



アイスブレイク



アイスブレイクについて

= 単なる雰囲気づくり？ レクの要素？ 楽しければいいの？ =

■アイスブレイクとは？

簡単な¹⁾ゲームなどで、場の堅い雰囲気を和らげ、初対面の参加者の緊張を解きほぐすことを「氷を砕く」という意味で「アイスブレイク」と呼んでいます。

■その効果は？

- 緊張をほぐし、場の雰囲気を和ませる
- お互いが知り合える
- 参加者の期待や個性を確認できる
- 中心のワークの準備運動にできる

■その方法は？

講座前に行う場合は、あらかじめゲームを2～3個²⁾準備しておき、10～15分程度³⁾をめどに実施します。担当者一人でもできるゲームをいくつかタネ⁴⁾としてもっておくと、目的や場に応じてアレンジでき、また自分もリラックスできます。

■具体的な内容は？

どんなゲームをするかはその目的次第でいろいろ考えられます。雰囲気を和らげるものにするか、グループをつくるためにするか、またグループ内の人間関係づくりのためにするか等が考えられます。



参加者の「心の壁」をとりはらう

参加者同士の距離を縮める

アレンジの仕方は無限大



アイスブレイクの留意点

- ① アイスブレイクは、必ずやらなければならないものではありません。参加者の様子や実態に応じて、意義があると判断した場合には**はっきりとした目的と流れをもって実施**してください。
- ② 人には（子どもにも）、得手不得手があります。強制はできないし、配慮も必要です。得意なもの・やりやすいものを自分なりにつくって試してみてください。目的にあったゲーム等、たくさん本や資料にありますので、**自分バージョン**をぜひつくってください。
- ③ アイスブレイクを始めるとき、「これから、アイスブレイクをします」というような言い方よりも「心と体をリラックスさせましょう」「まずは、軽く、私と遊びましょう」というような言い方がよいです。**自然な流れを大切にしましょう。**

出典：「ファシリテーター養成講座実践記録」（鳥根県立生涯学習推進センター、2007年3月）

- 1) 目的や場に応じて、難しいものや複雑なものを選ぶこともある。
- 2) 遊び・ゲーム数は無限大。複数用意しておき、目的や場に応じたものを選択したい。
- 3) 時間は、参加者の様子を見て、柔軟に設定したい。ただし、中心のワークの時間に影響がでないように。
- 4) “ネタ”ではなく“タネ”と捉え、参加者を操作するのではなく、一緒に目的の花を咲かす意味で。