

岡山 EAP カウンセリングルーム



メンタルヘルス ニュース

〒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：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

上手に断れていますか？

仕事をしていて、周りの人から何かお願いされたときに、うまく断れずに引き受けてしまったことはありませんか？

自分の仕事が溜まっているけれど、「頼られることは嬉しいので力になりたい」、「断ったら相手を不快にさせるのではないかと考えてしまい、断りづらいと感じてしまうことも多いのではないのでしょうか。

自分のキャパを超えて、何でも引き受けてしまうと自分の作業が進まなくて困ってしまうこともあるかもしれません。

そこで、今回は、断り方が分からず悩んでいる人のために、上手に断るコツをお伝えします。

上手な断り方のコツ

上司や同僚から仕事を手伝ってほしいと頼まれたときを例に考えてみましょう。

①謝罪+感謝を伝える

★まずは今の時点で仕事が引き受けられないことについての謝罪を言葉にします。

(例) ・大変申し訳ないのですが、お引き受けできません

★プラスで感謝の気持ちを伝える。

(例) ・「お声掛けいただきありがとうございます」



②理由を伝える

★今、引き受けられない理由を伝える。

(例) ・今日中に仕上げなければいけない仕事がありまして

・今、他の仕事が立て込んでおりまして



③代替案を出す

★ただ、断るだけでなく代替案を出せると好印象につながります。

(例) ・明日だと、対応できるのですが
・今の仕事が落ち着くと対応できます

④前向きな言葉で締めくくる。

★気持ちよく会話を終わられるフレーズです。

(例) ・ぜひ次はお手伝いさせてください
・業務が終わったらお声掛けさせてください



断ることは悪いことではない

出来ないことを断ることは決して悪いことではありません。上手に断るコツを身につけて、自分を大切にしながら仕事を進めていきましょう。

<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、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>