

普段、友達との会話の中で、遠慮して自分の意見が言えなかったり、言い方がきつくて相手を傷つけてしまったということはありませんか？昨年に引き続き、「心の保健だより」を不定期で連載します。

ここでは、日常出会いそうな場面で「自分ならどう行動するか」想像し、相手の気持ちを考えた、友達とのコミュニケーションの取り方について、アドバイスします。



## 第1回「友達の誘いを断りたい」場面

次の場面に出会ったとき、あなたはどのような行動をしますか？

あなたが取る行動にいちばん近いのは、①・②・③のどれですか？1つ選んでください。

学校の帰りに急に友達から「今日遊ぼうよ」と誘われました。

あなたは、今日は体調がよくないので遊びたくありません。

しかし、友達は、繰り返し誘ってきます。



- ① 「今日は絶対イヤ！」とはっきり断る。
- ② 遊びたくないけれど、相手の気持ちを気にして「うん、いいよ」と答える。
- ③ 「今日は体調が悪いので遊べない、ごめんね」と理由を言って断る。

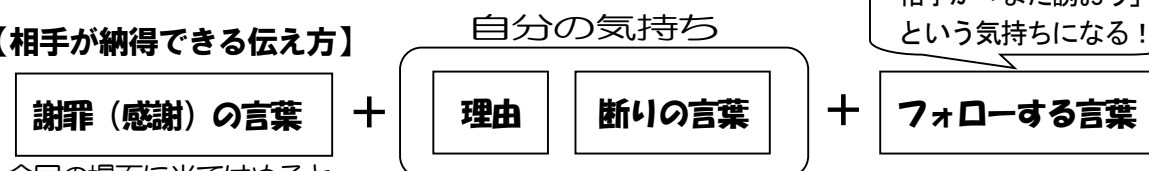
## コラム 友達関係がこじれない断り方

「誘いを断ったら相手に嫌われる」「断ったら、次から誘ってもらえないかもしれない」など友達との関係を気にすると、自分の気持ちを我慢してしまうことがあります。

しかしそれでは、自分がつらいだけでなく、相手に誤解を与えてしまい、かえってよくないこともあります。「自分の気持ち」を伝える、上手な断り方ができれば、相手も納得でき、互いに嫌な思いをしないで済みます。



### 【相手が納得できる伝え方】



今回の場面に当てはめると・・・

「誘ってくれてありがとう。  
でも、ごめんね」

「僕（私）、今日体調が悪いから  
今回はパスしたいな」

「今度、また別の日に  
遊ぼうよ」



※ははっきり言いづらい場合は、同じ意味のやわらかい言い回しを使う 例「行かない」⇒「パスする」「遠慮する」など

## 【SNSの使い方に注意しよう！】

SNSは気軽に連絡を取ったり、情報収集をしたりするのに便利なツールです。しかし、主に文字でのやりとりになるため、その感情が読み取れなかったり、その時の感情で無責任な発言をしてしまったり、対人トラブルを招くこともあります。また、安全でないサイトにアクセスすることで、個人情報流出してしまうケースもあります。

文字や写真を投稿する前に、内容をもう1度確認し、安全にSNSを利用しましょう。



## 【解説】

①の場合・・・

今日は絶対イヤ！



自分の言いたいことをはっきり言うことができましたが、相手のことを大切に  
する言い方ではないようです。知らないうちに、相手を傷つけているかもし  
れません。自分の気持ちや考えを伝えることができるのは、いいことです  
が、さらに、相手のことも大切にしたい話し方ができると、お互いにコミュニケー  
ションがスムーズにいきます。

②の場合・・・

うん、いいよ。



自分の気持ちや考えを相手にあまり伝えていないようです。はずかしがった  
り、「こんなこと言っているのかな」と遠慮したりしていませんか？

相手のことを考えることは大切ですが、あなたの気持ちや考えは伝わらない  
ままになってしまいます。自分のことも伝えながら、相手とコミュニケーショ  
ンをとればもっと楽しい時間が過ごせます。

③の場合・・・

今日は体調が悪いので遊べない、ごめんね。



自分のことも、相手のことも大切にしたいコミュニケーションを取ることができ  
ています。自分の気持ちや考えも言えて、相手も大切にすることができています。

### 【危険な誘いを断るスキル】

#### ○最初から興味がないことを示す

①最初にきっぱり断る一言 「嫌だ」「いや」「やらない」「興味がない」

→「私は誘いに乗らない」というメッセージを相手に伝える

はっきり断るポイントは、①即答で、②相手が驚くほど大きな声で、③相手の目を見て言う

→あいまいな返事は相手につけている隙を与えます。最初からはっきり「NO！」の強い意思表示をすることが大切です。危険な誘いを断ることは、自分の体と将来を守るために必要なことです。

②（余裕があれば）やりたくない理由や自分の気持ちを伝える、身振り・手振りなども有効

「体に悪いから吸わない」「においをかぐと気持ち悪くなるから」「部活の時に体力がなくなるから」「親に絶対ダメと言われているから」**＋動作** いらないと手のひらを向ける、首を振る 等

お断りします



いりません



#### ○それでもしつこく誘ってきたら…

立ち去る、逃げる、その場を離れる（危険を感じたら「助けてください」と周りにSOS発信）

関われば、思わぬ事件に巻き込まれる危険があります。周りに助けを求め、自分の身を守りましょう。また、自分からきっかけを作らないよう「危険な場所に行かない」「SNS等で個人情報公開しない」「よく知らない人との付き合い方に気を付ける」等を心がけ、健康と安全に気を付けて、楽しい夏休みにしましょう。

夏休み中、タバコ、飲酒、薬物などの危険な誘いを受けたとき、あなたならどうしますか？断り方を学びましょう。

