

# 後悔を反省に変える

平成 28 年 12 月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

私たちは失敗をした時に、後悔したり反省したりします。後悔と反省は、とても似ているように思えますが、実はこの2つには大きな違いがあるようです。

後悔とは、過去を振り返って、くよくよと悩むことです。過去の失敗を思い出しては「私の何がいけなかったのか」とか「どうしたらよかったのか」と自分のミスを見続けることです。そして「あの時、〇〇と言わなければ、もっと…だったのに」、「あの時、〇〇しなければ、もっと幸せだったのに」と過去の出来事をずっと忘れられずにいることです。



ひどい場合には「私なんか生まれてこなければよかったのに」とか「私なんか生きていても意味がないのに」などと、自分の全部を否定してしまう程、思い悩むこともあります。過去にとらわれてしまっているの、どんなに長い時間後悔しても、何も変えることが出来ません。人間ですから、私たちは誰でも後悔はしますが、いつまでも後悔ばかりしては、自分の失敗を乗り越えて成長することが出来ません。



一方、反省も後悔と同様に過去を振り返りますが、自分の言葉や行動に間違いがなかったか、よく考えます。間違いを探し、改善する方法を考えるのが反省です。「今回のテストの成績が思ったより悪かったのは、どうしてだろう?」とか「私が自分の気持ちを言わなかったから、相手がしつこく聞いてきたのかもしれない。今度から自分の気持ちは、はっきりと伝えよう」とかと、失敗の原因についても考え、次からどうしたらいいかについても、考えるのが反省です。従って、きちんと反省することが出来れば、過去の失敗を自分の成長につなげることが出来ます。

後悔が長く続くと、少しずつ消極的になってしまいます。自分のダメなところを繰り返し考えてしまうのが後悔なので、その間ずっと、自分を責め続けることになってしまいます。これでは、どんどん暗くなってしまうのは当然ですね。

これに対して、自分を責めることも他人を責めることもしないのが反省です。反省は、原因を探すことはしますが、誰が悪いのかという犯人さがしをすることはありません。「誰が悪いのか」をさがすのではなく、「これからどうすればいいのか」を考えるのが反省です。

私たちは小さい頃から、「反省しなさい」とはよく言われますが、「後悔しなさい」と言われることはなかったと思います。もししたら人間は、昔から「後悔」と「反省」の違いを、無意識のうちに理解していたのかもしれませんが。

