

アイスブレイク集

【自己紹介】

目 的	お互いのことを紹介し合うことで、参加者同士の中を深める。
進め方	グループの中で一人目が自己紹介をしたあと、「〇〇さんのとなりの〇〇です。」と自己紹介をします。その次の人は、「〇〇さんのとなりの〇〇さんのとなりの〇〇です。」となります。好きな食べ物を入れて、「〇〇の好きなー〇〇さんのとなりの・・・」としても、和やかになります。

【仲間探し】

目 的	簡単なゲームをすることで、参加者同士の緊張をほぐし、場を和ませ、お互いの中を深める。
進め方	ファシリテーターが提示したテーマをもとに、同じ事柄があてはまる人同士でグループをつくる活動です。そのあとグループ内で自己紹介をしてコミュニケーションを図ります。

【部屋の四隅（4つのコーナー）】

目 的	共通の話題について交流することで、お互いのことを知る。
進め方	ファシリテーターが提示した課題について、4つの選択肢から自分の考えに最も近いものを選び、選んだ選択肢が貼ってある部屋の四隅に移動し、そのコーナーを選んだ理由を簡単に述べます。4つの選択肢は、「そう思う。」「どちらかと言えばそう思う。」「どちらかと言えばそう思わない。」「そう思わない。」です。

【誕生日チェーン（バースデーチェーン）】

目 的	簡単なゲームをすることで、参加者同士の緊張をほぐし、場を和ませ、お互いの中を深める。
進め方	学習者がジェスチャーだけで相互に誕生日を尋ねながら、無言で誕生日順に列を作って並びます。言葉に頼らないコミュニケーションができます。

【名刺作り】

目 的	お互いのことを紹介し合う活動を通して、交流を図る。
進め方	名前や自己紹介の内容などを自由に記した名刺を手作りし、学習者同士で交換しながら自己紹介をします。

【フルーツバスケット】

目 的	簡単なゲームを楽しむことで、交流を図る。
進め方	お互い人数分より一つ少ない椅子をまるく置きます。その場にいる人たちの特徴を指定します。例えば、「眼鏡をかけた人」と言われたら、眼鏡をかけた人はすべて席を変わらなければなりません。ファシリテーターが最初の一つを言ってからは、はみ出した人が次の特徴を指定します。

【同じ色集まれ】

目 的	協力しながら課題をクリアするゲームを通して、交流を図る。
進め方	学習者に目を閉じてもらい、ファシリテーターは、一人一人の襟首に色付きシールを貼ります。目を開けたら、無言で同じ色同士のグループに分かれさせます。（これにより、次のアクティビティのグルーピングにもなります。）言葉に頼らないコミュニケーションができます。

【30秒当て】

目的	簡単なゲームを通して、場を和ませたり交流を図ったりする。
進め方	全員目を閉じ、進行役の「スタート」の合図で、心の中で30秒を計ります。30秒経ったと思ったら手を挙げます。進行役は30秒になったら「30」と合図をします。ジャストで手が挙げればお互いに拍手をします。

【後出しジャンケン】

目的	ジャンケンゲームを通して場を和ませる。
進め方	進行役が「ジャンケン・ポン」と言って、みんなは遅れて「ポン」と言ってジャンケンをします。はじめは進行役と“あいこ”になるように出します。次は進行役に“勝つ”ように。最後は“負ける”ように出してもらいます。ジャンケンのテンポを徐々にあげていくと盛り上がります。

【たましいの握手】

目的	お互いに触れ合う簡単なゲームを通して、参加者同士の交流を図る。
進め方	2人組になります。それぞれが「1・2・3」の数字の内、好きな数字を思い浮かべます。合図と同時にその回数ほど相手の手をぎゅっと握ります。（または、回数ほど手を握る代わりに、握手した手を上下に振ってもいいです。）見事、同じ回数握り合ったら、「気が合いますねえ」と言ってお互いに喜びを分かち合います。もし、同じにならなかったら、「残念。また後ほど」と言って別れます。ペアを変えながら何人かと握手をします。

【新聞パズル】

目的	簡単なゲームを通して、交流を図る。
進め方	グループごとに新聞紙を5回、半分に裂きます。別のグループの裂いた新聞紙をジグソーパズルのように元に戻します。

【握手リレー】

目的	手を握り合う簡単なゲームを通して、参加者同士の一体感を高め、交流を図る。
進め方	全員で手をつなぎ、スタートの合図ではじめの人から右手をぎゅっと握っていきます。握られた人は隣の人の手を握ります。1周したらゴールです。時間を計ったり、左右で試したりします。

【キャッチ】

目的	手を触れ合いながら楽しむゲームを通して、参加者同士の交流を図る。
進め方	全員で円になり、両手を軽く横に出します。左手は輪を作るように軽く握ります。右手は人差し指を立て、隣の人の左手の輪の中に入れます。進行役が「キャ・キャ・キャ・キャ・キャッチ！」と言ったら、右手の人差し指を輪から引き出します。同時に左手は相手の人差し指を逃がさないようにつかみます。慣れてきたら左右を逆にします。あまり強くつかむとけがをするのではじめに注意を促してください。

【聖徳太子ゲーム】

目的	協力を伴うゲームを通して、参加者同士の交流を図る。
進め方	進行役の示す言葉を、グループの中で一人が一文字を担当します。進行役の合図でグループ全員が一斉に、担当の文字を大声でみんなに伝えます。聞いている人は、一斉に伝えられた文字をつなぎ合わせ、何の言葉を使ったのかを当てます。

【伝言ゲーム】

目 的	協力を伴うゲームを通して、参加者同士の交流を図る。
進め方	進行役が決めたある文章を順番に口頭で伝えていって、最後の人が正しい文章を言えればOKです。背中に文字を書く方法もあります。人数は多い方が面白いです。

【O×クイズ】

目 的	簡単なクイズを楽しむことを通して、参加者同士の交流を図る。
進め方	講座に関する問題をいくつか参加者に質問します。「○ (Yea)」「× (No)」の札や2色分けの札を作っておくといいです。

※進め方は、みやざき家庭教育サポートプログラムから引用