



# 正しいあやまり方 五箇条

❀ 其ノ一 表情や声のトーンなど、態度に気をつけること

笑っている、目つきが悪い、ふてくされている、声が小さい、ほそほそ話す、いらだっている声、相手の目を見ていない、などに気をつけること。

❀ 其ノ二 何に対してあやまってるのかをつたえること

ただ「ごめんなさい」と言うだけではなく、「○○してしまっただごめんなさい」と自分の行動の何が悪かったのかをいっしょにつたえること。

❀ 其ノ三 次はどうしようと思ってるかをつたえること

同じことをくりかえさないために、次はどうしようと思ってるか（＝解決策）をつたえること。その時は解決策が思いつかない時は「次からは気をつけます」とだけ言うこと。

❀ 其ノ四 できるだけ言いわけをしないこと

「でも」「だって」はひかえること。とくに、あいっだってわざとじゃない・しらなかった、などは言うとは逆効果になることを頭に入れておくこと。

❀ 其ノ五 あやまった後の行動に気をつけること

あやまったらやってしまったことがなしになるわけではなく、あやまった後、同じことをくりかえさないことで、はじめ「あやまる」が完成することを理解すること。

# 「謝る」とは何か

最近担当した子の中に「素直に謝れない」「謝っても気持ちがこもっていないと言われる」「どうしたらいいかわからない」と悩んでいる子がいた。その子に向けて、気持ちが伝わる謝り方とは何かを説明するべく、正しい謝り方を整理してみたが、作りながらふと考えた。このようなマニュアル的な謝り方を示すこと自体が、「謝る」という行為の本質から外れているのではないかと。しかし、「ちゃんと謝りなさい」と子どもにも指導する以上は、「謝る」とは何かを明瞭に言語化できるレベルまで理解しておくべきであるとも考え、この資料を作るに至った。

この資料は「謝り方」という技術的な視点で整理した内容であるが、それを教えると共に、謝る相手は謝るあなたの何を見るか、ということもあわせて伝えることも必要と考え、謝る相手はあなたが謝っている様子から、このようなことを評価するのだと教えた。

「何がいけなかったのかをちゃんと理解しているだろうか」

「同じことをくり返さないように考えているだろうか」

「自分の問題であることを理解し、受け止めているだろうか」

「同じことをくり返さないだろうか」

つまり「謝る」の基準は自分ではなく、相手がどう感じるかにあり、それが「謝る」の最も重要な部分である。さらに言えば、許すかどうかは相手次第であり、許してもらえないこともあるわけで、謝れば許してもらえるとという甘い話ではない。相手の傷が深い場合や完全に信用をなくしてしまっている場合は、どれだけ謝っても許してもらえないこともあり、そうなるからでは手遅れである。だから、謝る必要がないように普段から自分の言動には気をつけることが必要で、「謝る」その瞬間だけの問題ではないことにも気づいてほしい、そんな思いをこめて「正しい謝り方五箇条」をここに。