

アイスブレイク集

初めて会ったばかりで緊張している学習者の気持ちをほぐし、温かい雰囲気や、何でも言える、受け取ってくれるという安心感などをつくり出すために活用されます。

学習者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、活用してください。

1 緊張をほぐし、場を和やかにするアイスブレイク

ドジョウつかみ

準備物 : なし

- 進め方** : ①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)
- ②まず、全員左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手を出す。
- ③次に、右手の人差し指を、右隣の人の左手でつくった筒へ上から入れる。
- ④リーダーが「によろによろによろ・・・」と言ったら、右手の人差し指をドジョウのように動かす。
- ⑤リーダーが「ドジョウ」と言ったら、左手で左隣の人の人差し指をつかむと同時に、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。

ポイント : 「ドジョウ」だけでなく、「うなぎ」「へび」「ドリル」など違う言葉をいれるとさらに盛り上がります。

肩たたき

準備物 : なし

- 進め方** : ①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)
- ②右手で、右隣の人の肩を8回たたき、(♪もしもしかめよ かめさんよ)
左手で、左隣の人の肩を8回たたき。(♪世界のうちで おまえほど)
- ③右手で、右隣の人の肩を4回たたき、(♪歩みののろい)
左手で、左隣の人の肩を4回たたき。(♪ものはない)
- ④右手で、右隣の人の肩を2回たたき、(♪どうして)
左手で、左隣の人の肩を2回たたき。(♪そんなに)
- ⑤右手で、右隣の人の肩を1回たたき、(♪のろ)
左手で、左隣の人の肩を1回たたき。(♪いの)
- ⑥最後に拍手を1回する。(♪か)

ポイント : 歌の速さを変えて、テンポにあわせて楽しめます。

後出しジャンケン

準備物 : なし

- 進め方** : ①リーダーが、「私と同じものを出してください。」と伝えてから、「ジャンケン」と言って、「ポン」のところで何かを出す。
②他の人は、それを見て、すぐに続けて「ポン」と言いながら同じものを出す。
③慣れてきたら、「私に勝つものを出してください。」「私に負けるものを出してください。」と条件を変えて行う。

ポイント : 勝ち負けより、リズムに合わせてうまく出せないことを楽しめます。

集団ジャンケン

準備物 : なし

- 進め方** : ①グループ数が偶数になるように、1グループ4～5人に分かれる。
②対戦するグループ同士が向かい合い、相手に分からないように何を出すか相談する。
③かけ声をかけ、互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗を決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。
④対戦するグループを変えながら行う。

ポイント : 集団でジャンケンをする楽しさを味わいます。チームの勝利数を競ったり、負けたチームは、勝ったチームの肩や手をもんだりしてもよい。

下の句なあに？

準備物 : 子育てに関する川柳

- 進め方** : ①リーダーが川柳の上の句を読む。
②個人あるいはグループで、下の句が何か考える。
③個人あるいはグループで、考えた下の句を順に発表し、下の句をあてる。

ポイント : みんなでワイワイいながら下の句を考えるので、あたってあたらなくても盛り上がります。

聖徳太子ゲーム

準備物 : なし

進め方 : ①グループで聖徳太子役を1人決める。(4人グループの場合)
②ファシリテーターは言葉を言う役3人に1人1文字ずつ割り当てる。
例)「こたつ」 Aさん→こ Bさん→た Cさん→つ
③ファシリテーターの合図で、3人は一斉に自分の割り当てられた言葉を同時に発する。
④聖徳太子役は、3人の言葉をしっかり聞き、言葉をつなげ単語を当てる。

ポイント : あらかじめ言葉カードを作っておくと、ゲームがスムーズにスタートできる。

親指と小指

準備物 : なし

進め方 : ①両手をグーにして前に出し、左手の小指と右手の親指を出す。
②合図で指を反対にする。(左手は親指、右手は親指)
③合図を繰り返す。

ポイント : スピードを上げたり、歌に合わせてしてもよい。

ジャンケン・アンケート

準備物 : なし

進め方 : ①ファシリテーターと参加者で通常のジャンケンを何回かする。
②「今から気になっていることを調査する」と説明し、お題に対して参加者はグー・チョキ・パーで意思表示する。
【グー】 : あまり気になっていない(はじめて聞いた)
【チョキ】 : 気になっている(聞いたことあるがよく知らない)
【パー】 : とても気になっている(よく知っている)
③ファシリテーターは出てきたグー・チョキ・パーのおよその人数を伝えるなどし、コメントを述べる。

ポイント : 聞きたいことをねらいに近づけていくと、参加者の実態がつかめる。

2 自己紹介をしたり、名前を覚えたりするアイスブレイク

他己紹介

お子さんのかわいいところは？
旦那さんの子育てに関しての不満は？
子育てのストレス解消法は？

準備物 : なし

進め方 : ①2人組あるいはグループになり、名前や家族、趣味などを互いに質問することについて確認します。

②決められた時間内に、互いに質問し合う。

③全体で、ペアになった方のことを他のメンバーに紹介する。

ポイント : 全体に相手を紹介するために、互いにしっかり情報交換ができます。

共通点見つけ

パートナーの趣味は？
お子さんの好きなことは？
よく遊びに行くところは？

準備物 : なし

進め方 : ①2人組になり、名前は家族、趣味などを聞き合うなかで、互いの共通点を見つける。

②共通点が5つ見つかったら、別の方と二人組になり、同じように共通点を見つける。

③ある程度の時間で区切り、その時ペアの方との共通点を全体に紹介し合います。

ポイント : 多くの方と知り合うきっかけになります。

こちらへどうぞ

準備物 : イス

進め方 : ①2人で向かい合ってイスに座る。

②自己紹介をし終わったら、ジャンケンをする。

③負けた人は、席を立てて空いているイスへ移動し、勝った人は、手を挙げ「こちらへどうぞ」と声をかける。

④新しくペアになった人と自己紹介をし、同じことを繰り返す。

ポイント : 多くの方と知り合うきっかけになります。

積木式自己紹介

準備物 : なし

進め方 : ①最初の方は、「私は〇〇です」と自己紹介する。

②2番目の人は、「私は〇〇さんの隣の△△です」と自己紹介する。

③3番目の人は、「私は〇〇さんの隣の△△さんの隣の□□です」と自己紹介する。

ポイント : 名前を忘れてしまった場合は、みんなで優しくフォローしましょう。

3 活動のためのグループづくりができるアイスブレイク

バースデーチェーン

準備物 : なし

進め方 : ① 1月1日から生年月日の早い順に円形（あるいは1列）に並ぶ。その際には、無言で並ぶ。
② 並んだ後、1月生まれの人から順に挙手してもらい、互いに確認する。
③ できた列で、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント : ジェスチャーなどで工夫しながら情報交換して並びます。

数集まり

準備物 : なし

進め方 : ① お題（春、動物、夏休みなど）を決め、リーダーが連想する言葉を言う。
② 言われた言葉の文字数と同じ人数で集まって座る。
③ 余ってしまった人は、簡単に自己紹介をし、また、連想する言葉を言う。
④ 偶然に集まった適当な人数で、グループをつくる。

ポイント : 季節や話題などに合わせてテーマを決めると、会話のきっかけになります。

肩たたきジャンケン

準備物 : なし

進め方 : ① 相手をさがし、自己紹介してからジャンケンをする。
② 勝った人は、肩を5回たたいてもらう。あいこのときは、握手をする。
③ 5人に負けた人から、円形に並ぶ。
④ 一番最初に負けた人から順番に、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント : 多くの人とふれあいながら、肩も心もほぐれます。

合わせて ピタッ！

準備物 : 雑誌の切り抜きなど（4人グループにしたい場合は4つにちぎっておく）

進め方 : ① バラバラになった雑誌のパーツを、1人1つずつ他の人に見せないようにもっておく。
② パーツがぴったりと合う仲間を探し、雑誌をもとの形に完成させる。

ポイント : ピタッと合うたびに歓声があがり、グループの一体感が生まれます。