

しずかちゃんに学ぶ断り方「NO」の伝え方

アニメの設定ですが、9月3日はドラえもんの誕生日です。今回は、ドラえもんの登場人物、しずかちゃんを通して、みなさんが生きやすくなるヒントを紹介します。

何か、都合が悪いことを言われた時、「NO」と伝えることは難しいものです。でも、ドラえもんの登場人物である「しずかちゃん」は相手を傷つけずに断ることがとても上手です。たとえば「のび太くん」に遊びに誘われた時、「ごめんね、今日はピアノの練習があるの」と、理由を添えて断ります。ただ「ムリ」ではなく、丁寧に理由も伝えることで、相手との関係を保っています。

【しずかちゃん流「NO」の伝え方 3つのポイント】

1. 理由を添えること：「申し訳ないけれど〇〇だから難しいの」と背景を説明すると、相手も納得しやすくなります。
2. 代替案を示すこと：「今日は無理だけど、今度〇〇はどう？」と別の選択肢を提示すると、カドが立ちません。
3. 感謝や共感を示すこと：「誘ってくれてありがとう。でも、今回は難しいな～」と、相手を尊重する言葉を添えます。

ただ断るのではなく、相手の気持ちを大切にしながら伝えるのがポイントです。しずかちゃんのように、スマートに断ることができたら、コミュニケーションはもっとスムーズになるかもしれませんね。

（参考・引用文献：愛知 働くもののいのちと健康を守るセンター『いのちと健康』265号 より）

【次回のスクールカウンセラー来校日】9月18日（木）

スクールカウンセラー来校日 令和7年度 年間スケジュール					
10月	20日(月)	12月	18日(木)	2月	12日(木)
11月	20日(木)	1月	15日(木)	(以降は未定です)	

悩みや不安があるとき、気持ちを言葉にして人に話すと、前向きになれることがあります。

相談内容の秘密は守られます。安心して利用してください。

希望者は、担任か養護教諭、相談係（原田）に申し出てください。

* 相談室の利用方法について *

スクールカウンセラーに相談する以外にも、校内の相談係の先生と相談室で話ができます。

希望する人は、養護教諭、担任、教科担任等、どの先生でもよいので申し出てください。

後日、日時を設定します。（相談室に予約用紙もあります。記入後は原田か養護教諭に渡してください）