



たいじんかんけい

## 対人関係スキル②

じゅこうび

受講日：

しめい

氏名：

ともだち いえ い すで ともだち たいます ほく  
友達の家にいったんですけど、そのとき既に友達が<sup>す</sup>大麻吸ってて。僕はそ  
のとき吸いたくなかったんですけど、友達は「タバコよりは害がないか  
ら」とか言<sup>い</sup>ってて。そのことを信じ<sup>しん</sup>ちゃって。「まあ、1回くらいならいい  
かな」って。それで吸<sup>す</sup>っちゃいましたね。



さい がくいん  
Cさん/19歳/〇〇学院

わたし ひび せいかつ なか かたち さそ う あそ さそ  
私たちは、日々の生活の中でさまざまな形で誘いを受けます。遊びの誘いや  
アルバイトの誘い。グループへの加入の誘いや、広告、商品の購入の誘いなど  
さまざまです。誘いに応じるかどうかは自分の意思ですが、場合によっては、断  
りたいのにうまく断れなくて、後悔するということもあるでしょう。

このワークシートでは、相手に応じた断り方について練習していきます。



じこひょうげん

### 自己表現のタイプ

わたし じぶん い しゅちょう じこひょうげん しかた  
私たちが自分の言いたいことを主張をするときの自己表現の仕方には、3つ  
のタイプがあるとされています。



こうげきてき じこひょうげん  
攻撃的な自己表現

じぶん ゆうせん あいて たいせつ  
自分を優先して、相手のことは大切  
にしない自己表現。

じぶん ただ おも  
自分が正しいと思っているこ  
とを押しつけ、譲らない。



ひしゅちょうてき じこひょうげん  
非主張的な自己表現

あいて ゆうせん じぶん あとまわ  
相手を優先して、自分を後回しにす  
る自己表現。

い い い  
言いたいことが言えない。言  
わずに相手に分かってもらお  
うとする。



じこひょうげん  
アサーティブな自己表現

じぶん あいて たいせつ じこひょうげん  
自分も相手も大切にする自己表現。

あいて い ぶん き  
相手の言い分を聞きつつも、  
自分の言いたいことをその場  
にふさわしい方法で伝える。

つか じこひょうげん  
あなたがよく使っている自己表現のタイプはどれでしょうか？



## 2 アサーティブな自己表現

アサーティブな自己表現は、相手の言い分にも耳を傾けて、お互いの伝えたいことを伝えるため、お互いが納得のいく結論を出しやすい自己表現の仕方であると言えます。相手を傷つけずに誘いを断りたい場合などは、アサーティブな自己表現が役立ちます。

### アサーティブな断り方（例）

お互いがわかって  
いる事実から始める。

自分の感じたこと  
思っていることを  
伝える。

相手にしてほしい  
ことを提案する。

相手の返事への  
返答を考える。  
(Yes/Noの両方)

### ポイント

- ・相手にも相手の気持ちや立場があることを理解する。
- ・事実から始めるときには、落ち着いて。このときは自分の気持ちは入れない。
- ・自分の感じていることを説明するときには、わかりやすく。
- ・相手が自分の提案に応じてくれないことがあることも考えておく。



## 3 自己表現を使い分ける

アサーティブな自己表現は、多くの場面で有効な自己表現の方法ですが、しつこい勧誘や相手が聞く耳を持たない場合には、自分を守るために敢えてアサーティブな自己表現を使わずに、断ることが有効な場合もあります。

不安や身の危険を感じる場合には、敢えて相手の話に耳を傾けずに、はっきりと断るか、すぐにその場から離れるようにしましょう。



【例】例として、冒頭のCさんの場合を取り上げて、アサーティブな自己表現を使った断り方を考えてみましょう。

少年院での生活を順調に過ごしたCさんは、無事に出院を迎えました。出院後は実家に戻ったCさんですが、Cさんの出院を聞きつけて友人たちが「お祝いをしよう」と誘ってくれ、久しぶりに古い仲間が集まることになりました。しかし、みんなで集まると、友人の一人が大麻を出してきて、一緒にやろうと誘ってきました。「帰ってきたお祝いに、先輩からもらってきたんだ」「今日ぐらいはいいじゃん?」。Cさんとしては、大麻が原因で何度も捕まるのは馬鹿らしいと感じていて、もう大麻を吸う気はありません。とはいえ、友人が好意で言っているのもわかります。Cさんは何と言って断ればよいのでしょうか?

実際に起きていること

お祝いの気持ちで大麻を持ってきたんだよね。

自分の感じたこと・思ったこと

自分のために、お祝いしてくれる気持ちはすごくうれしいよ。でも、今度捕まるといろいろと大変なことになるから、今は大麻は使いたくないんだ。

相手にしてほしいことの提案

代わりに、みんなでどこかご飯を食べに行かない?

相手がYesの場合の返答

ありがとう! じゃあ、行こうか。

相手がNoの場合の返答

そっか。なら、遊びに行くのはどうかな?



**Work** いま だれ たいま さそ けいけん おも かえ  
 今までに誰かから大麻に誘われた経験を思い返し、そのとき、どのような誘われ方をしたのか、下の欄に書いてください。

まえ れい さんこう さそ たい じこひょうげん つか  
 前のページの例を参考に、この誘いに対する、アサーティブな自己表現を使った断り方を書き出してみてください。

じっさい お  
 実際に起きていること

じぶん かん おも  
 自分の感じたこと・思ったこと

あいて ていあん  
 相手にしてほしいことの提案

あいて ばあい へんとう  
 相手がYesの場合の返答

あいて ばあい へんとう  
 相手がNoの場合の返答