

アイスブレイク集

アイスブレイクとは？

初めて会った人たちで構成されたグループは、話題に入るまで時間がかかりがちです。また、初対面の人ばかりではなくても、それぞれの参加者がお互いの意見に耳を傾ける雰囲気になるようにし、グループの目標に向かって進めるようにするには、心の垣根をできる限り下げ、協力ができる人間関係を築くことが一番です。

体を動かしたり、おしゃべりをしたりしながら、そんな人間関係を構築していくのが、アイスブレイクという活動です。

ここでは、楽しい自己紹介や、誰でも知っている「じゃんけん」を基本にしたもの、参加型学習を進めるためのグループ分けのゲームを紹介しますが、何度目かの会合になる場合は、手遊び歌（「茶摘み」「アルプス一万尺」など）や輪唱（「カエルの歌」など）でも構いません。

ぜひ、活動の最初に取り入れてみてください。

1 自己紹介のいろいろ

(1) ショートタイム自己紹介

任意に2人1組となり、それぞれが自己紹介をする。進行役が時間（例15秒、30秒など）を測り、制限時間になったら、自己紹介の途中でも移動するように指示をする。進行役は、自己紹介の際、名前の他に紹介に入れるべきこと（趣味、住んでいるところの特徴、など）を指示するとよい。また「自己紹介の前に、必ず挨拶をすること」「相手の目を見ること」「口角を上げること」といった指示を出してもよい。

(2) 名前ピンゴ

3×3、または4×4のマスが描かれた紙を一人一枚ずつ渡す。進行役が5分以内にすべてのマスを埋めるように指示したあと、参加者は紙を持って他の参加者に挨拶をし、相手の名前を好きなマスに書いてもらう。制限時間終了後、進行役は、参加者の名前を1人ずつ読み上げ、読み上げられた人は、全参加者の前で自己紹介をし、他の参加者は、呼ばれた名前があるマスをつぶしていく。

全員の名前を呼ぶ必要はなく、制限時間や、ピンゴになった人数（たとえば、5人分まで飴玉などのプレゼントを用意しておき、プレゼントがなくなるまで）などで終了する。

(3) 私の好きな…

3×3、または4×4のマスが描かれた紙を一人一枚ずつ渡す。進行役は各マスに、本、テレビ番組、歌手、色、花、場所、などを指定し（予めマスに記入しておいてもよい）、参加者はそこに自分の好きな本、テレビ番組名などを記入していく。時間を決め記入してもらったところで、「なぜ好きか」という理由も添えて、一人ひとつずつ発表してもらう。

(4) 他己紹介①

4～10人程度の偶数でグループを作り、輪になる。隣の人とペアになり、互いに自己紹介をする。それが済んだら、反対側の隣の人と互いに自己紹介をする。終了後、進行役は回り方を指示し（時計回り／反時計まわり）、自分の隣の人（時計回りの場合は自分の左側の人、反時計回りの場合は右側の人にする）の紹介を順にしていく。

(5) 他己紹介②(つみき自己紹介)

10人程度のグループを作り、輪になる。最初の人自分の自己紹介をし、進行役の指示に従って、進む。次の人は、自分の前に自己紹介をした人を紹介してから、自己紹介をする。その次の人は、自分の前に自己紹介をした2人の他己紹介と、自分の自己紹介をする。

※ 自己紹介が長すぎるとなかなか覚えるのが難しいため、名前以外の事項は一つにとどめること、年齢や状況に応じて、直前の人他己紹介だけでよいとするなど、工夫をしてよい。

(6) 参加者同士が、互いをよく知っている場合の自己紹介

ア 「こう見えても、わたし実は…」で始めると、新たな発見があって、盛り上がる。

イ 自分のことについて、3点で紹介する。そのうち2つは本当のこと、1つは嘘を入れ、相手に「どれが嘘だと思うか。」「なぜそう思ったか。」など聞く。

2 じゃんけんいろいろ

(1) あと出しじゃんけん

進行役の「じゃんけんぽん!」のかけ声が続いて、全員が「ぽん!」というかけ声とともに、「あと出して勝つじゃんけん」を出してもらう。(最初にかけ声で練習するとよい。)

最初は、後出しの「ぽん!」がそろそろ、ゆっくりとしたテンポで始め、慣れてきたら、スピードアップしていく。アレンジで、あと出しで負けるじゃんけんやあいこのじゃんけんを入れたり、「勝ち」「負け」「あいこ」を次々と混ぜると盛り上がる。

(2) じゃんけん算数

2人1組になり、両手同時にじゃんけんを出す。この時、進行役の「せーの」の合図で、全員が「じゃんけんぽん」と声を出しながら、じゃんけんをする。

グーを10点、チョキを2点、パーを5点とし、お互いが出したグー、チョキ、パーの種類を見て、その合計した数字を早く言った人が勝ち。

慣れてきたら、かけ算にしてもよい。また、グー、チョキ、パーの点数設定を変えてもよい。

(3) じゃんけん手たたき

2人1組になり、互いの左手の手のひらを合わせる。右手でじゃんけんをし、勝った方は、右手で相手の左手の甲をたたく。負けた方は、左手を上(または下)に動かし、たたかれないように逃げる。(うまく逃げられると、勝った方は、自分の手のひらをたたくことになる。)

慣れてきたら、右手と左手を入れ替えてもよい。

3 グループ分けいろいろ

(1) 4コマ漫画

4コマ漫画(起承転結が明確なほうがよい)をコマ別に切り、一人一コマ分を持つ。同じ漫画の他のコマを持つ3人を探し、4人そろったところでグループとする。

(2) ちらしジグソーパズル(4コマ漫画と同じ手法)

新聞のチラシをグループ数用意し、それぞれを、各グループの人数分に切る。一人一片ずつ持ち、ジグソーパズルの要領でチラシを完成させたところでグループとする。

(3) 歌に合わせて

童謡(「メリーさんの羊」など、楽しく誰もが知っている短い歌がよい)に合わせて、室内を自由にスキップしながら移動する。歌が終わったところで、進行役が「〇人!」と指示を出すのに合わせ、その人数でグループを作り、手をつなぎ、腰を下ろす。2人から始めて、作りたいグループの人数になるまで、数回繰り返すとよい。進行役は、一人が残ってしまう人に目を配る。

注意したいこと

① 易しいものから始める。

○ みんなが知っていて、説明が簡単なもの、簡単にできるものから始める。ルールは簡潔に説明し、始める前に、理解できたか確認したり、練習したりするとよい。

○ 進行役対全体から始めて、2人組→3人以上のグループ…と数を増やしていく。2人組や、3人以上のグループで活動する場合でも、最初は、進行役のかけ声などで一斉に行うものがよい。

② 人権教育の視点に留意する。

○ 参加者の年齢、性別、障害の有無などを事前に確認しておく。また、難易度と年齢とを関連付けるなど、偏見や先入観に基づく表現がないよう留意する。

○ アイスブレイクに関する様々な書籍もあるが、差別を助長するものになっていないか十分に検討する。

○ ゲームの「勝ち負け」は、盛り上がる要素の1つであるが、負けばかりが続くと、おもしろくないと感じる人もいる。敗者や失敗した人へのフォローや賞賛を全体でしっかり行う。

○ 参加者の様子をよく観察し、積極的に声をかけ全員が楽しめるように配慮するが、中には苦手な人もいるので、無理強いはいしない。