



1 自己紹介

1 うそを見破れ自己紹介

P28 ワークシート1

- ① 自己紹介カードの4文のうち、1つだけうそを書きます。
- ② カードを見せながら、自己紹介します。
- ③ 聞いている人は、うそを予想し、正解を聞きます。

2 自己紹介ビンゴ

P30 ワークシート5

- ① ビンゴのマス好きなところに、8つの質問に対する回答を書きます。
- ② 自分の名前の紹介のあと、8つの回答を紹介します。
- ③ 聞いている人は、自分が回答したものと同じ回答があったら、その欄に○を付けます。
- ④ 全員の自己紹介が終わったら、タテヨコナナメ何列ビンゴができたか数えます。

3 ジェスチャー自己紹介

- ① 順番に自分の好きなことや得意なことを、ジェスチャーで発表します。
- ② 見ている人は、答えを当てます。(正解・不正解もジェスチャーで表します)
- ③ (ここからは無言です)
全員の紹介が終わったら、向かい合ってその場に立ち、グループのリーダーがランダムにメンバーの誰かを指差します。
- ④ 指名された人の好きなことや得意なことを思い出し、全員でジェスチャーします。

4 イニシャル自己紹介

- ① 自分の名前を使って、元気の出る言葉をつくり紹介します。
・例：と…ともだちたくさん
ち…ちいさなことは気にしない
ま…まえむきで
る…るんるん元気な とちまるです！



5 心の天気自己紹介

- ① 今の気持ちを、天気に例えて発表します。
・例：「私の名前はとちまるくんです。今日の心の天気は晴れです。理由は、今晚久しぶりに友人と食事に行くので、とても楽しみだからです。」

6 実は私、○○なんです

- ① 好きなモノ・ヒト・コト、最近の“推し”などを○○に入れて発表します。
・例：「実は私、とちまるくんの大ファンなんです。理由は、丸くて大きな頭がかわいくていつも笑顔なので、元気をもらえるからです。」



2 あいさつ・ゲーム・軽運動

1 日の出

- ① 横を向きます。
- ② 左手をまっすぐ伸ばし（地平線）、右手をパー（太陽）にします。
- ③ 地平線を固定したまま太陽を上下に動かし、地平線と重なるところで手をたたいてもらいます。
- ④ ゆっくりからだんだん速くしたり、三三七拍子のリズムで動かしたりします。

2 大きな拍手

- ① 「大きな拍手！」パン、パン、パン（大きく）
- ② 「小さな拍手！」パン、パン、パン（小さく）
- ③ ①②を繰り返します。
- ④ 途中「間抜けな拍手！」2回目の拍手は空振り+変顔にもチャレンジします。

3 グーパー

- ① 右手はパーにして前に出します。左手はグーにして胸におきます。
- ② 「ハイ」という合図で、手を入れ替えます。
- ③ 速さを変えてやってみます。
- ④ 慣れてきたら、前はグー、胸はパーにします。
- ⑤ 最後に、手を入れ替えるときに拍手を1回してから入れ替えてみます。

4 後出しじゃんけん

- ① かけ声の練習をします。
 - ・ファシリテーター：「じゃんけんぽん！」
 - ・参加者：「ぽん！」
- ② 始めは、参加者は必ずファシリテーターにあいこになるものを出します。
 - ・例：ファシリテーター（パー）→参加者（パー）
- ③ 慣れてきたら、勝つものを出します。
- ④ 最後に、負けるものを出します。

5 親指小指

- ① 手を開いて両手を前に出します。
- ② 「1、2、3、4、5、6、7、8、9、10！」のかけ声に合わせて、両手の指を1本ずつ折って数えていきます。
- ③ 次に右手と左手を1ずつずらして、指を折っていきます。
- ④ 徐々にスピードアップしてみましょう。

6 赤いくつ

- ① 手の位置を確認します。
 - ・ <右手>色を表します…上：赤、下：白
 - ・ <左手>はきもの種類を表します…上：くつ、下：げた
- ② ファシリテーターの指示に従って、右手と左手を組み合わせます。
 - ・ 例：ファシリテーター：「赤いくつ」→参加者：<右手>上<左手>上
 - ・ 例：ファシリテーター：「白いげた」→参加者：<右手>下<左手>下
 - ・ 例：ファシリテーター：「赤いげた」→参加者：<右手>上<左手>下

7 パチパチ！ルーレット

- ① ファシリテーターを中心に、参加者は円になります。
- ② 時計回りに順番に手を叩いていきます。
- ③ 手を叩く間隔を短くしていきます。
- ④ 手を叩いている途中に、ファシリテーターが笛で合図をし、聞こえたら反対回りにします。

8 餃子じゃんけん

- ① 3人以上のグループを作ります。
- ② 「ぎょうざ」のかけ声で、グーは「肉」チョキは「にら」パーは「皮」のじゃんけんをします。
- ③ グループの中で、「肉」「にら」「皮」全ての材料がそろったら、手を合わせて「いただきます！」と言います。一つでも材料が足りないときはやり直します。1分間続けます。
- ④ グループごとに、何回「いただきます！」ができたかを数えておきます。
- ⑤ 「いただきます！」の数を発表し合います。

9 どっちを選ぶでショー

P28 ワークシート2

- ① 質問に対し、2つの答えのうち自分にあてはまる方を選びます。
- ② その時、選んだ理由も考えておきます。
- ③ 好きな質問を選び、どちらの答えを選んだのかを理由とともに伝え合います。

10 私を肯定的に見ると

P29 ワークシート3

- ① 自分の性格などについて、欠点だと思うことやマイナスイメージで捉えていることを、「否定的な私」の欄に書きます。
- ② ①の欄に書いたことを肯定的な言い方（プラスイメージ）に言い換えるようになるかを考え、「肯定的な私」の欄に書き直します。
 - ・ 例：私は けち です。 → 私は 儉約家 です。



3 クイズ

1 並べかえたら何になる？

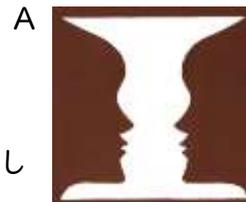
① カードを並べかえて、あるワードを完成させます。

・例：に こ は ん ち (こんにちは)

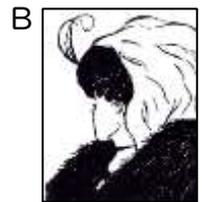
・例：き し ん し ゆ (ししゅんき)

2 ものの見方・考え方

- ① 図Aを見て、何が見えるか考えます。
- ② 図Bを見て、女性の年齢を考えます。
- ③ 今までに一面的な見方しかできずに決めつけてしまった経験はないか考えます。



顔のYZ/対C



透き/剥み

3 伝わる・受け止める

- ① 無地のA4サイズの紙を受け取ります。
- ② 目を閉じて、右のファシリテーターの指示を聞き、そのとおりに作業します。
- ③ 目を開いて、開いた紙を見せ合います。
- ④ 同じ指示を聞いても人それぞれ受け止め方は違います。人に何かを伝えるときは、相手の立場に立って考えることが大切であることに気づきます。

【ファシリテーターの指示】

- ① 紙を半分に折ります。
- ② 右上をちぎります。
- ③ また、紙を半分に折ります。
- ④ 右下をちぎります。
- ⑤ また、半分に折ります。
- ⑥ 左下をちぎります。

4 知っていますか？100円玉

- ① 普段の生活の中で100円玉をよく使っていることを確認します。
- ② 100円玉を思い浮かべ、表面を絵で描きます。
- ③ 実際のものとは見比べます。
- ④ 物事を正しく見るには、「意識する」ことが大切であることに気づきます。

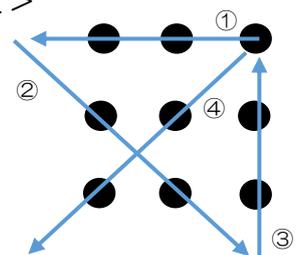


5 ナインドット

- ① 9つの点のあるワークシートを受け取ります。
- ② 4本の直線（一筆書き）で9つすべての点を通る線を描きます。
- ③ 9つの点からはみ出して線を入れなければ一筆書きにならないことを知ります。
- ④ 型にはまった考えから抜け出せない自分があることに気づきます。

P29 ワークシート4

<答え>





4 グループ作り

1 バースデーライン

- ① 声に出さずにジェスチャーなどでコミュニケーションをとりながら、誕生日の月日順に並びます。
 - ② 並び終わったら、順に誕生日を発表し、活動をふりかえります。
 - ③ 並んだ順番で、グループ作りをします。
- ※ 「大切な日」や「開場までの所要時間」、「電話番号の下2桁」などでも応用できます。

2 拍手でグループ

- ① ファシリテーターが拍手をします。
 - ② 参加者は拍手の数の人数で集まり、その場にすわります。
- ※ 動物の名前「ぞう」（2人）、「うさぎ」（3人）、「チンパンジー」（6人）や、スポーツの出場人数「野球」（9人）、「バスケットボール」（5人）などでも応用できます。

3 合わせてぴったり

- ① グループの人数分に切り分けられたポスターや絵、写真の一部を受け取ります。
- ② 同じ種類のポスターや絵、写真を持っている人を探して集まり、元の状態に戻して完成させます。

例：4人用

例：5人用

