

コミュニケーション

じょうず ことわ 上手に断る

もくてき 【目的】

- じょうず ことわ ほうほう まな
上手に断る方法について学ぶ
- じっせんりょく
実践力をつける

おも しゅるい 主なワークの種類



ロープレ

じゅこうび
受講日：

し めい
氏名：

1 いろいろな断る場面

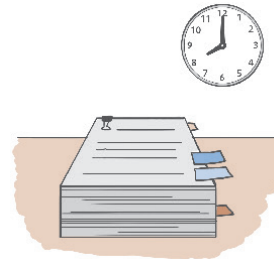
職場やプライベートでは、断ることが必要な場面はたくさんあります。

具体的な場面を確認しましょう。

1. 連絡先の交換のお願い



2. 残業・追加の業務の依頼



3. プライベートの誘い



4. 懇親会の誘い



5. お金を借りたいというお願い



いずれも、応じることができないときや、

通所している就労支援事業所や会社などのルールに反することは断ってもよい場面です。

Large empty grid area for notes or additional information.

ロープレ

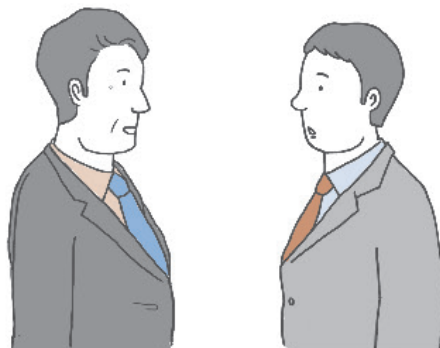
ペアになり、^{つぎ れいぶん れんしゅう} 次の例文で練習してみましょう。

【状況設定】

^{じょうし ちゅうしょく さそ}
上司から昼食に誘われました。

しかし、^{きょう べんとう も} 今日はお弁当を持ってきたので、

^{ことわ おも}
断ろうと思っています。



〇〇さん、

^{きょう そと いっしょ ちゅうしょく}
今日、外で一緒に昼食をとりませんか？

1 Start! ^{あいて かお み}
相手の顔を見る



2 ^{ひ う りゆう ぐたいき つた}
引き受けられないことと理由を具体的に伝える

^{いっしょ}
ご一緒したいところですが、
^{きょう べんとう も}
今日はお弁当を持ってきたんです。



^{しかた}
それなら仕方ないですね。

3 ^{あいて なっとく れい つた}
相手が納得してくれたら、お礼を伝える

ありがとうございます。すみません。



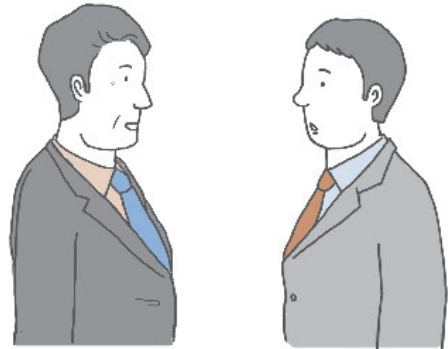


ペアになり、^{つぎ れいぶん れんしゅう} 次の例文で練習してみましょう。

^{じょうきょうせつてい}
【状況設定】

^{じょうし ちゅうしょく さそ}
上司から昼食に誘われました。

しかし、^{きょう べんとう も} 今日はお弁当を持ってきたので、
^{ことわ おも} 断ろうと思っています。



〇〇さん、
^{きょう そと いっしょ ちゅうしょく}
今日、外で一緒に昼食をとりませんか？

1 Start! ^{あいて かお み}
相手の顔を見る



2 ^{ひ う りゆう ぐたいき つた}
引き受けられないことと理由を具体的に伝える

^{いっしょ}
ご一緒したいところですが、
^{きょう べんとう も}
今日はお弁当を持ってきたんです。



^{しかた}
それなら仕方ないですね。

3 ^{あいて きぼう じぶん いこう ふ ていあん}
相手の希望や自分の意向を踏まえて提案する

もしよろしければ、^{あす}明日はいかがでしょうか？



おわりに

これまで皆さんが断りきれずに困ったことや、

断ることはできたがもっと上手に断りたかったことは、

職場でも起こり得るかもしれません。

咄嗟の誘いやお願いに対応できるよう、

日頃から上手に断る3つのステップを意識して練習してみましよう。

また、3つのステップを意識できなくても

「申し訳ない」という気持ちを込めて断るだけでも印象はさらに良くなります。

ほんじつ まな き あす じっせん
本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

チャレンジシート

しごと つ えんかつ
仕事に就いたときに円滑なコミュニケーションがとれるように、

じょうず ことわ れんしゅう
「上手に断る」練習をしましょう。

● チャレンジ日： がつ にち
 月 日 ()

だれ 誰に	
ばめん どんな場面で	
つた ことば 伝えた言葉や くふう 工夫できたこと	
かんそう やってみた感想	

● チャレンジ日： がつ にち
 月 日 ()

だれ 誰に	
ばめん どんな場面で	
つた ことば 伝えた言葉や くふう 工夫できたこと	
かんそう やってみた感想	

