強調して伝えます。
※「名前のあいうえお順」(ネームライン)や、「起床時間や就寝時間」(タイムライン)などもできます。

【3】わが家の「これって当たり前」

《ねらい》

家庭にはそれぞれのスタイルがあるため、わが家では当たり前だと思うことが、他の家では違うことがあります。その違いを楽しみながら発見し、お互いを尊重し合う雰囲気を作り出します。

①各自で、わが家の「当たり前リスト」に回答します。

【リスト】(例)

- | | | | | | |
|--------------|-------|----|-------|----|----|
| ○目玉焼きにかけるのは | 醤油派 | or | ソース派 | or | 塩派 |
| ○朝食は | パン派 | or | ごはん派 | | |
| ○晩ご飯とお風呂の順番は | 晩ご飯が先 | or | お風呂が先 | | |
| ○テレビのチャンネル権 | 子ども派 | or | 大人派 | | |
| ○お雑煮は | 味噌汁派 | or | すまし派 | | |

②近くの人や、グループのメンバーで共有し、お互いにその理由を尋ねましょう。

※リストは、人に知られたくない生活スタイルや、価値観などを含まない項目になるよう気を付けましょう。

【4】自分を動物にたとえると

《ねらい》

自分を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。

- ①二人組で行います。
- 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伝え合います。
- ③二人組を組み直して、数回行います。

【5】何色ですか？

《ねらい》

気持ちを色にたとえることによって自分の思いをイメージ化します。

- ①ファシリテーターが、「今の気持ちはどんな色か」、「なぜその色にしたのか」質問します。
- ②講座やサロン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。

【6】サイコロトーク

《ねらい》

ゲーム感覚で、話す側も聞く側も、楽しみながら身近な話題について共有することができます。

- ①グループをつくる。
- ②サイコロを振って、出た目のテーマについて話す。
- ③答えに困る質問の場合は、再度サイコロを振ったり、番号を選んだりするなど、柔軟に対応します。

【テーマ例】

数字	項目
1	好きな食べ物は〇〇です。
2	今年は〇〇にチャレンジしたいです!
3	好きな言葉は〇〇です。
4	最近、一番嬉しかった出来事は〇〇です。
5	わたしの“推し”は〇〇です。
6	今年、行ってみたいところは〇〇です。

【7】伝わるかな？

《ねらい》

ひとつの言葉もとらえ方が人によって様々なことに気づきます。聞いた言葉をイメージにすると、大きく違いが生じていることを体感します。みんなに同じような絵を描いてもらうためには、どのような指示が必要か、正確に物事を伝えるには、どのようなことに気をつければよいか学びます。

- ①紙を用意します。(A4くらいの大きさがいいです)
- ②ファシリテーターの指示で絵を描いてもらいます。
(例) 月が夜空に出ています。星もあります。左下のほうに、窓のついた家があります。
- ③隣の人と見せ合い、違っているところを出し合い、なぜ違うのか話し合います。
※二人ずつペアになってもらい、絵を伝える人と、絵を描く人で行ってもらうこともできます。この場合は、絵を準備して配ります。

【8】私の短所は長所になる？

《ねらい》

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。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。

- 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ペア、またはグループで、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
- ④どんなことに気づいたか質問します。