

## 申し込み方法

下記申込用紙に必要事項をご記入の上、県レク協会まで郵送もしくはFAX・メールでお申し込みください。

### 【お問い合わせ・申込書送付先】

NPO 法人奈良県レクリエーション協会  
〒639-1028 大和郡山市田中町125  
TEL 0743-85-6303 FAX 0743-85-6313  
E-mail npo-nararec@bz04.plala.or.jp

※ 参加費は当日徴収します。

主催 NPO法人奈良県レクリエーション協会

## 講習会参加申込書

3月9日のスキルアップセミナーの申し込みをします

ふりがな 氏名	男・女
住所 〒	年齢 歳
電話番号	所属団体または資格名

### アイスブレイキングとは

人は人と関わり合い（コミュニケーション）をもつことにより、人間として成長すると言われていています。

わたしたちは、さまざまな機会にさまざまな人と出会いさまざまな活動を行っています。しかし、初めて出会った人とすぐに仲良くなり、交流ができて、スムーズな活動に入れるというわけではありません。そのためには何らかのきっかけが必要です。ちょうど氷が溶けるように人の気持ちをやわらげなごませ、人の心を解き放ち、自分の心の中にある垣根を取り除いて接することで、他人に安心感と心の開放感を抱かせて、親しい関係を作り出す（ラポールづくり）が大切です。初対面の人と初めて言葉を交わすときには、誰でも緊張や、躊躇などの気持ちが働くものです。そのような堅い心が柔らかくほぐれていき、バリアーを取り除いて和気藹々とした楽しいムード（雰囲気）を作り出していく手法を「アイスブレイキング」と言っています。

このアイスブレイキングは、おもにゲームや語らいをもちいて行いますが、それだけではありません。時には歌を歌ったり、ダンスを踊ったり、手品をしたりしてもかまわないわけです。要は参加者の一人ひとりの気持ちを大切に考え、気楽な雰囲気の中で、参加者が生き生きと活動できるように支援するテクニックの一つが「アイスブレイキング」なのです。