

## アイスブレイク集 part 2

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】キャッチ

《ねらい》

敏捷性を競いながら、緊張感を楽しむ。

- ①みんなで円(または2人組)をつくり、お互いの顔が見えるように座ります。
- ②全員、両手を軽く横に出します。
- ③左手は輪をつくるように軽く握って筒をつくります。
- ④右手の人差し指を右隣の人の左手の筒の中に、上から入れます。
- ⑤ファシリテーターが、「キャ・キャ・キャ…キャッチ!」と言った瞬間に、右手の人差し指を筒から引き出すと同時に、左手は相手の人差し指を逃さないように握ります。
- ⑥慣れてきたら、左右を逆にするとか、違う言葉を入れると盛り上がります。

### 【2】握手

《ねらい》

合図に合わせて隣の人の手を握ることで、身体の緊張をほぐします。

#### (ア) インパルス

- ①みんなで円になり、手をつなぎます。
- ②最初(スタート)の人を決めます
- ③最初の方は、隣の人の手をギュッと握ります。
- ④握られた方は、隣の人へ、どんどん「握手」を送っていきます。
- ⑤最初の方に戻ってくるまでにどれくらい時間がかかるか、時間をはかります。
- ⑥何度かして、タイムを縮める挑戦をしましょう。  
※チーム対抗戦にしても盛り上がります。

#### (イ) 以心伝心

- ①二人組になります。
- ②向かい合って握手をします。
- ③それぞれが、「1・2・3」のどれか数字を心に思い浮かべます。
- ④目と目で合図を送り、「せーの」の声をかけ合って、思い浮かべた数字の数だけ相手の手を握ります(または、回数ほど手を握る代わりに、握手した手を上下に振ってもいいです。)
- ⑤見事、同じ回数握りあったら、「気が合いますねえ」と言ってお互いに喜びを分かち合います。もし、同じにならなかったら、「残念。また、後ほど」と言って分かれます。ペアを変えながら何人かと握手します。

### (ウ)「たこ」と「たい」

- ①二人組になります。
- ②左手で握手をします。
- ③手を握り合ったまま、右手でジャンケンをして勝ち「たこ」、負けは「たい」になります。
- ④ファシリテーターが、「た・た・た・・・たい！」と言ったら、「たい」役が「たこ」役の左手の甲をたたきます。「たこ」役は、たたかれないように、右手で甲を防いだり逃げたりします。
- ⑤ファシリテーターは、「たこ」と「たい」を変えながら、何度か繰り返して行います。
- ⑥慣れてきたら、違う言葉を入れると盛り上がります。

## 【3】木の中のリス

《ねらい》

参加者全員で、動きながら楽しくコミュニケーションを図る。

- ①3人組をつくります。3人の中で2人が「木」になり、残りの1人が「リス」になります。「木」の2人が両手をつなぎ、その中に「リス」が入ります。3人組になれなかった人は「オオカミ」となります。
- ②ファシリテーターは、真ん中で「オオカミが来た！」「木こりが来た！」「嵐が来た！」の3つのうち1つを選んで合図を出します。
  - ・「オオカミが来た！」→「リス」は今までいた木から出て、他の「木」に移動します。この間、「木」は動きません。
  - ・「木こりが来た！」→木の人リスのもとを離れてばらばらになり、別の人と「木」になって、「リス」を中に入れます。この間、「リス」は動きません。
  - ・「嵐が来た！」→全員がばらばらになり、新しい3人組（木とリスの組）を作る。
- ③これを繰り返します。

## 【4】人数集め

《ねらい》

楽しみながら、短時間でグループをつくる。

- ①ファシリテーターの「せーの」の声に合わせて、手拍子を一つずつ増やしていきます。
- ②適当なところで、ファシリテーターの「はい」の合図で手拍子の数の人数が集まり、手をつないで座ります。
- ③手をつないで座ったメンバーがグループになります。

## 【5】仲間探し

《ねらい》

偶然できた仲間に、親近感を抱きながらグループづくりができる。

- ①みんなで円になる。
- ②ファシリテーターは、同じ仲間を探すキーワードを言います。
  - ・「生まれた月が同じ人を探してください」
  - ・「好きなスポーツが同じ人を探してください」など。(仲間探しの例)「好きな食べ物」、「強い動物と言えば」、「赤いものと言えば」
- ③できたグループごとに、どういう仲間か聞いていきます。

## 【6】思い出自己紹介

《ねらい》

誰もが懐かしい気持ちで子どもの頃の気持ちになり、子どもの気持ちに寄り添いやすくなるので、次のワークにつなげやすい。

- ①「思い出シート」を配付し、子どもの頃を思い出し、それぞれ記入してもらいます。
- ②2人組になり、たずねてみたい項目について、お互いに紹介し合います。
- ③相手を変えながら、シートの内容を紹介していきます。

【思い出シート】

### 思い出自己紹介

|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ①好きだった歌手          | ②思い出に残っているテレビ番組 |
| ③親に買ってもらって嬉しかったもの | ④習い事や部活動の思い出    |
| ⑤修学旅行の旅先で…        | ⑥好きな給食          |

**【7】子育てすごろく**

「ねらい」  
ゲーム感覚で楽しく自己紹介をする。

- ①4～5人程度のグループになります。
- ②サイコロを振る順番を決めます。
- ③サイコロを振り、出た目のところのお題にこたえます。
- ④何回か続けてゴールを目指します。

**スタート** →

好きな食べ物は？   好きな芸能人は？   今一番行ってみたいところは？   グループの人と握手をしよう   今、気になるニュースは？

幸せを感じる時は？   今日の晩ご飯はなにがいい？   今、一番やりたいことは？   ストレス発散法は？   夜、どうやって子どもを寝かしつける？   歌を歌うのと聴くの、どっちが好き？なぜ？   好きなテレビ番組は？

朝、どうやって子どもを起こす？   子どもの頃、または思い出は？   実は私○○○なんです！   最近どんなことで子どもをほめた？

子どものことで嬉しかったことは？   教えて！パートIII   わが子のいい所3つ☆   みんなでハイタッチ！   宝くじが当たったら？   今日のお昼ごはんは？

ラッキーチャンス☆  
誰かがに止まったら、他の人も話せるよ！話をした人は全員2マス進めるよ！

ゴール

教えて！パートII   あなたのおすすめ時短メニュー☆   自分が頑張っていると思うことは？   子ども(家族)に一番言いたいことは？   教えて！パートI   子どもと行けるおすすめスポット   苦手な食べ物は？   ラッキー★★★(3マス)進む