

☆アイスブレイク集☆

No.	キーワード	他のスキルとのかかわりや特に密接した関係にある領域等	ねらい	トレーニングメニュー名／●内容	備考(留意点など)
1	・コミュニケーション ・非言語 ・リレーション	・出会い ・リレーション	コミュニケーションの大切さに気づき、リレーションをつくる。	バースデー・チェーン ●非言語のコミュニケーションを用いて、(月日のみによる)誕生日順による1重円をつくる。	・40人未満が妥当。 ・うまから誕生日を示せず困っている人へのサポートを観察し、後でフィードバック ・間違いを肯定的に評価
2	・集団の中で自分を表現 ・自分らしさの発見 ・自己肯定感の高揚	・エゴグラム ・自己理解	集団の中で自分を表現することを通して、自分らしさを意識する。	究極の選択(二者択一) ●YESとNOのどちらかを選択し、それぞれのエリアに移動する。	・質問の内容は集団の実態に即して工夫する。 ・移動のたびに他者の違った面を発見できる。 ・トレーナーが感心を示すことで、理由やエピソードを話し出したり、自分に対する肯定感を高めたりする。 ・活動の様子を観察し、トレーナーが気付いたことや感じたことをフィードバックする。
3	・個々の理想像 ・エゴグラム ・自我の改善 ・大切にしたい自分	・エゴグラム ・自己理解 ・目標	理想のエゴグラムをつくり、自分づくりの目標をもつ。	こうありたい自分 ●理想のエゴグラムを作成する。	・板書等を利用し、いくつか例を示しながら、分かりやすく説明する。 ・それぞれの自我を変化するための工夫を肯定的な雰囲気の中発表する。今のままで大切にしていきたいところにも着目。
4	・自己開示 ・仲間意識 ・記憶 ・自己存在感	・自己理解 ・他者理解 ・リレーション	自分や他者の顔と名前と好きなものを覚えてもらったり、覚えたりする活動を通して、相互に自己を高める。	〇〇が好きな隣の□□が好きな私 ●他者の名前とメッセージ致させながら覚えていく。	・覚えられていない場合は、再度「〇〇が好きな□□です。」と再度自己紹介をしてもよい。 ・人数が多い場合は、実態に即した人数のグループで行っても良い。
5	・自己存在感 ・集団を見渡して	・「ほめ上手」	温かい声かけと共に、ぬいぐるみを渡されたときのうれしい気持ちや、待っていたときの不安な気持ちを体験する。	心のキャッチボール ●動物等のぬいぐるみを投げ交わす。	・4後の応用編 ・投げ合うものは手の中に入るくらいの大きさ。 ・投げるもののエピソードなどを紹介し、より大切に扱いながら心のキャッチボールができるようにする。 ・偏りがあるとエクササイズにより傷つけることもあるので、よく観察する。 ・なるべく偏りがないようにサポートする。
6	・傾聴 ・共感	・「ほめ上手」	相手の自己存在感を高揚させることの喜びを味わう。	オウム返し ●プラスのストロークを贈るとプラスのストロークが返ってくることを体感する。	・肯定的に自分を表現する。 ・相手の目を見て、発した言葉のままに返す。 ・余分なことは付け加えない。特に「だから」や「それで」など。
7	・視覚のある ありがたさ	・「心の人文字」 ・「トラストウォーク」	視覚のあるありがたさを体感する。	ブラインドウォーク ●目をつぶって歩く。 ※ここでの「ブラインドウォーク」とは、サポートなしで一人で歩くものと捉えている。	・「相手の立場」、「思いやりの心」、「信じ合う心」、「感謝」をキーワードとした、目をつぶった相手に無言で寄り添い、安全にゴールまで導く『トラストウォーク』のウォーミングアップとして。
8	・サポーターとしての資質	・「話の聴き方ロールプレイング」	サポーターには、どんな資質が必要かを考える。	瞑想:私はこんな人に相談する ●困ったときに相談する人はどんな人か思い出す。	・『信頼できる人』とはどういう人か具体的に考える。 ・Facing, Eye-Contact, Listen, Open, Relax について知ると共に、その大切さに気付く。
9	・受容 ・共感	・「イメージキャッチ」	イメージする練習をする。	思い出のワンシーン ●目に浮かぶ思い出のシーンを絵にする。	・他者のイメージを聴くことで、相手の気持ちが伝わってくることに気付く。
10	・傾聴 ・共感 ・開かれた質問 ・自己一致	・「質問の仕方SWIH」 ・9「思い出のワンシーン」	開かれた質問をする方が、多くの情報を得ることができることをつかむ。	質問バトル ●2人組で、質問を続け、長く会話ができるか競争をする。	・9後の発展として活用。 ・会話を続けるために、聞き手がたくさん喋ってしまう場合は、情報をどれだけ習得できたか尋ねてみる。 ・活動を観察して感じたことをフィードバックする。