

新しい生活様式版

家庭教育支援プログラム

～アイスブレイク集～



栃木県教育委員会事務局
上都賀教育事務所ふれあい学習課

令和2年9月7日

《 目 次 》



自己紹介

P 1

- 1 うそを見破れ自己紹介
- 2 自己紹介ビンゴ
- 3 ジェスチャー自己紹介
- 4 イニシャル自己紹介
- 5 心の天気自己紹介



あいさつ・ゲーム・軽運動

P 2 ~ 3

- 1 日の出
- 2 大きな拍手
- 3 グーパー
- 4 後出しじゃんけん
- 5 親指小指
- 6 赤いくつ
- 7 パチパチ！ルーレット
- 8 トロプス
- 9 どっちを選ぶでショー
- 10 私を肯定的に見ると



クイズ

P 4

- 1 並べかえたら何になる？
- 2 ものの見方・考え方
- 3 伝わる・受け止める
- 4 知っていますか？100円玉
- 5 ナインドット



グループ作り

P 5

- 1 バースデーライン
- 2 拍手でグループ
- 3 合わせてぴったり



ワークシート

P 6 ~ 8



自己紹介

1 うそを見破れ自己紹介

P6 ワークシート1

- ① 自己紹介カードの4文のうち、1つだけうそを書きます。
- ② カードを見せながら、自己紹介します。
- ③ 聞いている人は、うそを予想し、正解を聞きます。

2 自己紹介ビンゴ

P8 ワークシート5

- ① ビンゴのマス好きなところに、8つの質問に対する回答を書きます。
- ② 自分の名前の紹介のあと、8つの回答を紹介します。
- ③ 聞いている人は、自分が回答したのと同じ回答があったら、その欄に○を付けます。
- ④ 全員の自己紹介が終わったら、タテヨコななめ何列ビンゴができたか数えます。

3 ジェスチャー自己紹介

- ① 順番に自分の好きなことや得意なことを、ジェスチャーで発表します。
- ② 見ている人は、答えを当てます。(正解・不正解もジェスチャーで表します)
- ③ (ここからは無言です)
全員の紹介が終わったら、向かい合ってその場に立ち、グループのリーダーがランダムにメンバーの誰かを指差します。
- ④ 指名された人の好きなことや得意なことを思い出し、全員でジェスチャーします。

4 イニシャル自己紹介

- ① 自分の名前を使って、元気の出る言葉をつくり紹介します。
 - ・例：と…ともだちたくさん
 - ち…ちいさなことは気にしない
 - ま…まえむきで
 - る…るんるん元気な とちまるです！



5 心の天気自己紹介

- ① 今の気持ちを、天気に例えて発表します。
 - ・例：「私の名前はとちまるくんです。今日の心の天気は晴れです。理由は、今晚久しぶりに友人と食事に行くので、とても楽しみだからです。」



あいさつ・ゲーム・軽運動

1 日の出

- ① 横を向きます。
- ② 左手をまっすぐ伸ばし（地平線）、右手をパー（太陽）にします。
- ③ 地平線を固定したまま太陽を上下に動かし、地平線と重なるところで手をたたいてもらいます。
- ④ ゆっくりからだんだん速くしたり、三三七拍子のリズムで動かしたりします。

2 大きな拍手

- ① 「大きな拍手！」パン、パン、パン（大きく）
- ② 「小さな拍手！」パン、パン、パン（小さく）
- ③ ①②を繰り返します。
- ④ 途中「間抜けな拍手！」2回目の拍手は空振り＋変顔 にもチャレンジします。

3 グーパー

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにして胸におきます。
- ② 「ハイ」という合図で、手を入れ替えます。
- ③ 速さを変えてやってみます。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、胸はパーにします。
- ⑤ 最後に、手を入れ替えるときに拍手を1回してから入れ替えてみます。

4 後出しじゃんけん

- ① かけ声の練習をします。
 - ・ファシリテーター：「じゃんけんぽん！」
 - ・参加者：「ぽん！」
- ② 始めは、参加者は必ずファシリテーターにあいこになるものを出します。
 - ・例：ファシリテーター（パー）→参加者（パー）
- ③ 慣れてきたら、勝つものを出します。
- ④ 最後に、負けるものを出します。

5 親指小指

- ① 手を開いて両手を前に出します。
- ② 「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10！」のかけ声に合わせて、両手の指を1本ずつ折って数えていきます。
- ③ 次に右手と左手を1ずつずらして、指を折っていきます。
- ④ 徐々にスピードアップしてみましょう。

6 赤いくつ

- ① 手の位置を確認します。
 - ・<右手>色を表します…上：赤、下：白
 - ・<左手>はきもの種類を表します…上：くつ、下：げた
- ② ファシリテーターの指示に従って、右手と左手を組み合わせます。
 - ・例：ファシリテーター：「赤いくつ」→参加者：<右手>上<左手>上
 - ・例：ファシリテーター：「白いげた」→参加者：<右手>下<左手>下
 - ・例：ファシリテーター：「赤いげた」→参加者：<右手>上<左手>下

7 パチパチ！ルーレット

- ① ファシリテーターを中心に、参加者は円になります。
- ② 時計回りに順番に手を叩いていきます。
- ③ 手を叩く間隔を短くしていきます。
- ④ 手を叩いている途中に、ファシリテーターが笛で合図をし、聞こえたら反対回りにします。

8 トロプス

- ① 円形にイスを並べ着席します。
- ② 立ち上がって、5人勝ち抜きじゃんけんをし、勝った人から順に着席します。
- ③ 勝ち抜いて着席している人と、5回勝てずに立っている人に、今の気持ちを聞きます。
- ④ 次は、5人とあいこになったら着席します。
- ⑤ ②の時との気持ちの違いを聞きます。じゃんけんは「勝ちを争うゲーム」ですが、「ともにあいこを出そう」という意識が、学習者同士の暗黙の了解のコミュニケーションを生み出します。

9 どっちを選ぶでショー

P6 ワークシート2

- ① 質問に対し、2つの答えのうち自分にあてはまる方を選びます。
- ② その時、選んだ理由も考えておきます。
- ③ 好きな質問を選び、どちらの答えを選んだのかを理由とともに伝え合います。

10 私を肯定的に見ると

P7 ワークシート3

- ① 自分の性格などについて、欠点だと思うことやマイナスイメージで捉えていることを、「否定的な私」の欄に書きます。
- ② ①の欄に書いたことを肯定的な言い方（プラスイメージ）に言い換えるかどうかを考え、「肯定的な私」の欄に書き直します。
 - ・例：私は けち です。 → 私は 儉約家 です。



クイズ

1 並べかえたら何になる？

- ① カードを並べかえて、あるワードを完成させます。
- 例：

に	こ	は	ん	ち
---	---	---	---	---

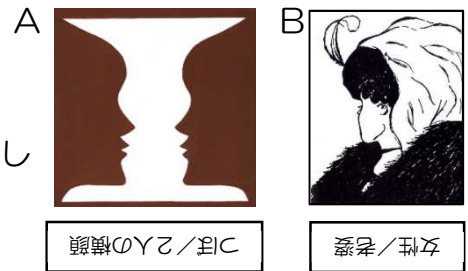
 (こんにちは)
 - 例：

き	し	ん	し	ゆ
---	---	---	---	---

 (ししゅんき)

2 ものの見方・考え方

- ① 図 A を見て、何が見えるか考えます。
 ② 図 B を見て、女性の年齢を考えます。
 ③ 今までに一面的な見方しかできずに決めつけてしまった経験はないか考えます。



3 伝わる・受け止める

- ① 無地の A4 サイズの紙を受け取ります。
 ② 目を閉じて、次のファシリテーターの指示を聞き、そのとおりに作業します。

【ファシリテーターの指示】

- ① 紙を半分に折ります。
 - ② 右上をちぎります。
 - ③ また、紙を半分に折ります。
 - ④ 右下をちぎります。
 - ⑤ また、半分に折ります。
 - ⑥ 左下をちぎります。
- ③ 目を開いて、開いた紙を見せ合います。
 ④ 同じ指示を聞いても人それぞれ受け止め方は違います。人に何かを伝えるときは、相手の立場に立って考えることが大切であることに気づきます。

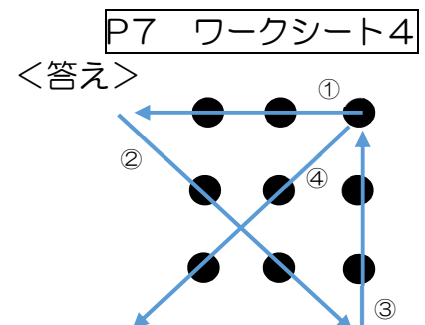
4 知っていますか？100円玉

- ① 普段の生活の中で100円玉をよく使っていることを確認します。
 ② 100円玉を思い浮かべ、表面を絵で描きます。
 ③ 実際のものを見比べます。
 ④ 物事を正しく見るには、「意識する」ことが大切であることに気づきます。



5 ナインドット

- ① 9つの点のあるワークシートを受け取ります。
 ② 4本の直線（一筆書き）で9つすべての点を通る線を描きます。
 ③ 9つの点からはみ出して線を入れなければ一筆書きにならないことを知ります。
 ④ 型にはまった考えから抜け出せない自分がいることに気づきます。





グループ作り

1 バースデーライン

- ① 声に出さずにジェスチャーなどでコミュニケーションをとりながら、誕生日の月日順に並びます。
- ② 並び終わったら、順に誕生日を発表し、活動をふりかえります。
- ③ 並んだ順番で、グループ作りをします。

※ 「大切な日」や「開場までの所要時間」、「電話番号の下2桁」などでも応用できます。

2 拍手でグループ

- ① ファシリテーターが拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数の人数で集まり、その場にすわります。

※ 動物の名前「ぞう」（2人）、「うさぎ」（3人）、「チンパンジー」（6人）や、スポーツの出場人数「野球」（9人）、「バスケットボール」（5人）などでも応用できます。

3 合わせてぴったり

- ① グループの人数分に切り分けられたポスターや絵、写真の一部を受け取ります。
- ② 同じ種類のポスターや絵、写真を持っている人を探して集まり、元の状態に戻して完成させます。

例：5人用



例：4人用





うそを見破れ自己紹介

*4 つの文うち、1 つだけ「うそ」を書きましょう

① 私は、	です。
② 私は、	です。
③ 私は、	です。
④ 私は、	です。



どっちを選ぶでショー

*好きな方を選んで○を付け、理由を考えましょう

① 好きな季節は？	A 夏	B 冬
② 朝は？	A ごはん派	B パン派
③ 旅行に行くなら？	A 飛行機	B 船
④ 朝の占いは？	A 信じる	B 信じない
⑤ 友達は？	A 広く浅く	B 深く狭く



私を肯定的に見ると

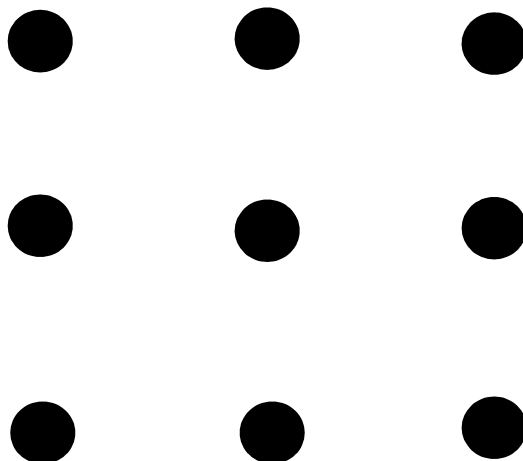
*自分の欠点だと思ふことやマイナスイメージで捉えていることを「否定的な私」に書いたあと、肯定的な言い方（プラスイメージ）に換えて「肯定的な私」の欄に書き直してみましょう。

否定的な私	肯定的な私
(例) 私は、 <u> けち </u> です。	(例) 私は、 <u> 儉約家 </u> です。
私は、 <u> </u> です。	私は、 <u> </u> です。
私は、 <u> </u> です。	私は、 <u> </u> です。



ナインドット

* 4本の直線（一筆書き）で9つすべての点を通る線を描き入れましょう。



自己紹介ビンゴ

*ビンゴのマス好きなどところに、次の8つの質問に対する答えを入れましょう。

【質問】

- 1 今日どこから来ましたか？
- 2 今の気持ちを色で例えると何色ですか？
- 3 好きな食べ物は何かですか？
- 4 おいしいものが食べられるおすすめのお店はどこですか？
- 5 学生時代に好きだった給食のメニューは何かですか？
- 6 休みの日には何をしていますか？
- 7 宝くじで100万円当たったら何をしますか？
- 8 タイムマシーンに乗れたらいつの時代に行きたいですか？