



たいじんかんけい

# 対人関係スキル①

じゅこうび

受講日：

しめい

氏名：

いつもみたいに、みんなで友達の家遊びに行っただですよ。そしたら、先輩が「大麻でも吸うか」って言い出して。周りも昔から年上の連中が吸ってたの知っていたから、みんな「やろう、やろう」ってなったんです。それで、結局、みんなで朝まで大麻やって遊んじゃいましたね。



Bさん/19歳/〇〇少年院

私たちは、日々、周りからさまざまな影響を受けています。家族や友達、信頼できる人などの助言によって行動を決めることもありますし、周りの人が、みんな「はい」と言っていることに対しては、「いいえ」とは言いにくかったりします。人気の映画や、よく広告を目にする商品などに興味を持ったりすることもあるでしょう。

こうした影響は、自分にとってプラスに働くこともあります。場合によっては、マイナスに働くこともあります。このワークシートでは、こうした周りからの影響を見極め、マイナスに働くことを避けるためのスキルを練習します。



## 影響を与えているものを見極める

周りから受けている影響としてよくあるものは、例えば以下のようなものがあります。あなたはどのようなことから影響を受けているでしょうか。



(※)職場やクラスなどグループの中で多くの人が一つの意見に同意していると、それ以外の意見に同意を示すことが難しく感じる場合があります。こうしたグループ内で感じる影響を同調圧力と呼ぶことがあります。

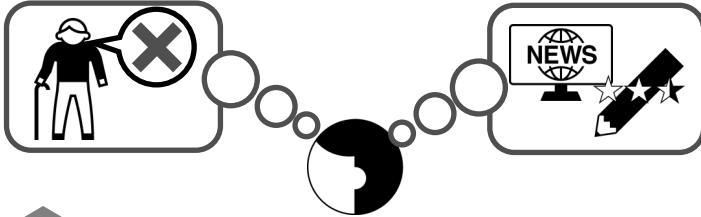


じぶん

えいきょう

## 自分のイメージからくる影響

まわ ちよくせつ い じぶんじしん いだ あいて  
 周りが直接、言っていないくても、自分自身が抱えている相手へのイメージに  
 えいきょう う ばあい まわ えいきょう おな  
 よって影響を受ける場合もあります。こうしたイメージも周りの影響と同じよ  
 ひと こうどう えいきょう あた りかい ひつよう  
 うに、その人の行動に影響を与えることを理解しておく必要があります。




ひと おも  
 「あの人はこう思っているは  
 ず」とか「きっと世の中では、  
 は や  
 これが流行っているはず」と  
 こじん えいきょう  
 いった個人のイメージが影響を  
 あた ばあい  
 与える場合もあります。



えいきょう ていこう

## 影響に抵抗するスキル


まわ えいきょう かなら わる ばあい  
 周りからの影響は、必ずしも悪いものではありません。しかし、場合によっ  
 したが じけん じぶん  
 ては、それに従うことで事件のきっかけになったり、自分にとってマイナスの  
 けっか のぞ さそ えいきょう ていこう ほうほう  
 結果につながることもあります。望ましくない誘いや影響に抵抗する方法として  
 たと つぎ  
 例えば次のようなものがあります。



きょう  
今日はいいよ。ありがと。

やめとくよ。


ことわ  
シンプルに断る



べつ  
それより別のことしない？

〇〇とかどう？

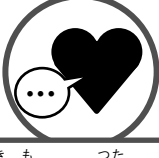
べつ あん しめ  
別の案を示す



じゃあね。

ようじ  
用事あるから、いくね。


ば はな  
その場を離れる



わたし  
私は、やりたくないから。

わたし  
私は、それいらない。


き も つた  
気持ちを伝える



あと ようじ  
この後、用事あるから。

つぎつか  
次捕まるとマズくてさ。


りゆう  
理由をつける



えんりよ  
いや、遠慮とかじゃなくて。

だから、いらないって。

く かえ ことわ  
繰り返し断る



のぞ さそ  
望ましくない誘いなどがあ  
りそうな場合は、そもそも  
その場にいかないというの  
も一つの方法です。

あらかじめ避ける



Work

例えば、欲しいものがあるかって買うか買わないかを迷っているとき、周りの人やものごとは、あなたの買い物にどのくらい影響を与えるでしょうか。勧められなかった場合を真ん中とした場合、以下の人やものごとに勧められると、あなたが買おうとする行動はどのくらい変わるか書いてみてください。

ひと 人・ものごと	こうどう か ぐあい 行動の変わり具合
かぞく ほごしや 家族・保護者	か 買わない ←————— ————→ か 買う
ともだち こいびと 友達・恋人	か 買わない ←————— ————→ か 買う
せんばい じょうし 先輩・上司	か 買わない ←————— ————→ か 買う
テレビ・SNS	か 買わない ←————— ————→ か 買う
その他（ ）	か 買わない ←————— ————→ か 買う



Work

あなたが大麻を使うことに、影響を与える人やものごとには、どのようなものがあるでしょうか。また、勧められなかった場合を真ん中とした場合、それらの人やものごとに勧められると、あなたが大麻を使おうとする行動はどのくらい変わるか書いてみてください。

ひと 人・ものごと	こうどう か ぐあい 行動の変わり具合
れい たいま にゅうかれんらく (例) SNSの大麻の入荷連絡	つか 使わない ←————— ————⊖————→ つか 使う
	つか 使わない ←————— ————→ つか 使う
	つか 使わない ←————— ————→ つか 使う
	つか 使わない ←————— ————→ つか 使う



Work

まえ か たいま つか えいきょう あた ひと  
前のワークで書いた、あなたが大麻を使うことに影響を与える人を2  
り えら ひと たいま さそ か  
人選び、その人が大麻に誘うときのセリフを書いてください。それが書けたら、  
それぞれについて、あなたがその誘いを断るためのセリフを書き出してみてください。

1

えいきょう あた ひと  
影響を与える人

さそ

誘いのセリフ

ことわ

断るためのセリフ



2

えいきょう あた ひと  
影響を与える人

さそ

誘いのセリフ

ことわ

断るためのセリフ

