

# 演習シート「いやな事を上手に断るためのシート」

学齢・思春期  
成人期

「いやなことはいやだといえるかな？」

次世代育成支援に関するニーズ調査（平成22年度）では、2割の中高生が「お酒を勧められたことが（よく・たまに）ある」と答えています。また、こどもたちはタバコが健康に悪いことも知っています。でも、仲間はずれにされることが怖くて、誘いに乗ってしまう……。そのようなこともあるようです。

仲間はずれにもならないで、いやなことを断るためにはどうしたらいいか考えるためのシートを作成しました。

【対象】小・中・高校生、成人

## 【使用方法】

- ・「自分はいやだなと思うのに誘われました。あなたはぜったいことわらなくてはいけません」という場面で、自分自身でどのように言えばいやなことを断れるか考えるシートです。
- ・どんなことがいやなこと？
- ・どうしていやなことが断れないのかな？
- ・どうしたらいやだと断れるかな？
- ・じゃ、声に出して言ってみて！

シートを通して、こどもとたくさんの会話ができると思います。



## 【中央部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

皆さんも、頼まれて断れなかったことはありませんか？このシートは、子どもたちはもちろん、大人のコミュニケーションを考えるきっかけにもなります。

シートを使って、家族、お友達などでたくさん会話をする機会をつくりましょう。