

アイスブレイク集

～ほぐし系～

- ☆ 4コマまんが 所要時間：10～15分程度 人数：20～100人
準備：4コマまんが

多数の4コマまんがを用意し、一コマずつ切り離して袋などに入れておく。参加者が無作為に一コマずつ引き、自分の片割れのコマをもっている人を探してストーリーを完成させるゲーム。多人数から4人ごとなどのグループ編成を楽しくやるときに効果的である。

- ☆ ワンワード 所要時間：10分程度 人数：10～20人
準備：不要

ファシリテーター（学習支援者）が、テーマを参加者に告げる（例：ファシリテーション）。各自それぞれについて一つの単語を連想する。参加者が順番にその単語を紹介し、次々と前の人の単語を使ってつながりのあるコメントを即興で作る。

効果：他人の話をよく聴くことの重要性に気付く。即興力を養う。即興の面白さで場をほぐす。他人の発言を受容する。

- ☆ チームプレーンストーミング 所要時間：20～30分 人数：10～50人
準備：紙と筆記用具

記録係を各チーム一人ずつ決め、ファシリテーターの出した質問に答えるアイデアを記録してもらう。質問例：丸いもの、休日で思いつくこと、赤いもの、スピード違反の言い訳、遅刻の言い訳、などなど、おもしろい質問をすると盛り上がる。

- ☆ 動作のたし算 所要時間：15分程度 人数：10～20人
準備：不要

参加者全員がお互いが見えるように立つ。一番目に指名された人がある動作をする。全員でそれをまねる。二番目の人は、その動作に次の動作を加える。全員でそれをまねる。三番目以降も覚えている範囲で、それまでの動作をまね、新しい動作を加える。

- ☆ 言葉のたし算 所要時間：15分程度 人数：10～20人
準備：不要

ファシリテーターが、適当なテーマを参加者に告げる。第一番目の参加者は、同じ言葉を繰り返した後、自分の言葉を加える。二番目の人は、前二つの言葉を繰り返した後で、自分の言葉を加える。三番目以降も、それまでの言葉を覚えている限り繰り返した上で、自分の言葉を加える。

～紹介系～

☆ 私ってこんな人

所要時間：5分×人数

人数：5～20人

準備：質問、紙と筆記用具

白紙もしくはフリップチャートを配り、ファシリテーターは次の事項を次々読み上げる。読み上げた後、約2分でそれぞれの考えていることを記入していく。

(読み上げる内容)

1. 私が今、ワクワクしていること
2. 私が今、気になっていること
3. 今日これまでにイライラしたり、腹立たしかったこと
4. 私について職場の仲間が知らないこと
5. 私が大切にしている価値観のうちの一つ
6. 私のことを自分のひ孫はこう語るだろう
7. 私がこれまで成し遂げたことの中で誇りに思うこと（ひとつ）
8. 私が仕事の中で、一番楽しんでいること
9. もし経済的な心配がなかったらやりたいこと
10. 私が尊敬する人の性格、人柄、資質（ひとつ）

カードを読み上げる、もしくはフリップチャートを見せながら自己紹介を行う。

～悟り系～

☆ ラインナップ

所要時間：10分程度

人数：20～50人

準備：不要

参加者を複数のグループにする。スタートの合図とともに、参加者の名前の50音順になるように一列に並び替え、その時間を競い合う。次に同じように誕生日順に並び替え時間を競い合う。勝った（負けた）要因を振り返る課程で、皆が協力することの大切さやリーダー、フォロワーの役割を学んでいく。

～脳活性系～

☆ 2拍子3拍子

所要時間：5分程度

人数：何人でも

準備：不要

- ① 両手を前に出し、指揮者のように構える。
 - ② 左手で2拍子をする。（上下）
 - ③ 右手で3拍子をする。（三角）
 - ④ 両方頂点から動かし始め、6拍子目に両方上にあったら成功！
- ※ 上級・・・左手で三角形、右手で四角形
※ 応用・・・「でんでん虫」を歌いながらやる。