

# 資料

# アイスブレイクについて



## アイスブレイクとは？

初めて出会った人たちが簡単なゲーム等を行うことで、緊張感がほぐれて話しやすい雰囲気になり、グループワークなどの参加者の交流にスムーズに入れるようなきっかけをつくる技法です。

～自己紹介などで、お互いの距離を近づけよう～

### 1 自己紹介（自分の名前+α）

+αの部分に、例1～例4の中から1つ選び、自己紹介をします。

例1：好きな食べ物

例2：嫌いな食べ物

例3：今はまっていること

例4：これからの目標

※これらの例以外の情報に置き換えてもできます。

### 2 しりとり自己紹介

グループ内ではじめに自己紹介をする人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】ヒロサカカズ(オ)→オトコ前だと言われて困っているカナザワコウ(ジ)です→ジュースよりビールが好きなイシカワハナコです…という風に、ユニークな形容詞を付けて楽しみましょう。

### 3 他己紹介

①グループ内で2人組になります。

②ファシリテーターの合図で、お互いのことを質問し合います。(時間適宜)

③順番にパートナーのことをグループ内の他のメンバーに紹介します。

### 4 隣の紹介

はじめの人が「私は、Aです」と言ったら左隣の人が「私は、Aさんの隣のBです」「私はAさんの隣のBさんの隣のCです」と次々に紹介していきます。

### 5 仲間探し

①グループごとに輪になり、起立します。

②ファシリテーターが、「○○が同じ人を探してください」と同じ仲間を探すキーワードを言います。

例：「生まれた月」「好きな(嫌いな)食べ物」「好きな(嫌いな)動物」など

※仲間が見つからなくてもかまいません。「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ーが支援します。

## 6 ほめほめゲーム

- ①グループ内で2～3人組を作り、その中で「ほめられる」順番を決めます。
- ②「ほめられる人」に向かって、残りのメンバーは1人ずつ「ほめられる人」のよいところを探し、ほめます。  
※外見、印象、過去の実績、何でもありです。  
※相手が心地よくなるように、気持ちを込めてほめます。  
※「ほめられる人」は黙って受け止めます。
- ③1つほめたら、次の人に交替します。  
(2人組の場合は、「ほめられる人」の役割を交代します)

## 7 パースデーライン

- ①グループ内で、言葉を使わずに身振り手振りで自分の誕生日を相手に伝えます。
- ②1月1日を先頭に、誕生日の早い順に並びます。
- ③並び終わったら、順番に誕生日を言ってもらいます。  
※誕生日順を、名前のアイウエオ順に置き換えてもできます。

～緊張をほぐし、場を和ませよう～

## 8 後出しじゃんけん

- ①かけ声を確認します。ファシリテーター：「じゃんけんぽん」 参加者：「ポン」
- ②「じゃんけんぽん、ポン」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初の「じゃんけんぽん」はファシリテーターが出すので、次の「ポン」で参加者はファシリテーターと同じものを出します。  
以後は「ポン」（ファシリテーター）、「ポン」（参加者）とリズムよく続けます。
- ③慣れてきたら、ファシリテーターに勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

## 9 負けるが勝ち

じゃんけんでは負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。

## 10 キャッチ

- ①グループ内で2人組になります。(あらかじめティッシュを1枚用意)
- ②2人のうち、1人は左手の人差し指と親指で輪を作るように軽く握り、もう1人はあらかじめ細く「こより」にしたティッシュの先をつまみ、もう1人が作った左手の輪の上に入れます。
- ③ファシリテーターが「スタート」と言うってから30秒以内に、ティッシュを持った人は自分の好きなタイミングでティッシュから手を離します。左手で輪を作った人は、それを握ってキャッチします。