

簡単にできる、アイスブレイク

わらい

「アイスブレイク」ってどういうこと？

顔見知りでない人が集まって活動を行うような場面では、参加者が緊張しているため、話し合いをしたり、活動に入ることが難しく感じます。そこで、活動に入る前に会場を笑顔で温め、参加者の緊張をほぐすようにすると、活動がよりスムーズに始められます。このような緊張をほぐす活動を「アイスブレイク」とか「アイス・ブレイキング」といいます。特に人権学習では「堅い」「重い」「難しい」というイメージが持たれがちなので、アイスブレイクで緊張をほぐすと、スムーズに学習活動にはいれるようになります。

ゲームやレクリエーション的なものから、人とのふれあいを大切にするようなもの、グループ作りを行うような「アイスブレイク」もありますので、次の活動につながるように内容や構成を考えるとよいでしょう。

全員でリラックスするためのアイスブレイク

1. 握手で挨拶

- 1, 自由に動いてもらいます。
- 2, 出会った人と握手をして、自己紹介をします。自己紹介の内容を「バスケの好きな、鈴木です」といったように、好きなスポーツとか好きな色とか、簡単な内容を入れて自己紹介をするとよいでしょう。
- 3, 決められた人数（例えば5人）の方と握手が出来た人から、その場に座ります。
*スキンシップをとりあいながら、参加者同士が仲良くなれます。

2. 勝ちジャンケン、負けジャンケン、あいこジャンケン

- 1, 参加者同士でジャンケンをしてもらいます。
- 2, 5人に勝った人から早い順に並んでもらいます。
- 3, 次に、5人に負けた人から早い順に並んでもらいます。
- 4, 最後に、5人にあいこになった人から早い順に並んでもらいます。
- 5, 何人かに、感想を述べてもらいます。

参加者全員で輪を作り楽しむアイスブレイク

3. バースデー・サークル

- 1, 無言で誕生日順に並ぶゲームです。1月1日から12月31日まで、順に並びます。全員で輪を作るように並んでもらいましょ。
- 2, 時間制限を設けると盛り上がります。（だいたい1分くらいで並べます。）
- 3, 先頭の人から誕生日を発表してもらいます。間違っても温かく受け入れられます。
*無言で進めることで、言葉以外のコミュニケーションの方法に気付いてもらえます。

4. キャッチ

- 1, 参加者全員で大きな輪を作ります。
(バースデー・サークルの後でやってもよいでしょう。)
- 2, 右手の人差し指と親指を付け、指で輪を作ります。左隣の人の作った輪の中に、左手の人差し指を入れます。
- 3, ファシリテーターの合図で、右手の輪を閉じて隣の人の指をつかまえます。左の人差し指はつかまらないように素早く抜いてしまいます。
- 4, 2～3回行ったら、輪を作る手を変えて同じようにつかまえます。
*ふれあいを通して、緊張感を和らげます。

グループを作るアイスブレイク

5. グループ作りその1

- 1, 参加者全員で、大きな輪を作ります。(キャッチやバースデー・サークルの後でやってもよいでしょう。)
- 2, 参加者の人数から、1グループの人数と、作るグループの数を考えておきます。
参加者が30人で、10人のグループを3つ作る とします。
- 3, 先頭の人を決めます。
- 4, 先頭の人が1, 次の人が2, 次の人が3と大きな声で言います。
- 5, 3の次の人は1に戻ります。
- 6, 全員数字を言ったら、同じ数字を言った人同士集まります。
- 7, 10人の班が3つできます。(この後、班で進めるゲームを行うこともできます。)
*グループ分けが簡単にできます。

6. グループ作りその2

- 1, 自由に動いてもらいます。
- 2, ファシリテーターが手をたたきます。参加者は、手をたたいた数をよく聞いて、その数の人数が集まります。集まったら座ってもらいます。
- 3, 手をたたく回数を変えて数回行います。
*参加者の人数を数えておき、割り切れる数だけ手をたたくことで、ねらい通りの人数でのグループを作ることができます。次の活動に適した人数にしてゲームを終わらせ、活動につなげるようにするとよいでしょう。
*人数がそろわないようなときはよい学習場面になります。それぞれのグループの動きを見ながら、ファシリテーターが声かけをして、グループを作るようにしましょう。
例「一人でいて困っていたときに、声をかけてもらってよかったですね。」

グループで楽しむアイスブレイク

7. エネルギーを伝えよう

- 1, 10人ぐらいのグループで輪を作ります。
- 2, 手をつなぎあいます。
- 3, ファシリテーターの合図で最初の人がある人の左手を握ります。次の人は、自分の左手が握られたら、その次の人の左手を握ります。その次の人は、その次の次の人の左手を握ります。
- 4, 最後の人がある手を握られたら、手を挙げてエネルギーが伝わってきたことをアピールするようになります。このときの時間を計るようにします。
- 5, エネルギーを伝える時間が短くなるように、何回か行います。
- 6, グループごと競っても盛り上がります。
- 7, 逆方向に伝えてみましょう。
 - *グループ全員の集中と、協力がないと伝える時間を短縮することができません。
 - *目をつむってやってみるとよいでしょう。

8. みんなで自己紹介

- 1, 10人以下でグループで輪を作って座ります。
- 2, 〈最初の人〉が簡単な自己紹介をします。「緑色の好きな、田中です。」
- 3, 〈次の人〉は、前の人自己紹介を復唱した後で、自分の自己紹介を行います。
「緑色の好きな田中さんの横の、黄色の好きな鈴木です。」
- 4, 〈次の次の人〉は、前の人までの自己紹介をした後で、自分の自己紹介をします。
「緑色の好きな田中さんの横の、黄色の好きな鈴木さんの横の、オレンジ色の好きな佐藤です。」
- 5, 同じように最後の人まで続けます。
 - *お互いの発表を良く聞きましょう。
 - *本当に困ってしまったら、アドバイスをしましょう。
 - *後の方になると難しくなります。みんなで助け合いながらお互いの名前を覚えることができます。

引用・参考文献：2008年3月発行 財団法人 滋賀県人権センター

「劇的人権学習 ビフォー→アフター」ワークショップ実践事例集