

## アイスブレーキング集・Part 2

アイスブレーキングは、学習プログラムに掲載されているもの以外にも、たくさんあります。ここでは、アイスブレーキングの例を紹介します。参加者やねらいに合わせて使用してください。

### いいとこみつけ 所要時間 10分

#### ねらい

お互いのことをよく知り、自尊感情を高める。

#### 進め方

- ①隣の人とペアになり、じゃんけんをして勝った人は自己紹介、負けた人は聞き役になる。
- ②勝った人は名前を言ってから「今日の意気込み、今がんばっていること」などを話す。(1分)
- ③自己紹介が終わったら聞き役は「それは素晴らしいですね。」と絶賛し、どこが素晴らしいのか、その理由を伝える。(30秒)
- ④自己紹介した人はお礼を言い、役割を交代する。
- ⑤ふりかえりを行う。

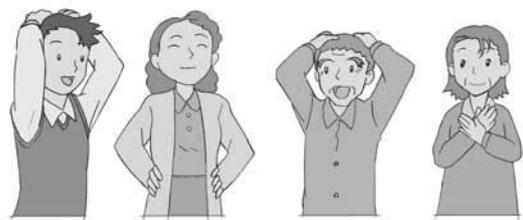
### あわせてポン 所要時間 10分

#### ねらい

声を出したり体を動かしたりしながら参加者同士の交流を図り、リラックスした雰囲気をつくる。

#### 進め方

- ①3つのポーズ（両手を頭・胸の前でクロス・腰）の中からひとつ選び、「ポーズを合わせてジャンケンポン。」と言いながらポーズをする。
- ②全員立ってから始める。
- ③1回目：ファシリテーター対参加者全員で行う。  
ファシリテーターと同じものを出した人から座る。
- ④2回目：2人組で行う。2人で同じものを出したら座る。
- ⑤3回目：4人組で行う。4人全員で同じものを出したら座る。  
※ 担当者のリードで揃って行う。



## ピン・ポン・パン

所要時間 10分

### ねらい

声以外のコミュニケーションを使い、和やかな雰囲気をつくる。

### 進め方

① 6～10人のグループをつくる。

#### 【1回目】

- ② 輪になった状態で、最初の人、だれか1人とアイコンタクトをとり、その人をさしながら「ピン」と声に出して言う。
- ② さされた相手は、別の誰かとアイコンタクトをとり、その人をさしながら「ポン」と言う。
- ③ 「ポン」とさされた人は「パン」と言いながら次の人をさし座る。（「パン」と言った人だけが座れる。）
- ④ 同じように次から次へと「ピン・ポン・パン」と続けていき、残りが2人になったところでいったん終了する。

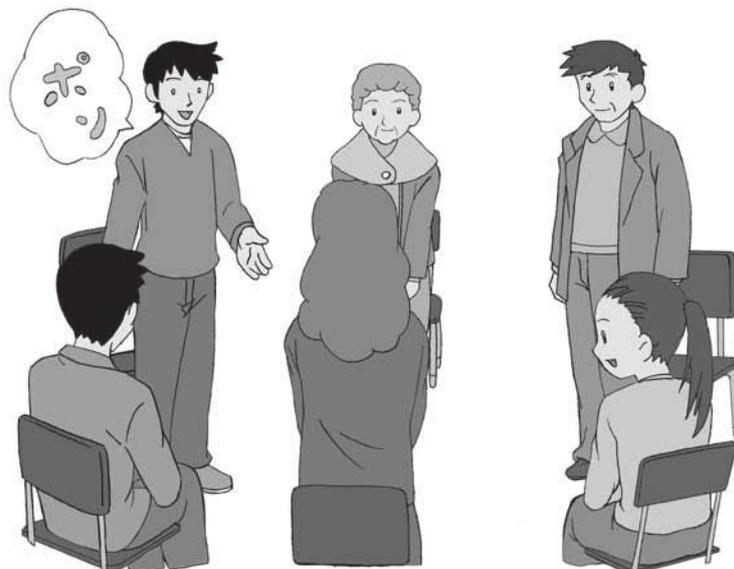
#### 【2回目】

- ⑤ 2回目は、アイコンタクトと声（「ピン」「ポン」「パン」と言う）だけで、相手をささずに「ピン・ポン・パン」をする。

#### 【3回目】

- ⑥ 3回目は、アイコンタクトだけで、声を出さずに「ピン・ポン・パン」をする。

\* 6～10人のグループで行う。



## いっしょを見つけよう 所要時間 5分

### ねらい

ペアを組んだ相手との共通点を見つけて共感してもらえるうれしさを体験し、リラックスした雰囲気をつくり出す。

### 進め方

- ① 2人組をつくる。(難易度は上がるが3人組でも可)
- ② 1人が質問する側になって、自分の好きなものを相手も好きか1分間質問する。
- ③ 質問を受ける側は、好きなもの場合は「好きです。」と言う。あまり好きではない場合は「いいえ。」と言う。
- ④ 質問する側は、「好きです。」と言ってもらえた数を数えておく。
- ⑤ 1分間終了後、役割を交代して同じことを行う。

猫は好きですか？

## みんなの1円玉 所要時間 10分

### ねらい

何気なく見ているものをあらためて思い浮かべてみると、実はよく見ていないということに気づく。

### 進め方

- ① 各自で1円玉を頭の中に思い浮かべる。
- ② 表面、裏面をできるだけ詳しく描く。
- ③ 隣の人と絵を見せ合いながら、描いた1円玉について話をする。
- ④ 1円玉を拡大したものを表示するか、実際に確認する。

?