

ピアサポート養成研修会

アイスブレイキング

厚生労働省委託事業平成30年度がん総合相談に携わる者に対する研修事業

アイスブレイキングとは

- 初対面の人同士が出会うとき、緊張を和らげるための手法
- コミュニケーションを促進し、目的の達成に積極的な関わりを持てるように働きかける
- 体験学習を始める時に重要



他己紹介

- まず、机二つ分ずつでグループを作ってください。
- 前後、もしくはは左右の、知り合いでない参加者と2人でペアを作ってください
- 2分ずつ、お互いに自己紹介をします
- テーマは「もし今日ここに来ていなかったら、
○○をしていました」
- グループのメンバーに相手を30秒で紹介してください

他己紹介を始めましょう！

- ペア同士でお互いに自己紹介をします。
- まず、簡単に自分の名前、今日参加した理由などを話します。
- その後、「もし今日ここに来ていなかったら、**〇〇をしていました**」という内容を話します。
- 2分経った合図で、交代です。

他己紹介をします

- グループのメンバーに、ペアの相手について30秒で紹介します
- 30秒経った合図で、次の人が相手について紹介してください。

いかがでしたか？

- 今日から二日間、リラックスして一緒に学びましょう！

