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