

7 謝る

誰でも失敗をしたり、相手に嫌な思いをさせたりすることはあるものです。そんなに怒らなくても…という思いが相手に伝わって、より険悪な雰囲気になってしまい、謝りたいのに素直に言い出せない、といったこともあります。

上手に謝れるようになると、険悪な雰囲気を和らげて、相手との関係修復がスムーズに進むようになります。



☺ 謝る気持ちを伝える時、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、家族が録画していたテレビ番組を間違えて消してしまいました。そのことで、家族が怒っているのです、謝りたいと思っています。

オド美さんの場合

家族 :ほんともう、最悪…大好きなサカモトくんの番組だったのに…。

オド美さん :あ…。(自分の手元を見つめる。)

家族 :なによ。

オド美さん : (無言。)

家族 :ちょっと、なんとか言いなさいよ！
なんか言うことあるでしょ……？
もういい！オド美なんて嫌い！！

ツン太くんの場合

家族 :ほんともう、最悪…大好きなサカモトくんの番組だったのに。

ツン太くん :間違えて消しちゃったんだよ。別にいいじゃん、あんな番組。

家族 :なによ、その態度は！

ツン太くん :うるさいなあ。自分で管理してないのが悪いんじゃない。

家族 :もういい！ツン太なんて嫌い！！



- ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみ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、謝るためには次のようなポイントがあります

① **素直に謝る**

・自分の悪かったところを素直に認め、「ごめんなさい」と伝えましょう。

② **頭を下げる**

・体を使って「ごめんなさい」の気持ちを伝えることで、より気持ちが伝わりやすくなります。

③ **事情や理由を伝える**

・事情を伝えることで、相手も分かってくれるかもしれません。

④ **解決策を伝える**

・相手の気持ちが和らぐような解決策を考えて、相手に伝えましょう。

生活の中で、どのような人に謝る気持ちを伝えたいでしょうか？



(3) 謝るのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てみましょう
～友だちに対して～



ハナ子さんは、かつ子さんに借りていたマンガをなくしてしまいました。そのことについて、ハナ子さんはかつ子さんに謝りたいと思っています。



ハナ子さん：かつ子、話があるんだけど、ちょっといい？

かつ子さん：うん。どうしたの？

① 素直に謝る

ハナ子さん：あのね、実はかつ子から借りてたマンガをなくしちゃったの。ごめんなさい。

かつ子さん：え～！！！！あのマンガすごくお気に入りだったのに…。

ハナ子さん：そうだね。かつ子が大切にしていたものをなくしちゃって本当にごめんなさい。
(頭を下げる) 実は、動物園に行く時に持っていったのだけど、そこで本を入れてたかばんを落としてしまったの。探したけど出てこなくて…。

② 頭を下げる

③ 事情や理由を伝える

かつ子さん：え～！なんで。

④ 解決策を伝える

ハナ子さん：私の不注意だったの。新しいものを買って返すね。

かつ子さん：かばんを落としちゃったの？それは大変だったわね。もう仕方ないよ。1冊だけだし、ハナ子がそうやって謝ってくれたから、もういいよ。

ハナ子さん：許してくれてありがとう。今度は、私のおすすめのマンガを貸すね！

(4) 謝るの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、家族が録画していたテレビ番組を間違えて消してしまいました。そのことで家族が怒っているのです、謝罪したいと思っています。

家族 : ほんともう、最悪…大好きなサカモトくんの番組だったのに…。

ハナ子さん: ごめんなさい。(頭を下げる)間違えて消去のボタンを押しちゃったみたいなの。

① 素直に謝る

② 頭を下げる

家族 : え～!!!!なんで押しちゃうのよー!!!!

ハナ子さん: DVDの操作に慣れてないのに適当に使っちゃって…。

家族 : そんなあ～。

③ 事情や理由を伝える

ハナ子さん: 本当にごめんね。友達にサカモトくん好きな子いるから、録画してないか聞いてみる。

家族 : もう、そこまでしなくていいよ。今度から気を付けてね。

ハナ子さん: うん。これからは気を付けるね。

④ 解決策を伝える

(5) 謝るの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、提出した書類にミスがあり、職場の上司に怒られています。



上司 : ちょっと! ハナ子さん! 昨日の書類にミスがあったよ!

ハナ子さん : 申し訳ありません。(頭を下げる)

① 素直に謝る

② 頭を下げる

上司 : ほら、ここ、印鑑がないでしょう。こんなことでは、困るよ。

ハナ子さん : 申し訳ありません。不注意で印鑑を押すことを忘れていました。すぐにやり直して、提出します。

③ 事情や理由を伝える

④ 解決策を伝える

上司 : そうか。頼むよ。

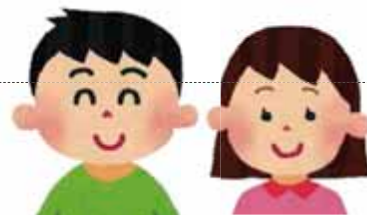
ハナ子さん : はい。ご迷惑をおかけして、すみませんでした。今後は、このようなことがないように気を付けます。

上司 : そうだね。では、書類が出来次第、また提出して。

④ 解決策を伝える

ハナ子さん : はい。わかりました。

(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：

～謝る時のポイント～

- ①：素直に謝る
- ②：頭を下げる
- ③：事情や理由を伝える
- ④：解決策を伝える

★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素直に謝る				
②頭を下げる				
③事情や理由を伝える				
④解決策を伝える				

☆ 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。

周りの人との良い関係を続けていくためにも、自分に責任があると思った時は、素直に謝りましょう。

自分から「ごめん」の一言を言うことで、相手との関係も改善されるかもしれません。また、自分の力だけではどうしようもない時は、周りの人に相談してみるのも良いかもしれません。

