

# 発見・体験ゲーム集

登戸教会

松原洋満

## はじめに

いよいよキリスト教界でも、ゲーム新時代の幕開けです。今まで、ゲームというと「プログラムのおまけ」でしかありませんでした。楽しい雰囲気をつくることは大切なことでしたが、目的がよく考えられていないゲームがたくさんありました。ゲームで聖書を扱えば、聖書的ゲームであるかのような錯覚が見られました。その結果、実際は聖書的価値観の形成に役立たないばかりか、妨げになっているようなゲームやゲームの使い方がよく見られたのです。

実際、よく考えられたゲームを適切に用いると、それは決して「プログラムのおまけ」ではなく、プログラムの目的達成のための非常に有効な手段になるのです。アメリカなどでは、教育的ゲームはキリスト教界はもちろん、企業でのリーダーシップ・トレーニングなどにも欠かせないものになっています。それほど有効なものですから、日本のキリスト教界でも大いに用いられることを願ってやみません。

実際のゲームの進行の仕方は、「発見学習・体験学習におけるファシリテーション」をお読みください。本書では、発見・体験ゲームを紹介します。ただし、ここでは主に室内でできるもの、紙とペンを用いるゲームを多くとりあげています。ここで紹介されたゲーム以外にもよいゲームがたくさんありますので、巻末の参考文献をご覧ください。

ゲームは便宜上、目次にあるように分類してあります。「発見学習・体験学習におけるファシリテーション」との関連でいいますと、10の分類のうち、2から8までが教育的ゲーム、9がロールプレイ、10が社会システム・シミュレーションになっています。しかし、ゲームの目的は一つでなく、使い方次第でいろいろな目的に利用できますので、分類にあまりこだわらずに用いてください。

また個々のゲームは、以下の項目の中で必要と思われるものについてのみ説明がされています。

- ・ゲームの名称
- ・目的、意図する教育的結果
- ・参加者の特徴（年齢、人数、必要な知識や条件など）
- ・用いられる場面（室内、室外、キャンプなど）
- ・時間（ゲームに要する時間、ふり返りに要する時間）

- ・用意する物
- ・ゲームの仕方（ステップ、ルール、形態 [個人、チーム、二人一組など]）
- ・ふり返りの仕方と質問例
- ・ファシリテーターへのアドバイス
- ・デザインした人の名前、または出典

本書は以下のように用いられることをお勧めします。

1. あなたがゲームを用いる具体的な場面を考えてください。目的、参加者、場所、時間、用意できるもの、ファシリテーターの経験などをよく考え、それらに合ったゲームを選んでください。

2. ゲームには流れが大切です。面白そうだからといって、初対面の人たちがいきなり信頼関係を深めるゲームをしても効果はあまり期待できません。

基本的なゲームの流れは、

自己紹介ゲーム、ウォームアップ → 信頼関係を深めるゲーム

簡単なゲーム → 複雑なゲーム

時間の短いゲーム → 時間のかかるゲーム

ふり返りの必要ないゲーム → ふり返りの必要なゲーム

以上は一般的な原則であって、途中で雰囲気を変えるために、短いゲームを入れたりして自由に工夫してください。グループ分けゲームは、グループに分ける必要がある時に用いてください。

3. 必ずバックアップできるゲーム(予備のゲーム)を用意しておきましょう。発見学習においては、ゲームをこなすことが目的ではなく、参加者の発見を助け、成長を促すことが大切です。ですから、参加者の様子に合わせて臨機応変にゲームの組み立てを変えられるようになることを目指してください。

# 目 次

はじめに

## 1. グループ分けゲーム

- ウォームアップ後に分ける
- 適当なゲームを用いる
- 番号分け
- ジャンケン分け 1
- ジャンケン分け 2
- 指の数分け
- 類似のものを用いて分ける
- トランプ分け
- おはじき分け（くじ分け）
- 経験の有無により分ける

## 2. ウォームアップ

- フィンガーズ・アップ
- ミラー
- 歌のメンバーを探せ
- 絵を復元せよ
- 見えないボール
- モーターマウス
- 人間ビンゴ
- 私は誰でしょう
- ボールリレー
- バケツリレー
- カエルの学校
- サラコップリレー
- フットボール
- ブンブンパチパチ
- 類は友を呼ぶ

私の誕生日  
笑っていけないとも  
風船サッカー  
人間マシーン  
人間知恵の輪  
何たる偶然  
並べ替え  
3つのコーナー  
メンバーの共通点

### 3. 自己紹介ゲーム

名札を作ろう  
モバイル  
たとえば言えば  
ミステリーパーソン  
私の好きなもの  
私の思い出  
私の日常生活  
背中合わせ  
今の気持ち  
高価な真珠  
相手紹介  
絵による自己紹介  
普通の自己紹介

### 4. 自分の価値観を知るためのゲーム

貴重な時  
私の不安  
私の優先順位  
お金と成功  
3つの願い  
ファンタジーワールド  
コラージュ

あなたは どう思う？

私の遺言

オークション

火災訓練

無人島旅行

消費傾向

あなたの友達

風邪の治療法

私の理想

私の大切なこと

私が大切にしたい価値

私のミッション（使命）

#### 5. 自分の過去を知り、現在の自分を知るためのゲーム

あなたに影響を与えたのは誰？

3つの真実・1つのうそ

私のベスト

子ども時代のテーブル

私の育った家族

家族関係

思い出の写真

温かい思い出

アップ&ダウン

ターニング・ポイント（人生の転機）

将来の見通し

自分への質問

背中荷物を降ろしましょう

#### 6. 信頼関係を築くゲーム

トラストウォーク

グループの旗

彫刻

カップパス

コートパス  
「あの時私は」チーム作文  
体験コミュニケーション  
キッチンシューティングゲーム

## 7. 問題解決ゲーム

ストレス診断  
私に必要なもの  
理想と現実  
評価のズレ  
タイム・マネージメント  
本当の私  
関係改善  
ブロック建設会社  
家族の彫刻  
エッグキャッチャー  
ストレス管理  
15ピース  
昨日の時はどこへ？  
教会診断  
D組の担当は誰だ？  
教会ゲーム  
宣教師ゲーム  
聖書研究プロジェクト

## 8. アフアーメーション（肯定的に励ます）ゲーム

あなたの色  
肯定爆撃  
あなたへのノート  
感謝の拍手  
表彰式  
主イエスにならって

9. ロールプレイ

聖書の世界

この世で生きる

10. 社会システム・シミュレーション

「私たち」と「彼ら」

ウイミックスの村

不思議の国の私

パワー&チャンス

日本語参考文献



## 1. グループ分けゲーム

普通、参加者が会場に集まると、仲のよい者同士が近くに座っています。いつも同じ顔ぶれのグループでゲームをしても、新しい発見が少なくなってしまう。以下の方法を参考にしてグループ分けを考えてください。ただし、リーダーはゲームの目的を達成しやすいグループ分けをする必要があります。必要な時には全体を見渡して、各グループの男女構成、年齢構成、イニシアチブを取れる人が同じグループにかたまっていないかなどをチェックします。偏りがあって不都合な場合は、個人的に頼んでグループを変わってもらおうとよいでしょう。

ここで取り上げるものは、どれもゲームと言えないようなシンプルな方法です。

### ウォームアップの後に分ける

ウォームアップの後、全員がばらばらになってから、近い者同士に集まってグループを作ってもらいます。その時、できるだけ知らない人とグループを作るように指導しましょう。

### 適当なゲームを用いる

たとえば、以下のウォームアップのところで紹介する「歌のメンバーを探せ」や「絵を復元せよ」の後に、そこでできたグループをそのまま用います。

### 番号分け

たとえば、20人の参加者を5人ずつの4グループに分ける場合、端から順に、「1、2、3、4、5、1、2、3、4、5・・・」と番号を言ってもらいます。そして、同じ番号同士の人が集まってグループを作ります。この分け方は、簡単で速くできますが、機械的なので楽しい雰囲気づくりにはあまり適していないかもしれません。

## ジャンケン分け 1

参加者を2、4、8グループに分ける時に簡単に使えます。まず、全員でジャンケンをしてもらい、勝った人と負けた人を部屋の左右に分けます。これで2グループできます。さらにそれぞれのグループでジャンケンしてもらい、勝った人、負けた人同士集まると4グループになります。同じことをもう一度すると8グループできます。ただし、1グループが何人になるかはその時々で変わりますので、目的に応じて人数の調整をしてください。

## ジャンケン分け 2

3グループ作る時に用います。リーダー対参加者全員で一度にジャンケンをします。勝った人、負けた人、あいこの人の3グループに分かれてもらいます。その後で、人数の調整をします。

## 指の数分け

いくつのグループでも作れます。例えば5グループに分けたい場合、参加者に1から5までの自分で好きな数を指で一斉に出してもらいます。同じ数の人同士に集ってもらい、その後で人数の調整をします。

## 類似のものを用いて分ける

例えば、同じ誕生日の人同士に集ってもらい、全体のバランスを考えながら、いくつかの月を合わせてグループを作ります。あるいは、参加者の身に付けている物の中に白色がある人、赤色がある人、黒色がある人、青色がある人、黄色がある人といったように分かれてグループを作ってもらいます。

## トランプ分け

たとえば、20人を5人ずつ4グループに分ける場合、トランプの4種類のマーク(ダイヤ、ハート、スペード、クラブ)を5枚ずつ用意し、よく切っておいて、一人一枚引いてもらいます。同じマークの人同士に集まってグループを作ってもらいます。

## おはじき分け（くじ分け）

たとえば、20人を5人ずつ4グループに分ける場合、4色のおはじきを5個ずつ用意し、中の見えない箱に入れ、一人一つ取ってもらいます。同じ色の人同士が集まって、グループをつくってもらいます。おはじきの代わりに、色紙や番号を書いた紙を用いることもできます。

## 経験の有無により分ける

実施するゲームをすでにやったことのある人たちのグループ、やったことのない人たちのグループに分けます。すでに経験のある人たちには条件を加えたり、別のオプションを用意したりします。

## 2. ウォームアップ

堅苦しさを取り除くことを目的としたゲームです。

### フィンガーズ・アップ

2人1組になり、向かい合います。両手を後ろに回し、「フィンガーズ・アップ」との掛け声と共に、両手を前に出し、0から10まで自分の好きな数字を指で示します。相手の指と自分の指の数の合計を正しく早く言えた人が勝ちです。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.61.

改訂：松原洋満

### ミラー

2人1組になり、向かい合って立ちます。一方がすることをもう一人がカガミに映った姿のように全く同じ動作をします。2人の手は2～3センチ離して動かします。しばらくしたら、役割を交代します。

### 歌のメンバーを探せ

参加者が知っている歌をできるだけたくさん書き出します。それぞれの曲名を5枚(何枚でもよい)の紙に書き、全体の紙をよくまぜます。参加者全員に1枚ずつ紙を取ってもらいます。「始め」の合図と共に、全員が自分の紙に書いてあった歌を歌い始め、同じ曲を歌っている仲間を探し、5人全員そろったら座ります。曲名を言うのではなく、必ず歌ってもらうようにしましょう。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.62.

## 絵を復元せよ

大きめの絵や写真を何枚か用意します。それぞれの絵や写真を切り分けます。その場合、切った紙片の合計数が参加者の人数に合うようにします。全体の紙をよくまぜます。参加者全員に1枚ずつ紙を取ってもらいます。「始め」の合図と共に、全員が自分の紙の元の絵や写真の部分を持っている人を探し出し、元の絵や写真を復元します。復元できたグループから座ります。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.62.

## 見えないボール

グループが輪になり、ボールがあることを想像してトスやパスをします。誰かに渡す前にボールの形や重さを変えてもかまいません。例えば、「これは熱い！ 急いで渡して!!」、「このボールは針だらけだ！」など。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p. 68.

## モーターマウス

グループが輪になり、自分たちがモーターであると想像します。できるだけ速いスピードを出すことを目指します。「スタート」の合図で最初の人指定された音を出しながら左の人を見ます。次々に同じことをして、指定された回数だけ全員が回るようにします。一番早くできたグループには拍手しましょう。

1回目：ゴーカート、5周、「プット」という音。2回目：オートバイ、7周、「ブーン」という音。3回目：レーシングカー、10周、「ズーン」という音。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p. 68.

## 人間ビンゴ

あらかじめ下の図のような用紙を人数分用意しておきます。中に書く言葉は何であってもかまいませんが、ユーモアに富んだものがよいでしょう。人数分のペンも用意します。「スタート」の合図と共に、一人の人に用紙の中の質問に当てはまる欄にその人の名前を書いてもらいます。次に、相手のシートであなたが当てはまる欄に名前を書きます。(いくつも当てはまる箇所があっても1シートに1回しか同じ人の名前を書いてはいけません。)それが終わったら、今度は別の人に書き込んでもらいます。これを続けて、誰かが縦か横かななめに6つ名前を書き込んでもらえたら「ビンゴ」と言って、このゲームは終わります。もし、誰もビンゴにならなかったら、「終わり」の合図までに一番たくさん名前を集めた人に拍手しましょう。

(人数が少ない時は、マス数を少なくします。)

交通違反の切符をもらったことがある	本州以外で生まれた	コンタクトレンズを使っている	ホームページを開いている	風呂でよく歌う	礼拝中、よく眠ってしまう
赤ちゃんのおむつを替えたことがある	牛のお乳をしぼったことがある	へびを見ると動けなくなる	舌が鼻の先にとどく	ここ1年以内に引っ越した	パンツよりジープが好き
古着が好き	骨折したことがある	自分の名前	徹夜でゲームをしたことがある	フィギュアを持っている	コンビニでよく買い物をする
聖句を一つ暗唱できる	ぬいぐるみと寝ている	ひざを伸ばしたまま両手のひらが床につく	「ドタキャン」の意味がわかる	ミステリー小説が好き	ギターを弾く
マヨネーズが好き	オートバイを持っている	クシャミは必ず3回以上する	盲腸の手術をした	手を使わないで耳を動かせる	聖書を3冊以上持っている
一人っ子	赤い物を見るとそこに向かって行ってみたいくなる	間違えて知らない人に声をかけたことがある	高い建物を見ると登りたくなる	サイレンを聞くと見に行きたくなる	ものをよくなぐす

## 私は誰でしょう

参加者が最初に会場に集まった時、それぞれ自分が呼ばれたい名前をシールに書いて提出してもらいます。ゲームが始まったら、リーダーは一人一人の額にその人のものではないシールを当人に見せないように貼ります。「スタート」の合図で、「はい」か「いいえ」で答えられる質問を一人に一つ尋ねながら、自分の額に貼ってあるシールの名前が誰のものであるかを知るために努力します。例えば、「私は男ですか?」、「私はイヤリングをしていますか?」など。自分に貼ってある人の名前がわかったら、その人の後ろにいて両手をその人の肩に置いてくっついて動きます。全員が輪になったら終了です。

出典：Wayne Rice & Mike Yaconeli, *Play It! Youth Specialties*, 1986. pp.146-47.

## ボールリレー

10人くらいのグループをつくり、輪になって座ります。各グループにふくらませた風船（あるいは同様のボール）を一つ渡します。できるだけ速く風船を他の人に渡して、自分ではできるだけ風船を持っていないようにします。リーダーが笛を吹いた時に風船を持っていた人は以下のペナルティーが付きます。1度目：風船を受け取ったら、1度立ちあがりもう1度座ってから渡さなければなりません。2度目：1度立ち上がり、ぐるっと回って座ってから渡さなければなりません。3度目：1度立ち上がり、ぐるっと回り、笑ってから座って渡さなければなりません。4度目：1度立ち上がり、ぐるっと回り、笑い、鳥のように手をばたばたさせ、座ってから渡さなければなりません。

（注意：楽しい雰囲気を作ることが目的ですから、ペナルティーが負担にならないように気をつけましょう。）

出典：Lyman Coleman, *Serendipity Encyclopedia*, Serendipity House, 1997.p. 71.

## バケツリレー

イスか床に輪になって座り、足だけでバケツを順にとなりの人に渡していきます。小学校の低学年からできます。

## カエルの学校

グループで輪になって座ります。最初の人「カエルが1匹」と言います。次の人が「目が2つ」と言い、その次の人が「足4本」、その次の人が「池の中」、その次の人が「ゲロゲロ」、その次の人も「ゲロゲロ」と言います。そこまでいったら、その次の人は「カエルが2匹」と言い、順に「目が4つ」、「足8本」、「池の中」、「ゲロゲロ」、「ゲロゲロ」と続けていきます。もし間違えた時は、「カエルが1匹」からやり直します。「カエルが10匹」－「ゲロゲロ」まで最初に終えたグループに拍手をおくりましょう。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.72.

## サラコップリレー

8～12人のグループで輪になって座ります。一人の人が紙コップを持ち、その左の人が紙皿を持ちます。(実際はどんな物でもかまいません。)コップを持っている人は右隣の人に「これはコップです」といってコップを渡します。もらった人は「何?」と聞き返します。最初の人「コップ!」と言います。次に2番目の人は3番目の人に「これはコップです」といってコップを渡します。3番目の人は2番目の人に「何?」と聞き、2番目の人は最初の人に「何?」と聞きます。最初の人「コップ」と答え、2番目の人も3番目の人に「コップ」と答えます。

このようにコップが一人ずつ受け渡されていくたびに「何?」という質問が最初の人にまで繰り返され、最初の人から「コップ」という答えが今コップを持っている人にまで繰り返されます。

同時に皿は左周りに同じように受け渡されていきます。もし誰かが間違えたなら、最初からやり直しです。最初に終了したグループに拍手をおくりましょう。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.73.

## フットボール

グループをつくり輪になって座ります(できればイスに)。足だけを使って風船を渡していきます。5周できたグループは風船の上に座って割ります。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.73.



## ブンブンパチパチ

グループで輪になって、50までできるだけ速く数えます。1人ずつ順に1、2、3、4と数えていくのですが、5の倍数の時は「ブンブン」といい、7の倍数の時は「パチパチ」といいます。35の時は「ブンブンパチパチ」と言います。間違った時は1からやり直しです。最初に50まで数えたグループに拍手をおくりましょう。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.72.

## 類は友を呼ぶ

〔目的〕(1)参加者が互いに親しくなり、ウォームアップとして使えます。

(2)コミュニケーションのむずかしさを体験します。

〔時間〕5～10分

〔用意する物〕ありません。目隠し用にタオルを準備してもよい。

全員が動き回れる広さがあるとよい。

〔ゲームの仕方〕

(1)参加者1人1人が農場にいる動物のうちの1つを黙って選んでもらいます。例えば、ブタ、ウシ、ニワトリ、ウマ、アヒル、ネコ、イヌ、ネズミなど。

(2)リーダーの「スタート」という掛け声と共に、参加者は目を閉じて、自分が選んだ動物の鳴き声だけを出してその場を歩き回り、自分と同種類の動物で群れを作ります。

(3)リーダーは大体グループができたと思ったら、「ストップ」をかけます。

〔ふり返りの質問例〕

- ・仲間を探している時どんな感じがしましたか
- ・仲間が見つかった時、どんな感じがしましたか
- ・1人だけ孤立していた人に対して、「ひとりぼっちでどんな感じがしましたか」

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

ウォームアップとして用いる場合は、ふり返りを省略してよいでしょう。

参考:Bob & Sandy Friesen, Reach Around the World, Victor Books 1994. p.29-31.

## 私の誕生日

- 〔目的〕 (1)参加者が互いに親しくなります。  
(2)コミュニケーションのむずかしさを体験します。

〔参加者〕 何人でも OK、あらゆる年齢 OK

〔時間〕 10 分以上。人数によります

〔ゲームの仕方〕

- (1)参加者に誕生日順の列をつくってもらいます。  
その時、考慮するのは月日だけで、年は関係ありません。  
(2)最初から最後まで口を使ってはいけません。

〔ふり返りの質問例〕

「どのように感じましたか」

「どのようにコミュニケーションをとりましたか」

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

ウォームアップとして用いる場合は、ふり返りをしなくてよいでしょう。

参考：Bob & Sandy Friesen, Reach Around the World, Victor Books 1994. p.56-57.

## 笑っていけないとも

同じ人数でグループをつくり、輪になって座ります。各グループに最初の人を決めてもらいます。ファシリテーターが指定した言葉を最初の方は 1 回言い、左隣の人は 2 回、さらに隣の人は 3 回、 、 、 というように 1 回りするまで続けて行きます。ただし途中で笑ってしまったグループはもう一度最初からやり直します。笑わずに 1 回りしたグループには、手を挙げてもらいます。最初にできたグループに拍手をおくりましょう。ファシリテーターが指定する言葉は、「ゲ」、「ゲロ」、「ハ」など楽しくなるものを考えてください。

## 風船サッカー

2チームに分かれ、部屋を2つに分けて自分たちの陣地を決めます。風船が相手の陣地の壁についたら得点になります。最初に作戦を立てて、各自のポジションを決め、ゲームの最後までその場から動いてはいけません。ただし、その場でジャンプ、キック、手をつかうことは自由にできます。最初は風船一個で練習します。慣れてきたら風船の数をふやすと楽しいでしょう。

## 人間マシーン

8～12人のグループに分かれます。5分間で全員を使った機械を設計します。動きは各自バラバラではなく、互いに連結しているように工夫します。機械に名前をつけます。そして各グループごとに発表します。最後に全部の機械をつないで動かしてみましよう。

## 人間知恵の輪

全員が立って円をつくり、右手を重ねます。左手を上挙げ、ゆっくり下げて、誰かの右手をしっかりとつかみます。ゲームの終わりまでこの手を放してはいけません。全員で工夫してもつれをほどこきます。一つの輪になったら完成です。運動しやすい服装で参加してもらいます。(スカートは遠慮してもらいましょう)。

終了後、どうしたらもっと速くできるかを話し合っ、実際にやってみてもよいでしょう。

参考: Gary Kroehnert, 100 Training Games, McGraw-Hill Book Company, 1992.p.46.

## 何たる偶然

2人組になり、お互いの共通点を10個見つけます。共通点が見つかるたびに「何たる偶然！」と叫びます。10個見つかる頃には、2人の心理的距離はかなり縮まっているでしょう。

## 並び替え

ずっと同じ席に座り続けていると、新鮮さがなくなってきました。たまに並び替えをして、気分をリフレッシュしましょう。言葉を使わないでするとさらに効果的です。

誕生日で並ぶ（先にやった「私の誕生日」）

朝早く起きた順番

手の小さい順番

目をつぶって背の低い順番

住んでいる所が会場から遠い順番

生まれた所が会場から遠い順番

今までで一番遠くまで旅したことのある順番

## 3つのコーナー

窓側を「そう思う」、入り口側を「そうは思わない」、真ん中を「どちらとも言えない」にして、文章を読んだら、その位置に移動してもらいます。あらかじめ用意した文章を次々に読むことで、テンポよく動いてもらい、活気ある雰囲気をつくることができます。たまに、なぜそれを選んだか尋ねてみても楽しいでしょう。

## メンバーの共通点

グループのメンバー全員の共通点を見つけます。たとえば、全員スイカが好き、長男・長女など。

### 3. 自己紹介ゲーム

#### 名札を作ろう

色のついた画用紙、クレヨン、毛糸、パンチ、はさみ、テープなどを用意します。参加者は自分を表す名札を作り、ニックネーム（あるいは呼んでほしい名前）を書いて首にかけます。グループに分かれた時、なぜこのようなデザインの名札を作ったかを説明します。

#### モビール

色のついたモビールを使ってあなたを表す作品をつくり、他の人に作品の理由を説明します。

#### たとえば言えば

自己紹介する時に、以下のどれかを用います。

1. もしあなたを花にたとえるなら、どんな花？それはなぜ？
2. もしあなたを水にたとえるなら、どんな水？それはなぜ？  
(例えば、急流、露、大海、よどんだ池など、なんでもよい)
3. もしあなたを楽器にたとえるなら、どんな楽器？それはなぜ？
4. もしあなたをスポーツ選手にたとえるなら、どんなスポーツの選手？それはなぜ？
5. もしあなたを香りにたとえるなら、どんな香り？それはなぜ？
6. もしあなたを天気にとえるなら、どんな天気？それはなぜ？
7. もしあなたを乗り物にたとえるなら、どんな乗り物？それはなぜ？
8. もしあなたを色にたとえるなら、どんな色？それはなぜ？
9. もしあなたを動物にたとえるなら、どんな動物？それはなぜ？
10. もしあなたを食べ物にたとえるなら、どんな食べ物？それはなぜ？

## ミステリーパーソン

グループをつくります。紙に以下の質問の答えを書いて、折り、真ん中にある入れ物に入れます。一人が一枚とって、読み上げ、それが誰であるかを当てます。最後にそれを書いた人が名乗り、短い説明をします。

1. あなたの性格を表す色
2. あなたを表す動物
3. あなたの生き方を表す歌
4. あなたを表す車
5. あなたを表すマンガやテレビの登場人物

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.86.

### 【ヴァリエーション】

「グループの他の人が知らないと思われる自分に関すること」を紙に書きます。

## 私の好きなもの

グループになって、以下の質問のいくつかを分かち合います。

- ・私が一日で一番好きな時は
- ・私が家の中で一番好きな部屋は
- ・私が一年で一番好きな休日は
- ・私が好きな本の種類は
- ・私が好きな色は
- ・私が好きな音楽は
- ・私が好きな季節は
- ・私が好きな香りは
- ・私が好きなスポーツは
- ・私が好きなテレビ番組は
- ・私が時間のある時にしたいことは
- ・私が好きな食べ物は
- ・私のもっとも大切な持ち物は
- ・私の好きな動物、ペットは
- ・私の一番好きな映画は

参考 : Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.106.  
Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996. p.50.

## 私の思い出

あなたが小学生だった時のことを思い出して、以下のいくつかをグループで分かち合います。

1. 私が一番好きだったテレビ番組は
2. 私が一番好きだった科目は
3. 私が飼っていたペットは
4. 私がいやだったお手伝いは
5. 私の楽しかった旅行は
6. 私がよく遊んだ友人は
7. 私が夏休みによくやったことは
8. 私が家族でやった楽しかったことは
9. 私の宿題をよく助けてくれた人は
10. 私が大きくなったらしたいと思っていたことは
11. 私のヒーロー（ヒロイン）は
12. 私の好きだった料理は
13. 私がもらって一番うれしかったプレゼントは
14. 私が好きだったスポーツは
15. 私がよくやった遊びは

〔ヴァリエーション〕 幼稚園、中学生、高校生の時について尋ねます。

参考 : Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.107.

## 私の日常生活

グループになって、以下のいくつかについて分かち合います。

1. 私は普通 時 ところに起きます。
2. 私は朝食に普通 を食べます。
3. 私は通学・通勤に 時間くらいかかります。

4. 私がもっとも集中できる時間は 時頃です。
5. 私は昼食に普通 を食べます。
6. 私が帰宅する時間は 時頃です。
7. 緊張をほぐすには、普通 をします。
8. 私は一日にお茶・コーヒーなどを 杯くらい飲みます。
9. 夕食は 時頃です。
10. だいたい 時間くらいテレビを観ます。
11. 普通 時頃寝ます。
12. だいたい 分くらいで寝付きます。
13. 私がよくみる夢は についてです。

参考 : Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.107.

## 背中合わせ

2人組になり、背中合わせになって座ります(実際に背中を合わせる必要はありません)。相手について、以下の質問についての答えを想像して書き込みます。それができたら、向かい合って実際の答えを尋ねます。

1. 足のサイズ
2. 背の高さ
3. 好きなテレビ番組
4. 好きな雑誌
5. 趣味
6. もっとも満足感を感じること
7. 今の人生を表す言葉

出典 : Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.84.

## 今の気持ち

グループが最初に集まった時、次のようなことを分かち合います。

1. 私は知らない人がたくさんいると、～のように感じます。
2. 私は不安を感じる時、普通～をします。



3. 私はここに～を期待して来ました。

4. 今、私は～のように感じています。

参考：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.p.28.

## 高価な真珠

〔目的〕(1)自分自身（自分らしさ、好み、ライフスタイルなど）をふり返る機会を与えます。

(2)グループ内で互いによく知り合い、親しくなります。

〔時間〕3分+3分×グループの人数

〔ゲームの仕方〕

4~5人ずつグループを作り、輪になって座ります。

(1)3分間、静かに各自が今、持っている物や身に付けている物の中から自分のライフスタイルを象徴していたり、とても大切と思う物を3つ選んでもらいます。

(2)一人3分で、3つの物について、なぜそれを選んだのかを説明します。

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

(1)グループに分けないで用いることもできます。

(2)時間があれば、グループ内での質問と応答があると、さらによく理解し合えます。

## 相手紹介

参加者が2人1組になり、互いに数分間ずつインタビューします。1組ずつ、1～2分で相手を紹介します。

## 絵による自己紹介

今の自分の気持ちや自分を表す絵を描いて、それを見せながら自己紹介します。あらかじめクレヨンやカラーサインペンと紙を用意しておきます。この絵を学びの期間中、壁にはっておくと参加者の印象に残ります。学びの期間の最後にも、絵を描いて

もらって、気持ちの変化を発表してもらおうとおもしろいでしょう。

## 普通の自己紹介

以下のリストの中から選んで自己紹介をしてもらいましょう。

- ・名前とその由来
- ・特技
- ・性格
- ・趣味
- ・将来の希望
- ・人生観
- ・尊敬する人物
- ・失敗談
- ・好きなもの、嫌いなもの
- ・異性観
- ・自分自身をどう思うか
- ・理想など

## 4. 自分の価値観を知るためのゲーム

### 貴重な時

以下の質問に答え、グループのメンバーと分かち合ってください。

1. 私はこんな時が最高の時だと思う。

- ・家で静かな晩を過ごす
- ・好きな映画を観る
- ・仕事の後のお風呂
- ・好きな本を読む
- ・おいしい食事
- ・秋の午後の散歩
- ・友人と買い物をする
- ・一生懸命仕事をする
- ・スポーツを見る
- ・好きなコンサート
- ・その他

2. 私が不機嫌になる時

- ・うっとおしい天気
- ・月曜日
- ・気分が変わりやすい時
- ・請求書の支払をする日
- ・退屈な仕事
- ・渋滞
- ・人間関係の摩擦
- ・ひいきのチームが負けた日
- ・悪いニュースを聞いた日
- ・一人ぼっちの休日
- ・その他

3. もし余命が半年と宣告されたら、こんなことをしたい。

- ・今やっていることと全く同じ
- ・世界中を旅行する
- ・思い出を書く
- ・やりかけの仕事を終える
- ・すべての物をあげる
- ・怒る
- ・もっと人を愛する
- ・山に登る
- ・家族や友人と時を過ごす
- ・その他

出典：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.79.

## 私の不安

あなたが現在いだいている不安を、4つに分類して下の表に書き込んでください。  
その後、グループで分かち合しましょう。

不安の例：リストラ	夫婦・家族関係	人間関係
不況	戦争	死
試験	天災（地震など）	火事
いん石が落ちてくる	病気・健康	交通事故
就職・再就職	神のさばき	環境ホルモン
子どもの学校	犯罪に巻き込まれること	ストーカー

高い不安

低い不安


コントロール可能

コントロール不可能

参考：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.80.

## 私の優先順位

あなたが現在しなければならないこと、したいことを、思いっただけ書き出してください。次にそれぞれを下の表に、4つに分類して書き込んでください。その後、グループで分かち合しましょう。

しなければならないことの例：仕事、家事（料理、食器洗い、洗濯、ゴミ出し）、  
育児、勉強、親の介護・・・

したいことの例：旅行、睡眠、休み、買い物、ゲーム、映画を観る、カラオケ、  
お茶、コーヒーとケーキ、運動・・・

重要性	↑ 高い		
	低い ↓		
		←低い	高い→
		緊急性	

## お金と成功

次の三つの質問を考えてから、グループで分かち合いましょう。

・お金に対する私の態度は

- 貯金すべき
- つかえ！ つかえ！
- もっと必要なもの
- 必要悪
- けんかの源
- 楽しみの源
- なんとか生活していくために必死
- 自由の源                       その他（                      ）

・「もっとお金がほしい」と言う人への私のアドバイス

- きちんとした目的を持ちなさい
- 他人の目を気にしないこと
- そんなことやめなさい
- バランスのとれた生活が大切
- 家族を忘れちゃダメよ
- お金であなたの価値は決まらないよ
- その他（                      ）

・私が考える「成功した人」とは

- マザー・テレサ
- ビル・ゲイツ
- ガンジー
- マイケル・ジョーダン
- アメリカ大統領
- ミケランジェロ
- ベートーベン
- ビリー・グラハム                       その他（                      ）

出典：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.81.

### 3つの願い

もしあなたの3つの願いがかなえられるとしたら、以下のリストの中からどれを選びますか。その理由も含めて、グループで分かち合しましょう。

- ・宝くじにあたる：一生働かなくてすむ
- ・ロマンス：エキサイティングな恋の生涯
- ・安定した職：定年まで約束された職場
- ・ストレスのない生活：傷つくことなく、困難もなし
- ・人気：誰もが私に会いたくて訪ねてくる
- ・親しい家族：トラブルなく、愛とサポートあり
- ・健康：長寿と元気
- ・信頼できる友人：どんな時にも信頼できる
- ・成功：名声
- ・強い信仰：神様との深く満足できる関係

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.112.

### ファンタジーワールド

グループになって以下の質問に答えながら、分かち合いをします。

1. もしあなたが誰にでもなれるとしたら、誰になりたいですか。
2. もしあなたがどんな車でももらえるとしたら、どんな車を選びますか。
3. もしあなたがどんな職業でも選べるなら、どんな職業を選びますか。
4. もしあなたが休暇にいくらでもお金が使えるとしたら、どこへ行って何をしますか。
5. もしあなたが歴史上どの時代へでも行けるなら、どの時代に行きたいですか。
6. もしあなたが世界のどこへでも行けるなら、どこに住みたいです。
7. もしあなたがいくらでもお金があるなら、どう使いますか。
8. もしあなたが誰にでも会えるなら、誰に会いたいですか。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.106

## コラージュ

新聞や雑誌、のり、紙、カラーマジックなどを用意します。新聞や雑誌から言葉、絵、写真などを自由にちぎって、紙に貼り、次のどれかをつくります。

1. 私の関心事、
2. 私の大切なもの、
3. 私の夢。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.87.

## あなたは どう思う？

あなたは、次の項目をどう感じるかチェックし、グループのメンバーと分かち合いましょう。

	ウアオッ！	まあまあ	べつに
1. アメリカの大統領と一日過ごす。	_____	_____	_____
2. ガンを撲滅する方法を発見する。	_____	_____	_____
3. 服を 10 万円分買う。	_____	_____	_____
4. 一週間有給休暇をもらう。	_____	_____	_____
5. 情報関連株を手に入れる。	_____	_____	_____
6. ファーストフードの食べ放題。	_____	_____	_____
7. 映画の主演になる。	_____	_____	_____
8. オリンピックチームに選ばれる。	_____	_____	_____
9. 有名な音楽グループのメンバーになる。	_____	_____	_____
10. Jリーグ決勝戦の切符を手に入れる。	_____	_____	_____

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.108.



## 私の遺言

あなたの遺言を考え、グループで分かち合いましょう。

1. どのように死にたいですか。
  - なんとかして長く生きたい
  - 病院で自然に死にたい、もし必要なら痛み止めを用いて
  - 家庭で死にたい、医療がなくても家族が共にいて
  - その他 ( )
2. どんな葬式にしたいですか。
  - 花いっぱい大きな葬式
  - 小さな葬式、お金はチャリティーに寄付
  - 葬式なし、家族が墓に来てくれたらよい
  - その他 ( )
3. 墓石はどうしたいですか。
  - 私の好きな聖句
  - 私の生涯を表すもの
  - 生年月日と死亡年月日のみ
  - その他 ( )
4. あなたはどのように人に覚えられるでしょうか。
  - 人々に使えた人として
  - 神様を愛した人として
  - 一生懸命生きた人として
  - その他 ( )
5. あなたの体をどうしたいですか。
  - 火葬する
  - 臓器提供する
  - 土葬
  - その他 ( )
6. あなたの財産をどうしたいですか。
  - 子どもに残す
  - 寄付する
  - 私を覚える記念のために使う
  - その他 ( )

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.112.

## オークション

あなたのグループの中からオークションの開催者を一人選びます。開催者もオークションに参加できます。一人が 100 万円持っています。すべての品は一番高い値段をつけた人が落札します。

	あなたの入札価格	落札者(価格)
1. 1960 年製のスバル 360、完璧な状態のもの	_____	_____
2. ハワイでの冬季休暇券 2 枚	_____	_____
3. プロ野球日本リーグ決勝戦の券 2 枚	_____	_____
4. 3 ヶ月間のスカイダイビングのレッスン	_____	_____
5. 1 年間のマッサージ券	_____	_____
6. あなたの好きなクリスチャンリーダーと 共に行く聖地旅行	_____	_____
7. スキーリゾートの 1 シーズン無料使用券	_____	_____
8. 2 ヶ月間の有給休暇	_____	_____
9. 豪華客船によるアジア一周	_____	_____
10. 世界的映画に出演できる権利	_____	_____
11. 6 ヶ月間の家事サービス	_____	_____
12. 自分の好きなコンサートの S 席券 2 枚	_____	_____
13. モーニング娘のメンバーになれる権利	_____	_____
14. タイガー・ウッズによる一週間の ゴルフレッスン	_____	_____
15. ニューヨーク 5 番街でのショッピング	_____	_____
16. デラックス水上バイク	_____	_____
17. 1 週間のゲームやり放題券	_____	_____
18. ディズニーワールド家族招待券	_____	_____
19. 1 年間の家族との平穏な関係	_____	_____

参考 : Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.79.

## 火災訓練

あなたの家が火事になってしまいました！時間がありません！1分で持ち出したい物を書き出してください。あなたの子どもとペットは無事なことにします。その後、グループになって、あなたのリストから最も大切な物を3つ選んで、なぜそれが大切なのかを説明してください。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.80.

## 無人島旅行

あなたのグループは、無人島に行って新しい人生をスタートすることになりました。

①まず、一人一人が自分で持って行きたい 10 の物を書き出してください。どんな物でもかまいません。ただし、家族や生き物は持っていきません。この島には、水や食べ物は充分あります。

②各自が選んだ物を積んで船が出発しました。ところが、途中で船の調子が悪くなり、荷を軽くしなければならなくなりました。あなたのグループが持っている物を、グループ全体で 5 つにしなければなりません。その 5 つをグループで決めてください。

③グループで話し合しましょう。

「やっていてどう感じましたか」

「どうやって 5 つの物に選ばれましたか」「なぜこの 5 つが選ばれましたか」

「この経験から何を学びましたか」

「この経験から学んだことをどうしたら実際の生活に活かせるでしょうか」

あなたのリスト

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

グループのリスト

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 消費傾向

親戚の人があなたに 10 万円くれました。以下のものにあなたならいくら使いますか。書き込んだら、グループで分かち合いましょう。

_____ 服	_____ 食事
_____ スポーツ関係	_____ コンピューター関係
_____ 家庭用品	_____ 電化製品
_____ 音楽関係	_____ 教育関係（塾、習い事など）
_____ ペット関係	_____ 美容関係
_____ 装飾品	_____ おもちゃ
_____ 映画・ビデオ	_____ ゲーム
_____ 旅行	_____ 本
_____ 資金運用(貯金・株式など)	_____ 教会へ献金
_____ プレゼント	_____ 酒・タバコ
_____ ギャンブル	_____ その他（ _____ ）

## あなたの友達

あなたが友人に求めるベスト5の資質を以下の中から選び、順位をつけてください。その後でグループで分かち合いましょう。

_____ 似たライフスタイル	_____ 自分のために充分時間を取ってくれる	_____ 気楽さ
_____ 正直	_____ 思ったことをはっきり言う	_____ 信頼
_____ いい笑顔	_____ いっしょにいて楽しい	_____ 共通の興味・関心
_____ 許し合える	_____ 頼りがい	_____ しっかりした倫理
_____ 霊性	_____ 外向性	_____ 個人的分かち合い
_____ おごってくれる	_____ 自発性	_____ 似た生育歴
_____ 外見のよさ	_____ 体力	_____ 知性
_____ よい聞き手	_____ 人気	_____ お金持ち

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.126.

## 風邪の治療法

一問ずつチェックし、グループで分かち合しましょう。

1. 先週のあなたの内的状態を温度計で測ったとしたら、何度だったと思いますか。
  - 36.7度：正常、健康、元気
  - 36度：ストレスと課題で冷えた
  - 37.5度：おそらく誰も気づかなかっただろうが、少しイライラしていた
  - 39度：私の内は熱くなっていた
  - 41度：ストレスが私の脳を加熱し、すべてがかすみ、どうやって持ちこたえたのかわからない
  
2. あなたが気に入っている「解熱剤」は何ですか。
  - 家族からの励まし
  - 話を聞いてくれる友人
  - 祈りとディボーションの時間
  - 教会のスモールグループ
  - 親戚
  - 音楽
  - 一人になる
  - テレビを観る
  - その他 \_\_\_\_\_

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.128.

## 私の理想

以下の質問を各自で考え、いくつかについてグループで分かち合いましょう。

- ・私の理想のファッション
- ・私の理想のヘアスタイル
- ・私の理想の家
- ・私の理想の部屋
- ・私の理想の仕事
- ・私の理想の伴侶
- ・私の理想の家庭
- ・私の理想の車
- ・私の理想の時間の過ごし方
- ・私の理想の学校
- ・私の理想の友人
- ・私の理想の教会
- ・私の理想の死に方

## 私の大切なこと

①あなたが今までで大切にしてきたことは何ですか？

思いつくまますべてをリストアップしてください。あなたが今まで生きてきて大切にしてきたもの、あなたがあなたらしく存在するために大切にしていたものを思いつくまま、年代ごとに書き出します。

できれば小さな付箋紙1枚に1項目を書き込むと、次の分類がしやすくなります。

②共通の内容や行動ごとにグループ分けしましょう。

③それぞれのグループに小見出しをつけましょう。

それらの小見出しが、あなたの大切にしていることを教えてくれます。

(参考：小野仁美「自分は自分で変えられる」PHP 研究所 2002年、p.43-46)

## 私が大切にしたい価値

①次のリストから、あなたが大切にしていることを深く考えずに10選んでください。

②選んだ10個からさらに5個を選んでください。

③さらに3つに絞り込むと、あなたが選んだのは、

### 価値リスト

チャレンジ	探求	克己	忍耐	勇気
前人未到	導く・教える	努力	発見	魅力的な
学ぶ	ワクワクする	光る	トップに立つ	唯一の存在
波乱万丈	触れ合う	気持ちがいい	成長	華麗な
中心になる	遊び	突き進む	家族	人を助ける
世の中を変える	出会い	コミュニケーション		愛する
愛される	情熱	人と会う	発明する	完成させる
つきとめる	極める	生み出す	感性	ほのぼの
エキスパート	平穩無事	精神性	体を動かす	分かち合う
健康	富	尊敬される	名を残す	安らぎ
ユーモア	正確さ	軽快さ	率直	冒険
精神性	パートナーシップ		ありのまま	生産性
熱意	自己表現	サービス	伝統	誠実
貢献	名声	創造性	卓越	成長
独立	自由	美	育てる	承認
協力	真実	調和	コミュニティ	
リスク	達成	平和	優雅	前進
つながり	活力	正直	認知	信頼
成功	友情			

(参考：伊藤明、河北隆子、後藤成、古川美奈穂『自分が輝き、人も動かせる！「勝つ人材」になるセルフコーチング 38』扶桑社、2002年、p.54-55)



## 私のミッション（使命）

次の文章の \_\_\_\_\_ に入る言葉を考えてみましょう。

- ・私は \_\_\_\_\_ を大切にして生きてきました。
- ・私は \_\_\_\_\_ に没頭しています。
- ・いままでの人生で、 \_\_\_\_\_ の時に最高の幸せを感じました。
- ・仕事で一番大切にしていることは \_\_\_\_\_ です。
- ・プライベートで一番大事にしていることは \_\_\_\_\_ です。
- ・いままでの人生で私に強い影響を与えてくれた人は \_\_\_\_\_ です。
- ・まだ実現していませんが、 \_\_\_\_\_ をしたいと思っています。
- ・私は身体面において \_\_\_\_\_ になることを望んでいます。
- ・私は精神面において \_\_\_\_\_ になることを望んでいます。
- ・社会における私の役割は \_\_\_\_\_ だと思います。
- ・私は \_\_\_\_\_ な人間になりたいと思っています。
- ・もし、時間とお金が無限にあったら、 \_\_\_\_\_ をしたいと思います。
- ・神様が私の人生に期待しておられることは、 \_\_\_\_\_ だと思います。

（参考：小野仁美「自分は自分で変えられる」PHP 研究所 2002年、p.46-47）

## 5. 自分の過去をふり返り、現在の自分を知るためのゲーム

### あなたに影響を与えたのは誰？

次の表にチェックし、グループで分かち合いましょう。

	両親 家族	夫・妻	友人	先生	教会	文化 マスコミ
時間をどう使うか						
お金をどう使うか						
どんな服を着るか						
知的に成長する仕方						
どこに一線(境界・基準)を引くか						
何を信じるか						
人生に何を期待するか						
自分をどう見るか						
恐れ、失敗、罪悪感をどう扱うか						

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.122.

### 3つの真実、1つのうそ

4人グループになり、各自、次の質問に答えてください。ただし一つの質問には、本当のことを書いてはいけません。できるだけ本当らしく書いてください。皆用意ができたなら、一人ずつ自分の答えを読みます。聞いている人たちはどれがうそか当てます。最後にどれがうそであり、事実は何であったかを話します。

1. 子どもの時、好きだったゲーム
2. 子どもの時、好きだったテレビ番組
3. 子どもの時、好きだった音楽
4. 子どもの時のニック・ネーム(あだ名)。その由来

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.85.

## 私のベスト

次の質問に答え、いくつかのことについて、グループで分かち合いましょう。

- ・今までの最高の友人は
- ・今までで最高のおもちゃは
- ・今までで最高の先生は
- ・今までで最高の場所は
- ・今までで最高の本は
- ・今までで最高の映画は
- ・今までで最高のペットは
- ・今までで最高の車は
- ・今までで最高の時は
- ・今までで最高の職業は
- ・今までで最高の上司は
- ・今までで最高の食事は
- ・今までで最高のメッセージは

参考：Steve Sheely, *Ice-breakers and Heart-warmers*, Serendipity House, 1996.  
p.46.

## 子ども時代のテーブル

紙とクレヨンを用意します。あなたが小学生だった時の台所のテーブルを思い出してください。まずそのテーブルの形を書きます。次に、どこに誰が座っていたかをそれぞれの人の性格を表す色で書きます。最後にあなたの子ども時代を表す色でテーブルを塗ってください。グループで一人ずつ絵の説明をします。

出典：Lyman Coleman, *Serendipity Encyclopedia*, Serendipity House, 1997.p.89.

## 私の育った家族

グループになって、以下の質問のいくつかを分かち合います。

- ・私のうちにある父／母に似ていて好きなところは
- ・私のうちにある父／母に似ていて嫌いなところは
- ・私の父／母は私に～を期待していた。その期待に応えた？ 応えなかった？
- ・私が父／母に感謝していることは
- ・私が父／母に「もっとこうしてほしい」と思っていることは
- ・私の父／母との関係は。かつて。現在。
- ・私の兄弟（姉妹）関係は。かつて。現在。
- ・私が自分の兄弟（姉妹）に感謝していることは
- ・私が自分の兄弟（姉妹）に「もっとこうしてほしい」と思っていることは

## 家族関係

あなたの育った家庭、あるいは現在の家庭について、次のようにして振り返ってみましょう。その後で、グループで分かち合しましょう。

- ・あなたの家族を一人一人「○」を書いて表します。○の中に自分とその人との続柄を書きます(父、母、兄、妹など)。
- ・関係がある人の間に「——>」を書きます。  
互いに関係があるなら「<——>」を書きます。  
関係の太さは線の太さで表します。
- ・関係が薄い場合は破線「- - - -」で結びます。
- ・関係が悪い場合は線の上に「×」を書きます。
- ・複雑な関係の場合は波線「～～～」で結びます。

参考：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.70.

## 思い出の写真

あなたの思い出の中から、次のことを思い出し、最も興味深いものをグループで分かち合いましょう。

- ・うれしかった思い出
- ・悲しかった思い出
- ・恐かった思い出
- ・困った思い出
- ・恥ずかしい思い出
- ・困難に耐えた思い出
- ・大きなチャンスをつかんだ思い出

参考：Steve Sheely, *Ice-breakers and Heart-warmers*, Serendipity House, 1996. p.65.

## 温かい思い出

グループをつくり、以下の質問に順に答えていきます。

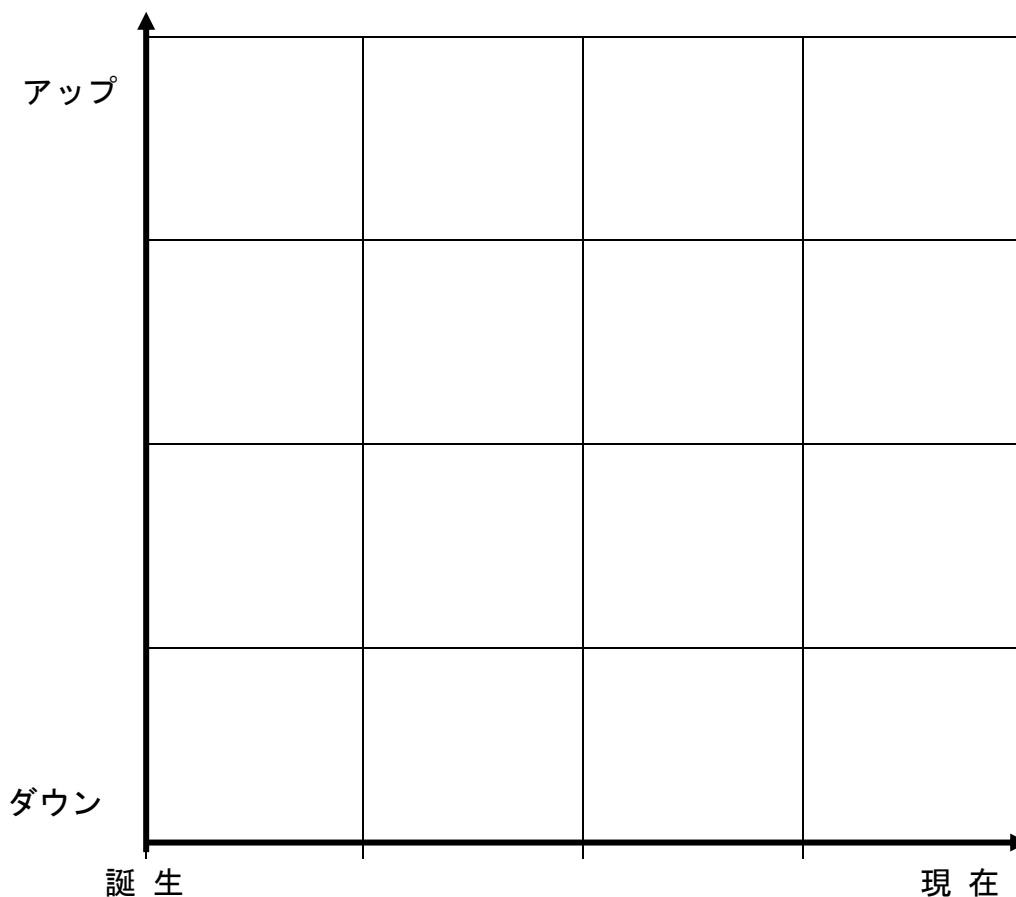
1. あなたは小学生の時、どこに住んでいましたか。  
そして夏の日にすることで一番好きなことは何でしたか。
2. あなたが経験した最悪の嵐（台風）はどのようなものでしたか。  
嵐の時にどこに隠れるのが一番好きでしたか。
3. あなたが子どもの時、あなたの生活で温かさの中心は何でしたか。  
(例えば、家の中の特定の場所、特定の人、特定の時など)
4. いつ神様があなたにとって温かい存在になりましたか。  
どのようにしてそうになりましたか。

参考：Lyman Coleman, *Serendipity Encyclopedia*, Serendipity House, 1997.p.77.

## アップ&ダウン

私たちの人生にはよい時もあれば良くない時もあります。あなたが生まれてから現在までの、良い時、悪い時をグラフに表してみてください。そして、グループでそのいくつかについて分かち合いましょう。

(グループでの祈りの時：もし、誰かが落ち込んだ状態であるなら、神様の助けがあるように祈りましょう。もし、誰かが調子が良い状態であるなら、神様に感謝し、どのように他の人を助けられるかを教えていただきましょう。)



出典：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996. p.59.

## ターニング・ポイント（人生の転機）

〔目的〕 (1)自己紹介に使えます。

(2)自分の人生への洞察を深めます。

(3)人間関係を深め、グループに一体感をもたらします。

〔参加者〕 中・高生以上。2人以上で可能

〔時間〕 30分以上（グループの人数が多ければ、時間がかかる）

〔用意する物〕 紙とペンを人数分

### 〔ゲームの仕方&ふり返りの仕方と質問例〕

一人に一枚ずつ紙とペンを配ります。

#### <個人課題>

参加者に以下のように説明します。

(1)紙を横向きにして、真ん中に一本横向きに線を引いてください。線は紙をはみ出さずに、始めと終わりが紙の中にあるように書いてください。この線があなたの人生です。左端があなたが生まれた時、右端が今現在です。

(2)線の上側に、大まかなあなたの人生の区分を書いてください。例えば、子ども時代、青年期、最初の仕事など。

(3)線の下側に、それぞれの時期に、どこにいたか場所を書いてください。

(4)線上に、あなたの人生のターニング・ポイント（転換点）でもっとも重要なものをいくつか書いてください。それは、あなたの生き方に重要な影響を与えたことや、現在の価値観が形成されるにあたって重要な経験となったことです。例えば、イエス・キリストと出会ったこと、両親の離婚など。

#### <グループ課題>

参加者を4～5人くらいずつ1グループとして、輪になって床かイスに座ってもらいます。

(1)参加者が一人ずつ、自分が書いたものを示しながら、ターニング・ポイントを説明します。

(2)一人が説明が終わったら、グループの他のメンバーは、説明した人の洞察を促す質問をします。例えば、「その経験を通して、神様があなたにどんな期待をしていることを感じましたか。」、「あなたの両親の離婚によって、どんな変化がありましたか。」など。

### 【ファシリテーターへのアドバイス】

- (1)最初から、線と課題を書いた紙を用意すれば、よりスムーズに進むでしょう。
- (2)やり方を説明する時、ホワイトボードを用いるとわかりやすいでしょう。
- (3)時間によって、一人に説明してもらうターニング・ポイントの数を調整します。
- (4)「あなたの人生に大きな影響を及ぼした人」を書き込んでもらってもよいでしょう。
- (5)教会学校教師研修会などにおいては、このゲームの後、どのような経験が人生に大きな影響を及ぼすか、教育的な影響があるかなどについて話し合うとよいでしょう。

### 【ヴァリエーション】

紙とペンの代わりに、30センチくらいの柔らかい針金（ビニールコーティングしてあるものがベスト）を用います。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.88.



## 将来の見通し

あなたが小学校 6 年生だった時を思い出して、その時の主要な関心ごと、問題、夢を書いてください。

関心ごと： \_\_\_\_\_

問題： \_\_\_\_\_

夢： \_\_\_\_\_

次に、現在のことを考えて、同じ 3 つのことを書き出してください。

関心ごと： \_\_\_\_\_

問題： \_\_\_\_\_

夢： \_\_\_\_\_

さらに、10 年後にはどうなっているかを想像してみてください。

関心ごと： \_\_\_\_\_

問題： \_\_\_\_\_

夢： \_\_\_\_\_

グループをつくり、最初に 6 年生の時のことについて感想を一人ずつ話してください。次に現在のことについての感想、最後に十年後のことについての感想を分かち合います。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.83.

## 自分への質問

以下の質問に答え、グループで分かち合しましょう。

- ・何をしているとき、あなたは一番「自分らしい」と思いますか？
- ・子どもの頃から変わらないのは、あなたのどんな性格ですか？  
もっとも変わったと思うのは、あなたのどんな性格ですか？  
これから死ぬまで変わらないと思うのは、あなたのどんな性格ですか？
- ・自分の言葉によく耳を傾けてみてください。  
あなたの口ぐせは何でしょうか？  
なぜその言葉を繰り返し言わずにはいられないのでしょうか？
- ・「考える力」と「感じる力」、今のあなたに必要なのはどちらですか？  
どうすれば、もっとそれを伸ばすことができるでしょうか？
- ・あなたが他の人にうまく教えることができるのは、どんなことでしょうか？  
逆に、あなたが他の人からもっと教わらなくてはならないのは、どんなことでしょうか？

(出典：伊藤明、河北隆子、後藤成、古川美奈穂『自分が輝き、人も動かせる！「勝つ人材」になるセルフコーチング 38』扶桑社、2002年、p.75)

## 背中荷物を降ろしましょう

- ①あなたが、時間をとられていると思えばるものを全部書き出してください。
- ②あなたの仕事内容を、全部書き出してください。
- ③仕方なくやっていること、惰性で続けていることを全部書き出してください。
- ④それらの中で、本当にあなたしかできないこと、あなたがすべきことに◎をつけます。
- ⑤次に、別の誰かに依頼できるものに△をつけ、依頼先や名前を記入します。
- ⑥それらを、実際に3日間のうちに依頼してみましよう。

(参考：小野仁美『自分は自分で変えられる』PHP研究所 2002年、p.101)

## 6. 信頼関係を築くゲーム

### トラストウォーク

〔目的〕

- ・信頼関係を築く
- ・コミュニケーションのあり方を学ぶ

〔参加者〕 20 人以下がよい

〔時間〕

〔用意する物〕 目隠し用のタオルなど

〔ゲームの仕方〕

あなたがあまり知らない人とペアになります。一方の人が目隠しをしたもう一方の人を決められた範囲で 5~10 分間、導きます。一方の人が終わったら役割を交代します。

質問：

- ・目隠しをされて歩いている時、どんな気持ちでしたか。
- ・相手の人をどのように感じましたか。
- ・ありがたかった行為、言葉は何ですか。
- ・迷惑に感じた行為、言葉は何ですか。
- ・この経験から何を教えられましたか。

### グループの旗

色紙、画用紙、風船、ティッシュペーパー、ハサミ、のり、テープなどを用意します。各グループごとに共に経験してきたことを表すテーマを決め、グループの旗を作ります。全体で集まって、各々の旗を見せて説明しましょう。その旗を壁に貼ります。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.90.

## 彫刻

グループの半分が粘土でもう半分が彫刻家になります。恐れ、喜び、失望、弱さ、勝利、信頼、不信、対立、賛美などをテーマに彫刻を造ります。

## コップパス

各グループに紙コップを一つ渡します。紙コップを教会と思って、自分が教会にしたいと思うこと、あるいは教会にこうあってほしいと思うことを黙ったまま表します。（例えば、紙コップにキスしたり、破って広げたり）。次の人は、その教会の状態を考え、自分のしたいと思うことをします。こうして全員が自分の感情を表した後、自分たちの気持ちを言葉に出して話し合います。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.91.

## コートパス

各グループにコートを一着渡します。黙ったまま、一人ずつ、このプログラムの中に自分たちにどんなことが起こることを期待しているかをコートを使って表します。一周したら、もう一度最初の人から自分がしたことの説明をします。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.91.

## 「あの時私は」 チーム作文

〔目的〕 参加者の信頼関係を築く

〔参加者〕 小学校高学年以上。5人以上。

〔時間〕 30分以上

〔用意する物〕 ますめの大きな原稿用紙（100字分書けるもの、紙を折って作ってもよい、グループの数だけ）、マジック（グループの数だけ）

〔ゲームの仕方〕

(1)5人グループを作ります。各グループ一列に並んでもらいます。各グループの列の先頭の人にリーダーの所へ来てもらい、作文の題を渡します。

(2)作文の題は誰もがよく知っていそうな聖書的一個所を選び、「あの時の（誰か特定の人物）の気持ちはどうだったか想像して書いて下さい」というものです。例えば、「エデンの園を追い出された時のアダムの気持ち」、「紅海が分かれた時のモーセの気持ち」、「ダビデの投げた石が当たった直後のゴリヤテの気持ち」、「カルメル山でエリヤと対決し、捧げ物に火がつかないまま踊っているバアルの預言者の気持ち」、「魚のお腹の中にいた時のヨナの気持ち」、「墓から出てきた時のラザロの気持ち」、「復活の主イエスに出会った時のサウロの気持ち」など。

(3)作文の題がグループに届いてから作文が終わるまで、誰も話したり、コミュニケーションを取り合ったりしてはいけません。ただし、その話をよく知らない人がいる場合は、その聖書箇所を読む時間をとるとよいでしょう。作文の題はグループ全員で見てもよいのですが、決して話し合ってははいけません。作文の仕方は、一人が一回に一字書き、並んだ順で書いていきます。 、 や 。 や 「 」 も一字として考えます。

(4)ファシリテーターは各グループの原稿用紙がいっぱいになるか、ある程度の時間になったら終了の合図をします。

(5)グループごとに読み上げます。

〔ふり返りの質問例〕

「やっていてどのように感じましたか」

「どんな点が特にむずかしく感じましたか」「それはなぜでしょうか」

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

(1)年齢の低い人にはわかりやすい出題が必要です。

(2)作文の題は全グループ同じにしてもよいし、違うものにしてもよいでしょう。

参考：山本成二、美濃一朗著「研修ゲームハンドブック」日経連出版部、1991年、pp.53-57.

## 体験コミュニケーション

### 〔目的〕

- ①一方通行のコミュニケーションよりも双方向コミュニケーションの方がはるかによい伝達ができることを経験する。
- ②口で伝えるコミュニケーションのむずかしさを体験する。
- ③コミュニケーションの障害になることを理解する（省略、推測など）
- ④正しいコミュニケーションのあり方を考える

〔参加者〕 小学校高学年以上、3人以上。

〔時間〕 10分以上

### 〔ゲームの仕方〕

- (1)参加者の中から2人のボランティアを募ります。（うまく伝えられる人、聞き上手）
- (2)この2人は少し離れて、背中合わせに立ってもらいます。その他の人は、この2人を囲むようにして立ちます。
- (3)どちらか一方、指示を出す人を決めます。その人がいろいろなポーズをするたびに、そのことをもう一方の人に説明します。それを聞いたもう一方の人は、黙ったまま指示どおりのかっこうをします。例えば、「右手をあげてください」、「左手をまっすぐ前に伸ばして下さい」、「左ひざをついてください」など。ただし、相手が見えてしまうようなポーズはとらないようにしてもらいます。
- (4)ファシリテーターは、うまくいっているようなら、「もっとこまかいポーズを入れて下さい」と注文を出してください。大体できたらこの組は終わります。
- (5)次に別の2人のボランティアを募ります。
- (6)この2人がする課題も基本的には同じですが、最初の組と違うのは絶えず2人がコミュニケーションを取り合ってよいという条件をつけます。指示を聞いた方は、指示を繰り返して確かめたり、質問したりできます。この組も大体できたと思えたら終わります。

### 〔ふり返りの仕方〕

- (1)まず、実際にやった人たちに感想を尋ねます。
- (2)次に全員に、2つの組を比べてどのように感じたかを尋ねます。
- (3)よいコミュニケーションに、最低限必要なことは何でしょうか。
- (4)伝える時、受ける時に注意すべきことは何でしょうか。
- (5)何がよいコミュニケーションを妨げる原因になっているでしょうか。

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

適用のところで、伝道の仕方やメッセージのあり方、神様との関係などについて考えてもよいでしょう。

### 〔ヴァリエーション〕

(1) 2人の人が背中合わせに座ります。あるいはついたてをはさんで座ります。①絵の伝達をします。②ブロックで同じものを作ります。③いろいろな形の色つきの紙を並べます。

(2) 何人もの人が順に最初の指示を受け継いでいきます。

(3) 文章の伝達をします。

(4) 一人の人に図形などの絵を見せ、この人が他の参加者に口頭だけで説明します。他の参加者は ①質問なし ②質問ありで、図形を紙に書き取ります。

参考:山本成二、美濃一朗著「研修ゲームハンドブック」日経連出版部、1991年、pp.59-66.

## キッチンシューティングゲーム

### 〔目的〕

①チームワークを築きます。

②グループでの課題達成のあり方を学びます。

〔参加者〕 1グループ5～7名。グループ数は偶数にします。

〔時間〕 1時間くらい

〔用意する物〕 シューティングシート (1グループに攻撃用1枚、守備用1枚)

### 〔ゲームの仕方〕

①対戦する2グループを決めます。

②守備用シートに虫(ダニ5匹、ノミ4匹、ハエ3匹、ゴキブリ2匹)を配置します。

必ず同じ種類の虫は縦、横、斜めのいずれかの方向でつなげて群れにします。

③射撃は1回に3発。攻撃と守備を7回交互に繰り返します。

・1回の発射は3分以内とし、3分を越えた場合は相手の攻撃に移ります。

・攻撃は、たとえばC3、D5、H8というように、マス目を指定します。

・攻撃は、命中は○、ハズレは×をつけます。

・守備の時、相手の発射に対して、「あたり、ゴキブリ」、「ハズレ」というように発表し、相手は発射した箇所に×をつけます。

④得点は、ダニ1点、ノミ2点、ハエ3点、ゴキブリ5点で計算します。

⑤ファシリテーターが時間管理をしながら、ゲームの進行を導きます。

⑥ゲーム終了後、各グループの得点を発表します。

〔ふり返りの仕方〕

- ・どうしたらうまくいきましたか。
- ・なぜうまくいきませんでしたか。
- ・どうやってチームの意思決定がなされましたか。
- ・どうしたらさらによい判断ができるでしょうか。
- ・どうしたらチーム全員の参加意識が高まるでしょうか。

出典：田地眞六 『社員研修 ここがポイント』 経林書房、1999年 p.208-211

### シューティングシート

攻撃用・守備用

・ダニ5匹 ・ノミ4匹 ・ハエ3匹 ・ゴキブリ2匹

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

ダニ1点、ノミ2点、ハエ3点、ゴキブリ5点

合計          点



## 7. 問題解決ゲーム

### ストレス診断

あなたの現在のストレスレベルを診断してみましょう。下のリストから、あなたが過去一年間に経験したことをチェックし、ストレスポイントを合計してください。その後、あなたのポイントとチェックしたことの中から分かち合えることをグループで分かち合いましょう。

出来事	ストレスポイント	チェック	出来事	ストレスポイント	チェック
配偶者の死	100		大きな借金	31	
離婚	73		子どもの独立	29	
別居	65		親戚とのトラブル	29	
投獄	63		大きなことを やりとげる	28	
家族の死	63		配偶者が仕事を 開始・停止	26	
大きな病気やケガ	53		習慣の変化	24	
結婚	50		上司・先生などとの トラブル	23	
失業	47		仕事時間の変化	20	
定年	45		引越し	20	
家族の病気	44		転校	20	
妊娠	40		教会奉仕の変化	19	
新しい家族が加わる	39				
転職	39				
経済状態の変動	38				
親しい友人の死	37				
配置替え	36				
夫婦・親子げんかの増加	35		合計		

(150 以上 : 要注意)

参考 : Thomas Holmes & Richard Rahe の表

## 私に必要なもの

あなたが今必要と感じているものを、次のリストから5つ選んでください。そしてなぜそれらを選んだかをグループで分かち合しましょう。

- |                                  |   |                               |
|----------------------------------|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> バイタリティー | <input type="checkbox"/> 自尊心(セルフ・エスティム) | <input type="checkbox"/> 方向性  |
| <input type="checkbox"/> 優しさ     | <input type="checkbox"/> 落ち着き           | <input type="checkbox"/> 安全   |
| <input type="checkbox"/> 認めてもらう  | <input type="checkbox"/> 寛大さ            | <input type="checkbox"/> バランス |
| <input type="checkbox"/> 活動      | <input type="checkbox"/> 世話をしてもらう       | <input type="checkbox"/> 自信   |
| <input type="checkbox"/> 自覚      | <input type="checkbox"/> 健康             | <input type="checkbox"/> 動機づけ |
| <input type="checkbox"/> 分かち合い   | <input type="checkbox"/> 一人になること        | <input type="checkbox"/> 献身   |
| <input type="checkbox"/> 満ち足りること | <input type="checkbox"/> 平安             | <input type="checkbox"/> 信頼   |
| <input type="checkbox"/> 洞察      | <input type="checkbox"/> 喜び             | <input type="checkbox"/> 参加   |
| <input type="checkbox"/> 交わり     | <input type="checkbox"/> 秩序             | <input type="checkbox"/> 赦し   |
| <input type="checkbox"/> ゆだねる    | <input type="checkbox"/> 信仰             | <input type="checkbox"/> 目的   |
| <input type="checkbox"/> 音楽      | <input type="checkbox"/> 笑い             | <input type="checkbox"/> サポート |
| <input type="checkbox"/> 自己表現    | <input type="checkbox"/> 調和             | <input type="checkbox"/> 解放   |
| <input type="checkbox"/> 親密さ     | <input type="checkbox"/> 忍耐             | <input type="checkbox"/> 美しさ  |
| <input type="checkbox"/> 敏感さ     | <input type="checkbox"/> 技能             | <input type="checkbox"/> 機会   |
| <input type="checkbox"/> チャレンジ   | <input type="checkbox"/> 変化             | <input type="checkbox"/> 構造   |
| <input type="checkbox"/> 達成      | <input type="checkbox"/> コントロール         | <input type="checkbox"/> 想像   |
| <input type="checkbox"/> お金      | <input type="checkbox"/> 責任             | <input type="checkbox"/> 教育   |
| <input type="checkbox"/> 経験      | <input type="checkbox"/> 自由             | <input type="checkbox"/> 力    |
| <input type="checkbox"/> エネルギー   | <input type="checkbox"/> リラックス          | <input type="checkbox"/> 快適さ  |
| <input type="checkbox"/> 栄養      | <input type="checkbox"/> 積極性            | <input type="checkbox"/> 睡眠   |
| <input type="checkbox"/> 子どもらしさ  | <input type="checkbox"/> 協力             | <input type="checkbox"/> 柔軟さ  |
| <input type="checkbox"/> 運動      | <input type="checkbox"/> 自制             | <input type="checkbox"/> 賞賛   |
| <input type="checkbox"/> 賛美      | <input type="checkbox"/> 親切             | <input type="checkbox"/> 決断   |

参考 : Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.61.

## 理想と現実

次の表に書き込み、いくつかのことについてグループで分かち合いましょう。

	現 実	理 想	現実 → 理想 実行プラン
夫婦関係			
親子関係			
自分との関係			
神様との関係			
環境との関係			
健康状態			
経済状態			

参考 : Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.62.

## 評価のズレ

グループ内でおこなった活動について、自己の評価とグループの評価のずれを認識します。そうすることによって、自分のよい点や改善した方がよい点がわかってきます。このゲームは、グループ活動やディスカッションの後におこないます。

①評価表を各自に2枚配る。

2枚とも名前を書き、1枚はテーブルの中央に裏向きに積み、カードを切るようにして用紙をまぜます。

②一番上の用紙の人について、グループで評価します。その時、本人は部屋の外に行き、自分の評価を書きます。これを全員が終わるまで繰り返します。

③全員が終わったら、テーブルの上から自分の評価用紙を取り、自己評価と比べます。

④感想や自分の改善した方がよい点について教えられたことを話し合います。

評価用紙 (自己用・グループ用)

氏名 \_\_\_\_\_

大変    まあまあ    どちらとも    まあまあ    大変  
 いえない

活発	I	I	I	I	I	静か
興奮	I	I	I	I	I	冷静
よく話す	I	I	I	I	I	話さない
自己主張が強い	I	I	I	I	I	自分の意見を言わない
説得力がある	I	I	I	I	I	説得力に欠ける
周囲を盛り立てる	I	I	I	I	I	周囲に無関心
自己中心	I	I	I	I	I	相手の身になる
支配的	I	I	I	I	I	人に従う
人をいたわる	I	I	I	I	I	人に批判的
感情的	I	I	I	I	I	理性的
オープン	I	I	I	I	I	閉鎖的

1. すばらしい点

2. 改善するとよい点

出典：田地眞六 『社員研修 ここがポイント』 経林書房、1999年 p.175

## タイム・マネージメント

あなたはどのように時間管理をしていますか？ 次の活動のリストを参考にして質問に答え、グループで分かち合しましょう。

睡眠	料理	そうじ	洗濯	買い物
通勤・通学	身支度	仕事・学校	子育て	人と会う
電話	休息	趣味	読書	テレビ
風呂	新聞・雑誌	運動	教会	デパート・ショールーム

1. あなたが忙しい時、上記リストの中のどの活動の時間を削りますか？
2. もし、一日が 25 時間あるなら、どの活動を増やしたいですか？
3. もし、医者から「もっとゆとりのある生活をしなさい」と言われたら、あなたの生活をどのように変えますか？
4. あなたの日常スケジュールには入っていないけれども、必要と思われるものは何ですか？
5. どの活動が、最も価値ある時間の使い方になりますか？

参考 : Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996. p.66.

## 本当の私

〔目的〕(1)大切だと信じている価値観と実際やっている行動の差異を明らかにします。

(2)なぜそのような違いが生じるのか考えさせます。

(3)より理想に近い生き方ができるように助けます。

〔参加者〕中・高生以上。何人でも OK

〔時間〕30分以上

〔用意する物〕一人2枚の紙とペン

〔ゲームの仕方&ふり返りの仕方と質問例〕

<個人課題>

(1)一人に一枚ずつ紙を配ります。その紙にその人がもっとも価値があると思うこと(価値があると思う時間の使い方)を、大切な順に5つ書いてもらいます。書き終わったら、その紙をふせてもらいます。

(2)別の紙を一人一枚ずつ配ります。その紙に典型的な休日の時間の使い方(朝起きてから、夜寝るまで)を書いてもらいます。

(3)(2)で書いた紙を見ながら、何にどれだけの時間を使ったかを多い順に書き出してもらいます。ただし、睡眠と食事にかかった時間は除きます。例えば、テレビ3時間、子どもと遊ぶ30分、新聞を読む30分など。このリストは自由時間を実際どのように使っているかを示すものです。

<グループ課題>

4~5人ずつグループになってもらい、輪になって座ります。

(1)一人ずつ、2枚の紙を示しながら、どのように自由時間を使っているかのリストと価値観のリストを読み上げてもらいます。

(2)次に、グループ全体で以下のことを話し合います。①2つのリストにどのような差があるか。②なぜ、そのような差が生じるのか。③どうしたら実際の生活が理想に近づくのか。

<全体での分かち合い>

各グループの代表に、そのグループで話し合われたことをまとめて報告してもらいます。

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

このゲームは自分で違いに気づいて、変えていこうとする動機づけを与え、励ますものです。ですから、人を責めるような雰囲気を作らないようにしましょう。

## 関係改善

誰にも改善する必要のある人間関係があります。次の質問に答え、改善策についてグループで分かち合いましょう。

1. あなたに特に関係のある人を書き出してください。

妻・夫： \_\_\_\_\_

両親： \_\_\_\_\_

子ども： \_\_\_\_\_

兄弟(姉妹)： \_\_\_\_\_

上司： \_\_\_\_\_

同僚： \_\_\_\_\_

友人： \_\_\_\_\_

教会の人： \_\_\_\_\_

親戚： \_\_\_\_\_

その他： \_\_\_\_\_

2. あなたが改善の必要があると思う人は、上のリストの中の誰ですか？

3. この人との関係を改善するために、具体的に何をしたらよいでしょうか？

出典：Steve Sheely, Ice-breakers and Heart-warmers, Serendipity House, 1996.  
p.82.

## ブロック建設会社

- 〔目的〕 (1)参加者の信頼関係を築きます。  
(2)全体で意見をまとめていく過程を経験します。  
(3)建築物のコンセプト(理念)について考えます。

〔参加者〕 小学校高学年以上、4人以上

〔時間〕 30分以上

〔用意する物〕 ブロック(レゴなどの小さいものをたくさん)、紙とペン

〔ゲームの仕方〕

- (1)4~5人でグループを作ります。各グループ間についたてを立てて、お互いの建築物が見えないようにします。
- (2)リーダーがブロックでつくる課題を出します。例えば、「理想の教会堂」、「あなたが行きたいキャンプ場」、「十字架の塔」、「教会の公園」など。
- (3)各グループは最初に課題の建物について、どんなコンセプトで造るかをよく話し合ってもらいます。例えば、「交わりを大切にする」、「賛美があふれる」など。そして紙に簡単なスケッチを書いてもらいます。
- (4)ブロックで建物ができたら終わりにし、全体に見せ、コンセプトと建物の説明をします。

〔ふり返りの質問例〕

- ・どのようにしてコンセプトを決めましたか。
- ・具体的な建物の形はどのように決めましたか。
- ・あなたは充分、参加できましたか。なぜできましたか。なぜできませんでしたか。
- ・どうしたら、もっと全員の意見をまとめて実行することができるでしょうか。

〔ファシリテーターへのアドバイス〕

- ・全体の動きを見て、時間を調節してください。最初の話し合いが長引きそうなら、「あと5分で作り始めて下さい」などと、時間を区切るとよいでしょう。

〔ヴァリエーション〕

- ・ブロックの代わりに、ねんどを用います。



## 家族の彫刻

〔目的〕 (1)人が自分の家族とどのように関係しているかに気づかせます。

(2)家族関係をどうやって変えて行ったらよいかを考えさせます。

〔参加者〕 子どもから大人まで誰でも

〔時間〕 一人につき 10 分くらい

〔ゲームの仕方&ふり返りの仕方と質問例〕

(1)8 人以下のグループを作ります。一つのグループは、できるだけ年齢、性別のバラエティーに富むように分けるとよいでしょう。

(2)一人ずつ、順にこのゲームをおこないます。一人がそのグループのメンバーをつかって、自分の家族の彫刻を自由に作ります。家族の彫刻を作る時に、家族の人間関係を象徴的に現すように家族を配置します。例えば、お父さんとお母さんの関係がよくなければ離れて置きます。あるいは、夫婦の会話がないう場合は 2 人が腕組みして背中合わせに配置したりします。家族全員が手をつないで親しい関係を示してもよいでしょう。彫刻をつくる人も、本人の像として必ず家族の彫刻の中に入ります。

(3)まず、彫刻を作った人に尋ねます。「あなたが自分の家族を彫刻している時、どんな感じがしましたか。」

(4)グループの他のメンバーは、この彫刻の感想を言い、彫刻を作った人の洞察を助けるためにいろいろ尋ねます。例えば、「少し、変えることができるとしたら、どこを変えたいですか。」

(5)最後に彫刻を作った人をグループの円の中心に立たせます。そして、その人を「祈りのささげもの」として彫刻を作ります。例えば、その人がもっとよく兄弟の話に耳を傾けるとよいということに気づいた場合、両手を耳の後ろにあてて人の話しを聞いているような像をつくったらよいでしょう。そして、実際にグループのうちの一人がその人のために短い祈りをします。

〔ファシリテーターへのアドヴァイス〕

(1)自由に表現できるような雰囲気づくりをしましょう。

(2)最初に彫刻を作る人は、積極的に表現してくれる人を選びましょう。

(3)時間の都合上、彫刻を作る人は目的に合わせて決めてもよいでしょう。

(4)彫刻の主題を、学校、友人関係、自分の人生、自分の未来などにしてもよいでしょう。

参考 : Thom & Joani Schultz, Do It! Active Learning in Youth Ministry, Group Books, 1989. pp.94-95.

## エッグキャッチャー

〔目的〕 (1)参加者の信頼を高めます。

(2)グループで問題解決することを経験します。

(3)創造力を養います。

〔時間〕 30分以上

〔用意する物〕 生卵（グループの数＋予備）、各グループに新聞紙3日分くらい、セロテープ（各グループに一つ）、ハサミ（各グループに一つ）、ビニールシート一枚。

〔ゲームの仕方〕

(1)4~5人で1グループを作ります。各グループに新聞紙、セロテープ、ハサミを配ります。公平さを保つために、新聞紙の枚数は同じにしましょう。

(2)課題を出します。課題は「2メートルの高さから生卵を落としても割らないで受け止められるエッグキャッチャーを作ってください。ただし卵は床にまで届く必要があります。材料は渡したもののしか用いてはいけません。人が装置を支えてはいけません。時間は20分です。」というものです。

(3)各グループが出来上がったら、それぞれのエッグキャッチャーを実際に試します。卵が割れた時のために下にビニールシートを敷きます。

〔ふり返りの質問例〕

- ・エッグキャッチャーを作ってみてどうでしたか。
- ・どのようにしてグループのデザインが決まりましたか。
- ・あなたは充分、参加できましたか。なぜできましたか。なぜできませんでしたか。
- ・どうしたら、もっと全員の意見をまとめて実行することができるでしょうか。

〔ヴァリエーション〕

- ・材料として、割りばし、輪ゴム、糸、竹ひご、厚紙など、いろいろなものを用いてもよいでしょう。
- ・アウトドアキャンプの場合は、小枝、木の葉、石などを用いてもよいでしょう。
- ・エッグキャッチャーの代わりに、次のようなものを作ることも楽しいでしょう。
  - ・風船、あるいは輪ゴムだけを動力にして、できるだけ遠くまで走る車をつくる。
  - ・コーヒーフィルターとひもとワッシャーで、できるだけゆっくり下降するパラシュートをつくる。

参考：山本成二、美濃一朗著『研修ゲームハンドブック』日経連出版部、1991年、pp.168-73.

## ストレス管理

1. 以下の用紙を配ります。
2. まず個人で考えてから、グループで分かち合います。
3. 別の用紙を用意し、各自のストレス状況を分析してもよいでしょう。

### ストレス管理用紙

#### \*ケーススタディー

・状況：あなたは牧師として新しい教会に赴任しました。教会員たちは表面的には受け入れてくれていますが、中には前の牧師と比べて快く思っていない人もいます。自分が決めたのではないこまごました奉仕がたくさんあり、私は何をするためにここに来たのかと疑問に感じることもあります。ちゃんとやっても当たり前にも思われ、うまくできなかった時だけ「やっぱりだめね」という反応が返ってきます。

・避ける：どうしたらストレス源をなくせるか？ ストレス源を避けられるか？

・変える：何を変えたら良いのか？ 自身をどう変えるか？  
受け取り方をどう変えるか？

・受け入れる：どうやってこのストレスと付き合っていくか？  
どうやって抵抗力をつけるか？ 気分転換の方法は？

【ヴァリエーション】いろいろなケースを考えてみてください。

参考：‘AAAbc’s of Stress Management’ Nancy Loving Tubesing and Donald A. Tubesing, Structured Exercises in Stress Management, Vol.1, Whole Person Press, Duluth MN, 1983.

## 15 ピース

あらかじめ、1グループにつき、同じ大きさの5つの正方形の紙を用意し、各正方形をすべてちがうように5ピースに切り分けます。1グループにつき、5枚の封筒を用意します。一つの封筒に、5つの正方形からそれぞれ1ピースを取って入れます。このようにして、1グループにつき5枚の封筒セットを用意しておきます。

5人ずつのグループに分かれます。あまった人には観察してもらいます。封筒を渡しますが、合図があるまで開けてはいけません。課題を告げます。課題：「封筒の中に入っているピースを使って正方形を作ってください。必要なピースのいくつかは他の人の封筒に入っています。どの正方形も同じ大きさです。最後まで、無言でおこなってください。他の人のピースを勝手にとってはいけません。制限時間は20分です。」5つの正方形が完成したら、ふり返りをおこないます。

出典：‘Broken Squares’ Elizabeth M. Christopher and Larry E. Smith, Leadership Training Through Gaming, Nichols Publishing Co., New York and Kogan Page Limited, London, 1987.

## 昨日の時はどこへ？

個人作業、10分。あなたは昨日、何をしましたか。以下の表にありのまま書きこんでください。使った時間の合計は24時間になるようにしてください。優先順位の欄には、あなたの評価を「A, B, C」で書き込んでください。Aは、あなたの人生の目的や使命と結びついていること。Bは、人生の目的とは結びつかなくても、しなくてはならないこと。Cは、しなくてもよいこと。

・その後、グループで分かち合います。

ふり返りの質問：

- ・自分の表を見て、どのように感じますか。
- ・どうしたら、Aが増えるでしょうか。

参考：Gary Kroehnert, 100 Training Games, McGraw-Hill Book Company, 1992. p.157-58.

昨日の時はどこへ？ 合計時間 A=

B=

C=

時刻	していたこと	使った時間	優先順位
5	—		
6	—		
	-		
7	—		
	-		
8	—		
	-		
9	—		
	-		
10	—		
	-		
11	—		
	-		
午後 12	—		
	-		
	-		
1	—		
	-		
2	—		
	-		
3	—		
	-		
4	—		
	-		
5	—		
	-		
6	—		
	-		
7	—		
	-		
8	—		
	-		
9	—		
	-		
10	—		
	-		
11	—		
	-		
	-		
12	—		
1	—		
2	—		
3	—		
4	—		

## 教会診断

グループに分かれて、以下のことについて話し合ってください。

1. 教会の目的、どんな教会を形成したいかを、話し合ってまとめてください。
2. 現在の教会のプログラムをすべて書き出してください。
3. それぞれのプログラムが、目的達成のためにどの程度貢献しているか評価しましょう。

◎：大変貢献している　○：貢献している　△：あまり　×：ほとんど

プログラム	目的1	目的2	目的3	目的4	目的5
礼拝					
祈祷会					
・・・					
・・・					

4. この表に基づいて、話し合しましょう。
  - ・なくしてよいプログラムは？
  - ・改良すべきプログラムは？どのように？
  - ・新しく始めたいプログラムは？

## D組の担当は誰だ？

6人のグループに分かれます。複数のグループがある場合は、他のグループの話し声が聞こえないように工夫してください。下にあるカードをコピーして切り離し、一人一枚ずつ配ります。まず個人で2分間読みます。グループで問題解決をおこないます(20分)。紙とペンを用いて結構です。

[ふり返り]

- ・どのような経過を通過して問題解決にいたりしましたか。
- ・問題解決の妨げになったものは何ですか。
- ・どうしたらより効果的に問題解決できると思いますか。
- ・今回はゲームの中に必要情報がすべて含まれていましたが、実生活では必要情報がすべてそろっているかわからなかったり、そろわないことが多くあります。そんな時、どうしたらよいと思いますか。

〔適用〕

- ・実生活には不必要な情報もたくさんあります。数多くの情報の中から必要なものを選択する必要があります。
- ・見つけた情報を一人占めしないで、共有することが大切です。このゲームでもたった一つの必要な情報が欠けても問題は解決できませんでした。
- ・自分の判断では不必要な情報と思っても、他の情報といっしょになると必要な情報になることもあります。

正解

	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
A 組	岡田	山本	田中	伊藤
B 組	伊藤	田中	山本	岡田
C 組	田中	岡田	伊藤	山本
D 組	山本	伊藤	岡田	田中

.....

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。

- ・B組は山本先生が3時間目に教えます。
  - ・岡田先生と助手の竹下先生は性格が合わなくて、いっしょになることはありません。
  - ・リーダーは1時間目はC組で教えます。助手の村井先生はこのリーダーを気に入っています。
- .....

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。。

- ・すべての先生が同じ時間に教えます。そしてどの時間にも組を替わります。
  - ・どの先生もどの組も好きです。けれども2時間目に教える組が一番好きです。
  - ・正解は一つしかありません。
- .....

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。。。

- ・この学校は2人の助手と4人の先生がいて、4クラスあります。
  - ・田中先生は先生たちのリーダーです。この学校で10年教えています。
  - ・岡田先生は4時間目にB組を教えますが、C組が一番好きです。
- 

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。。。

- ・あなたのグループは問題解決のために必要な情報をすべて持っています。解決すべき課題は：「D組を教える先生は1時間目から4時間目まで誰でしょうか」というものです。
  - ・どの先生も4時間教えます。
  - ・あなたが最終結果を報告してください。
- 

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。。。。

- ・助手の竹下先生と伊藤先生はC組をどうしたらよいのかについて意見が合いません。C組は学級崩壊しそうです。
  - ・助手の竹下先生はこの学校で一番長く教えています。
  - ・山本先生はA組が好きです。
- 

あなたはこのカードに書いてあることをグループに話して結構です。しかし、この紙を他の人に渡したり、見せたりしてはいけません。。。。。

- ・リーダーの先生はB組を2時間目に教えます。
  - ・助手の村井先生はC組を2時間目に教えるのを手伝います。
  - ・田中先生が一番新しい先生です。
- 

参考：Room 703:Information Sharing, J.William Pfeiffer and John E. Jones,  
A Handbook of Structured Experiences for Human Relations Training, Vol.5,  
University Associates, California, 1975.



## 教会ゲーム

〔目的〕 重要な言葉（概念）の意味や含意を個人的に、またグループとして考えることを助けます。

〔参加者〕 4人以上が適切。対象は成人

〔時間〕 45分以上

〔用意する物〕 紙とペン(全員に必要)、グループ課題2を書いたもの

### 〔ゲームの仕方&ふり返りの仕方と質問例〕

- (1)このゲームで取り上げられる言葉は、参加者が興味を持っているものを選びます。
- (2) 取り上げられる言葉（概念）は、一般に用いられる意味と本来の意味に違いがあるものです。
- (3) 参加者は、その言葉がいろんな意味で使われることを少しは知っている必要があります。
- (4) 参加者は、辞書的な定義を越えて、考えたり話したりできることが必要です。
- (5) グループ内では、能力の差が大きすぎないようにしましょう。

### ステップ1. コンテスト

一人一人が、連想ゲームの要領で、取り上げた言葉から浮かんでくる言葉やイメージをできるだけたくさん書き出します。キーワードをはっきりと読み上げ、「スタート」と言います。時間制限を言わないで、できる限り速くするように励まします。少ししてから、「20以上書き出した人は手を挙げてください。」と尋ねます。このような質問を一、二度することによって、コンテストの感じを高めます。グループの半数くらいが、もう書くことがないように思えたら、「ストップ」をかけます。

### ステップ2. 分かち合い

全員に言葉や句をいくつ挙げるのができたかを、数えてもらいます。もっとも多く挙げた人を2人選んで、この人たちに一人ずつ、自分のリストをゆっくり、はっきりと読み上げてもらいます。その他の人たちには、静かに自分のリストと比べてもらいます。

### ステップ3. スモールグループでのディスカッション

4人ずつのグループをつくります。近くの席の人をいっしょにします。離れた所にい

る人はどのグループに入るか指示します。

### グループ課題 1

グループ内でのもっとも長いリストを用いて、グループの他のメンバーからまだリストに挙げられていない言葉を言ってもらい、書き入れます。そして、グループとして、繰り返しがなく、すべての言葉が挙げられたリストをつくります。できたグループから数を報告してもらい、速くリストを作るように励まします。この「課題 1」は課題 2 の準備のためだけなので、あまり時間をかけないようにします。

### グループ課題 2

以下の課題を書いたものを各グループに提示します。コピーして渡してもいいですし、あらかじめ黒板や紙に書いておいて、この時にそれを出して見せてもよいでしょう。

「あなたのグループのリストを見ながら、次の課題をしてください。

- (1)文化や一般の人の考え方に基づくと思われるものを、少なくとも5つ選んで「C」というマークをつけてください。「C」は文化 (culture) を表します。
- (2)聖書的、神学的と思われるものを、少なくとも5つ選んで「B」というマークをつけてください。「B」は聖書 (Bible) を表します。
- (3)上記の二つのどちらにでも考えられるものを、少なくとも5つ選んで「A」というマークをつけてください。「A」は「あいまい」、「二通り以上の解釈が可能」(ambiguous) を表します。

### ステップ 4. 全グループでのディスカッション

少なくとも半分のグループが、グループ課題 2 を終えた時点で、以下のような質問を用いて、活発なディスカッションをおこないます。このディスカッションの主要な目的は、完璧なリストをつくることではなく、取り上げた語の本来の理解と一般的な理解の相違をはっきりさせることです。また、このディスカッションでは、一人一人が異なった視点から言葉の意味を解釈しているために、コミュニケーションがむずかしいことも経験できるとよいでしょう。

質問例：

- ・どの言葉がおもしろく感じますか。それはなぜですか。
- ・どの言葉が特に分類がむずかしかったですか。それはなぜですか。

- ・リストの中で A, B, C のどの分類が一番多いですか。それはなぜだと思いますか。
- ・今回取り上げた言葉を不注意に使った場合、どんな誤解や問題が起こると思いますか。
- ・この言葉をもっと注意深く用いるには、どうしたらよいと思いますか。そうすると、どんな違いが生じますか。

#### 【ファシリテーターへのアドバイス】

- ・「教会」という言葉を、宣教、伝道など、教育目的に合わせていろいろな言葉に置き換えることが可能です。
- ・グループ課題2のところを、クリスチアンの見方、ノンクリスチアンの見方、日本人の見方、外国人の見方などとしても興味深い学びが可能です。

#### 【ヴァリエーション】

- ・このゲームの形式を用いて、2つ以上のグループ間の認知の相違を扱うこともできます。その相違の背後に何があるのか、その相違を埋めるにはどうしたらよいのかについて考えさせることができます。次にその一例として「宣教師ゲーム」を紹介します。

参考：テッド・ワード

## 宣教師ゲーム

〔目的〕参加者の立場によって宣教師のイメージがさまざまに違うことの意識を高めます。

〔ゲームの仕方〕ステップ 1、2 は「教会ゲーム」の方法に従って、「宣教師」という言葉から来る良いイメージ（連想）と悪いイメージ（連想）をすべて書き出します。

ステップ 3. スモールグループでのディスカッションにおいて、グループ課題 1 は「教会ゲーム」と同様のやり方です。

グループ課題 2. 以下の 3 つのグループを代表する言葉をそれぞれ 5 つ以上選んでください。

(1) 経済的に、また祈りによって宣教師を支える人に関するものには、「S」をつけてください。「S」はサポートを表します。

(2) 宣教の対象になっている人々に関するものには、「NC」をつけてください。「NC」は未信者（not-yet Christian）を表します。

(3) 宣教地にすでにいるクリスチャンに関するものには、「C」をつけてください。「C」はクリスチャンを表します。

### ステップ 4. 全グループでのディスカッション

クリスチャンの中でも、宣教師やその働きについての見方がさまざまである現実を知る必要があります。以下のような質問を用いるとよいでしょう。

- ・ どれがもっとも望ましくない言葉ですか。それはなぜですか。誰がこのような見方をしていますか。宣教師はこの見方を変えるためにはどうしたらよいでしょうか。
- ・ 宣教師が実際していることで、その結果、あまり望ましくないイメージをつくっているものはこのリストの中でどれでしょうか。これらは避け得ないことでしょうか。
- ・ どれが現実的で良いイメージでしょうか。どうしたらそのイメージを強くすることができますでしょうか。

参考：テッド・ワード

## 聖書研究プロジェクト (BRP: Bible Research Project)

- ・学ぶにふさわしい聖書箇所を決めます。
  - ・みんなで読みます。
  - ・自由に疑問を出し合います。それをすべて記録します。
  - ・出された疑問点を分担して調べます。
  - ・調べたことを発表します。それも記録します。
  - ・さらに出てきた疑問点を調べたり、話し合ったりして解決していきます。
- 
- ・疑問点はホワイトボードや模造紙などに書くと、全員が共有できます。
  - ・すべての疑問や調査結果をネット上に保存して、共有できるようにすると場所が離れていても参加できますし、継続しやすくなります。
  - ・学習者が出しそうな疑問点を調べることができるものを用意しておく必要があります。各種辞典、地図、インターネット接続可能なパソコンなど。
  - ・1回の半日プロジェクト、あるいは数回にわたるプロジェクトとして計画できます。
  - ・教師から教えられるのではなく、自分たちで疑問を発見し、自分たちで解決していくという学習の理想的な進め方です。発見の喜びがあり、学んだことを忘れることは少なくなります。
  - ・学習者たちがこのやり方に慣れていない場合は、小規模で簡単なものからやってみるとよいでしょう。
  - ・学習者たちがあまり疑問を出せない場合は、ファシリテーターが刺激を与える必要があります。「それで本当に全部わかったの?」「何かひかかっていることはない?」「これは現代に当てはめるとどういうことかな?」「ここからどういうことが学べるかな?」など

## 8. アファーマーション（肯定的に励ます）ゲーム

これらのゲームは、集会の最後などグループのメンバーが充分よく知り合った後に用います。

### あなたの色

グループの中の一人を選び、その他のメンバーはその人の性格を肯定的に表す色とその理由を順に言います。例えば、「ミホの色は明るいオレンジ、なぜならみんなを明るくしてくれるから」など。全員が言い終わったら、当の本人が自分の性格を表す色を自分で言い、その理由を説明します。以上のことを一人一人していきます。

参考：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.92.

### 肯定爆撃

グループの一人について、他のメンバーがその人の生き方、性格などについて肯定的な励ましを与えます。例えば、「タケシ、僕は君が大変、人のことを思いやることができる人だと思うよ。なぜなら、君は人をケアできる大きな能力を持っているからね。」  
「私はあなたが子どものような素晴らしさをもっていると思うわ。なぜって、あなたはとても正直で裏表がないから。」「僕は君のユーモアにとっても感謝しているよ。それはみんなを楽しくしてくれるよ。」こういった肯定的励ましを、一人一人についておこなっていきます。

出典：Lyman Coleman, Serendipity Encyclopedia, Serendipity House, 1997.p.93.

### あなたへのノート

グループ一人一人の名前を表に書いた封筒を全員に回します。一人ずつ、メモ用紙にその人について感謝すること、励ましになることを書いて入れます。一回りしたら、本人が黙って読み、その中のいくつかをグループ全体に分かち合います。

## 感謝の拍手

感謝する人を一人一人あげて皆で拍手します。会場を掃除してくれた人、食事を用意してくれた人、裏方、参加を可能にしてくれた家族、一人一人が所属している教会、参加者、リーダー、そして神様へ。

## 表彰式

グループの一人一人にみんなで考えた肯定的な賞を贈ります。賞状を用意して書き込んでもよいでしょう。いくつかの例をあげておきます。

ノーベル平和賞：グループ内の異なった意見をうまく調和させた人。

トップナース賞：みんなの心の傷に配慮し、いやしに貢献してくれた人。

ゴールデン・イヤール賞：人の話しをよく聞き、みんなに心の内を出しやすくさせてくれた人。

チアリーダー賞：みんなを励ましてくれた人。

ベテランキャプテン賞：沈着冷静に目標に向けてかじを取ってくれた人。

サムソン賞：みんなを体力的に助けてくれた人。

シメオン・アンナ賞：存在によってみんなを祝福してくれた人。

アインシュタイン賞：天才的ひらめきを発揮した人。

炎のチャレンジャー賞：失敗を恐れず果敢にチャレンジした人。

ベストモデル賞：みんなの模範となってくれた人。

スピリチャル・ディレクター賞：靈的に導いてくれた人。

ベスト・アクター（アクトレス）賞：上手に演技した人。

## 主イエスにならって

どのクリスチャンも、何らかの形で主イエスの生き方を現しています。あなたがグループのメンバーをよく知るにつれて、一人一人が主イエスのいろいろな面を現していることに気づいてきたことでしょう。グループの一人一人について、その人がイエス様のどんなところを現しているかを他のメンバーが言いましょう。

いやし主としてのイエス：あなたのやさしさに触れられ、いやされた。

しもべとしてのイエス：あなたは人によく仕えました。

説教者としてのイエス：あなたは自分の信仰を分かち合って、他の人にチャレンジを与え、やる気を起こさせました。

管理者としてのイエス：あなたは神様のために計画をたて、組織化し、実行しました。

挑戦者としてのイエス：あなたは既存の体制(考え方)に挑戦しました。

教師としてのイエス：あなたは聖書の言葉を生き方に結びつける助けをしてくださいました。

リーダーとしてのイエス：あなたはヴィジョンをもって、みんなを導きました。

奇跡をおこなう人としてのイエス：あなたは自然の法則に逆らって、神の国を実現する努力をされました。

犠牲としてのイエス：あなたは神様をさがめるために、喜んで犠牲を払いました。

参考：Steve Sheely, *Ice-breakers and Heart-warmers*, Serendipity House, 1996.  
p.117



## 9. ロールプレイ

### 聖書の世界

〔目的〕 聖書の世界を自分のこととして経験します。

〔参加者〕 聖書の場面によって異なります。参加者に応じて登場する人物を変更してください。

〔用いられる場面〕 どこでも OK. ただし、聖書の場面と類似性がある所の方が臨場感があるでしょう。

〔時間〕 場面や場面の区切り方によって異なります。ただしあまり長すぎないほうがよいでしょう。

〔用意する物〕 場面によって異なりますが、何も用意しなくてもかまいません。

#### 〔ゲームの仕方〕

- ①聖書の中からロールプレイしたい場面を一つ選びます。
- ②参加者を考えながら、その場面で演じる人物を決めます。
- ③いくつかのヴァリエーションが考えられます。
  - (1)聖書の言葉どおりにそれぞれの役の人が言いながら演じる。
  - (2)聖書の枠を保ちつつ、それぞれがある程度自由に演じる。
  - (3)役割だけを決めておいて、あとは全く自由に演じる。
  - (4)聖書に書かれている場面の前や後を想像して演じる。

〔ふり返りの仕方〕 第一部を参考にしてください。

- ・演じた人に感想を聞く。
- ・見ていた人たちに感想を聞く。

#### 〔ファシリテーターへのアドバイス〕

- ・必ずしも、聖書に登場する人物と同姓、同年齢位の人がその役をする必要はありません。その人物の気持ちを知るために別の性や別の年齢の人が演じてもよいでしょう。
- ・ある程度の自由さがある方が、のびのびと演技できるでしょう。

## この世で生きる

〔目的〕 クリスマンが少ない日本において、クリスマンが信仰に生きて行けるように整えることを目指します。そのために、

- (1) ノンクリスマンの中で生きているクリスマンの気持ちを理解します。
- (2) ノンクリスマンの価値観と彼らのクリスマンに対する気持ちを理解します。
- (3) 効果的な弁証方法・伝道方法を探ります。

〔時間〕 1場面につき 20 分くらい

〔用意する物〕 できれば2脚のいすとテーブル1つ

〔ゲームの仕方〕 2人一組で以下の場面を指定し、自由に演じてもらいます。

(1)土曜日の夕食時、ヒロシ(クリスマンでない夫)が明日の予定について話し始めます。彼は、家族でどうしてもディズニーランドに行きたいと思っています。しかし、妻のマサコ(クリスマン)は、礼拝に出席したいと思っています。

(2)金曜日の夕方のオフィス、タカシ(クリスマンでない上司)はイサム(クリスマンの部下)に日曜日のゴルフに誘っています。このゴルフは仕事上のお得意さんを招いたものです。しかし、イサムは礼拝に出席したいと思っています。

(3)大学のカフェテリア、アキラ(クリスマン)は同じサークルの友人から週末の旅行に誘われています。しかし、アキラは礼拝に出席したいと考えています。

以上の場面は日本のクリスマンが直面する典型的なジレンマの一例です。これらのジレンマに共通しているのは、クリスマンコミュニティーとノンクリスマンコミュニティーの両方に所属しているための価値観の衝突です。今回はクリスマンの価値観として、主日礼拝を守ることに焦点を当てました。

### 〔ふり返りの質問例〕

- ・ ロールプレイをしている時、どのように感じましたか。
- ・ あなたと相手の会話はどのように進みましたか。
- ・ あなたはなぜそのように対応したのですか。
- ・ プレイが進むにつれて、あなたの心の内では何が一番の問題に感じましたか。

- ・このロールプレイは、あなたの実生活とどんな点で共通していましたか。あるいは共通していませんでしたか。
- ・この場面で、何が問題だと思いましたか。
- ・あなたが、このようなジレンマに直面した時、どう対処しますか。

### 〔ファシリテーターへのアドバイス〕

(1)同じ場面でも、いろいろな条件をつけてやってみるのもよいでしょう。たとえば、自分の意見をはっきり主張できない妻、はっきり主張できる妻など。一つの場面が終わった時、参加者に尋ねてみて、「私ならこうする」と、違う意見を持っている人に同じ場면을プレイしてもらってもよいでしょう。

(2)ふり返りの過程で、ファシリテーターは目的1、2、3のそれぞれについて、参加者の発言の中からカギになる要素を選んで、徐々にまとめて行きます。例えば、目的3の「効果的な伝道方法」については、ノンクリスチャンの感情や価値観を理解すること、相手の感情を受け入れること、日ごろからクリスチャンのライフスタイルを示していることなどが発言から出てくる可能性のある要素の例として考えられます。

(3)参加者が実際に経験しているジレンマをあげてもらってロールプレイしてもよいでしょう。ジレンマは主日礼拝を守ることに限らず、どんなことでも結構です。また、参加者が「いつもの自分の立場」、「こうしてはいけないと思う立場」、「こうしたいと思う理想の立場」などでプレイしてもらっても教育的効果があると思います。

## 10. 社会システム・シミュレーション

### 「私たち」と「彼ら」

休憩時間が始まる前に参加者にくじをひいてもらって、「私たち」グループと「彼ら」グループに分かれて、休憩に入ります。「私たち」グループのためには部屋の一方に、豪華なお茶とお菓子が用意されています。「彼ら」グループのためには部屋の反対側に、質素なお茶とお菓子が用意されています。

休憩が終わってから、ふり返りをします。

- どのように感じましたか。
- 自分たちのグループのこと、相手のグループのことをどう思いましたか。
- 社会にはこれと同じようなことで、どんなことがありますか。
- どうしたら、こういった問題を解決できると思いますか。

参考：‘Them and Us’ Elizabeth M. Christopher and Larry E. Smith, Leadership Training Through Gaming, Nicholas Publishing Co., New York, and Kogan Page Limited, London, 1987.

## ウイミックスの村

【目的】 私たちが生きている社会の一面である「人を評価し、評価されながら生きる」を体験します。

【参加者】 人格的に成熟した成人 5人以上。傷つきやすい人は参加しないように導きます。参加者を選ぶことがむずかしい場合はスタッフだけでおこない、他の人たちには観察してもらおうとよいでしょう。

【時間】 30分以上

【用意する物】 参加者一人につき金色と灰色のシールそれぞれ 5~10枚、シールは大きくて目立つものがよいでしょう。

### 【ゲームの仕方】

(1)ゲームが始まるにあたって参加者一人一人に金色と灰色のシールをそれぞれ 5~10枚ずつ渡します。

(2)リーダーは次のような説明をします。「ここは、ウイミックスという木のこびとたちが住んでいる村です。ウイミックスは朝から晩までお互いにシールをくっつけ合っていました。金色のシールはよいと思ったらその人にはります。灰色のシールはだめ印シールで、誰かがだめだと思ったらはります。さあ、あなたはウイミックスです。今日の働きを始めて下さい。ただし、あまり真剣にしないように、ユーモアをこめてしてください。シールをはる時は、必ず相手にその理由を言ってからはってください。」

「何か質問はありませんか」と尋ね、もし質問が出たらそれに答えてください。具体例が必要なら、「あなたがメガネをかけている人がすばらしいと思ったら金色のシールをはり、メガネがだめだと思ったら灰色シールをはってください。あなたより若い人がすばらしいと思えば金色シールをはり、だめだと思うなら灰色シールをはってください。とにかくどんな理由でもあなたが決めた理由でシールをはってよいのです。」

(3)だいたい全員がシールをはり終わったと思えたら、「今日の一日はこれで終わりです。」といて、ゲームを終了してください。

### 【ふり返りの質問例】

- ・あなたが金色シールをはられた時の気持ちはどうでしたか。
- ・あなたが灰色シールをはられた時の気持ちはどうでしたか。
- ・あなたが金色シールをはる時の気持ちはどうでしたか。
- ・あなたが灰色シールをはる時の気持ちはどうでしたか。
- ・もし、金色シールばかりはられたらどんな感じでしょうか。

- ・もし、灰色シールばかりはられたらどんな感じでしょうか。
- ・このゲームのどんな点が私たちの社会と似ていますか。
- ・実際の社会では、どんな基準で金色シールがはられていますか。
- ・実際の社会では、どんな基準で灰色シールがはられていますか。
- ・神様の価値観はどのように異なっているのでしょうか。
- ・私たちがどのように生きていくことを神様は期待しておられるのでしょうか。

### 【ファシリテーターへのアドバイス】

- (1)ゲームとはいえ、実際に灰色シールをはり合うことをするので、人間関係がまずくならないように充分配慮してください。(否定的感覚をできるだけ少なくするために、このゲームでは、実社会の基準と異なる基準を用いることを勧めます。)
- (2)ゲームの最後にイザヤ書 43:4「わたしの目には、あなたは高価で尊い。わたしはあなたを愛している。」などを引用してメッセージに結び付けてもよいでしょう。
- (3)ゲームの最後にマックス・ルケード著、「たいせつなきみ」に結びつけて話してもよいでしょう。
- (4)アフアーメーション・ゲームは、金色シールだけをはり合うゲームと考えられます。そのゲームと今回のゲームを実際にやってみて、違いを考えてもよいでしょう。

### 【ヴァリエーション】

・劇のように最初からストーリーを作っておいて、それをみんなに見せてもよいでしょう。いつも金色シールを貼られる役、いつも灰色シールを貼られる役などを決めておきます。絵の具がしっかり塗られているのでほめられる／はげているのでからかわれる場面、飛び箱をやって成功／失敗する場面、金色／灰色シールがたくさん貼られているのでさらに同じ色のシールを貼られる場面などを演じます。

参考：マックス・ルケード著 「たいせつなきみ」 いのちのことば社、1998年。

## 不思議の国の私

〔目的〕 異文化体験をする。自分が親しんできた常識が通用しない経験をする。

〔参加者〕 多いほどよい

〔時間〕 1時間以上

〔用意する物〕 いろいろあります（ゲームの仕方を見てください）

〔ゲームの仕方〕（以下は一例ですから、自分たちで自由に決めて下さい）

準備：ある特定の文化を設定します。

A. 簡単な言語をつくります。例えば、あいさつの言葉：「バフバフ」。ありがとう、OK：「ブハブハ」、ごめんなさい：「ボヒボヒ」、私：「バ」、あなた：「ビ」、名前：「ヘブ」、タオル：「ホブ」、はいよし：「ボ」、いいえ：「ベ」、だめ：「ベベ」、値段をいう場合の「いくら」：「ハビ」疑問形にする場合は語尾に「ホ」をつける。数字の数は「フ」の数で決まります。例えば1が「フ」、2が「フフ」、3が「フフフ」など。

B. いくつかの基本的なルールを定めます。例えば、

①人と会った時のあいさつは互いに相手の耳たぶをひっぱりながら「バフバフ」と言います。

②初めて会った人とはあいさつし、自分の名前を名乗らなくてはいけません。（名前だけでよく、姓は名乗らなくてよい）現地の人と会った場合は現地の人が先に耳たぶをひっぱる権利があります。

③この国では名前（姓は使わない）が長い人ほど偉いことになっています。列に並んだ場合は、必ず自分よりも偉い人を先にしなければなりません。

④この国の正式な服装は、タオルを頭に巻くことです。現地の人は赤のタオル、外国人は緑のタオルをします。タオルをきちんと着用しないと、警察から注意と罰を受けます。

⑤この国ではゆっくりすることが価値あることとされています。急いでいると文化侮辱罪で警察から注意を受け、罰として警官が勝手に決めたかっこうで「ボ」（よし）と言われるまで動かずにいなければなりません。

⑥この国は大変平和な国なので、ちょっとしたことでも「ありがとう」、「ごめんなさい」を言う。特に、人に少しでも触れたら「ごめんなさい」と言います。

⑦現地語以外用いてはなりません。外国語を使っていると警察から注意と罰を受けます。

C. 通貨を用意します。参加者全員に何枚かずつ配れるようにします。

D. いろいろな係の現地の人を決めます。

出入国管理人：入国時に「言葉とルールを書いた紙」とタオルを渡します。一人一人名前を書いたシールをお腹のあたりに貼ります。出国時にタオルを返します。

食堂の人：現地の変わった食事を売ります。（実際に準備することができない場合は、食券の販売だけでもよい。）

警官：見回っていて、現地語以外を使っている人やタオルをしていない人、急いでいる人がいたら、罰として好きなかつこうをさせ、「ボ」（よし）というまで、そのままいさせます。

### 〔ふり返りの仕方〕

- ・参加者にどのように感じたか感想を聞きます。
- ・現地人役だった人たちから、気づいたことを聞きます。



## パワー & チャンス

(参加者の発見をさまたげることになるので、ゲームの名前は最初はふせておいてください。ふり返りの中で明らかにするとよいと思います。)

### 〔目的〕

- (1)単純なゲーム形式の中で、参加者がこの世の3大支配要素(パワー、チャンス、競争)を経験します。
- (2)参加者がこれらの3要素がいかに関自分たちの人生をコントロールしているかに気づけるように手助けします。
- (3)参加者が自分の人生において、これらの要素を正しく扱えるように助けます。

〔参加者〕10人以上のクリスチャンの成人、多い方がよい。

〔時間〕参加人数によりますが、ゲームは短時間で終わります。ふり返りには時間がかかります。

### 〔ゲームの仕方〕

- (1)参加者は立って、近くの人とジャンケンをします。
- (2)負けた人は勝った人の後に行き、両手を前の人の肩にかけてチームになります。
- (3)チームのリーダー(先頭の人)は、他のチームのリーダーとジャンケンをします。勝ったチームは、自分たちの人数と同じ数の人を負けたチームの後ろからもらいます。
- (4)最後に1チームになるまで、(3)の過程を続けます。

### 〔ふり返りの仕方と質問例〕

最初のいくつかの質問は、最後に残ったチームのリーダー(一度も負けなかった人)に最初に尋ね、次にそのチームの最後尾の人(ほとんど勝たなかった人)に尋ね、その後は誰にでも自由に尋ねます。

質問例:

- ・ゲームの間、どのように感じていましたか。
- ・ゲームが進むにつれて、あなたが考えていたこと(一番の関心事)は何でしたか。
- ・このゲームのどんな点が私たちの社会と似ていましたか、どんな点が似ていませんか。
- ・私たちの人生で、これと似たような状況はどんなものがありますか。
- ・このゲームをコントロールしている価値観は何でしょうか。
- ・私たちが生きている社会をコントロールしている中心的な価値観は何でしょうか。
- ・あなたは、その価値観についてどう思いますか(評価しますか)。それはなぜですか。
- ・そのような価値観が、あなた自身の生き方にどのように影響を与えているでしょう

か。

- ・あなたは、自分の人生で、このような価値観をどのように扱いますか。
- ・クリスチャンをコントロールする価値観は何でしょうか。
- ・あなたは、クリスチャンとしてこの世でどのように生きてらよいと思いますか。
- ・あなたは、クリスチャンの価値観を実現していくために、実生活で何ができますか。

〔ファシリテーターへのアドヴァイス〕

(1)もし、参加者の人数が大変多い場合、ゲームが長く続きます。その場合は、ファシリテーターがゲームの目的が達成できたと判断した時点でゲームを終え、ふり返りに移ってよいでしょう。

(2)ふり返りの中で、クリスチャンの価値観としては、社会的正義、神の摂理、サーバント・リーダーシップ(仕えることによるリーダーシップ)、愛、満ち足りること、助け合うことなど、ファシリテーターはできる限り、参加者から引き出すようにしてください。

(3)ふり返りの最後に、ファシリテーターは「クリスチャンの価値観でコントロールされたゲームにするためには、どのようにルールを変えたらよいでしょうか」と尋ねて、話し合ってもよいでしょう。そして、その新しいルールに基づいてゲームをおこなってみてもよいでしょう。例えば、ジャンケンをしなくて話し合いで必要な人数を決める、縦に列を作らないで横に一行になる、など。

〔解説〕

(1)このゲームは、社会一般での成功への基本的動機づけをシミュレートしたものです。この世での成功は、「大きいほどよい」というものです。大きいほどパワーを持ちます。人々は一生懸命、競争とチャンスをもものにして自分たちの組織を大きくしようと努力しています。

(2)ジャンケンをすることによって、チャンスと競争の要素を取り入れています。

(3)チームのリーダーだけがジャンケンできる権利を持つことは、組織のトップだけが権力を持つことをシミュレートしています。(権威主義的リーダーシップモデル)

(4)負けた者は勝った者に従います。これは勝者の権力と組織内のヒエラルキーをシミュレートしています。

(5)勝ったチームは、負けたチームから自分たちの人数分の人をもらいます。これは、人数がパワーを持つこと(多いほど強い)をシミュレートしています。

(6)負けたチームは、列の後ろから勝ったチームへ人をあげます。このことは、高い地位の者ほどパワーを持っていることをシミュレートしています。

## 日本語参考文献

- 木下勇、2007、『ワークショップ 住民主体のまちづくりへの方法論』学芸出版。
- 中野民夫、2001、『ワークショップ ー新しい学びと創造の場ー』岩波書店。著者は  
仏教系ニューエイジャー。それでもワークショップを知るうえで参考になる。
- 博報堂 HOW プロジェクト、2003、『わかる!ビジネス・ワークショップ』PHP 研究所。
- 中野民夫、2003、『ファシリテーション革命 ー参加型の場づくりの技法ー』岩波書店。
- 中野民夫・堀公俊、2009、『対話する力 ファシリテーター23 の問い』日本経済新聞  
出版社。
- 中野民夫・森雅浩・鈴木まり子・富岡武・大枝奈美、2009、『ファシリテーション 実  
践から学ぶスキルとところ』岩波書店。
- 堀公俊、2003、『問題解決ファシリテーター』東洋経済新報社。
- 堀公俊、2004、『ファシリテーション入門』日本経済新聞社。
- 堀公俊、2004、『組織を動かすファシリテーションの技術』PHP 研究所。
- 堀公俊、2005、『ファシリテーション型リーダーシップが身につくスキル』あさ出版。
- 堀公俊、2006、『組織変革ファシリテーター』東洋経済新報社。
- 堀公俊・加藤彰、2006、『ファシリテーション・グラフィック』日本経済新聞社。
- 堀公俊・加藤彰・加留部貴行、2007、『チーム・ビルディング』日本経済新聞社。
- 堀公俊・加藤彰、2008、『ワークショップ・デザイン』日本経済新聞社。
- 堀公俊、2008、『ワークショップ入門』日本経済新聞出版社。
- 堀公俊、2009、『「ホンネ」を引き出す質問力』PHP 研究所。
- 名倉広明、2004、『ファシリテーションの教科書』日本能率協会マネジメントセンター。
- B.ミラー、J.ヴィハー、R.ファイアスティン（=2007、弓野憲一監訳『創造的リーダ  
ーシップーファシリテーションの極意をつかめ!』北大路書房）。
- 津村俊充・石田裕久編、2003、『ファシリテータートレーニング』ナカニシヤ出版。  
お薦め。
- 津村俊充・山口真人編、2005、『人間関係トレーニング第2版』ナカニシヤ出版。  
お薦め。
- 福井康之、2007、『対人スキルズ・トレーニング 対人関係の技能促進修練ガイドブッ  
ク』ナカニシヤ出版。お薦め。
- 星野欣生、2003、『人間関係づくりトレーニング』金子書房。お薦め。

星野欣生、2007、『職場の人間関係づくりトレーニング』金子書房。お薦め。  
森時彦、2007、『ファシリテーター養成講座』ダイヤモンド社。  
森時彦、2008、『ファシリテーターの道具箱』ダイヤモンド社。  
山崎将志、2007、『ファシリテーション』ライトワークス。

江見淑子・南陽子・松下のぞみ、1994、『別冊 DCE マガジン 2 「人生の四季」を生きる一教会のおとなたちに贈る 34 のワーク集一』全国キリスト教教育主事の会。参加型の学習ができる 34 のワークが入っている。

江見淑子・小見のぞみ・高寺幸子、1999、『別冊 DCE マガジン 3 礼拝をつくろう』全国キリスト教教育主事の会。体験学習を礼拝に適用した例。礼拝の本質をおさえた上で、このような柔軟な発想は歓迎されるべきであろう。お薦め。

礼拝と音楽、2001、『臨時増刊 みんなでつくる私たちの礼拝：17 の礼拝例とアイデア』日本基督教団出版局。お薦め。

日本基督教団讃美歌委員会編、2005、『みんなで歌おう こどもさんびかガイド』日本基督教団出版局。お薦め

アルトハウス、スー、1985、『教会の祭と行事の祝い方』日本基督教団出版局。お薦め。

神田健次監修、2004、『世界の礼拝—シンフォニア・エキュメニカ式文集』日本キリスト教団出版局。

皆川興栄、1999、『総合学習でするライフスキルトレーニング』 明治図書。

國分康孝監修、1986、『教師と生徒の人間づくり』 瀝々社。

國分康孝監修、1987、『教師と生徒の人間づくり 第2集』 瀝々社。

國分康孝監修、1989、『教師と生徒の人間づくり 第3集』 瀝々社。

國分康孝監修、1989、『教師と生徒の人間づくり 第4集』 瀝々社。

國分康孝監修、1999、『教師と成人のための人間づくり第5集』 瀝々社。

國分康孝監修、1996、『エンカウンターで学級が変わる小学校編』 図書文化社。

國分康孝監修、1997、『エンカウンターで学級が変わる小学校編 Part 2』 図書文化社。

國分康孝監修、1999、『エンカウンターで学級が変わる小学校編 Part3』 図書文化社。

國分康孝監修、1996、『エンカウンターで学級が変わる中学校編』 図書文化社。

國分康孝監修、1997、『エンカウンターで学級が変わる中学校編 Part 2』 図書文化社。

國分康孝監修、1999、『エンカウンターで学級が変わる中学校編 Part3』 図書文化社。

國分康孝監修、1999、『エンカウンターで学級が変わる高等学校編』 図書文化社。

國分康孝監修、1999、『実践 サイコエジュケーション』 図書文化社。高校生向き

國分康孝監修、2000、『エンカウンターで総合が変わる小学校編』 図書文化社。

國分康孝監修、1999、『ソーシャルスキル教育で子どもが変わる 小学校』図書文化社。  
國分康孝監修、1999、『エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集』図書文化社。小学生から大人まで。  
國分康孝、2000、『エンカウンターとは何か―教師が学校で生かすために』図書文化社。  
國分康孝、2001、『エンカウンタースキルアップ―ホンネで語る「リーダーブック」』図書文化社。  
滝充編、2000、『ピア・サポートではじめる学校づくり 中学校編』金子書房。  
諸富祥彦・千葉市グループエンカウンターを学ぶ会編、2000、『エンカウンターこんなときこうする！小学校編』図書文化社。  
諸富祥彦・千葉市グループエンカウンターを学ぶ会編、2000、『エンカウンターこんなときこうする！中学校編』図書文化社。  
チームビルディング研究所編、2009、『小学校版新任教師のしごと 学級づくりの「困ったに効くクラス活動の技」』小学館。プロジェクトアドベンチャー系のアクティビティが49紹介されている。DVD もついてとてもわかりやすい。お薦め。  
戸塚滝登、1995、『コンピュータ教育の銀河』晩成書房。  
戸塚滝登、2000、『総合学習ワンダーランド 子どもが大喜びするデジタル総合学習の世界』旬報社。マルチメディアを用いたアクティビティの参考になる。  
モンセラット・サルト、1997、『読書で遊ぼう アニマシオン―本が大好きになる 25のゲーム―』柏書房。  
モンセラット・サルト、2001、『読書へのアニマシオン 75の作戦』柏書房。  
岩辺泰吏、1999、『ぼくらは物語探偵団―なまび・わくわく・アニマシオン―』柏書房。  
岩辺泰吏・まなび探偵団アニマシオンクラブ、2003、『はじめてのアニマシオン1冊の本が宝島』柏書房。

#### \*キリスト教系ゲーム集

ウォームアップ、アイスブレイカーとして用いられるゲームがたくさんあります。ただし、目的が明確でないものが多いので、自分の目的に合ったものを慎重に選んだり、改良するとよいでしょう。

愛隣チャペルキリスト教会、1993、『MEBIG ゲーム集1』いのちのことば社。

愛隣チャペルキリスト教会、1997、『MEBIG ゲーム集2』いのちのことば社。

いのちのことば社出版部編、1988、『教会用ゲーム集』いのちのことば社。

下田良介、1981、『ゲーム&バイブル・室内ゲームの巻』日本教会新報社。

下田良介、1982、『ゲーム&バイブル・屋外ゲームの巻』日本教会新報社。

鈴木正巳、2000、『ジョイジョイ ゲームランド』CS 成長センター。  
成長編集部、1992、『ゲーム大好き！』CS 成長センター。  
西村希望、2005、『ジョイジョイゲーム・イベントアイデア 77』CS 成長センター。  
エターナルライフプロジェクト『創愛クラブゲーム DVD』創愛キリスト教会

#### \*ゲーム

ジョセフ・B・コーネル、2000、『ネイチャーゲーム 1 改訂増補版』 柏書房。自然を体験する 50 のゲームを紹介。  
高久啓吾、1998、『新しい体験学習 1 楽しみながら信頼関係を築くゲーム集』学事出版。とてもよい体験的ゲームが集められているお勧めの一冊。アメリカでおこなわれているプロジェクト・アドベンチャーというプログラムに基づいています。  
林寿夫・川口博行・新井浅浩、1999、『新しい体験学習 3 アドベンチャー教育で特色ある学校づくり 一個性を認め合う体験学習』学事出版。プロジェクト・アドベンチャーの理論と実際について、わかりやすく書かれている。  
諸澄敏之編著、2005、『みんなの PA 系ゲーム 243』杏林書院。プロジェクト・アドベンチャー系のゲームで楽しく実行しやすいものがたくさん紹介されている。  
ディック・プラウティ他、1997、『アドベンチャーグループカウンセリングの実際』みくに出版。プロジェクト・アドベンチャーについての理論が、詳しく書かれている。  
花背山の家、京都市小学校・中学校野外教育研究会、2006、『野外ゲームの達人一心と体を動かす 100 の実践マニュアル』北大路書店。  
巡静一、1971、『仲間づくりのための集団づくりゲーム 第 1 集』明治図書出版。  
巡静一、1982、『仲間づくりのための集団づくりゲーム 第 2 集』明治図書出版。

#### \*企業研修ゲーム

このジャンルのゲーム集には、綿密にルールが作られているゲームがたくさんあります。目的に応じて、変えたり、参考にされるとよいでしょう。一例を次に挙げておきます。

山本成二・美濃一朗、1991、『研修ゲームハンドブック』日経連出版部。  
永井武、1987、『社内でできる教育ゲームのすすめ方』経林書房。

#### \*異文化

西田司、1998、『異文化の人間関係』多賀出版。特に第 5 章「シミュレーション手法による異文化トレーニング」には、主な異文化トレーニングのシミュレーション

ゲームの概説と入手先の一覧があり、大変便利です。

藤原孝章、2008、『シミュレーション教材「ひょうたん島問題」多文化共生社会ニッポンの学習課題』明石書店。多文化共生の問題を実際に経験できるすぐれたシミュレーションゲーム。CD-ROM付。

八代京子・町恵理子・小池浩子・磯貝友子、1998、『異文化トレーニング』三修社。

八代京子・荒木晶子・樋口容視子・山本志都・コミサロフ喜美、2001、『異文化コミュニケーション・ワークブック』三修社。宣教師を希望する人、異文化に関心のある人、聖書（異文化）をよく理解したい人、自分をよく知りたい人にお薦め。

八代京子・山本喜久江、2006、『多文化社会の人間関係力 実生活に生かす異文化コミュニケーションスキル』三修社。お薦め。

#### \*ゲームの専門書

新井潔・出口弘・兼田敏之、1998、『ゲーミングシミュレーション』日科技連出版社。

グリーンブラット、C.S. (=1994、新井潔・兼田敏之訳『ゲーミング・シミュレーション作法』共立出版)。

デューク、リチャード D. (=2001、中村美枝子・市川新訳『ゲーミングシミュレーション：未来との対話』アスキー)。

広瀬幸雄編著、1997、『シミュレーション世界の社会心理学』ナカニシヤ出版。

藤原武弘編、2007、『人間関係のゲーミング・シミュレーションー共生への道を模索する』北大路書房。

〔著者紹介〕



松原 洋満 (まつばら ひろみつ)

1960年、岐阜県生まれ。筑波大学で心理学専攻。東京基督教短期大学で神学を学ぶ。アメリカ、ゴードン・コンウェル神学大学院(M.A.)、トリニティー国際大学(Ph.D.)でキリスト教教育を学ぶ。神奈川県川崎市にある日本同盟キリスト教団登戸教会牧師。東京キリスト神学校講師。2児の父。著書に「楽しい！発見&体験ゲーム」(CS 成長センター)、「かがやけ☆クリスチャンキッズ」(日本同盟基督教団教会教育部、共著)、「聖書が教えている家庭生活・社会生活」(日本同盟基督教団教会教育部、共著)がある。エッセイ、メッセージ、論文などを「のぼりと教会」ホームページで公開中(<http://homepage3.nifty.com/noborito-church/>)。

---

**発見・体験ゲーム集**

2011年1月1日 発行

著者 松原洋満

---

©MATSUBARA Hiromitsu 2011

Printed in Japan