

アイスブレーキング集

アイスブレーキングには様々なものがあります。このプログラム集では学習プログラムに掲載されている以外のものを紹介します。参加者やねらいに合わせて使用しましょう。

アイスブレーキング1 「エールを送ろう！」

ねらい

- ・人はそれぞれいろいろな不安を持っていることを理解して、相手の困り感を受け入れる。そして、少し勇気を持って、寄り添う気持ちでエールを送る。
- ・協力して活動することで味わう感覚や喜びを共有する。

進め方

- ①4～6人のグループを作り、自己紹介する。
- ②最近「大変だった」「苦労した」ことを考え、話す内容と順番を決める。
- ③グループ内で一人ずつ話す。(一人が話す役、他の人は聞き役)
- ④聞き役は「それは大変でしたね…」など、話す役の人に理解の気持ちを示したうえで、優しくエールの言葉をかける。
- ⑤全員が聞き役として順番にエールの言葉をかける。
- ⑥全員のエールを受けて、話す役が感想を述べる。

(③～⑥の例)

話す役 「実は()でがんばったけれど、なかなか大変なんです。」

聞く役 「それは大変でしたね。(エールの言葉)」

話す役 「ありがとうございます。(感想)」

- ⑦話す役を交代して、③～⑥をくりかえし、グループ全員で行う。
- ⑧振り返りを行い、感想を発表する。

留意点

- ・人はみなそれぞれ大変だと思うこと、辛いと思うことがある。話を聞いてくれる人がいると安心したり勇気づけられたりする。
- ・どんなふうに、どんな言葉をかけるか、相手の話をしっかり傾聴しながら行うようにする。

エールの例

- ・「あなたなら大丈夫だよ！なぜなら()」
- ・「あなたががんばっているの、知っているよ。」 ・「応援しているよ！」
- ・「がんばりすぎてない？無理しないでね。」
- ・「あなたのためなら、いつでも力になるよ！」 など。