

アイスブレイキングの方法

1 全体の雰囲気作り

(1)【自己紹介】

グループの中で一人目が自己紹介をしたあと、「〇〇さんのとなりの〇〇です。」と自己紹介をします。その次の人は、「〇〇さんのとなりの〇〇さんのとなりの〇〇です。」となります。好きな食べ物を入れて、「〇〇の好きな〇〇さんのとなりの・・・」としても、なごやかになります。

(2)【誕生日チェーン（バースデーチェーン）】

学習者が相互に誕生日を尋ねながら、無言でジェスチャーだけで誕生日順に列を作って並びます。言葉に頼らないコミュニケーションができます。

(3)【名刺作り】

名前や自己紹介の内容などを自由に記した名刺を手作りし、学習者同士で交換しながら自己紹介をします。

(4)【フルーツバスケット】

人数分より一つ少ない椅子をまるく置きます。その場にいる人たちの特徴を指定します。例えば、「眼鏡をかけた人」と言われたら、眼鏡をかけた人はすべて席を替わらなければなりません。ファシリテーターが最初の一つを言ってからは、はみ出した人が次の特徴を指定します。

(5)【30秒当て】

全員目をつぶり、進行役の「スタート」の合図で、心の中で30秒を図ります。30秒経ったと思ったら手を挙げます。進行役は30秒になったら「30」と合図をします。ジャストで手が挙げればお互いに拍手します。

(6)【後出しジャンケン】

進行役が「ジャンケン・ポン」と言って、みんなは遅れて「ポン」と言ってジャンケンをします。はじめは進行役と“あいこ”になるように出します。次は進行役に“勝つ”ように。最後は“負ける”ように出してもらいます。ジャンケンのテンポを徐々にあげていくと盛り上がります。

(7)【たましいの握手】

2人組になります。それぞれが「1・2・3」の数字の内、好きな数字を思い浮かべます。合図と同時にその回数ほど相手の手をぎゅっと握ります。（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。）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。

(8)【握手リレー】

みんなで手をつなぎ、スタートの合図ではじめの人から右手をぎゅっと握っていきます。握られた人は隣の人の手を握ります。1週したらゴールです。時間を計ったり、左右で試したりします。

(9)【キャッチ】

みんなで円になり、両手を軽く横に出します。左手は輪を作るように軽く握ります。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。進行役が「キャ・キャ・キャ・キャ・キャ・キャッチ！」と言ったら、右手の人差し指を輪から引き出します。同時に左手は相手の人差し指を逃さないようにつかみます。慣れてきたら左右を逆にします。あまり強くつかむとけがをするのではじめに注意を促してください。

(10)【O×クイズ】

講座に関係する問題をいくつか参加者に質問します。「O (Yes)」「× (No)」のふだや2色分けのふだを作っておくといいです。

(11)【だまし絵】

本来えがかれているものが、見方によって別のものに見える絵を使って、どのように見えるか、意見を出し合います。

(12)【指折り】

参加者に①～⑩まで声を出しながら、親指から小指へと左手と右手の指を同時に折りていき、次に小指から親指へと同時に開いていきます。

今度は右手の親指を折り、右手は人差し指から左手は親指から同じように折ってから、開いていきます。左右の動きが異なるので、⑨から⑩の時に折った指に変化が出るからおもしろいゲームです。

2 グループ内での雰囲気作り

(1)【新聞パズル】

グループごとに新聞紙を5回、半分に裂きます。別のグループの裂いた新聞紙を、ジグソーパズルのように元に戻します。

(2)【聖徳太子ゲーム】

進行役の示す言葉を、グループの中で1人が一文字を担当します。進行役の合図でグループ全員が一斉に、担当の文字を大声でみんなに伝えます。聞いている人は、一斉に伝えられた文字をつなぎ合わせ、何の言葉を言ったのかを当てます。

(3)【伝言ゲーム】

進行役が決めたある文章を順番に口頭で伝えていって、最後の人が正しい文章を言えればOKです。背中に文字を書く方法もある。人数は多い方が面白いです。

3 グループ分け

(1)【仲間探し】

ファシリテーターが提示したテーマをもとに、同じ事柄があてはまる人同士でグループをつくる活動です。そのあとグループ内で自己紹介をしてコミュニケーションを図ります。

(2)【部屋の四隅（4つのコーナー）】

ファシリテーターが提示した課題について、4つの選択肢から自分の考えに最も近いものを選び、選んだ選択肢が貼ってある部屋の四隅に移動し、そのコーナーを選んだ理由を簡単に述べます。4つの選択肢は、「そう思う。」「どちらかと言えばそう思う。」「どちらかと言えばそう思わない。」「そう思わない。」です。

(3)【同じ色集まれ】

学習者に目を閉じてもらい、ファシリテーターは、一人一人の襟首に色付きシールを貼ります。目を開けたら、無言で同じ色同士のグループに分かれさせます。（これにより、次のアクティビティのグルーピングにもなります。）言葉に頼らないコミュニケーションができます。

(4)【集合ゲーム】

参加者は、トレーナーの「せーの」のかけ声に合わせて拍手をします。1回、2回と積み重ね、トレーナーの「そこまで」のかけ声に合わせて、拍手をした数だけ集まります。