

ことわる

断るのはなぜ大切か。断らないとどうなるか。

- (1) 自分の身体的、精神的健康を損なう。疲労、恨み、無力感、自己嫌悪など。
- (2) 結局中途半端でできなくなり、相手に迷惑をかける
- (3) 自分よりふさわしい人に頼む機会を相手は失う
- (4) 結局あとで正直でないことがわかり、信頼を失う

以上のことから、断る利点は大きく、結果的に利他的であったり、又自分の限界をわきまえることによって自分の行動に責任をもつことであることを知りましょう。しかしなかなか断るのは難しいものです。前回までに学んだようにコミュニケーション5つの基本と3つのテクニック（アクティブリスニング、私メッセージ、勝負なし法）を心掛けましょう。

アクティブリスニングーきちんと受け止める

私メッセージー正直、わかりやすい

勝負なし法ー対等、責任をもち責任をとらせる

(1) 受け止める

断りたいことがらだけでなく、相手の意図や気持ちをきちんと受け止める

「旅行に誘ってくれたのは元気づけようと思ってくれたんですね。」

「あなたも忙しいですからね。」

「お急ぎになるのも分かります。」

「心配して言ってくださっているんでしょう」

(2) 正直でわかりやすい

断ろうとする時にはいろんな気持ちがあって、気持ちは1つだけではありません。断りたいなあというのも1つの気持ちですが、それだけではなく他にもいろんな気持ちがあることに気付きましょう。どんな気持ちでしょうか。例えば誘ってくれてうれしかった気持ちとか断って悪いとか相手との仲をこわしたくないな、条件を整えば本当はやりたいなという気持ちなどです。断ることばかりに注意がいきま、そのことばかり伝えようとする^と他の気持ちを伝えるのを忘れてしまいます。これらの気持ちを忘れずに伝えないと相手に正確に伝わったとはいえないでしょう。

①誘ってくれたり頼んでくれた相手の気持ちに対する気持ち

「誘ってくれた気持ちはうれしかったのよ」

「私にもできると思ってくれたのはうれしかったんだけど」

②断って悪いな、相手との仲をこわしたくないな、条件を整えば本当はやりたいなという気持ち

「困ったなあ…」「断りにくいんだけど」

「助けになりたいのはやまやまなんだけど」

「熱が下がったらぜひ行きたいから誘ってね」

「この仕事が終わったらぜひやらせてください」

「病気じゃなかったら、本当はそういうふうにやってみたいな」