

# 1月の生活指導・ソーシャルスキルトレーニング

心育成P

## 1. 生活目標

自分の気持ちを伝えよう

## 2. 1月のターゲットスキル

自分も相手も大切にしたい、上手な断り方を知る。

## 3. 指導内容

<インストラクション>

12月のソーシャルスキルは、「やさしい頼み方」でした。1月は「上手な断り方」です。友達に何か頼まれたときは、すべて引き受けなければならないでしょうか。

そうですね。何か頼まれたときは、よく考えて断ることが必要な場合もあります。

ではこの断り方を見て下さい。

ムリ！何で！

二度と頼みたくなくなる。また頼まれても手伝えない。友達でなくなることもある。

え・・・、う～ん、いいけど・・・でも～、いいよ。

いいのか悪いのかははっきりしない。(はっきりしないので誤解されやすい。)

どちらのことわり方もよくありません。

では、どんな断り方をしたら、いいのでしょうか。

自分の考えをはっきり伝え、断っても友達でいられるような断り方があります。

あやまる。「ごめんね。」「やってあげたいと思うけど」「私に頼んでくれてうれしいけど」

ことわる理由「時間がないから」「私にはできないことだから」「それはよくないことだから」

ことわる「私はできない」「私はやりたくない」

かわりの意見「今回はダメだけど次回なら」「さんならできるかもしれない」

「そのやり方じゃなくて、こうだったら」

この4点が大切です。

その時には、4つのスキルも入るともっと上手な断り方になります。

相手を見て 声の大きさ 表情 相手との距離

では、先生方でやってみます。