

とも 友だちから、わるいことに誘われたり、不安に思うことを頼まれたりしたとき、どんな気持ちになりますか？

ことわ 断りたいと思っても、「断ったら相手はおこるかな？」「きらわれてしまうかも？」などと相手との関係が悪くなることを心配して、受け入れてしまう人もいるかもしれません。

でも、悪いことは、はっきり断ることが大切です。たとえば、仲間はずれや無視などは「いじめ」です。それを見ているだけでも「いじめ」に加わっているのと同じです。だれかを傷つけるようなことはしてはいけません。あいまいな態度はNGです。「やめよう」と言うことで、相手も「よくないことだ」と心のどこかで思っていた気持ちに気づき、その行動をあきらめるきっかけになることもあります。だからこそ、勇気を出してキッパリと断りましょう。

さそ 誘いや頼みを断ることは、悪いことではありません。相手を全面的に否定することでもありません。「自分の気持ち」と「相手の気持ち」のどちらも大切にしたいですが、場合によっては「相手の気持ち」に寄り添えないこともあるでしょう。言い方はいろいろあります。この本を参考にして考えてみてください。

うまくいかなかったとしても、断れた自分に自信を持って、正々堂々と過ごしましょう。

「報復がこわい」「自分が無視されたらどうしよう？」と心配だったら、まわりの大人に助けを求めることもたいじです。

## 断り方の基本形——5つのステップ……04

### 悪いことだから断りたい

06

ケース1 | あの子、無視しよう!……06

ケース2 | 宿題、うつさせて!……12

ケース3 | スマホ持っていこう!……16

#### こんなときどうする？

とも 友だちの悪口に、同意を求められたら?……20

### 不安があるから断りたい

22

ケース1 | パスワード教えて!……22

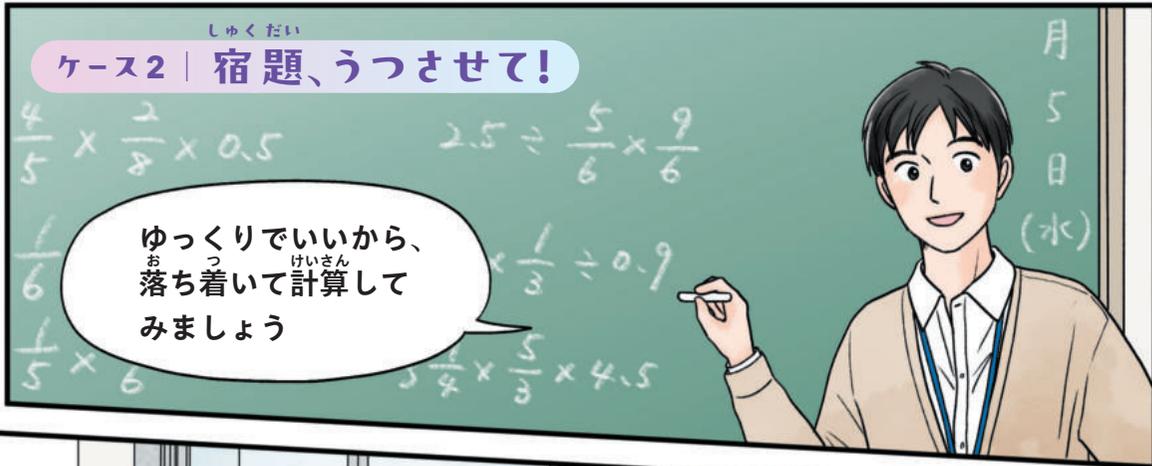
ケース2 | お金貸して!……28

ケース3 | 家に入れて!……32

#### こんなときどうする？

「この話を広めて」と頼まれた……36

いま、どんな気持ち?……38





自分の気持ちを整理しよう

たくさんの気持ちがまざっているね!



たい  
ルイに対して

- めんどくさいからやらないの? **あきれ**
- 宿題うつすのはズルだし。 **ムカムカ**
- 自分でやってみれば、おもしろさがあるかも。 **ムズムズ**

自分の気持ち

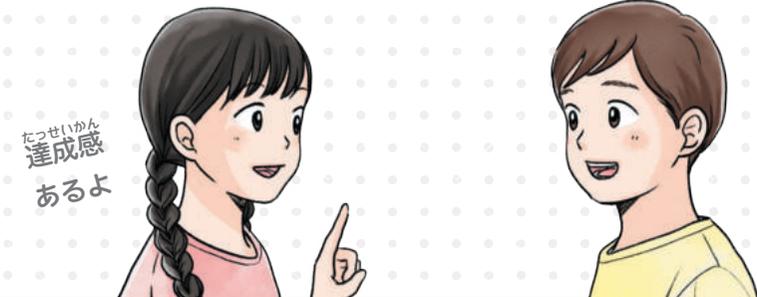
- 計算がおもしろいならうつさせてくれてもいいだろうって、あんまりだ。 **かなしい**
- 宿題はそれなりに時間がかかる。 **冷静**
- 時間をかけてやったことをうばうのは、ダメだよ。 **怒り**

きょうりよく  
よくないことに協力はできない。 **しゅくだい** **じぶん**  
計算のおもしろさがわかるといいけどな

い  
こう言えるといいかも **はっきりと、自分の気持ちを伝えよう**

ひと **こた**  
人の答えをうつすのはズルいことだよ。  
めんどくさい計算ができるとスカッと  
するから、やってみるといいよ!

そうかあ。じゃあ、  
**じぶん**  
自分でやってみるか



ズルしないでほしいんだ。  
**スッキリ**

やっぱりズルは気分よく  
ないしな。 **しょぼん**

い  
みんなならどう言う?

つた **かた**  
伝え方はいろいろだね

しゅくだい  
宿題ドロボーはダメだよ

うつさせたら **じぶん**  
わる  
悪いことになるから  
やめておく

やっぱりフェアに  
やらないと……

かた  
やり方わからないなら  
せんせい **き**  
先生に聞くといいよ

やればできるよ! **おうえん**  
応援してる

い  
【言われたらどう思う?】