

とも さそ たの きぶん の なつ
友だちからの誘いや頼みがあったとき、気分が乗らなかったり、納得できなかつたりしたら、みなさんはどうしますか？

ことわ おも ことわ りゆう い あいて
断りたいと思っても、「断る理由がうまく言えない」「相手はあつかましいのでは？」などと困ったり、「せっかくの誘いだし」「がまんすればいいか」など自分の気持ちをおさえてしまう人もいます。

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、やはり苦手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。「こうすればいいと思う」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。

お
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。あいて きも しじょう こんかい
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

苦手なことを断りたい

06

ケース1 | 金魚すくいやろう!……06

ケース2 | おそろいにしよう!……12

ケース3 | 朝早く出かけよう!……16

こんなときどうする？

ほんとう あそ さそ
本当はやりたくない遊びに誘われた……20

ずうずうしいことを断りたい

22

ケース1 | テストだからノート貸して!……22

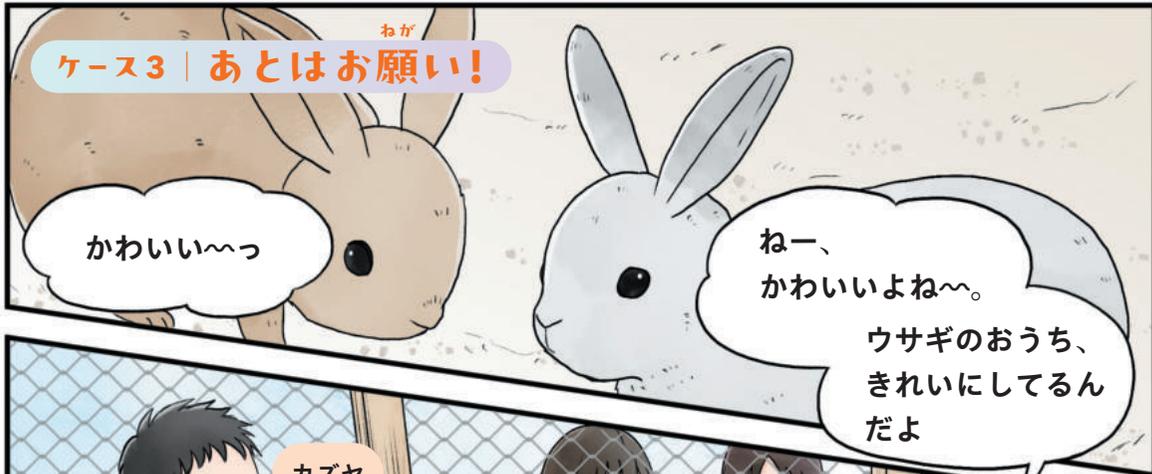
ケース2 | ヒマだから遊ぼう!……28

ケース3 | あとはお願い!……32

こんなときどうする？

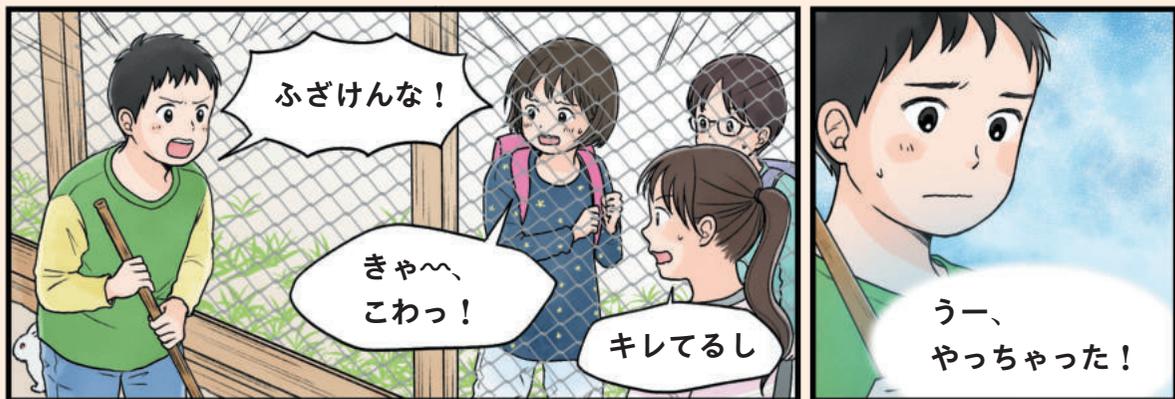
いま おも たの
イヤだなと思うことを頼まれたら?……36

いま きも
今、どんな気持ち?……38



ねが
ケース3 | あとはお願い!





自分の気持ちを整理しよう

こころなか
心の中は、こんな気持ちだったんだ!



リコに対して

とうばん しごと
○ 当番の仕事、いつもまじめにやらない。

ムカつく

○ なんだかんだ、押し付けてくる。イヤイヤ

○ 低学年の子にはやさしいのに、なんで?

ガッカリ

自分の気持ち

○ なんか、下に見られてるのかな? **かな 悲しい**

○ 相手がやらなくても、ウサギのためにも、自分がそうじしないと。 **責任感**

○ ずっとこれが続くのは、 **こま 困る**

とうばん しごと
当番の仕事のことだから、きちんと言った方がいいな。
せんせい そうだん
ダメなら先生に相談してみよう

こう言えるといいかも

あいて ます
相手を傷つけないで、自分の気持ちを伝えよう

ていがくねん
低学年にやさしいね。
でもそうじして片付けまでが
とうばん しごと
当番の仕事だよ

それはそうだけど……



ただ
正しいこと言えて
スッキリ

なんかはずかしい

みんなならどう言う?

つた なた い なた
伝え方、言い方はさまざま!

こんかい
今回はやっておくけど、
つぎ
次はきちんとやってね

かたづ
片付けもけっこう大変なんだよ

とうばん しごと
当番の仕事、
サボらないで!

いっしょにやれば早く終わるよ

きれいにそうじすると
きぶん
気分いいよ!

い 言われたらどう思う?