

岡山 EAP カウンセリングルーム



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子

Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>



## メンタルヘルス ニュース



## お互いが気持ちよくなるように話してみよう！



みなさんは仕事の中で依頼したりされたりすることがあると思います。その中で言いたいことがうまく相手に伝えられず悩んだことはありませんか。そんなときは相手の意見を尊重しながらも、自分の考えも伝えていけたらいいなと思いますよね。

そこで今回は、できないことを相手に伝えることについて考えてみましょう。

## できないことはできないと言うことで自分を大切に

私たちは、「できません」「無理です」「お断りします」「嫌です」と言うことに抵抗感がありますよね。そのように感じるのは、以下のような背景があるかもしれません。

- ①相手に嫌われたくない。悪く思われたくない
- ②自分が何か頼むときに断られたくない。
- ③依頼されることは、頼りにされていることだし、期待に応えたい。



しかし、できないと断ることがその人との関係の終わりではありません。できない(No)を伝えるのは、良い関係でありたいからこそ使うものだと考え、自分を追い込み過ぎないようにしましょう

## できないことを素直に表現して伝えてみよう！

(例)急な仕事が発生してしまい、上司から残業を頼まれたが、他に約束がある場合

## 1.素直に自分の事情・理由を話す

「本日は娘の誕生日で早く帰ることになっておりまして」

## 2.できない(No)の前にひと呼吸おくようなクッション言葉をつける

「お声掛けいただいたのに、お引き受けできず申し訳ありません」  
「お役に立てず大変恐縮ですが」

## 3.代案を出す

「あと 30 分であれば残業が可能なのですが、それでもよろしいでしょうか」  
「明日でしたら、比較的時間があります。明日でもよろしいでしょうか」



お互いに事情を理解した上で歩み寄ることができる！

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>