

親の育ちを応援する学習プログラム

参考編



アイスブレイク集

はじめて会ったばかりで緊張している学習者の気持ちをほぐし、温かい雰囲気や、何でも言える、受け取ってくれるという安心感などをつくり出すために活用されます。

学習者の人数や状況、学習のねらいや流れ等に合わせて、活用してください。

1 緊張をほぐし、場を和やかにするアイスブレイク

ドジョウつかみ

準備物：なし

進め方：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)

②まず、全員左手で筒をつくり、左隣の人の前にその手を出す。

③次に、右手の人差し指を、右隣の人でつくった筒へ上から入れる。

④リーダーが「によろによろによろ・・・」と言ったら、右手の人差し指をドジョウのように動かす。

⑤リーダーが「ドジョウ」と言ったら、左手で左隣の人の人差し指をつかむと同時に、右手は、右隣の人につかまれないように逃げる。

ポイント：「ドジョウ」だけでなく、「ウナギ」「ヘビ」など違う言葉をいれるとさらに盛り上がります。

肩たたき

準備物：なし

進め方：①互いに顔が見えるように、円をつくる。(座ってもよい。)

②右手で、右隣の人を8回たたき、(♪もしもしかめよ かめさんよ)

左手で、左隣の人を8回たたき。(♪世界のうちで おまえほど)

③右手で、右隣の人を4回たたき、(♪歩みののろい)

左手で、左隣の人を4回たたき。(♪ものはない)

④右手で、右隣の人を2回たたき、(♪どうして)

左手で、左隣の人を2回たたき。(♪そんなに)

⑤右手で、右隣の人を1回たたき、(♪のろ)

左手で、左隣の人を1回たたき。(♪いの)

⑥最後に拍手を1回する。(♪か)

ポイント：歌の速さを変えて、テンポに合わせて楽しめます。

後だしジャンケン

準備物：なし

進め方：①リーダーが、「私と同じものを出してください。」と伝えてから、「ジャンケン」と言って、「ポン」のところで何かを出す。

②対戦するグループ同士が向かい合い、相手に分からないように何を出すか相談する。

③掛け声をかけ、お互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗を決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。

④対戦するグループを変えながら行う。

ポイント：勝ち負けより、リズムに合わせてうまく出せないことを楽しめます。

集団ジャンケン

準備物：なし

進め方：①グループ数が偶数になるように、1グループ4～5人に分かれる。

②対戦するグループ同士が向かい合い、相手にわからないように何を出すか相談する。

③かけ声をかけ、互いに決めたものを出し、集団でジャンケンをする。グループで勝敗を決める。ただし、グループ全員が同じものを出していない場合は負けとなる。

④対戦するグループを変えながら行う。

ポイント：集団でジャンケンをする楽しさを味わいます。チームの勝利数を競ったり、負けたチームは、勝ったチームの方や手をもんだりしてもよい。

下の句なあに？

準備物：子育てに関する川柳

進め方：①リーダーが川柳の上の句を読む。

②個人あるいはグループで、下の句が何か考える。

③個人あるいはグループで、考えた下の句を順に発表し、下の句をあてる。

ポイント：みんなでわいわい言いながら下の句を考えるので、当たっても当たらなくても盛り上がります。

2 自己紹介をしたり、名前を覚えたりするアイスブレイク

他己紹介

お子さんのかわいいところは？
だんなさんの子育てに関しての不満は？
子育てのストレス解消法は？

準備物：なし

進め方：① 2人組みあるいはグループになり、名前や家族、趣味などを互いに質問することについて確認します。

② 決められた時間内に、互いに質問し合う。

③ 全体で、ペアになった方のことを他のメンバーに紹介する。

ポイント：全体に相手を紹介するために、互いにしっかり情報交換ができます。

共通点見つけ

パートナーの趣味は？
お子さんの好きなことは？
よく遊びに行くところは？

準備物：なし

進め方：① 2人組みになり、名前や家族、趣味などを聞き合う中で、互いの共通点を見つける。

② 共通点が5つ見つかったら、別の方と2人組みになり、同じように共通点を見つける。

③ ある程度の時間で区切り、その時のペアの方との共通点を全体に紹介し合います。

ポイント：多くの方と知り合うきっかけになります。

こちらへどうぞ

準備物：イス

進め方：① 2人で向かい合ってイスに座る。

② 自己紹介をし終わったら、ジャンケンをする。

③ 負けた人は、席を立てて空いているイスへ移動し、勝った人は、手を上げ「こちらへどうぞ」と声をかける。

④ 新しくペアになった人と自己紹介をし、同じことを繰り返す。

ポイント：何度か繰り返すことで、いろいろな人と知り合いになれます。

3 活動のためのグループづくりができるアイスブレイク

バースデーチェーン

準備物：なし

進め方：① 1月1日から生年月日の早い順に円形（あるいは1列）に並ぶ。その際は、無言で並ぶ。

② 並んだ後、1月生まれの人から順に挙手をしてもらい、互いに確認する。

③ できた列で、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント：ジェスチャーなどで工夫しながら情報交換して並びます。

数集まり

準備物：なし

進め方：① お題（春、動物、夏休みなど）を決め、リーダーが連想する言葉を言う。

② 言われた言葉の文字数と同じ人数で集まって座る。

③ 余ってしまった人は、簡単に自己紹介をし、また、連想する言葉を言う。

④ 偶然に集まった適当な人数で、グループをつくる。

ポイント：季節や話題などに合わせてテーマを決めると、会話のきっかけになります。

肩たたきジャンケン

準備物：なし

進め方：① 相手を探し、自己紹介してからジャンケンをする。

② 勝った人は、肩を5回たたいてもらう。あいこのときは、握手する。

③ 5人に負けた人から、円形に並ぶ。

④ 一番最初に負けた人から順番に、4～6人程度のグループをつくる。

ポイント：多くの人と触れ合いながら、肩も心もほぐれます。

合わせて ピタッ！

準備物：雑誌の切り抜きなど（4人グループにしたい場合は4つにちぎっておく）

進め方：① バラバラになった雑誌のパーツを、1人1つずつ他の人に見せないようにもっておく。

② パーツがぴたっと合う仲間を探し、雑誌をもとの形に完成させる。

ポイント：ピタッと合うたびに歓声があがり、グループの一体感が生まれます。

アクティビティ集

ワークショップで実施する1つのまとまりのある行動を伴った活動のことをアクティビティといいます。学習のねらい等に合わせて手法を選んで実施します。

ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技とも呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人ひとりがラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで多くの意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとって大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気づきを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。

ディベート

与えられたテーマについて、「肯定」・「否定」の2組に分かれて、一定のルールに従って討議を行い、主張の論理性、実証性を競うゲーム的な討議法です。討議の結果が目標や結論ではなく、討議のプロセスで得られるものの見方、考え方の発見を大切にしていける手法です。

シミュレーション

一定の状況を模擬的に設定して、体験的に行動、活動して学ぶ手法です。これまで体験したことのない状況に置かれた場合の考え方や人間の心理等について、模擬的に経験することで、自分中心の考え方から離れて行動したり考えたりすることができます。そして、新しい発見と社会変革や個人の行動変容の方向性について示唆を得ることができます。

子育て応援川柳受賞・入選作品

行っちゃって
後はみんな
でやっちよ
くき

肩痛い
でも抱っこ
する可愛い
もん

さりげなく
何カ月です
かと席ゆず
る

代われるよ
ママは無理
でも仕事な
ら

孫食事
こぼすご飯
はジジが食
べ

譲られた
席でいのち
がほら動く

おはようを
返す笑顔の
ランドセル

午後6時
モード切り
替えパパの
顔

参考文献等

厚生労働省『保育保健指針解説書』フレーベル館 2008年

山崎洋美『ママでいるのがつらくなったら読むマンガ』主婦の友社 2010年8月

東京都幼・小・中・高心性教育研究会『東京都の児童・生徒の性意識・性行動に関する実態調査』

第3次岡山いきいき子どもプランの策定に関する県民意識調査 2008年12月実施

岡山県地域家庭教育推進協議会・岡山県教育委員会『親育ち応援学習プログラム』平成23年3月

栃木県教育委員会『親学習プログラム』平成18年3月

文部科学省『家庭教育手帳』小学生（低学年～中学生）編 2010年

文部省『こどもの体験活動等に関するアンケート調査』平成10年12月

文部科学省『児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査』平成14年

文部科学省『全国学力・学習状況調査』平成26年

文部科学省『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』平成22年

独立行政法人日本スポーツ振興センター『児童生徒の食生活等実態調査報告』平成17年

TCA 一般社団法人電気通信事業者協会

一般財団法人日本児童教育振興財団内日本性教育協会 第7回青少年の性行動全国調査報告

『よりよい生活習慣のために』高校生用〈第3期高知県健康増進計画よさこい健康プラン21〉





高知家の 親の育ちを応援する学習プログラム

平成27年3月発行

高知県教育委員会事務局生涯学習課
〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番52号
TEL (088)821-4911 / FAX(088)821-4505
E-mail 310401@ken.pref.kochi.lg.jp