

# おにぎりの具

## ねらい

○おにぎりの具で一番好きなものを思い浮かべた者同士でグループを作る中で、自ら声をかけ合い、緊張を緩和するとともに、食育などのテーマにつなげることができる。

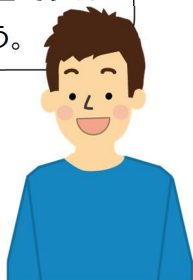
## 特徴

緊張緩和 ★★★★★☆  
話題提供 ★★☆☆☆☆  
仲間作り ★★★★★☆

## 活動の様子

活動しやすい、広いフロアで

おにぎりの具で好きなものは何ですか？  
自分が一番好きな具を決めたら、声をかけ合って、同じ具を選んだ者同士でグループを作りましょう。



やっぱり、おにぎりといったら、昆布よね。



私、シーチキンが好きなんですけど…。



あちらで、シーチキンと言っていた人がいたわよ。

【準備物等】

・特になし

## 主な流れ(例)

- ①おにぎりの具で、一番好きなものを心の中で一つ決め、決まった人からその場にしゃがむ。  
※「おにぎりの具には、梅、鮭、おかか、昆布など、いろいろありますが、みなさんはどれが好きですか？ 少し考えて、自分が一番好きな具を心の中で一つ選んでください。決められた方から、その場にしゃがみましょう」
- ②同じ具を選んだ人同士で声をかけあい、グループをつくる。  
※グループをつくる際に、進行役は、グループが作れない人をフォローするための言葉かける。「好みは人それぞれですから、もしかしたらグループが作れないような具を決めた人もいるかもしれません。そんな人たちのために、『少数派グループ』も作りますから、安心して一番好きな具を叫んでください。」など。  
※進行役は、グループが作れない人に目を配り、グループを一緒に探すなどして手助けする。

## 運営上の留意点

進行役は、グループを作ることが苦手な人への気配りを！

「おにぎりの具」だけでなく、③共通項を見つけようの活動で紹介したテーマでも行うことができます。どのテーマにするかは、その後の講座等のテーマを考えて選びましょう。「おにぎりの具」であれば、食育やお弁当作りなどについて、グループごとに話し合うことができます。