

A: ねえねえ、今日の昼休み、英語の課題手伝ってよ。

B: 今日は部活の集まりがあるからダメだよ。(困った様子で)

A: えー、ちょっとくらいいいじゃん！(強い調子で)

B: じゃあ... 15分くらいならいいよ。(しぶしぶ)

A: ちょっとお願いがあるんだけど、いいかな。

B: 何？ どうしたの？

A: 昼休み、一緒に英語の課題をやってくれないかな？  
わからないところがあるんだ。

B: ごめんね。今日は昼休みに部活の集まりがあるんだ。

A: そっか。じゃあ7,8限の授業の後だったらどう？

B: 7,8限の後なら大丈夫だよ。

A: ありがとう！ 助かるよ。

B: Aさん、頼みがあるんだけど。

A: 何？

B: 経済学のノート、貸してもらえないかな？ちょっとわからないとことがあって。明日絶対返すから。

A: う、う〜ん……。

B: あなたしかいないんだよ。お願い！

A: でも……。

B: どっちなの？

A: えっ、わかった。貸すよ。

B: Aさん、頼みがあるんだけど。

A: 何？

B: 経済学のノート、貸してもらえないかな？ちょっとわからないところがあって。明日絶対返すから。

A: 今日家で経済学の課題やろうと思ってるんだ。  
だから今日は貸せないよ。ごめんね。でも明日だったらいいよ。

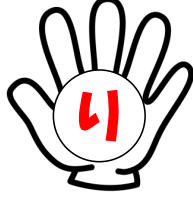
B: じゃあ明日貸してくれる？

A: いいよ。明日持ってくるね。

# 上手な頼み方 断り方のポイント



はっきり伝える



理由を伝える



提案する



ねぎらう (おれを言う)



- 頼み方のロールプレイ
  - 明日の夕方用事があるので、アルバイトのシフトを代わってほしいと頼む。
  - 携帯も財布も忘れたので、昼食代1000円を貸してほしいと頼む。
  - 試験が近いので、授業のノートを写させてほしいと頼む。

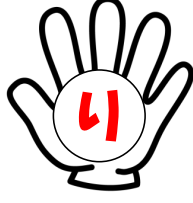
- 断り方のロールプレイ

- 今日発売の雑誌を貸してと言われたが、まだ自分でも読み終わっていないので断りたい。
- 日曜日に映画を観に行こうと誘われたが、家族と出かけることになっているので断りたい。
- CさんをSNSのグループから外そうと誘われたが、いやなので断りたい。

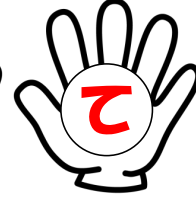
# 上手な頼み方 断り方 のポイント



はっきり伝える



理由を伝える



提案する



ねぎょう (おれを言う)





## このワークショップのメニュー

No. 1	(第3週)	基本的な生活習慣
No. 2	(第4週)	自己・他者への気づき, 聞く
No. 3	(第5週)	伝える
No. 4	(第6週)	関係づくり
No. 5	(第7週)	ストレスマネジメント
最終回	(第8週)	ワークショップの振り返り