

# アイスブレイク & リレーションゲーム

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

田中 久夫 著  
森部 修

# はじめに

仕事や研修、セミナーはもちろんですが、学校生活においても自治会や老人クラブでも、また一緒にスポーツを楽しむクラブにおいても、私たちは他の人と関わりを持ちながら活動しています。

そのような会合では、打ち解けられない人も出てくるでしょうし、グループの中にうまく入れない人も出てくるでしょう。そういった人たちに対しては、不安や緊張を解きほぐしながらグループの一員として活動させていくことが必要になってきます。

短期間によりよい関係を築き上げていくには、どうしたらよいでしょうか。それにはインストラクターやトレーナーや先生方といった指導者の演出が重要になってきます。つまり緊張を解きほぐし、よりよい人間関係をつくり上げるための場づくりが必要になってくるのです。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

ここで紹介するアイスブレイクとリレーションゲームは、出会いからチームとして行動できるようにするための演出の技術です。研修や授業等の補助技法に過ぎませんが、後の活動をスムーズに展開していく助けになるでしょう。

アイスブレイクでは、緊張や不安を取り除き、リレーションゲームでは、お互いのよりよい関係づくりを行っていきます。

仕事や研修や学校生活はもちろんのこと、それ以外でも、チームやグループで行動するものはたくさんあります。そういった活動を始める前に、また、活動を促進するためにこのゲームを活用して、少しでも早く打ち解けるよう、よりよい場づくりを行ってください。

田中 久夫  
森部 修

# 目次

アイスブレイク（ゲーム）とリレーションゲーム .....	8
1. アイスブレイク（ゲーム）とはなにか .....	8
2. リレーションゲームとはなにか .....	9
3. 実施にあたっての活用方法 .....	10
4. リーダーの留意点 .....	10
5. 本書の構成 .....	12
6. メンバーの配置図 .....	13

## CHAPTER 1

### アイスブレイク（ゲーム）

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

アイスブレイク（ゲーム）のあれこれ .....	16
1. 効果的アイスブレイクとは .....	16
2. ここで紹介するアイスブレイク .....	17

#### 1-1 自分をアピールし印象づけるアイスブレイク

絵で自己紹介 .....	18
学生時代の思い出 .....	20
私の過去、現在、未来 .....	22
生活状況グラフ .....	24
浮き沈み動向グラフ .....	26
トイレットペーパースピーチ .....	28

## 1-2 クイズで考えさせるアイスブレイク

あの絵は何の歌？ .....	30
誰が世界一でしょう .....	32
有名人探し .....	34
出身県を当てよう .....	36
私は誰でしょう .....	38

## 1-3 ペアで持ち味を引き出すアイスブレイク

3ポイントペアアピール .....	40
あなたの宝物は何？ .....	42
変わった特技紹介 .....	44
有名人との出会い .....	46

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

## 1-4 インタビューによるアイスブレイク

5つの質問インタビュー .....	48
5W1Hインタビュー .....	50
好き嫌いインタビュー .....	52
突然のインタビュー .....	54

## 1-5 トリオで話し合うアイスブレイク

似た者同士 .....	56
変わった人はいますか？ .....	58
怖い体験 .....	60
どちらがよいか .....	62

## 1-6 グループで考えるアイスブレイク

持ち物当てゲーム .....	64
----------------	----

嘘を見破る.....	66
連想ゲーム.....	68
ビンゴゲーム.....	70

## 1-7 動きのあるアイスブレイク

三角で集まれ.....	72
カード取りジャンケン.....	74
動物好きの人を探そう.....	76
伝達ジェスチャー.....	78
背中で文字伝達.....	80
持ち物拝見.....	82
パートナーを探せ.....	84

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

## CHAPTER 2 リレーションゲーム

リレーションゲームのあれこれ.....	88
1. 効果的リレーションゲームとは.....	88
2. ここで紹介するリレーションゲーム.....	89

### 2-1 全体で知り合うリレーションゲーム

名前を覚えよう.....	90
6ブロック.....	93

### 2-2 クイズで親しくなるリレーションゲーム

字探しチームワーク.....	96
漢字の組み合わせ.....	99

反対語探し.....	102
数字数え.....	105
日本人の好み.....	108
好きな食べ物は.....	111
私の秘密.....	114

## 2-3 伝達し競争するリレーションゲーム

ジェスチャーで伝えよう.....	117
最初の絵を伝えよう.....	120
猛獣狩り.....	123

## 2-4 みんなで作り上げるリレーションゲーム

チームのロゴづくり.....	126
スクリーンカラーの決定.....	129
物語作りゲーム.....	132
ユニストライプオリジナルゲーム.....	135

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
 商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

## 2-5 フィードバックで自分を振り返る

### リレーションゲーム

第一印象交換.....	138
どんなイメージ?.....	141
良い点改善点プレゼント.....	144
ネットワークづくり.....	147

# アイスブレイクとリレーションゲーム

## 1. アイスブレイク（ゲーム）とはなにか

アイスブレイクとはなんでしょうか。アイスブレイキングともいいますが、「氷を溶かす」という意味から「不安を解消する」「凍りついた気持ちを解きほぐす」という意味で使われています。砕氷船のことを「アイスブレイカー」といいますが、ちょうど砕氷船が氷を砕いて進んでいる状態と思えばよいでしょう。

私たちは日常の様々な場面で色々な人と出会いますが、初対面の人との出会いは緊張するものです。年齢も違い、経験も違う人が集まるとなるとより緊張するでしょう。ひとたびそのような気持ちになった人は、消極的になるだけでなく、そこから逃げ出したい気持ちになるはずです。

そのような不安や緊張を和らげるためには、演出がどうしても必要になります。その場を与えたり操作するのは、リーダーであるインストラクターやマネージャーや生方への割り振りです。

相手との関係づくりを行っていくためには、まずお互いを知ることからスタートしなければなりません。相手のことを知ることが出来たら、今度は二人で親しく話し合い、お互いのことを深く理解することが大切になります。この話し合いの場があれば、お互いに、より親しい関係になっていきます。親しい人を1人でも作れば、不安は解消されるでしょうし、緊張もなくなるでしょう。

この段階まで持っていくために役立つ演出がアイスブレイクです。アイスブレイクは何もリーダーだけが行うものではありません。その場を与えられれば、お互いの気持ちが和らぎ、自然と氷が解けていくのです。リーダーによる演出の効果もありますが、その場の雰囲気や周りの人の行動が、皆の気持ちを解かしていくといってもよいでしょう。

アイスブレイクの狙いは、まず「出会い」そして「知る」ことからスタートし、「お互いに触れ合う（親しくなる）」ことにより緊張を解きほぐしたり、不安をなくさせることにあります。と同時に、その会が「楽

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

しいのだ」「仲間がいるのだ」「面白そうだ」という前向きな気持ちにさせることも狙っています。

氷を溶かすためには、最初が肝心です。そのために出会いの場から、意図的に演出し、雰囲気づくりを行う必要があります。ここで紹介するアイスブレイクにはいろいろな方法がありますが、まず状況をよく見極め、その場にあったやり方を選択し、自然に溶け込めるようにもっていかなければなりません。

## 2. リレーションゲームとはなにか

アイスブレイクして緊張を解きほぐしたり、不安を解消させるだけでは意味がありません。暖かい雰囲気を持続させていけば、よりよい関係づくりに進み、効果的なチームづくりに結びついていきます。

研修などの演習は通常5、6人のグループで行われます。グループの一員になるためには、他のメンバーと良好な関係を持続的につくり上げていかなければなりません。

研修や仕事でも同じことがいえます。よりよい関係づくりがチームの成果に大きく影響してきますので、まずその関係づくりが大切になります。そこで役立つのがリレーションゲームです。

「リレーション」という言葉は、人と人とのよりよい関係を意味しており、日本語でいう「人間関係」にあたるものと考えていただければよいでしょう。

人間関係をよくするには、相手を知ることが出発点になります。相手と積極的なコミュニケーションをとることにより、相手の深い感情や心情もわかり、お互いに理解できたとき、そこには深い絆が生まれてきます。

また、共有化された目標を協力しながら達成していくことも大切です。仕事の場面でも、お互いに協力し合うことも関係づくりには欠かせません。

お互いのよりよい関係づくりは、一緒に何かをやることによって生まれてきます。厳しい道のりを一緒に乗り越えれば、達成した喜びを一緒に味わうこともできるでしょう。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>



こういった場を提供するのがリレーションゲームです。

アイスブレイクとリレーションゲームは、同じ目的を持っていますので一緒に行ってはじめて効果が上がると考えてください。

演出にはいろいろな方法がありますが、インストラクターやトレーナーやファシリテーターならびに先生方はそれぞれのゲームの特色をつかみ、受講生や参加者の成熟度や状況に合わせて、うまく活用してください。

### 3. 実施にあたっての活用方法

ここで紹介するアイスブレイクやゲームには、いろいろなパターンで作られています。ゲームやツールの特色をよくつかみ、目的と対象に応じてうまく使い分けてください。実施のポイントは次の通りです。

(1) 必要に応じて研修や授業の導入部分、中間（休憩時間等を含む）、  
最後（終結）、夜間（就寝前の自由時間）などのタイミングで行うと  
よいでしょう。

(2) 導入部分では、比較的やさしいものを使いましょう。

(3) 最初は、個人で考えさせる問題よりも、ペアやトリスの話し合う  
ものがよいでしょう。

(4) メンバーの雰囲気を変えたい時などは20～30分程度はかけま  
しょう。あまり短いとアイスブレイクになりません。

(5) 遊びに近いものは、制約せず自由にやらせましょう。

(6) 内容が似通ったゲームがありますが自分なりに取捨選択し、組み  
合わせて使いましょう。

(7) ゲームやツールはワンパターンで使わず、時々変化をつけましょ  
う。

(8) 雰囲気も大切です。和やかな雰囲気の中で行いましょう。

(9) シートや補助具などは、完全かどうか事前にチェックしておきま  
しょう。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

#### 4. リーダー（インストラクター、トレーナー、ファシリテーター、先生等）の留意点

実践にあたっては、インストラクターやファシリテーターなどのリーダーの誘導が大変重要になります。リーダーは次の点に留意しながらゲームを進めていきましょう。

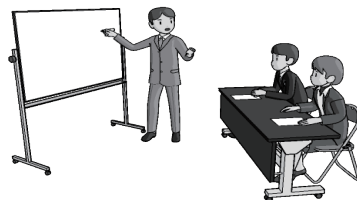
- (1) リラックスした雰囲気づくりを心がけましょう。
- (2) リーダー自身も楽しみましょう。
- (3) 成功、失敗にこだわらないようにしましょう。
- (4) グループ演習に介入し、積極的に関係づくりを行いましょ。
- (5) 孤立している人がいたらリーダーから話しかけましょ。
- (6) グループで行うゲームなどは、事前にやり方をよく理解しておきましょ。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

(8) 制限時間等をあまり意識しないようにしましょう。  
アイスブレイクやリレーションゲームの主役は、受講生であり参加者です。場を与えたり、指導するインストラクターやトレーナーや先生方はあくまでも、それを演出する脇役にしか過ぎません。

受講生や参加者が、受身にならず、喜んで参加し、自然に親しくなったなら、場づくりや演出が成功したと考えてください。



## 5. 本書の構成

### 1-1 自分をアピールし印象づけるアイスブレイク

#### 絵で自己紹介

① 所要時間 : 20～25分程度  
人数 : 10～15人程度  
(グループ毎に4～6名程度)

② 準備するもの : A4用紙またはA3用紙/サインペン (黒、赤、青) それぞれ人数分

④ どのようなゲームか

言葉ではなく絵で、自分の生い立ちや家族構成や今の心構えなどを描かせ、それを説明しながら自己紹介させるゲームです。絵の上手い、下手もありますが、絵を見て説明を受けるとその人の人柄がよくわかりますし、思いもかけない持ち味を発見ができるかもしれません。

⑤ ①(リーダーは参加者全員にコピー用紙(A4またはA3)と3色のサインペンを渡します。)

②(これから8分間、時間を差し上げるので、自分の生い立ちや家族構成や趣味、将来の夢など、どのようなものでも構いませんので、自分を紹介するための絵を書いてください。上手い下手は関係ありません。絵が書けなければ記号や線でも構いません。後はどそ絵をメンバーに見せながら自己紹介をしていただきます。でははじめてください。)

③(書き終わりましたので、1人ずつ前に出て絵を見せながら自己紹介をしてください(グループの場合は順番を決めてグループ内で自己紹介をさせる)1人1分～2程度です。)

④「面白いものや意外に思ったものや興味あるものもあったと思います。もし関心があったら、この会合の期間中に個別に質問してみてもよいでしょう。」

⑤「これで絵で書く自己紹介を終わります。」

⑥ **●バリエーション**

①絵を書かせると時間がかかりますので、線や抽象的な図柄だけでも書かせても構いません。

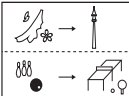
②時間があればリーダー(インストラクター等)も絵を描き最後に自己紹介をしましょう。

③「現在の心境、生活状況」等に応じて書かせるのも1方法です。

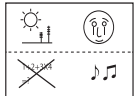
⑦ **●アドバイス**

絵の上手い下手のコメントはほしないようにしましょう。

⑧ **●記入例**



絵の季節の4月に新築で生まれ、現在はスカイラインの近くに住んでいる。若い頃はボウリングが趣味だったが、現在は野球をよくしている。



正義は勝るいが、涙もろい。計算は苦手だが歌は大好き。特にジャズが好き。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

②には、活用するシートやラベルのほか、準備すべきセロテープ、サインペン、ホワイトボード等の準備物が書かれています。活用するシートは以下の弊社ホームページよりダウンロードすることができます。

<http://m-advice.co.jp/irbook>

③にはメンバーの配置図が書かれています。ペアやグループで行うなど様々なパターンがあります。人の配置が重要ですので、そのパターンに応じて配置換えしてゲームに臨んでください。

④には各ゲームの狙い、特色などが書かれています。ここでどのようなゲームか概要をつかんでください。

⑤にはリーダーが演習するための具体的な手順が書かれています。あくまでも基本的な進め方にすぎませんので、自分なりに手順を考えて実施してください。

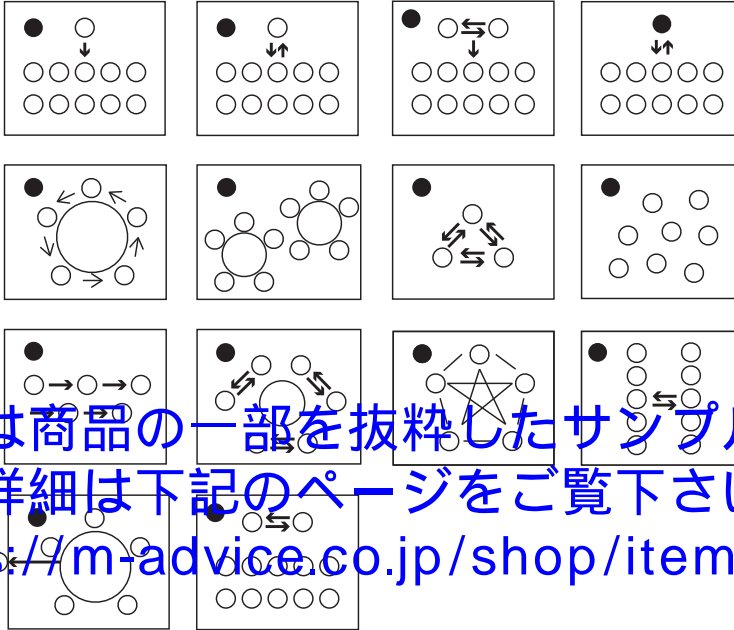
⑥の「バリエーション」には様々なバリエーションが書かれています。アレンジしたり、参加者の人数によって変えて実施して下さい。

⑦の「アドバイス」にはリーダーが実施する時の注意点などが書かれています。

## 6. メンバーの配置図

以下はメンバーの教室での配置図です。次の14パターンありゲームによりメンバーの配置が異なってきます。

●：リーダー、ファシリテーター ○：参加者



これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
 商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

# CHAPTER 1

## アイスブレイク(ゲーム)

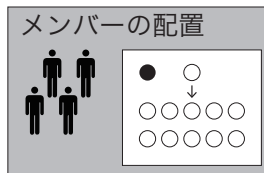
このは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

## 1-1 自分をアピールし印象づけるアイスブレイク

# 絵で自己紹介

- 🕒 所要時間 : 20～40分程度
- 👤 人数 : 10～15人程度  
(グループの場合6×4の24名程度)
- 📝 準備するもの : A4用紙またはA3用紙/  
サインペン(黒、赤、青)  
(それぞれ人数分)



### どのようなゲームか

言葉ではなく絵で、自分の生き立ちや家族構成や今の心境などを書かせ、それを説明しながら自己紹介させるアイスブレイクです。絵の上で上手下手はありますが、絵を見て説明を受けるとその人の人柄がよくわかりますし、思いもかけない持ち味を発見ができればいいかもしれません。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

👤 **すすめかた** 時間配分 紹介用の絵の作成 : 8分 自己紹介 : 1人1～2分

- ① (リーダーは参加者全員にコピー用紙(A4またはA3)と3色のサインペンを渡します。)
- ② 「これから8分間、時間を差し上げますので、自分の生き立ちや家族構成や趣味、将来の展望など、どのようなものでも構いませんので、自分を紹介するための絵を書いてください。上手い下手は関係ありません。絵が書けなければ記号や線で書いても構いません。後ほどその絵をメンバーに見せながら自己紹介をしていただきます。でははじめてください。」
- ③ 「書き終わりましたので、1人ずつ前に出て絵を見せながら自己紹介をしてください(グループの場合は順番を決めてグループ内で自己紹介をさせる)1人1分～2程度です。」(順次紹介させる。)

- ④「面白いものや意外に思ったものや興味あるものもあったと思います。もし関心があったら、この会合の期間中に個別に質問してみるのもよいでしょう。」
- ⑤「これで絵で書く自己紹介を終わります。」

### ◎バリエーション

- ①絵を書かせると時間がかかりますので、線や抽象的な図柄を含めて書かせても構いません。
- ②時間があればリーダー（インストラクター等）も絵を描き最後に自己紹介をしましょう。
- ③「現在の心境、生活状況」等に絞って書かせるのも1つの方法です。

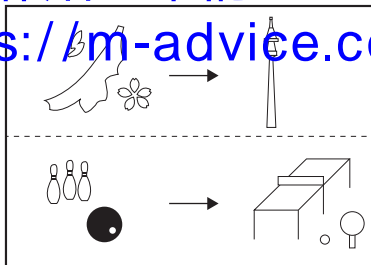
### ◎アドバイス

絵の上手い下手のコメントはしないようにしましょう。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

◎記入例

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>



桜の季節の4月に新潟で生まれ、現在はスカイツリーの近くに住んでいる。若い頃はボーリングが趣味だったが、現在は卓球がメインになっている。



性格は明るいが、涙ろい。  
計算は苦手だが歌は好き。  
特にジャズが大好き。

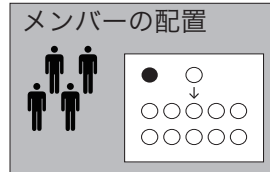
## 1-1 自分をアピールし印象づけるアイスブレイク

# トイレットペーパースピーチ

🕒 所要時間 : 20～30分程度

👤 人数 : 10～15人程度

📄 準備するもの: トイレットペーパー  
指示用のボード



### どのようなゲームか

研修や会合を行う前に何も告げずにメンバーに好きなだけトイレットペーパーを取ってもらいます。簡単なガイダンス等が終わった後、取ったトイレットペーパーの長さの分だけ自己紹介をしていただくアイスブレイクです。研修やミーティングの最初の部分で行うのがよいでしょう。トイレットペーパーを多く取ったがほど、たくさん話さなければならぬので面白さが増します。

この商品は一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

### 👤 すすめかた

- ① (会場の入口に誰かをトイレットペーパーを持って立っていただきます。)
- ② (入ってくる参加者に好きなだけ、トイレットペーパーを取るように入ります。もし入口に立つ人がいなければ、入口にトイレットペーパーを取りやすいようにセットしておいてください。)
- ③ (研修やミーティングのオリエンテーションが終わったら)「先ほど取ったトイレットペーパーのブロック (点線がある) の数だけ、自分のこと (自己紹介、趣味、出身地等) を前に立って話してもらいます。例えば3ブロック取ったら3つのことを話さなければなりません。」と指示します。



- ④ 「1人1, 2分です。では順番に自己紹介してください。」
- ⑤ 「全員の紹介が終わりましたね。これで、トイレトペーパースピーチを終わります。」

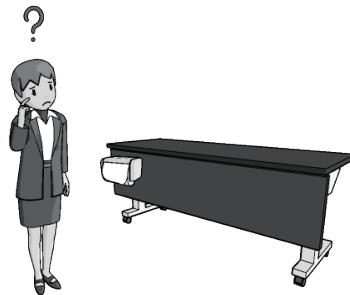
### ◎バリエーション

- ①入口に立ってくれる人がいなかったら、入口にトイレトペーパーを取りやすいようにセットしておいてください。
- ②トイレトペーパーだと取りにくい場合がありますので、ティッシュや飴などのお菓子、クリップなど（この場合も取った個数分だけ自己紹介してもらいます。）簡単に用意できるものを置いて、取ってもらってもかまいません。

### ◎アドバイス

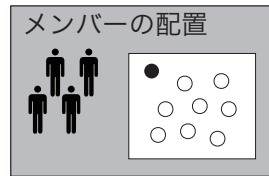
トイレトペーパーを全く取らなかった人は罰として自分のことを3つ以上語るしてもらったのも面が赤らめません。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
◎情報  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>  
これはアメリカでもよく行われているビジネスゲームです。



## 1-7 動きのあるアイスブレイク パートナーを探せ

- 🕒 所要時間 : 15～20分程度
- 👤 人数 : 20～30人程度
- 📄 準備するもの : A4用紙×人数分  
セロハンテープ  
マジック



### どのようなゲームか

背中に貼られた紙に書いてある文字（言葉）を当てるゲームです。全員の背中に書かれた文字（言葉）はすべてペア（2枚）になっていますので、自分のペアを探していきます。競争要素もあるので教室が活気づくでしょう。背中の文字は果物の名前、動物の名前などやさしいものがよいでしょう。

この商品は一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

### 👤 すすめかた

- ①（リーダーは事前に参加者人数分、文字（言葉）を書いたメモを用意しておきます。必ず同じ言葉があるようにA4用紙に書いておいてください。）
- ②「これから”パートナーを探せ”ゲームをはじめます。皆さんは立って横一列になってください。」
- ③「これから背中に文字（言葉）の書かれた用紙を貼りますのでじっとしておいてください。」（リーダーは準備したメモをメンバーの背中に1枚ずつセロテープで貼っていってください。）
- ④「これから皆さんには自分の背中に書かれた文字（言葉）を当ててもらいます。皆さんにはパートナーがいて、その人の背中にも同じ言葉が書かれています。同じ文字（言葉）のパートナーを探してください。」

- ⑤「自分以外の人の文字（言葉）は見えるので、そこから自分の背中の文字を推測しあってください。全ての文字（言葉）は2つで1組なので、1つしか見つからない文字（言葉）が、あなたの背中に書かれている文字（言葉）になります。」
- ⑥「文字（言葉）を探している時に、声を出さないように注意してください。背中に書かれている字を読み上げるとその人にわかってしまいますので。」
- ⑦「自分の文字（言葉）がわかった人は相手と握手し、挙手して、インストラクター（リーダー）に文字（言葉）を伝えてください。誰が1番早く当てられるでしょうか。全員が当てられたら終わりになります。それではスタートしてください。」
- ⑧（全員が当て終わったら）「皆さん、パートナーを見つけられましたか。  
○○さんが1番早かったですね。それではこれで”パートナーを探せ”を終わります。」

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
①パートナー探しとして、パートナーが見つかったら2人で席に座るなどの方法もあります。  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

- ②単純に、背中の言葉当てにし、チーム対抗ゲームとしても応用できます。この場合は、チームから1人ずつ出て対戦します。相手の背中のできるだけ早く見て、書かれている文字（言葉）を早く言った人を勝ちとして勝敗を競います。

### ◎アドバイス

参加者の人数が偶数でない場合は、リーダーも背中にこっそり用紙を1枚貼って、ゲームに参加してください。

### ◎例



# CHAPTER 2

## リレーションゲーム

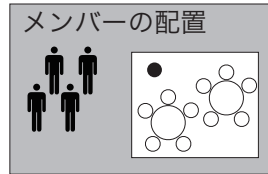
これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

## 2-2 クイズで親しくなるリレーションゲーム

# 数字数え

- 🕒 所要時間 : 15分程度
- 👤 人数 : 20~30人程度  
1グループ5、6人程度
- 📝 準備するもの: サインペン  
数字数えゲーム課題シート  
正解用シート (グループ数分)



### どのようなゲームか

連帯感を高めるにはどうしたらよいでしょうか。グループで共通の目標を持って、いろいろ話し合うと人間関係がよくなりますし、連帯感も出てきます。このゲームでは、皆で考え、数字を探すことにより、グループワークをよくし連帯感を高められます。

このは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

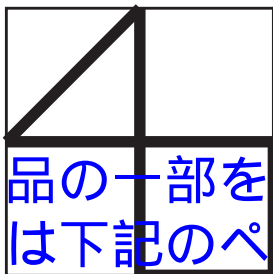
### 👤 すすめかた

- ① 「これから「数字数えゲーム」を行います。課題シートを渡しますので見てください。」(課題シートを配布する)
- ② 「この図の中に隠れている数字を探して記入用シートに書いていただきます。漢数字、アラビア数字、算用数字など、どのような数字でも構いません。時間内に1番多く書けたグループが1位です。探す数字の形は完全なものでも構いません。例えば図を斜めに見たら「8」の数字に見えるという場合でもOKです。」(※次ページの説明例を板書しながら説明する。)  
「また2桁数字の場合、数字同士が重なっていても構いません。例えば例えばこのような形で「14」としてもOKです。」
- ③ 「時間は8分間です。でははじめてください。」

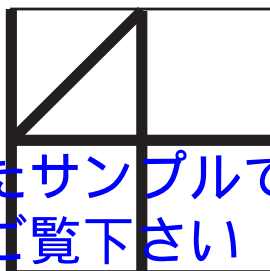
- ④ 「時間が来ましたので終わりにします。いくつ書けましたか。数を発表してください。」
- ⑤ 「〇〇グループが1番多く書けましたので優勝です。」
- ⑥ 「数字には算用数字以外にもいろいろなものがありますし、各国によっても違います。これに気付きましたか。ではこれで”数字数えゲーム”を終わります。」

◎説明例

8



14

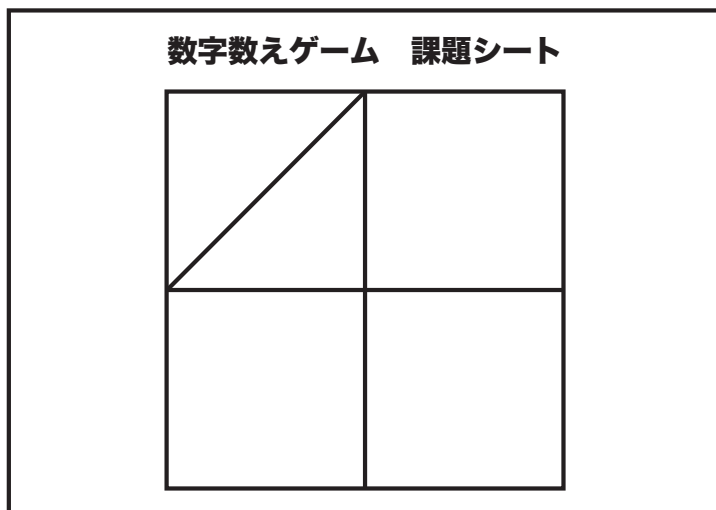


これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

◎活用するシート

課題シート



数字記入シート

**数字数えゲーム 記入用シート**

\_\_\_\_\_ グループ


これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
 商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m.advise.co.jp/shop/item/b01/>

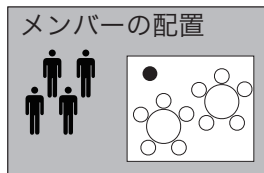
◎正解例 正解の一例です。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
一	二	三	七	十	十	十	十	十	十
I	II	III							

## 2-4 みんなで作り上げるリレーションゲーム

# チームのロゴづくり

- 🕒 所要時間 : 20～25分程度
- 👤 人数 : 20～30人程度  
1グループ5、6人程度
- 📄 準備するもの: A4用紙数枚  
サインペン(黒、赤、青)  
グループ数分



### どのようなゲームか

研修や会合で初めてグループ編成された時に、グループの結束力を高める必要があります。このゲームではグループメンバーが協力しながら各自グループのロゴやキャッチフレーズを作ります。ロゴやキャッチフレーズを考えさせるプロセスで、コミュニケーションが図れます。チーム意識も生まれ、結束力も高まっていきます。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

### 👤 すすめかた

- ① 「6人程度のグループ編成をします。」(研修等でグループワークする時にはグループ編成すると思いますのでその単位で行ってください。)
- ② 「これから各グループ別に自グループの名前を考え、そのロゴとキャッチフレーズを考えていただきます。下書き用と完成用のA4シートを含めた用紙とカラーサインペンをお渡しいたします。」
- ③ 「時間は10分です。最終的に1枚完成図を作ってください。」
- ④ 「完成したようですので、今度は発表用の新グループを編成します。今組んでいる6人は2人ずつに分かれてください。」(P127図『評価、発表用グループ分け』参照)



- ⑤「分かれた2人ずつが集まり、6人の新グループになります。それをA、B、Cグループとします。」
- ⑥「そのグループに完成した用紙を回しますので、作ったグループの人が他の4人になぜこのようなロゴやキャッチフレーズを作ったかを説明してください。終わったら、ロゴが書かれた紙を右隣のグループに回してください。」
- ⑦「3つの組の説明が終わったら、最後にどのグループのロゴやキャッチフレーズが良かったかを話し合います。」
- ⑧「時間は10分間です。でははじめてください。」
- ⑨「いろいろなロゴができました。よし悪しを話し合うとグループの特色もわかってきて、より親近感が増したのではないのでしょうか。」
- ⑩「これでチームのロゴ作りを終わります。」

このは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m.advise.co.jp/shop/item/b01/>

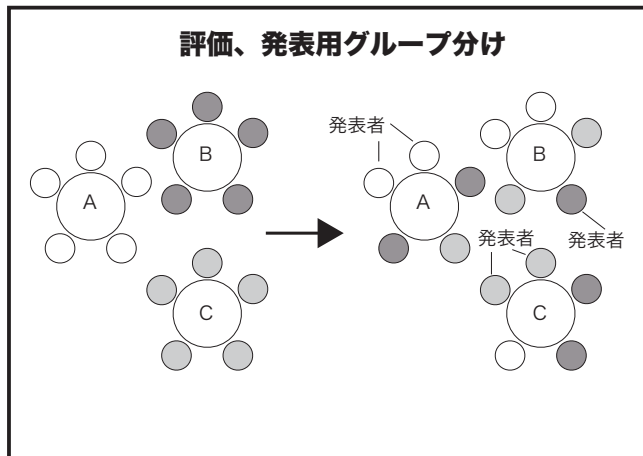
#### ◎バリエーション

①時間がなければ、キャッチフレーズはやめて、ロゴ作りだけでも構いません。

②4グループ編成でも構いませんが、1グループ1分、合計時間がながります。その場合A、BグループとC、Dグループに分け、各グループから3人ずつで評価グループを組み、別々に発表させると時間が短縮できます。(2作品を相互に発表する方式)

#### ◎アドバイス

もし時間がなければ、いろいろなやり方が考えられます。例えばグループ名をプロ野球チームから選ばせるとか、歌謡曲の曲名の中から選ばせるとか、最近の映画の題名の中から選ばせるなどの方法もよいでしょう。



◎サンプル

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

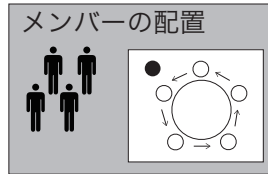


**Great organized team**

## 2-5 フィードバックで自分を振り返るリレーションゲーム

# ネットワークづくり

- 🕒 所要時間 : 20分程度
- 👤 人数 : 20~30人程度  
1グループ5、6人程度
- 📝 準備するもの: A4用紙×参加者数分  
サインペン×参加者数分



### どのようなゲームか

親しくなるには、いろいろな段階があります。単に知り合うだけでなく、もう1歩進めて、普段でも率直にコミュニケーションできる人を増やすことも大切です。そのためには仲間同士のネットワークづくりが欠かせません。このゲームは研修やミーティング後のネットワークづくりの準備ものです。メンバーが親しくなった後、どうしようが効果的ですので、研修や会合の最後の部分で実施してください。

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

### 👤 すすめかた

- ① (参加者にA4の用紙とサインペンを渡します。)  
「このゲームは研修やミーティング後のネットワークづくりを目指すものです。」
- ② 「これから”ネットワークづくり”をはじめます。まず5分程度で、A4の用紙の**上半分に自分の得意なことを3つ**書いてください。例えば『作曲ができる』、『英会話が得意』、『時計等を修理するのが上手』、『習字が上手い』、『パソコンの技術に長けてる』などです。」
- ③ 「その下に線を引いて、**自分が助けを必要としていることや学びたいこと、困っていること**などを3つ書いてください。例えば、『初対面の人と話すのが苦手』、『デザインが上手になりたい。』などです。これも時間は5分間です。では書いてください。」(5分間記入させる。)

- ④ 「それでは記入した用紙を真ん中から2つに切ってください。」
- ⑤ 「下半分の『助けてリスト』をグループ内で順番に回し、それについて研修期間中や、その後で教えたり、情報提供できる人は、横に名前と携帯電話の番号またはEメールアドレスを書いてください。時間は7～8分です。」
- ⑥ 「次に『得意なことリスト』を同じように回し、自分が教えてもらいたいことや情報が欲しいものが書かれていた時はそこに同じように名前と携帯電話の番号またはEメールアドレスを書いてください。これも7～8分間です。」
- ⑦ (このようにして書いた用紙を順番に回して、記入されたものを本人の手元に戻します。)
- ⑧ 「お互いの得意な点、不得意な点がわかったと思います。またいろいろな特技や情報を持っている人がいますね。研修期間中やその後に連絡を取り合い、書かれたことについてお互いに教えあったり、アドバイスをしてください。」

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

#### ◎バリエーション

- ①助け合うことを仕事だけや趣味だけに絞っても構いません。
- ②得意なことや援助してもらいたいことを2つに絞っても構いません。これだと時間短縮になります。
- ③自分の連絡先が他の人に分かってしまう場合がありますので、小さな付箋を利用して、裏に書かせて貼り付けるのもよいでしょう。

#### ◎アドバイス

個人情報と交換しますので、悪用しないよう注意して、情報交換させましょう。

## ◎ネットワークづくりシート

得意なことリスト		氏名
1		
2		
3		

助けてリスト		氏名
1		
2		
3		

これは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください

<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

記入例

得意なことリスト		氏名
1	機械いじり	朝比奈 茂 080-xxxx-○○○○ 教えて欲しい!
2	持久走やマラソンなど	伊藤 綾子 ayako@○x△.com 一緒にやりたい
3	車の運転	進藤 健 080-xxxx-○○○○ 質問があります

助けてリスト		氏名
1	人前でしゃべるの苦手	斎藤 明彦 akhiko@○x△.com
2	昼食後どうしても眠くなる	佐藤 典子 noriko@○x△.com
3	集中力がない	

## 田中 久夫 (たなか ひさお)

早稲田大学教育学部卒業。産業能率短大助教授、同大学創造性開発センター所長、主幹研究員を経て現在、株式会社マネジメントアドバイセンター (M A C) 所長。著書『講師のためのインストラクション基本技術』(M A C)、『教育研修ゲーム』、『緊張をほぐすアイスブレイキングゲーム—研修で使える頭の体操 50』(経団連出版) ほか。

## 森部 修 (もりべ おさむ)

関西大学総合情報学部卒業。システムエンジニアを経て株式会社マネジメントアドバイセンター教材企画開発、ならびに WEB サイト制作担当。

このは商品の一部を抜粋したサンプルです  
商品詳細は下記のページをご覧ください  
<https://m-advice.co.jp/shop/item/b01/>

著者 田中久夫 森部修

発行人 田中修

発行所 株式会社マネジメントアドバイセンター

〒160-0005

東京都新宿区愛住町2 2 岡田ビル1F

電話： 03-3356-6551

FAX： 03-3356-6563

<http://m-advice.co.jp>

本書の無断複写 (コピー) は、著作権法上の例外を除き、著作権侵害となります。乱丁・落丁の際は、着払いで発売元 (マネジメントアドバイセンター) へお送りください。お取り替え致します。

本書の内容に関するお問い合わせについては電子メールにて [info@m-advice.co.jp](mailto:info@m-advice.co.jp) までお送りください。

©Hisao Tanaka, Osamu Moribe, 2014, Printed in Japan

ISBN978-4-9907614-0-0 C2034