

とも さそ たの ことわ きも
友だちからの誘いや頼みを断りたいとき、みなさんはどんな気持ちになりますか？

ことわ あいて じぶん
「断ったら相手はおこるかな？」「自分はきられてしまうかも？」などと相手との関係が悪くなることに不安をおぼえたり、「せっかく誘ってくれたのに申し訳ない」「役に立てなくてすまない」などと罪の意識を感じてしまったりする人もいます。

さそ たの ことわ わる
誘いや頼みを断ることは悪いことではありません。なぜって、やはりできないこともあるし、自分の気持ちや状況を大切にすることもだいじだからです。無理をして引き受けても、あとでつらくなったり、相手との関係がぎくしゃくしてしまうこともあります。

たいせつ ことわ い かた
大切なのは、どうやって断るかということです。いろいろな言い方がありますが、いちばんだいじなのは「自分の気持ち」と「相手の気持ち」のどちらも大切にすることです。まずは、相手の気持ちに寄り添って、「ごめんね」という気持ちをこめて伝えましょう。そして、なぜできないのか、理由をわかりやすく伝えるとよいですね。「こうならできよ」など代わりの提案を加えると、さらに気持ちが伝わりやすくなります。

それでもうまくいかなかったときは、落ちこみすぎないでください。相手にもいろいろな気持ちや事情があるものです。「今回はしかたない」と気持ちを切りかえて、前向きにいきましょう。

断り方の基本形——5つのステップ……04

都合が悪くて断りたい

06

ケース1 | いっしょに帰ろう！……06

ケース2 | 当番代わって！……12

ケース3 | 消しゴム貸して！……16

こんなときどうする？

じぶん たの
自分にできそうにないことを頼まれた……20

したくないことを断りたい

22

ケース1 | 新しいまんが貸して！……22

ケース2 | 帰りに寄り道しよう！……28

ケース3 | 同じ楽器にしよう！……32

こんなときどうする？

こた しつもん
答えたくないことを質問された……36

いま きも
今、どんな気持ち？……38

ケース3 | 消しゴム貸して!

あ!

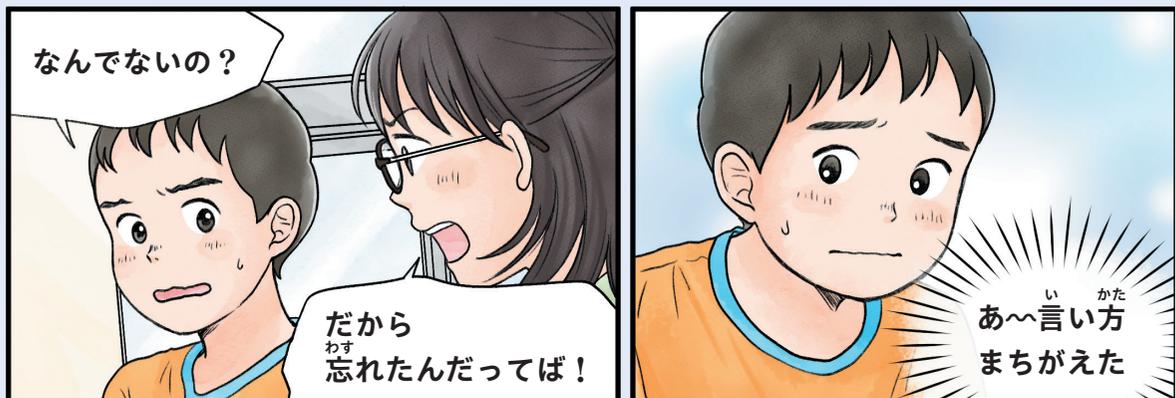
ヒマリ

ユウキ

どうした?

テストなのに
消しゴム忘れ
ちゃったんだ





自分の気持ちを整理しよう 気持ちがいっぱい生まれてくる!

ヒマリに対して

- なんでテストの日に忘れるかな? **イライラ**
- あせっていて気の毒。ちょっと**かわいそう**
- テスト始まるから、落ち着いてほしい。
モヤモヤする

自分の気持ち

- 貸してって言われても1個しか持ってないし。**困る**よ
- 2個あったら貸してあげるんだけど。
心配
- どうにかならぬかな。**助けたい**な



これを貸すわけにいかない。
テスト中は消しゴムが必要だから、先生に話してみよう

こう言えるといいかも 相手を傷つけないで、自分の気持ちを伝えよう

ごめんね、消しゴム1個しかないんだ。テスト始まる前に、先生に聞いてみようよ

そうだよね。
先生に言ってみる



先生に聞こうってアドバイスして**落ち着いた**

先生に貸してもらえて**安心**した

みんなならどう言う? どんな伝え方がいいのかな

1個だから貸してあげられないの

ごめん、2個持ってないからムリだよ

貸したら自分の分がなくなっちゃう

先生に言えば?

困ったね。これ貸せないから早く先生に言ったほうがいいよ

【言われたらどう思う?】