

生徒指導通心



2021.2 第27号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

一、二年生は本日でテスト終了となりました。この勉強した習慣は忘れず、新学期に向けて気を緩めることがないようにしてほしいと思います。また提出物は期限内に提出し、成績に繋げていきましょう。もちろん授業態度も成績の大切な一つです。授業中の取り組みは当たり前的事として大切にしてください。また三年生は卒業までの登校日が残り 1 週間をきろうとしております。受験勉強も大詰めで気持ちが落ち着かないと思いますが、残り僅かな中学校生活を大切に毎日を通して欲しいと思います。

今回ソーシャルスキルトレーニングは、勉強の時間を確保したいのに、自分の時間を過ごしたいのに、大切な友達からお誘いのお知らせ。皆さんはこんな時どうしていますか!?上手に断ることができればいいですね!!

【上手な断り方!!～誘惑に負けず、相手を不快な思いにさせない方法!!～】

友だちから頼まれたり誘われたりしたとき上手に断れなくて失敗したという経験はありませんか。逆に、自分が断られて気分を損ねてしまったことはありませんか。さてどんな断り方をすれば相手の気分を損ねないように断ることができるのでしょうか？

以下で、上手に断る方法を参考にしてみてください!!

具体的な断り方

遊びに誘われた場合

断る理由は何でもいいですが、自分から連絡する意思があることを伝えておきましょう。相手の提案を好意的に受け止める姿勢を見せることが大切です。

※使えるフレーズ：落ち着いたら、私から連絡するね!!

お金や何かを貸してほしいと言われた場合

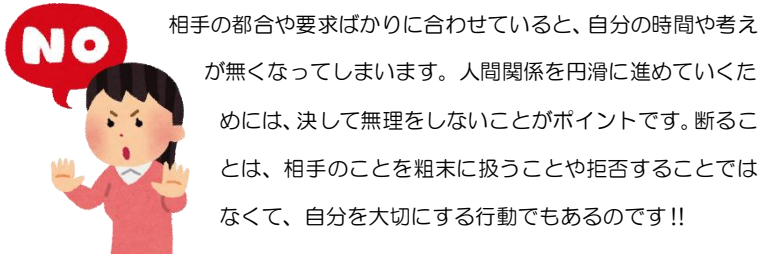
自分のルールや決まり事があることを伝えましょう。自分の決めたルールということで、多少強引さがあっても大丈夫です。きっぱりとした態度の方が、かえって相手に不快に思われません。

※使えるフレーズ：誰にも貸さないようにしているんだ。

先輩に手伝いをお願いされた場合

忙しいこともキチッと伝えた上で期限や代替案を併せて伝えましょう。

※使えるフレーズ：今手一杯なため、後の作業となりますが良いでしょうか?また代りに手伝ってもらえる人を探しましょうか!?



断りのポイント!!

断り文句+代替案をセットにする

「1 週間後だったら大丈夫です」「テスト勉強が落ち着いたら遊びましょう」等

端的に伝える

ちゅうちょや遠慮は会話を長引かせ、相手も自分も惑わせます。

謝罪と感謝の言葉をセットに

断る時に「ごめんなさい」、「誘っていただきありがとうございます」等感謝の言葉は断られても清々しい気持ちにさせます。

理由が無くても断ってもいい

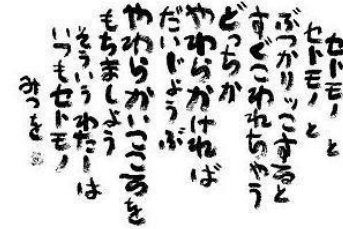
「ちょっと用事がある」「最近疲れていて」など、曖昧な理由で断ってもいいです。自分の気持ちに素直になりましょう。

自分のやりたいことを伝える

「勉強をしたい」「部屋の片付けがしたい」とあなたの予定や目標を伝える。相手の提案を否定しない。

相田みつを（1924 年 5 月 20 日 ～ 1991 年 12 月 17 日）、書の詩人

“セトモノとセトモノとぶつかりっこすると
すくこわれちゃう
どっちかがやわらかければだいじょうぶ
やわらかいところを持ちましょう”



みなさんもよくご存じの相田みつをさんの詩

の一部です。この詩では人の心をセトモノ（割れやすい陶器）に例えています。相手の心も自分の心も大切に（壊れないで）してほしいと同時に、みなさんには「やわらかいところ」で、周りの人たちの心を穏やかにしてくれる人になってほしいと願っています。

【紀伊中チャレンジ⑥!!～相手の気持ちを考えて、自分の気持ちも尊重できるように!!～】



練習問題【お断りゲーム】隣の人と2人1組で、ジャンケン

勝った方が隣の人にいろんな「頼みや誘い」をする。される方はそれを断る。ポイントは㊤謝る㊤断る理由を言う

㊤断りの言葉を使う㊤代案を提案する。以上の点を踏まえてチャレンジしてみましょう!!

【頼み事(断り)内容】

- ①昼休み、一緒に遊ぼうと誘われた。(調べ物がある、他の人と約束)
- ②放課後、一緒に帰ろうと誘われた。(係の仕事で、家の用事)
- ③休み時間、ノート運びを手伝ってと頼まれた。(先生に呼ばれている、日直の仕事がある)
- ④体育で、ペア練習を一緒にしようと誘われた。(すでに他の人と約束していた)

ポイントは他にも…申し訳なさそうな表情を出したり、声を聞こえやすく、ジェスチャーなども交え、相手を見るなど非言語の部分も大切です。もちろん相手の機嫌を損ねてしまったときのことも考えておくといいですね。

【生徒指導からの連絡】

卒業式まで登校する日が一週間となりました!!三年生の皆さん紀伊中学校に思い残すことはありませんか。友達や先生、後輩との思い出をしっかりと作って卒業できるように、残り一週間充実した日々を送りましょう。一、二年生の皆さんは、そんな卒業生を目の前に、「先輩達、後は私たちに任せて下さい」と胸を張って言うことができるでしょうか!?テスト勉強が終わった今、新年度に向けて、もう一度気持ちを入れなおし、学校の規則や今後の紀伊中学校について考えて欲しいと思います。皆さんが過ごしやすい紀伊中学校を目指しましょう!!

【お願い】貸し出し用の体操服等が戻ってきておりません!!借りた人は責任を持って**早急**に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

●3月2日（火）1 限 卒業式の意義 ※各学年卒業式についてしっかり考えよう!!

●毎週火曜日（16 時～17 時） 個別相談実施中（相談室・保健室）

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室（川崎）・保健室（林）へ直接連絡ください。

※寒暖の差が激しくなり、体調には十分注意しましょう。また交通安全や不審者には常に気をつけるようにしてください!!

