指導案　アイスブレイクをしよう

■基礎データ

|  |  |
| --- | --- |
| 大目標 | ＊＊＊PART1　アイスブレイクを学ぶ＊＊＊ |
| ステップ・タイトル | ステップ1　>>>　アイスブレイクをしよう（第1回） |
| ねらい（学習目標） | ①アイスブレイクとは何か  ②自己紹介がアイスブレイクに役立つことを知る  ③自己紹介の方法を知る |
| 使用する技術 | アイスブレイク（自己紹介） |
| 受講者に与えるテーマ（例） | 「2種類の自己紹介をしよう」 |
| 進行 | ①導入・グループ分け・説明→②グループワーク→③全体共有・まとめ |
| グループ内の役割分担 | 特に設けず（1グループ 5人～ 9人くらいのグループにする） |
| 用意する物品 | キッチンタイマー（全体時間管理）、 A4コピー用紙（各人２枚程度）、水性ペン（黒・人数分（各人の筆記用具でもよい））、トランプ（グループ分けに必要な場合） |
| 備考1 | 大学初年次教育などで「グループの中で発言すること・他人の意見を聞くこと」を中心に学習したい場合には、様々なアイスブレイク手法（本章最後のコラム）を毎回実践してもよい |

■学習の流れ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 構成 | 学習活動の内容 | 指導上の留意点 |
| 1.導入  （10分） | （1）導入（10分） | みなさんこんにちは。これからグループワークについて学びましょう。グループで一緒に作業をすることで、 1人で作業するよりも、より大きな成果を生み出すことが期待できます。今回はグループワークの方法を考えていきましょう。 |
| 自己紹介  （アイスブレイク） | いきなり「それではグループワークをやりましょう」と言ってもなかなかうまくいかないと思います。そこで第1回目は、グループワークを始める前に自己紹介をして、効果的なグループワークの始めかたを理解しましょう。もし「アイスブレイク」という言葉を知っている人がいたら、今日はそんな内容になると思いながら聞いてください。  ※「アイスブレイク」という言葉自体は、冒頭の説明に時間を取られすぎないように最後に紹介する（冒頭に紹介するときは⑤まとめ参照） |
| グループ分け | それではグループ分けをしましょう。グループに分かれる時には、荷物をもって移動してください。  ※以下の３つが代表的な分け方  ①前から順番に「1」「2」「3」……と所属するグループの番号を言う  ②トランプを渡して、トランプのマークや数に該当するグループに分かれる（人数が多い時は、トランプ複数個を組み合わせる）  ③「誕生月・誕生日順」や「名字もしくは名前のあいうえお順」で並んでもらいグループ人数が均等になるようにグループ分けする  ※ 1グループ 5人～ 9人くらいのグループにする  ※友人同士が一緒にならず、ランダム性が確保されていることを参加者が理解できるようにグループ分けする |
| 2.展開1  （５分） | ⑵自己紹介について 説明をする  （５分）  自己紹介の実態 | 自己紹介というとみなさんは何をイメージしますか。たとえばある1人が「私の名前は〇〇です。よろしくお願いします」と言うと、次の人が 「私の名前は△△です。よろしくお願いします」といったように、全員が名前を述べると自己紹介は終わりというのが一般的かもしれません。  ※ここで試しに、任意の数人 （友達ではない） を指名してグループを作ってもらい、名前だけの自己紹介をした後でそれぞれの名前を覚えているかのデモンストレーションを行ってもよい |
| 自己紹介の問題点 | このような自己紹介はあまりうまくいきません。みなさんは先ほどの自己紹介で、きちんと相手の名前を覚えていますか。 |
| 自己紹介の目的 | 自己紹介は単に自分が名前を言って終わり、ではありません。相手に自分の名前を知ってもらう、もしくは自分がどんな人か、ということを簡単で もいいので相手にわかってもらう。これが自己紹介の目的です。その目的から考えると、全員がただ名前を言うだけの自己紹介をしても、相手の名 前も人柄もわからず、自己紹介の目的は達成されていません。 |
| 自己紹介の効果 | 集団で作業をする時には、相手の顔や雰囲気がわかった上で作業をする場合と、相手をよく知らないまま作業をするのとでは成果が大きく違うともいわれています。 そのため、グループワークをする際には必ず自己紹介の時間をしっかり取って、自分の名前を知ってもらう、自分の人柄を相手にわかってもらう作業が大切になってきます。 |
| 3.展開2  （35 分） | ⑶自己紹介１  （35 分）  自己紹介の２つの手法 | 自己紹介には色々な方法がありますが、今回は特によく使われ、効果的だといわれる自己紹介を２つ紹介したいと思います。 |
| ★１つ目の自己紹介 | 1つ目の自己紹介です。たとえばここに５人の人がいたとします。  ※試しに、任意の数人 （友達ではない） を指名してグループを作ってもよい （展開１でデモンストレーションを行った時にはそのグループでもよい）  まず１人目の人に名前をフルネームで言ってもらいます。  「〇〇です」  その後に「よろしくお願いします」と言います。そうしたら、他の4人も「よろしくお願いします」と返事をしてもらいます。  1人目「よろしくお願いします」 その他 4人「よろしくお願いします」  次は、右隣の人が（時計回りで）2人目として自己紹介しますが、普通に 自己紹介はしません。先ほど紹介してくれた人の名前を言った上で、自分の名前を言います。たとえばこんな感じです。  「○○さん （１人目） の隣の、△△ （自分の名前） です。よろしくお願いします」そして他の４人は「よろしくお願いします」と返事します。  その次です。2人目に自己紹介した右隣の人が（時計回りで）３人目として自己紹介しますが、今度は先ほど紹介してくれた１人目と２人目の名前を言った上で、自分の名前を言います。たとえばこんな感じです。  「○○さん（1人目）の隣の、△△さん（2人目）の隣の、◇◇（自分の名前）です。よろしくお願いします」そして他の4人は「よろしくお願 いします」と返事します。 つまり後の人になればなるほど、それまでの名前をすべて言わなければいけません。そして、もし間違えたり、思い出せなかったりした場合には、1人目の自己紹介からやり直しになります。 |
| ★ 1つ目の自己紹介  注意事項の説明 | いくつか注意事項です。  １つ目です。今回はゲーム感覚で自己紹介をして相手の名前を覚えるという機会ですので、名前をメモにすることはやめてください。よろしくお願いします。  2つ目です。名前を思い出す時、周りでヒントを与えようとする人がいます。名字をささやいたり、口パクで教えてあげたりです。同じ人が何度も失敗している場合などは、名字の頭文字を教えてあげることくらいはいいかもしれませんが、できるだけヒントを出すことを我慢してください。  3つ目です。こういった活動は得意不得意、好き嫌いがあると思います。  もともと記憶力が弱い人もいます。ただ、得意不得意・好き嫌い関係なく、現代社会を生き抜くためには必要なスキルです。自分の能力を伸ばす良い機会、トレーニングと思って頑張ってください。  それでも誰かが失敗すると、「また最初からか！」という雰囲気になり、失敗した1人が責任を感じたり、悪者扱いされたりすることもあります。  しかしこれは大きな間違いです。コミュニケーションで、どちらかの責任が100%で、どちらかが０％ということはほとんどありません。「相手が 名前を覚えていない」ということは、つまり「相手に名前を覚えてもらうような伝え方をしていない」ということです。 名前を言う時は、はっきり・ゆっくりと言うようにしてください。 |
| はじめの合図 | それでは、まずは頑張って１周してみましょう。７～８人のグループだと 10分くらいあれば何回か失敗しても間に合うと思います。始めてください。  ※キッチンタイマーなどで10分を計る（終了時に音が出るものなどがよい）  ※ 10分よりも早く終了した班については、誰の名前が覚えやすかったか・覚えにくかったか、どのようにすれば覚えやすい伝えかたができるかなど話しあってもらう。 |
| 10 分後  終わりの合図（拍手） | おつかれさまでした、みなさん拍手をお願いします。どうでしたか。なかなか難しかったと思います。  ※ここで何人かに感想を言ってもらってもよい |
| はじめの合図  （２回目）  ２回目の変更点 | では、もう一度自己紹介をしましょう。今度は、最後に自己紹介をした人が1番目で、反対回り（反時計回り）でもう１周自己紹介をしてください。ただ、反対回りにしただけでは面白くないので、次は自分の名前と「よろしくお願いします」の間に、自分の名前の特徴や漢字表記の説明、このようなあだ名で呼ばれています、といった自分の名前を印象づけるようなワンフレーズをつけて自己紹介してください。 |
| エピソード記憶 | そうすることで、聞いている人の頭の中で、「漢字のイメージ」や「名前やあだ名のエピソード」を描いたりすることができて、覚えやすくなります。これは心理学では「エピソード記憶」といって、単なる名前という「音」を聞かされるよりも頭に定着しやすくなるのです。 |
| エピソード記憶（例） | たとえば「木村玲欧です。レオっていう名前ですけど、父親は千葉ロッテマリーンズのファンなのでなんだかなあと思います」くらいな感じです。  また、そんなもの自分はもっていないという人も、今日を機に自分の名前を紹介するコツを見つけてみてください。 |
| はじめの合図  （２回目） | それでは始めてください。  ※キッチンタイマーなどで 10 分を計る（終了時に音が出るものなどがよい）。 |
| 終わりの合図  （拍手）  解説 | おつかれさまでした、みなさん拍手をお願いします。どうでしたか。自己紹介の時にエピソードがあると、名前や印象が頭の中に定着しやすくなったかと思います。このような自己紹介の方法を、今後、使ってみてください。  ※ここで何人かに感想を言ってもらってもよい |
| ⑷自己紹介２  （35分）  ★ 2つ目の自己紹介 | 今の自己紹介は、若い人向けといわれています。年を取るにつれて、さすがに記憶力の問題で難しいのです。そこで、もう1つの自己紹介を紹介 します。これは年齢関係なくできる自己紹介といわれています。使うもの は A4のコピー用紙と黒の水性ペン１本です。まずは各班、A4の紙と黒 の細い水性ペンを人数分持っていってください。 ※事前にテーブルに用意しておいてもよい まず始めにA4の紙を半分に折ってください。 この紙をクイズ番組のフリップやボードのようにして使います。A4の紙を半分に折ると、全部で4つの面ができると思います。では、今から4つの質問をします。1問目 の答えは1面目に、２問目は２面目に、3問目は 3面目に、4問目は 4面目に書いてください。  ※必要に応じて左図などを参照させる（ダウンロード可能）  １つ目の質問は、みなさんのお名前を教えてください。フルネームでお願いします。また、ふりがなも忘れないようにお願いします。  ※記入する様子を見ながら  紙いっぱいに自分の名前を大きく書いていたり、すみっこのほうに控えめに小さく書いていたり、名前の書きかた１つをとっても、個性が出ますね。書き終わった人は書いていない別の面を出してください。  ２つ目の質問は、みなさんのお住まいを教えてください。番地まで細かく書くのではなく、市町村レベルで大丈夫です。お互いの住所の違いがわかる程度でお願いします。  また、複数の地域に住んだことがある人は、矢印を使って何ヵ所か書いてもらってもよいですし、自分が生まれた場所、自分が長く住んでいた場所でもかまいません。  3つ目の質問は、あなたのお仕事を教えてください、が一般の人たち向けです。これはお給料をもらっていなくても、主婦も仕事ですし、地域で○○をやっています、昔○○をやっていましたということでもかまいません。 大学生だと所属している学部・学科・コースや、自分が専門的に勉強しているものや、興味がある分野、もしくはバイトなどを聞いてもよいかと思います。細かく何行も書く必要はありません。ただし自己紹介ですのでお互いの違いがわかる程度で書いてください。昔、公務員向けの研修をした 時に、多くの人が単に「公務員」とだけ書いたのはびっくりしたので、そういう時には、部署や具体的な仕事などを書いてください。  4つ目の質問は、なぜあなたはこのグループワークに参加しようと思いましたか。今のお気持ちはどうですか、などです。ここでのポイントはこれらの答えが何かの評価につながるわけではないことを理解してもらい、正直に答えてもらうことです。  たとえば参加理由として「誘われて断れなかった」、「嫌々仕方なく参加している」、「大学の単位の都合で」、などでもかまいません。  （少し間を空けて）  書けたでしょうか。自己紹介の手順を説明します。「いっせーのー」の合図で、クイズ番組の答えを出す場面のように、まずは全員が問１の答えの面をいっせいに出して見せ合います。 そして１人目が問１の答え、つまりこの場合には「名前」を言います。そ して右隣（時計回り）が2人目として、問1の答えを言って続けていきます。自分が言い終わったら紙を伏せるのではなく、問１が終わるまで紙は見せた状態でお願いします。全員の問１の発表が終わったら、次は問2、というかたちで、最後の問4まで4周できたら全員で拍手をして終わってください。 |
| 4.展開３  （35分） | ★２つ目の自己紹介  注意事項の説明 | ここで注意事項が２つあります。1つ目は「演説」にならないように気をつけてください。なるべく質問の答えと、それに加えてひとこと程度を言うくらいにして次の人にまわしてください。  2つ目は、もし４周して拍手して終わったのに、他のグループが終わっていなかったり、全体の終了の合図がなく、時間が余っている場合には、もう1問、問5を作って、紙の余白の部分に答えを書いて、グループ内で回答をしてください。たいていは「好きな○○」あたりがわかりやすいかと思います。そして問5が終わっても時間が余る場合には問6といった感じで、時間がある限り自己紹介を続けてください。  ※ここでの質問は代表例。その他に「趣味」「嫌いな○○」「学生時代の部活」「最近旅行した場所」「100 万円あったら何に使うか」などでもよい |
| はじめの合図 | それでは始めてください。  ※キッチンタイマーなどで10分を計る（終了時に音が出るものなどがよい |
| 10分後  終わりの合図（拍手） | おつかれさまでした、みなさん拍手をお願いします。 |
| ⑸まとめ（5 分）  アイスブレイクの定義 | 今日は2つの自己紹介をしてもらいました。このような作業のことを「アイスブレイク」（ice break）といいます。アイスは「氷」、ブレイクは「砕く」という意味です。知らない人同士がいきなり集められると居心地が悪く、緊張して張り詰めた空気、つまり氷のような雰囲気になります。その氷をこのような作業で砕こうというものです。  グループワーク、ワークショップをする時はアイスブレイクというゲーム的な要素を入れたグループでの活動を必ずプログラムの中に取り入れ、みんなの雰囲気をやわらかくすることが大切です。 |
| 5.まとめ  （5 分） | アイスブレイクの種類 | アイスブレイクには 3種類あるといわれています。  1つ目が、メンバー同士が知り合うことを目的とした「自己紹介型」のアイスブレイク。今日みなさんにやってもらったアイスブレイクです。  2つ目が、実際に簡単な体を使った運動やゲームを通して、体の緊張を解き心の緊張を解くことにもつなげる「からだとこころ型」のアイスブレイク。  3つ目が、アイスブレイク自体に、たとえば「協調の大切さを学ぶ」「コミュニケーションの難しさを学ぶ」などの学びの要素をもうけて実施する 「学び型」のアイスブレイクです。 |
| アイスブレイクの効果 | みなさん、今のグループの雰囲気はどうですか。お互いの名前や相手の雰 囲気がわかってあたたかい雰囲気になっていますよね。  初対面の人、よく知らない人と、いきなり本番の作業をするのではなく、 必ずアイスブレイクの作業をグループワークの中10分でも15分でも取り入れて、雰囲気をやわらかい状態にしてからグループワークを進めていきましょう。 |
| まとめ | 今日はグループワークをする前提となる「アイスブレイク」、アイスブレイクの中でも「自己紹介を使ったアイスブレイク」に焦点を当てて学びました。今日はこれでおしまいにしたいと思います。おつかれさまでした。 |

■評価ポイント

1．アイスブレイクとは何かを知る

2．自己紹介がアイスブレイクに役立つことを知る

3．自己紹介の方法を知る

■特記事項

参考資料などをもとに、様々なアイスブレイクの方法について紹介することも効果的である 。

複製・加工等ご自由にどうぞ