

謝る

【悪かったと思って相手に許しを求める。
わびる】



関屋 裕希 臨床心理士、心理学博士

「ごめんなさい」は難しい。子どもの頃から私も謝るのが苦手でした。謝罪を口にしようとすると、何かが喉につかえたように言葉がひっかかるのです。大人になってからは、悪くないのに頭を下げなければいけないような場面も出てきて、もっと難しさを感じるようになりました。そんな私の中で「ごめんなさい」が塗り替えられた出来事があります。

当時、心から尊敬できる先輩と一緒に仕事をしていたのですが、ある日、その先輩が目指していたゴールから遠ざかるような行動をとっていたことを知ったのです。尊敬が大きかっただけに、反動で失望と怒りも大きく、しばらく先輩を避けていました。そんなことをいつまでも続けるわけにもいかず、意を決して率直に自分の想いを伝えたところ、先輩は指をそろえて、頭をしっかりと下げてこう言ったのです。

「ごめんなさい。申し訳ありませんでした。」

それはそれは見事な「ごめんなさい」で、私は怒りも忘れてあっけにとられました。潔く、^{しんしん}真摯に、25歳も年下の私にこうして謝ることができる、その姿に何も言えなくなりました。私の中の「ごめんなさい」が塗り替えられた瞬間です。

それまで、「ごめんなさい」は悪いもの、過ちの象徴、自分に傷がつくもの、そう思っていました。それが変わりました。善悪、正誤、世の中はそんなにすっきりと白黒つくことばかりではありません。やむにやまれないこと、飲み込まなければいけないこと、「間」がたくさんあるのです。「ごめんなさい」

は、その「間」を受けとめる力なのだと、そのとき気付きました。もちろん、どうしても譲れないこと、謝ったらむしろ後悔するようなことに「ごめんなさい」を言う必要はありませんし、謝ったことで自分の心が疲弊したように感じたなら、自分を癒やしてあげることも大事です。

ただ、誰かに謝るときや、誰かから謝罪を受けるときに、その「ごめんなさい」に至るまでの「間」に思いをはせることが出来れば、見える景色や考え方は自ずと変わっていくはず。私自身、この一件をきっかけに「間」を少しずつ受け入れられるようになって、周りから雰囲気は柔らかくなったと言われるようになりましたし、自分でもちょっと肩の力を抜けるようになった気がします。

この原稿が皆さんの「ごめんなさい」を考えるきっかけになれば幸いですし、先輩にはこう伝えたいです。「ごめんなさい」を教えてくれてありがとう、と。

