

はじめに

みなさん、こんにちは。オンライン会議ファシリテーターの青木将幸（マーキー）です。

「家族会議から国際会議まで」、いろいろな会議を進行するのが仕事です。2003年に日本で初めての会議ファシリテーター専門事務所を立ち上げて17年、毎日のように会議・話し合い・ワークショップなどの進行をしてきました。しかし、2020年2月、新型コロナウイルスの感染が拡大。非常事態宣言が出され、人々が集まって話し合いができない状況に。すべての仕事がキャンセルとなりました。会議が行われないと、会議ファシリテーターって本当に役立たずですね（しょぼん）。

暇になった私は、伝染病の歴史などに関する本を何冊か読み、「新型コロナの影響は長引きそうだな」と思いました。「いつか元に戻るだろうなどと思っていはいけない」と直感し、2020年4月1日に「ファシリテーター廃業宣言」を出しました。リアル会議のファシリテーターとしての17年間の経験をいったん捨てて、「オンライン会議ファシ



リテーター」として、一から出直すことを決意したのです。オンライン会議が持つ「人が移動しなくてもよい」という利点は大きく、新型コロナが収束しても、オンライン会議の活用は続くとも思いました。

そこからZoomなどのオンライン会議ツールを猛勉強しました。恥ずかしながら「オンラインで会議や研修会なんかしても、リアルにはとうていかなわない」と思い込んでいましたので、それまでまったく手をつけてこなかったのです。見よう見まねでさまざまなオンラインの場にチャレンジし、たくさん失敗もしながら経験を積み重ねてきました。

2020年12月現在、仕事の95%はオンライン会議のファシリテーションや導入支援をしています。企業、行政、NPOはもちろん、大学、生協、社会福祉協議会、JICA（国際協力機構）、お寺、美術館、スキューバダイバーの人々の集まり……。小学校の朝の会から、大手ビール会社の新入社員研修に至るまで、さまざまな組織のオンライン会議や研修会をお手伝いする日々です。

文中のイラストは、ファシリテーション・グラフィックでおなじみの志賀壮史さん（NPO法人グリーンシティ福岡）に担当していただきました。楽しいイラスト、ありがとうございます！



この本では、オンラインでの会議や研修会、授業など、人々が集まるさまざまな場で使えるアイスブレイクを50種類、紹介します。

50のアイスブレイクは、以下の6つに分けて紹介しています。

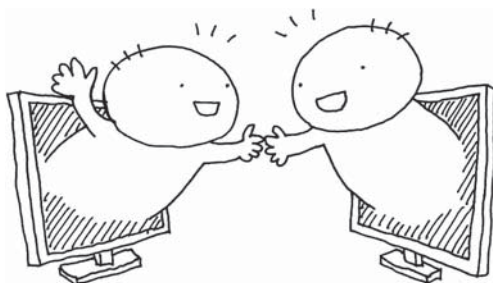
- Part 1 **初めての人にも安心！**
オンライン会議ツールに慣れながらアイスブレイク
- Part 2 **話せるきっかけをつくる！**
お互いの理解を深めるアイスブレイク
- Part 3 **オンライン疲れもぶっとばせ！**
体を動かすアイスブレイク
- Part 4 **お互いの力を引き出そう！**
チームワークを高めるアイスブレイク
- Part 5 **ほっとひと息！**
緊張がほぐれるアイスブレイク
- Part 6 **終わりよければすべてよし！**
解散時に使えるアイスブレイク

Part 1では、オンライン会議に慣れていない人が、「そうか、オンライン会議ツールは、こんなふうに見えるんだ！」と機能に慣れながら、同時にアイスブレイクの効果があるものを集めています。オンライン会議ツールに慣れていない人は、まだまだ大勢います。そして、慣れていない人は緊張していることが多いわけです。「不慣れな自分のせいで周りに迷惑かけたら申し訳ない」と思うのは、日本人の代表的なメンタリティです。オンライン会議ツールに不慣れな人こそ、ほぐしてあげて、安心して交流できるようにしたいものです。

Part 2では、お互いの理解を深めるためのアイスブレイクを紹介しています。ちょっとしたきっかけをつくることで、お互いの理解が深まっていきます。初対面の人が集まる場合は「ああ、今日はこんな人が集まっているんだ」ということを把握できるだけで、ひと安心でき

るものです。

「オンライン会議は疲れる」という声もよく聞きます。四角い画面の前に同じ姿勢で何時間も座っていたら、それは肩も凝るし目も疲れるでしょう。そんなときは、Part



3の体を動かすアイスブレイクのどれかを試してみてください。体がほぐれると、心もほぐれます。「オンラインだからこそ、意識して体を動かす」、これがポイントです。

リモートワークが増えて、「職場としての一体感がつくりにくくなった」という声もよく聞きます。Part4では、チームワークを高めるアイスブレイクを紹介しています。みんなで協力して1つのことを成し遂げるタイプのアイスブレイクは、チームワークの向上に役立ちます。

Part5では、途中で「ほっとひと息つける」アイスブレイクを紹介しています。短い時間でできて、みんながほぐれる工夫がいろいろあります。個人的には「ネコ紹介」が気に入っています。

Part6では、会の終盤に行くとよいアイスブレイクも紹介しています。オンラインで時間を積み重ねていくなかで「できてしまったアイス」というものがあります。それらを最後にブレイクすることで、「本音を話すことができよかった」という声もよく聞きます。

コロナ禍の影響で、世の中のあちこちに「アイス」が生じているように感じています。オンラインでも、対面でも、社会のいろいろな画面で見られる「アイス」を、一緒に「ブレイク」していきましょう！

2020年12月吉日 早朝

青木 将幸