断れない自分をほどくノート

断れない理由を知って、断る準備をする（1／2）

気持ちが落ち着いているときに書きましょう。書いたものは、誰にも見せなくて大丈夫です。
断れないのは、あなたが弱いからではありません。「嫌われるのが怖い」は、誰もが持っている心のしくみです。

STEP 1 セルフチェックで、チェックが入ったタイプ

☐ 嫌われ不安　☐ 罪悪感　☐ 自分あと回し　☐ その場で流され　☐ 心と体・お金のサイン　☐ チェックなし

STEP 2 最近、断れなかった場面

だれに： ＿＿＿＿＿＿＿＿　**何を：** ＿＿＿＿＿＿＿＿

本当は、どうしたかった？： ＿＿＿＿＿＿＿＿

例：友人に／週末の食事の誘いを／本当は、家でゆっくり休みたかった

STEP 3 「心の警報」と「実際に起きそうなこと」を分ける

心の警報が言っていること： ＿＿＿＿＿＿＿＿

実際に起きそうなこと： ＿＿＿＿＿＿＿＿

例：警報「もう誘ってもらえない。嫌われる」／実際「少し残念がられるかも。でも前に断ったときも、また誘ってくれた」

STEP 4 わたしの「保留のひとこと」と「断り文句」

先に決めておくと、言葉が出やすくなります。スマートフォンのメモにも書いておきましょう。

保留 例：「確認して、あとで返事するね」

感謝 例：「誘ってくれて、ありがとう」

お断り 例：「今回は、やめておくね」

代わり 例：「来月なら行けそう。また誘ってね」（なくてもOK）

STEP 5 自分との「先約」

いつ： ＿＿＿＿＿＿＿＿　**何をする：** ＿＿＿＿＿＿＿＿

例：毎週日曜の午前中／何も予定を入れずに、ゆっくり休む。自分との約束も、立派な「先約」です。

断ることは、相手を大切にしながら、自分も大切にすること。

断れない自分をほどくノート

断れない自分の、両方の面を見る（2／2）

断れない自分を、「だめなところ」とばかり見ていませんか。断れなかったからこそ、受けとってきたものもあるはずです。
気持ちが落ち着いているときに、両方の面を書き出してみましょう。つらい記憶が強くよみがえるときは、途中で
やめてかまいません。
これは、断れなかった自分を責めるためのワークではありません。

STEP 6 断れなかった場面をひとつ

例：疲れていたのに、友人の誘いを断れなかった

STEP 7 断れなかったことで、受けとったもの

1.
2.
3.

例：友人とゆっくり話せた／「来てくれてうれしい」と言われた／人の気持ちを大切にする自分に気づけた

STEP 8 断れなかったことで、失ったもの

1.
2.
3.

例：休む時間／次の日の体力／自分の本当の気持ち

STEP 9 次に断る勇気を持てたら、得られるもの

1.
2.
3.

例：ゆっくり休める／次に会うとき、心から楽しめる／自分を大切にできる

CHECK 心と体・お金のサイン

☐ 寝つけない・夜中に目がさめる　☐ 休んでも疲れがとれない　☐ 何をしても楽しくない　☐ 理由もなく涙が出る
☐ 断れずに高額な契約・支払い・寄付をした（しそう）

心と体のサインが2週間以上続くときや、生活に支障が出ているときは、かかりつけ医や心療内科・精神科、職場の産業医に相談しましょう。

困ったときの相談先：契約・支払い・勧誘の相談は、消費者ホットライン 188（お住まいの地域の消費生活センターなどにつながります・相談無料、通話料がかかります）。働く人の心の相談は、厚生労働省「こころの耳」の電話相談 0120-565-455（平日〈月〜金〉17時〜22時、土・日 10時〜16時。祝日・年末年始はお休み・無料。非通知不可のため番号の前に「186」を）。死にたいほどつらいときは、よりそいホットライン 0120-279-338（24時間・無料）、自殺予防いのちの電話 0120-783-556（毎日16時〜21時、毎月10日は朝8時〜翌朝8時・無料）。

断れない自分にも、断る自分にも、どちらにも良さがあります。