

We are
CHANGE
PROMOTER.



会議や研修で使える アイスブレイクのネタ10選

アイスブレイクとは？

- アイスブレイク = **アイスブレーキング**
- 緊張感や堅苦しい雰囲気：アイス（氷）を、和らげる・壊すこと（ブレーキング）
- **場を和ませたり、相手との関係づくりを進めたりする**
コミュニケーション方法の一つ
- ビジネスシーンにおいても非常に有効なスキル

- 会議や研修におけるアイスブレイクは、参加者の不安や緊張をほぐし、**場の生産性・効果性を高める**のが主な目的
- 会議や研修などの冒頭5～10分程度で、**近況報告**や**自己紹介**、場を和ませる**ゲーム**などを行なう
- 場の**雰囲気**をやわらげ、**発言しやすい空気**を作り、意見や提案しやすくする

会議や研修でのアイスブレイクの効果



- 会議や研修前の**緊張感を和らげる** ... 緊張感やけん制的な雰囲気のを和らげるよう
本題から一旦離れる
- 会議参加者の**相互理解**を深める 相互理解と心理的安全性を担保することで
本音や提案を出しやすくし、高い成果を生み出す
- 積極的な発言**を促す 発言に慣れる、リラックスすることで
柔軟な発想やアイデアが出やすくなる
- チームビルディング**に役立つ 相互理解を深めることで、
真剣かつ和やかなチーム状態でスタートできる

① GOOD&NEW

- 直近にあった**愉快的ことや嬉しいこと、新しい発見**等を発表する
- どんなに些細なことでも良く、仕事だけでなくプライベートもOK
- **ポジティブな内容**を発表するため、前向きな気持ちで会議に入れる

＜適正人数＞

1グループ2～6人

＜やり方＞

1. 2～6人のグループに分かれる
2. 直近で起こった楽しいことやうれしいことを順番に発表していく
3. 他のメンバーは一緒に喜んだり、お祝いの言葉を言ったりして反応する
4. 全員の発表が終わったら終了

② 好きな○○

- お題に沿って1人1分程度で「好きな○○とその理由」を発表
- **コミュニケーションのきっかけ**、共通点を見つけることで**親近感**がわきやすくなる

<適正人数>

1グループ4～8人

<やり方>

1. 4～8人のグループに分かれる
2. お互いの顔が見えるように座って、お題に沿って1人目が好きな○○を発表する（お題例：好きな食べ物）
3. 順番に自分の発表をしていく

③ 最近楽しかった〇〇

- 「GOOD & NEW」や「好きな〇〇」よりも**範囲が限定的**
- 相手のプライベートなどが垣間見え、また**前向きな状態**で会議に入ることができる

＜適正人数＞

2～8人

＜やり方＞

1. 2～8人のグループに分かれる
2. 自己紹介と一緒に最近楽しかったことを順番に発表していく
3. 他のメンバーは一緒に笑ったり、コメントを言ったりして反応する
4. 全員の発表が終わったら終了

④ サイコロ自己紹介

- サイコロを振り、出た面に書かれた質問に答える
- **サイコロを振るまで答えるべき質問がわからない**ため、ありがたい自己紹介も盛り上がる

＜適正人数＞

4～8人

＜やり方＞

1. 4～8人のグループに分かれる
2. 自己紹介をする際にサイコロを振り、自己紹介と一緒に答えていく
3. 他のメンバーは一緒に笑ったり、コメントを言ったりして反応する
4. 全員の発表が終わったら終了

⑤ 他己紹介

- ペアになった相手を紹介する
- はじめに相手をインタビューして、さらにグループに発表するため、**紹介相手を深く覚える**
- 普通の自己紹介とは**異なる角度や内容になり、盛り上がりやすい**

＜やり方＞

1. 2人ずつのペアに分かれる（奇数の場合は講師やスタッフがペアを組む）
2. ペアの相手に3～5分ほどインタビューを実施
（名前、仕事、出身、趣味など）
3. チーム全員がインタビューを終えたら、インタビュー相手を1人ずつ紹介していく

⑥ あと出しじゃんけん

- 通常のじゃんけんとは異なり、勝ち負けは関係なく、指示通りに出せない**困難さに楽しさがある**
- 「頭で分かっているけど慣れないことはできない」といった点から研修本番につなげていくと有効

＜やり方＞

1. 進行役はあいこ、勝ち、負けの指示を出す
2. 進行役は「じゃんけんポン」のリズムでグー、チョキ、パーのいずれかを出す
3. 参加者も続いて「ポン」と言いながら指示通りのものを出す
4. これを数回繰り返す
5. 進行役は指示を変え、再度あと出しじゃんけんを行なう

⑦ マシュマロチャレンジ

- 乾燥パスタとマシュマロでタワーを作り、いちばん高いタワーを作ったチームが勝ちというゲーム
- 短くても30分ほどかかるが、**PDCAサイクルを回す練習**や**チームビルディング**に効果的

＜適正人数＞

1グループ3～6人

＜やり方＞

1. チームに分かれ作戦を考える
2. 乾燥パスタ、マスキングテープ、ひも、はさみを使ってタワーを組立
3. タワーの上にマシュマロを置く
4. 各チームの高さを測定し、いちばん高いチームが優勝

⑧ 共通点探し

- 相手と自分の共通点を「制限時間内になるべく**多く**」もしくは「なるべく**早く**〇個見つける」
- 相手を深く知る必要があるため、相手との**距離がグッと縮まる**

<やり方>

1. 2人1組でペアになる
2. 軽い自己紹介をしたうえで、「制限時間内でお互いの共通点になるべく多く見つける」もしくは「お互いの共通点を〇個見つけた時点で座る」
3. 終了後に1位ペアに珍しい共通点を発表してもらおうなどしても盛り上がる

⑨ あだ名決め

- あだ名を決めるには具体的な情報を聞き出す必要があるため、**コミュニケーション力**が深まる
- **名前を憶えやすくなる**ほか、**親しみ**も感じやすくなる

<やり方>

1. 4～5人のグループに分かれる
2. メンバーに向けて、
1人が具体的な自己紹介を行なう
3. 自己紹介を聞いたメンバーはその場であだ名を決める
4. 決めたあだ名を紙に書き、見えるところに貼っておく
5. グループ全員で同じことを行なう

⑩ 連想ゲーム

- テーマに対して連想するものを紙に書き出し、同じものを書いた人が多いほど高得点になるというゲーム
- 紙とペンがあれば
簡単にできる

適正人数…10人程度

＜やり方＞

1. 主催者もしくは司会者がテーマを提示
(例：「ランチと聞いて思い浮かぶもの」)
2. 参加者はテーマから連想されるものを紙に書く
3. 全員が書き終わったら一斉に見せる
4. 同じものを書いた人1人につき1ポイントでカウント
5. 同じことを何度か繰り返す
6. 最終的に最もポイントが多かった人が勝ち

会社概要



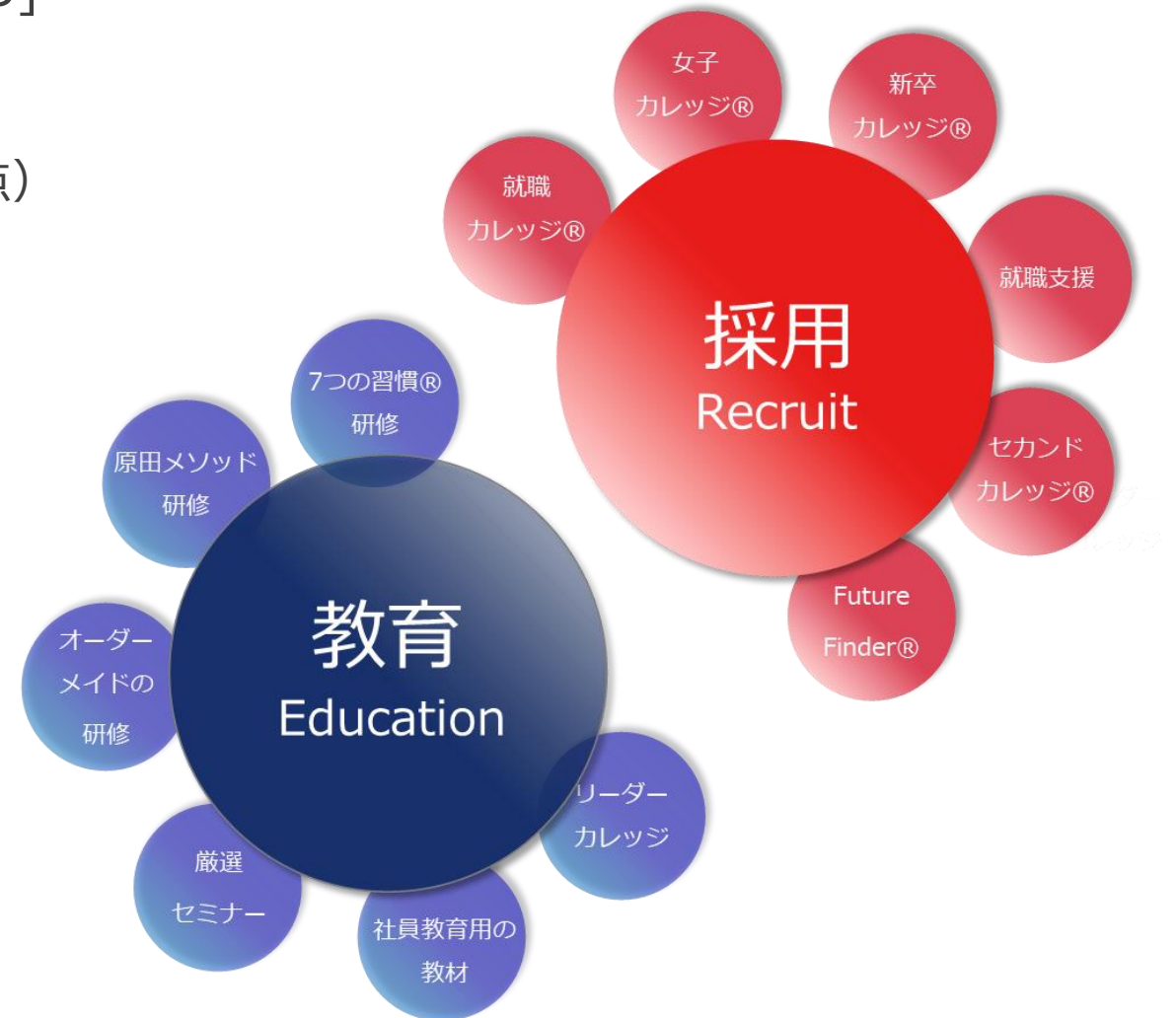
- 株式会社ジェイック  [TYO:7073]
- 設立 : 1991年3月
- 資本金 : 2億5282万円 (2020年1月末時点)
- 社員数 : 212名 (2021年1月末時点)
- 取引先 : 76,633社

mission

企業のホームドクター、人材のメンターとなり
人と組織の限りない可能性に貢献し続ける

vision

「学ぶ楽しさ」「働く幸せ」「成長する喜び」に
満ちあふれた社会を実現する。



※2022年時点

株式会社ジェイックは

- ① **ヒューマンスキル分野**
(主体性、リーダーシップ、コミュニケーション、強み発揮etc)
- ② **新入社員、若手、管理職**

の研修を得意とする教育会社です。



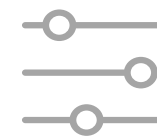
個別研修
(講師派遣)



公開セミナー
(対面型)



内製化支援
(講師育成/コンテンツ提供)



E-learning
(動画学習)

【株式会社ジェイック】

教育事業部

→ ご相談はこちらから ←

Mail : free@jaic-g.com

TEL : 03-5282-7600

テレワーク体制となっておりますので、電話でのお問い合わせは、
折り返しの対応とさせていただくことが多くなります。予めご了承ください。