

人間関係に効く

ことばのレシピ

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き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ましたのですが、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るこう言ったのです。

「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、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が、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できれば、見える景色や考え方はずと変わっていくはずです。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、周りから雰囲気が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が「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。



せきや ゆき 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野客員研究員。早稲田大学第一文学部心理学専修卒業、筑波大学大学院人間総合科学研究科発達臨床心理学分野博士課程修了後、2012年より現所属にて特任研究員として勤務。専門は産業精神保健(職場のメンタルヘルス)。業種や企業規模を問わず、ストレスマネジメントに関する講演、コンサルティング他、執筆活動を行っている。