参考資料１

笑顔がうまれるアイスブレイク集

参　考

くまもと「親の学び」プログラム

・New スタート（乳幼児期）編

・スマイル（小学生期）編

熊本県教育委員会

「笑顔がうまれるアイスブレイク集」作成にあたって

　本冊子は、これまでくまもと「親の学び」プログラムにおいて各講座や場面ごとに活用されてきた多種多様なアイスブレイクを、活用のしやすさを第一に考え、種類ごとに再編・統合して一冊にまとめたものです。

　作成にあたっては、単なる手法の紹介に留まらず、以下の3つの意図を込めています。

1. 活用の利便性と体系化
　これまで各プログラムに分散していたアイスブレイクを、「自己紹介・対話」「指先・からだ・脳トレ」「協力ゲーム」といったカテゴリー別に整理しました。これにより、進行役（ファシリテーター）がその場の目的や参加者の様子に合わせて、最適なアクティビティを即座に選び、実践できる環境を整えました。

2. 「安心できる場」の基盤づくり
　本集の根底には、震災等の困難を経験した子どもたちや保護者の心に寄り添う「心の安全」の確保があります。アイスブレイクを単なる「場つなぎ」ではなく、自分の存在を丸ごと受け入れられる体験とするため、無理強いをしないこと、失敗を笑い合える雰囲気を作ることなど、支援者としての共通の指針（3つの約束）を明文化しました。

3. 人とのつながりの再構築
　このアイスブレイク集を通じて、自己開示や身体接触、協力作業を段階的に行うことで、被災後の孤独感を解消し、他者への信頼感を再構築することを目指しています。「私たちは一人ではない」という連帯感を育むためのツールとして、本集を編纂しました。

　この一冊が、子どもたちや保護者の皆様の緊張を解きほぐし、温かな交流と「笑顔」が生まれるきっかけとなることを願っています。

令和8年9月

熊本県教育委員会

はじめに：安心できる「場」を作るための3つの約束

震災後の子どもたちの心の負担は、私たちが想像する以上に深いものかもしれません。日常を取り戻し、笑顔を広げるために最も重要なのは、最初のアプローチで「心の安全」を確保することです。この活動の場が「自分の存在を丸ごと受け入れてもらえる場所」であると体感できるよう、以下の3つの約束を心に留めてください。

1. 「無理強いは絶対にしない」：それぞれの心のペースを尊重する

「今は見ているだけにしたい」という子どもの選択も、大切な意思表示です。参加せず見学しているだけでも、その空間を共有している大切な仲間として認め、温かく見守ります。自然と参加したくなるのを待ちましょう。

2. 「失敗はみんなで笑い合える宝物」：完璧主義を解き放つ

間違えたり、うまくできなかったりした時こそ、「いいね！」「なるほど」「そうきましたか」「いい発想だね」と笑顔に変える最大のチャンスです。完璧を目指す緊張感を手放し、失敗を楽しさに変える温かい雰囲気を作ります。

3. 「一体感を言葉にしてたくさん褒める」：肯定感の醸成

「今の拍手、みんなの心がピタッと一つになったね！」「みんなの笑顔でこの部屋がとっても明るくなったよ」と、素敵な瞬間を見逃さずに肯定的な言葉でフィードバックします。これが、子どもたちに絶対的な安心感と自信を与えます。

進行役（大人）の皆さまへ：進行役は「教える先生」ではなく、子どもたちに「寄り添う伴走者」です。進行役がまず楽しそうに笑う姿を見せ、言葉だけでなく、優しい笑顔、頷き、アイコンタクトなどの非言語の安心感を届けていきましょう。

第1章：自己紹介・対話編 ―― 「私」を伝え、相手を知る

自己紹介は、単なる名前の交換ではありません。自分の声が誰かに届き、肯定的に受け入れられるという体験が、被災後の孤独感を解消します。

「私」という存在が再び温かい繋がりの中に位置づけられることで、他者への信頼基盤が再構築されます。

1.《今の気持ちは・・！》（初対面・全員）

【準備物】なし　【対象】初対面・顔見知り問わず
【隊形】自由移動隊形

■ 目的と効果: 現在の感情を素直に言語化し、緊張を共有することで大きな
安心感を得ます。

■ ルールの説明:

1. 初めに、手拍子に合わせて、自由に歩きます。
2. 「止まりましょう」の合図で、２人組になって止まります。
3. 自分の名前と、飾らない今の気持ちを伝えます。
   セリフ例：「私の名前は〇〇です。今はちょっと緊張していてドキドキしています。」「私の名前は◇◇です。今日はみんなと遊べて嬉しいです！」
4. 最後は「よろしくお願いします！」と笑顔で挨拶して、次の友達を探しに歩きましょう。「止まりましょう」で２人組です。

■ 心のケアのポイント: 不安や緊張をありのまま口に出すことで、心のつかえが「客観化」され、落ち着きを取り戻せます。「自分だけが不安なんじゃないんだ」と気づくことが安心につながります。

2.《多くの人に紹介を！》（初対面・全員）

【準備物】タイマー（3分）【対象】初対面型（人数が多い時）
【隊形】自由移動隊形
※二重円をつくり、外側の円の人が右に移動するやり方も可

■ 目的と効果: 短時間で多くの人と接し、場全体の親密さと温かい繋がりを一気に高めます。

■ ルールの説明:

1. 進行役の声かけ：「制限時間は3分間です！できるだけ多くの仲間と出会い、自己紹介をしましょう！」
2. 相手を見つけたら、お互いに「自分の名前」と「好きなもの（または所属）」を1つずつ話します。
3. 終わったら「よろしくお願いします！」と礼をして、進行役の声で動きます。

■ 心のケアのポイント: 自分から進んで話しかけるのが苦手な子どもが孤立しないよう、指導者が「まずは先生と自己紹介してくれるかな？」と優しく間に入り、お友達へと橋渡しを行いましょう。

3.《新たな自分紹介！》（顔見知り・グループ）

【準備物】なし　【対象】顔見知り同士（クラスや近隣）
【隊形】自由移動・または円座

■ 目的と効果:すでにお互いを知っている関係の中に、意外な新しい一面を見出し、さらに深い絆を育みます。

■ ルールの説明:

1. 名前と一緒に、「実は、あまりみんなに話していなかった自分のこと」を1つだけ紹介します。
   セリフ例：「私の名前は〇〇です。実は、甘いもののなかでもパフェが大好きなんです！」「実は、ものまねがちょっと得意です！」
2. 周りは「そうなんだ！」「おもしろいね！」と拍手や笑顔で受け止めます。

■ 心のケアのポイント: 「話せる範囲で気軽に話していいんだよ、難しく考えなくて大丈夫」と事前に優しくアナウンスし、自己開示へのハードルを下げてあげましょう。

4.《握手やグータッチで紹介》（ふれあい・全員）

【準備物】なし　【対象】全員（初対面・顔見知り問わず）
【隊形】自由移動隊形

■ 目的と効果:
手と手が触れ合う直接的な温もり（スキンシップ）を通じて、非言語的な安心感を実感します。

■ ルールの説明:
1. 相手の目をしっかり見て、笑顔で挨拶をします。
進行役の声かけ：「笑顔で『よろしくお願いします！』と言いながら、優しくしっかりと握手やグータッチをしましょう！」
2. 終わったあとに、「みなさん、ちょっと明るい気持ちになりましたか？」「元気でましたか？」と優しく問いかけて振り返ります。

■ 心のケアのポイント: スキンシップ（身体接触）に少し抵抗や不安がある子どもには、決して無理強いをせず、手を近づけるだけの「エア握手」でも大歓迎として温かく見守ります。

5.《Q＆Aで紹介》（双方向対話・全員）

【準備物】なし　【対象】全員
【隊形】自由移動隊形

■ 目的と効果: 「まず自分のことを話してから相手に質問する」というマナーを学び、深い双方向の対話と理解を促します。

■ ルールの説明:
1. 相手に出会ったら、まず自分の名前を言います。
2. 相手に質問したいことを、「まず自分の答えを話してから」質問します。
セリフ例：「私はケーキが好きですが、あなたは何が好きですか？」「私は今日よく眠れましたが、あなたはどうですか？」
3. 相手の答えを「いいね！」と受け止め、交代します。

■ 心のケアのポイント: 一方的な質問攻め（尋問のようになってしまうこと）を防ぎ、「お互い温かい言葉のキャッチボール」の時間を楽しむようリードします。

6.《お隣紹介（積木式自己紹介）》（一体感・グループ）

【準備物】なし　【対象】5〜6人のグループ
【隊形】円座や机と椅子など

■ 目的と効果: 他者の名前を繋いで紹介し合うことで、グループの一体感と集団的所属感を高めます。

■ ルールの説明:

1. 最初の人が「私は〇〇です」と自己紹介します。
2. 2番目の人は「〇〇さんの隣の、◇◇です」と、前の人を紹介してから自分の名前を言います。
3. 3番目の人は「〇〇さんの隣の、◇◇さんの隣の、△△です」と、積み木のように全員の名前を繋ぎます。

■ 心のケアのポイント: 名前を忘れてしまっても大丈夫。「わからなくなったら、周りが優しく『私は〇〇だよ！』ってヒントを出し合おうね！」と声をかけ、支え合う安心感をつくります。

7.《カード交換自己紹介》（安心・全員）

【準備物】自己紹介カード（3〜5枚程度）　【対象】全員
※事前に「自己紹介カード」に自分のことを書いておく
【隊形】自由移動隊形

■ 目的と効果:
「カード」という視覚的な道具を介することで、対面コミュニケーションの緊張を和らげます。

■ ルールの説明:

1. 事前に自分の名前や好きな食べ物、好きな動物、または、自分の苦手なものなどを書いた「自己紹介カード」を用意します。
2. お互いにカード１枚を見せ合いながら自己紹介をします。
3. 自己紹介が終わったら、お互いのカードを交換し、「ありがとう！」と感謝を伝えて次へ進みます。

■ 心のケアのポイント: 言葉で表現することが苦手な子どもも、カードの絵や文字がコミュニケーションの強い助けとなります。カードは「心のチケット」として大切に集めます。

第2章：指先・からだ・脳トレリラックス編 ――

緊張を解き、感覚を取り戻す

震災による強いストレスは、体や表情のこわばりとして蓄積されます。指先や脳を適度な集中力で使う脳トレ活動は、交感神経の過緊張を和らげ、精神的なリラックス効果をもたらします。

8.《笑顔を作ろう》（表情筋・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員（個人）

【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果: 表情の筋肉を動かすことで脳にリラックス信号を送り、自然な笑顔を引き出します。

■ ルールの説明:

1. 進行役が「キラキラ笑顔！」と合図を出したら、とびきりの笑顔を作ります。
2. 「怒った顔！」「悲しい顔！」「びっくりした顔！」など、いろんな表情をみんなで真似し合います。
3. 慣れてきたら進行役を子どもに交代し、面白い顔を作って笑い合います。

■ 心のケアのポイント: 顔を見られるのが恥ずかしい子どもがいたら、「見ているだけでも、優しいおめめが素晴らしいよ」と温かく見守り、笑顔を急がせないようにしましょう。

9.《早口言葉》（発声・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員
【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果: おかしな発音になることをみんなで笑い飛ばし、体内の緊張のブロックを解除します。
■ ルールの説明:
1. 進行役がお題の早口言葉をゆっくり1回言います。
2. 子どもたちはその後に続いて、噛まないようにゆっくり1回繰り返します。
セリフ例：「生麦、生米、生卵！はいっ！」「なまむぎ、なまごめ、なまたまご！なまむぎ、なまごめ、なまたまご！」
3. 「今度はスピードをあげてみよう」で、1,2をおこなう。

■ 心のケアのポイント: うまく言えず噛んでしまったときに、「おっ、素晴らしい！ユニークで最高だね！」と肯定的に受け止め、失敗そのものを笑顔のごちそうにしましょう。

１０.《声・拍手のバロメーター》（コントロール・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員
【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果:
自分の声や拍手の出力を調整することで、震災で失われた「自己コントロール感」を取り戻します。
■ ルールの説明:
1. 進行役が「私のこの手が上に上がったら大きな声（または大きな拍手）、手が下に行ったら小さな声、そして床に着いたらピタッと静かにします！」と説明します。（進行役が横向きに立つと見やすい。）
2. 手の位置を上下に動かし、子どもたちが声や拍手の大きさをそれに合わせてコントロールします。
3. セリフ例：「わあああああ！（手が上）」「（ささやき声で）あ、あ、あ（手が下）」「ピタッ（手が床、見事な静寂）」

■ 心のケアのポイント: 大きな音や声を出すことが怖い子どもには、無理に声を出させず、「拍手だけでバロメーターに合わせるのも大歓迎だよ！」と優しい選択肢を提示してください。

１１.《リモコンゲーム》（瞬発力・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員
【隊形】その場で立って（または座って）

■ 目的と効果:
動きと停止を繰り返すことで、身体にたまったストレス物質を発散し、「今、ここ」へ集中します。

■ ルールの説明:
1. 進行役の声かけ：「みんなの体はロボットになりました！私のリモコンボタンの指示に合わせて動いてね！」
2. 「再生！」でその場で動き回り、「一時停止！」でその瞬間のポーズのままピタッと完全に静止します。
3. 「早送り！」（高速で動く）や「逆再生！」（逆向きに動く）なども織り交ぜて楽しみます。

■ 心のケアのポイント: 一時停止したときの奇想天外なポーズを「うわあ、みんなポーズがかっこいいね！」と互いに笑い合い、楽しさを全面的に肯定して、精神を解放させます。

１２.《あるなしゲーム》（クイズ・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員
【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果: 思考を柔軟に切り替え、クイズの楽しさで一時的に震災への不安や恐怖を忘れます。

■ ルールの説明:
1. 進行役がお題を出します。「これから言うものに『ある』か『ない』かを答えてくださいね。」
セリフ例：「ウサギさんに長い耳はある？⇒『ある！』
「じゃあ、ゾウさんに大きな羽はある？⇒『ない！』
「私（進行役）には、ツノはある？」など、ユーモアのあるお題で笑顔を広げます。

■ 心のケアのポイント: 競い合うのではなく、「それはないよ〜！」「あったら面白いね！」とみんなでツッコミを入れ合ったり笑い合ったりする、温かい空気感を何より大切にします。

１３.《指トレ・脳トレ》（指先運動・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員
【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果:
指先の細かな運動により、脳の血流を活性化させ、不安による頭のフリーズ状態を解消します。

■ ルールの説明:
1. 両手を軽く握り、自分の顔の方に向けます。
2. 進行役の「はい！」のかけ声で、右手は親指を立て、左手は小指を出します。
3. 次の「はい！」の合図で、左右を素早く入れ替えます（右手を小指、左手を親指に）。だんだんスピードを上げます。

■ 心のケアのポイント: 大人の声かけ：「できなくて『あれれ？』って悩んでいる時こそ、頭が活性化している素晴らしい証拠だよ！できなくても100点満点！」と笑顔で安心させます。

１４.《こっちのリズム、あっちのリズム①〔2拍子3拍子〕》（脳トレ・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員　【隊形】座ってできる

■ 目的と効果:
異なるリズムを左右の手で同時に行うことで、深い集中を促し、不安な思考の堂々巡りを止めます。

■ ルールの説明:
1. 右手で、縦に「1、2」「1、2」と2拍子のリズムをとるように上下に動かします。
2. 左手で、横に「1、2、3」「1、2、3」と3拍子のリズムで△三角形をかくようにします。
3. 進行役の声かけ：「せーの！で両手同時にやってみましょう！ゆっくりでいいですよ！」

■ 心のケアのポイント: 左右別の動きに没頭することで、心配事から一時的に頭を解放する（マインドフルネス効果）ことができます。できなくてちぐはぐになる様子をみんなで笑い合いましょう。

１５.《こっちのリズム、あっちのリズム②〔3拍子4拍子〕》（脳トレ・全員）

【準備物】なし　【対象】進行役対全員　【隊形】座ってできる

■ 目的と効果:
さらに高度なリズム制御に挑戦し、達成感と自己効力感（できた！という自信）を高めます。

■ ルールの説明:
1. 右手で「1、2、3」と3拍子の動き（三角形を描く）を練習します。
2. 左手で「1、2、3、4」と4拍子の動き（四角形を描く）を練習します。
3. 進行役の声かけ：「さあ、今度は三角形と四角形を同時にチャレンジ！頭の中がフル回転ですね、すごいです！」

■ 心のケアのポイント: 「大人でも完璧にできる人はなかなかいません！挑戦しようとする姿そのものが100点満点です！」と失敗を優しく包み込む言葉かけを意識します。

第3章：ペア・グループ協力ゲーム編 ――

繋がりを感じ、一体感に包まれる

グループでの楽しい共同体験は、「私たちは一人ではない」という連帯感を育みます。

他者とタイミングを合わせ、1つの目標（笑いや成功）を共有する喜びは、震災後の不安や孤独をやわらげ、元気や意欲があふれることにつながります。

１６.《からだジャンケン》 ＆ 《両手ジャンケン》（からだ・ペア）

【準備物】なし　【対象】ペア（または進行役対全員）

【隊形】向かい合う

■ 目的と効果: 全身や両手を使ってジャンケンを行い、体温を上げて心の距離を一気に縮めます。

■ ルールの説明:

1. からだジャンケン: 【グー】は体を小さく丸める、【チョキ】は片足を前に出す、【パー】は手足を大きく広げるポーズを決めます。

セリフ例：「じゃん・けん・ぽん！」で一斉に全身ポーズを出して勝負します。

2. 両手ジャンケン:両手同時にジャンケンを出し、「右手は勝ち、左手は負け」など複雑な条件で競い合います。（個人でもできる。）

■ 心のケアのポイント: 勝敗よりも「ポーズがとっても面白いね！」「ダイナミックでいいね！」と、お互いのポーズを笑い合える雰囲気づくりを大人が優しくリードしましょう。

１７.《後出しじゃんけん》（脳トレ・全員）

【準備物】なし 【対象】進行役対全員 【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果: あえて「負ける」という逆転の発想で、頭を心地よく柔らかくほぐします。

■ ルールの説明:

1. 指導者が「私がジャンケンの手を先に出すので、みんなは私に『勝つ』ように後から手を出してください！」とルールを説明します。
2. 指導者が「じゃん・けん・（ぽん！）」と先に出し、子どもたちは一瞬遅れて勝つ手を出します。
3. 慣れてきたら「負けるように後出し」や、スピードを上げて楽しみます。

■ 心のケアのポイント: 間違えて勝ってしまう子がたくさん出ます。「あはは！勝ちたくなっちゃうよね！間違えて当然、それが一番面白いよ！」と笑顔でフォローします。

１８.《幸せジャンケン》 ＆ 《幸せジャンケン２》（交流・全員）

【準備物】なし 【対象】全員（自由移動） 【隊形】自由移動隊形

■ 目的と効果: 笑顔で挨拶を交わす心地よいリズムを楽しみ、会場中に笑顔と安心感を繋ぎます。

■ ルールの説明:

1. 出会ったお友達と笑顔で「こんにちは」と挨拶をして、ジャンケンを1回します。
2. 進行役の声かけ：「あいこ以外だったら、笑顔で『残念、またあとで・・！』と別れて、次の人へ進みましょう！」
3. 「あいこ」の時だけ、お互いに「やったー！」と大喜びしてハイタッチを交わします（幸せジャンケン２）。

■ 心のケアのポイント: サクサクと次の人へ進めるルールなので、恥ずかしがり屋の子どもでも緊張せずに多くの人と関われます。「笑顔の挨拶がとっても気持ちいいね！」と褒めましょう。

１９.《聞いて！動いて！》（協力・グループ）

【準備物】なし　【対象】全員（1つの大きな円）
【隊形】全員で手をつないで大きな輪をつくる

■ 目的と効果:全員で1つの輪になり手をつないで動くことで、手の温もりから強い安心感を得られます。
■ ルールの説明:
1. 全員で1つの大きな円を作り、内側を向いて隣の人としっかりと手を繋ぎます。
2. 進行役が指示を出します。「私の言葉を聞いて、その通りに動いてください！『前に1歩ジャンプ！』」
3. 「後ろに2歩！」「右に3歩！」など、手が切れないように全員で息を合わせてジャンプや移動をします。

■ 心のケアのポイント: 手が途中で切れてしまっても大丈夫。「輪が切れても気にしない！息を合わせようとすることが素晴らしいよ！心がつながっていますよ。」と声をかけ、お互いを思いやる関係を作ります。

２０.《リラックス肩たたきゲーム》（スキンシップ・全員）

【準備物】なし　【対象】全員
【隊形】同じ向きで1列または円座

■ 目的と効果: 優しく体に触れ合うスキンシップによる深い癒しとリラックス効果をもたらします。
※触れてほしくない人もいるので注意する
■ ルールの説明:
1. パターンA: 4拍子や8拍子のリズムで「1、2、3、4…」と優しく前の人の肩を叩き合います。
2. レベルアップ: 「『4』と『8』の数字の時だけは、肩を叩かずに、頭の上で『パン！』と手拍子をしましょう！（音を立てずにやさしくする）」と脳トレ要素を入れます。
3. パターンB: 輪になり同じ向きを向いて、前の人の肩をトントンします。途中で「反対向き」になって、お返しをします。

■ 心のケアのポイント: 被災後の不安から他人に触られたくない子どもがいたら、自分の肩や腕をトントンとセルフタッピングするセルフタッチで参加を促します。「自分をトントンするのも素晴らしいケアだよ」と声をかけます。

２１.《握手リレー》（一体感・グループ）

【準備物】なし　【対象】全員または小グループ（６～８人も可）
【隊形】1つの大きな円になり、目をつぶる

■ 目的と効果:
目を閉じることで手の感覚を研ぎ澄まし、言葉を超えた温かい一体感と安心感を全身で感じ合います。

■ ルールの説明:
1. 全員で輪になり、隣の人と手を繋いで目を優しく閉じます。
2. 進行役がスタートの人（1人）の手を「ギュッ」と優しく握ります。
3. 握られた人は、その手の力を感じたら、反対側の隣の人の手を「ギュッ」と優しく握って伝えていきます。シグナルが一周するのを静かに待ちます。

■ 心のケアのポイント: 目をつぶることで不安を感じる子がいたら、目は開けたままでも構いません。「心の波が手を伝って一周して戻ってくるのを、静かに、温かく感じてみようね」とささやくように語りかけます。

２２.《キャッチ》（集中・全員）

【準備物】なし【対象】全員【隊形】円になって座る、または立つ

■ 目的と効果: 一瞬の集中とスリルを共有し、笑いとともに感情を一気に解放します。

■ ルールの説明:
1. 左手は手のひらを上に向けてお椀のような輪を作り、右手は人差し指を立てて右隣の人の左手のお椀に入れます。
2. 進行役が「キャッチ！」と言った瞬間に、左手で隣の指を捕まえ、右手は捕まらないように素早く上に逃げます。
3. 進行役が「キャー…、キャベツ！」「キャー…、キャロット！」とフェイントを入れます。

■ 心のケアのポイント: 「逃げられた！」「捕まっちゃった！」と大盛り上がりします。「捕まっても逃げられても、みんなの反応速度は120点！」と笑いとハラハラ感を共有して盛り上げます。

２３.《拍手でわ～～～～～っ！》（一体感・全員）

【準備物】うすい紙（適当な大きさ）1枚
【対象】全員（座ったままでOK）【隊形】進行役が見える位置

■ 目的と効果: 「勘」を頼りに心を合わせることで、一体感を高め、完璧な静寂による深いリラックスをもたらします。

■ ルールの説明:

1. 進行役が、紙を1枚、顔の前ぐらいの高さから床に向かって落とします。
2. 参加者は、紙がひらひらと床に落ちるまでの間、拍手をし続けます（または「わ～っ」と声を出し続けます）。
3. 紙が床に落ちた瞬間に、拍手や声をピタッとやめて静寂をつくります。後ろの席で紙が見えなくても、周りの気配（勘）を頼りに止めます。

■ 心のケアのポイント: 一瞬でピタッと鳴り止んだら、「素晴らしい！みんなの気持ち（心）が今、完全に一つになったね！」と拍手をして、その美しい一体感を全員で讃え合います。

２４.《パンパンタッチ》（リズム・ペア）

【準備物】なし 【対象】ペア 【隊形】お互いに向かい合う

■ 目的と効果:
4拍子のリズムにのせてタッチし合うことで、ペアの阿吽（あうん）の呼吸と連帯感を深めます。

■ ルールの説明:

1. 2人組を作り、笑顔で向かい合います。
2. 4拍子のリズムをとります。「1」で自分の膝を叩く、「2」で自分の手を打つ（手拍子）、「3」で右手を相手の右手とタッチ、「4」で左手を相手の左手とタッチします。
3. 進行役の声かけ：「パン、パン、タッチ！リズムに乗って、お互いの心と呼吸を合わせていこうね！」

■ 心のケアのポイント: リズムがずれてタッチがずれても大丈夫。「ずれたのも面白いね！もう一回ゆっくり合わせてみよう！」と優しく声をかけ、笑顔で繰り返します。

２５.《宝を見つけよう！》（心理ゲーム・グループ）

【準備物】小さな宝（消しゴムなど1個）
【対象】5〜6人のグループ　【隊形】グループごとに座る

■ 目的と効果:
グループでの楽しい協力と駆け引きを通じて、孤独感を打ち消し、強い仲間意識を育てます。

■ ルールの説明:
1. グループ内で「手品師役」と「探偵役」に分かれます。手品師役は横一列に並び、両手を前に（または後ろに）出します。
2. 探偵役が後ろを向いている間に、手品師役は手から手へと宝をばれないように往復させ、誰かの手に隠します。
3. 探偵役は、手品師役の表情や仕草を観察し、誰が宝を持っているかをグループで相談して当てます。

■ 心のケアのポイント: 手品師チームの「ポーカーフェイス」や探偵チームの「相談するプロセス」をたくさん褒めます。勝敗に関わらず、みんなで楽しむことを大切にします。

２６.《おにぎり！焼きそば！カツ丼！！》（リフレッシュ・グループ）

【準備物】なし　【対象】グループ（または全員）
【隊形】座ったままでOK

■ 目的と効果:
決まったお題に元気な声とポーズで応えることで、感情を解放し、場を最大に盛り上げます。

■ ルールの説明:
1. 「おにぎり」と言われたら「オー！」と言って丸いポーズ、「焼きそば」なら「ヤー！」と言って炒めるポーズ、「カツ丼」なら「カツ！」と言ってガッツポーズを決めます。
2. 進行役が「おにぎり！」と叫んだら、子どもたちは全力で「オー！」とポーズをして応えます。
3. スピードを上げたり、お題を連続して出したり、「おーーおやつ」と言って、フェイントをかけたりして、楽しくリフレッシュします。

■ 心のケアのポイント: 進行役の声かけ：「一番美味しそうな元気な声を出して反応してね！おにぎりー！」と大人が100%の笑顔でお手本を示して、恥ずかしさを吹き飛ばしてあげましょう。

２７.《頭と体で反応：反対動き！》(ジャンプ・グループ)

【準備物】なし　【対象】4～5人の円

【隊形】（ある程度間隔を取って）１人ずつ立つ

■ 目的と効果:

認知のズレをお互いに笑い合い、高度な身体コントロールを楽しみながら一体感を強めます。

■ ルールの説明:

1. 進行役の指示と「反対」の方向へ1歩分ジャンプします（例：右と言われたら左、前と言われたら後ろへ）。
   ※はじめは、進行役の指示のあとに間をつくって、ゆっくりのペースでおこなった方がよい。

（例）進行役：「右」
　　間：「トントン」←リズムを進行役がとってあげる。
　　参加者：「左」と言ってから、ジャンプ。

2. アレンジA: 指示と反対に動きつつ、動いた方向を声に出します（例：「右」と言われたら、「左！」と言いながら左へジャンプ）。
3. アレンジB: 言葉は進行役と同じことを言いながら、動きだけ反対にします（例：「右」と言われたら、「右！」と叫びながら左へジャンプ）。

■ 心のケアのポイント: 足腰の体調に配慮し、ジャンプが難しい子どもには「その場で1歩、足踏みをして動くのでも大歓迎だよ！」と優しくルールを広げ、決して強要を避けましょう。