

謝罪の教科書

謝っても許してくれない人との
本当の原因とその解決策の見つけ方



真の謝罪は感動を生み出し信頼関係を
構築しよりよい未来を形づくれる！

はじめに

「これだけ謝っても許してくれない！ひどくないですか！」

「いつまでどれだけ謝ればいんですか！」

「あの人は私のことを恨んでいるんですよ！」

みたいな相談をいただきます。

上司や恋人を怒らせてしまった・・・だから謝る。

でも、謝っているのにも関わらず許してくれない。

確かに、怒っている人がいると空気も悪くなりストレスもたまりメンタルもやられやすくなります。

どれだけ平静を装っても精神はむしばまれます。

どんどんパフォーマンスが発揮されなくなってしまいます。

もし、あなたが誤っても許してくれないのならばその環境からは逃れた方がいいかもしれません・・・

許してもらおうとしている事そのものが無意味である可能性が高い

なわけですから。

しかし、逆に言うともそもそも相手にとっては許すとか許さないとかの問題ではない。

可能性もあるわけです。

・・・こんにちは。

現在メンタルコーチや自己実現と自己成長のコーチなどもしているアリコです。

僕自身、過去はうつ病で引きこもりでしたが、その頃は仕事では同じような事で悩んでいましたし、恋愛でも似たような悩みを抱えていました。

この記事をご覧になっているということは、あなたは

「謝っても許してくれない・・・なぜなんだ!？」

と疑問に思っているかもしれませんね。

ミスをしたり何らかの失敗をした。

それは人間ならば誰でもある事です。

しかし、軽く謝って許してくれる人がいるのになぜこんなに謝っているのに許してくれないパターンは確かにあります。

中にはこれまでずっと優しくかった人が突然謝っても許してくれなくなった！

みたいなパターンもあります。

しかし、僕は人を扱う立場になり数ある恋愛をする中で謝って許してもらおうとする事そのものに意味がない。

という体験を沢山してきたのです。

なぜ謝っても許してくれないのでしょうか？

実はその理由が自分ではわかってないからこそ、多くの人達は困っていて、もっと謝ればいいんだとか誠意を込めてとか誠実にとか精神論に走ってしまい余計に許されないという状況を自ら作ってしまっている場合もあるのです。

それならば、謝っても許されない理由を明らかにすれば、きっと多くの人たちが救われるのではないか？下手をすると許されないのではなく、自分が想像以上に愛されている事・大切に思われていることに気づくキッカケになるのでは？と考えたのです。

というわけで今回は、これまで多くの男女関係・上司との関係の間を取り持ったりコーチングをしてきた私が、謝っても許してもらえない代表的な理由をお教えします。

例えば、逆に謝ればなんでもかんでも許してしまう人は、あなたをコントロールしたいだけの可能性があることを知っていましたか？

また、この理由の中では人間関係を構築する上で、あなたの人生をより充実したものにするためのノウハウもお教えしますので、是非最後までお付き合いください。

どうせ誰かと関わるならば謝ってばかりでいると自信なくしちゃいますよね。

それならば笑って許してもらえる関係を作りたいですよ。

今回の記事が一人でも多くの謝っても許してもらえず負のスパイラルから抜け出せない人を救うキッカケになれば嬉しいです。

それではまいりましょう！！

謝っても許してくれない理由

■ 自分のどの行動で相手が怒ってるか理解してない

よく、相手が怒っているからと言って即座に謝る人がいますが、これはそもそも自分のどの行動や言葉が相手を怒らせているのかを理解していなかったりします。

それどころか・・・

自分の行動や言葉でさえも環境のせい・誰かのせい。にする人もいるくらいです。

怒っているから謝る。というのはそもそも違います。

まずあなたが知らなければいけないのが、あなたのどんな行動が怒らせてしまったのか？なのです。

ここを知らずに謝っても仕方ありません。

「私の●●な行動が相手を怒らせたんだ。」

「私の▲▲というセリフが相手を怒らせたんだ。」

の「●●」「▲▲」に当てはまる行動や言葉の部分は何か？を理解せずに謝っても意味がないのです。

もっと言えば、これを時系列で考えられるといいでしょう。

- ・あなたが■ ■を言った。
- ・相手が▲▲と言った。
- ・あなたが●●をした。
- ・相手が怒った。

というように時系列で考えないと相手があなたのどんな行動で怒ったのかがわからなくなってしまうし、もっと言えば怒りの原因以前に実は別のところに問題があった！とかも見えてくるのです。

しかし、あなたの行動や言葉の何が怒らせたのか？

さえもわかっていない状態では余計に相手は怒ります。

土下座をしたって最初は許してくれたとしてもわかってない状態だと相手の怒りを買うだけです。

「ごめんなさい。」と謝ったのに、「なんで●●をしたんだよ！」

と詰められた感を感じた時に「いや、それは・・・」「でも、それっ

てあなたが・・・」というような言い訳や言い返したらもう余計に怒りを買うだけです。

謝ったのに逆に言い返しているわけなので「さっきの謝りはなんだったんだ！」となってしまいます。

それならば謝らずにまずは「自分のどの行動が怒りを買ったのか？」を知っていないといけません。

謝っても許してくれないんです！ということはほとんどの方は、誰かに謝ろうとしているはずです。

でも、相手に許されるために謝るなら謝らない方がいい。

そんなの嘘だから。

逆に言ってしまうえば本来は向こうが謝るべきことだったかもしれないのに、

あなたが謝ってしまうば、遠回しに

「自分のほうが悪くて謝っておけばこの場は収まるんでしょ！？」

と言っているように相手には聞こえて余計に怒りを買います。

フェアな関係なんて作れませんし、自ら自分の立場を下げて相手を調子乗らせる行為をしているだけです。

逆に放置しておいたら後にかかりの問題になるはずなのにこの段階で謝って許して終わるような人ってどうです？

僕は逆に信用できません。

そもそも許すとか許さないとか・・・関係ないですし。

なぜなら、自分が別に悪くもないのに謝っているわけですから・・・

仕事ではそうしなければいけない時もあるかもしれませんが基本的にこれをすると自分の大事な信念を曲げなくてはいけなくなってしまうので注意が必要です。

■相手の気持ち・状況を理解していない。

相手が怒っているのにはそれなりに理由があります。

もちろん、愚痴と同じように・・・

中には普段からストレスを感じていてそのイライラをブツけられる事もあるでしょう。

そういう人を見ると

機嫌悪いと言いやすい奴にブツける。

と思っちゃいますよね。

でも、少なからず言えるのは、例えそうであれど怒りのキッカケを作ってしまった事実はあなたが作った可能性があるということです。

その状況や気持ちを多少大げさに見積もるくらいが丁度いいです。

しっかりこっちの気持ちや状況を理解してくれているな。

と思ってもらえないのがより怒りを買う原因になるのです。

例えば、相手にとっては生きるのが嫌になるほどのストレスを感じているのに

「ごめんなさい！」で終わらせているとしたら？

状況も理解しているんだ！気持ちもわかってきているんだ！

とは思えないです。

「すいません！僕のミスによってチームが●●になって課長の時間をわざわざ使わせてしまって・・・本当に申し訳ないです！」

と言う場合と

「申し訳ありません。」

という場合ならばどちらが理解していると感じますか？

ここを理解していないというのはどういう事か？というと「またこいつはやるな」と思われるのです。

で、よく男性の方がよくやりがちな事があります。

それは物理的な面に関しては謝る事はできるのですが

相手の気持ちに謝ることはなかなかしません。

「不安に思わせてしまっでごめんね！」

「もどかしい気持ちになるよね。ごめんね。」

女性は男性よりも気持ちというものを大事にします。

そのため、このように相手の感情・気持ちを代弁をして謝らないと

「いつまでたってもこの不安は消えないんだ」という感覚を残してしまいます。

大事なのは自分がやってしまったアクションによって

- ・ 相手がどのような状況にさせてしまったのか？
- ・ 相手をどのような気持ちにさせてしまったのか？

を理解しているということを伝えられていないと、「理解していない事」によって怒りを余計に買うことになります。

「理解していない・できていない」のならば謝る前に「理解できるまで質問」をし続けたほうがいいです。

理解をしようとする過程で、実は相手も

「たいしたことない理由で怒ってしまっていたんだ！」

という事がわかってくる場合もあります。

ちなみに理解する秘訣ですが、時系列で怒った出来事と相手の受け取り方を順序立てて聞いていく必要があります。

■ 相手に対する損害を多めに見積もってない。

そもそも相手が怒っているということは、その相手にとってあなたは何らかの損害を与えている可能性があります。

つまり、自分の何かが損をした感覚を感じているから怒っているし、中にはこのままいくと将来的に互いにとって大きな損害がおこるという感覚を感じている場合もあります。

例えばですよ。

あなたが不安ばかり抱え不安に飲み込まれ正におこってもいけない不安ばかりに目を向けている。

としましょう。

それを見ている相手はどう感じるのか？

この人は一緒に前に進むつもりはないんだと感じるし下手すると自分の人生の足を引っ張り不幸にさせたいのか？という感覚を感じているかもしれません。

ちょっとスムーズに仕事が進んでいないから怒られた。

という場合もありますが、あなたからすればたった数分のロスであったとしても、それが毎日続けばかなり大きなものにもなるとも言えます。

ループ的に起こるストレスですから・・・。

僕ら人間は不思議と自分に降りかかる問題を大きく見積もり他人に降りかかる問題を小さく見がちです・・・なぜなら体験してないから。

しかし、あなたがやった行動からおこる損害を多少大きく見積もった方がいいです。

多少多めに見積もる事によって、「そこまでは思っていないけど、でもそこまで考えてくれているんだ・・・理解してくれているんだ・・・」という気持ちになり怒りが静まりやすくなるのです。

それに多少大きめに見積もっておいた方がいいです。

なぜならば、あなた自身も確かにその問題は解決しておいたほうがいい！という気持ちがより強く働くようになるからです。

※損害を認めると自分に不利になるじゃないですか？

という人がいますが、ハッキリ言いますが損害は潔く認めた方がいいです。

あなたが相手とこれからも関わる事にコミットしているのであるのならば、認めないと逆に先がなくなってしまいます。

責任を取らされる事を嫌がる人もいますが、ミスを認める事と責任を取ることは別の話です。

責任の話になるのならば責任の配分をしっかりと話せばいいので、損害は潔く認めてまず是对立の状態をいち早く解決することのほうが大事です。

■ 何が原因か分析してない。

と、ここまでこればある程度は相手の怒りは沈むはずですが、それではまた同じことの繰り返しになってしまう恐れがあります。

仲直りしても同じことを繰り返していたら意味ないですよ。

カップルで例えるのなら・・・

→束縛をしてしまった。

→謝って束縛を減らし我慢。

→後にその凄れすが爆発して束縛。

とか。

こうなってしまうと、結局は一緒です。

「もう束縛はしない！だから！とか言って謝ったのはなんなの？」
という話になってしまいます。

つまり、また同じことがおこってしまうのです。

ここで考えてほしいのが、「自分の何がその問題をおこしたのか？」

です。

ここが言えないと、この人は解決する気がないんだ！
まだやる可能性があるんだ！

ということをやり返しにしているだけになってしまいます。(謝罪の仕方がしっかりしている人ほどここは気づかれるので、ここで終わらせると余計に怒りを買いかねません。)

自分の何がそれを起こしたのか？

はよりよくなる可能性を見つけ出すためにやるのです。

下手をすれば別に大した事じゃない事である場合もあります。

「そもそも、僕が自分に自信がなかったからだったんだ！それがこういう行動に表れてしまったんだ！」

という場合もあるのです。

ここで大事ななのは、相手が100%悪いとしたら？

自分が100%悪いとしたら？をしっかりとわけて考える事です。

全ての現象は全て自分だけが悪いことも相手だけが悪い事もあります。
せん。

そして・・・ゴールによって良し悪しも変わります。

だからこそ、ここではあえて自分が100%悪いとしたら一体何が悪いのか？何が原因だったのか？を言えるようにして「この現象を起こしたのは自分のこれが原因だった！」というようにしっかりと
言えるようになりましょう。

■ よりよくなる解決策を提示できてない。

ここまでこればもうなんとなく見えているはずです・・・

これから先自分はどうしていけばいいのか？が。

そもそも謝罪をして許してもらおうとするよりも大事なコトは、「よりよくなるなっていく未来」があなたとの間に感じられるかどうかです。

これがあれば許すとか許さないとか関係なく、あなたと関わっていた方がいい。と感じてもらえますし損害も軽減するのです。

なぜなら、許した方が得で嬉しいことが待っているからです。

もちろん、それは相手にとって「こうしろ！」「ああしろ！」と言われた事でなくともいいのです。

なぜなら、あなたはこれまでの中で

- ・自分のどの行動が相手の怒りを駆り立て
- ・その怒りは相手にどのような状況や気持ちを生み出したのかを理解し

- ・それによる損害を大きく見積もってくれて
- ・自分なりに原因を考えている。

そんなあなたが提示する解決策は、相手の考える解決策である必要はないのです。

大概の人は、問題を少なくすることを考えがちなので必ずしも相手の言っている解決策をやる必要はありません。

なぜなら、自分にもできる事とできない事がありますから。

例えば、遅刻を毎回してしまうとしましょう。

しかし、あなたは何かになんか夢中になってしまうと時間を忘れてしまう傾向があって、それをなんとかしようとしてしまうと仕事とか自分の充実感に影響があるとします。

だから、、、遅刻をしないようにして！

というのをただ聞くと今度はあなたの人生がボロボロになりかねません。

しかし、相手の時間を奪っているのも事実。

待たせることによって心配させたり退屈にさせてしまっているのも事実なわけです。

だから・・・

- ・待ち合わせをするのを外でするのではなく迎えに行く
- ・夢中になってやることを待ち合わせ付近でできそうな場所を探す

というような案もありなわけです。

しかし、このような案というのは、相手の怒りを感じた行動と相手の状況や気持ち、そしてそこからうまれる損害を理解した上でしか出てこないのです。

ここまでできれば相手は、「ああ～～この人とはもっといい関係になれそうだ」仕事で言えば「もっといい仕事ができそうだ」というのを感じるのです。

許しておかないと逆に損。

くらい感じてもらえるようにすることがポイントです。

■ 許しを乞うために謝罪があるのではない。

さて、ここまで謝っても許してくれない理由について解説をしてきましたがいかがでしょうか？よく、謝っても許してくれないという人は相手に許してもらおうとしがちです。

僕はこれまで何千人もの部下を育成する中で、基本的には怒る事はありません。

できる限り楽しく面白く仕事をしてほしかったからです。

しかし、

本人の為にもチームのためにもこれは放置しておかないとヤバいな。

と思えるような事に関してはできる限りわかりやすく説明をする事もありますが、その説明の段階で許してもらおうとすることをゴールにしてしまうクセのある人ほど「とりあえず謝る。」ということをしてきます。

僕はそのたびに言っていることがあります。

「謝るのは俺にでもなく誰かでもなく、自分に謝る感覚が大事だ

よ。」と。

そもそも許しを乞うために謝罪があるわけではなく、自分の人生をよりよくするコミットをするために謝罪はあるのだと思うからです。

僕は基本的には謝ることはありません。

謝る時は、

「もし悪いのならば自分の何が悪かったのか？」

を徹底的に分析してこの流れで謝るようにしていましたが、そうやって繰り返し謝り方が上手になっていく中で・・・僕は自分にできる事とできない事がわかるようになってきたのです。

それから先に自分の弱い部分は謝っておくようになりました。

もちろんそれ以上の利点を提示しますけどね。

でも、人間は誰だってミスをするものなので謝る事もおおいですが・・・

大事になることはほとんどなくなったのです。

それは、誰かに許しを請うために謝罪をするのをやめてよりよくなる未来を切り開いていくためのキッカケとして僕が謝罪をするようになったからです。

だからあなたも！

とは言いませんが、是非このポイントを取り入れてみてください。

そのためには、

許してもらおう = 我慢をさせる

許してもらえない = あなたが我慢する。

という縮図から抜け出すことが大事です。