

# マチスク

2月13日(木)の夜、碧南市役所で「碧南市まちづくりの担い手育成講座へきなんまちづくり★スクール（略称：マチスク）」全4回の1回目を開催。参加者は受講者とスタッフを含めて17名でした。

初回のテーマは、「アイスブレイク」。前半は、コミュニケーションに役立つ「雑談力」を学びました。ティーブレイクを挟んで後半は、場の緊張をときほぐす「アイスブレイク（ときほぐし術）」のあれこれを実践しながら学びました。

## かわらばん vol.1

2月13日(木) 19:00～21:30 碧南市役所にて  
第1回「アイスブレイク講座」

## 1. オープニング



地域協働課 鳥居さん

講座の目的は、住民主体の地域自治を進めるための、まちづくりの担い手育成。今年は、会議を盛り上げていくための技術を実践を通して学んでいただく講座になっています。楽しみながらご参加ください！



## 2. 「雑談力」を学ぶ



TAKEZO

### プレイズファースト (PRAISE FIRST)

「いいねと思うこと」と「気になること」があったら、まず「いいね」を伝えるといいです。脳は、褒めてもらうとアイデアが出やすくなるという特性があるので、場が活性化しやすくなります。

ペアになってそれぞれ普段のやり方で雑談したあと、ペアを換えて、相手を褒めたり、名札をつくる等の効果を体感しながら雑談を重ね、その後みんなで気づきを分かち合いながら、雑談のコツを学びました。

### ■ ほめほめタイム

じゃんけんのリアクションの罰ゲームとして、30秒間相手を褒め続けました。

### ■ 名札づくり

名札に呼ばれたい名前やマイブームを書きました。

### ■ 雑談クイズ (書籍『超・雑談力』) より…

### 話のきっかけ…

「マイブーム (ハマっていること)」は「趣味・特技」よりも答えやすい！また名前にまつわる話や出身地の話はきっかけに最適。食べ物の話は最強！盛り上がりやすい。

### 雑談のコツ…

- ・ 雑談は頑張っておもしろい話をしようとしなくても、ただただ会話のラリーを続けるだけでいいんです！
- ・ 気の利いたコメントをしなくても、とりあえずリアクション！大きなリアクションで一緒に楽しみましょう！

### いい聞き手は…

自分：相手が3:7くらいのイメージで話をすると、相手の満足度が高くなるそうです。自分の情報を少し開示してから相手の話を聞くと、相手も話しやすくなります。

### みんなの感想・気づき

- ・ 相手の好きなことや関心がわかるときっかけができて話しやすい！
- ・ 褒めてもらったあとは話がしやすくなった。
- ・ 話しているうちに自然と会話が续くようになった。雑談は大事だなと思った。



### 3. 「アイスブレイク」あれこれ

#### ■ブレインストーミング（ブレスト）

グループ対抗で、「2 月といえば？」や「碧南といえば？」などお題から連想するものを時間内にできるだけたくさん書き出すゲームで、アイデア出しの練習をしました。

##### ブレストのコツ

- ・質より量
- ・笑いや奇抜さ重視
- ・横取り相乗り大歓迎

気軽にたくさんの知恵を出し合うことで、刺激されアイデアが膨らみ、おもしろい案が生まれやすくなります！

会議などでアイデアを出し合う前にブレストの練習をすると、雰囲気も和らぎ、アイデアが出しやすくなりますよ！



#### アイスブレイクって？…

「氷を溶かす」という意味。場の緊張をときほぐし、和やかな雰囲気をつくることで、誰もが参加しやすくなります。自分が得意なアイスブレイクを見つけて、いろんな場面で活用してみましょう！

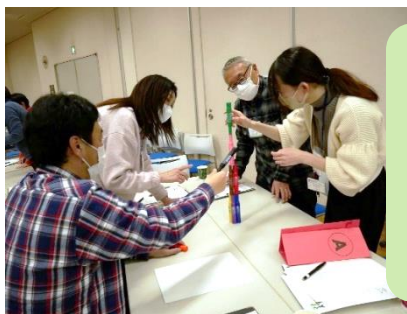
#### ■お絵描き

一円玉やドラえもんなど、見慣れたものを記憶だけで描いてみる、子どもお年寄りも年代を問わず楽しめるアクティビティ。あれ？意外に描けない（笑）互いに失敗を共有することで互いの距離が縮まります！



#### ■マーカー積み

チーム対抗で、時間内にカラーマーカーをどれだけ高く積み上げられるかを競うゲーム。



##### チーム対抗…

チーム対抗で競い合うことで結束力が上がり、雰囲気が良くなります！

#### ■全員がアイスブレイカーに！

チーム内で 1 人ずつ、思い思いのアイスブレイクに挑戦したあと、各チームの代表が全体でアイスブレイク！様々なアイスブレイクについて体験を通して学びました。



#### 【みんなの気付き】

アイスブレイクをする時に大切にしたいことは？

- 楽しい内容●相手に合わせる●身近なことをお題にする●簡単●準備が要らない●テンポがイイこと●協力すること●体を動かすこと●大きな声で●笑顔●リアクション●雰囲気づくり●パスあり●挑戦 など

他にも…じゃんけんのリアクションに対する罰ゲームなど、声を出す、体を動かす、ゲーム性を持たせる、コーヒーの香り、BGM、席の配置など…場を和ませる工夫はいっぱい！



#### 分節化…

グループや 2～3 人など、小さな単位に分けてその中で対話をしてもらうことで、参加者の「当事者化」が図れ、場が和みます。また、進行側 VS 参加者になるのを避けられます。

説明や講義の後の質疑応答は、なかなか手が挙がらないものですが、近くの人と 5 分ほど時間をとって感想を分かち合ってもらった後に「どんな話をしましたか？」「自分の意見でなくてもいいですよ」と言うと、結構手が挙がります！

**アンケートより（気づき・感想）** いろんなアイスブレイクが学べて楽しかった／自分に合ったアイスブレイクを探せばよいことがわかった／アイスブレイクすることがゴールに近づく近道だと気づきました。楽しくやればその後のコミュニケーションがとりやすいので、実践していきます／質問の求め方についてはいつも困るので、2 人で話してもらって質問を受けるというのは役に立った ほか

**発行 & 連絡先:** 碧南市役所地域協働課

TEL : 0566-95-9872

FAX : 0566-41-5412

E-mail: tiikika@city.hekinan.lg.jp