

令和5年5月24日(水)

## 「ごめんなさい」を「ありがとう」に変えると、 人生はもっと素敵になる

「ごめんなさい」はとても素敵な言葉です。自分の過ちを素直に認め、相手に謝罪し、反省し、改善しようとする言葉です。

しかし、この「ごめんなさい」が口癖のようになっている人はいませんか。謝りグセがついている人とも言えますが、「ごめんなさい」が口癖の人は謙虚です。「とりあえず謝っとけ」というような、謝るということを軽く考えているような人ではありません。

しかし、少々残念な人もあります。必要以上に謝ってしまい、自分の価値を自分で下げてしまっているからです。

「ごめんなさい」と言いそうになったら、それを「ありがとう」に言い換えられないか考えてみましょう。そして言い換えられるのなら、言い換えましょう。謝るのではなく相手に感謝するのです。

「手間を取らせてしまいごめんなさい」ではなく「手間をかけてくれてありがとう」

「お金を出させてしまってごめんなさい」ではなく「お金を出してくれてありがとう」

「待たせてしまってごめんなさい」ではなく「待っていてくれてありがとう」

どうですか。何だか素敵に聞こえませんか？

このように、相手が何かしてくれたときには「ごめんなさい」ではなく、できるだけ「ありがとう」と言いましょう。相手はあなたに謝らせるようなことをしたのではなく、あなたに良いことをしたのです。「ありがとう」と言うだけでも、相手との関係がより良くなります。相手はもっとあなたに何かしてあげたいと思うでしょうし、あなた自身も相手に何かお返ししたいと思えるでしょう。

「ごめんなさい」と言ってしまうと、目の前にある小さな幸せに気づかないものです。しかし、「ありがとう」と言うと、目の前にある小さな幸せに気づくことができるようになります。