

# 【プログラム2：フレンドリービンゴ ～親しくなろう、仲間を増やそう～】

☆ねらい：フレンドリービンゴゲームを通して、お互いが親しくなろうとする気持ちを高めたり、能動的な傾聴（※注）や適切な自己表現力を身につけようとしたりする。

## 《プログラムの概要》

キーワードの例	つながり、コミュニケーション
時間	20分
人数	何人でもできる（20名以上だとより効果的）
活動形態	全体
準備物	ビンゴカード（人数分）、フリーカード（1人2枚を人数分）
主な活動	①説明を聞き、フレンドリービンゴゲームを行う。 ②感想を出し合う。
気を付けること	○しっかり聴くことや可能な範囲で話してよいこと等を説明し、安心感をもって参加してもらうようにする。 ○できるだけ積極的に自分から声をかけるように説明する。 ○参加者がやり方を理解できるように説明を十分行う。
備考 （アレンジ等）	○全員が動き回れる広さが必要。
ステップ（中高生 期）編との関連	No10：つながりビンゴ～聴いて、話して、親しくなろう～

※本プログラムで捉える「能動的な傾聴」とは、

「傾聴」とは、相手の話に耳を傾け、相手の思っていることや感じていることを受け止め、理解しようと努めることです。アイコンタクトやあいづち、また、うなずきなどの共感的な表情等の手法を使って相手の話を聴くことをイメージしています。

「能動的な傾聴」とは、相手の思いを受け入れよう、相手の思いにつながろうとするために、前述した手法等に加え、適度な間合いで相手の気持ちを言葉で表すことを取り入れた聴き方をイメージしています。

話し手は、自分（話し手）の気持ち、感情や伝えたいこと等を他者（聞き手）から聞くことによって、気持ちを整理することができたり、「自分のことをわかってもらった」という思いをもつことができると言われています。

## 【プログラム2：フレンドリービンゴ】

### ～親しくなろう、仲間を増やそう～

時間	形態	講座の流れ
1分	全体	1. ねらいを確認する。【1分】 [キーワード] <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 2px;">○つながり ○コミュニケーション</span>
17分	全体	2. フレンドリービンゴゲームをする。【15分】 (1) 方法を知る。〈3分〉※進行役は、進め方シートを使って説明する。 ・参加者は、ビンゴカード（1枚）フリーカード（2枚）と、鉛筆等を用意する。 ・カードの項目について、参加者同士、話したり聴いたりする。 ビンゴカードには、同じ参加者の名前が入らないようにする。必要に応じてフリーカードを用いる。自分が質問したいところが既に聞かれていた場合、フリーカードを使うと、相手に質問することができる。 ・相手からもらったフリーカードは、その後は自分の分として使える。 ・タテ、ヨコ、ナナメのいずれかがそろったらビンゴとなる。2列ビンゴを作ったら、あがりとなる。 ※あがりになっても続けてもいいし、自分の席にもどってもよい。 ※フリーカードは、あがりになった人にも使える。
	全体	(2) フレンドリービンゴゲームをやってみる。〈12分〉
	全体	3. 感想を全体に紹介する。【2分】
2分	全体	4. まとめ【2分】 <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>自分のことを話したり、友達のことを知ったりすることで、お互いがこれまでより身近に感じられるようになったのではないかな。</p> <p>これまでより行動範囲・生活範囲が広がる高校時代なので、友達関係の輪を広げ、お互いのつながりを深めてほしい。コミュニケーションをとることが得意な人もいれば、苦手な人もいる。初対面の人と話すとき、どのような話題が盛り上がるか、どのような話題は話しづらいかを考えることも大事なことだ。</p> <p>同世代の友達は、喜びや悩みを共有できる。同じ時間を過ごす仲間として、多くの人とのつながりをもってほしい。</p> </div>

#### 【親になったときに考えてもらいたいこと】

- ・身近に自分のことや子どものことを話せる間柄の友人や知人がいることは、自分にとってとても心強いことである。交友関係を築いていくときに、話しやすい話題から話し、お互いの関係づくりをしてほしい。

## 【フレンドリービンゴ：進め方シート】

### 《パターンA》

●●さん：こんにちは。私は●●です。1番を教えてください。

◆◆さん：こんにちは。私は◆◆です。いいですよ。  
自分のすきなところは、元気がいいところです。

●●さん：ありがとうございました。  
私のすきなところは、歌を歌うのがすきなところです。  
(私のすきなところは、くよくよしないところです。)

※カードの1番のところに、相手の名前を記入する。そして、握手をしてわかる。

### 《パターンB》

●●さん：こんにちは。私は●●です。6番を教えてください。

★★さん：こんにちは。私は★★です。  
残念ですが、そこはもう答えてしまいました。

●●さん：そうですか、わかりました。

※お互い、何も記入しない。握手をしてわかる。

### 《パターンC》

●●さん：こんにちは。私は●●です。11番を教えてください。

♪♪さん：こんにちは。私は♪♪です。  
残念ですが、そこはもう答えてしまいました。

●●さん：そうですか、それでは、このフリーカードを渡します。  
11番を教えてください。

♪♪さん：わかりました。私はアイスクリームが好きです。

●●さん：ありがとうございました。  
私のすきな食べ物はカレーです。辛いのが好きです。  
※お互いが知り合うために、聞き手も、自分のことも話す。

※●●さんは、11番のところに♪♪さんの名前を記入する。

♪♪さんは、●●さんからフリーカードをもらう。そして、握手をしてわかる。

◎カードの項目それぞれについて、全部が違う参加者の名前になるように  
しましょう。

◎フリーカードを効果的に活用しましょう。

※質問したいところが既に質問されていた場合でもフリーカードを使うとその  
部分を質問することができます。

# フレンドリービンゴカード

1	2	3	4
自分のすきなところは？	家族のいいところは？	小さいとき、どんな子どもだった？	自分の住んでいる地域のいいところは？
名前:	名前:	名前:	名前:
5	6	7	8
ストレス発散法は？	10年後の自分は？	自分を一言で紹介すると？	行ってみたいところは？
名前:	名前:	名前:	名前:
9	10	11	12
やってみたい仕事は？	憧れの人は？	あなたのすきな食べ物は何？	「親ばなれ」とは？
名前:	名前:	名前:	名前:
13	14	15	16
これからやりたいことは？	最近、嬉しかったことは？	熱中していることは？	紹介したい人は？
名前:	名前:	名前:	名前:

**フリーカード1**  
 ※このフリーカードを使うと  
 どこでも質問できます。

**フリーカード2**  
 ※このフリーカードを使うと  
 どこでも質問できます。