

3. アイスブレイク編

<ファシリテーション能力を高めよう>

保護者の集まりで、緊張して堅苦しい雰囲気で困った経験はありませんか？

氷のようになった雰囲気を壊し、和やかにさせる活動をアイスブレイク（アイスブレイキング）といいます。

初対面の保護者同士の緊張感や抵抗感をなくすために2人以上で行うグループワークの総称です。さらに、保護者同士の相互理解やコミュニケーションの促進など、重い場の雰囲気を和ませ、学習や研修を活性化するための導入として役立ちます。

参加者の緊張を取り除き、心や体をほぐしながら、和やかな雰囲気をつくりましょう

1 ジャンケン（5分程度、何人でも、準備不要）

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る。

ア 後出しジャンケン

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「後出しじゃんけん」の説明をします。
 - ファシリテータが「じゃんけんぽん」というかけ声で出したジャンケンを見て、参加者全員が「ぼん」と言いながら、後出しでじゃんけんをします。間違えてもそのまま続けます。
 - 練習後、5回程度続けて行います。
3. 最初に、ファシリテータに「勝つ」ジャンケンをします。続いて、「負ける」ジャンケンをします。時間があれば、「あいこ」を入れてもよいです。

※ゆっくりから徐々にスピードをあげると楽しいです。



イ ジャンケンチャンピオン

1. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケンチャンピオン」の説明をします。
 - ファシリテータの合図で身近な人と握手してからジャンケンをします。
 - 勝っても負けても相手を替えて、別な人と握手してから、ジャンケンをして、合計で“3回勝った人から順番に”一列に並びます。

※“負けたら”とか、“あいこになったら”と変えら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. ファシリテータと参加者で、通常のジャンケンを何回かします。
2. 「ジャンケン列車」の説明をします。
 - ファシリテータの合図で身近な人とジャンケンをします。
 - ジャンケンで負けた人は、勝った人の後ろに並びます。
 - 勝った人は別の人と同様にジャンケンをし、負けた列は勝った人の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 肩たたき

(5分～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

隣の人と肩をたたきあい、音楽にあわせてスキンシップを図り、心や体の緊張をほぐし、和やかな雰囲気を作り出す。

1. 円をつくり、全員の顔が見えるように座ります。
2. 「肩たたき」のルールを説明します。
 - 右手で右隣の人を8回たたく (もしもしかめよ かめさんよ)
 - 左手で左隣の人を8回たたく (世界のうちで おまえほど)
 - 右手で右隣の人を4回たたく (歩みののろい)
 - 左手で左隣の人を4回たたく (ものはない)
 - 右手で右隣の人を2回たたく (どうして)
 - 左手で左隣の人を2回たたく (そんなに)
 - 右手で右隣の人を1回たたく (のろ)
 - 左で手左隣の人を1回たたく (いの)
 - 最後に拍手を1回 (か)

※「兎と亀」の歌のテンポを速くしたり、ゆっくりしたりと変化させて楽しみます。



3 インパルス

(5～10分、一重円、何人でも、ストップウォッチ等)

ねらい

合図に合わせて隣の人の手を握ることで、体の緊張をほぐすとともに、共同作業として、目標タイムを設定することで連帯感を共有する。

1. みんなで円になり、手をつなぎます。
2. 「インパルス」の説明をします。
 - 最初の人を決めます。
 - 最初の方は、右隣の人(左でもよい)の手をギュッと握ります。
 - 握られた人は、さらに右隣の人の手を握り、どんどん「握手」を送っていきます。
 - 最初に戻ってくるまでにどれくらいの時間がかかるか、時間をはかってみましょう。
 - タイムを縮める挑戦をしましょう。

※条件設定によって結果が異なりますが、ワークショップの前後でもタイムに差があります。

※対戦型インパルスも盛り上がります。



4 しりとり自己紹介

(5～10分、4人以上、準備不要)

ねらい

「形容詞をつけなければならい」という設定の中で、ユニークなものやちょっとオーバーなことも言いやすい雰囲気生まれ、グループ内の名前を記憶しやすくなる。

1. グループに分かれます。(1グループ4人以上)
2. 「しりとり自己紹介」の説明をします。
 - グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。
 - その人の右側の人の名前の最後の一字を取り、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介をします。

<例>

右側の人の名前が、「とっとりはなこ」さんだったら

「こどもが6人いて、小中高大にフルエントリーしているよなごたろう」です。」

「うるわしいとよく言われる、さかいみなこ」です。」

※1周だけでなく、2周、3周とすることで、相互理解が深まります。



5 キャッチ

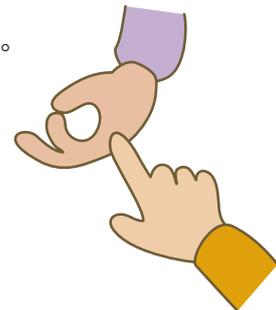
(5～10分、一重円、何人でも、準備不要)

ねらい

合図に合わせて隣の人を指を握りながら、自分の指は握られないようにすることで、敏捷性を競いながら、緊張感を楽しむ。

1. みんなで一重円になります。
2. 「キャッチ」の説明をします。
 - 両手を軽く横に出します。
 - 左手の人差し指と親指で輪を作るように軽く握り、右手は人差し指を立て、隣の人左手の輪の中に入れます。
 - ファシリテータが「キャ・キャ・キャ・キャ・・・キャッチ！」と言った瞬間に、右手の人差し指を輪から引き出すと同時に、左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかみます。
 - 慣れてきたら、左右を逆にするとか、「キャ・ベツ」とか、「キャ・ラメル」などの違う言葉を入れます。

※あまり強くつかむと怪我をすることもあるので、はじめに注意します。



自己紹介などお互いの距離を近づけ、グループづくりに結びましょう

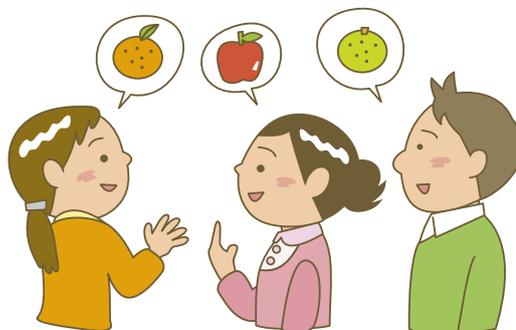
1 仲間探し (5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい 言葉やジェスチャーなどの限定された方法でも、お互いにコミュニケーションが図れることを体験でき、できあがったライン（小グループ）をもとにグループ作りができる。

1. みんなで円になります。
2. 「仲間探し」の説明をします。
 - 全員が起立して、ファシリテータの言葉を待ちます。
 - ファシリテータが、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。」など
 - できたグループごとに、どういう仲間か聞いていきます。

※仲間探しの例「生まれた月」「好きな果物」「好きな（嫌いな）動物」「好きなスポーツ」「嫌いな食べ物」他

※仲間が見つからない場合でも、「個性的で貴重な存在である」という肯定的な認識が持てるようにファシリテータが支援します。



2 動物あて (5～10分、何人でも、動物カード準備)

ねらい カードに書かれた動物を鳴き声やジェスチャーで表しながら、同じ仲間ごとに雰囲気や和ませながら、グループを作ることができる。

1. みんなで円になります。
2. 「動物あて」の説明をします。
 - 動物の絵が描かれたカードを一枚ずつ配ります。
 - 鳴き声やジェスチャーで、互いを確認し、グループを作ります。

※必要なグループ数によって、動物の種類を決めます。



3 バースデーライン (10分程度、何人でも、準備不要)

ねらい 言葉やジェスチャーなどの限定された方法でも、お互いにコミュニケーションが図れることを体験でき、できあがったライン（小グループ）をもとにグループ作りができる。

1. みんなで円になります。
2. 「バースデーライン」の説明をします。
 - ファシリテータの合図で、言葉を使わないで、身振り手振りで自分の誕生日を相手に伝えます。
 - 1月1日を先頭に、誕生日の早い順に並びます。
 - 並び終わったら、順番に誕生日を言ってもらいます。

※誕生日順に、話しあうための4～5人のグループ作りもできます。

※名前のアイウエオ順などもできます。



4 音探し (10分程度、何人でも、フィルムケース等)

ねらい フィルムケースなどの小さな容器に、中身がわからないように紙を貼り、「砂」「米」「大豆」などを入れ、グループの構成人数に応じてセットし、雰囲気を和ませながら、グループを作ることができる。

1. ケースをひとつずつ配ります。
2. 「音探し」の説明をします。
 - 自由に相手を見つけ、お互いの音を確認します。
 - 同じ音の持ち主で、グループを作ります。

※あらかじめ1グループの人数分のセットを用意します。



5 ほめほめゲーム

(5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

褒めるために相手のよいところを探し、言葉にすることで、参加者をより深く知ることができる。褒められる気持ちを体験することで、褒める事の大切さ、素晴らしいさを感じ、参加者同士の距離を縮めることができる。

1. 5～6人のグループをつくります。
2. 「ほめほめゲーム」の説明をします。
 - 「ほめられる」順番を決めます。
 - 「ほめられる人」に向かって、残りのメンバーは向かい合って一列に並びます。
 - 先頭の人から一人一つずつ「ほめられる人」に向かってほめます。
 - ※外見、印象、過去の実績、なんでもありです。
 - ※相手の方が心地よくなるように気持ちを込めてほめます。
 - ※「ほめられる人」は黙って受け止めます。
 - 一つほめたら、列の一番後ろに並びなおします。
 - ※ファシリテータが合図するまで続けます。
 - 役割交代して全員がほめられるまで続けます。

※「ほめられる人」は反応しないで聞きます。
黙って受け止めるインストラクションです。



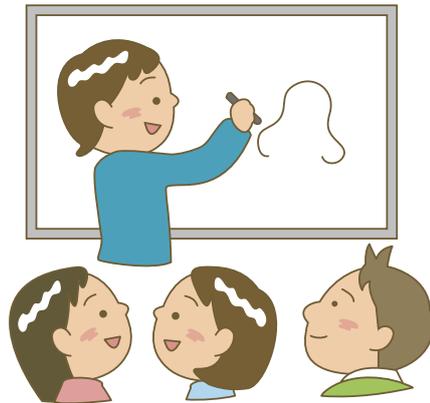
学習に対する準備や意欲づけに繋がしましょう

1 何に見える？ (5～10分、何人でも、ホワイトボード、紙、ペン等)

ねらい 図形を見て、「何に見えるか？」を出し合い、それをお互いが認め合い、発言を否定されないということの体験を通して、想像力や連想するイメージは人によって違うことなどを意識づけすることができる。

1. 紙とペンを用意します。
2. 一つの図形を、ホワイトボード等に描き示します。
3. 「何に見える？」の説明をします。
 - 絵から想像できるものをすべて、書き出します。
 - 縦、横、斜めどの方向から見てもかまいません。
 - 制限時間は1分間です。
4. 書き出した数を確認します。
5. 隣りの人と相談して書き足していきます。
 - 2人で○個以上書きましょう。
 - 制限時間は2分間です。
6. 発表してもらいます。

※すべて、見えたことなのなので、間違いはありません。
否定されないし、ほめてもらうと、嬉しいものです。
※後の展開がスムーズになります。



2 ネームパス (10分程度、何人でも、ボール等)

ねらい 「名前」は、その人個人の、とても大切なもの。お互いの名前を覚えることは、お互いを知る第一歩であり、名前を大事にするということは、その人自身を大事にすることにつながる。

1. みんなで円になります。
2. 「ネームパス」の説明をします。
 - 各自が呼ばれたい名前（ニックネーム）を考えます。
 - 最初の人を決め、ボール等“投げやすいもの”（以後“玉”）を渡します。
 - 最初の人（Aさん）は誰か（Bさん）に呼びかけて、自分の名前を言いながら、玉をやさしく投げ渡します。
「Bさん、Aです。」
 - 玉をもらった人（Bさん）は、お礼を言って、別の人（Cさん）に呼びかけて、名前を言いながら玉を投げ渡します。
「ありがとう、Aさん。Cさん、Bです。」

※一通りやり方がわかったら、ゲームを始めます。
※大人数でやったり、慣れてきたら、玉の数を増やしていきます。



3 ワールドカフェ (50分程度、準備不要)

ねらい ワールド・カフェとは、「知識や知恵は、機能的な会議室の中で生まれるのではなく、人々がオープンに会話を行い、自由にネットワークを築くことのできる『カフェ』のような空間でこそ創発される」という考え方に基づいた話し合いの手法です。

<ワールドカフェのやり方>

1. 準備

- 4～5人でグループを作り、テーブルに座ります。
- テーブルの上にはテーブルクロスに見立てた模造紙と各自一本ずつのペンを準備します。

2. カフェトーク・ラウンド

- 1ラウンドおよそ20分で、トピックにそってカフェ的にリラックスした会話を楽しめます。
- 会話しながら、出たアイデアとか言葉をそれぞれが自由に模造紙に書きます。
- 1ラウンドが終わるころにテーブルに残る人（ホスト）を決め、その場に残し、それ以外の参加者は別のテーブルへ移動します。
- 残ったホストが自分のテーブルで話された内容を新しいメンバーに説明します。さらに会話を深めます。
- ラウンドを2～3ラウンド繰り返します。

3. 最終ラウンド

- 最終ラウンドで、全員が最初のテーブルへもどります。
- 別のテーブルで得られた気付きや理解を交換し、さらに全体でもシェアをします。



参考文献：アニータ・ブラウン デイビッド・アイザックス著／香取一昭 川口大輔訳『ワールド・カフェ～カフェ的会話が未来を創る～』
ヒューマンバリュー