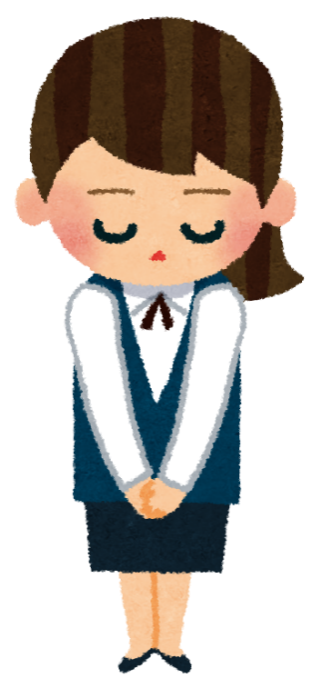
**７　謝る**

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っ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、謝りたいと思っています。

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**：間違っ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ん。

**家族**：もういい！ツン太なんて嫌い！！

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！！





* **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そうです**

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。

1. **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。

1. **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。

1. **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**：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？

**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**：そうだよね。かつ子が大切にして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…。

**かつ子さん**：え～！なんで。

**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！



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。

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

**（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～**



**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）間違って消去のボタンを押しちゃったみたいなの。

**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～。

**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。

ハナ子さんは、家族が録画していたテレビ番組を間違っ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、謝罪したいと思っています。

②　頭を下げる

①　素直に謝る

③　事情や理由を伝える

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～**





**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）

**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。

**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。

**ハナ子さん**：はい。わかりました。

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。

②　頭を下げる

①　素直に謝る

③　事情や理由を伝える

④　解決策を伝える

④　解決策を伝える

**（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：

**～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で、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、〇　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、〇　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？（当てはまる数字に〇をつけましょう。）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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」の一言を言ってみることで、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。