

3 アイスブレーキングで 心ほぐしをしましょう

アイスブレーキングとは

普段顔見知りの方同士であっても、「参加型」学習となると、「どんなことをするのだろう」と、学習に入る前から緊張する方があると思います。そこで、学習者が安心して学習に取り組めるように心ほぐしを行おうというのが「アイスブレーキング」です。

- この「人権学習プログラム集」では、「話の素材」とその「すすめ方」の例を取り上げていますが、学習を始める前に、学習者が安心して積極的に学習に関わることができるよう、アイスブレーキングで心ほぐしをしましょう。
- アイスブレーキングの例をいくつか挙げていますが、学習内容に合わせて、「ねらい」や「気づき」につながるよう工夫して行うようにしましょう。
- アイスブレーキングを活用して、学習グループ（4～5人が適当）をつくることもできます。

アイスブレーキングの例

番号	アイスブレーキング	すすめ方
1	ジャンケン列車	<ol style="list-style-type: none"> 1 近くの人とジャンケンをし、負けた人(列)は、勝った人(列)の最後尾に並び、前の人の肩又は腰につかまり一列をつくる。 2 最後の一列になるまでジャンケンを続ける。 3 最後の一列の先頭の方が勝ち。(一列になった参加者を順に4人ずつのグループに分ける)
2	バースデーライン	<ol style="list-style-type: none"> 1 言葉と文字を使わないで、1月1日から誕生日順に並んで輪をつくる。(4月1日からなど指定してもよい) 2 全員が並び終えたところで、前後の人と誕生日を確認し合い、間違っていた人は順序をかわる。(全員が輪になったところで、4人ずつのグループに分ける)
3	後だしジャンケン	<ol style="list-style-type: none"> 1 ファシリテーターと参加者でジャンケンをする。 2 参加者に「勝つ」の条件を出し、ファシリテーターのジャンケンポンの後、指示された条件になるよう後出しジャンケンを行う。 3 間違った人には座ってもらうなどして、最後まで(適当な時期に)残った人が勝ち。 4 条件を「あいこ」「負ける」に変更して、後だしジャンケンを繰り返す。
4	このごろシート	<ol style="list-style-type: none"> 1 このごろシートを用意し、各自記入する。(シートなしでもよい) 「このごろの元気度」「このごろおいしかったもの」「このごろ気になるニュース」「うちの子自慢」(最後の一つは学習に関わる内容に)など。 2 近くの人と2人組になり、シートをもとに自己紹介を行う。 3 さらに、4人組とし、同様に自己紹介を行う。(自己紹介をした4人グループで学習する)
5	同じ色の人集まれ	<ol style="list-style-type: none"> 1 色の違うシールを4人組のグループ数分用意する。 2 ファシリテーター(又は係員)は参加者の背中(見えないところに)にシールをはる。 3 互いに話をしないで、身振りなどで同じ色のグループに分かれる。 4 時間がきたら、互いに色の確認をする。(シールの色で4人グループに分かれる)