

## 5. アイスブレイクの例

### <ファシリテーション能力を高めよう>

保護者の集まりで、緊張感のある堅苦しい雰囲気で困った経験はありませんか？

氷のように固まった雰囲気を壊し、和やかにさせる活動をアイスブレイク（アイスブレーキング）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、場の重い雰囲気を和ませ、学習や研修を活性化するための導入として役立ちます



**G** …グループ分けに使えるアイスブレイク

目的	名称	所要時間	内容
緊張をほぐす	<b>1 緊張をほぐすアイスブレイク</b>	5分程度	勝つだけでなく、負ける、引き分けるなどのルールを決め、ファシリテータとのジャンケン、参加者同士のジャンケンで盛り上げることができます。誰もが知っているジャンケンを使い、多少の体の動きもあるので、ファシリテータにとっても、緊張をほぐす効果があります。
	ア 後出しジャンケン		
	<b>G</b> イ ジャンケンチャンピオン		
	<b>G</b> ウ ジャンケン列車		
	エ セブン・イレブン・ジャンケン		
	<b>G</b> オ ジャンケン・パッチン		
	カ ジャンケン・アンケート	10分程度	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ます。また、簡単なゲームやふれあいを通して緊張を解きほぐしながら仲間づくりができます。
	<b>G</b> キ ジャンケン・グリコ		
	<b>G</b> ク バースデーライン		
	<b>G</b> ケ くじ引き		
	<b>G</b> コ 「絵」を使ったパズル		
	<b>G</b> サ 仲間探し		
	<b>G</b> シ 動物あて		
ス 何に見える？			
セ 肩たたき			
ソ キャッチ			
自己紹介や名前を覚える	<b>2 自己紹介や名前を覚えるアイスブレイク</b>	5分程度	参加者のつながりを作るうえで、自己紹介は大切です。楽しくアイスブレイクをしながら、自己紹介やグループの人の名前を覚えることができます。
ア しりとり自己紹介			
イ 4項目自己紹介・4項目子ども紹介			
ウ 名前を覚えるアクティビティ			
エ ネームパス			

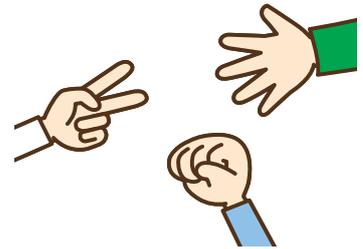
G…グループ分けに使えるアイスブレイク

## 1 緊張をほぐすアイスブレイク

(5分程度、何人でも、準備不要)

### 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. 「後出しジャンケン」の説明をします。
  - ・ファシリテータが「ジャンケンポン」というかけ声で出したジャンケンを見て、参加者全員が「ポン」と言いながら、後出しでジャンケンをします。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

G

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

G

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。



## エ セブン・イレブン・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. 「セブン・イレブン・ジャンケン」の説明をします。
  - ・かけ声は「セブン・イレブン・ジャンケン、ぼん！！」
  - ・このジャンケンは「グー・チョキ・パー」ではなく、指の数で「1～5」を示します。
  - 2人組の場合は指の数の合計が「7」になったら腰掛ける。
  - 3人組の場合は指の合計の数が「11」になれば腰掛ける。
  - ・練習後、5回程度続けて行います。



※ファシリテータがかけ声をかけてもよいですが、会場で一斉にかけ声をかけると盛り上がります。

## オ ジャンケン・パッチン

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・パッチン」の説明をします。
  - ・ファシリテータの合図で身近な人と自己紹介をして、左手で握手をして、右手でジャンケンをしてもらいます。勝った人は負けた人の左手の甲をパッチンと叩きます。負けた人は叩かれないように右の手で左手を守ります。
  - ・相手を変えながらやってもらい、合計で“3回パッチンが成功した”人から順番に一列に並びます。



※“パッチンを防げたら”、“回数を5回”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。

## カ ジャンケン・アンケート

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・アンケート」の説明をします。

今、気になっていることを調査します。  
参加者はグー・チョキ・パーで意思表示をします。  
グー：あまり気になっていない チョキ：気になっている パー：とても気になっている

  - ・例：「子どもの人見知り」「子どもの好き嫌い」「子どもの発達」「子どもの友達関係」「子どもの成績」「きょうだい喧嘩」等、子育てにまつわるものの中から出題する。



※知識を問うものは避けたほうがよい。

## キ ジャンケン・グリコ

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・グリコ」の説明をします。
  - ・スタートとゴールを決めます。
  - ・ファシリテータと参加者でジャンケンをします。
  - 勝った参加者は、ゴールに向かって決まった歩数を進みます。  
グー：グリコ（3歩） チョキ：チョコレート（6歩） パー：パイナップル（6歩）
  - ・ゴールに入った人から順に一列に並びます。



※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。

# I. はじめに

G…グループ分けに使えるアイスブレイク

10分程度、何人でも)

## ク バースデーライン G

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。



※できあがった列を基に、話し合うための4～5人のグループを作ることができます。

※「名前のアイウエオ順」、「電話番号（携帯電話）の下2桁の小さい順」、「7桁の郵便番号順」、「現在のやる気を%で表してもらい、その順」などでもできます。

## ケ くじ引き G

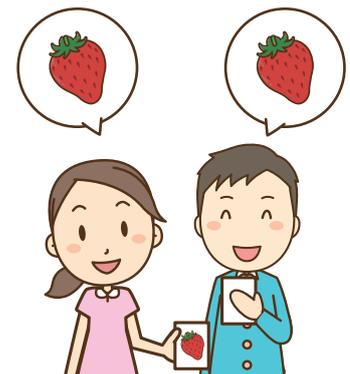
1. 5cm角ぐらいの「絵」を準備します。絵柄は何でもよいですが、「ねこ」「いぬ」「ぶた」「うし」「ひつじ」など分かりやすいものがよいです。5人グループを作るのであれば各5枚用意します。
2. 人数分用意し、袋に入れて1枚ずつ取ってもらいます。
3. そこから、同じグループのメンバーを探して、席についてもらいます。

※動物を例にしましたが、植物、昆虫、国旗、キャラクター等でもよいです。



## コ 「絵」を使ったパズル G

1. A 5サイズの絵（フリーの絵や画像が適当）をグループ数と同じだけ種類を準備します。（5グループ作るのであれば5枚でよいです。）
2. それらをグループの人数と同じ数にカットします。（1グループ6人であれば、絵を6枚に分割します。）
3. それらをシャッフルして、ランダムに取ってもらいます。
4. 「さて、仲間を見つけましょう。」と号令をかけてグループを作ってもらいます。

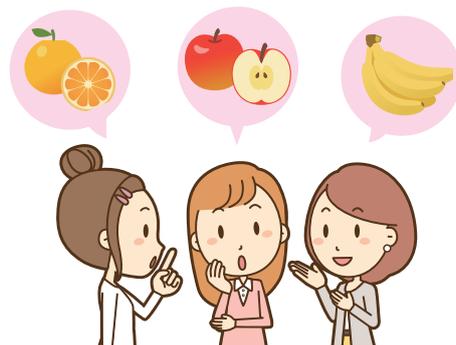


## サ 仲間探し

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、どんな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。



## シ 動物あて

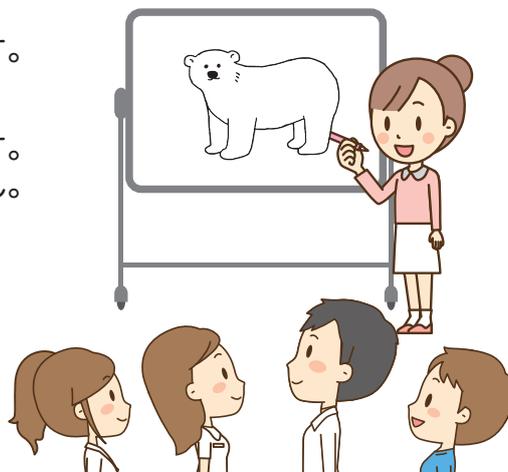
1. みんなで円になります。
2. 「動物あて」の説明をします。
  - ・動物の絵が描かれたカードを一枚ずつ配ります。
  - ・鳴き声やジェスチャーで、互いを確認し、グループを作ります。

※必要なグループ数によって、動物の種類を決めます。



## ス 何に見える？

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、見えたことなので、間違いはありません。否定されずほめてもらうと、嬉しいものです。

## G…グループ分けに使えるアイスブレイク

### セ 肩たたき ~童謡「うさぎとかめ」に合わせて~

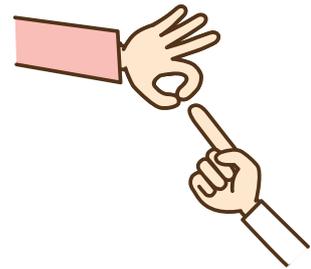
1. 円をつくり、全員の顔が見えるように座ります。
2. 「肩たたき」のルールを説明します。
  - ・右手で右隣の人の肩を8回たたく（もしもしかめよ かめさんよ）
  - ・左手で左隣の人の肩を8回たたく（世界のうちで おまえほど）
  - ・右手で右隣の人の肩を4回たたく（歩みののろい）
  - ・左手で左隣の人の肩を4回たたく（ものはない）
  - ・右手で右隣の人の肩を2回たたく（どうして）
  - ・左手で左隣の人の肩を2回たたく（そんなに）
  - ・右手で右隣の人の肩を1回たたく（のろ）
  - ・左で手左隣の人の肩を1回たたく（いの）
  - ・最後に拍手を1回（か）



※「うさぎとかめ」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めます。

### ソ キャッチ

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、隣の人の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。

## 2 自己紹介や名前を覚えるアイスブレイク

(5分程度、4人程度で)

### ア しりとり自己紹介

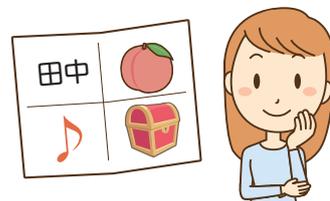
1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. 「しりとり自己紹介」の説明をします。
  - ・グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。
  - ・その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介をします。  
＜例＞右側の人の名前が、「とっとり はな ㊦」さんだったら  
「㊦ どもが6人いて、小中高大にフルエントリーしているよなごたる ㊧ です。」
  - ・自己紹介をした人の左側の人は同様にしりとりで自己紹介をします。  
＜例＞「㊧ るわしいとよく言われる、さかいみな ㊨ です。」
  - ・時計回りで順番に自己紹介をします。



※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。

### イ 4項目自己紹介・4項目子ども紹介

1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. A5サイズの用紙を4つ折りにしてから広げる。  
4つのうち1つは自分の名前を記入します。
3. 残りの3つに次のような内容のものを記入してもらいます。  
＜例＞「生まれた場所」「好きな食べ物」「好きな(思い出の)歌」「マイブーム」「私の宝物」「私のドジなところ」「尊敬する人」など、共感できそうなテーマを設定します。  
それを手がかりに自己紹介(一人1分以内)してもらいます。



※“子ども紹介”の場合は、1項目は「自分の名前」その他に「子どもの名前と由来」「子どもの長所」「子どもへの期待」等を記入してもらい、それを手がかりに自己紹介(一人2分程度)してもらいます。

### ウ 名前を覚えるアクティビティ

1. グループに分かれます。(1グループ4人程度)
2. 順番を決めて、1人目から4人目までの名前を紹介します。  
1番目の人「鈴木です。よろしくお願いします。」  
2番目の人「鈴木さんの隣の山田です。よろしくお願いします。」  
3番目の人「鈴木さんの隣の山田さんの隣の高橋です。」  
と繰り返し名前の確認をしてもらいます。最後に、1番目の人が自分の名前が始まり、自分の名前が終わって一周とします。

鈴木です 隣の山田です



※全員の名前と顔を一致させるためのゲームであることを伝えましょう。

※名前だけでなく、名前と誕生日、名前と誕生日と趣味や関心のあることなど条件を増やすと参加者の特徴等も一緒にイメージできるので、少し個性に踏み込めます。

### エ ネームパス

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。」

