

# 相談室だより

2022.10 緑中学校  
カウンセラー：大田隆人

みなさんこんにちは！

今月は文化発表会がありますね。

本番が近づいてくると、「あれもやらなきゃ、これも決めなきゃ」と心の余裕がなくなってきます。そうすると、相手に対して気を使うこともできなくなってしまうので、トラブルが増えてきます。

せっかくみんなで準備を進めてきた文化発表会、トラブルなく、気持ちよく本番を迎えたいですね。

そこで今回は『誤解を生まない上手な頼み方』と『誤解を生まない上手な断り方』を紹介します。ちょっとしたコツを知っていると、上手いきますよ♪

## <上手に頼む>

さて、頼み事をしたい時、みなさんはどうしていますか？

もしかして、こんな風になっていませんか？ ↓↓↓↓↓↓↓↓↓

- ◆「恥ずかしいし相手に悪いから、自分で何とかしよう・・・」と諦める
- ◇「私が困っているの、見たら分かるでしょ！助けてくれて当然！どうして助けてくれないの！」と怒る
- ◆「これやれよ！」と命令する



☆こうしてみよう！

- |                   |   |                          |
|-------------------|---|--------------------------|
| ①助けてくれそうな人に呼びかける  | ➡ | 「ごめん〇〇さん、ちょっと頼みたいことがあるの」 |
| ②なぜ助けて欲しいか理由を話す   | ➡ | 「一人だと重くて運べないから」          |
| ③何をして欲しいのか具体的に伝える | ➡ | 「この荷物を教室まで運ぶのを手伝ってくれる？」  |
| ④どれほど助かるのかを伝える    | ➡ | 「手伝ってくれると、すごく助かるんだけど」    |

★助けてもらったら、「ありがとう」を忘れずに！

裏に続く…→

## <上手に断る>

今度は誘われたときや、頼まれたときに断る時のコツです。

もしかして、こんな風になっていませんか？みなさんの場合はどうでしょうか ↓↓↓↓↓↓↓↓↓



- ◆「忙しいけど、断ったら悪いから引き受けよう・・・」と我慢する
- ◇「そんなの自分でやりなさいよ！」と怒る

★大事なポイントは 自分も相手も両方大切にする ことです



☆こうしてみよう！

①謝りの言葉を使う	➡	「ごめんね」
②断る理由を話す	➡	「放課後は習い事があるから」
③断りの言葉を伝える	➡	「委員会の手伝いはできないんだ」
④代わりの方法を提案する	➡	「明日の放課後なら大丈夫だよ」

★断る勇気も大切です！

### 相談室の営業日

10月・11月

10月3日(月)、10月21日(金)、10月28日(金・小学校にいます)、10月31日(月)

11月7日(月)、11月14日(月)、11月21日(月・小学校にいます)、11月28日(月)

