

エクササイズ名	「バースデーライン」「うしうまジャンケン」「肩もみエンカウンター」
授業者	スクールカウンセラー
対象者	幼 小 中 高 大 <input type="checkbox"/> (シニア)
学年 人数	女子50名 (60代~90代)
実施月	11月
実施場面	学習交流会のオープニング
ねらい	非言語でのコミュニケーションを通して緊張をほぐし、リレーションを深める。
出典	片野智治編集代表 原田友毛子・杉村秀充・渡辺寿枝編集「エンカウンターで保護者会が変わる 保護者と教師がともに育つエクササイズ集」(図書文化社)
(アレンジした場合)ねらいと変更点	単独では、時間が短いため、「うしうまジャンケン」「肩もみエンカウンター」の3セット連続で実施した。
作成上の留意点	特になし
ワークシート等	あり (添付してください) <input type="checkbox"/> なし
時間	45分
流れ	・バースデーラインでできた輪を2人ペアにし、「うしうまジャンケン」「肩もみエンカウンター」を実施。
生徒の様子や感想	<ul style="list-style-type: none"> ・慣れない非言語で互いに伝え合う真剣さが面白くもし、互いの距離感が縮まったようだ。 ・同じ誕生日の人が見つかり、ものすごく親近感をもつことができた。 ・しっかり者と思われていた方が大きく間違っ笑いを誘い、和やかな雰囲気が増した。 ・勝っても負けても、間違っても笑いあえるのがいい。 ・ジャンケンが終わった後、互いの手をいたわり合うのがよかった。 ・長年の1人暮らしで肩もみなどすっかり忘れていた方からは、「心も体も温まった。」との感想があった。
ねらいの達成度	⑤ 4 3 2 1
良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者同士がコミュニケーションをとるきっかけとなり、初対面でも話し合いがスムーズにいった。 ・開始前の硬い雰囲気が解消され、和やかな空気が感じられた。
改善したほうが良い点	・特になし。
実施の際の配慮事項	<ul style="list-style-type: none"> ・耳が遠い方にも説明がよく伝わるように、ゆっくりはっきり話した。 ・「うしうまジャンケン」はストーリー性をもたせた。 ・バースデーラインで順番を間違えてたことが判明したら、みんなで正しい位置に誘いあう。また、当日の誕生日だった方にはその場で歌でお祝いし、誕生日が同じ方は取り立てて紹介した。
これから実施しようとする人に一言	・「うしうまジャンケン」はドラマ性があるってハッピーエンドになる物語がおすすすめ。