

不安や心理的抵抗を感じない研修講座の在り方

— 講義・演習前のアイスブレイクを通して —

茨城県教育研修センター教育相談課 青木 一良

How Can We Help Teachers Feel Safe in Their Discussion?

- An Introduction to Icebreakers Activities for Psychologically Safe Learning -

AOKI Kazuyoshi

【要旨】

コロナ禍により、研修の在り方が大きく変化した。オンライン型研修が増えたことにより来所による研修が減ったために受講者同士によるコミュニケーションをとる機会が大きく減少した。受講者の不安や心理的抵抗は、研修効果に影響を与える。そこで、本年度教育相談課が実施したアイスブレイクについて整理した。受講者による研修講座アンケートの記述内容を基に考察し、受講者が不安や心理的抵抗を感じない研修講座の在り方について考えた。

キーワード：不安や心理的抵抗、アイスブレイク、グループワーク、コミュニケーション

1 はじめに

2020年から続く新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、研修の在り方が大きく変化した。社会全体でオンラインへの対応が進められた。茨城県教育研修センターにおいても、新型コロナウイルス感染症が拡大した当初は、オンライン型の研修になったり、研修自体が中止になったりした。現在は、来所による研修を行いながらも、オンライン型研修やハイブリッド型研修など with コロナ対応の研修が構築され、研修の形態が変化した。しかし、教育相談課では、演習（特にロールプレイを取り入れた演習）の効果を図るため、感染症の防止に配慮しながら対面による研修を重視している。

しかし、対面による研修が減少しつつある現在、受講者同士によるコミュニケーションをとる機会が大きく減少している。オンライン型研修では、画面上ではつながってはいるものの、双方向のコミュニケーション構築という点では課題がある。そのような中、教育相談課では、対面による研修を行っているが、今まで以上に受講者は不安な心情を抱きながら受講することが予想される。不安や緊張は心理的抵抗を招き、それを抱きながらの演習は、その研修効果に影響を及ぼすと考えられる。

そこで本年度、教育相談課で実施したアイスブレイクを整理することとした。講義・演習前に実施したアイスブレイクは、受講者が不安や心理的抵抗を感じない研修講座につながっているかについて考えたい。また、オンライン型研修が増加していることから、オンライン型研修においてもアイスブレイクを試みることにした。

2 アイสบレイクとは

アイズブレイクとは、研修前の堅い雰囲気のを和らげる活動である。初対面同士や立場が異なる人が集まると、初めは不安や緊張から意見を言うことにためらいが生じる。不安や緊張を感じる程度には個人差がある。人との関わりが苦手な者にとっては、見知らぬ人とワークを行うだけで不安や緊張が喚起されて、お互いに知り合うどころではない。大谷・粕谷（2020）は「不安や心理的抵抗の中で、ただ言われたとおりに動くだけでは、やらされ感が残るだけで、大きな学びは得られません。」と述べ、不安や緊張の中での演習などのワーク（特にロールプレイ）では効果が期待できないと考えられる。そこでゲーム的な要素を取り入れ、緊張をほぐし、互いに意見が出し合えるような雰囲気づくりのアイズブレイクを行う。

今村（2009）は、アイズブレイクのひとつひとつの活動を“レッスン”と呼び、それらは、①自己紹介、②他者認知（他者への関心の覚醒）、③共同作業（チームワークの形成）という要素で構成されていると述べている。さらに、田中・森部（2014）は、アイズブレイクを効果的に進めるために、次のような取り入れるべき点と避けるべき点があると述べている。

取り入れるべき点

- ・誰でもやさしく回答できるもの
- ・趣味、スポーツ、嗜好など共通に話し合える身近なもの
- ・笑いやユーモアを誘うもの

避けるべき点

- ・相手を批判したり、傷つけたり、劣等感を感じるようなもの
- ・政治や宗教に関するもの
- ・個人の容貌や身体に関するもの

また、青木（2013）は、アイズブレイクで大切なことは、「適切な関係性をつむぐ」ことで、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ると述べている。そのために、「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」ことが大切で、次の5つを注意すべき点であるとしている。

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、妙なハイテンションで張り切っているが、参加者がついていけない。

② 聞かれたくないのに……

年齢などプライベートなことを問いかけ、笑いを誘ったり、不快な思いをさせたりしてしまう。

③ いきなり身体接触！？

進行役が、何の前触れもなく、隣人と接触するよう指示する。

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ったりして、一部の人しか楽しめない状況にする。

⑤ 過剰なアイスブレイク

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、必要以上にアイスブレイクを行い、逆に疲れさせてしまう。

アイスブレイクの内容としては、構成的グループ・エンカウターのエクササイズ（特にショートエクササイズ）も含める。國分・片野（2001）は、構成的グループ・エンカウターのエクササイズについて、6つのねらい（自己理解、自己受容、自己表現・自己主張、感受性、信頼体験、役割遂行）と行動変容の3つのボタン（感情・思考・行動）を関連させて展開することを推奨している。

3 アイスブレイクの実践

本年度に教育相談課が実施したアイスブレイクを以下のとおり整理する。

(1) 実施時間

主に講義・演習前に5分程度

(2) 実施したアイスブレイク一覧

【基本研修】

研修講座		期日	アイスブレイクの内容
初任者	小	2日	となりのとなり、カウント77
		5日	自己紹介「先生方は、話しやすい？」
		8日	自己紹介「実はわたし・・・」
		12日	アドジャン
	中	2日	となりのとなり、カウント77
		4日	自己紹介「先生方は、話しやすい？」
		7日	自己紹介「実はわたし・・・」
		11日	アドジャン
	高	2日	となりのとなり、カウント77
		6日	餃子ジャンケン
		7日	自己紹介「実はわたし・・・」
		13日	アドジャン
3年次	小	1日	自己紹介「好きな○○」
	中	1日	自己紹介「好きな○○」
	高	1日	1分間インタビュー、アドジャン

中前	小	1日	自己紹介「好きな○○」
	中	1日	自己紹介「好きな○○」
	高	1日	質問ジャンケン
中後	小	4日	自己紹介「好きな○○」
	中	4日	自己紹介「好きな○○」
	高	4日	自己紹介「好きな○○」
	選択	5日	○○と言えば、となりのとなり

【悉皆研修】

研修講座	班	アイスブレイクの内容
新任生徒指導主事	A	なし
	B	なし
いじめ対応	A	自己紹介「好きな○○」
	B	自己紹介「好きな○○」

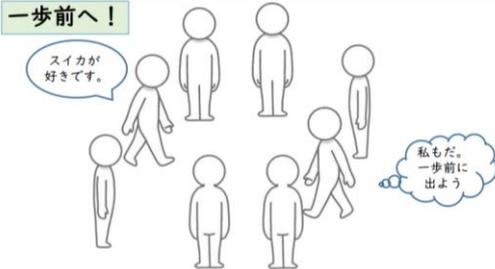
【希望研修】

研修講座	アイスブレイクの内容
不登校対応	自己紹介「好きな○○」
思春期	自己紹介「ホッとする音楽、心に沁みる言葉、心が安らぐ風景」
教育相談（初級）	自己紹介「好きな○○」「楽しみにしていること」
教育相談（中級）	自己紹介「好きな○○」
教育相談（上級）	1分間インタビュー
未然防止	バースデーライン、ジャンケンチャンピオン、足ジャンケン

【その他】

研修講座	期日	アイスブレイクの内容
教師塾	4日	順番づくりと名前の確認、質問自己紹介
課の研究協議会	2日	しりとり自己紹介
研修支援		餃子ジャンケン、カウント66、カウント77、コンプリメントの交換、一歩前へ！ 自己紹介「○○と言えば」「好きな○○」「わたしのストレス解消法」など
所員研修		Zoomでズーム【オンライン】

(3) アイスブレイクの内容

自己紹介に関する内容	となりのとなり
<p>「実はわたし…」 「好きな○○」 「先生方は、話しやすい？」 「ホッとさせる音楽」 「わたしのストレス解消法」 「楽しみにしていること」等</p> <p>① 名前、学校名、担当などについて自己紹介する。 ② ①に続いて、「実はわたし…」や「好きな○○」などの自己紹介をする。 (例)「実はわたし、関西出身なんです。」 「好きな食べ物は、ラーメンです。」</p>	<p>「となりのとなり」手順とルール スライドをご覧ください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 受講番号が一番早い人 「△学校のAです。好きなものは…です。」 2 二番目の人 「…が好きなAさんの隣の△△学校のBです。好きなものは～です。」 3 三番目の人 「…が好きなAさんの隣の、～が好きなBさんの隣の、△△△学校のCです。好きなものは〇です。」 4 四番目の人 5 五番目の人 ここで終わりです。拍手！ <p>① 受講番号が1番早い人が自己紹介する。 ② 2番目のBさんは、Aさんの名前と好きなものと言ってから自己紹介する。3、4番目以降の人も同様に行く。 ③ 最初の人には、全員の情報を入れて再度自己紹介をする。</p>
餃子ジャンケン	一歩前へ！
<p>餃子ジャンケンの手順 (1グループ3～4人)</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 グーは「肉」、チョキは「ニラ」、パーは「皮」に見立てて、「ぎょ～ざ」とかけ声をかけてジャンケンをする。 2 肉(グー)、ニラ(チョキ)、皮(パー)、すべての具材が出されているとき(4人以上の場合は3種類でいれればOK)、顔の前で両手を合わせて「いただきま～す」というかけ声をかける。 3 出されている具材がすべて同じならば、「〇しかな～い」とかけ声をかけ、両手をあげる。(例)全員グーの場合は「肉しかな～い」 4 出されている具材が1つだけ足りなかったら、「〇がな～い」とかけ声をかけ、両手をあげる。(例)グーとチョキだけでパーが出ていなかったら、「皮がな～い」 5 制限時間1分の間に、何回「いただきま～す」できるかを数える。 <p>① グーは「肉」、チョキは「ニラ」、パーは「皮」に見立てて、「ぎょ～ざ」のかけ声でジャンケンをする。 ② 肉、ニラ、皮すべての具材が出たら、顔の前で両手を合わせて「いただきま～す」というかけ声。具材がすべて同じならば、「〇しかな～い」とかけ声をかけ、両手をあげる。出されている具材が1つだけ足りなかったら、「〇がな～い」とかけ声をかけ、両手をあげる。 ③ 制限時間の間に、何回「いただきま～す」できるかを数える。</p>	<p>一歩前へ！</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1 周目 自分の特徴 2 周目 自分以外に一人だけいそうな特徴 (2周終わったら拍手) 3 周目 感想 <p>① グループで大きめの輪になって立つ。 ② 一人ずつ、自分の特徴を言って一歩前に入る。その際、外見上の特徴は除く。 ③ 輪の中に同じ特徴をもつ人がいたら、その人も一歩前に入る。一歩前に出た人たち同士で目を合わせ確認したら一歩下がって元の輪に戻る。 ④ 時計回りで、②③を同様に行く。 ⑤ 2周目は「自分以外に1人だけいそうな特徴」を言う。 ⑥ 3周目は感想を一言。</p>

カウント77	アドジャン
--------	-------

3 教育相談の実際

【ルール】

① グループで順番に1人ずつ声に出して数字を数えていく。ただし、**7の数字と7の倍数は声を出さずに手を叩く。**

② 間違えた場合は、間違えた人がまた1から始める。

(例)○ 7のつく数字と7の倍数のとき、声を出してしまった場合は、声を出した人が1から
○ 14の人が手を叩いて15の人がすぐに15と言わなかった場合は、15の人が1から

③ 77まで数えられたらゴール。拍手

※制限時間は2分30秒



① グループで順番に一人ずつ声に出して数字を数えていく。ただし、7の数字と7の倍数は声を出さずに手を叩く。

② 間違えた場合は、間違えた人からまた1から始める。

③ 77まで数えられたらゴール。拍手。

アドジャン テーマ

合計数	お話のテーマ
0	① 今はまっていること (もの) ② 老後の夢
1	① 好きな食べ物 ② 飼っている (飼ってみたい) 動物
2	① 小さな自慢 ② 勤務校のいいところ
3	① 最近嬉しかったこと ② 嫌い (苦手な) 食べ物
4	① 4月と比べて成長したと思うこと ② 私の宝物
5	① 最近気になったニュース ② いつか行きたい場所
6	① 今欲しいもの ② 右隣にいる先生の素敵なお話
7	① 好きな季節とその理由 ② 冬休みにしたいこと
8	① 最近ちょっと困っていること ② 休日の過ごし方
9	① 研修センターにあると嬉しいもの ② 来年の抱負

① 「アドジャン」と言いながら指で数字を示す。

② 合計した数 (1の位) にあてはまるテーマについて一人ずつ順番に話す。

③ テーマはどちらか話しやすい方を選んで話す。パスしてもよい。

④ ①～③を繰り返す。

〇〇と言えば

〇〇と言えば

① グループになり、あいさつをする。

② リーダーが出したお題について、メンバーが答えそうなことを想像する。
◇ 相談はしない。アイコンタクトはOK。

③ リーダーの5秒のカウントダウン後、いっせいに答えを言う。全員一致したら、エアハイタッチをする。一致しなかった場合は、答えを聞き合う。

④ 2題目、3題目も同様に行う。



① グループになり、あいさつをする。

② リーダーが出したお題について、メンバーが答えそうなことを想像する。
※相談はしない。アイコンタクトはOK。

③ リーダーの5秒のカウントダウン後、一斉に答えを言う。全員一致したらエアハイタッチをする。一致しなかった場合は、答えを聞き合う。

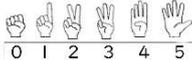
④ 2題目、3題目も同様に行う。

セブンイレブンじゃんけん

〈ねらい〉メンバーに関心をもち、メンバーのことを考えることで、一緒に研修を行う意欲を高める。

セブンイレブンじゃんけん

①グループで、「最初はグー、じゃんけんぽん」とじゃんけんをする。



②出た指の合計数が7本になるまで行う。7本になったら、グループでエアハイタッチをする。



③出た指の合計が11本になるまで行う。11本になったら、全員でエアハイタッチをする。

参考：山口雅治『中学校・高校 ビアサポートを主とした学級づくりプログラム』(明治図書)

① グループで、じゃんけんをする。

② 出た指の合計数が7本になるまで行う。7本になったら、グループでエアハイタッチをする。

③ 出た指の合計が11本になるまで行う。11本になったら、全員でエアハイタッチをする。

質問ジャンケン

質問じゃんけん **スクリーンをご覧ください**

ルール

- ① 「最初はグー」で、じゃんけんする。
- ② じゃんけんで勝った人が質問する。
- ③ 負けた人が答える。

※ 答えたくない質問には、「パス」してよい。

どこの高校ですか？

○○高校です。

勝った人 (質問する)

負けた人 (答える)

- ① 2人組をつくる。
 - ② じゃんけんする。
 - ③ じゃんけんで勝った人が質問する。
 - ④ 負けた人が答える。
- ※答えたくない質問は「パス」してもよい。

順番づくりと名前の確認

アイスブレイク (3人組または2人組)

1 順番づくり と 名前の確認

- ・「誕生日」で順番を決めて、「名前(ニックネーム可)」を確認します。

3人組

2人組

順番	名前 (ニックネーム可)
1番	
2番	
3番	

- ① 2・3人組をつくる。
- ② 「誕生日」で順番を決めて、「名前(ニックネーム可)」を確認する。
- ③ 誕生日をもとにした順番が決まったら、名前もお互いに紹介し合う。

足ジャンケン

- ① 2人組になり、向かい合い、あいさつする。
- ② 足ジャンケンを3回繰り返す。
※足を閉じたら「グー」、足を前後に開いたら「チョキ」、足を横に開いたら「パー」
※リーダーの「せーの」の声のあとに、「最初はグー、ジャンケンポン」と言う。「最初はグー」のとき、ぴよんと飛んで足を閉じ、グーを出す。
- ③ 2人組対2人組で3回行う。
※リーダーが5秒数えるうちに、2人組で後ろを向き、出す足を決める。
- ④ 4人組であいさつする。

質問自己紹介

アイスブレイク (3人組または2人組)

2 質問自己紹介 [質問を受けながら自己紹介]

好きな食べ物は何ですか？

趣味を教えてください

- ・質問①
- ・質問②
- ・質問③
- ...

◆答えたくない質問には「パスします」

- ① 「好きな食べ物は何ですか？」や「趣味を教えてください」といった簡単な質問を相手にする。
- ② 質問を続ける。質問に答えることで自己紹介となる。

バースデーライン	1分間インタビュー
<div data-bbox="252 353 772 741" data-label="Image"> <p>アイスブレイク バースデーライン (あなたの誕生日は?) 一切しゃべらずに、ライン(輪)になりましょう!</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 全員で誕生日順の輪を作る。 ※言葉はいっさい使わない。指などを使って相手に知らせる。 ② ラインができたなら、誕生日の順番に誕生日を言う。 ③ 並んでいる順に、2人組をつくる。 	<div data-bbox="820 353 1340 741" data-label="Image"> <p>1分間インタビュー ルール: 答えたくない質問には、「パス」してよい。</p> <p>どこの高校ですか? ○○です。 ○○高校です。好きな食べ物を教えてください。</p> <p>2番目に質問する人 1番目に質問する人 答える人</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① ジャンケンをし、勝者は1番目に質問をする。答えたくない質問には、「パス」してもよい。 ② 2番目の人が質問する。 ③ 制限時間になったら、役割を交代する。
コンプリメントの交換	ジャンケンチャンピオン
<div data-bbox="252 1200 772 1588" data-label="Image"> <p>アイスブレイク コンプリメント交換 コンプリメントとは、褒め言葉や賛辞等、相手への肯定的な感情のこと ○ 班になって、隣の人に具体的に「いつも○○してくれて、ありがとう」や「○○先生が印刷を手伝ってくれて嬉しかった」等のコンプリメント ○ ポジティブな雰囲気参加者が互いに長所を認め伝え合う。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ① 班になって、隣の人に具体的に「いつも○○してくれて、ありがとう」や「○○先生が印刷を手伝ってくれて嬉しかった」等のコンプリメントを伝える。 ② ポジティブな雰囲気参加者が互いに長所を認め、伝え合う。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 2人組になり、向かい合い、あいさつする。 ② 30秒間でできるだけたくさんジャンケンをする。 ※「最初はグー、ジャンケンポン」と言うのは1回だけ。2回目からはポン、ポンと呼吸を合わせてどんどん続ける。 ※利き手でジャンケンし、逆の手指で勝った数を数える。 ③ 勝った数を全員で確認し、ジャンケンチャンピオンを決める。 ④ 相手にあいさつをする。

しりとり自己紹介	Zoom でズーム【オンライン】
<p>はじめに</p>  <p>しりとり自己紹介</p> <ol style="list-style-type: none"> 5人で、輪になる。 ジャンケンで勝った人が、はじめに自己紹介をする。 ※ 時計回りで、順番に自己紹介をする。 その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始めて自己紹介をする。 ＜例＞右側の人の名前が、「わたなべ ひろゆき」さんだったら「きのう、大好きなうどんが晩ご飯だった、ながずかおりです。」 次の人も同様に、しりとりで自己紹介をする。 ＜例＞「りんごが大好きな、すがわら かおるです。」 全員の自己紹介が終わったら、一斉で「よろしくお願ひします！」。 <p>① 輪になってジャンケンをし、勝った人が始めに自己紹介をする。</p> <p>② 次の人は、前の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から自己紹介をする。</p>	<p>アイスブレイク</p> <h2 style="text-align: center;">Zoomでズーム</h2> <p>進め方</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①画面に映っているものが何かを当てましょう！</p> <p>②分かったら、チャットに打ち込んでください。</p> </div> <p>① Zoom の研修担当者が PC のカメラにアップした状態の物を映す。</p> <p>② Zoom の研修参加者は、画面に映っている物が何かを当てる。</p>

(4) 研修講座アンケートにおけるアイスブレイクについての記述内容（抜粋）

- ・ロールプレイやアイスブレイクはたいへん有益だったと思います。(初高②受講者：4/21 実施)
- ・演習の機会が充実して、様々なことを共有することができとても良い学びができました。さらにアイスブレイクのような活動がとても面白く、前回の研修にもあったアイスブレイクを実際に学級で実践してみたらとても好評でした。今後もこのような活動を実践していきたいと思います。(初小②Ⅱ期受講者：4/27 実施)
- ・子供たちが学校に楽しく元気に来ることができるような工夫が大切だと改めて確認できました。そして、アイスブレイクやロールプレイ等で、実際に想定されるような場面で活動することが出来たので、今回学んだことを活かしてこれからの実践に役立たせたいと思います。(初小②Ⅱ期受講者：4/27 実施)
- ・アイスブレイクではじめての発見があってよかった。アイスブレイクは1年の担任をしてみても重要だと思ったので、今後も探していきたい。(3高①受講者：6/14 実施)
- ・グループワーク前にアイスブレイクがあって良かった。いろいろな手法を知るためにも、毎回違った手法のアイスブレイクがあると良いと思う。(3高①受講者：6/14 実施)
- ・最初のアイスブレイクは必要ないと思います。そのかわりに休憩の時間を増やすか、研修の時間を短縮していただきたいと思いました。(いじめ対応受講者：10/7 実施)
- ・アイスブレイクや演習等、他大学の方と交流する中で色々な意見や考え方があり、新しい価値を見出すことが出来ました。他大学の方と交流することに対して、初めは少し抵抗感があったのですが、交流する中で学んだことがとても多かったです。(教師塾④)

受講者：12/4 実施)

- ・初めて話す人がほとんどであったが、アイスブレイクや自己紹介ですぐに打ち解けることができ、温かい環境で学ぶことができ、幸せであった。(教師塾④受講者：12/4 実施)
- ・初めて会った方とも、(アイスブレイクの効果もあるが)積極的にコミュニケーションをとって協働でき、より良い方法を模索したり意見やアドバイスをし合ったりと、互いに高めあうことができた。これは今回参加したからこそ得られたものだと思う。(教師塾④受講者：12/4 実施)
- ・アイスブレイクをすることでペアやグループの人と楽しく、活発に話し合うことができ、考えを広げることができました。自分が教員になったときに取り入れてみたいと思うことが多くあり、とても学びになりました。(教師塾④受講者：12/4 実施)
- ・アイスブレイクの活動を通じて話をするには話をしている人、聞く人お互いが関心を持つことがとても重要だと感じました。(教師塾④受講者：12/4 実施)

(5) まとめ

「エ 研修講座アンケートにおけるアイスブレイクについての記述内容」は、該当研修講座のリフレクションであり、アイスブレイクに焦点を当てて回答してもらったものではない。しかし、アイスブレイクによって、「すぐに打ち解けることができた」「コミュニケーションをとることができた」「グループの人と楽しく、活発に話し合うことができた」「新しい価値を見いだすことができた」など、肯定的な意見が見られた。その傾向は、教師塾や新規採用向けの研修で多い。一方、「アイスブレイクは必要ない。その分、休憩時間を増やすか研修の時間を短縮してほしい」といった意見も見られたが、アイスブレイクの意図を受講者に適切に伝えられなかったための意見であると考えられる。

研修講座アンケートの記述内容から考えられることは、採用前や新規採用教員は、研修に参加すること自体に不安や緊張が大きいため、講義・演習前にアイスブレイクを行うことは、不安や心理的抵抗をなくすのに効果的であった、ということである。しかし、アイスブレイクを実施する意図やねらいなどを受講者に対して適切に伝え、ねらいに沿った適切な実施の仕方も同様に大切であると考えられる。

したがって、アイスブレイクを実施する上で次の2点に留意する必要があると思われる。

- ・受講者に対してアイスブレイクのねらいを適切に伝える。
- ・受講者同士の関係性や受講者のキャリアステージに応じた内容（エクササイズ）を実施する。

4 おわりに

教育相談課では、コロナ禍、with コロナに関わらず、以前からアイスブレイクを実施し、重視してきた。教育相談課が実施する研修講座について受講者による満足度が非常に高い傾向があるのはアイスブレイクの実施が基盤となっているのかもしれない。今回は、本年度に教育相談課が実施してきたアイスブレイクを整理することが主たる目的であるため、アイスブレイクの効果について明確な結論を出すには統計的な根拠は少ない。しかし、研修による受講者同士の交流が減少している今日、研修に参加する受講者の不安や心理的抵抗が増加していると考えられ、アイスブレイクを実施することは、受講者が不安や心理的抵抗を感じないようにするために効果があると思われる。また、受講者間だけでなく、研修の実施者自身にとっても“アイス”が“ブレイク”され、受講者と研修実施者間の関係性構築にも効果があるのではないかと思われる。それらは来所による研修だけに限らず、オンライン研修においても“コミュニケーションを図り、より効果的な研修にする”といった点で同様だと思われる。

今後も、受講者が不安や心理的抵抗を感じない研修講座を目指すためには、ねらいを明確にしたアイスブレイクを実施することが必要であることは前途したとおりである。しかし、本年度に教育相談課が実施したアイスブレイクを整理し、そこで考えさせられたのは、もっとねらいを明確にした上で、対象となる受講者に見合った内容（エクササイズ）を実施すべきであったということである。また、オンライン型研修が増加している今日、オンラインでのアイスブレイクについてもさらに研究し、積極的に取り入れる必要があると感じた。

研修の効果を高めるとともに、受講者が“研修に参加してよかった”“ぜひ研修で学んだことを学校でも生かしたい”と思えるような研修講座を構築できるよう、今後もアイスブレイクを効果的に取り入れていきたいと強く感じた。

【参考・引用文献】

- ・大谷哲弘・粕谷貴志「かかわりづくりワークショップ」図書文化社 2020年
- ・今村光章「アイスブレイク入門」解放出版社 2009年
- ・青木将幸「リラックスと集中を一瞬でつくるアイスブレイク ベスト 50」ほんの森出版社 2013年
- ・青木将幸「オンラインでもアイスブレイク！ ベスト 50」ほんの森出版社 2021年

【活用できるアイスブレイク】

アイスブレイクの内容については、さまざまな文献やワーク集があるが、教育相談課でも過去にアイスブレイクに関連する内容を研究し、茨城県教育研修センターのホームページでも紹介している。

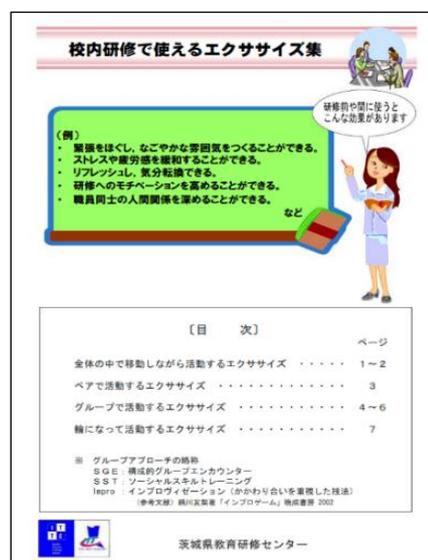
すぐに活用できるアイスブレイク、進め方として、改めて次の3点を紹介する。

(1) 「校内研修で使えるエクササイズ集」

校内研修に入る前や間に使うと効果的なエクササイズを集めている。ペアやグループ等で行う14のエクササイズを紹介している。

センターHPの教育相談課>教育相談に関する資料>校内研修で使えるエクササイズ集

<https://www.center.ibk.ed.jp/wysiwyg/file/download/1/132>



センターHPで紹介している校内研修で使えるエクササイズ集の表紙

(2) 教育相談に関する研究（平成20・21年度）「グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどい軽減ハンドブック」

グループアプローチを進める上で教師が感じる不安やとまどいを軽減することについてまとめた研究報告書である。アイスブレイクについては、「3 エクササイズの選び方」や「5 ウォーミングアップの進め方」を参考にしてほしい。

センターHPの研究報告書>平成21年度>教育相談に関する研究

https://www2.center.ibk.ed.jp/contents/kenkyuu/houkoku/pdf/70_kyouikusoudan.pdf