

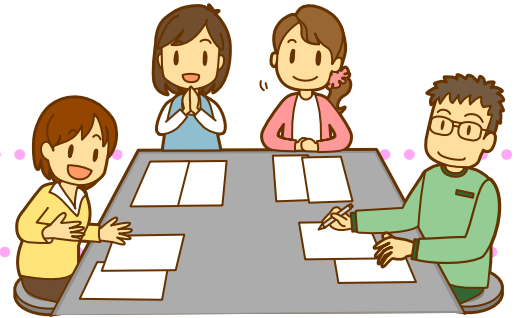
# アイスブレイク集

参加者の緊張をほぐす！  
話しやすい雰囲気をつくる！  
その後も関係が続きやすくなる！

## 「実は〇〇」自己紹介

「実は」をつけることで意外な趣味や性格を知ることができ、自己紹介がおもしろく印象的になり、その人の秘密を知ったような気分になれます。また、相手のことをしっかり覚えることができます。

- ① 1人ずつ、「実は」をつけて自己紹介をおこなう
- ② 聞いた人は驚いたり質問をしたり、できるだけ反応する



## GOOD & NEW

最近あった楽しいことや嬉しいこと、新しい発見を発表します。「おいしいお店を見つけた」「懸賞に当たった」など、小さなことで OK です。その人のプライベートな部分を知るきっかけになり、良かったことを言い合うことでみんなもちょっとハッピーになれます。

- ① 1人ずつ、最近あった楽しいことや嬉しいことを発表する
- ② 聞いた人は、一緒に喜んだりお祝いの言葉を言ったり、できるだけ反応する
- ③ 全員が終わったら終了。気になった話題があれば掘り下げても OK

## ヒーローインタビュー

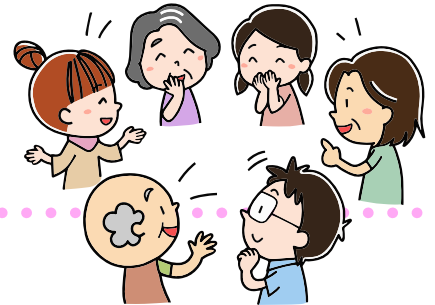
盛り上がるうえに手軽にできます。他人の成功経験はあまり聞く機会がないため、ヒーローに対して興味深々になります。共感したり感心したり、参加者同士のコミュニケーションや親近感にもつながります。

- ① 2人ペアを組み、一方がヒーロー、もう一方がインタビュアーになる
- ② 1組目のインタビュアーが、相手の成功した経験を聞き出す  
例「〇〇さんが、今までで成功したなあ、やった!やりとげた!と思うことを教えてください。」  
「どんな努力や苦労がありましたか。」「どんなお気持ちでしたか。」
- ③ 質問し終わったら、インタビュアーとヒーローを交代する。終わったら次のペアへ。

## うそ当て自己紹介

あえて、うそを混ぜて自己紹介し、どれがうそかを当ててもらいます。ゲーム感覚で楽しむことができ、相手の趣味や好みを知ることができます。

- ① 自己紹介で話すことを、うそと本当のことを混ぜて考える
- ② 1人ずつ、うそと本当のことを混ぜながら自己紹介する
- ③ 1人の自己紹介が終わったら、どの内容がうそかを当てる



## サイコロ 自己紹介

サイコロの数字にテーマを当てはめ、サイコロを振って出た目のテーマを話します。時間があれば、参加者がテーマを決めても楽しいでしょう。

- ① 1人ずつサイコロを振り、出た目のテーマを話しながら自己紹介をする
- ② 聞いた人は、驚いたり質問したり、できるだけ反応する



## 隣の人も自己紹介

自己紹介は自分のことを紹介するものですが、隣の人のことも紹介してあげることで、ゲームのようになり、楽しく他の人の名前を覚えることができます。

- ① 自己紹介のテーマを決める(好きなもの、苦手なもの、得意なこと、最近行った場所など)
- ② 最初の人は、「イチゴが好きな〇〇です」。次の人は、「イチゴが好きな〇〇さんの隣のからあげが好きな△△です」など、隣の人の内容を含めて自己紹介をする

## 共通点をつなげて自己紹介

前の人と自分の共通部分をつなげて自己紹介します。見つからない場合でも、無理やりつなげて話します。共通点を探すので、グループの一体感が生まれます。

- ① 1人目の人が趣味や得意なことなどを自己紹介する
- ② 次の人は、前の人との共通点を見つけて「〇〇さんが好きなダンスと同じ運動の山登りが好きな△△です」など、共通点をつなげて自己紹介する