

# Title 1 気分をリフレッシュするためのアクティビティ

## グループチェンジ

話し合い等、活動のグループを変えて、気分をリフレッシュしましょう！

### 準備物

絵葉書やポスターなどを切って作ったパズル

- ① 絵葉書やポスターなどを切って、手製のジグソーパズルをグループ数つ作り、用意した箱や袋の中に入れてみましょう。
- ② 参加者に1つのピースを引いてもらいましょう。
- ③ 自分と同じ種類のピースをもつ人を探し、参加者みんなでカードを完成させましょう。同じ種類のピースをもつ人が1つのグループとなります。
- ④ グループごとに自己紹介をしましょう。



戸惑っている参加者がいた場合には、互いに声をかけ合うようにアドバイスしましょう。参加者同士、より広い交流が生まれるかもしれません。



## サイコロトーキング

参加者が発言する機会を意図的に設け、参加者一人一人の活躍の場を広げましょう！

### 準備物

サイコロ



- ① 参加者がサイコロを振る。
- ② 予め決められているサイコロの数字のテーマに沿って、1分以内にスピーチする。
- ③ グループの人数分、同じことを繰り返す。
- ④ グループ内の他の参加者の意見について、互いに感想等を話し合う。

予め、サイコロの目の数だけテーマを考えておき、全員が見やすいように、掲示しましょう。

スピーチテーマ (例) (ボランティア養成講座の場合)

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. 何でもOK        | 2. 今、熱中していること |
| 3. ボランティアへの意気込み | 4. 何でもOK      |
| 5. ボランティアへの不安   | 6. チャレンジしたいこと |



## 森の中のリス

動きのあるアクティビティを取り入れ、緊張感を和らげたり、体の疲れをほぐしたりしましょう！

### 準備物

特になし  
広めの会場がやりやすい。

- ① 4人のうち3人が手をつなぎ輪になる(木の役)。1人が輪の中に入る(リスの役)。
- ② 「木こりが来たぞ」の声が聞こえたら、木の役の人が動きまわり、別の人と新たに輪を作り直してリスを囲む。
- ③ 「猟師が来たぞ」の声が聞こえたら、リス役の人が動きまわり、別の輪の中に入り直す。
- ④ 「嵐が来たぞ」の声が聞こえたら、全員が現在の役をリセットし、新たにリス役と木の役を演じる。

協力しあうことによって、参加者の連帯感をいっそう深めることもできます。  
また、グループ分けを兼ねて実施することもできます。



## はなしよりダンゴ

空腹は最大の敵！  
おやつを食べてリラックスしましょう！

### 準備物

おやつ



- ① 運営担当者は、予め、おやつを用意しておき、ひとつの活動が終了したら、休憩にしてよいことを伝える。
- ② 活動が終了したグループの代表者が、3種類の中から、好きなおやつを取りに行く。
- ③ 子どものころ好きだったものについて話し合う。
- ④ おやつを食べながら、前半の活動をふりかえり、後半の活動について、見通しを立てる。



### 50歳以上が選ぶ好きな和菓子ランキング (gooマスターズ2009/02/13掲載記事より)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. 大福 (20.2%)    | 6. きんつば (7.0%)   |
| 2. おせんべい (13.8%) | 7. わらび餅 (5.8%)   |
| 3. おはぎ (8.9%)    | 8. みたらし団子 (5.5%) |
| 4. ようかん (7.7%)   | 9. 栗まんじゅう (4.8%) |
| 5. だら焼き (7.3%)   | 10. あんみつ (4.3%)  |

研修等が終了したら、忘れずに歯磨きをするよう促し、食と健康についての理解も深めましょう。

## 体験 体感 一体感

講話を聞いたり、話し合いをしたりして得られた知識を、体験をとおすことによって、より確かなものにしましょう！

### 準備物

学習のテーマに合った、ちょっとした体験活動ができるよう、身近な生活の中にある材料を上手に生かしてみましょ

さまざまな体験活動の例  
たとえば…

- ① (読み聞かせボランティア養成講座の場合)  
☞ 図書館で読み聞かせしたい本を見つけましょう！
- ② (高齢者学級生きがい講座の場合)  
☞ 孫が好きなキャラクター(ドラえもん等)を描いてみましょう！
- ③ (青少年健全育成にかかわる研修の場合)  
☞ 携帯電話の有害サイトを調べてみましょう！
- ④ (環境学習の場合)  
☞ 不用品を使い、生活に便利なものをつくってみましょう！
- ⑤ (健康づくり講座の場合)  
☞ いすに座ったままでできるストレッチをしてみましょう！



話を一方的に聞くだけの学習は、集中力が持続できないことがあります。短時間でできる体験活動を工夫できるといいですね。  
また、共通の体験をすることによって、一体感が生まれることも期待できます。

## サプライズゲスト登場

話し合いの中の話題の人や、学習のテーマに関わりの深い方に、サプライズゲストとしてご登場いただきましょう！

### 準備物

特になし  
ゲストの方にゆかりが深い品物があったら、持参していただきましょう！

- ① 地域で長い間ボランティア活動を続けてきた方に関する新聞記事を題材に、ボランティア活動や地域参画について学習する。
- ② 講座担当者が、新聞記事の当人をサプライズゲストとして紹介する。
- ③ 新聞記事の内容だけではわからないことを、インタビュー・フォーラム形式で質問したり、ゲストと学習者とのやりとりをしたりして、学習を深める。
- ④ それぞれのグループごとに、自分たちができそうな地域参画の方法を話し合い、提言する。
- ⑤ ゲストのアドバイスを聞く。

講座担当者は、講座のねらいや、学習の方法等について、ゲストと事前に打合せをし、学習効果を高めるように工夫しましょう！

