

# 第 3 章

【アイスブレイク編】安心して参加できる雰囲気を作りましょう！



アイスブレイク (Ice break) とは、緊張感のある場を和ませるためのコミュニケーション活動です。緊張感のある空気を「氷 (Ice)」に例え、その雰囲気を「砕く (break)」という意味です。

研修のねらいにつながる内容を選んで、プログラムに取り入れ、学習者の心をほぐしていきましょう。

## 1 自己紹介

P23

- 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
- 6 実は私、〇〇なんです

## 2 あいさつ・ゲーム・軽運動

P24

- 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 餃子じゃんけん
- 9 どっちを選ぶでショー
- 10 私を肯定的に見ると

ねらいにぴったりの  
ものを選ぶまる！

## 3 クイズ

P26

- 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



## 4 グループ作り

P27

- 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

## 5 ワークシート

P28