

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、緊張状態で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）と言います。

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。

I 緊張をほぐす

(1)	リズム遊び
(2)	じゃんけん ア 後出しじゃんけん イ じゃんけんチャンピオン
(3)	キャッチ
(4)	握手 ア インパルス イ 以心伝心握手 ウ 「たこ」と「たい」

II グループをつくる

(1)	仲間探し
(2)	バースデーライン
(3)	人数集め

III 学習に備える

(1)	わが家の「これって当たり前」
(2)	思い出自己紹介

IV 楽しく活動する

(1)	エア・キャッチボール
(2)	柱時計
(3)	これが常識
(4)	木の中のリス

I 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) リズム遊び

(2～3分、4人以上、準備不要)

ねらい

声を出したり手をたたいたりすることで、会場の雰囲気を盛り上げ、短時間で、簡単に参加者の一体感を生み出す。

1. ファシリテータに合わせて、参加者が手拍子をします。
2. 数・スピード・リズムを変えてみましょう。
3. 次にファシリテータのたたく数でグループをつくります。

※歌で拍手や指遊びをするのも楽しめます。
(わらべ歌「あんたがたどこさ」の「さ」で拍手。など)



(2) 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「ぼん」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。



※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、簡単な自己紹介を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ます。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（手を合わせ「幸せ」とお互い言い合います）”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づくりをすることもできます。



(3) キャッチ (5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

合図に合わせて隣の参加者の指を握りながら、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（または2人組）をつくり、お互いの顔が見えるように座ります。
2. 「キャッチ」の説明をします。
 - 全員、両手を軽く横に出します。
 - 左手は輪を作るように軽く握って筒をつくります。
 - 右手の人差し指を、右隣の人の左手の筒の中に入れます。
 - 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、右手の人差し指を筒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握ります。
 - 慣れてきたら、左右を逆にするとか、「キャ・ベツ」「キャ・ラメル」などの違う言葉を入れるとあっという間に盛り上がります。



※あまり強く握るとけがをすることもあるので、はじめに注意します。

(4) 握手

(5～10分、何人でも、準備不要)

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。

ア インパルス

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(スタート)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てみましょう。



- ※ 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。

イ 以心伝心握手

1. 2人組になります。
2. 「以心伝心握手」の説明をします。
 - 向かい合って握手をします。
 - それぞれが「1/2/3」のどれかの数字を心に思い浮かべます。
 - 目と目で合図を送り、「せーの」の声を掛け合って思い浮かべた数字の数だけ相手の手を握ります。同じ数だけ握り合えればO.K.



ウ 「たこ」と「たい」

1. 2人組になります。
2. 「たことたい」の説明をします。
 - 左手で握手をします。
 - 手を握り合ったまま、右手でじゃんけんをして勝ち「たこ」、負け「たい」になります。
 - ファシリテータが「た・た・た・たい!」と言ったら、たい役がたこ役の左手の甲をたたきます。たこ役はたたかれないように右手で甲を防いだり逃げたりします。
 - ファシリテータは「たこ」「たい」を変えながら、何度か繰り返して行います。



II 自己紹介などお互いの距離を近づけ、グループづくりにつなげましょう

(1) 仲間探し (5～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

偶然できた仲間に、親近感を抱きながらグループづくりができる。

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。
 - ファシリテータは、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。(場合によっては「言葉を使わない」などの制限をして仲間を探します)
 - 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」「好きなスポーツ」「強い動物といえば」「赤いものといえば」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) 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手法でも、お互いにコミュニケーションを図ることができることが体験でき、できあがったライン(小グループ)をもとにグループづくりができる。

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、誕生日の一番早い順に並びます。
 - 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、話し合うためのグループづくりもできます。

※名前のアイウエオ順(ネームライン)や起床時間(就寝時間)(タイムライン)、今食べたい季節の食べ物(思い浮かべた食べ物の文字数の順に並び。)(フードライン)などもできます。



(3) 人数集め (3～5分、何人でも、準備不要)

ねらい

短時間でグループをつくる。

1. ファシリテータの「せーの」の声に合わせて、手拍子を一つずつ増やしていきます。適当なところでファシリテータの「はい」の合図で手拍子の数の人数が集まり、手をつないで座ります。

※他のアイスブレイクと組み合わせて使うとよいでしょう。



Ⅲ 学習に対する準備や意欲づけにつなげましょう

(1) わが家の「これって当たり前」 (5～10分、何人でも、リストを準備)

ねらい

家族にはそれぞれのスタイルがあるため、わが家では当たり前だと思いが、他の家では違っていることがある。その違いを楽しみながら発見し、お互いを尊重し合う雰囲気を作り出す。

1. 「わが家の『これって当たり前』」を説明します。

①各自でわが家の「当たり前」リストに回答します。 **リスト表：P43**

【リスト】 目玉焼きにかけるのは	しょうゆ派	or	ソース派	or	塩派
朝食は	パン派	or	ごはん派		
晩ご飯とお風呂の順番は	晩ご飯が先	or	お風呂が先		
お雑煮は	あずき派	or	すまし派		
子どもの部屋の掃除は	子ども派	or	親（おとな）派		
夜のテレビのチャンネル権	子ども派	or	親派		

- ②近くの4人程度でグループをつくり、共有しましょう。
 - ・違う回答の人がいたら、お互いにその理由を尋ねましょう。
- ③全体で1, 2名に感想を話してもらい、拍手で終わらしましょう。
「違っていい、違うことがおもしろい」ことを共有しましょう。

※リスト表を使い、自分の回答と同じ人にサインをもらい、ビンゴを目指すという方法でも楽しめます。

※独自のリストを使用する場合は、人に知られたくない生活スタイルや価値観などを含まない項目になるよう気をつけましょう。



(2) 思い出自己紹介

(5～10分程度、何人でも、シートを準備)

ねらい

誰もが懐かしい気持ちで子どもの頃の気持ちになり、子どもの気持ちに寄り添いやすくなるので、次のワークにつなげやすい。

1. 「思い出自己紹介」を説明します。
2. 「思い出シート」を配布し、それぞれ記入します。
 - 2人組になり、尋ねてみたい項目についてお互いに紹介し合います。(同じ項目を話し合う方が共感しやすいでしょう)
 - 相手を変えながら、シートの内容を紹介していきます。

*ファシリテータは、「お互いがシートばかり見ないで、顔を上げて話し合う方がいいですよ」など声をかけましょう。

*あらかじめシート裏に色シール等で印をしておくと、紹介後のグループ分けに使えます。

【思い出シート】

思 い 出 自 己 紹 介

①好きだった歌手	②思い出に残っているTV番組
③親に買ってもらってうれしかったもの	④部活動
⑤修学旅行の旅先で・・・	⑥好きな給食

そういえば、あの時...



Ⅳ グループでの活動を通じて楽しく打ち解けましょう

(1) エア・キャッチボール

(10分程度、何人でも、準備不要)

ねらい

お互いに見えない「空気」を感じ合ってもらい、実は送り手・受け手の心のキャッチボールであることを体験してもらう。

1. グループに分かれた後、それぞれ円になります。(適度に広がって)
2. 「エア・キャッチボール」を説明します。
 - ファシリテータからそれぞれのグループにエアボール(架空のボール)を放ります。見えないボールを誰かにキャッチしてもらいましょう。(ファシリテータは軽く声をかけて放りましょう。)
 - (それぞれのグループで) ボールを持った人が何か質問をして、他の人へエアボールを放ります。キャッチした人は質問に答え、次の質問をして別のの人にエアボールを送っていきます。(繰り返し)

質問:「お子さんは何年生(何人)ですか?」
「好きな色は?」、など。

(適当なところで終了し) 最後はエアボールをファシリテータに投げ返してもらいましょう。



(2) 柱時計

(10~15分程度、15人以上、準備不要)

ねらい

参加者全員で取り組み、成功も失敗も楽しく活動できる。グループ対抗にすることでグループの仲間同士の気持ちがつながり、参加者同士の距離を縮める。

1. 5~7人のグループを複数つくります。
2. グループ毎に1列に並び、全員中心を向いて座ります。
3. 「柱時計」の説明をします。
 - 1グループずつの発表です。(立って)
 - 順番に、柱時計の秒針と振り子を声と動作で表現します。
 - 自分の順番がきたら、「チク」/「タク」/「ポーン」と言います。「ポーン」と言う人は軽くジャンプします。(12時を打つまで間違えずにできるかな?)
 - ① 1列に並びます。
 - ② 1人目「チク」、2人目「タク」3人目「ポーン」(ジャンプ)(1時)
 - ③ 4人目「チク」、5人目「タク」6人目「チク」7人目「タク」8人目「ポーン」(ジャンプ)9人目「ポーン」(ジャンプ)(2時)、・・・と、チクタクの回数、ポーンの回数が1つずつ増えていく時計を表現します。

多くできたグループを拍手で讃えます。
2回目に挑戦してもよいです。



(3) これが常識

(10～15分程度、何人でも、白い紙を準備)

ねらい

参加者全員で取り組み、意見の違いも楽しめる活動。人の考えがそれぞれに違い、多くの意見があることに気づくこともできる。頭の体操にも良い。

1. 「これが常識」の説明をします。

①ファシリテータが「お題」を出します。

- その「お題」から想像する言葉(もの)をみんなに書いてもらいます。
「～といえば、これしかない! というものを書いてください。」

(例) • キャンプの食事といえば。

- カレーに入れる肉は。
- 丼といえば。
- 筆箱に入っている文房具は。
- 春を感じさせるものは。 など

②1問ずつ、参加者の「常識」を決めていきます。

③最後に参加者の中から「常識王」になった人を、拍手で讃え、「常識人になる秘訣」を話してもらいます。



(4) 木の中のリス

(8分～10分、何人でも、準備不要)

ねらい

参加者全員で動きながらコミュニケーションを図る。

1. 「木の中のリス」の説明をします。

- 3人組をつくり、2人が両手をつなぎます。これが「木」となります。残りの一人は「リス」になって木の中に入ります。
- 3人組になれなかった人は「オオカミ」です。

①ファシリテータの「オオカミが来た!」の合図で「リス」は他の「木」に移動します。「木」は動きません。

②オオカミの人は、「リス」が移動している間に、空いている「木」に入り「リス」に変わります。

③入る「木」のなくなった「リス」が「オオカミ」になります。

④次にファシリテータの「木こりが来た!」の合図があったら、木の二人は手をつないで移動して、新しい「リス」を中に入れます。この間「リス」は動いてはいけません。

⑤「嵐だ!」の合図があったら、3人を崩して、新しい3人組をつくります。

これを繰り返して行います。

