

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り、ということはありませんか？今年も「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、あなたはどうしますか？

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。

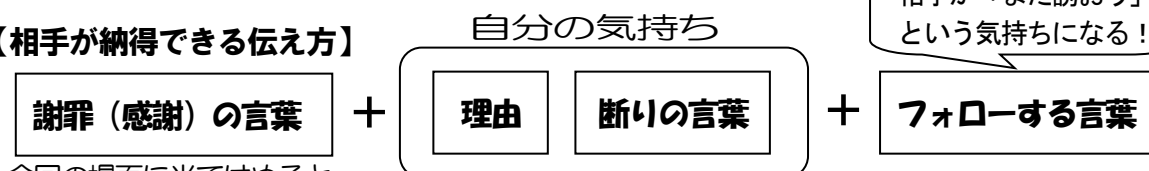
コラム 友達関係がこじれない断り方

「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等で個人情報を公開しない」「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。

