




テキスト12 上手な断り方

○自分も相手も大切にしたい、上手に断る3つのステップを学習する。

友達役に立ちたいと思う気持ちが強く、頼まれたら嫌と言えなかつたりすることはありませんか？ 自分ができそうもないことまで、引き受けてしまつて困ってしまうことにもなりません。そこで、自分ができることや、したくないことは、上手に断れる力をつけて、自分自身を守ることが必要です。

3種類の自己表現 あなたはどのパターンが多い？

パターン	A：攻撃的 いばりやさん	B：非主張的 おどおどさん	C：アサーティブ さわやかさん
イメージ			
考え方	自分はOK、相手はNO！	自分はNO、相手はOK！	自分も、相手もOK！
言い方	一方的に主張する。あなたメッセージを使う。	黙る。弁解がましくなる。遠まわし。	相手の気持ちも受け入れ、私メッセージを使う。
相手が抱く気持ち	腹が立つ。2度と頼まないぞという気持ちになる。	いらいらする。もういいやって感じがする。	嫌な感じがせず、言われたことを、受け入れやすい。
自分の気持ち	いつも欲求不満な気持ち。	ストレスがたまると思いがち。	自分の言動に責任をとろうという気持ちが育つ。

例) 「ねえ、日曜日に買い物に行かない？」と言われましたが、あなたは気がすみません。3つのパターンで断るとこんな感じになります。

A：“いばりやさん” (攻撃的)

「ええ？ 行きたくないよ。なんで私をさそうの？」

B：“おどおどさん” (非主張的)

「……日曜日？……うーん (行きたくないなあ) どうしよう……」

C：“さわやかさん” (アサーティブ)

「ごめん、さそってくれてうれしんだけど、あんまり気がすまないなあ。悪いけど、また今度ね」

上手な断り方3つのステップ

ステップ1：“ごめんね”の言葉に相手への感謝の気持ちをそえて

「ごめんね、さそってくれてうれしんだけど、(期待にこたえられないわ)」など、断る場合は、まず友達の期待にこたえられないことに断りましょう。そして、自分を期待してくれたことに感謝をしましょう。

ステップ2：私メッセージ (私を主語にして) で事情や気持ちを伝えて

できるだけ、素直に自分の気持ちを表現しましょう。「気がならない」「今、自分でもどうしていいかわからないんだ」など迷っている気持ちを表現するのも、いいことですよ。うそはつかない方がいいよ。

ステップ3：できれば、違うプランの提案をしてみよう。

「もう少し、考える時間をくれないかなあ」「話を聴くだけなら、できるんだけど」など、相手の立場にたった案を出すと、相手も一生懸命に考えてもらっていると感じ、それ以上同じことを頼みにくいようですよ。

自分も相手も大切にしたい、さわやかな自己表現を身につけて、自分自身が落ち込んだり、ストレスがたまったりしないようにしましょう。

参考資料：園田雅代・中釜洋子 (2000) 『子どものためのアサーショングループワーク』日本精神技

術研究所