

同じ色に集まれ

ねらい

- 言葉を使わないコミュニケーションの大変さと、言葉を使わなくてもコミュニケーションを図れることを体験する。
- 学習者同士の連帯感や信頼感に気づかせながら、楽しくグルーピングする。
- グループのリーダーを見つける。
- 偶然を装った意図的なグループ編成をする。

準備物

人数分の色つきシール（色の種類はグループ数、各色4～6枚）

所要時間

10分

進め方

1. 学習者に目をつぶってもらい、一人一人の額にシールを貼ります。学習者が女性の場合、顔にシールを貼られることを嫌う場合があるので、そのときは襟首や背中など、自分ではシールが見えないところに貼ります。
2. 目を開け、口をきかずに同じ色同士のグループに分かれてもらいます。
3. 口をきかないでグループになった感想や気づいたことを、何人かに発表してもらいます。

※必ず誰かと誰かをくっつけてあげる親切な人が出てきます。その人はリーダーとしての要素がありますから、その後のグループワークのことを考えると、その人を記憶しておくといいかもかもしれません。

【変形バージョン】

◎シールのうち1枚だけ、はさみを入れるなど変形させておきます。そうすると、同じ色のグループに分かれた後で、そのグループからもはじき出されてしまいます。はじかれた人は、なぜ自分のはじかれたのかわからないので困惑をすると同時に、仲間はずれの疎外感を体験します。

※ファシリテーターが変形シールを貼るときは、仲間はずれを体験しても大丈夫そうな人に貼りましょう。

等身大のお友だち

ねらい

- 互いに協力しながらグループのメンバーを紹介する活動をとおして、お互いの人間関係を深める。
- 自分と相手のよさを発見することを具体的に実感する。

準備物

模造紙（2枚×グループ数）、マジック（多色）、セロテープ（2～3個）

所要時間

50～60分

進め方

※自己紹介の後で行います。

1. 4～6人のグループをつくり、役割を決めてもらいます。役割は、①リーダー、②プレゼンター（発表者）、③リポーター（記録者）、④庶務。6人の場合は庶務を3人（シヨム1、シヨム2、シヨム3）にします。
2. 庶務（シヨム1）に、模造紙やマジックなどの道具をグループに持ち帰ってもらい、（シヨム3に）模造紙2枚を縦に長く張り合わせてもらいます。
3. 庶務（シヨム2）に模造紙の上に寝てポーズをとってもらい、リポーターにその輪郭をマジックで描きとってもらいます。
4. リーダーが中心となって庶務（シヨム2）にインタビューしながら、模造紙に描いた輪郭に、全員で紹介を書き込んでもらいます。多色のマジックでカラフルに仕上げてもらいましょう。あくまでその人のよさをPRするための書き込みなので、人権侵害の書き込みはしないよう留意しましょう。（20～30分）
5. すべてのグループの書き込みが終了したら、各グループによるプレゼンテーションです。模造紙を提示してもらい、その横に庶務（シヨム2）に立ってもらって、プレゼンターから全員に庶務（シヨム2）を紹介してもらいます。「1グループ1～2分で」というように時間を区切って、楽しく紹介していただきましょう。
6. 気付いたことや感じたことを発表してもらいましょう。

プラスの私、マイナスの私
マイナスのあなた、プラスのあなた
未来の私、未来のあなた

ねらい

- 自己理解をとおして、自尊感情 self-esteem を高め、あわせてグループや職場の仲間意識を高める。
- グループの活動者として、職場の職業人としての意識を、仲間とともに高める。

準備物

ワークシート「プラスの私」「マイナスの私」「こうありたい私」
付箋紙（25mm×75mm、ひとり50枚程度）

所要時間

1時間30分～2時間30分

進め方

※日常的に活動を共にしている人たちの自己啓発研修として実施します。

1. ワークシート1・2「プラスの私」「マイナスの私」、付箋紙(25mm×75mm)を配ります。
2. ワークシート「プラスの私」「マイナスの私」の左側の縦枠に、自分の長所、短所を、枠にひとつずつ書き出します。
3. 全員のワークシートを全員に回覧し、「プラスの私」の右側の縦枠には「その人のプラス面に対する賞賛」を、「マイナスの私」の右側の縦枠には「その人のマイナス面に対する激励（その人の短所も見方を変えればプラスになるというような表記で）」を、付箋紙に書いて貼り付けます。
4. 2枚のワークシートが本人のもとに戻ってきた時点で、貼り付けられた付箋紙をよく見てもらい、感想を聞きます。
5. ワークシート3「こうありたい私」を配布し、左側の縦枠にひとつずつ、「自分の活動や仕事に対して、こういう活動者・職業人になりたい、こういう活動(仕事)をしたい」ということを書きます。
6. 再びワークシートを回覧し、右側の縦枠に「激励やアドバイス」を付箋で貼り付けます。

ワークシート 1

プラスの私

氏名 ()
