

## 断りたいけど断りにくい！ そんな時、あなたは どうして ますか？

日時	2024年7月15日（月・祝）13：30～16：00
参加費	無料
会場	国立オリンピック記念青少年総合センター センター棟 303号室 Zoomでも参加できます。

※今年度の集いもリモート併用で行います。

リモートは、パソコン、スマホ、タブレットをお持ちの方でしたらどなたでも参加できます。希望される方には、事務局からサポートさせていただきます。お気軽にお申し込みください。

☆ 何の準備も必要ありません。

その場で簡単なワークに取り組み、グループで発表し合います。  
また、参加者同士での交流も予定しております。

☆ 一年次研修に取り組んでいる皆さんへ

指導講師の皆さんと交流するチャンスです。どうぞふるってご参加ください。  
なお、一年次研修についての質問もお受けすることができます。



今回の集いでは、断りたいのだけれどきっぱりとNOが言えなかったという経験を振り返ってみたいと思います。

気が進まないランチに誘われた時、気に入らない商品を店員から勧められた時などなど…キッパリ断れば良いのに、なんとなく言いにくくて言葉を濁してしまった、ということはありませんか？キッパリ断れば気持ち良いだろうな、と思うけれど、いざとなるとNOと言うことをためらってしまう。

そんな、断りづらくてモヤモヤしてしまった時のことを、ちょっと振り返ってみましょう。

日常生活の中のちょっとしたモヤモヤは、誰かに相談するほどでもないし、自分の心の中にそっとしまっておくことが多いのではないのでしょうか。

集いでは、そのようなモヤモヤも、参加者の皆さんにお話して共有することができます。

また、セルフ・カウンセリングによるコミュニケーション・トレーニングでは、相手に気持ちが届く言葉がけのコツを、3ヶ条にまとめてお伝えしています。

その3ヶ条に沿った言葉がけにも挑戦してみましょう。断りたいという気持ちを上手に伝えるにはどうしたらよいかについても考えられるかもしれませんね。

今回は、祝日での実施になります。いつもはお仕事などで出席できない方もご参加のチャンスです。一人でも多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。



# 申し込み用紙

7月15日の指導会員の集いに参加します。

申し込み日 年 月 日

参加方法 いずれかに ☑してください	<input type="checkbox"/> 会場（国立オリンピック記念青少年総合センター）
	<input type="checkbox"/> リモート（ZOOM）Email：
お名前	



←申し込みフォーム

FAX：044-954-3516

Eメール：info@self-c.net

※リモート（Zoom）で参加される方は、なるべくフォームかEメールでお申し込みください。

締め切り 7月11日（木）

切り取り線

## 国立オリンピック記念青少年総合センターアクセス



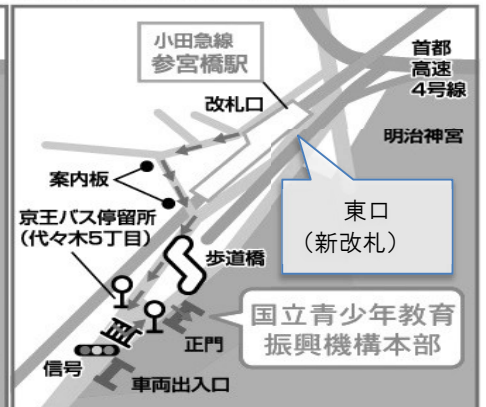
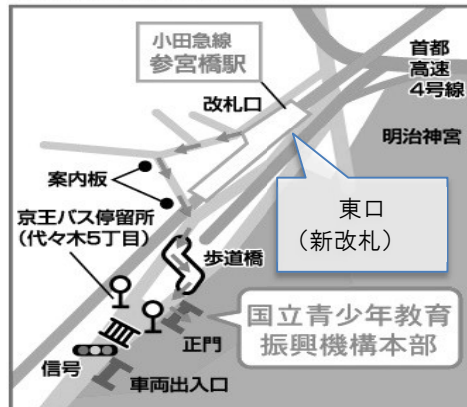
小田急線「参宮橋」駅下車徒歩約7分

地下鉄東京メトロ千代田線  
「代々木公園」下車 徒歩10分

京王バス新宿駅西口（16番）、  
渋谷駅西口（14番）  
「代々木5丁目」下車

参宮橋からの[歩道橋]を使った経路

参宮橋からの[横断歩道]を使った経路



東口（新改札）からだど  
踏切をパスできます  
※ICカード専用改札