

ソーシャルスキル4 コミュニケーションをとるために！ ～上手に頼もう！断ろう！～

(1) 困っていること

- 気持ちをうまく伝えられない。
- 断るとケンカになってしまう。
- 依頼をしているのに、相手が怒り出す。

なんて言えばいいのかな...

どうして、伝わらないんだろう...

(2) 要因

**言い方が分からない！
状況が分からない！**

そこで...

(3) 対応

具体的に伝えよう！



① 言い方のモデル

<お願いの仕方、どれがいい？>

1. 「〇〇やって！」
2. 「〇〇をしてください」
3. 「〇〇しろよ」

※お願いごとを聞いてもらったら、「ありがとうございます」を忘れずに！

- 言い方の選択肢から、適切な言い方を選ぶ。
- いろいろな言い方があることを知る。
- 言い方を聞いて、模倣する。

② 気持ちや状況の言語化



- 「YES」「NO」の意思表示をしてから、理由を伝える。
- 「△△なので、悲しかった」等、具体的に伝えることで、気持ちや状況に気づくことができる。
- 時系列で説明をする。
- 人や物事の関係性を伝える。

③ 吹き出し等の活用

- セリフを考えることで、楽しく状況や気持ちを考えられる。
- セリフを使って、ロールプレイをすることも効果的。

家庭でも、「〇〇してもらったから、とても嬉しかった」等、伝えてもらえるといいですね。

