

今回も、日常出会いそうな場面で「自分ならどう行動するか」考えてみましょう。

第3回「貸し借りでのトラブル」の場面（借りた方）

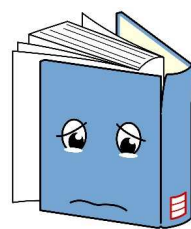
次の場面に出会ったとき、あなたはどうしますか？



あなたが取る行動にいちばん近いのは、①・②・③のどれですか？1つ選んでください。

友達に借りた本を、雨でぬらしてしまいました。本を返すとき、あなたは相手に、どう伝えますか？

- ① 「読めなくなったわけではないし、平気でしょ」と言う
- ② 内心では「しまった」と思うけど、謝る勇気がない
- ③ 理由を話し「ごめん、次からは気を付ける」と言う



コラム 反省の気持ちを伝えるには

相手に迷惑をかけたり、傷つけたりしたときには、きちんと謝る必要がありますが、言い方や態度がよくないと、反省の気持ちが伝わりません。わざとやったことではなくても、許してもらえとは限らなくても、相手に迷惑をかけたことに対して、**反省している気持ちを伝えることは大切です。**

ここでは、反省の気持ちを伝えるスキルを学びましょう。

「うわっ本当だ」「ひどいよ…」
「今回は許すけど気を付けてよ」
「大事にしていたのに…」 **相手**

【気持ちが伝わる謝り方】

謝罪の言葉

+

理由

事情

+

解決策・反省の言葉

今回の場面に当てはめると・・・

「〇〇さん。雨の日に、バックが開いていて
ごめんなさい。借りていた本がぬれちゃったんだ」

「次からは絶対気を付けるね」
「新しい本を買って返すよ」



【怒っている相手に許してもらうには】何度謝っても相手が許してくれないときはどうする？

- (1) **相手が何に怒っているのか考える** やってしまったことに対してなのか、すぐに謝らなかったからなのか、理由によっては、謝る言葉が違ってきます。
- (2) **何度も繰り返し謝る** 相手が口をきいてくれなくても、数日間は何度でも謝り続けます。
- (3) **いろいろな手段で謝る** 手紙を書く、電話やメールで伝える、友達に間に入ってもらうなど。
- (4) **相手にたずねる** どうしたら許してくれるのかたずねます。ただし、無理な要求に応じる必要はありません。できないことに対しては、その理由や、代替りの案を伝えます。
- (5) **少し時間をおく** 少し時間をおき、許してくれそうな様子やタイミングがないか、観察してみます。

許し合える関係を築いていくためには、信頼関係を深めていくことが大切です。それは、普段のちょっとした会話やあいさつ、相手への思いやり等、日々のコミュニケーションで深まっていきます。

【解説】

①の場合・・・

読めなくなったわけじゃないし、平気でしょ



自分が悪いことをしたと、あまり感じていないようです。自分がしたこと、相手がどんな気持ちになるのかを考えてみましょう。

自分のものを、誰かに壊されたり汚されたりしたら、誰でも嫌な気持ちになり「もう貸したくない」と相手への信用が失われることもあります。

相手の気持ちを考え、自分の行いとその結果を反省し、「申し訳ない」という気持ちと、そうってしまった理由を素直に伝えましょう。

②の場合・・・



悪いことをしたとは思うけど、謝る勇気がないや・・・

自分がしたことが間違っていた、相手に迷惑をかけたと気づいていますが、相手がどういう反応をするか心配で、かえって言い出せないようです。言葉にして伝えることで、反省の気持ちを相手に分かってもらえたり、自分の思いを整理できたりします。勇気を出して、話してみよう。

③の場合・・・



本当にごめん。次からは気を付けるよ。

相手に悪いことをしたと思ったら、素直に謝り、反省の気持ちを伝えましょう。相手は、どうしてそうなったのか、そのことであなたがどう思っているのか知りたいはず。下記の4つのポイントを、丁寧な言い方や態度で、誠心誠意伝えれば、きっと分かってくれます。

【謝るときの4つのポイント】

- ①「ごめん」という気持ちを言葉にして伝える ◎「本当にごめんね」「申し訳ない」
(☹ 残念→謝りの言葉を言わない、黙っている)
- ② 謝るときの表情、態度に注意する ◎目や顔はやや下を向き、静かな声で言う
(☹ 残念→相手の目をじっと見続ける、乱暴な声で言う、偉そうにしている)
- ③ 理由を言葉にして伝える ◎「雨の日に、バックが開いていて、本がぬれちゃったんだ」
(☹ 残念→「知らないうちにこうなっちゃったんだよね」、何も伝えずに返す)
- ④ 反省の気持ちを言葉にして伝える ◎「次からは気を付けるね」「借りたものは大切に扱うね」
(☹ 残念→「読めなくなったわけじゃないから平気でしょ」、「あまり気にすんなよ」)



【マイナス思考になりやすい6つの「心の癖」^{くせ}】

物事を自分にとって悪い方向に考えてしまう「マイナス思考」は、無意識な「心の癖」^{くせ}が原因かもしれません。

- ①一般化のしすぎ 1つ悪いことがあると、全部が悪い・苦手だと思い込んでいませんか？
- ②白黒思考 物事を「白・黒」「良い・悪い」「好き・嫌い」と、2択で考えていませんか？
- ③べき思考 「～すべき」「～すべきではない」と考えると、他者との違いや失敗を受け入れづらくなります。
- ④自己批判 「自分のせいだ」「自分が悪い」と、何でも「自分に原因がある」と思い込んでいませんか？
- ⑤心の読みすぎ 「〇〇とされているに違いない」と考えがち。相手のことは相手に聞かないとわかりません。
- ⑥先読みのしすぎ 根拠がないのに、この先はきっとネガティブな結末で終わると考えてしまう。

「心の癖」が強い場合、柔軟な考え方ができず、相手や自分を責めたり、他者の意見を受け入れづらくなったりします。マイナス思考になる「心の癖」に気づき修正していくと、気持ちが少しずつ前向きになっていきます。