

9 頼みごとをする

頼みごとをする時、「当然聞いてくれるだろう。」「そんなにたいした事じゃないし大丈夫だろう。」と思って、ついつい乱暴な言い方になってしまったり、「どうせ断られるだろうなあ。」「迷惑かけるなあ。」「怒られるかなあ。」という思いから言い出せなかったりしたことはありませんか？

上手に頼むことで、多くの人があなただの頼みに応えてくれるようになります。



◎ 何かを頼む時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

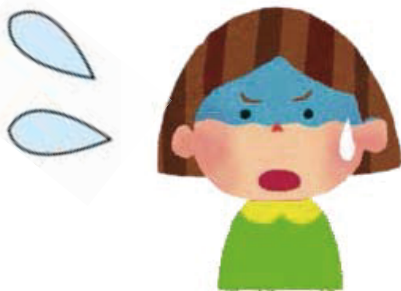
メモ

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、どうしても時間がなく、やらなければならないことをとさ子さんに手伝ってほしいと思っています。

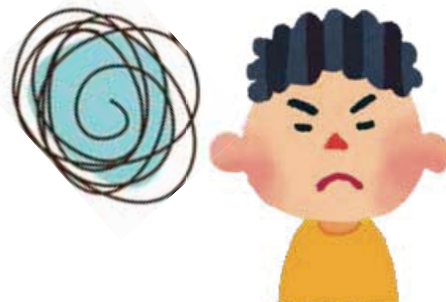
オド美さんの場合

オド美さん：あ、あのね…。
とさ子さん：うん、どうしたの？
オド美さん：今急いで…。
とさ子さん：そっか～！大変だね～。
オド美さん：う、うん。あのね…、それで…。
とさ子さん：あ、急いでるんだったら、私は、もう行くね～。
オド美さん：えっと、あ、あの…。
とさ子さん：（聞こえてない）じゃあね～。



ツン太くんの場合

ツン太くん：ねえねえ、ちょっとこれ手伝ってよ。
とさ子さん：え？無理だよ。今時間ないから。
ツン太くん：なんでだよ！今急いでるんだよ！
少しくらい手伝ってよ！
とさ子さん：私だって忙しいの！
ツン太くん：うわ～、嫌なやつ！ちょっとくらいいいじゃん。
とさ子さん：はあ～？それが人にもものを頼む態度？絶対に嫌！
ツン太くん：なんだよ！ケチ！もういい！



- ◎ 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

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

① 頼みがあることを伝える

- ・まずは、頼みごとがあることを伝えましょう。
- ・言いにくい時には「ちょっとお願いしたいことがあるんだけど…」「話があるんだけど…」と話を切り出してみましょう。

② 具体的に頼みたい内容を伝える

- ・自分の頼みたいことを具体的に伝えましょう。

③ 事情や理由を伝える

- ・なぜその頼みごとをするのか、事情や理由を伝えましょう。そうすることで相手に思いが伝わり、引き受けてくれやすくなります。

④ クッション言葉を使う

- ・「申し訳ないんだけど…」「もしよければ…」といったようなクッション言葉を使うと、印象がやわらぎます。

⑤ 相手の都合を優先する

- ・相手の都合を優先して、提案しましょう。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

- ・頼みを聞いてくれたことに感謝の気持ちを伝えましょう。
(例)「ありがとう」「すごく助かるよ」など

生活の中で、どのような人に上手に頼みごとを伝えたいでしょうか？



(3) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう
～友だちに対して～



ハナ子さんは、どうしても読みたい本がありますが、図書館へ行っても、本屋へ行っても見つかりません。そんな中、読書が趣味のかつ子さんが、その本を持っていると知り、貸してほしいと思っています。



ハナ子さん：頼みがあるんだけど、ちょっといい？

① 頼みがあることを伝える

かつ子さん：うん。どうしたの？

ハナ子さん：あのね、今「りょうま」っていう本を探してるんだけど、友達にかつ子さんが持ってるって聞いたけど、持ってる？

かつ子さん：あ～あれね！持ってるよ！

③ 事情や理由を伝える

ハナ子さん：読みたいんだけど、本屋に行っても図書館に行っても置いてないの。もしよかったら、1週間貸してくれないかなあ？

④ クッション言葉を使う

② 具体的に頼みたい内容を伝える

かつ子さん：そっか。でも、私もまだ途中だから今すぐには無理かなあ。

⑤ 相手の都合を優先する

ハナ子さん：そうなんだ、急をお願いしちゃってごめんね。



じゃあ、読み終わってからでいいから、貸してもらえないかなあ？

かつ子さん：読み終わってからでいいんだったら、もちろん貸すよ！この本おもしろいから、ぜひ読んでほしいよ！

ハナ子さん：ありがとう。ずっと読みたかったからすごくうれしい！楽しみにしてるね。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

(4) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう
～家族に対して～



ハナ子さんは同窓会に誘われました。ハナ子さんの家からは遠いこうち町で開かれます。友人に連れて行ってもらう予定でしたが、急に友人の都合が悪くなってしまいました。そこで、ハナ子さんは家族に車で送ってほしいと思っています。

ハナ子さん：頼みがあるんだけど、ちょっといい？

家族：うん。どうしたの？

① 頼みがあることを伝える

ハナ子さん：明日ね、同窓会が街であって、車で送ってほしいの。

家族：あれ？友達に連れて行ってもらうんじゃないの？

③ 事情や理由を伝える

ハナ子さん：うん。その予定だったんだけど、友達の都合が悪くなっちゃったんだ。タクシーで行くのもお金がたくさんかかってしまうから、本当に急で申し訳ないんだけど、夕方6時に、街まで送ってもらえないかなあ？

② 具体的に頼みたい内容を伝える

④ クッション言葉を使う

家族：そっか…。でも、急に言われても困るなあ。私だって忙しいんだから。

ハナ子さん：そうだよね。忙しいのに急に無理を言ってごめんね。
じゃあ…駅まで車で送ってくれないかなあ？

⑤ 相手の都合を優先する

家族：駅までだったら送っていくよ。今度からは、もう少し早く言ってね。

ハナ子さん：うん、わかった。本当にありがとう。すごく助かるよ。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

(5) 頼みごとが上手だとウワサのハナ子さんの会話を、ちょっと見てみましょう
～職場の人に対して～



ハナ子さんは、今の職場で働き始めて日が浅く、新しく任された仕事のやり方がよくわかりません。そこで、同じ職場の先輩に教えてもらいたいと考えています。



ハナ子さん：先輩、お忙しいところすみません。お願いしたいことがあるのですが、今少しよろしいですか？

① 頼みがあることを伝える

先輩：はい。いいですよ。どうしたんですか？

ハナ子さん：実は、この仕事を任されたんですが、ちょっとやり方がわからないんです。

先輩：ああ、これですか～。

③ 事情や理由を伝える

ハナ子さん：はい、そうなんです。初めてのことでよくわからなくて。もし、よければ教えていただけませんか？

④ クッション言葉を使う

先輩：いいですよ。ただ、これから昼食に行くんで、後からでも大丈夫ですか？

⑤ 相手の都合を優先する

ハナ子さん：ありがとうございます。お忙しいところ無理を言ってすみません。ただ、今日中に仕上げないといけないので、できれば昼休み後くらいに教えていただけると、ありがたいのですが。

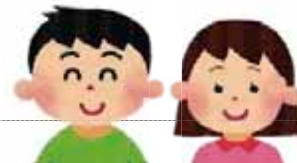
② 具体的に頼みたい内容を伝える

先輩：あ、そうなんですね。それは早めにした方がいいですね。そうしたら、13時からはいかがですか？

ハナ子さん：はい。本当にありがとうございます。13時からよろしくお願い致します。

⑥ 感謝の気持ちを伝える

(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：

☺ まずはポイント④までやって、相手の意見を聞いてみましょう。

～頼みごとをする時のポイント（前半）～

- ①：頼みがあることを伝える
- ②：具体的に頼みたい内容を伝える
- ③：事情や理由を伝える
- ④：クッション言葉を使う

☺ 相手の意見を聞いたうえで、ポイント⑤からやってみましょう。

～頼みごとをする時のポイント（後半）～

- ⑤：相手の都合を優先する
- ⑥：感謝の気持ちを伝える

★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

☺ 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

メモ

◎ 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

☆ 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頼みがあることを伝える				
②具体的に頼みたい内容を伝える				
③事情や理由を伝える				
④クッション言葉を使う				
⑤相手の都合を優先する				
⑥感謝の気持ちを伝える				

☆ 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。

☆ 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。

自分が困っている時には、相手の都合や気持ちを考える余裕がなくなり、ついつい強引な頼み方になってしまいがちです。また、一度断られると、なかなかもう一度、言い出しづらくなってしまいかもれません。

相手の気持ちを想像したり、クッション言葉を使ったりしながら、上手に頼んでみましょう。

