



断るときは相手の気持ちも大切に

友達からの誘いを断りたいとき、伝え方に困ったことはありませんか？

上手な断り方を知っておくと、自分と相手の両方の気持ちを大事にすることができるため、良好な関係を維持することができます。一方的に断ってしまうと、相手を悲しませてしまうこともあるので、誘いを断るときには、「ありがとう」や「ごめんね」など、相手に配慮した言葉も一緒に伝えるとよいでしょう。



上手な断り方のポイント



- ①感謝、申し訳ないという気持ちの謝罪（相手の気持ちに配慮する）
「誘ってくれてありがとう。ごめんね。」
- ②意思表示（自分の気持ちを伝える）
「今回は、遠慮しておくよ。」（相手の気持ちに応えたいが難しい）
- ③理由（なぜ断るかを伝える）
「実は先に、別の約束があるんだ。」
- ④代替案（可能であれば提示する）
「今度、〇〇しよう。」「別の日に遊ぼう。」

いくら言葉を尽くしても、表情や声のトーン、ジェスチャーなどが伴わないとこちらが伝えたい気持ちとは違う気持ちを受け取ってしまう可能性があります。

①～④を伝えるときは、相手の方をきちんと見て、申し訳ない気持ちを表す表情で、少し抑えた感じの優しい声で伝えるとよいと思います。さらに、頭を下げるなどの動作が加わると一層伝えたい気持ちが伝わります。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢で
スマホを見ると、
画面と目の距離が近くなります。
首や肩のこりなどを引き起こす
ストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、
画面からは30cm以上の
距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けない
ようにしましょう。
30分に1回は
遠くを見て
目を休めることも
大切です。

1日の利用時間や
使う場所
(例:リビングのみ)
などのルールを
決めて、それを
守りましょう。

たまには
全くスマホを
使わない日を
つくり、
デジタル
デトックスを！