



## 「ごめんなさい」がもつ大切な力

先日、家族での何気ない会話の中で、私が「ごめん」と口にすると、「口ぼっかり」と指摘されました。この指摘を受けて、「なぜ謝るのか」について考えてみました。「謝る側」「謝られる側」の経験を想起しながら読み進めてください。

私たちは、日常生活の中で、家族や友達とうまくいかなかったり、思わず相手を傷つけたりすることがあります。そんなときに大切なのは、「謝ること」だと思っています。

しかし、「ごめんなさい」は、ただ言葉にして言えば終わりではなく、そこには、相手との関係を大切にすることで大事な意味があると思います。

自分の言動で相手が困ったり、嫌な思いをしたりしたとき、何も伝えないまましていると、相手の心には不満や悲しさが残り続けてしまいます。



一方で、きちんと謝ることができると、相手に「自分の思いをわかってくれた」「自分のことを大切にしてくれた」と感じてもらえるのではないのでしょうか。

謝ることは、相手とのこわれかけた関係を元に戻し、これからもよい関係を続けていくための第一歩です。

謝るときには、「自分は何をしたのか」「相手にどんな迷惑をかけたのか」「これからどうすればよいのか」を考えることが大切です。このように振り返る経験は、自分の行動を見直し、よりよい行動ができるようになるための大きな学びとなります。

そして、自分の気持ちが、相手に本当に伝わる謝り方で大切なのは、「言い訳をせず、自分のしたことを認める」「相手にどんな思いをさせたかを考えて伝える」「これからどうするのかを具体的に言う」「言葉だけでなく、その後の行動で示す」ことだと思います。

謝ってもすぐに許してもらえとは限りません。「謝ったのに、許してくれない」と相手が悪いように考えるのではなく、相手の気持ちを理解しながら、時間をかけて信頼を取り戻していくことが必要です。

失敗や間違いは誰にでもあります。大切なのは、その後どうするかです。「ごめんなさい」は終わりではなく、さらによりよい関係をつくるスタートです。

### ※ 7月 SC・SSW勤務日

SC・SSW	7月	時間
二上SC	3(金) 10(金) 17(金)	12:40~16:40
櫻井SSW	6(月) 13(月)	12:40~16:40
坂井SSW	2(木) 9(木) 16(木) 22(水)	13:00~15:00
飯田SSW	6(月) 13(月)	13:00~16:00
加納SSW	3(金) 10(金) 17(金)	9:30~11:30