

平成24年度上級者研修

個人演習

演習テーマ

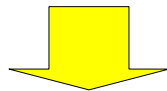
「アイスブレイク」

福山市市民局まちづくり推進部
中部生涯学習センター

主事 河野 良輔

アイスブレイクについて 調べようと思った理由

- ◆参加体験型の講座が年々増えてきているが、まだ「自ら発言する」ことに慣れていない参加者が多い。
- ◆初対面の人が多かったり、初めてするワークショップだと緊張してしまう。



**参加者にリラックスしてもらい
気軽に自分の意見を発言して欲しい！！**

アイスブレイクとは...①

会議や体験学習でのグループワークなどの前に、(初対面の)参加者同士の抵抗感をなくすために行う、コミュニケーション促進のためのグループワークの総称

【出典:フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』】

アイスブレイクとは...②

「アイス」(氷)を「ブレイク」(壊す)という意味。氷を溶かすように堅い雰囲気や和ませ、意見を言いやすくし、会議やワークショップを活性化させるための導入部分。

アイスブレイクの効果

- ①リラックス・集中効果
- ②紹介効果
- ③仲間意識・仲間作り効果
- ④気づき効果
- ⑤ワークへの準備・導入効果

リラックス・集中効果

頭や体を使ったり会話したりすることで、心と体の緊張をほぐし、参加者をリラックスさせ、ワークショップへの不安をやわらげる効果がある。また、講座への集中力・参加意識が高まる。

具体例...

- ・じゃんけん
- ・リズム遊び



紹介効果

参加者同士が所属や名前だけでなく、特徴などを自己開示することで、お互いの情報共有ができる。参加者がどんな人か知ることで安心感が生まれる。

具体例...

- ・ヒーローインタビュー



仲間意識・仲間づくり効果

自己紹介などにより、共通点が見つかり仲間意識が生まれる。また参加者全員で同じ動作・作業をしたり、チームになって競うことで、仲間意識が生まれてくる。

具体例...

- ・ボール受け渡しゲーム



気づき効果

自分の中の思い込みや先入観・考え方のクセに気づいたり, 新たな視点の発見を促す効果がある。

具体例...

- ・ 絵描きゲーム



ワークへの準備・導入効果

ワークショップのテーマにつながる問題提起としても活用できる。

また自己紹介などで出た意見が, ワークショップの際の話題になることもある。

グループ分けが同時にできることもある。

具体例...

- ・ バースデーチェーン(アレンジ版)

アイスブレイクの効果

- ①リラックス・集中効果
- ②紹介効果
- ③仲間意識・仲間作り効果
- ④気づき効果
- ⑤ワークへの準備・導入効果

アイスブレイクの心構え 9箇条

1 目的や対象者を 考慮して

- ・会議やワークショップの目的にあわせる。
- ・対象者の年齢や性別, 人数, 時間配分, 会場, 怪我・障がいの有無 なども考慮する。

2 準備・確認はぬからず 入念に

- ・打ち合わせをしっかりと。
- ・準備物の確認をする。

アイスブレイクの心構え 9箇条

3 練習・イメトレ しっかりと

- ・イメージトレーニングを繰り返す。
- ・自信がなければ 練習も...

4 自分自身から 楽しもう

- ・場の雰囲気は、アイスブレイクを行う者の振る舞いにかかっています。恥ずかしがらずに率先して動きましょう。

アイスブレイクの心構え 9箇条

5 みんなにわかる 説明を

- ・専門用語を使わない。
- ・図やデモンストレーションなど視覚的にもわかやすいような工夫をする。

6 小さなことは 根に持たない

- ・「すべる」ことも時にはあります。気持ちを切り替え、明るく進行を続けましょう。

アイスブレイクの心構え 9箇条

7 時間管理を 厳重に

- ・ワークショップの時間を圧迫しない。
- ・タイマーの活用や, タイムキーパーを決めておくのも有効。

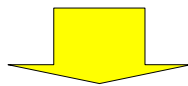
8 失敗や違いを 活かす

- ・ちょっと間違っただ方が盛り上がる?!
- ・意見が違ったほうがおもしろい。

アイスブレイクの心構え 9箇条

9 できる限りの想定と 臨機応変さ

- ・想定外のことはやっぱり起きる!
- ・何パターンかアイスブレイクを考えておく。



場数を踏むことが大切。

アイスブレイクの心構え 番外編

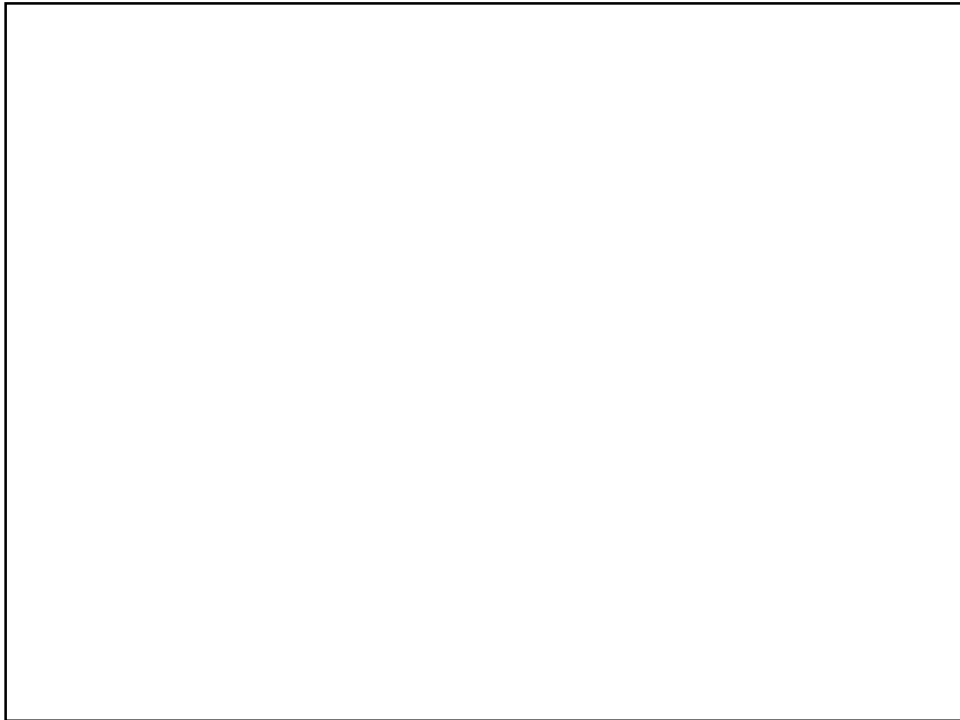
モノの力に 頼ってみる

- ・アメやお茶を置いておくだけでも雰囲気はよくなることも。
- ・いつもと会議場所を変えてみるだけでも雰囲気は変わる。

実際にやってみよう

瞬間イラスト記憶ゲーム

今から**3秒間**イラスト(絵)を映します。
3秒間で覚えて、イラストが消えたら
思い出しながら書いてください。



書いてみましょう

資料の端に、
20秒程で思い出しながら
書いてみてください。

いかがでしたか？

無意識に自分の経験や思い込み、
予想を持って、物事を見たり聞いたり
していませんか？

意外と自分で見たこともあてになら
なかつたりします。

参考資料

ホームページ

- ・ 京都産業大学 キャンパスで使える！アイスブレイク集
- ・ FAJ特定非営利活動法人日本ファシリテーション協会
- ・ G・Shiftジーシフト(株式会社グローバル・シフト・コミュニケーション)

書籍

- ・ 社内のできる教育ゲームのすすめ方
(永井武 著 経林書房)
- ・ 会議のファシリテーションの基本がイチから身につく本
(釘山健一 著 すばる社)

おわり

**ご清聴
ありがとうございました。**