わたまちスタジオ

こころのお天気

時間 3〜5分　**人数** 何人でも　**場面** チェックイン／チェックアウト

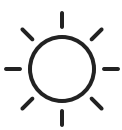
なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. 今の気分に近い「こころのお天気」を選んで○をつけます（30秒）
2. そのわけを、ひとことだけ書きます（言いたくなければ天気だけでOK）
3. グループで順番に「天気＋ひとこと」を伝えます。聞く人は うなずくだけ
4. 研修のおわりに、もう一度つけてみます。変化があってもなくてもOK

研修の はじめ

当てはまる天気を○でかこむ（2つでもOK）


快晴


晴れときどきくもり


くもり

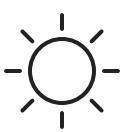

雨


かみなり

そのわけを、ひとことで

研修の おわり

当てはまる天気を○でかこむ（2つでもOK）


快晴


晴れときどきくもり


くもり


雨


かみなり

そのわけを、ひとことで

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

Good & New

時間 5〜10分　**人数** 3〜6人のグループ　**ねらい** 前向きな話題で場をひらく

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　日付 ＿＿＿＿＿＿＿＿

すすめかた

1. この24時間で「よかったこと（Good）」か「新しいこと（New）」を1つ思い出します
2. 1人1分で話します。小さなことほど大歓迎です
3. 話し終わったら、みんなで拍手。質問は1つだけOK

わたしの Good & New

例：朝の空がきれいだった／新しいお店を見つけた／子どもに「ありがとう」と言われた

みんなの Good & New（聞いてよかったことをメモ）

なまえ	ひとことメモ

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

共通点さがし

時間 8〜10分　**人数** 3〜4人のグループ　**ねらい** 「同じだね」で距離を縮める

なまえ ＿＿＿＿＿＿＿＿　日付 ＿＿＿＿＿＿＿＿

すすめかた

1. グループ全員に当てはまる「共通点」を、制限時間5分でできるだけ探します
2. 見た目でわかること（メガネ・服の色など）はナシ。話して見つけます
3. 最後に「いちばん意外だった共通点」をグループごとに発表します

メンバー

ヒント　出身地　好きな食べ物　休日の過ごし方　苦手なもの　子どもの頃の遊び　最近ハマっていること　朝型？夜型？　行ってみたい場所　好きな季節　スマホの待ち受け

No.	みんなの共通点	意外度
1		☆☆☆
2		☆☆☆
3		☆☆☆
4		☆☆☆
5		☆☆☆
6		☆☆☆
7		☆☆☆
8		☆☆☆

いちばん意外だった共通点

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

自己紹介ビンゴ

時間 10〜15分　**人数** 10人以上　**ねらい** 動いて・話して・知り合う

なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. 会場を歩きまわり、マスに当てはまる人を探して「サイン」をもらいます
2. 1人からもらえるサインは1マスだけ。話すときは自己紹介から
3. たて・よこ・ななめ、1列そろったら「ビンゴ！」と手をあげます

朝ごはんは パン派 サイン _____	**犬か猫を 飼ったことがある** サイン _____	**楽器を 演奏できる** サイン _____	**早起きが 得意** サイン _____
辛いものが 大好き サイン _____	**今年、はじめて 挑戦したことがある** サイン _____	**温泉が 好き** サイン _____	**最近、映画を 観た** サイン _____
料理が 得意 サイン _____	**夏より 冬が好き** サイン _____	**FREE（自分の名前）** サイン _____	**最近 本を読んだ** サイン _____
誕生月が わたしと同じ サイン _____	**スポーツ観戦が 好き** サイン _____	**いま、育てている 植物がある** サイン _____	**旅行に行く 予定がある** サイン _____

ファシリテーターへ：お題は会場や参加者に合わせて書きかえてOK。自由に書ける白紙版も用意しています。

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

他己紹介インタビュー

時間 15〜20分　**人数** ペア → グループ　**ねらい** 「聴く」体験の入り口

なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. ペアになり、聴き手と話し手を決めます。1人3分ずつインタビュー
2. 交代したら、グループ（または全体）で相手を1分で紹介します
3. 紹介するのは、相手が「紹介してOK」と言った内容だけにします

インタビューする相手 _____

1 呼ばれたい名前・ニックネーム

2 お仕事や役割（ざっくりでOK）

3 最近ちょっとうれしかったこと

4 休みの日の過ごし方

5 実は〇〇なんです（意外な一面）

聴き手のコツ

- ✓ **うなずく・あいづち**
  「うん」「へえ」で、聴いているよのサイン
- ✓ **くり返す**
  相手のことばを少しだけくり返す
- ✓ **ひろげる**
  「たとえば？」「それで？」と続きを聴く
- ✓ **評価しない**
  アドバイスや否定はいったん置いておく
- ✓ **沈黙もOK**
  考えている時間を待ってみる

紹介メモ（1分）

_____ さんは、_____

_____ な人です。

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたしのリフレッシュ法

時間 10〜15分　**人数** 3〜6人のグループ　**ねらい** セルフケアのアイデアを交換

なまえ _____　日付 _____

すすめかた

1. 自分がふだんやっている「ちょっと気分が上向くこと」を4つの枠に書きます（3分）
2. グループで紹介しあい、まねしてみたいアイデアを「もらった欄」にメモします
3. 最後に「今週ためしてみたいこと」を1つだけ決めます

からだを動かす

例：散歩・ストレッチ・掃除

ひとと過ごす

例：家族と話す・友人とごはん

ひとりで ほっとする

例：お風呂・音楽・昼寝

五感で たのしむ

例：コーヒーの香り・景色・手ざわり

仲間からもらったアイデア

今週ためしてみたいこと

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

ありがとうカード

時間 5〜10分　人数 グループ　場面 クロージング

すすめかた：研修のおわりに、同じグループの人へ1枚ずつ書いて手わたします。
「質問がわかりやすかった」など具体的なひとことが、うれしいカードになります。キリトリ線で切って使えます。

ありがとう

＿＿＿＿＿＿＿＿ さんへ

きょう、あなたの

がよかったです。

より ＿＿＿＿＿＿＿＿

ありがとう

＿＿＿＿＿＿＿＿ さんへ

きょう、あなたの

がよかったです。

より ＿＿＿＿＿＿＿＿

ありがとう

＿＿＿＿＿＿＿＿ さんへ

きょう、あなたの

がよかったです。

より ＿＿＿＿＿＿＿＿

ありがとう

＿＿＿＿＿＿＿＿ さんへ

きょう、あなたの

がよかったです。

より ＿＿＿＿＿＿＿＿

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

自己紹介ビンゴ 白紙版

版 白紙（お題を自由に記入） **時間** 10〜15分 **人数** 10人以上

なまえ _____ 日付 _____

すすめかた

1. 会場を歩きまわり、マスに当てはまる人を探して「サイン」をもらいます
2. 1人からもらえるサインは1マスだけ。話すときは自己紹介から
3. たて・よこ・ななめ、1列そろったら「ビンゴ！」と手をあげます

サイン _____	サイン _____	サイン _____	サイン _____
サイン _____	サイン _____	サイン _____	サイン _____
サイン _____	サイン _____	**FREE（自分の名前）** サイン _____	サイン _____
サイン _____	サイン _____	サイン _____	サイン _____

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

進め方ガイド　(1/2)

対象 講師・ファシリテーター　**内容** 一覧・使いどころ・ポイント

研修の「はじめ・なか・おわり」に合わせて選べる7つのアイスブレイクです。印刷してそのまま使えます。

No.	名前	時間	人数	使う場面	相性のよい研修
①	**こころのお天気**	3〜5分	何人でも	はじめ・おわり	セルフケア・ラインケア
②	**Good & New**	5〜10分	3〜6人	はじめ	全研修
③	**共通点さがし**	8〜10分	3〜4人	グループワーク前	新任者研修・テーマ別
④	**自己紹介ビンゴ**	10〜15分	10人以上	はじめ	新任者研修・大人数
⑤	**他己紹介インタビュー**	15〜20分	ペア	傾聴パートの前	ラインケア・傾聴
⑥	**わたしのリフレッシュ法**	10〜15分	3〜6人	セルフケアの導入	セルフケア
⑦	**ありがとうカード**	5〜10分	グループ	おわり	全研修

研修の流れでの使いどころ（例：ラインケア研修 半日）

はじめ
①こころのお天気
②Good & New

→

グループづくり
③共通点さがし

→

傾聴の前
⑤他己紹介インタビュー

→

おわり
①お天気（2回目）
⑦ありがとうカード

うまくいくための5つのポイント

- **「パス」を最初に伝える**
  話したくないことは話さなくてよい、と最初に宣言します。安心して参加できる土台になります。
- **お題は「軽く・浅く」**
  家族・健康・お金・過去のつらい経験など、踏み込んだ話題はお題にしません。
- **ファシリテーターから見本を**
  最初に講師が短く答えてみせると、ちょうどよい深さ・長さが伝わります。
- **時間はタイマーで区切る**
  「あと30秒です」と声をかけ、話しすぎ・沈黙しすぎを防ぎます。
- **ふり返りで本題につなぐ**
  「いま、話してみてどうでしたか？」と問い、研修テーマ（気づき・傾聴・つながり）へ橋渡しします。

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可

わたまちスタジオ

進め方ガイド　(2/2)

対象 講師・ファシリテーター　**内容** ねらい・声かけ例

各アイスブレイクのねらいと、場がゆるむ声かけの例です。

① こころのお天気

3〜5分｜何人でも｜はじめ・おわり

ねらい：いまの気分に気づき、言葉にする。セルフモニタリングの入り口

声かけ：「正解はありません。くもりや雨の日があるのも自然なことです」

② Good & New

5〜10分｜3〜6人｜はじめ

ねらい：小さな前向きな出来事に目を向け、場をあたためる

声かけ：「すごいことじゃなくて大丈夫。信号が全部青だった、でもOKです」

③ 共通点さがし

8〜10分｜3〜4人｜グループワーク前

ねらい：初対面どうしの距離を縮め、話しやすい関係をつくる

声かけ：「見た目でわかることはナシです。話して見つけてください」

④ 自己紹介ビンゴ

10〜15分｜10人以上｜はじめ

ねらい：立って動き、たくさんの人と短く話す。会場の空気をほぐす

声かけ：「1人のサインは1マスまで。まずは自己紹介からどうぞ」

⑤ 他己紹介インタビュー

15〜20分｜ペア｜傾聴パートの前

ねらい：「聴いてもらえる」「聴く」を体験し、傾聴の学びにつなぐ

声かけ：「アドバイスはいったん置いて、うなずきと質問だけで聴いてみましょう」

⑥ わたしのリフレッシュ法

10〜15分｜3〜6人｜セルフケアの導入

ねらい：自分のコーピングに気づき、他者のアイデアを取り入れる

声かけ：「ほかの人のアイデアは、どんどん“もらって”ください」

⑦ ありがとうカード

5〜10分｜グループ｜おわり

ねらい：その日の関わりを言葉で返し、あたたかく締めくくる

声かけ：「具体的なひとことがいちばんうれしいカードになります」

オンライン研修で使うときは

①はリアクションやチャットで、③⑤はブレイクアウトルームで実施できます。
④はチャットでお題を出し、「当てはまる人は挙手」で行うと手軽です。

話したくないことは「パス」でOK。答えの正しさより、場があたたまることを大切に。

© わたまちスタジオ watamachi.net｜研修・社内での利用可