

POWER UNIV. 

キャンパスで使える!

アイスブレイク集



京都産業大学 キャリア教育研究開発センター
F工房

はじめに

「授業への主体的な参加を促したい」、「みんなが意見を出し合える雰囲気になりたい」
…これらを実現するためには、場の環境を整える必要があります。

近年、参加者の主体性を引き出し、協働効果をあげる「ファシリテーション」の手法が注目を浴びています。そのような時代の要請に応える形で、平成 20 年度に文部科学省「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」採択プログラムとして、F 工房が設置されました。平成 21 年 4 月の開設以来、ファシリテーション普及のため、様々な活動を展開してきましたが、その中でも場の雰囲気をなごやかにする「アイスブレイク」に関しては、役に立つプログラムとしてさまざまな科目や部門から実施のリクエストをいただいています。おかげさまでいくつかのノウハウも蓄積され、まとまった情報となりつつあります。

そこで、このたび、これらノウハウを広く活かしていただくためにアイスブレイクに特化した小冊子を作成することになりました。

アイスブレイクとは、その名のとおり氷のように固まった場の雰囲気を変え、話し合いなどの協働作業がしやすい環境をつくることです。といっても特別な訓練がいるわけではなく、少しの知識と工夫があれば、誰にでも実践が可能です。

授業や研修会などで、ここに紹介したアイスブレイクが少しでもお役に立てれば幸いです。

この冊子の使い方

アイスブレイクを行いたいシーン別に、13 のアイスブレイクを掲載しています。どんなものを使えばよいかわからない場合は、3 ページの「アイスブレイク・ナビ」を参考にしてください。いくつかのアイスブレイクでは、内容に合わせたフォーマットを使いますが、後半の「フォーマット編」にまとめて掲載していますので、必要に応じてお使いください。

本冊子のコピー等をご希望の方は、F 工房のホームページから PDF データを入手できますので、ぜひアクセスしてください。

もくじ

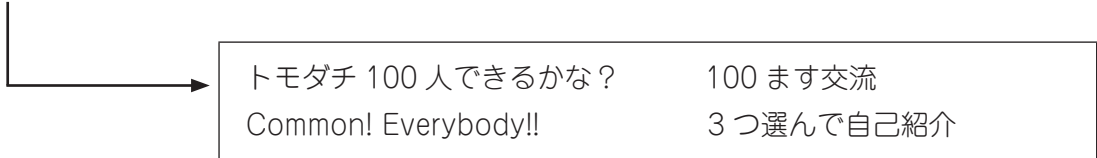
はじめに	1
この冊子の使い方	
アイスブレイク・ナビ	3
ファシリテータの心がまえ 七箇条!	4
アイスブレイク・レシピ集	5
[大教室など大人数の場で]	
トモダチ 100 人できるかな?	6
100 ます交流	8
お題トーク	10
[ゼミなど少人数の場で]	
共通点グランドスラム!	12
Common! Everybody!!	14
サークル・コレクション	16
3つ選んで自己紹介	18
妄想自己紹介	20
ランキンゲーム	22
たこ(他己)インタビュー	24
[サークルなど気軽な場で]	
自己紹介クイズ・あなたの知らない私	26
オンリーワンよりナンバーワン	28
[インターカルチュラルな場で]	
Look this way! (あっち向いて ホイ)	30
アイスブレイクまめ知識	32
あとがき・アイスブレイクからの…	34
フォーマット集	35
■トモダチ 100 人できるかな?	36
□あたっく 25!	38
■100 ます交流	40
□Common! Everybody!!	41
■3つ選んで自己紹介	42

アイスブレイク・ナビ

どんなアイスブレイクをすればよいか迷ったときなど、参考にしてください。

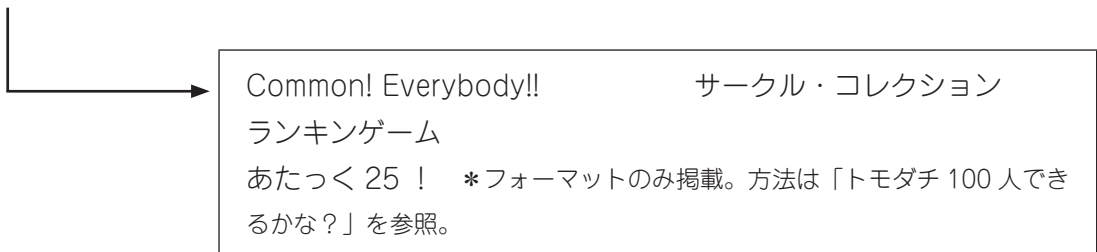
初心者の方

フォーマットがあり、ファシリテーションに慣れていなくてもできるもの



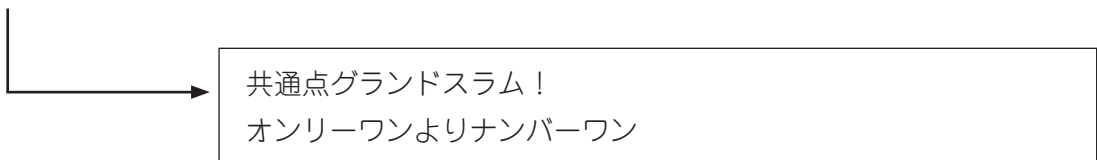
全員参加型にしたい

グループに分かれず、全員で一斉に行うもの



チームワークを高めたい

グループワークの導入などに向くもの



話すきっかけをつくりたい

対話型で、お互いのことを知ることができるもの



体をつかってリフレッシュしたい

動きがあり、体ほぐしができるもの



ファシリテータの心がまえ 七箇条！

一、準備はぬからず 入念に

アイスブレイクの成否を分かつものは、準備といっても過言ではありません。場の目的に応じた適切な流れをつくっておきましょう。また必要物品は前日までに揃えておきましょう。

マーカーのインク、紙の補充もお忘れなく。

一、自信がなければ 練習を

テンポよく展開すると、「できるファシリテータ」という印象が付き、参加者からの信頼が得られやすくなります。手順を守れるよう、シミュレーションをしておきましょう。

一、ファシリテータから 楽しもう

場の雰囲気左右するのは、なんといってもファシリテータの振る舞いです。恥ずかしがらず率先して動きましょう。

一、みんなにわかる 説明を

せっかくの楽しいアイスブレイクも、参加者が理解できなければ意味をなしません。デモンストレーションや図示などによる視覚的効果のある方法も含め、わかりやすい説明を心がけましょう。

一、時間管理は 厳重に

本番のプログラムを圧迫することのないよう、つねに時間経過には気を配りましょう。

タイマーなどを活用するほか、タイムキーパーを決めておくことも一案です。

一、小さなことは 根に持たない

予想外の展開や、発言が「すべってしまおう」ことも時にはあります。あとで振り返ることは必要ですが、その場では流れを止めてしまわないよう、気持ちを切り替えて進みましょう。

一、後工程を 考えて

アイスブレイクは、あくまでプログラムを円滑に進められるための「導入部分」です。

熱中するあまりアイスブレイクだけで参加者が疲れてしまうことのないよう、余力を残して終わらしましょう。

アイスブレイク・レシピ集

「大学で使うこと」を意識した 13 のアイスブレイクを、場面別にまとめました。
時間や人数などはあくまで目安です。状況に応じてアレンジしてください。

大人数の場で

トモダチ 100 人できるかな？

フォーマットあり p.36

こんな時に	大講義室での初回授業、不特定多数の人が参加するイベント
人数	100人以上
所要時間	30分～60分
必要物品	フォーマット、筆記用具

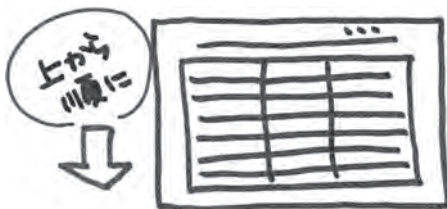
●すすめかた●

1 フォーマットを配る前に、まず方法を説明します。

- 100 個の質問を、それぞれ違う人にする。
- 1 人に対して質問は 1 個限り。
- 誰かが 100 人に質問してフォーマットが埋まれば終了。または制限時間が来れば途中で終了。
- できるだけたくさんの人と話しましょう！

***先にフォーマットを配ると収拾がつかなくなります**

2 フォーマットを配ります。お互いの質問内容が重ならないように、複数のパターンを用意する方がベター。



ここで再度、上から順番に埋めていくことを説明します。

3 デッドラインを決めて、スタート！

(おおよその目安)



多い人で 50 人
30 人くらいの人が多い



がんばれば 100 人も可能

***たくさんの人と話し、その場が活性化することが大事なので、必ずしも 100 人分埋める必要はありません**

4



それぞれにフォーマットを持ち自由に動き回り、どんどん質問していきます。ペアでも、グループでもOKです。

***必ず「相手に聞いて、自分で書く」こと！**

5 デッドラインに達したら終了！

***終了を告げてから終わるまで5分くらいかかります**



6 再度着席し、何人と話ができたか尋ねます。

***最多だった人は、全員で拍手で讃えましょう**

7 何人かに話せた人数や感想をきくなど、簡単なまとめをして終了。

このアイスブレイクの **キモ**

初回授業など、「まわりが気になるけれど何を話したらいいかわからない…」という時、お互いに話すきっかけづくりになります。

始めてしまえば100人超が一気に動き、話し始めるのもものすごい熱気に包まれます。

プラスα

クラスやゼミなど、小規模の場合でも別のフォーマットを使用して同様のアイスブレイクができます。(フォーマット集に25人版となる「あたっく25!」として掲載しています) この場合、全員と話ができたなら終了とします。

大人数の場で

100 ます交流 フォーマットあり p.40

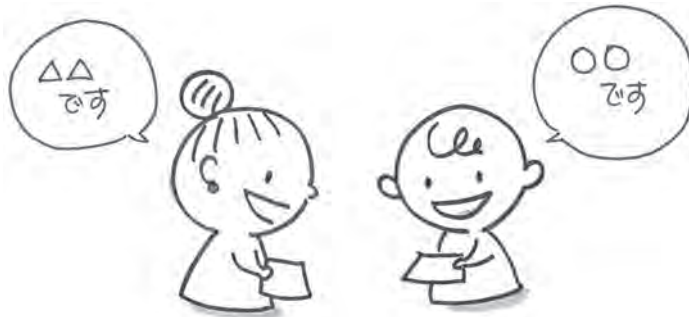
こんな時に	不特定多数の人が参加するイベント、時間に余裕がないとき
人数	100人以上
所要時間	15分～30分
必要物品	フォーマット、筆記用具

●すすめかた●

1 フォーマットを配り、方法を説明します。

- 会場にいるできるだけたくさんの人と挨拶をし、名前を教えあう。
- 教えてもらった名前を、フォーマットの「ます」に書き込んでいく。
- 誰かが100人に質問してフォーマットが埋まれば終了。または制限時間が来れば途中で終了。
- できるだけたくさんの人と話しましょう！

2 デッドラインを決めて、スタート！



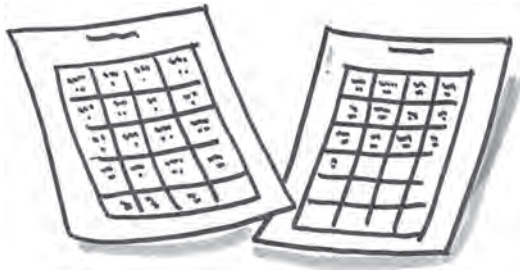
まず、お互いの名前を教えあいます。



教えてもらった名前をお互いに呼び合って、「よろしく」の握手をしましょう。

- 3 ますの中に教えてもらった名前を書き込みます。
名前以外に学部、出身地、血液型など簡単なお題を入れても OK です。
ただし、スピードが命なので、あまり考えずに答えられるものをお勧めします。

- 4 デッドラインに達したら終了！



- 5 再度着席し、何人の名前が集まったか尋ねます。
*着席せずに次の展開に行くこともできます（「プラスα」参照）

- 6 何人かに対し、どんな人がいたか、話してみた感想など簡単なまとめをして終了。

このアイスブレイクのキモ

「トモダチ 100 人できるかな？」に比べて、短時間で行うことができます。また、尋ねる内容が名前だけとシンプルなので、共通の話題が見つげにくい人の集まり（年齢差がある等）でも使えます。

会場の雰囲気動きをつけたいけれど、あまり盛り上がりすぎるのは困るときに向いています。

プラスα

フォーマットがシンプルで何人と話せたかがわかりやすいので、それを利用して次の展開につなげることができます。例えば、話した人数順に並び、「話した人数が多い人」と「話した人数が少ない人」を組み合わせることで、アクティブな人とそうでない人がまざったグループを作ることができ、グループ間での偏りを回避することができます。

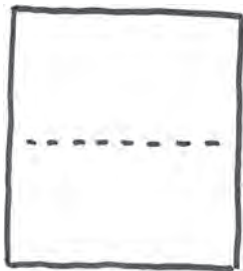
大人数の場で

お題トーク

こんな時に	大講義室での授業、研修会
人数	何人でも可
所要時間	20分～30分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●おすすめかた●

- 1 1人1枚ずつ白紙を配ります。
- 2 紙の長辺を半分に折ります。



*多少まがっていてもかまいません

- 3 各々、紙の上半分に名前（ニックネーム可）、下半分に「お題」に沿った回答を書きます。
できるだけ紙いっぱい大きく書きましょう。
ファシリテータが自分のことを書いて提示するとわかりやすいです。



お題の例

☆「自分」に関すること

- 今ハマっているもの（こと）
- 自分を〇〇に例えると
（動物、家電製品、食べ物など）
- 得意なこと、ひとことPR

☆「場のテーマ」に関すること

- この授業を選択した理由
- 授業が終わったら今日は何をするか
- 今の心境

一言で書けるお題の方が
インパクトがあります



- 4 各自移動してパートナーを見つけ、フリップを用いて自己紹介をします。



お題についてしばらく対話を楽しんだら、次のパートナーを探し、その人とまた自己紹介をします。

- 5 制限時間がきたら終了！

- 6 再度着席を促します。

マーカーを回収します。

フリップは回収しても、持って帰ってもらってもかまいません。

このアイスブレイクのキモ

全員と話すのではなく、お題を通してお互いが交流の時間をもつことが目的です。各ペアで1分間くらいかけましょう。

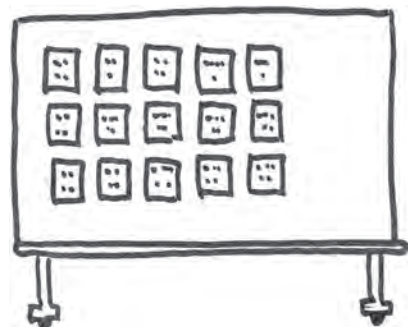
初回授業だけでなく、新しいテーマを扱うときなどの導入にも使えます。

プラスα

フリップを回収し、メンバーの情報収集に役立てることもできます。

人数があまり多くない場合は、黒板やホワイトボードにフリップを掲示すると、どんな人たちが参加しているかわかりやすいです。

ホワイトボードに貼り出します



小人数の場で

共通点グラウンドスラム！

こんな時に	グループワークの導入時
人数	1グループ4～8人、グループ数は特に制限なし
所要時間	10分～20分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●おすすめかた●

- 1 グループごとに分かれて着席します。
不特定多数の場合は、メンバーのバックグラウンドが偏らないようなグループ編成にします。
- 2 グループに1枚ずつ白紙を配ります。
- 3 グループメンバーで情報を出し合いながら、「共通点」をさがし、見つかったものから紙に書きだしていきます。
共通点のさがし方はグループのやり方にまかせましょう。



***グループメンバーは5～6人がやりやすいです
(あらかじめメンバーが固定されている場合は、無理に調整しなくてもかまいません)**

- 4 すべての人数欄がうめられたらグランドスラム達成！

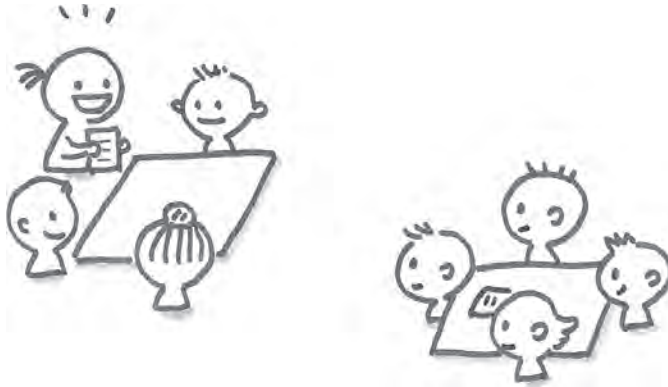


ファシリテータは「まず、すべての人数での共通点を見つける」ことを促してください。

共通点が複数見つかった場合は、ひとつに絞り込む必要はありません。

- 5 全員が出そろったら終了！（あまりにも時間のかかるグループがあればタイムオーバーにしても可）

- 6 各グループから、それぞれ見つかった共通点を発表してもらいます。



発表順は、グループの希望でも、早くできた順でもかまいません。手早く決めましょう。発表が終わったら、ファシリテータはお礼を述べ、全員に拍手を促します。

このアイスブレイクのキモ

全員参加が必須なので、チームワークが養われます。

共通点をさがす過程では、グループごとにそれぞれ独自の方法を見つけ取組みます。またグループ内でファシリテータとなる人が自然発生することも多いので、グループの様子を観察しておく、その後のかわりに活かすことができます。

プラスα

見つかった共通点の数を競う、グループ対抗形式にすることもできます。

その場合、制限時間(15分くらい)を設けて、できるだけたくさん共通点をさがすようにします。

小人数の場で

Common! Everybody!!

フォーマットあり p.41

こんな時に	グループに分かれていない小人数の授業、研修
人数	20～30人
所要時間	15分～20分
必要物品	フォーマット、筆記用具

●すすめかた●

1 フォーマットを配り、方法を説明します。

- ペアをつくり、お互いに名乗った後、パートナーと自分の共通点をさがす。
- 共通点が見つかったら、フォーマットにパートナーの名前と共通点を書き込む。
- 別のパートナーとペアをつくり、新たに共通点をさがす。
(一度使った共通点は二度使えない)
- 制限時間内にできるだけたくさんの人と共通点を見つける。

2 スタートの合図で、いっせいに移動。

各自パートナーを見つけて、共通点さがしを展開します。



はじめは簡単に共通点が見つかりますが、後になるほどむずかしくなります。

3 制限時間がきたら終了！

4 再度着席を促します。

5 何人と共通点が見つかったか全員に尋ねます。

《カウントダウン形式》

全員と話した人から始め、だんだん少なくなっていくように尋ねていきます。

《カウントアップ形式》

ボーダーライン（全体の3分の1くらいの人数）から始め、だんだん話した人数が増えていくように尋ねていきます。

いずれの方法も、全員に一斉に尋ね、挙手を求める方法でできます。

*** 最多だった人には全員で拍手を贈りましょう**
時間があれば感想などを聞いてみるのも一案です

このアイスブレイクの **キモ**

制限時間内に「パートナーをさがす」、「共通点をさがす」の両方をしなければならないので、スピーディーな動きが要求され、場に活気が生まれます。

授業などの場合、初回だけでなく、少し「中だるみ」を感じたときや、新たなテーマに取り組むときに、リフレッシュの意味で使うこともできます。

同じメンバーでも、複数回実施すると、その都度ちがう共通点が見つかります。

小人数の場で

サークル・コレクション

こんな時に	初回授業、研修の開始時
人数	20～30人
所要時間	10分～20分
必要物品	なし

●すすめかた●

- 1 机などがある場合、可能なかぎり片付け、広いスペースをつくります。
- 2 全員で円になり、ファシリテータはその中心に立ちます。



隣の人との間隔は均等になるように
(手をつなげる程度)

座って行うこともできます
(その場合は椅子を並べます)

- 3 いくつかのゲームを組み合わせて実施します。

パチン！

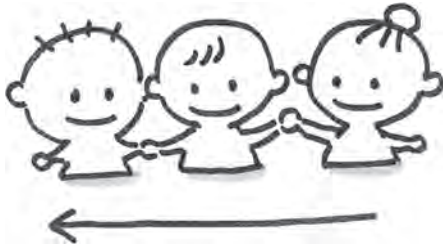
隣の人のお胸の前で両手をたたいて「パチン！」と音を出します（うまく出なくてもOK）。自分の前に「パチン！」がきたら、間髪を入れずにさらに隣の人のお前で手をたたきます。これを全員で一周させます。



うまくいくときれいに連続した音が聞けます。

握手ウェーブ

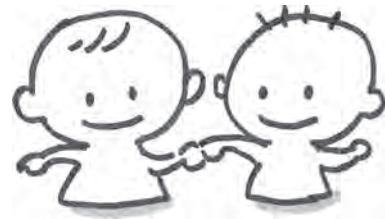
隣の人と手をつなぎ、順送りに握った手をあげていきます。
手をあげる高さはだいたい統一しておきます。(肩の高さなど)



一方向できれいに流れたら、逆方向や途中での方向転換などにも挑戦してみましょう。

キャッチ!

基本ポーズをつくります。
左手で「輪」をつくり、体のすぐ横で肩の高さまであげます。
右手の人さし指を、隣の人が左手でつくった輪のなかに入れます。(第二関節あたりまで)
ファシリテータの「キャッチ!」の掛け声で、左手を握り、隣の人さし指をつかみます。
同時に、右手はつかまれないように指を輪のなかから抜き去ります。
何回か「キャッチ!」の声かけを繰り返します。
(タイミングをはかるために、「キャ、キャ、キャ…」と助走をつけるとやりやすいです)



このアイスブレイクのキモ

何も準備する必要がないので、手軽です!
授業や研修などの最初に、人数が揃うまでの場つなぎとしても活用できます。
長時間にわたる研修などで疲れが出てきた頃の「凝りほぐし」に使うこともできます。

ときどき、「キャット」、「キャンディ」など似たことばでフェイントをかけるるとメリハリがつかます。

***身体障がいのある人がいる場合、手を動かすかわりに伝言を送っていくなどの代替方法があります**

小人数の場で

3つ選んで自己紹介

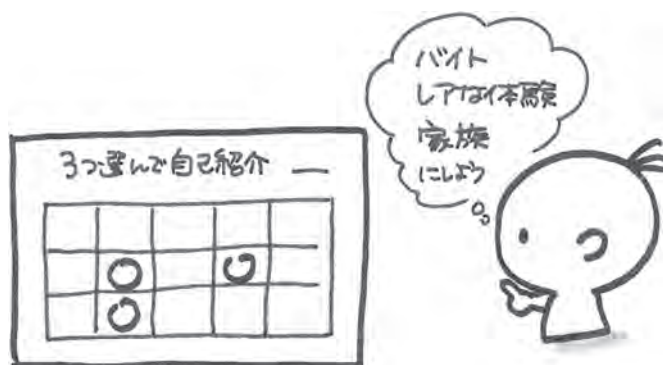
フォーマットあり p.42

こんな時に	小規模の授業、グループワークの導入
人数	1グループ15人程度まで
所要時間	15分～20分
必要物品	フォーマット、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

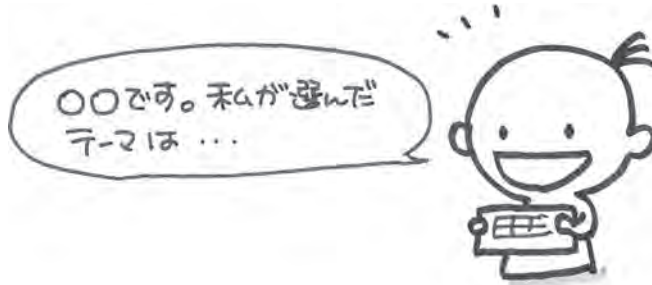
- 1 フォーマットを配ります。人数が多い場合、いくつかに分かれてもかまいません。
- 2 フォーマットにある15のテーマのうち、自分が話したいテーマを各自3つ選び、○で囲みます。

***フォーマットは「項目あり」、「項目なし」の2種類があります
独自につくりたい場合は、「項目なし」を利用してください**



項目にないテーマも話せるように、「フリー」の欄を用意しています。

- 3 選んだテーマに沿って自己紹介をします。
1人1分くらいが目安です。



はじめに選んだテーマを発表することで、話にメリハリがつき、聴く側の心がまえができます。

***タイマーをセットしておくとも時間管理がしやすいです（長話対策にもなります）**

- 4 全員が話し終わったら終了！

このアイスブレイクの **キモ**

テーマが決められていることで、初対面の場での「何を話したらいいのか？」という不安を軽減します。一方、「フリー」の項目を設けることで、実質どんな話でもできる仕掛けがしてあります。

脱線もOKですが、だれないようにタイムマネジメントが必要です。

プレゼンテーション形式の自己紹介なので、パブリック・スピーキングの初歩としても使えます。

プラスα

3～4人の小グループに分かれ、1セッション10分程度でグループ毎の自己紹介を行い、時間がきたらメンバーチェンジする方法もできます。その場合、できるだけメンバーが動くように促しましょう。

小人数の場で

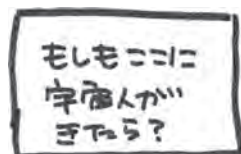
妄想自己紹介

こんな時に	小規模の授業、研修会
人数	10～15人
所要時間	30分～40分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

●すすめかた●

- 1 自己紹介を行うテーマの数と同数の白紙を配ります。
- 2 「もしも…だったら」というお題をいくつか提示します。メンバーは妄想を働かせて回答を考え、マーカーで書き込んでいきます。

お題1つに対し、1枚の紙を使います。



お題の例 実現不可能なものでもOK！

- ・タイムマシンで行ってみたいところは？
- ・宝くじで5億円が当たったら？（貯金、借金返済以外で）
- ・誰でも好きな人を家に呼ぶとしたら、誰を呼ぶ？（今この世にいない人でも可）
- ・透明人間になったらまず何をする？
- ・なくしたいと思っている自分の短所やコンプレックスがどれかひとつ、一瞬でなくなってしまうとしたら、何をなくす？
- ・今夜、何でも好きなものをごちそうしてくれると言われました。何をリクエストする？
- ・今ここに宇宙人が来たら、どんな対応をする？
- ・次の誕生日にほしいプレゼントは？
- ・あなたにノーベル賞が授与されることになりました。何賞がほしい？（現実にはない賞でも可）

*** 1回に4～5題くらいが適切です
人数が多い場合はお題を少なくしましょう**

3 全員が記入できたら、順に発表していきます。

1つのお題を全部話すのではなく、各回全員で共有してから次に進んだほうが印象に残ります。



4 すべてのお題を話し終わったら終了！

このアイスブレイクのキモ

現実の話をしなくてもよい分、話の自由度が高まります。が、それぞれの発表内容から、意外に人となりが透けて見えるものです。

発表の際は、単に回答を述べるだけでなく、「どうしてそう思うのか」、「それにまつわるエピソード」など、少し掘り下げた話も盛り込むようにしましょう。

プラスα

グループで話し合ってお題の答えを考えることもできます。この場合はアイスブレイクというよりも、合意形成の過程を体験するグループワークになります。

小人数の場で

ランキンゲーム

こんな時に	小～中規模の授業、研修会
人数	20～40人
所要時間	10分～20分
必要物品	なし

●すすめかた●

- 1 机などがある場合、可能なかぎり片付け、広いスペースをつくります。
- 2 「ランキング」ができるテーマを提示し、全員で情報交換をしながら順に並んでいきます。

たとえば、「通学にかかる時間」の場合…

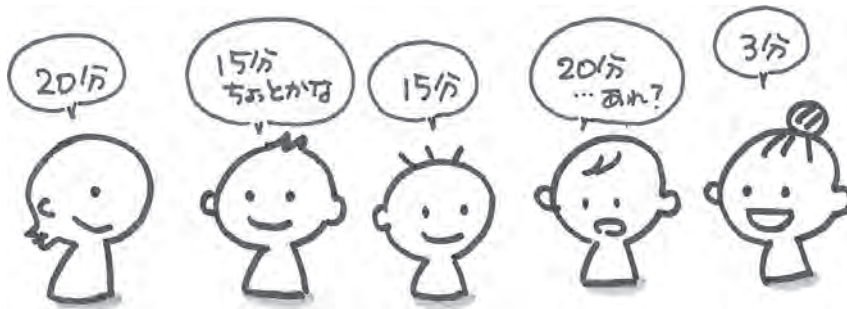


テーマの例

- ・ 学生証番号
- ・ 誕生日（生まれ年は関係なく）
- ・ 通学（通勤）にかかる時間
- ・ 大学から実家までの距離（または、かかる時間）
- ・ 名前（苗字でなく）の五十音



3 並び終わったら順に発表してもらいます。



* うまくコミュニケーションがとれないと正しい順に並べません

4 全員が正しく並べたら終了！

このアイスブレイクのキモ

情報交換をしながら、自分の相対的な位置づけを考えます。

最初はコミュニケーションがうまくいかず、メンバーは右往左往しますが、誰かが基準となり、固定した位置につけばうまく並ぶことができます。

メンバーの中からうまく采配をできる人が現れる場合もあります。ファシリテータはできるだけ「待つ」ようにしましょう。

プラスα

人数があまり多くなければ複数のテーマにわたって行うこともできます。

2 度目、3 度目…とだんだんかかる時間が短くなっていきます。

《サイレントバージョン》

学生証番号や誕生日など、数字で表すことのできるテーマの場合、「話をせずに」並ぶことができます。

身振り手振りで表現したり、学生証を見せ合ったりといった創意工夫が生まれます。

小人数の場で

たこ（他己）インタビュー

こんな時に	ゼミなど、密な人間関係につながる場
人数	20人程度
所要時間	20分～30分
必要物品	なし

●すすめかた●

- 1 2人ずつのペアをつくります。お互いに知らない人どうしの方がおもしろいです。
- 2 ペア単位で相手を探します。
4人1組になります。
- 3 先攻、後攻を決め、先攻ペアから相手方のどちらかに1問ずつインタビューをします。
インタビューに答えるのは、本人ではなくペアの相手方です。まだお互いによく知らない状態なので、自分から見た相手方の印象から答えてください。その間、本人は口を出してはいけません。
1問終了したら、インタビュイーを交代します。



ペアの相手方になりきるのがポイント！

- 4 両方へのインタビューが終わったら、本人が正解を言う形であらためて自己紹介をします。これを先攻、後攻チームの両方で1クール行います。



- 5 1クール終了したら、新しいペアをさがし、同じ形式でインタビューを行います。
1クールの所要時間は7～8分程度が適切です。

- 6 だいたい全員が話せたら終了！

***あらかじめ「次のクールが最後」と声かけしてもよいです**

- 7 何人か（可能であれば全員）に感想を聞き、まとめとクールダウンをします。

このアイスブレイクのキモ

自分が思っていることと多少のギャップがある「自分像」が他者によって語られることにより、自覚していない自分の印象を知ることができます。また、一方では他者には見えない自分があることをも認識します。これらを解放し、お互いを知ること対人関係や自己理解の促進をはかる第一歩とすることができます。

インタビュー内容によってはストレスをもってしまうことがあるので、必ず自分のことを話す時間は確保するようにしましょう。

気軽な場で

自己紹介クイズ・あなたの知らない私

こんな時に	ゼミ、サークル、懇親会
人数	10～30人
所要時間	20分～30分
必要物品	A4サイズ白紙、筆記用具（マーカー）

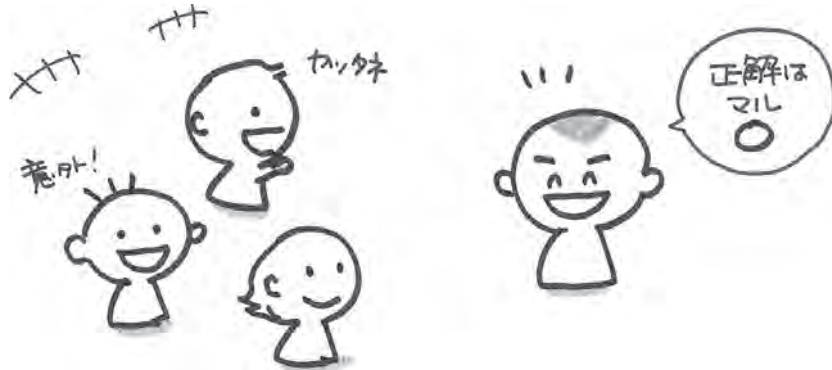
●すすめかた●

- 1 1人に1枚ずつ白紙を配ります。
- 2 各自が自分に関するエピソードを『○』か『×』かの二択形式のクイズにしたフリップをつくります。
- 3 順にクイズを出題していきます。
出題者は本人でもファシリテータでもOK！



他のメンバーは両手で『○』か『×』のジェスチャーで答えます。

- 4 本人より正解を発表してもらいます。



正解とともに、それにまつわるエピソードも披露しましょう。

- 5 全員が出題できたら終了!

このアイスブレイクのキモ

さまざまなエピソードを通じて、その人の新たな一面を見ることができます。お互いにある程度知っている間柄でも十分に楽しめます。

「テストに関する思い出」、「今だから話せる失敗談」など、テーマに縛りをかけても面白いです。

『○』、『×』のアクションを一齐に行うことで、場の一体感が生まれます。

メンバーが思い切ってアクションができるよう、ファシリテータはオーバーアクション気味に動きましょう。

プラスα

勝敗をつけて、ゲーム形式にすることもできます。

《グループ対抗》

2～3人のグループで、メンバーで話し合っただけで正解と思われる方を選びます。

アクションは全員で同時に行います。正解数の多いグループが勝ちです。

《勝ち残り》

全員が立ち、不正解の人から座っていく方式です。

最後に残った1人が優勝です。この場合、全員のエピソードが披露されずに終わる可能性があるためその点に注意してください。

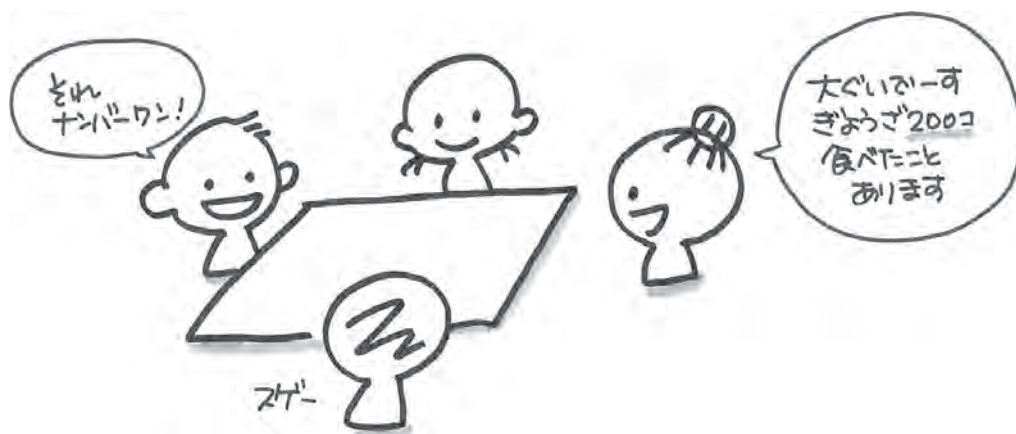
気軽な場で

オンリーワンよりナンバーワン

こんな時に	ゼミ、サークル、懇親会（小グループに分かれる場合）
人数	10～30人
所要時間	20分～30分
必要物品	なし

●おすすめかた●

- 1 4～6人でひとつのグループをつくります。
- 2 グループメンバーどうして「得意なこと」「自信のあること」を出し合い、全員が何らかのナンバーワンになれることをさがします。



メンバー全員が比較対象になるものがベター

***内容は何でもOK！**

- 3 メンバー全員のナンバーワンが出そろったら、その根拠やエピソードなどとともに全体に発表します。

4 全員の発表が終わったら終了！

このアイスブレイクのキモ

些細なことでも「ナンバーワン」の存在になることで、自分の強みに気づく促しをします。テーマは何でもよく、普段比較しないような内容でも問題ありません。小グループに分かれることができれば、幅広い人数に対応できます。

プラスα

グループ対抗のクイズ形式にすることもできます。

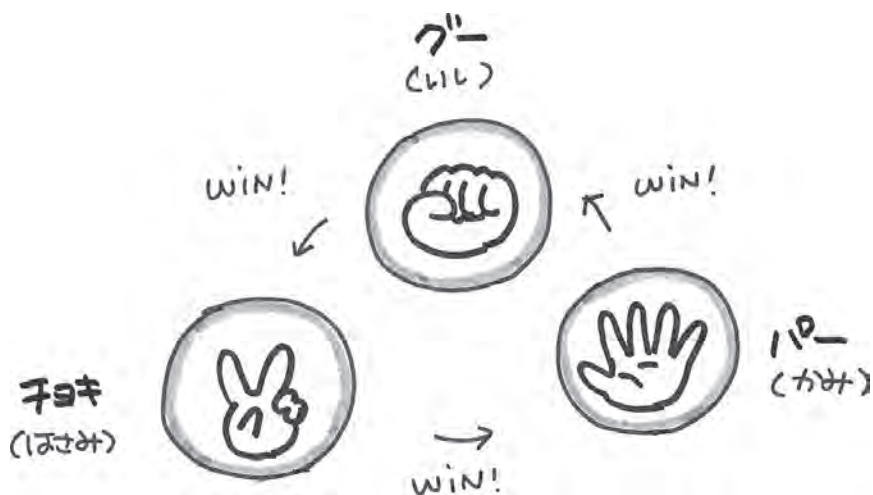
インターカルチュラルな場で

Look this way! (あっち向いてホイ)

こんな時に 留学生や外国人との交流の場
 人数 制限なし
 所要時間 15分～20分
 必要物品 なし

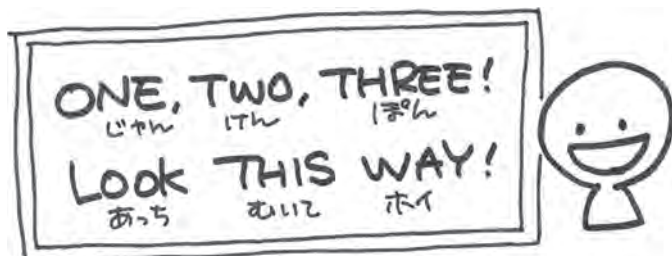
●おすすめかた●

1 まず、日本のじゃんけんのルールを説明します。



パー (かみ) はグー (いし) を包む…パーの勝ち
 グー (いし) はチョキ (はさみ) を鈍らせる…グーの勝ち
 チョキ (はさみ) はパー (かみ) を切る…チョキの勝ち

じゃんけんぽん! の掛け声のかわりに、かんたんな英語を使います。



最初に何回かじゃんけんだけを練習します。

- 2 じゃんけんに勝った方が、“Look this way!”の掛け声とともに、上・下・左・右の好きな方向を指します。
負けた方は、相手の指の動きにつられないように、ちがう方向を向きます。



- 3 指をさした方向と同じ方向を向いたら勝負あり！
同じ方向にならなかったら何度でも繰り返します。

- * 最初によくわかっている人が何度かデモンストレーションするとわかりやすいです
- * 何度か練習してから本番に臨んでもいいです

このアイスブレイクのキモ

日本語でのコミュニケーションが不十分でも楽しめます。その場合、ルール説明はできるだけゆっくり丁寧に行いましょう。
成績や体力と関係なく勝敗がつくので、さまざまな人が参画することができます。

プラスα

アジアやヨーロッパの国々にもじゃんけんのようなゲームが存在します。
参加者それぞれの出身国の「じゃんけん」について紹介してもらい、異文化理解につなげることができます。

アイスブレイクまめ知識

必要な道具・あると便利な道具

◆紙

話した内容や確認事項を記入しておくことで、情報の可視化ができ、共通理解の助けになります。また「書く（または描く）」という作業を通じて、より能動的な参画が期待できます。A4サイズのコピー用紙の他、必要に応じてフォーマットを作成します。

◆筆記用具

記入に必須。ペン先が太いマーカーは、わかりやすく大きな文字を書くのに適しています。参加者が誤って持ち帰らないよう、最後に回収することをお忘れなく。

◆磁石

フリップや模造紙などを掲示するために使います。あると何かと便利です。

◆キッチンタイマー

制限時間のあるプログラムで大活躍！最初にセットしておけばファシリテータの代わりにタイムキーパーを務めてくれます。マグネット付きのものはホワイトボードなどにくっつけられて便利です。

グループ分けのヒント

◆どんなグループをつくりたいのか

バックグラウンドの近い人を集めるのが、多様な人の集まりにするのが等、グループの目的に合わせた方法が必要です。

◆ランダムな分け方の例

グループメンバーの属性にこだわらない場合、既存の情報を使ってランダムに分かれることができます。

(例)「学生証番号の末尾1桁」や「生年月日の数字の総和の末尾1桁」の数字が同じ人が集まる
誕生月別に集まる

こんなことに気をつけよう

参加者全員が楽しめるプログラムを

アイスブレイクの目的は、参加者同士が好い関係を築き、その後のプログラムを円滑に進めることです。本来の目的が達成されるために配慮したいことをあげておきます。

◆単位があまりとれておらず、自己評価の低い参加者

その場が「居場所」として機能することが求められます。少人数でゆっくり話をするなど、「入りやすい」アイスブレイクから始め、競争型などは他の参加者とコミュニケーションがとれてからが望ましいです。

◆障がいのある参加者

四肢障がいの場合、移動が少ない内容や座ってできるようアレンジします。また赤と緑など、組み合わせによって見づらい色もあるので、可能な範囲で対応しましょう。

◆コミュニケーションに困難がある参加者

予想外の事態に対応できなかつたり、他者との関係がうまくつけない参加者がいる場合は、ファシリテータが適宜介入して、他の参加者からの意見を吸収するなどしましょう。

◆多様な文化をもつ参加者

日本語が十分にわからない場合は、ゆっくり話す、見本を見せるなどの工夫をします。また、宗教によっては身体活動に関する制限（左手の使用を忌避する等）があります。

参加する権利／参加しない権利を保障する

場の雰囲気を楽しむアイスブレイクですが、さまざまな理由でどうしても参加しづらい人がいる場合があります。参加する権利と同様、「参加しない権利」を保障し、強制的な参加にならないようにしましょう。

あとがき・アイスブレイクからの…

アイスブレイクは、その後のメインとなるプログラムへの参加意欲を促す「^{アペリティブ}食前酒」
としての効用があると考えています。あくまでメインディッシュがあつての存在であり、
本来もっとも注力すべきはやはりプログラム全体のデザインです。アイスブレイクで燃
え尽きてしまい、次のプログラムで息切れしないように、「アイスブレイクからどのよう
に展開するか」を常に考えながら実施していただければと思います。

この冊子を作る過程で、あらためてアイスブレイクの効用について考えることができ
ました。その中で再発見したのは「自己開示には返報性がある」ということです。自分
のことを知らせ世界を拡げていく、そのことで相手も語りはじめる、というプロセスが
深化することで、よりよい関係性がつくれます。またそのプロセスは、対等な間柄の
者のみに成り立つものです。

これまでの教職員としての態度から、いきなり大きく転換をするのは難しいと思いま
す。また、アイスブレイクを行うには適さない場面もあります。それらをふまえて、少
しずつファシリテータマインドを身につけていっていただければ、かかわる人どうしの
風通しがよくなり、いきいきとした場づくりにつながると信じております。

この冊子を利用して、さらにファシリテーションについての理解を深めたいと思われ
た方、ぜひ、F工房にお越しください。アイスブレイクだけでなく、プログラム全体に
かかわるお手伝いをさせていただきます。

北村広美（F工房コーディネータ）

ー本冊子の作成にあたっては、以下の資料を参考にしましたー

東正樹『いちばんやさしいレクリエーションゲーム全集』成美堂出版、2010.

今村光章『アイスブレイク入門』解放出版社、2009.

堀公俊、加藤彰『ワークショップ・デザイン』日本経済新聞出版社、2008.

森田ゆり『多様性トレーニングガイド』部落解放人権研究所、2000.

コピーしてそのまま使える！ フォーマット集

レシピ集で紹介したアイスブレイクのフォーマットです。
必要に応じてコピーしてご使用ください（営利目的での使用はご遠慮ください）。

- トモダチ 100 人できるかな？（2 パターン）
- あたっく 25 ！（2 パターン）
- 100 まず交流
- Common! Everybody!!
- 3 つ選んで自己紹介（項目入り、ブランク）

トモガ千100人できるかな？

名前		質問		回答		名前		質問		回答		名前		質問		回答	
名前		質問		回答		名前		質問		回答		名前		質問		回答	
1		出身地				ニックネーム						67			今日の辺に住んでるか		
2		好きな有名人				地元の名産						68			最近の話題		
3		今どの辺に住んでるか				克服したい自分の欠点						69			こういう能力がほしい		
4		特技				尊敬する人						70			ニックネーム		
5		小さい頃はどんな子？				趣味						71			今だから話せる失敗談		
6		今まで行った一番遠い場所				得意な料理						72			昨日の晩御飯		
7		ニックネーム				自慢できるコト						73			特技		
8		好きな漢字を一文字書いて				好きな食べもの						74			よく人から言われるコト		
9		克服したい自分の欠点				大学時代にやっときたいコト						75			今まで行った一番遠い場所		
10		どうして京産大に来たか				出身地						76			自分を動物にたとえたと		
11		きょうだいの構成				今だから話せる失敗談						77			趣味		
12		自慢できるコト				こういう能力がほしい						78			人生最後に食べたいモノ		
13		犬派？猫派？				今どの辺に住んでるか						79			学部		
14		昨日の晩御飯				最近の話題						80			きょうだいの構成		
15		今不安に思ってるコト				よく人から言われるコト						81			尊敬する人		
16		好きな食べもの				好きな漢字を一文字書いて						82			今一番ほしいモノ		
17		趣味				学部						83			小さい頃はどんな子？		
18		地元の名産				自分を動物にたとえたと						84			高校時代の部活		
19		こういう能力がほしい				どうして京産大に来たか						85			今不安に思ってるコト		
20		よく人から言われるコト				昨日の晩御飯						86			自慢できるコト		
21		得意な料理				小さい頃はどんな子？						87			もし100万円もらえたら		
22		尊敬する人				もし100万円もらえたら						88			好きな食べもの		
23		今だから話せる失敗談				犬派？猫派？						89			地元の名産		
24		大学時代にやっときたいコト				人生最後に食べたいモノ						90			克服したい自分の欠点		
25		最近の話題				好きな有名人						91			得意な料理		
26		学部				将来の夢						92			犬派？猫派？		
27		今一番ほしいモノ				特技						93			出身地		
28		高校時代の部活				苦手だった科目						94			どうして京産大に来たか		
29		人生最後に食べたいモノ				今不安に思ってるコト						95			苦手だった科目		
30		自分を動物にたとえたと				高校時代の部活						96			大学時代にやっときたいコト		
31		もし100万円もらえたら				きょうだいの構成						97			将来の夢		
32		苦手だった科目				今一番ほしいモノ						98			好きな漢字を一文字書いて		
33		将来の夢				今まで行った一番遠い場所						99			好きな有名人		
	100					100人目には選ばれて、どんな気分ですか？											

トモガキ100人できるかな？

名前		質問		回答		名前		質問		回答		名前		質問		回答	
名前		質問		回答		名前		質問		回答		名前		質問		回答	
1		ニックネーム		ニックネーム		34		今日の辺に住んでるか		67		出身地					
2		地元の名産		最近の話題		35		最近の話題		68		好きな有名人					
3		克服したい自分の欠点		こうい能力がほしい		36		こうい能力がほしい		69		今どの辺に住んでるか					
4		尊敬する人		ニックネーム		37		ニックネーム		70		特技					
5		趣味		今だから話せる失敗談		38		今だから話せる失敗談		71		小さい頃はどんな子？					
6		得意な料理		昨日の晩御飯		39		昨日の晩御飯		72		今まで行った一番遠い場所					
7		自慢できるコト		特技		40		特技		73		ニックネーム					
8		好きな食べもの		よく人から言われるコト		41		よく人から言われるコト		74		好きな漢字を一文字書いて					
9		大学時代にやっときたいコト		今まで行った一番遠い場所		42		今まで行った一番遠い場所		75		克服したい自分の欠点					
10		出身地		自分を動物にとたとえろ		43		自分を動物にとたとえろ		76		どうして京産大に来たか					
11		今だから話せる失敗談		趣味		44		趣味		77		きょうだいの構成					
12		こうい能力がほしい		人生最後に食べたいモノ		45		人生最後に食べたいモノ		78		自慢できるコト					
13		今どの辺に住んでるか		学部		46		学部		79		犬派？猫派？					
14		最近の話題		きょうだいの構成		47		きょうだいの構成		80		昨日の晩御飯					
15		よく人から言われるコト		尊敬する人		48		尊敬する人		81		今不安に思ってるコト					
16		好きな漢字を一文字書いて		今一番ほしいモノ		49		今一番ほしいモノ		82		好きな食べもの					
17		学部		小さい頃はどんな子？		50		小さい頃はどんな子？		83		趣味					
18		自分を動物にとたとえろ		高校時代の部活		51		高校時代の部活		84		地元の名産					
19		どうして京産大に来たか		今不安に思ってるコト		52		今不安に思ってるコト		85		こうい能力がほしい					
20		昨日の晩御飯		自慢できるコト		53		自慢できるコト		86		よく人から言われるコト					
21		小さい頃はどんな子？		もし100万円もらえたら		54		もし100万円もらえたら		87		得意な料理					
22		もし100万円もらえたら		好きな食べもの		55		好きな食べもの		88		尊敬する人					
23		犬派？猫派？		地元の名産		56		地元の名産		89		今だから話せる失敗談					
24		人生最後に食べたいモノ		克服したい自分の欠点		57		克服したい自分の欠点		90		大学時代にやっときたいコト					
25		好きな有名人		得意な料理		58		得意な料理		91		最近の話題					
26		将来の夢		犬派？猫派？		59		犬派？猫派？		92		学部					
27		特技		出身地		60		出身地		93		今一番ほしいモノ					
28		苦手だった科目		どうして京産大に来たか		61		どうして京産大に来たか		94		高校時代の部活					
29		今不安に思ってるコト		苦手だった科目		62		苦手だった科目		95		人生最後に食べたいモノ					
30		高校時代の部活		大学時代にやっときたいコト		63		大学時代にやっときたいコト		96		自分を動物にとたとえろ					
31		きょうだいの構成		将来の夢		64		将来の夢		97		もし100万円もらえたら					
32		今一番ほしいモノ		好きな漢字を一文字書いて		65		好きな漢字を一文字書いて		98		苦手だった科目					
33		今まで行った一番遠い場所		好きな有名人		66		好きな有名人		99		将来の夢					
100				100人目に選ばれて、どんな気分ですか？													

総当たりインタビューゲーム あたっく25!!

氏名

	名前	質問	回答
1		出身地はどこですか ⇒地元の名産品や、地元出身の有名人(いれば)	
2		好きな有名人 ⇒どういうところが好きですか。	
3		京都産業大学の第一印象 ⇒今は、どうか変わりましたか。	
4		これは苦手なんだよね～ というコト	
5		小さい頃はどんな子でしたか	
6		今まで行った一番遠い場所 ⇒どういう目的で行きましたか。	
7		5年後の自分はどうなっていると思いますか	
8		直そうと思ってるがなかなか直せないところ	
9		今住んでいる場所 ⇒自分の家の気に入ってる点と気に入らない点	
10		得意だった科目と苦手だった科目	
11		心に残る思い出の先生 ⇒何かエピソードを教えてください	
12		これは人には負けへんで～というコト	
13		アウトドア派？インドア派？	
14		昨日の晩御飯のメニュー ⇒誰が作りましたか。それは自分のリクエストですか。	
15		今不安に思ってるコト	
16		おすすめの店を1コ教えて！ (ジャンルはなんでもOK)	
17		今100万円もらったら何に使いますか	
18		自分の中で「ポジティブ」と「ネガティブ」の割合は どれくらいですか	
19		身につけたい能力をひとつあげてください	
20		(あたっくチャンス!)なんでも好きなコトを聞いてください	
21		は～落ち着くわ～ という場所	
22		尊敬する人 ⇒どういうところが尊敬できますか	
23		今だから話せる失敗談	
24		大学時代にやっておきたいコト	
25		もしも1日だけ自分以外の人間になれるなら、誰？	

みんなと話した感想を自由に書いてみよう

総当たりインタビューゲーム あたっく25!!

氏名

	名前	質問	回答
1		昨日の晩御飯のメニュー ⇒誰が作りましたか。それは自分のリクエストですか。	
2		は～落ち着くわ～ という場所	
3		これは人には負けへんで～というコト	
4		尊敬する人 ⇒どういうところが尊敬できますか	
5		今不安に思ってるコト	
6		京都産業大学の第一印象 ⇒今は、どうかわかりましたか。	
7		心に残る思い出の先生 ⇒何かエピソードを教えてください	
8		直そうと思ってるがなかなか直せないところ	
9		これは苦手なんだよね～ というコト	
10		出身地はどこですか ⇒地元の名産品や、地元出身の有名人(いれば)	
11		もしも1日だけ自分以外の人間になれるなら、誰？	
12		自分の中で「ポジティブ」と「ネガティブ」の割合はどれくらいですか	
13		得意だった科目と苦手だった科目	
14		大学時代にやっておきたいコト	
15		今だから話せる失敗談	
16		今住んでいる場所 ⇒自分の家の気に入ってる点と気に入らない点	
17		今100万円もらったら何に使いますか	
18		アウトドア派？インドア派？	
19		身につけたい能力をひとつあげてください	
20		(あたっくチャンス！)なんでも好きなコトを聞いてください	
21		好きな有名人 ⇒どういうところが好きですか。	
22		おすすめの店を1コ教えて！ (ジャンルはなんでもOK)	
23		今まで行った一番遠い場所 ⇒どういう目的で行きましたか。	
24		小さい頃はどんな子でしたか	
25		5年後の自分はどうなっていると思いますか	

みんなと話した感想を自由に書いてみよう

3つ選んで自己紹介!

MAX 頑張った	将来の夢	マジでやば かった!	マイブーム	大スキな モノ
直したい ところ	バイト	地元自慢	レアな 体験	これまでの 大学生生活
趣味	家族	おすすめ の店	私、コシに 弱いんで す...	フリー

3つ選んで自己紹介！

平成 20 年度採択 文部科学省「新たな社会的ニーズに対応した学生支援プログラム」
京産大発ファシリテータマインドの風
～ファシリテーションの定着による学生支援改革～
キャンパスで使えるアイスブレイク集

平成 24 年 3 月 31 日発行

発行・編集 京都産業大学キャリア教育研究開発センター F 工房
〒 603-8555 京都市北区上賀茂本山
TEL: 075-705-1963 FAX: 075-705-1976
E-mail: ksu-f-acilitator@star.kyoto-su.ac.jp