

そのミス、本当に「あなただけ」のせい？

～心が少し軽くなる視点

忘れ物や遅刻、大事な約束の勘違い…。誰しも一度は、そんな「うっかりミス」で落ち込んだ経験があるのではないのでしょうか。例えば、スマホや鍵を置き忘れた、アルバイトのシフトをメモしていたのに気づけば時間を過ぎていた…ということもあるかもしれません。

ミスをしてしまった時、特に真面目で責任感の強い方は、「またやってしまった」「周りに迷惑をかけた」と、ご自分を強く責めてしまいがちです。例えば、周りから厳しい言葉を受け、ひどく落ち込んだり、「どうして自分はこんなんだろう」「周り比べて劣っているのでは」と自分を嫌いになってしまうこともあるでしょう。小さなミスでも、それが続くと自信を失い、時には将来への不安さえ感じてしまうかもしれません。

でも、少し立ち止まって考えてみませんか？ そのミスは、本当に「あなただけ」の責任なののでしょうか？もちろん、ご自身の行動がきっかけであることは確かです。しかし、人の行動は、その時の状況、周りの環境、あるいはこれまでの経験といった、様々な要因が複雑に絡み合っ

て起こるものです。このような場合、人のミスがなぜ起こるのか、どうすれば防げるのかを研究している「ヒューマンエラー」からの専門的な視点が参考になります。この分野では、「人間は誰でもミスをする可能性がある」という前提のもと、個人の注意力だけに頼らず、ミスが起こりにくい仕組みや環境を整えることで、システム全体で安全性を高める工夫がなされています。この考え方は、ミスを個人の能力だけの問題として捉えず、ミスが起きやすい状況や環境にも目を向ける大切さを教えてくれます。

さらに、私たちの注意・集中力は、疲労や睡眠不足といった心身の状態に大きく左右されます。ちょっとした不調が、思わぬ「うっかり」に繋がることもあります。加えて、人にはそれぞれ、情報の受け止め方や物事の進め方に得意・不得意があるものです。例えば、いくつかのことを同時に考えるのが得意な人もいれば、一つのことについてじっくり取り組む方が得意な人もいます。もしかしたら、あなたの「うっかりミス」は、ご自身の苦手なことと、その時の状況がたまたま重なってしまった結果なのかもしれません。

大切なのは、ミスをした自分を責め続けることではなく、「なぜミスが起きたのか」を客観的に振り返ってみることです。ご自身の体の調子、周りの状況、そして自分の得意・不得意。これらを通して理解し直すことで、より具体的に対策や自分の活かし方が見えてくるはずです。アラームを活用したり、メモの取り方を工夫したり、あるいは周りの人に協力をお願いしたりするなど、ご自身に合った方法を見つけていきましょう。

そして、もしできるなら、ご自身の苦手な部分を理解し、受け入れてくれる環境を探すことも考えてみてください。自分の弱点を知り、それを補えるような場所を選ぶことは、決して後ろ向きなことではありません。むしろ、あなたが本来持っている力を最も発揮できるための大切な一歩と言えるでしょう。

うっかりミスで落ち込んでしまった時、このコラムが、少しでもあなたの心を軽くするヒントになれば幸いです。一人で抱え込まず、困ったときはカウンセリングセンターなども気軽に頼ってみてくださいね。

(文責：カウンセラーS)

