

6. アイスブレイクをやってみよう

1 「アイスブレイク」とは

この節では、アイスブレイクを行う際の具体例と留意点を学びます。

〔1〕アイスブレイクで“関係を築く”

「アイスブレイク」は、初対面同士の参加者のお互いの緊張を溶かす、いわゆる“関係を築くこと”をねらいとした「アクティビティ (activity)」^{注1)}で、「コミュニティ・ビルディング (community building)」^{注2)}や「アイスブレイキング (ice breaking)」とも呼ばれています。みんなの心が開かれた場をつくるために行なうものなのです。

「アイスブレイク (ice break)」や「アイスブレイキング」は参加者の不安や緊張を氷にたとえ、「硬い氷をこわす」という意味を含んだ呼び名です。本章では、「アイスブレイク」として話を進めます。「アイスブレイク」には参加者の心の状態に配慮し、簡単な課題から徐々にむずかしいものへ、個人が答えるものから集団 (グループ) や全体が交流できるものなど様々なアクティビティがあります。小さい子供からお年寄りまで。異性や職業など様々、その集団や配列に工夫をこらして行いましょう。

以下に、「アイスブレイク」の具体例をいくつかあげてみます。

留意点 (学生にアドバイスしていただきたいこと)

ワークショップを始める前に、参加者にリラックスしてもらい、何を言ってもいいという開放的なムードづくりと、共同作業に入る前の連帯意識を持ってもらう必要があります。「アイスブレイク」を行なうことで、ゆるやかな関係と心の準備をつくる事が出来るのです。

一般的に、ワークショップの流れの中で導入部分にあたる部分が「アイスブレイク」なのです。

注1) ここでは、ひとつひとつの種目に当たる最小単位の活動を意味します

注2) ここでいうコミュニティ (community) とは、一般的にイメージする地域社会という広い意味ではなく、交流や友好関係という関係概念を意味します。

また、ビルディング (building) は築くことを意味します

よって、「コミュニティ・ビルディング」は、“関係を築く”ことを意味します。

【2】具体例の紹介（みんなの心が開かれた場をつくる）

例1) 笑顔の挨拶と握手から

『握手で出会おう！』

《進め方》

- ①この部屋のみなさんで“出会い”を体験しましょう。難しく考える必要はありません。席を立ち自由に動きます。
- ②出会った人とは握手をして、名前と出身地を言い合ってみましょう。では、だれでも結構です。自由に移動して、10人の人と出会ったら元の席へ帰って来てください。

留意点（学生にアドバイスしていただきたいこと）

- ①この、アイスブレイクそのものに抵抗を感じる学生や、拍手をしたくない学生がいるかもしれません。「恥ずかしいなあと感じる学生は、拍手をしなくても結構です」というように、学生に過度の緊張感や不愉快感を与えない配慮も必要です。
- ②アイスブレイクに、取り組む様子から、学生個々の姿や集団全体の雰囲気を読み取りましょう。積極的な働きをする人、消極的な人などを観察しておくことで、その後の進行の参考となります。

例2) ゆるやかな関係づくりゲーム

『なんでもリング』

《進め方》

- ①ここでは、部屋の周囲の空間を使って、みなさんに課題解決をしていただきます。
- ②今からあげるテーマを聞き、部屋の周囲に人の輪を描いて見ましょう。
- ③競争ではありませんが、できるだけ効率よく、正確に課題を達せしてください。

（課題例）

基点を決め、

- ・ 誕生日の順に輪を描いて見ましょう（月日順）
- ・ 今朝起きた時刻を思い出し、早起き順に輪を描いて見ましょう。
- ・ ここまで来る通学所要時間の短い順に輪を描いて見ましょう。

留意点（学生にアドバイスしていただきたいこと）

- ①課題は簡単なものからはじめましょう。
- ②先頭の人、最後の人にインタビューをするなど、輪を描いた後の言葉がけを工夫することで場の雰囲気をつくることができます。

例3) ユニークな自己紹介法

『アンケートゲーム』

《進め方》

- ①メモ用紙に「好きなもの」を1つ、「嫌いなもの」1つと氏名を書いて2つ折にして回収します。
- ②回収したメモ用紙を投票箱（袋や帽子などで代用可）に入れ、代表者（担当教員）は箱をよく混ぜます。
- ③代表は箱の中から1枚ずつメモ用紙を取り出し、氏名を告げないで「好きなもの」と「嫌いなもの」を読み上げます。
- ④読み上げられたメモの本人は立って会釈し、自己紹介をし、好きな理由と嫌いな理由を説明します。
- ⑤代表者は次々にメモを読み上げ、全員は同じ要領で自己紹介します。

留意点（学生にアドバイスしていただきたいこと）

アンケートゲームは、この「好き・嫌い」の他にもワークショップやその他の集会のテーマに沿って「好感のもてること・好感のもてないこと」「今、一番興味のあること」など変化を待たせセルことで場の雰囲気をつくることができます。

2 さあ、実践してみよう

「アイスブレイク」のための、アクティビティには様々なものがあります。前章で例示した、「アイスブレイク」は、ほんの一握りです。個人が答えるものから集団（グループ）や全体で交流できるものなど、さまざまなアクティビティがあるのです。

関連の書籍やホームページ上には、さまざまなアクティビティが紹介されています。それらを、実践するのもよいでしょう。また、自分のオリジナルを試してみるのもよいでしょう。

留意点（学生にアドバイスしていただきたいこと）

ここでは、先生方がファシリテータ（先導者）となって、いくつかの「アイスブレイク」を実践してみてください。

前述の、具体例を実践してみるのもよいでしょう。あるいは、先生方で事前に「アイスブレイク」のための、アクティビティをご用意していただき実践していただければと思います。

アイスブレイクとは、お互いの緊張を溶かし、人間関係をつくることだよ



氷が溶けて川が流れ出すように、思考が動き出すわね



氷が溶けて春が来るように、和やかになるね



氷が溶けていのち躍動するように、活発になるね

