

## 感謝の気持ちとお詫びの気持ちを伝えるための手紙の書き方

人へ感謝の気持ちを伝えることは人間関係においてとても重要なことです。私たちは感謝している人を自らの行動によって意図的あるいは意図せずに傷つけてしまうことがあります。その場合、この感謝と心をこめた謝罪を1枚の手紙で表現することができます。次に紹介するガイドラインは感謝と謝罪の気持ちを組み合わせ手紙を書くのに役立つでしょう。（あなたが保護命令を受けている対象者には配慮して連絡を取らないようにしてください）このガイドラインは次の3人の研究を元に作られました。ペンシルバニア大学のポジティブ心理学の基礎をつくったマーチン・セリグマン博士。フィンランドの精神科医ベン・ファーマン氏。ハワイの公衆衛生の教員で調停弁護士のローレン・ウォーカー氏。ファーマン氏とウォーカー氏は [www.apologyletter.org](http://www.apologyletter.org) の開発者です。ファーマン氏とウォーカー氏は関連する

HP<http://www.benfurman.com/en/videos/>を公開しています。

※オリジナルが英語ですので日本語で表現するときには適宜修正してください。

※自分にとって役に立ったことには単に何かをしてくれたことだけでなく、何かをしないように努力してくれたことも含まれます。例 怒鳴り返さないように努力してくれたこと。

※これはオリジナルを元に竹之内裕一が改編したものです。2014年2月14日

---

あなたの状況に応じて  
空欄を埋めてください。

名前  
住所  
日付

年 月 日

拝啓

様

あなたが傷つけてしまった人で感謝の気持ちを伝えたい相手の名前。  
複数いる場合はそれぞれの人に手紙を書いてください。

まず、私はあなたに心からお礼を述べさせていただきます。

あなたは

その人のおかげであなたの人生に有意義な影響があったことで、感謝を伝えたいことを幾つか書きます。

このようなことをしてくれたことに私はとても感謝しています。

更にあなたが

その人があなた以外の人に対してしてくれたことで感謝を伝えたいことを書きます。  
例) 私の子どもの面倒を見てくれました。

こういったことをしてくれたことにも感謝しています。

そのことで私は

そのことがあなたにとって、どんな助けとなったかを書きます。

そしてあなたのしてくれた

その人がしてくれたことで大変だと思われること、あなたに対する思いやりの表れだと思えることを書きます。

これらのことはあなたにとってとても大変なことだったと思います。重ねて心から感謝申し上げます。

次に私は

あなたがその人に対して与えた危害(損害、迷惑、弊害等)、過ち、不当な行為などを書きます。

こういったことに対して私は心からあなたに謝罪したいと思います。  
私はこれらの自分の行為について深く反省していることをお伝えしたいと思っています。

私は自分の行動から次のようなことを教訓として学びました。

この体験からあなたが学んだことを書いてください。

二度と私はあなたにも他の人にも同じようなことはしません。この先、同じような状況になったら別の行動を取るつもりです。それは、

同様の状況でこの先あなたがとるであろう、前とは違う行動について書きます。

あなたに対して償う（補償する、埋め合わせる）方法がないかといろいろと考えました。あなたに与えた傷や迷惑に対して償う方法が何かあればそのために私は最善の努力をします。私の考えているその一つの方法として、

あなたがその人のためにできそうなことをお書きください。

こういったことを考えています。

もしあなたが望むなら私は現状についてあなたのお話を直接お目に掛かってお聞きしたいと思っています。もしご希望であればお知らせください。あなたとの関係を修復する、新しい関係をつくる、関係を持たないなどのために他に私ができることがあればどうぞお聞かせください。

私からの謝罪を受け入れるのも拒否するのも自由です。私はあなたに対して誤った行動を取ってしまいました。ですから私からの謝罪のせいであなたにこれ以上ご迷惑をおかけする気はありません。私が謝罪したいからといっても、謝罪を受け入れるかどうかはすべてあなたのご意向次第で結構です。

敬具