

アイスブレイク、 7つの目的と 5つの留意点

アイスブレイクって何だろう？ ■●■●■

子どものころ、新年度に新しい仲間と出会うときの、あの緊張感を覚えていますか？ いざ、話し合いを始めようにも、ぎこちなく、沈黙が続いたり、照れてしまったり、さぐりあいの雰囲気渦巻いている……。あの独特の緊張感のことを〈アイス〉と呼びます。

私の職業は、ミーティング・ファシリテーター。さまざまな地域や組織にお邪魔して、その会議を進行するのが仕事です。いわばヨソモノ会議進行役です。また、講座や研修会を企画したり、まちづくりや組織運営をテーマにしたワークショップをすることもあります。会議・研修会・ワークショップなど複数の参加者が集うシーンでも、同様の緊張感を見かけます。これらをどうほぐすかによって、その後の時間の流れは大きく変わります。

これらの緊張感（アイス）を、一気に壊していく（ブレイクする）試みを、〈アイスブレイク〉と呼んでいます。アイスブレイキングと言ったり、アイスブレイカーと呼ぶ人もいます。

「ここには、どんな人がいるんだろう？」

「自分みたいな人が、ここにいてもいいのかな？」

「これから何が始まるんだろう？」

「ここでは、どうやって振る舞ったらいいんだろう？」

といった状態では、なかなか本腰を入れて学んだり話し合いにくいものです。そのような余計な不安を取り除き、緊張をほぐし、その場にふさわしい雰囲気をつくっていく工夫が、アイスブレイクです。

アイスブレイクには、いろいろな種類のものがあります。体を動かしたり、声を出したり、簡単なゲームをしたり、自己紹介などをひと工夫したり。ちょっとしたアイスブレイクで、緊張感がほぐれ、安心して何かに取り組めるようになる人がたくさんいます。

アイスブレイクされる瞬間

以前、「子どもの遊び場や居場所はいかにあるべきか？」というテーマで会議を進行したことがあります。遊び場に関する専門家や、子どもの研究をしている大学教授、校長経験者や現役の教員、キャンプリーダー、小さな子どもがいる母親などが参加した会議でした。専門家や大学の先生たちがずらっと並んでいる場所で、1人の母親が、やや緊張気味に座っていました。「自分がここにいて、いいのかしら?」「いったい、何を言えばいいんだろう」という気持ちが伝わってくるようでした。

そこで、私は「では、今日一緒に話し合うテーブルごとに、簡単に自己紹介してください」と促しました。でも、おそらく普通に名前と肩書きを言っただけでは、この緊張はほぐれそうにありません。「〇〇大学の教授の△△です」と言われて、ほぐれるはずがない……。

そこで「自分のお名前に加えて、子どものころ、どんな遊びをしているのが好きだったかを、下手でもいいのでちょっと絵を描いて、それを解説しながらお話してください」とお願いしました。すると、メンコや、爆竹や、釘刺しや、人形遊び、どろ団子づくりなど、一気に話題が炸裂して、これまで固かった表情がみるみる和らいでいきました。

肩書きを取り払って、みんなが「元・子ども」としての表情で、やりとりできる状態に近づきました。まさにアイスブレイクされた一瞬でした。そして、「今の子どもたちの遊び場や居場所に必要な要素とは何だと思いますか?」と、本題にスムーズに移っていったのを覚えています。

「なぜ、アイスブレイクが必要なのですか?」と聞かれたら、「まあ、

準備体操みたいなものですかね」とお答えしています。サッカーや野球でも、いきなり試合の本番から始めるわけではありません。体をほぐして活発に動ける状態をつくります。それからパス回しやキャッチボールなどをして、お互いの状態やチームワークを確認し、試合に臨みます。試合の直前には、円陣を組んでかけ声をかけるかもしれません。こうやって、試合本番に万全の状態で臨む準備をする。アイスブレイクはそういうプロセスに似たところがあります。

アイスブレイクの7つの目的

アイスブレイクは、基本的には「緊張をほぐして、その場にふさわしい雰囲気をつくる」ために行うものです。私の場合、以下の7つのいずれかの目的をもって実施しています。

- ①緊張を和らげる
- ②みんなの名前を覚える
- ③お互いの理解を深める
- ④眠気を覚まして集中力を高め、リフレッシュする
- ⑤グループに分ける
- ⑥チームワークを高める
- ⑦視点やメッセージを伝える

それぞれ簡単に解説します。

目的① 緊張を和らげる

何をもってもまず、カチコチの緊張をほぐすのがアイスブレイクのねらいです。「体の緊張は、心の緊張」とも言いますが、精神的な緊張をほぐすためにも、まず体の緊張を解きほぐすことを意識します。

のびをしたり、ストレッチをするのも有効です。例えば、「今から3分間、じゃんけんをしてみて、いちばんたくさん勝てる人は誰でしょうか？ よーい、スタート！」とやるだけでも、誰もが体を動かし、声を出し、いろいろな人と交わることが可能になります。

目的② みんなの名前を覚える

これから一緒に学んだり、話し合ったりする仲間の名前を覚えるため

のアイスブレイクというのもあります。

私は、人の名前と顔を一致させるのが苦手なほうですが、お互いの名前を呼び合いながらボールを回したり、名前を覚えやすいような自己紹介を促すことで、自分も名前を覚えることができて大変助かっています。全員が名前呼び合えるようになった集団は、いつの間にかアイスブレイクされています。

目的③ お互いの理解を深める

自分自身のことやお互いのことを、より深く知るためのアイスブレイクも可能です。目の前に座っているこの人が、どんなものが好きで、何を大切にしている、何が苦手か？ その人がこれからやってみたいことは何かなど、いくつかの切り口を用意して、「なるほど、ここにいる人たちは、こういう人たちなんだな」というのを理解し合えるよう手助けします。

例えば「このなかで、〇〇について勉強するのが初めての人は？」と問いかけると、何人かが手を上げます。そのうえで「今日は、初めての人でも、わかりやすいように勉強しますから、安心してくださいね」と伝えるだけでホッとする人がいます。

目的④ 眠気を覚まして集中力を高め、リフレッシュする

お昼休みのあとや、しばらく講義が続いたあとなどに、リフレッシュや目覚ましの意味を込めて行うアイスブレイクもあります。大きな声を出すものや、激しく体を動かすもの、ちょっとスリルのあるものを行うことで、みんなの眠気を覚まして、集中力を高めます。

例えば、一本締めのように、みんなでタイミングを合わせていっせいに拍手をするだけでも、十分効果があります。

目的⑤ グループに分ける

20人を超す人々を、5～6人のグループに分けたいと思うとき、どんな方法があるでしょうか？ 機械的に1・2・3……と番号を振ってグループ分けすることも可能です。しかし、グループ分けをひと工夫すると、なお楽しい雰囲気になります。

例えば「暮らし」をテーマに学ぶ機会では3グループに分けたいとき、

「く・ら・し」と3つのひらがなをそれぞれの人に言い回してもらい、「く」グループと、「ら」グループと、「し」グループに分ける、こんな小さな工夫で、場の雰囲気が和らぎます。

目的⑥ チームワークを高める

アイスブレイクが使いこなせるようになると、短い時間で、その集団を「チーム」に高めることも可能です。

例えば、一重の輪になるように立ち、1つのボールを回します。すると何秒か、かかります。この秒数を測っておいて、「じゃあ、最短、何秒にまで縮めることができるだろうか？」と問いかけてみると、みんなが必死になって取り組みます。「どうやったら、3秒以内で回せるか、作戦会議をしてみてね」と促すと、あれやこれやとアイデアを出して、その目標を達成しようと協力し始めることもあります。

ちょっとしたアイスブレイクで、初めて出会った人同士でも、共通の目標に向かって知恵や力を出し合える環境を整えることが可能です。

目的⑦ 視点やメッセージを伝える

ちょっとしたゲームや遊びで、ハッと学べることがあります。

例えば、「ウニを食べたことがない人に、その特徴をどう伝えるか」についてグループで話し合ってみたら、どのような意見が出てくるでしょうか？

オレンジ色で・外は針がたくさんあって・生臭くて・高級で・海の底にいて……。どのように言葉を尽くしても、ウニの魅力の5%も伝えきれないことに気がつきます。

そこで、一言「やっぱり言葉だけで伝えるって、とても難しいですね。体験してもらう、ウニならまず食べてもらうって、大事ですよね」と。「なので、本日の学習は、みなさんに言葉や定義うんぬんの説明をする前に、まず、この体験をしてもらうところから始めたいと思います。よろしいでしょうか？」などと言って、本題に入ります。

大切なのは、関係性

これら7つの目的のいずれかを（あるいは複数）を提供し、結果とし

てみんなの緊張がほぐれ、その場に適した雰囲気をつくるのが、アイスブレイクの役目です。固い言葉では、「規範づくり」と言えるかもしれませんが。

アイスブレイクをしていく流れのなかで、私が大切にしているのが「適切な関係性をつむぐ」ということです。参加者同士の関係性をよい状態に保つことができれば、自然とその場もよい雰囲気になり、チームワークも高まります。

例えば、じゃんけんで勝つ数を数えるアイスブレイクをしたとします。結果として、たくさん勝てた人と、あまり勝てなかった人が出てきます。勝ち負けのからむものをする、ヒートアップしてしまう人も出てきて、その勝敗が明確なだけに関係性が悪化することもあります。そんなときは、たくさん勝てた人を「じゃんけんチャンピオンですね!」と讃えたあとで、ほとんど勝てなかった人を「みんなに勝ち星を分けてあげた、優しい人チャンピオンです」と紹介します。

関係性のなかで特に注目したいのは、進行役と参加者との関係性です。スタートからの数十分、参加者は、じっと進行役を観察しているように思います。

「この人は、私たちのことを尊重してくれる人かな?」

「この人は、自分がもっていきたい方向にもっていく人なのかな? それとも、私たちの声を聞いてくれる人なのかな?」

「この人の価値観は? 何を大事にしている人なんだろう?」

このようなことを踏まえたうえで、私たちはどのような言葉を選び、どのように参加者に応答していくのでしょうか? どういうふうな言葉を使って、手順を説明するのでしょうか?

進行役のちょっとした心がけや思いやりが、言葉づかいや態度に表れて、参加者との関係性をつくっていくのだと思います。

こんなアイスブレイクはイヤだ! 

さて、いよいよ具体的にアイスブレイクを紹介していくのですが、その前にちょっと注意点を。

私がアイスブレイクの研修会をやると、各地で「こんなひどいアイスブレイクがあったんですよ、青木さん！」と悲鳴にも近い苦情が寄せられることがあります。みなさん、注意しましょう！ 以下に紹介する体験談は、かつての私の姿でもあります。自戒も込めて、あるある、こんなアイスブレイク体験談です。

あるある① ひとりハイテンション

進行役が急にハイテンションモードで現れて、「はい、みなさん、こんにちばー！ みんなが大好きマーキーで一す！」と妙なハイテンションで張り切っているが、参加者としてはついていけなかった。

あるある② 聞かれたくないのに……

年頃の女性もいるのに「年齢の順番で並ぼうか」などと無神経なことを言ったり、「生まれてからこれまで、全然、彼氏や彼女ができなかった人は？」などと、失礼な問いかけで誰かをおとしめて笑いを誘い、不快だった。

あるある③ いきなり身体接触!?

いきなり「じゃあ、まずはとなりの人をハグしよう！」と、何の前触れもなく、隣人と抱き合うように指示されて、驚いてしまった。

あるある④ 内輪うけでクスクス

専門用語を連発したり、特定の人にしかわからない誰かのことで笑いを取り、一部の人しか楽しめない状況で、とても居心地が悪かった。

あるある⑤ 過剰なアイスブレイク

体もほぐれ、十分に打ち解けて、もうアイスブレイク不要な状態なのに、「とりあえずアイスブレイクかな」とか「まだまだこんなアイスブレイクあるよ」と必要以上にやらされて、逆に疲れた。

他にも笑える報告は多々ありますが、こうならないように気をつけたいものです。大切なのは「適切なものを」「参加者のペースに合わせ」「イヤがることを無理強いしない」あたりかと思います。

では、数々のアイスブレイクをお楽しみください。