**断りワーク**

**アサーティブコミュニケーションとは？**

「自分も相手も大切にしたコミュニケーション」

**アサーティブの考え方**

・おたがいの意見を大事にしよう

・意見が違ったら話し合おう

・だれでも間違える権利がある

・いやなことは柔らかく断ろう

**柔らかい断り方練習**

①アイメッセージ法

アイメッセージは自分を主語にして主張する方法です。

あいてを責めずに自分の気持ちを伝えます。

「お金をかして！」
「お母さんからお金をかすのはだめといわれているんだ・・・ふあんだなあ」

②感謝＋断り法
断る前に感謝を伝え、相手の気持ちを尊重しつつ、自分の主張をする方法

「お金をかして！」
「僕をたよってくれているんだね！ありがとう。でも・・・お母さんからお金をかすのはだめといわれているから、難しいんだ・・・ごめんね・・・。」