

# わたしの嘘

URL : <https://youtu.be/s0rslqEjxbY>

今回は「私の嘘」を学びながら、日本語を勉強しましょう。  
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。  
後半は少しだけ速く (+20%) なり、漢字に " ふりがな " はありません。  
学習にお役立てください。

## ■自己紹介

私の名前は中村あゆみです。30歳で、日本の東京に住んでいます。  
今日のテーマは「嘘」についてです。嘘は、誰でも一度はついたことがあるとおもいます。

私も、小さいころにいくつかの嘘をついた経験があります。その中には後悔しているものもあります。例えば、学校で友達に嘘をついたことや、家族に本当のことを言えなかったことです。どうして嘘をついたのか、そしてその嘘がどんな結果をもたらしたのか。今日は、そんな私の経験をお話ししながら、嘘について一緒に考えてみたいと思います。

嘘をつくことは悪いことだと分かっていますが、ときには必要な場合もあります。皆さんも、「嘘はどんなときに許されるのか」「嘘を減らすにはどうすればいいのか」を考えるきっかけにしてください。

日本語を学ぶ皆さんにとって、この動画が少しでも役に立つとうれしいです。最後までお楽しみください。

## ■初めてついた嘘

私が初めてついた嘘は、小学校1年生の時のことでした。その日はとても楽しい遠足の日でした。でも、家を出るときにお弁当を机の上に忘れてしまいました。気がついたのは学校に着いてからです。先生や友達にどう言おうか、とても困りました。

お昼ごはんの時間が近づいてくると、だんだん不安になりました。そして、友達に「お弁当はお母さんが後で学校に届けてくれる」と嘘をついてしまいました。もちろん、本当はそんなことはありません。お弁当がないまま、どうしようもない気持ちでその場にいました。

友達はその話を信じてくれて、「じゃあ、お弁当が来るまで、私のおかずを少しあげるよ」と言ってくれました。優しい言葉にほっとしましたが、それと同時に心がとても苦しくなりました。嘘をついて友達のやさしさを利用してしまったことに気がついたからです。

その後、家に帰って母にすべてを話しました。母は怒らずに、「次からは本当のことを言いなさい」と言ってくれました。

この出来事は、私にとって嘘の重さを初めて感じた瞬間でした。たとえ小さな嘘でも、人を傷つけたり、自分が苦しくなったりすることを学びました。この経験から、私は「困ったときでも、できるだけ正直でいることが大切だ」と考えるようになりました。

でも、このときの嘘は、私が子どもとして成長するための大切な学びになったとも思います。

嘘をついた理由やその結果について考えることで、正直に生きることの大切さを知ることができたのです。

## ■学校生活と「小さな嘘」

小学生のころ、私はいくつかの「小さな嘘」をついたことがあります。その中で一番覚えているのは、宿題を忘れた時のことです。学校に着いてから、宿題を家に置いてきたことに気がつきました。先生に何と云えばいいのか、頭の中ですずっと考えていました。そのとき私は「昨日は体調が悪くて、宿題ができませんでした」と嘘をついてしまいました。本当は、ただ遊びに夢中になって、宿題をするのを忘れていただけです。

先生は少し心配そうな顔をして「大丈夫？次からは忘れないようにしようね」と言ってくれました。その言葉を聞いて、とても申し訳ない気持ちになりました。

また、テストの点数について友達に嘘をついたこともあります。テストであまり良い点を取れなかったとき、友達に「まあまあだった」と答えました。嘘をついた理由は、恥ずかしくて本当の点数を言えなかったからです。でも、後になって「正直に言っても良かったのではないか」と思いました。こうした「小さな嘘」をつくとき、最初はそれが自分を守るためだと思っていました。でも、嘘をついた後はいつも胸が痛くなり、後悔してしまいました。特に、先生や友達のやさしさに触れたときは、その気持ちがより強くなりました。

この経験を通じて、私は「小さな嘘でも人との信頼関係に影響を与えることがある」と学びました。

嘘をつくことでその場をしのぐことはできても、後で自分の心に重くのしかかることがあります。だからこそ、できるだけ正直に生きることの大切さを、子どもたちから意識するようになりました。

## ■約束と「ゆびきりげんまん」

子どもたち、友達とたくさんの約束をしました。その中でも特に印象に残っているのは、「ゆびきりげんまん」をしたときのことです。

日本では「ゆびきりげんまん」という歌と一緒に小指を結ぶ動作で約束をすることがあります。「ゆびきりげんまん、嘘ついたら針千本飲ます」というこの歌は、もちろん、実際に針を飲ませるわけではありません。「約束を破ったら罰を受ける」という意味が込められています。子どもたちにとって、これとても真剣な約束の方法です。

私が小学校2年生のとき、親友と「放課後、一緒に公園で遊ぶ」という約束をしました。そのときも「ゆびきりげんまん」をして、お互いに笑顔で「絶対に守ろうね」と言いました。しかし、その日の午後、私は他の友達に誘われて一緒に遊ぶことにしました。親友にはそのことを伝えず、約束を破ってしまいました。

次の日、親友はとても悲しそう顔をして「どうして来なかったの？」と聞きました。私はその場で「宿題が多くて行けなかった」と嘘をついてしまいました。本当の理由を言えば、親友がもっと悲しむと思ったからです。親友は私の目をじっと見て、「宿題なら、仕方ないね」と言いました。

その瞬間、私は心がとても痛くなりました。嘘をついてしまったことを強く後悔しました。その後、勇気を出して親友に本当のことを話しました。親友は「次からは本当のことを言ってね」と優しく言ってくれました。

この出来事を通して、私は約束の大切さと、嘘が人間関係に与える影響を学びました。今でも、誰かと約束をするときにはこの経験を思い出します。そして、どんなに小さな約束でも守ることの大切さを心に留めています。

## ■優しい嘘

大人になってからも、私はいくつかの嘘をついたことがあります。ただし、それは子どものころとは少し違い、「相手を気遣うための嘘」が多くなりました。いわゆる「優しい嘘」と呼ばれるものです。例えば、仕事での会話や友達とのやりとりで、相手の気持ちを傷つけないように言葉を選ぶことがあります。子どものころ、大人から「サンタクロースは良い子のところにプレゼントを持ってきてくれるよ」と教えられたり、「この野菜を食べると背が伸びるよ」「魚を食べると頭が良くなるよ」と言われたことはありませんか？これらは、いわゆる優しい嘘で、子どもたちに夢や希望を与えたり、健康を気遣ったりするために使われるものです。

私も幼いころ、サンタクロースの存在を信じてワクワクしながら眠りについたり、苦手な野菜を食べながら「これで背が高くなるかも」と思ったことを覚えています。大人になると、あの優しい嘘には意味があったんだと気づき、感謝の気持ちを抱くこともありますよね。

皆さんにも、そんな懐かしい経験があるのではないのでしょうか？あるとき、同僚が新しい髪型をしてきました。正直に言うと、その髪型はあまり似合っていないように思いました。

しかし、同僚はとても嬉しそうに「どう思う？」と聞いてきました。そのとき私は、「すごく新鮮でいいね！」と笑顔で答えました。もし本当のことを言っていたら、相手を悲しませてしまうかもしれないと思ったからです。また、仕事の場面でも優しい嘘をつくことがあります。たとえば、取引先の方に「忙しい中、ありがとうございます」と伝えるとき、本当に忙しいかどうか分からない場合もあります。しかし、そう言うことで相手に感謝の気持ちが伝わり、良い関係を築けると思っています。

日本では、「本音」と「建前」という文化があります。本音は、自分の本当の気持ちを表す言葉です。建前とは、相手への配慮や社会的なルールを意識した表現のことです。この2つのバランスを取ることが、日本人のコミュニケーションの特徴です。

もちろん、優しい嘘にも限度があります。たくさんの嘘を重ねると、後で信頼を失うことがあります。

そのため、私は必要なときだけ、優しい嘘を使うようにしています。そして、相手の立場に立って考えることを心がけています。大人になると、正直でいることと相手を思いやることのバランスを取るのが難しくなることがあります。しかし、優しい嘘も、相手との信頼を深めるための一つの方法だと感じています。これからも、正直さと優しさの両方を大切にしていきたいと思っています。

## ■嘘が引き起こした問題

嘘はときどき、予想しなかった大きな問題を引き起こすことがあります。私も、過去に嘘が原因で困った経験があります。その中で特に忘れられないのは、学生時代に友達との間で起きた出来事です。

大学生のとき、私は友達に「アルバイトのシフトが忙しくて、遊びに行けない」と嘘をつきました。本当の理由は、ただ気分が乗らず、一人で家で過ごしたかったからです。友達を傷つけたくなくて、そう言いました。しかし、その後、別の友達と一緒に出かけたことが偶然知られてしまいました。嘘がばれたとき、友達はとても悲しそうな顔をしていました。そして、「最初から本当のことを言ってくれたらよかったのに」と言われました。友達を傷つけたくないという気持ちで嘘をついたつもりでしたが、その嘘が結果的に友達をもっと傷つけることになったのです。この出来事をきっかけに、友達との信頼関係にも少しずつひびが入りました。以前のように何でも話せる関係ではなくなり、距離ができてしまいました。

この経験から、私は「小さな嘘でも、大切な人との絆を壊してしまうことがある」と学びました。嘘をつかなかった場合、最初は友達を悲しませてしまったかもしれませんが、しかし、正直に話すことで、後になって大きな問題を避けられたと思います。嘘をつくことで一時的にその場をしのぐことはできますが、後で大きな代償を払うことになることもあるのです。この経験以来、私は嘘をつく前に「本当のことを言ったほうがいいのか」と自分に問いかけるようにしています。嘘を減らすことで、人との信頼関係を守り、より良いコミュニケーションができると信じています。

## ■嘘をつかないために

嘘をつかないためには、いくつかの心がけが大切だと私は考えています。

まず一つ目は、「正直でいること」を常に意識することです。正直でいることで、相手との信頼関係を築きやすくなります。また、自分自身も嘘による後悔や罪悪感を持たずに済みます。例えば、私は以前、忙しいときに友達の誘いを断るために嘘をついたことがありました。

しかし、今では「今日は疲れているから、また別の日にしよう」と正直に伝えるようにしています。こうすることで、相手が無駄に傷つけず、自分の気持ちも素直に伝えられるようになりました。

二つ目は、「感謝の気持ちを大切にすること」です。正直に話すとき、相手への感謝を言葉にするだけで、相手も理解してくれることが多いです。仕事で相手の提案を断らなければならないときも、「とても助かる提案ですが、今回はこうしたいです」と感謝を伝えることで、相手の気持ちを尊重しながら正直に話せます。

三つ目は、「相手の立場になって考えること」です。嘘をつくことでその場をしのげる場合もありますが、それが相手にどう影響するのかを考えることで、嘘を減らすことができます。相手を思いやることで、正直でいることの重要性を改めて感じられます。

さらに、外国人の皆さんが日本で正直にコミュニケーションをするためのヒントもあります。例えば、日本人との会話では、まず相手の意見に共感したり感謝を伝えたりすることで、正直な気持ちを伝えやすくなります。少し難しいと感じるときは、丁寧な言葉を使うと安心して話せるでしょう。正直でいることは簡単ではないときもありますが、それによって人間関係が深まり、自分の心も軽くなることが多いです。

私は、正直さと優しさを両立させることをこれからも大切にしていきたいと思っています。嘘をつかずに自分らしく生きることが、きっと幸せにつながると信じています。

## ■今日の話を通じて伝えたいこと

今日の話を通じて、私は嘘について深く考えることができました。嘘は、時には人を守るためや自分を守るために使われることがありますが、その一方で、大切な人との信頼を失う原因にもなります。

だからこそ、嘘をつくことの意味をもう一度考えることが大切だと思ひます。  
嘘をつくことで、その場をうまく切り抜けることもあるかもしれせん。  
しかし、後になって後悔することが多いです。例えば、友達や家族に嘘をついた場合、それがばれると、信頼を取り戻すのはとても難しいです。そのため、私はできるだけ正直でいることを心がけています。  
もちろん、正直でいることは簡単ではありません。時には、正直な言葉が相手を傷つけてしまうこともあります。それでも、私は正直に話すことで相手との関係を深めることができると信じています。正直でいることは、相手への敬意を示す行動でもあるからです。

また、今日お話ししたエピソードの中で、嘘をついた経験から学んだこともたくさんあります。例えば、約束を守ることの大切さや、優しい嘘の使い方についてです。これらの経験を通じて、私は嘘と上手に向き合う方法を少しずつ身につけてきました。

最後に、嘘を減らすことで得られる安心感についてお伝えしたいです。  
正直に話すことで、心が軽くなり、相手との信頼関係も強くなります。それは、日々の生活をより豊かにしてくれるものだと思ひます。皆さんも、自分が嘘をついてしまったとき、その理由や結果について少し考えてみてください。そして、嘘をつかずに正直でいることがどれだけ大切かを、一緒に感じていただければ幸いです。

今日の話が、少しでも皆さんの参考になればうれしいです。

「私の嘘」はいかがでしたか。  
コメント欄から感想をみんなに教えてください。  
それでは、また別の動画でお会いしましょう。



Japanese-listening-SUSHI

