

上手に断ろう

年 号 名前 ()

断り方のポイント

① 謝罪の一言

「ごめんね」「ごめんなさい」「すみません」 等

② 断らなければならない理由や事実

「今日は〇〇があって……」「この後、別の用事がある」 等

③ 自分の意思（断り）をはっきりと

「今は無理なんです」「今はできないんです」 等

④ 代わりの提案をする

「別の機会に」「〇〇君に代わってもらいます」 等

※アサーションを使えば、相手のストレスを必要以上に強くせずに、自分の意思を伝えることができます。特に、断るときは、「今回は断るけど、あなたとの関係は大切にしたい」という気持ちを込めましょう。

アサーティブな断り方を考えてみよう

定期テストの2日前になって、友人からこう言われました。

「ノート取ってないところあるんだけど、明日までノートを貸してくれない？」

今日からテスト勉強をする計画を立てているので貸すことができません。どのような断り方がアサーティブでしょうか？

ペアの意見

【感想】