

あるある

—身近なエピソードから学ぶ—

# あおもり親楽プログラム

共通資料

# アイスブレイクのいろいろ

プログラムで活用できるアイスブレイクです。目的に合わせて選んで使います。

## 緊張をほぐし、場を和ませる

### 1 グー・パー

#### 【展開方法】

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにしておなかに置きます。
- ② 進行役の「ハイ」という合図で、手を入れ替えます。前の手はいつもパーで、おなかの手はいつもグーです。
- ③ 数回繰り返します。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、おなかはパーにします。
- ⑤ 今度は、手を入れ替えるときに拍手を1回してから、入れ替えます。

### 2 後出しじゃんけん

#### 【展開方法】

- ① かけ声の練習をします。
- ② 進行役：「じゃんけんぽん」 参加者：「ぽん」
- ③ 「じゃんけん、ぽん、ぽん」にあわせてグー・チョキ・パーのどれかを出します。最初のぽんは進行役が出すので、次の「ポン」で参加者は進行役と同じものを出します。  
以後は、ポン（進行役）、ポン（参加者）とリズムよく続けます。
- ④ 慣れてきたら、進行役に勝つものを出します。次は、負けるものを出します。

### 3 負けるが勝ち

#### 【展開方法】

- ① 負けた方が勝ちというルールで普通にじゃんけんをします。
- ② じゃんけんの勝ち負けの意識を変えます。

### 4 じゃんけん肩たたき

#### 【展開方法】

- ① 自由に歩き回って相手を探します。
- ② 相手が見つかったら、握手と自己紹介をしてじゃんけんをします。
- ③ 勝った人は負けた人に肩を10回たたいてもらいます。あいこの時は、お互いに肩を5回ずつたたき合います。
- ④ 相手を変えて、繰り返します。※5分間、5人の相手など、条件を付けて行うとよいでしょう。

### 5 インパルス

#### 【展開方法】

- ① 全員で手をつなぎ、輪になります。
- ② スタートの人で、隣の人へと次々に握手信号を送ります。
- ③ 最後の人で握手信号を感じたら、「バン！」と叫びます。
- ④ 最後の人で声が聞こえるまでの所要時間を計ります。1回目のタイムを目標として、早く信号が伝わるよう何度か繰り返します。

## 名前を覚えたり紹介する

### 6 他己紹介

#### 【展開方法】

- ① 2人組になります。
- ② 進行役の合図でお互いのことを質問し合います。(時間適宜)
- ③ 順番にパートナーのことを他のメンバーに紹介します。

### 7 しりとり自己紹介

#### 【展開方法】

- ① グループに分かれます。
- ② グループ内ではじめに自己紹介する人を決めます。その人の右側の人の名前の最後の一字をとり、その言葉から始まる自分を説明するような形容詞をつけて自己紹介します。

【例】 サイトウカズオ→オトコ前だといわれて困っているササキユウジです→ジュースよりビールが好きなナカムラヨウスケです・・・ユニークな形容詞を付けて楽しみましょう。

## 活動のためのグループをつくる

### 8 拍手でグループ

#### 【展開方法】

- ① 進行役が拍手をします。
- ② 参加者は拍手の数で集まり、その場に座ります。
- ③ 練習を1～2回行い、つくりたい人数で拍手をして、グループを作ります。  
拍手の代わりに、数を連想させる言葉を言ってもよいです。

【例】 トリオ（3人）、車のタイヤ（4個）、野球（9人）等

## 学習につなぐ

### 9 子育てフルーツバスケット

#### 【展開方法】

- ① 進行役が子育てのあるあるを言います。「初めての言葉はママだった」、「ついイライラしてガミガミしてしまったことがある」など。
- ② 参加者は自分に当てはまる事だったときに、席を立ち移動する。「親楽プログラム」で全員が移動する。
- ③ 最後に子育ての悩みは一人じゃないよというメッセージを伝える。

### 10 いろいろな聞き方

#### 【展開方法】

- ① 2人1組で向かい合います。
- ② 一方は自分の長所を4つ話す。聞く方は、その都度反応を変える。「すご～い」、「へ～、そうなんだ」、「そんなのたいしたことない」、「無視」
- ③ 話し手と聞き手を交代して体験する。
- ④ どんな反応のときに、安心感があつたか話し合う。

## 手法のいろいろ

手引き（展開例）では「話し合う」としているワークを効果的に進めるために、いろいろな手法があります。学習のねらいに合わせて手法を選んで実施します。

### ロールプレイ

「ロール」は役割、「プレイ」は演ずるという意味で、役割演技と呼ばれています。参加者が様々な役割を担い、演じることによって、他者の立場になって考えたり、感じたりすることができる手法です。

### ブレインストーミング

課題やテーマについて、参加者が自由な発想で意見を出し合って、問題解決の方法を考える手法です。一人一人がラベルやカードなどに自分の考えを記入し、みんなで意見やアイデアを様々な視点から自由に出し合います。学習者すべての意見を大切に扱いながら、話し合いを主体的な態度で進めていくことができます。

### KJ法

学習者から出されたすべての意見を大切に扱いながら、グループで分類・整理し、問題解決を図っていく手法です。学習者から出された意見が記入されたカードを、模造紙などの上で、類似した意見ごとに分類します。分類されたものに見出しを付けたり、それぞれのつながりや関係などについて考えたりするなかで、新たな発想につながります。

### ランキング

課題やテーマに関して思い付く意見や事柄をカードや一覧表に記入し、学習者が自分にとって大切だと考えるものから順位を付けていく手法です。順位を付けた根拠を整理し、その結果について学習者相互で話し合うことで、新たな気付きを発見したり、自分の考えをまとめたりすることができます。



## プログラムシート（プログラムのアレンジや計画に使えます）

プログラム名（講座名）	
ねらい	
対象・人数	
日時	
会場	
広報の計画	

### 展 開

時間	学習内容	展開のポイント・注意点	役割（担当）・準備物

## あおもり親楽プログラムを活用した感想をお知らせください

### あおもり親楽プログラムを活用した学習についてのアンケート

- 1 活用したプログラム名（ ）活用機会（ ）
  
- 2 「あおもり親楽プログラム」を活用した学習について（あてはまるものに○をつける）
  - (1) 参加者等の感想
    - ① とてもよかった    ② よかった    ③ あまりよくなかった    ④ よくなかった
  
  - (2) あおもり親楽プログラムを活用した学習でよかったこと（3つまで）
    - ① いろいろな人の意見を聞くことができた
    - ② 子どもとの関わり方のヒントを得ることができた
    - ③ エピソードがわかりやすかった
    - ④ グループでの話し合いは意見が出しやすかった
    - ⑤ 話し合いで出た意見は自分の子育てに生かせそうだ
    - ⑥ 話し合いで自分の家庭教育や子育ての悩みが少し解消された
    - ⑦ 他の人と、または他の機会にも親楽プログラムを使ってみたい
    - ⑧ その他（具体的に )
  
  - (3) あおもり親楽プログラムを活用した学習で悪かったこと（3つまで）
    - ① プログラムの使い方がよく分からなかった
    - ② もっと多くのエピソードがあればいい
    - ③ プログラムの活用に時間がかかる
    - ④ プログラムの書き込み欄をどのように記入したらよいか分からなかった
    - ⑤ 家庭教育や子育てでどうすることがよいのか、正しいやり方が分からなかった
    - ⑥ 話し合いの後、どのようにまとめたらよいか分からなかった
    - ⑦ 資料をどのように提示したらよいか分からなかった
    - ⑧ その他（具体的に )
  
  - (4) あおもり親楽プログラムについてのご意見やご感想を記入してください。
  
- 3 今後、付け加えたらよいと思われるエピソード（例：いじめへの対応、学校との関わり方など）や研修方法などについてご意見があれば記入してください。

ありがとうございました。アンケートは、下記までお送りくださるようお願いいたします。  
青森県教育庁生涯学習課 〒030-8540 青森市長島一丁目1-1 FAX 017-734-8272

◆参考文献

令和3年度全国学力・学習状況調査結果	文部科学省
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～	文部科学省
家庭教育手帳—小学生（高学年）～中学生編—	文部科学省
生徒指導リーフ「自尊感情」？それとも、「自己有用感」？	文部科学省
「社会の宝」として子どもを育てよう！	文部科学省
インターネットトラブル事例集（2021年版）	総務省
平成29年度高校生の心と体の健康に関する意識調査報告書	独立行政法人国立青少年教育振興機構
平成22年度青少年の体験活動等と自立に関する実態調査報告書	独立行政法人国立青少年教育振興機構
令和元年度青少年の体験活動等に関する意識調査結果	独立行政法人国立青少年教育振興機構
令和2年度青少年の意識に関する調査結果報告書	青森県
健康副読本及びリーフレット	青森県教育委員会
平成30年度青少年の体験活動に関する県民の実態調査報告書	青森県教育委員会

◆本書は令和3年度青森県家庭教育支援推進協議会の意見を踏まえて作成されたものです。

令和3年度青森県家庭教育支援推進協議会委員（肩書きは作成時）

会長	八戸市立江陽中学校 校長	富樫 克輝
副会長	青森中央短期大学 准教授	松浦 淳
	青森県PTA連合会 理事・教育問題委員会委員長	栩内 伸治
	青森県高等学校PTA連合会 進路対策委員会委員長	三浦 繁子
	青森県子ども家庭支援センター 部長	吉田 圭子
	青森県総合学校教育センター 指導主事	沼山 恵実
	今別町教育委員会 家庭教育支援コーディネーター	工藤 清子
	横浜町教育委員会教育課 主幹	對馬 夕子
	NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり 代表	沼田 久美
	あおもり家庭教育アドバイザー	工藤 貴子

（敬称略、順不同）

○家庭教育情報・相談窓口

 電話相談 **017-739-0101**  
 毎週月・水・木曜日 午後1時～午後4時（祝日、年末年始はお休み）  
 メール相談 <https://kosodate-a.net>

○教育に関する相談窓口一覧

<https://www.pref.aomori.lg.jp/bunka/education/soudan.html>

○女性・子ども・教育に関する相談窓口一覧

[https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education\\_consultation.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/kenminno-koe/education_consultation.html)

○今までの「あおもり親楽プログラム」は以下のサイトからダウンロードできます。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/aomori\\_oyagaku\\_program.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-shogai/aomori_oyagaku_program.html)

改訂版—身近なエピソードから学ぶ—  
 あおもり親楽プログラム2～中・高校生編～  
おやがく  
 編集・発行  
 青森県教育庁生涯学習課  
 青森市長島一丁目1-1 017-734-9890  
 令和4年3月発行