

## (10) 頼まれごとを断る

### ア 概要

#### (ア) ねらい

頼まれごとを断るスキルについて学びます。断ることを明確に、一貫して伝える、相手の気持ちに配慮する、頼みに応じられる場合を伝えるといったポイントについて学びます。

#### (イ) 時間設定 (50分)

##### ① 動機づけ (5分)

頼まれごとを断る意義を理解し、動機づけを高めます。

##### ② 悪い例の提示 (10分)

ロールプレイで、頼まれごとを断るスキルがうまくできていない2人の例を体験します。

##### ③ ポイントの提示 (5分)

頼まれごとを断るスキルのポイントを確認します。

##### ④ 良い例の提示 (5分)

ロールプレイで、頼まれごとを断るスキルが上手にできている例を体験します。

##### ⑤ 実践練習 (20分)

利用者に実践練習をしてもらいます。

##### ⑥ 振り返り (5分)

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

#### (ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

#### (エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

#### (オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

## イ トレーニングの進め方

### (ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○頼まれごとを断るスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

**1** **10 頼まれごとを断る**

頼まれごとを断る時、どのように断るかで悩むことはありませんか。例えば「断ると気まずいかな。」と思って無理して引き受けてしまったり、あるいは断るにしても言い方が悪く相手を傷つけてしまったりすると、その後の相手との関係もぎくしゃくしてしまいます。

上手な断り方をする事で、相手も傷つけず、自分も無理をしなくてすむようになります。



① 人からお願いや頼みごとをされ、引き受けられない場合に断るには、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

**2**

メモ

**3**

P101

**1** 頼まれごとを断ることも、時には重要です。しかし、いろいろな思いから断ることが難しい場合もあります。

頼まれごとを断る時には、一貫して断ることが重要です。その際には、上手に相手の話を聴いたうえで、断らざるを得ない状況を丁寧に説明する必要があります。

**2** 頼まれごとを断る時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください。

【1, 2分考える時間を取ります。】

**3** メモ欄に書いたことを教えてください。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気づきを共有する。

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。

ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう。

### ☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、自分の頼まれごとを断るスキルの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？
- ☐利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？
- ☐利用者が考える時間を確保しましたか？

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、頼まれごとを断ることができていない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、頼まれごとを断るスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太くんを実施者が演じ、タノ夢くんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、見ているだけでも効果があります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

**1** (イ) オド美さんとツン太くんの場合を見てください

学期末テストが近づいてきました。オド美さんやツン太くんは、まじめに授業に出てノートをとってきました。ある時、友達タノ夢くんからノートがなくて困っているのが貸してほしいと頼まれました。オド美さんとツン太くんは、今日家に帰ってテスト勉強をするために、そのノートを使うつもりでした。

オド美さんの場合	ツン太くんの場合
<p><b>タノ夢くん:</b> オド美さん、ちょっと聞いてもいい？</p> <p><b>オド美さん:</b> どうしたの、タノ夢くん？</p> <p><b>タノ夢くん:</b> 理科のノート、1日だけ貸してもらえない？授業出てないところのノートがないんだよ。</p> <p><b>オド美さん:</b> (私も勉強したいけど断ったら気持ち悪いなあ…。)(小さい声で)でも字が汚いし…。</p> <p><b>タノ夢くん:</b> 大丈夫だって、お願い…！</p> <p><b>オド美さん:</b> …わかった。はいこれ…。(下を向いてノートを渡す。)</p> <p><b>タノ夢くん:</b> やった～！ありがとう！</p> <p><b>オド美さん:</b> うん…(せっかく家で勉強しようと思ったのに…、今日何もできない…。)</p>	<p><b>タノ夢くん:</b> ツン太くん、ちょっと聞いてもいい？</p> <p><b>ツン太くん:</b> なんだい？</p> <p><b>タノ夢くん:</b> 理科のノート、1日だけ貸してもらえない？授業出てないところのノートがないんだよ。</p> <p><b>ツン太くん:</b> (不愉快そうな顔をして) なんで今になって借りようとするんだよ。ダメに決まってるんだろ。</p> <p><b>タノ夢くん:</b> まあそう言わず頼むよー。</p> <p><b>ツン太くん:</b> (タノ夢くんを見ず) 俺、お前みたいなのやつに貸したくない。迷惑だから二度とそういうこと頼むんじゃないやねえ。(言い捨てて立ち去る。)</p> <p><b>タノ夢くん:</b> そこまで言うことないのに…。</p>




**2** ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りを見てどう思いましたか？  
オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ **3**

**1** 頼まれごとを上手に断ることができない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

＜個別の場合＞  
私が、オド美さん、ツン太くん役をするので、〇〇さん(利用者)はタノ夢くん役をしてください。

＜グループの場合＞  
2人組になって、オド美さんとタノ夢くんの会話をした後、ツン太くとタノ夢くんの会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする
- ②利用者がツン太くんをする
- ③利用者がタノ夢くんをする

コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者、ツン太くんをしてもうなど、普段やらない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

**2** オド美さんとツン太くんのやり取りを見て、考えをメモ欄に書いてください。

**【2、3分考える時間を取ります。】**

**3** メモ欄に書いたことを教えてください。

**【出された意見を板書して、グループで共有します。】**

- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気づきを共有する。

P102

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか？
- 利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションでタノ夢くんがどのような気持ちになるかを理解していますか？

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○頼まれごとを断るポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1

(2) オド美さんとツン太くんの例から、頼まれごとを断るためには次のようなポイントがありそうです

① 断ることを明確に、一貫して伝える

- ・ 丁寧に「理由があって自分はその頼みに応じられない」という意志を伝えましょう。  
(例)「～貸して！」→「今日は使う用事があるから、貸せない」  
「～やってね！」→「今日は体調が悪いから、できない」 など
- ・ 遠まわしな言い方をすると、本当の気持ちが伝わりにくくなります。

② 相手の気持ちに配慮する

- ・ 頼りにしてきた相手を責める口調にならないようにしましょう。
- ・ 「申し訳ないけど…」などといったクッション言葉を使いましょう。
- ・ 嫌なことの断り方(嫌だからできないと言わずに断る方法)  
(例)「お金の貸し借りは、トラブルになるので、しないようにしています。」

③ 頼みに応じられる場合を伝える

- ・ 頼みに応じられる場合を伝えると、相手の思いも満たされるでしょう。
- ・ 仕事の場合は、必ず引き受けるのではなく検討するにとどめましょう。

2

生活の中で、どのような時に人の頼みに応じられないことを伝えられるでしょうか？



P103

1

頼まれごとを断るポイントを見ていきましょう。

ポイントを説明した後に、利用者ならそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらうと、より実践しやすくなります。

例えば、「①断ることを明確に、一貫して伝える」というポイントについて、利用者ならどのような言い方を考えるかを考えてもらう方法があります。

また、「②相手の気持ちに配慮する」では、「3上手な話の聴き方」を参考にすると良いでしょう。

「③頼みに応じられる場合を伝える」については、その場で思いつかない場合もあります。その場合は、後から伝える方法を考えておくのも良い方法です。

2

普段の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

① 1つの場面だけ練習する

② すべての場면을練習する

1つの場면을練習する場合、利用者の普段の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのもよい方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普段の生活で実践する可能性が高まります。

チェック・ポイント

利用者は、頼まれごとを断るポイントを理解していますか？

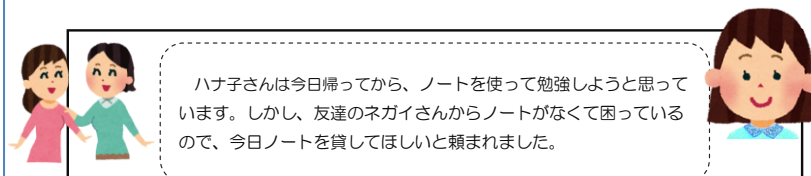
(エ) 良い例の提示 (友だちに対して) (5分)

○良い例を体験することで、頼まれごとを断るスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、ネガイさんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 (3) 頼まれごとを断るのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう  
～友だちに対して～



ハナ子さんは今日帰ってから、ノートを使って勉強しようと思っています。しかし、友達のネガイさんからノートがなくて困っているので、今日ノートを貸してほしいと頼まれました。

ネガイさん：ハナ子さん、ちょっとお願いがあるんだけど…。

ハナ子さん：どうしたの？

ネガイさん：理科のノート、今日1日だけ貸してもらえます？授業出てないところのノートがないんだよね。 ① 断ることを明確に、一貫して伝える

ハナ子さん：うーん、でも今日帰ってからノートを使って勉強したいんだよね…

ネガイさん：お願い。  
ノートがないと困っちゃうんだ。 ② 相手の気持ちに配慮する

ハナ子さん：確かに困るのは分かるから申し訳ないんだけど、今日は貸してあげられないわ。 ① 断ることを明確に、一貫して伝える  
次から、早めに言ってくれたら貸してあげることができると思うんだけど。

③ 頼みに応じられる場合を伝える

ネガイさん：確かにそうだね。急に迷惑かけてごめん。次からは早めに言うようにするわ。

2

1 頼まれごとを断ることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんをやる。
- ② 利用者がネガイさんをやる。
- ③ 実施者がハナ子さんとネガイさんをやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんとネガイさんをやることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、ネガイさんは、どんな気持ちになりますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P104

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、ネガイさんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

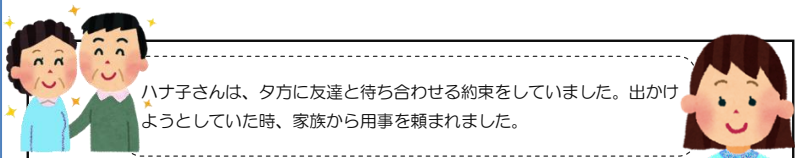
(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

○良い例を体験することで、頼まれごとを断るスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 4) 頼まれごとを断るのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見ましょう  
～家族に対して～



ハナ子さんは、夕方に友達と待ち合わせる約束をしていました。出かけようとしていた時、家族から用事を頼まれました。

家族 : ハナ子。ちょっと手伝ってほしいことがあるんだけど。

ハナ子さん : どうしたの?

家族 : 郵便ポストにはがきを入れてきてほしいの。それと、スーパーで買い物してきてくれると助かるんだけど。

③ 頼みに応じられる場合を伝える

ハナ子さん : はがきを郵便ポストに入れるのはやってくるわ。ただ、申し訳ないけど、買い物に行くのはできないんだ。

① 断ることを明確に、一貫して伝える

② 相手の気持ちに配慮する

家族 : どうして?

ハナ子さん : 今日は7時から友達と会う約束をしているの。この時間からだ買い物に行くのは難しいと思うんだ。忙しい時に手伝えなくてごめんね。

② 相手の気持ちに配慮する

家族 : うーん、そっかあ。じゃあ、買い物は私が行ってくるわ。

ハナ子さん : えっと、友達と会った帰りに買うことはできるけど、急いで必要なものなの?

③ 頼みに応じられる場合を伝える

家族 : ううん。特に急いでないよ。それじゃあ、帰りに買い物もお願いしていい?

ハナ子さん : いいよ。それじゃあ、何を買ってくるのか教えてね。

2

1 頼まれごとを断ることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんを断る。
- ②利用者が家族を断る。
- ③実施者がハナ子さんと家族を断る。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと家族を断ることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか?

★簡単に感想を聴く程度にする。

P105

☑ チェック・ポイント

☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか?

☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか?

(カ) 良い例の提示（職場の人に対して）（5分）

○良い例を体験することで、頼まれごとを断るスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、社員を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(5) 頼まれごとを断るのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てください  
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、重要なプロジェクトを任されていて、忙しい日々を送っています。ある時、同じ部署の社員が別の仕事をハナ子さんにやってもらえるか尋ねてきました。



社員：ハナ子さん、少しお話しする時間をいただいてもいいでしょうか。

ハナ子さん：はい。いいですよ。どうしたんですか？

社員：実は、〇〇プロジェクトを立ち上げようとしておまして、ハナ子さんにも参加していただくかと思い、お話を参りました。

ハナ子さん：そうだったんですか。ただ、今は私も大事なプロジェクトを任されていて、そちらの方に集中したいんです。申し訳ございませんが、今回は参加を見送らせていただいてもいいでしょうか。

① 断ることを明確に、一貫して伝える

社員：お忙しかったんですね。失礼いたしました。ただ、私としてはぜひともハナ子さんのお力を借りることができれば、プロジェクトはうまくいくと思っています。

ハナ子さん：そう言ってくださるとありがたいです。

② 相手の気持ちに配慮する

今週中に企画書を仕上げてひと段落した折にもう一度お話を伺ってもいいでしょうか。その時に改めて参加できるか検討したいと思います。

③ 頼みに応じられる場合を伝える(ただし、仕事の場合は、必ず引き受けると返事するのではなく検討するにとどめる)

社員：わかりました。では来週に改めて伺います。今日はありがとうございました。

ハナ子さん：こちらこそありがとうございました。

2

1 頼まれごとを断ることが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習するときには、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者が社員をする。
- ③支援者がハナ子さんと社員をする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと社員をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する3つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、社員の方は、どんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P106

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、社員がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

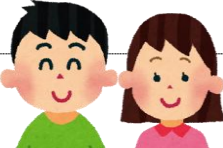
【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者に役立つかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(6) 実際に2人組で練習してみましょう

<ロールプレイ>



☆場面設定☆  
いつ：  
どこで：  
誰に：  
何を：

～頼まれごとを断る時のポイント～

- ① : 断ることを明確に、一貫して伝える
- ② : 相手の気持ちに配慮する
- ③ : 頼みに応じられる場合を伝える

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさと、ゆっくりと話しましょう

2

◎ 練習してみてどう感じましたか？

メモ

◎ 練習してみて良かったところをあげてみましょう。

例えば…

姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

1

実際に2人組になって、頼まれごとを断る時の3つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

**<個別の場合>**  
誰とのコミュニケーションを練習したかを、まず考えましょう。

**<グループの場合>**  
2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。  
練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっと良くなるという点を1つだけ考えます。

この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておく、後で振り返るのに役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。

グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。

ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ロールプレイを実施できていますか？
- 利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか？
- 利用者は、ロールプレイの良かったところを見つけられていますか？
- 利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントをあげていますか？

- 128 -



(ケ) 振り返り (5分)

- セッションを振り返り、発展課題を提示します。
- 利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう。

**1** ◎ こうするともっといいかも！というところをあげてみましょう。

メモ

**(7) 振り返り 2**

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか？【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか？【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
①断ることを明確に、一貫して伝える				
②相手の気持ちに配慮する				
③頼みに応じられる場合を伝える				

**3** プログラムをしてみてどうでしたか？(当てはまる数字に○をつけましょう。)

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。  
家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

**4** ☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

人から何かを頼まれるということは、それだけ信用されているということの意味しています。相手の信頼に応じて引き受けるのはとてもいいことです。  
ただし、自分が無理をしすぎないように、頼まれごとを断ることの大切さも理解しておきましょう。

- 1** こうするともっと良くなるところを1つだけあげてみましょう。
- ★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。
- 2** 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを1つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。
- ★利用者ができていたと感じていた部分を認める。
- ★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、以後の支援に生かすようにする。
- 3** プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。
- 【利用者の意見を聞きます。】**
- ★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。
- ★考え方の違いや、気付きを共有する。
- 4** ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか？  
今回学んだことを次回までに実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか？
- ☐利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか？
- ☐利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行した時、周囲の人は好意的に反応しますか？
- ☐次回までの課題に取り組む意欲がありますか？