

令和8年度横須賀三浦地域青少年指導員活動研究会詳細版

【実習】アイスブレイキング体験

「アイスブレイキング」は、活動の初めに、参加者の緊張をほぐすという意味もあるが、参加者に、アイスブレイキングの進行役を信用してもらうという意味付けもあるので、青少年指導員の方は、いろいろなパターンのアイスブレイキングを行うことができるとよいと思われる。

椅子に座ってのアイスブレイキングから

① 「グー・チョキ・パー アンケート」

進行役（ファシリテーター）が参加者に「今日は元気だと思う人」は、パーを上げてください、「まあまあ普通な体調だと思う人」はチョキを上げてください、「疲れて元気がない人」はグーを挙げてください、と依頼をして、「せーの」で一斉に手を挙げてもらう。

参加者である子どもの中には「元気でないといけない」と思っている子がいるので、自分の体調について、「疲れたと表明してよい」ということに驚く子どもがいる。進行役にとっては、元気な子どもや疲れている子どもが誰かを知ることができ、参加者の中でも、隣の子どもが元気であることや疲れていることがわかるという効果がある。

② 「銃と的」

進行役が参加者に「右手を銃（ピストル）にして、左手を的（親指と人差し指で○をつくる）にしてください」と依頼をして、進行役が、「バキューン」と言ったら、参加者に左右の手を入れ替えてもらう。

このアイスブレイキングは、できないことを笑い合って、場を和ませることを目的としている。



③ 「大きな拍手」

進行役が参加者に、「拍手には5種類あり、進行役が「大きな拍手」と言ったら「パンパンパン」と3回手をたたいてください、「小さな拍手」と言ったら両手の人差し指を交差して3回たたいてください、「間抜けな拍手」と言ったら「パン」と手をたたいた後、1拍「スカ」と間を置いた後「パン」と手をたたいてください（間が抜けた握手）、「賢い拍手」と言ったら「逆に最初に1拍「スカ」と間を置いた後「パン」と手をたたいた後1拍「スカ」と間を置いてください、「終わりの拍手」と言ったら「パパパンパン」と拍手してください、と依頼をする。

最初に、進行役が「大きな拍手」「小さな拍手」「間抜けな拍手」「賢い拍手」「終わりの拍手」の順に行った後、進行役が、これらの拍手を組み合わせて行う。

このアイスブレイキングは、参加者にできないことを楽しんでもらうことを目的としているので、進行役は参加者にできなくても気にしないことを周知する必要がある。

椅子を片付けて立って行うアイスブレイキングから

④ 参加者の組み合わせを行うための「数集まり」

進行役が参加者に、「「せーの」と言ったら1回手をたたいてください、もう1回「せーの」と言ったら数が増えて2回手をたたいてください、そして、「集まれ」と言ったら、その直前に手をたたいた人数で誰かと集まってください」と依頼する。

2人組を参加者につくってもらいたい場合は、「せーの」で参加者が1回手をたたき、次の「せーの」で参加者が2回手をたたいて、「集まれ」で参加者に2人組をつくってもらう。

⑤「じゃんけんおまわり（その１）」

２人組でじゃんけんをして、勝った参加者はその場で「えっへん」と偉そうにしてもらい、負けた参加者は泣きながら勝った参加者の周りを１周してもらう（じゃんけんおまわり）、

もう１回じゃんけんをして、２回連続で負けた場合は、泣きながら勝った参加者の周りを２周してもらい、３回連続で負けた場合は、泣きながら勝った参加者の周りを３周してもらう。

ポイントは、周りの参加者にぶつからないようにすることと、参加者が大げさに演じることである。

このアイスブレイキングの終わりのタイミングは、進行役が、決まったポーズを取ることを周知しておき、進行役がそのポーズを取り、それを見た参加者はじゃんけんを止めて同じポーズを取ることとして、そのポーズが広まって終了する。

終了後、進行役は参加者に、何回じゃんけんを負けて、勝者の周りを回ったか聞いてみる。



⑥「じゃんけんおまわり（その２）」

２人組でじゃんけんをして、負けた参加者はその場で泣いて悲しんでもらい、勝った参加者には、小踊りをして負けた参加者の周りをまわってもらう（じゃんけんおまわり）、勝った参加者が、大げさに小踊りをしながら負けた参加者の周りをまわると盛り上がる。

④ の「せーの」で、参加者に３人組をつくってもらう。

⑦「木の中のリス」

３人組で、木の役の２人の参加者が向き合い、両手を斜め前方に突き出して家を作ってもらい、その家の間にリスの役の１人の参加者にしゃがんでもらう。

「木の中のリス」には、３つの災害が襲ってきて、

① 進行役が「地震だ」と言ったら、リスは驚いて家から飛び出し、別の家にしゃがんで入る。

② 進行役が「火事だ」と言ったら、木は燃えてしまうので、木は解散して別の場所で家を作る。

③ 進行役が「嵐だ」と言ったら、木もリスもみんな飛ばされてしまうので、自由に新しい場所で、木で家を作りリスは家の間にしゃがんでもらう。木の人がリスになっても、リスの人が木になっても構わない。

最初は、進行役が鬼役で、「地震だ」「火事だ」「嵐だ」と何回か宣言したら、鬼役が、参加者の中に入り、あふれた参加者が鬼役となり、「地震だ」「火事だ」「嵐だ」と宣言する役になる。次にその鬼役が参加者の中に入ることを繰り返していく。



２つのグループに分かれて行うアイスブレイキングから

④ の「せーの」で、参加者に２人組をつくってもらい、その２人組に１番と２番を決めてもらう。

１番の参加者は会場の前方に、２番の会場の後方に集ってもらい（２つのグループに分かれてもらい）、それぞれのグループで円になってもらう。

⑧ラインナップ

- 円ができたら、「呼ばれたい名前」を記載した名札の「あいうえお順」に時計回りで並び替えてもらう。

並び終えたら、グループごとに順番に「呼ばれたい名前」を言ってもらい、「あいうえお順」に並んでいるか確認する。

- グループごとに、言葉を使わずに「今朝起きた時間の順番」に並び替わってもらう（参加者は自分が起きた時間を指で示して並び替えを行う。）

並び終えたら、グループごとに順番に言葉で起きた時間を宣言して確認する。



⑨ピンボール

- グループ内の参加者が、ある参加者の「呼ばれたい名前」を呼んで、その参加者の方へ歩いていく（走ってはいけない）。呼ばれた参加者は、呼んだ参加者が到着する前に、他の参加者の「呼ばれたい名前」を呼んで、その参加者の方へ歩いていく。そして、呼ばれた参加者は、呼んだ参加者が到着する前に、他の参加者の「呼ばれたい名前」を呼んで、その参加者の方へ歩いていく。それを繰り返していく。

他の参加者の「呼ばれたい名前」を呼んだ参加者は、呼んだ参加者がほかの参加者を呼ぶことができるように、ゆっくり歩いていくことが必要（思いやりが必要）

⑩ハブユーエバー

- 進行役が、お題を宣言するので、お題に該当した参加者は、円内の今いる場所から空いた場所へ移動する。

- ・ 進行役が「朝食は、ご飯派よりパン派である人」と宣言したら、該当する参加者は場所を移動する。

- ・ 進行役が「今年になって、旅行をした人」と宣言したら、該当する参加者は場所を移動する。

⇒ グループ内で、聞きたいお題がある参加者は、手を挙げてお題を宣言し、お題に該当する参加者は、場所を移動する。

「今日、車で来た人」「冬より夏の方が好きな人」「カレーライスが好きな人」「夜 12 時前に寝る人」が挙げられ、「お金が欲しい人」⇒では全員が移動することとなった。

⑪ハブユーエバーどうよ

- ・ 最後に、グループ内で、2 人が該当するお題が出たら終了

「1 月生まれの人」「還暦の人」がそれぞれのグループで 2 人該当し、一題で終了した。

1つのグループ 5～6 名で行うアイスブレイキングから

⑫聖徳太子

- グループごとに、聖徳太子を 1 人又は 2 人決めて、グループの真ん中に座ってもらう。（聖徳太子以外の人は 4 人）

進行役は、聖徳太子以外の参加者 1 人に、秘密の言葉（単語 4 文字）を伝える。

聖徳太子が目と耳をふさいでいる間に、進行役から秘密の言葉を受けた参加者が他の 3 人の参加者に、秘密の言葉を伝えて、4 人の参加者が秘密の言葉の単語 1 文字ずつを、同時に「せーの」で聖徳太子に発して、聖徳太子は秘密の言葉を聞き取るゲームである。

聖徳太子は、秘密の言葉がわかったら、進行役に確認を行う。

聖徳太子役を替えて、実施

- ・秘密の言葉 ⇒ 「かまくら」
「それいゆ」

⇒ 参加者からの工夫として、「聖徳太子は、ひとりの言葉を集中して聞く」「秘密の言葉を発する参加者は、言葉の順に並んで発する（「それいゆ」で並んで発する）」等



「すぐに役立つアイスブレイキング」レジメにより説明

- 県立青少年センター指導者育成課の職員が、前任の学校で教員をしていた時に、アイスブレイキングの存在を知らずに、新学年の4月の授業が始まる前に、アイスブレイキングもなしに、生徒に教室の前に立ってもらい、自己紹介を行ってもらっていたが、今振り返ると、非常にハードルが高いことを行っていたと思い起こす。アイスブレイキングは、人間関係をスムーズに進めることができ、青少年以外の方に対しても伝えることができるツールであると思われるため、参考にしていきたい。



- アイスブレイキングの意味合いとしては、「いきなり氷を割る」という意味合いではなく、「徐々に氷を溶かしていく」という意味合いである。
したがって、最初は、椅子に座ってのアイスブレイキングから始めて、最後の方に、聖徳太子のような難しいゲームを行っていき、徐々に参加者の緊張をほぐしていくことが重要である。
- 「2 アイスブレイキング（ゲーム）のねらい」から
アイスブレイキングは、行うことが目的ではなく、あくまでも手段である。
アイスブレイキングの目的は、その場の人間関係を深めたり、柔らかくしたりすることである。
- 「3 ゲームを行う前の準備」から
ゲームの参加人数、会場の広さ、床の素材等安全面を勘案する必要あり
アイスブレイキングは、進行役ではなく、参加者が主役
- 「4 アクティビティの組み立て方（シーケンス）」から
大まかな流れとして、「個から集団へ」「静から動へ」「簡単なものから複雑なものへ」という順序を追っていくことが必要
- 「5 実施時の注意点」から
プランニングが重要
参加者の様子を見て、催し物を替えていくことも必要
催し物の終わらせ方として、参加者が「もう少しやりたい」と思っている状況で終わらせること（間延びしないこと）
催しを行った後に、参加者に「どのような点を工夫したか」等の振り返りを行う事が大切

青少年センター指導者育成課のホームページに掲載されている「すぐ使える！アイスブレイキング動画集～みんなが笑顔になれる実践ガイド～（30種類のアイスブレイキング動画を掲載）」を、プロジェクターにより紹介
⇒ 参加者が視聴した動画は、「講師提供レジメ」内の「すぐに役立つアイスブレイキング」の4ページ目の最下段に掲載されているQRコードにより参照可



【グループワーク】 みんなでつくる地域の活動

参加者を5～6人ずつ、5つのグループに分けて、グループワークを実施した。

「心にソレイユを一みんなでつくる地域の活動ー」ワークシートより説明

○ Introduction 青少年とは何者なのか？

青少年保護育成条例では「未成年」、少年法では「20歳未満」、こども大綱では「概ね30歳未満」
青少年センター指導者育成課職員が考えた「青少年」とは

⇒「はじめてに満ちた日々を過ごす人々」

何事にも初めて行う時には不安があり、ドキドキしたりして、初めてできた時には「できた」と喜んだりしたことを子どもの頃にはたくさん経験したが、このようなことは、大人になっても経験することであり、そういう意味では、会場にいる青少年指導員の皆さんも「青少年」の仲間かもしれない。

○ Study01 「子どもの成長を支える20の体験」を学ぼう！

「子どもの成長を支える20の体験」の内、青少年指導員に関わると思われる体験

体験活動 ①自然体験（キャンプ等） ②集団活動（子ども会等） ③地域行事（祭り等）

④社会貢献（清掃・募金等） ⑤職業体験（農業等）

生活習慣 ⑬運動・スポーツ（クラブ等）

人とのかかわり ⑳地域の人とのかかわり（称賛・注意・相談・信任等）

○ Work01 昭和のわたしを語ろう！

- 参加者自らの子ども・若者時代をふりかえって、「子どもの成長を支える20の体験」を参考に、思い出に残っている体験をワークシートに書き出して、そのうちの一つずつを選んで、白紙に書き込む。

そして、白紙によりグループ内で情報共有する。

⇒ 各グループとも、昔の話で盛り上がり、楽しかったり、辛かったりした昭和の若い時代が、今の自分につながっているということを気づいたと思われる。



- 「青少年とは」

⇒ 「人生の一部」

楽しかったり、辛かったりしたことも現在の自分につながっている、「青少年」も「人生の一部」である。

⇒ 「多様」

グループ内で、全然違った体験をしている方がおり、「青少年」は年齢で区切っただけであり、多様な人々の総称である。

- 「だから 青少年指導員は」

⇒ 「自由な内容」

誰かの心に刺さる内容であれば、本来青少年の育成活動というのは、「自由な内容」でよいのではないか。

ある市町で、宿泊キャンプを企画したが、経済的や時間の問題で参加者が集まらなかった場合、デイキャンプの企画に変更した

⇒ 子どもたちの実状にあわせて、子供たちに楽しんでもらうため、「自由な内容」に変更することはあり

⇒ 「互いに充実」

子どもたちばかりでなく、青少年指導員も楽しい内容であることが大切

○ Work02 みんなで地域を考えよう！

- ・ 「私の地域のいいところ」「地元の子どもを見て思うこと」を個々にワークシートに書き出した後、その内容を模造紙の上半分に、付箋に記入して添付するか、模造紙に直接記入して、グループ内で情報共有する。

⇒ 「私の地域のいいところ」では、「陸の孤島なので、団結力が強い」などたくさん出された。

「地元の子どもを見て思うこと」では、良いところもたくさん出てきたが、課題に感じるものとして、「遊ぶ場所」の問題があり、子どもが公園でサッカーや野球で遊んでいると、近所の住民が「うるさい」ということで警察や教師が呼ばれるということがある。子どもが肩身の狭い思いをしていると考えられる。



- ・ 「青少年センター職員が思う横須賀三浦地域のいいところ」

① アクセスが良い ⇒ 都心のアクセスを考えると、京急で品川まで1本、湘南新宿ラインで新宿まで1本

時間はかかるが、田舎と比較したらアクセスは悪くはない。

② 自然が豊か ⇒ 猿島は人気、城ヶ島「みさきまぐろ切符」はお得で楽しめる。
海や山、きれいな植物がある公園

③ 歴史と学び ⇒ 900年前に日本の中心地であった鎌倉幕府
神社や軍港めぐり、博物館・美術館

④ スポーツの街 ⇒ マリノスやベイスターズを誘致、三浦市や逗子市におけるマリンスポーツ

⑤ 音楽の街 ⇒ 街中ピアノ 戦後ジャズの発祥の地・横須賀 芸術劇場

⑥ サブカルチャーの街 ⇒ アニメ・コスプレに力を入れている。

⑦ 生涯学習 ⇒ 各市町に生涯学習センターがあり、市民大学講座が開講

⑧ 観光都市 ⇒ 鎌倉市の観光客、三浦市の城ヶ島・三崎港、横須賀市のソレイユの丘

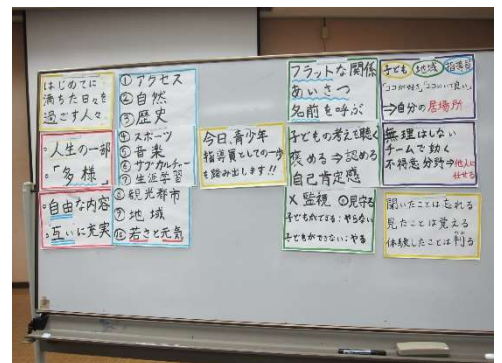
⑨ 地域 ⇒ 地域での夏のお祭り

⑩ 若さと元気 ⇒ 少子高齢化が進んでいるが、高齢者は元気

○ Work03 横須賀三浦地域を、みらいに築こう！

- ・ 「参加者が青少年指導員を楽しんで活動していくと、10年後には・・・」、「まちや地域はこうなっている（願望を含めて）」「地元の子どもはこうなっている（願望を含めて）」を個々にワークシートに書き出した後、その内容を、模造紙の下半分に、付箋に記入して模造紙に添付するか、模造紙に直接記入して、グループ内で情報共有する。

⇒ 「このような地域になってほしい」「地元の子どもたちはこのような子どもになってほしい」という思いがないと、青少年指導員の活動に力が入らないと思われる、方向性が定まらないと思われるので、参加者がそれ



ぞれ書いた内容を忘れずに、今後の活動に取り組んでいただきたい。

○ 子どもとの関わりについて（青少年センター職員が気を付けていること）

- ・ 「フラットな関係」 ⇒ 子どもと大人の関係であるが、ある程度フラットな関係を意識していただきたい。
- ・ 「あいさつ」 ⇒ 思春期の子どもは、こちらから挨拶をしても、挨拶を返してこないのは当たり前と思っていただきたい。子どもと関係性ができないと、子どもからは挨拶をしてこないのので、関係性を築くために、こちらから挨拶を続けることが近道である。
- ・ 「名前を呼ぶ」 ⇒ 「そこのおまえ」と子どもを呼んでも、子どもは喜ばないので、子どもの名前を覚えて呼んであげる、今日の活動のように、子どもから呼ばれたい名前を聞いて、その名前と呼ぶことの方が大人としては覚えやすい。
- ・ 「子どもの考えを聴く」 ⇒ 子どもは、考えていないようで考えており、悩んでいることもあると思われる。子どもの親や先生にも言えない悩みを、「地域のあの人に話してみよう」ということになれば、青少年指導員としてはうれしい。子どもの考えを聴くというスタンスがあると良いと思われる。
- ・ 「褒める⇒（よりは）認める」 ⇒ 褒めることは大事だが、何でもかんでも子どもを褒めると、「本気でそう思っているの？」と子どもは大人を疑ってくる。したがって、「褒める」よりは「認める」という形が良い。
たとえば、「何で、こんな悪いことをしたんだ」と大人が子どもに言った時に、子どもが「いらいらしていたから」などと返してきたら、大人は褒めることはできない。大人が「いらいらしていたんだね。それはいやな気持ちになるよね」と認めてあげると、子どもは心を開きやすくなってくると思われる。
- ・ 「自己肯定感」 ⇒ 今の子どもは、なかなか自己肯定感が高くない傾向がある。
しかし、いろいろな体験や活動をしていく中で、自分ができることや、行ってもよいことを見つけて、自己肯定感が高まっていくことがあるので、青少年指導員の活動が、子どもたちの自己肯定感を高める活動になっていただきたい。
- ・ 「×監視 ◎見守る」 ⇒ 活動していく中で、子どもたちを「監視」という形は良くない。監視をすると、子どもたちの揚げ足取りをするようになってしまうので、スタンスとしては「見守る」という形が良い。火を使う等危ない作業については、最初に青少年指導員が危ない点を説明して、あとは見守り、困った時に相談に乗るというスタンスが良い。
- ・ 「子どもができることは、大人はやらない」 ⇒ こどもの体験の場を奪ってしまうことになるので、子どもができそうなことは、基本的に見守ってやらせてあげる。
- ・ 「子どもができないことを、大人はやってあげる」

○ 「子ども」「地域の人々」「青少年指導員」が、「ここが好き」「ここに居ていい」と思えるような場所を提供できれば、それぞれにとって、「自分の居場所」になると思われる。

それぞれの地域が好きであると思っている方々が、青少年指導員になられていると思っているので、それを子どもたちに、同じように感じさせてあげられることが、青少年指導員の活動につながると思われる。

○ 日々の活動において気を付けてほしいこと

- ・ 「無理はしない」 ⇒ 子どもたちに、「何で、子どもたちはわかってくれないのだろう」「こうやってほしいのに」と思うと、子どもたちも青少年指導員も苦しくなってくるので、決して無理をしないスタンスで活動を行う。
- ・ 「チームで動く」 ⇒ 一人で抱え込まないで、チームで動くこと。困ったことがあった時は、青少年指導員の皆さんで情報共有を行うことが大事
- ・ 「不得意分野は他人に任せる」 ⇒ 他人に任せることも、大人にとって必要

○ 「聞いたことは忘れる 見たことは覚える やったことは判（わか）る（老子）」

⇒ 「聞いたことは忘れる 見たことは覚える 体験したことは判（わか）る」

子どもたちは、聞いただけでは忘れてしまうので、言葉だけだと、子どもの頭に入らない。

子どもによっては、視覚優位、聴覚優位、触覚優位等、それぞれ得意分野があるので、耳からの情報に弱い子どもには、物に書いて説明したり、実際に見せて説明したりする方法で覚えてもらう。

ただし、覚えてただけでは、子どもの身に付かないので、実際に子どもたちにやらせてあげると、体験したことが、自分のできることとしてわかってくる。（自転車などは、最初乗れなかったのが、練習すれば乗れるようになり、大人になって、久しぶりに乗っても何とか乗れるようになるのと同じである。）

子どもたちに体験させてあげることが、青少年指導員の活動の大事な所であると思われるので、このような所に気を付けて取り組んでいただきたい。