第１則　礼儀はこころ、作法はかたち

礼儀作法の心とは

ここまで読んでどうでしたか？「全部問題ありません」という人もいれば、「これが間違っているとは知らなかった」という人もいるかもしれません。

できていなくても問題ありません。これからやればいいのです。みなさんの頭は柔らかくて、今は何でも吸収できる時期です。教えてもらえばすぐできるようになるから、大丈夫です。礼儀作法は難しいことではありません。

> 礼儀作法とは、
>
> 礼儀＝人を大切にする心、人を敬う心
>
> 作法＝その心を相手に表現するための動作の方法、言葉の使い方
>
> （禁転載）

ということです。基本は「人を大切にする心」なのです。

「己の欲せざる所は　人に施すこと勿れ」

これは、『論語』にある言葉です。『論語』とは、古代中国の孔子という人と、その弟子の人たちの言葉や行動について書かれた記録です。意味は「自分が嫌だと思うようなことは、人にもしてはいけない」ということです。

人を大切にする、というのは難しいことではありません。自分がされて嫌なことは、人にもしない。自分がしてもらってうれしいことは、人にもしてあげる。これが基本です。私が中学卒業のときに、担任の先生が最後に教えてくださった言葉です。それ以来、決して忘れずいつも心にあります。

「己の欲せざる所は　人に施すこと勿れ」

これが人を大切にする一番の早道です。

礼儀作法アラカルト

「礼儀作法」と聞くと、何を感じますか？ 小学生、中学生、高校生なら「まだよく知らないなあ」と思うかもしれませんし、学生、大人の方なら「知ってなければいけないんだけど、知らなくてまずいなあ」と思っているかもしれません。

そして大人になって、いざ礼儀作法が必要な場面に出くわすと、私たちはおっかなびっくり、「こんな感じかな…」と、自分の知っている範囲で、できる限り丁寧にしたつもりで切り抜けようとします。

しかし、そういうときは大体、残念なことに「中途半端」の「どっちつかず」、一番みっともない形になっていることも少なくないようです。

この章では「礼儀作法アラカルト」と題して、小学生、中学生、高校生のうちに身につけておいてほしい礼儀作法を紹介します。大人の方も、これを機に、いざというときびくびくしなくていいよう、練習してみてください。

練習するときのポイントは、「誰もいないところで、一人でする」です。ぜひ、実行してみてくださいね。

この章で紹介している型を、一つでいいので、実行してみてください。上手にできるようになるには、素振りのように練習することが必要です。スポーツや音楽と同じで、練習しないと身につきません。一人でこっそり練習したら、あとは日常生活の中で実践できます。そうして、どんどんレベルをアップすることができるのです。

型とは本来「堅苦しい」ものではありません。礼儀作法の型は、実は、気持ちも体も一番楽な形なのです。試しに、自分がいつもやっている型と、正しい型と両方をやってみれば、どちらが気持ちがいいかわかるはずです（実際にやってみてくださいね）。また、お辞儀をした際の手の位置などは、人によって（つまり体型によって）ちょうどいい場所は微妙に違うものです。ですから、練習のときに、自分の体と対話しながら、ベストポジションを見つけるとよいでしょう。

それを日々の生活の中で実践すれば、いつでもできるようになっていきます。身体が覚えたものは自然にできますから。そうやって、日常生活を美しく過ごせるようになれば、QOL(Quality of Life＝生活の質)も上がっていくでしょう。

また、イマドキの若者の格好をしているのに、いざというときにばっちりお辞儀ができたり、お礼を言えたりすると、そのギャップはかなりカッコいいものです。いつもいつも型通りにする必要はありませんが、いざというときにできるようにしておくことが肝心です。

礼儀作法という日本の伝統と、イマドキのオシャレの両方を表現できれば、非常にポイントが高いですよ。

「大切な人だから礼儀正しく!!」ではなく、知らない人に思いやりを示せてこそ本物なのです。」

立ち居振る舞いの基本

基本は正座

最近は、いすに座ることが多く、正座をする機会は少ないかもしれません。頭の中をからっぽにして、しばらく目を閉じて、「座る」という字を思い浮かべてみてください。「座る」という字は、土の上に人が二人向かい合っています。人が二人とは自分と誰か、ではなく、もう一人の自分と考えてください。

腹が立ってムシャクシャするとき、正座をして目を閉じてみましょう。怒っている自分と、もう一人の自分が向かい合っているイメージで。「自分にも悪いところがあったかな」と、もう一人の自分の思いに気づくと心が落ちつくものです。

人間は「動」の動作の中で自分を見つめることは不可能です。正座の「静」の動作の中で自己を見つめることで、心のゆとりを取り戻すことができます。

正座の基本姿勢

あごを引きます

あごが上がっていると、目の皮がたるんで口がポッカリあいてしまい、なんとなくしまりのない顔になります。

首筋をまっすぐにして前を見ます

片方の肩が上がったり下がったりしてはいけません。

肩の力を抜きます

背筋をまっすぐのまま、肩の力を抜いてください。

背筋を伸ばします

おなかのあたりがすっきりします。

両膝は、男性は握りこぶしが一つ入るくらい、女性はきちんとつけて座ります。ジーンズやパンツのときなどは特に気をつけてください。いつも両膝をきちんとつけて座る習慣をつけましょう。

男性は肘を卵一個分くらいあけて、女性はほんの少し風が通るくらいあけます。女性が肘を張りすぎますと、随分男っぽく見えてしまいますから、気をつけましょう。

立ち居振る舞いの基本

お辞儀の仕方

お辞儀とは、腰から倒すものと覚えましょう。お辞儀をするときに大切なのは、下げるときの速度よりも上げてくるときの速度がゆっくりであることです。そのための息の使い方を「三息一礼」と言います。

倒すときに①息を吸いながら倒し、②いったん手が畳についたところでゆっくり息を吐き、また③息を吸いながら身体を起こしてくる。この息づかいです。ふだんの生活では、ここまでやる機会はあまりないでしょうが、ここぞというときには、この息づかいでゆっくりとお辞儀をしてみてください。これだけで、その場の空気がゆったりとして、相手の方も「自分が大切にされている」という、何ともいえない心配りを感じられることでしょう。

あなたの心を込めたゆったりしたお辞儀一つで、その場の空気を一変させることができるのです。

三息一礼

座礼（座ってのお辞儀）

草礼

指先が畳につく程度に上体を傾ける。
肘を曲げない。
背筋をまっすぐにする。

行礼

手のひらが畳につく程度に上体を傾ける。
草と真の中間の礼。
脇は離しすぎない。
（男性の場合はこぶし一つくらいあける）

真礼

静かに上体を傾けると同時に両手の指先をそろえて膝前に進める。
顔は畳から10cmか15cmくらい離れた位置で静止。背中はまっすぐにする。
再び静かに上体を上げ、元の姿勢に戻る。

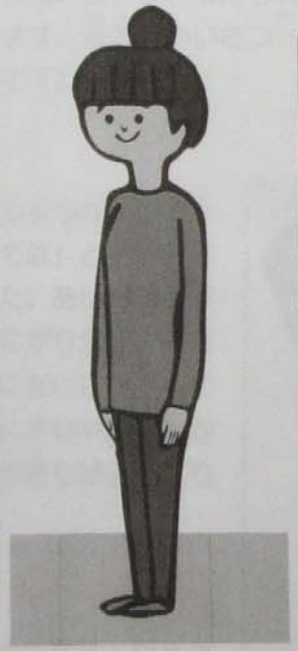
立ち居振る舞いの基本

基本の立ち姿

手を前に組んだり、手を後ろにまわしたりしている姿は、体重がどちらかの足にかかり、両足を開いている場合が多く見受けられます。この姿は楽なようでいて、結構疲れるものです。その証拠に、体重をかける足を交互に替えています。

あご
あごは浮かさず引く。

腕
少し腕を前後に振って肩の力を抜き、自然に止まったところが手の位置（真横ではない）。

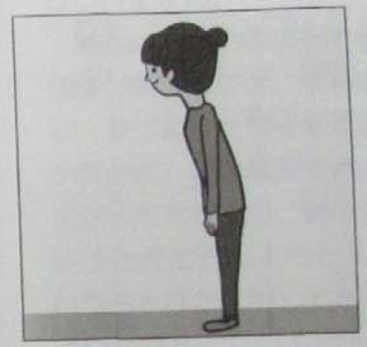


足
体重は両足の土踏まずに落とすつもり。
両足はきちんとそろえて閉じる。

背筋
背筋、腰はまっすぐに。

こうして立てば、朝礼などの長い時間でもぐらつかずに安定します。また、この姿勢を保っていると、筋力がついていきます。先輩や年上の人の前でも、この姿勢を知っていれば、失礼はないでしょう。

立礼（立ってのお辞儀）



草礼

上体を15度くらい前に傾ける。
両手は上体の動きにそって自然に前側に下げ膝につける。
そのままの姿勢で相手の人と話のできる浅い礼。

行礼

上体を傾け手の先が膝上位のところで静止する。
草と真の中間の礼。
両手は上体の動きにそって自然に前側に下げ膝につける。
（男性は脇の線にそったまま、まっすぐ）

真礼

上体を一層深く傾け、両手が膝に届く程度。
指先は常にきちんとそろえる。
背筋はまっすぐにし、頭だけを深く下げない。

あいさつ

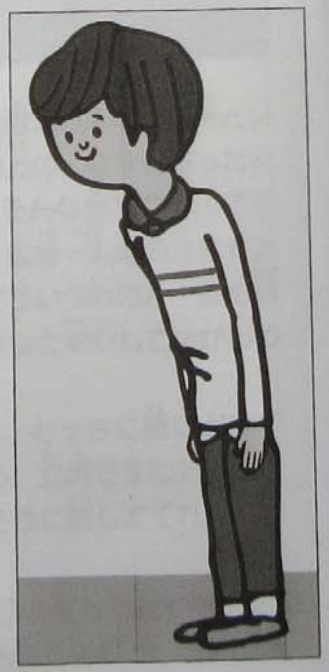
あいさつをするときは、ほんの少し、身体を倒しましょう。頭だけチョコンとでは、小鳥みたいですよね。

「おはようございます」

朝の登校時の元気のよい子どもたちのあいさつに、こちらが元気をもらいます。元気なあいさつ一つで、空気を変えることができるのですね。

「こんにちは」

どこの少年でしょうか。道で出会って「こんにちは」とあいさつをしてくれました。あいさつをすると心と心がつながります。子どもたちから元気にあいさつをしてもらえると、心にさわやかな風が吹き込むように気持ちがよくなります。



「失礼します」

人の部屋に入るときは、だまって入らないで、一言あいさつをしましょう。職員室でも、保健室でも、よそのおうちでも。そこにいる人に「今から入りますよ」と合図をすることで、気持ちの準備ができます。びっくりさせてはいけません。

草礼は、あいさつをするときなど、日常的に一番することの多いお辞儀です。草礼のときには相手の顔を見ます。しかし、まじまじと見すぎてはいけません。お辞儀が身についていないと、お辞儀をすることに夢中になってしまい、目線に力が入りすぎたり、動作が不自然になったりします。いざというときだけしようとすると、そうなるのです。ですから、いつもどなたに対しても練習させていただくつもりでいればよいのです。いつも自分の前に練習台がいてくださいます。学校の先輩、先生（上司）を相手に、練習させていただいていると思えば、気も楽です。ふだんから練習しておきましょう。

真礼は、心をつくしてのお礼、おわび、お願いごとのときにするお辞儀です。

「ありがとうございます」

「すみません」「申し訳ありません」

「よろしくお願いします」

などです。

皆さんの気持ちを、心を、相手の人にしっかりと伝えたいとき、カッコよく決めてみてください。一人でいるとき、こっそり練習してみるとよいですね。

人とすれ違うとき
（行き合いの礼）

「行き合いの礼」とは、道の真ん中は目上の人の通る所という意識が働いての動作です。街角で目上の人にすれ違ったとき「とっさに真ん中をお通しする」、そんな当たり前のことがだんだん少なくなってきています。自分一人の場合はできる人でも、二・三人連れになると、どういうわけか一歩も譲らない人に出会うことがあります。きっと安心して地が出るのでしょう。

登校時、前から来る男の人を見て、とっさに横にどいて待っていたら、その人が「ありがとう。立派ですね」と通り過ぎていったと、女子生徒がうれしそうに話してくれたことがありました。

「たった、あれだけの、当たり前のことをしただけなのに」。みなさんの素直な心を行動に表してみましょう。

人の前を通るとき
（前通りの礼）

「前通りの礼」とは、「失礼して前を通らせていただきます」という無言の内にも、その心が礼として現れる動作です。人の前を通ることは、できれば避けたいことですが、どうしてもやむを得ないときなど、ほんの少し会釈をして足早に通り過ぎるのがよいとされています。

近頃、特に若い人たちにこの礼が欠けていて、前から人さまが来ようがまっしぐら、ひどいときには、道をあけてくださった人にも無頓着で「おやっ」と思うことがあります。

お互い知らぬ者同士が、街でふとすれ違いざまに、静かに会釈をして通り過ぎる姿から、私たちは何かを学び取りたいものです。お互いが心を通わすきっかけはまわりの人が気づかないほど小さな出来事の中から生まれるのかもしれません。

食事の作法

食べる前に言う「いただきます」には、二つの意味があるといわれます。一つめは、この食事ができるまでに関わってくれた方への感謝です。二つめは、食材への感謝です。肉や魚や、卵や野菜、果物など、私たちはほかの命を「いただいて」命をつないでいくからです。

また食べ終わったあとに言う「ごちそうさまでした」の「ちそう」は「馳走」と書き、食事を用意するために走りまわるという意味だそうです。食事を用意してくれた方への感謝を込めて言う言葉です。

「いただきます」と「ごちそうさまでした」という言葉を、きちんと言うことで、自分の背筋も伸びていきます。

食べることや、おしゃべりに夢中になると、ついつい無作法になってしまいがちですが、次のようなことには気をつけましょう。

- ●食べるときに音を立てない
- ●テーブルに肘をつかない
- ●足を組まない
- ●交互にバランスよく食べる

また、食べる前にはテーブルを拭いておき、食べ終わったら、自分の食べた食器は片づけ（皿洗いなどのお手伝いをすれば、更によい）、テーブルの上は元の通り片付けて、きれいにしましょう。

食事は毎日欠かすことのできないものです。堅苦しくなる必要はありませんが、礼儀正しく食べることは、まわりから見ていても気持ちのよいものです。自分自身も食事をするたびに、背筋が伸びて美しくなっていくようにしたいものですね。

コラム「いただきます」で姿勢を正す

数人の子どもたちに、おやつを出してあげたとき、その中の一人が、さっと座り直して、「いただきます」と、頭を下げました。そのほかの子どもたちは見向きもせず、足は崩したまま「いただきまーす」。

犬だって、「お座り！」「待て」「よし！」と言われてから餌をもらえるではないですか。人間ですもの、どこにいても、どんな場面でも、口にものを入れるときは必ず座り直します。「ありがとうございます」と、お礼を言って、「いただきます」と、言うものです。

わが家にいた柴犬は、きれいに全部食べ終えた食器は小屋の奥に、食べ残したときは入り口近くに置いておくのが常でした。まるで「残してごめんなさい」と言っているように思えたものです。

片手ではなく、両手で

この本の最初に、「お父さんにメガネを渡す」とき、「片手」と「両手」とどっち？とありましたが、片手で渡すのと、両手で渡すのとでは、受け取る相手への印象がまるで違ってきます。

みなさんは、はさみを人にとってあげるとき、刃を自分の方に向けて渡せていますか？ 刃は危ないので、相手に向けずに自分の方に向けて渡すものです。これは最低限のルールですが、更に、もう一方の手もそえて、両手で渡すと、渡された方はとても気分がよくなります。自分を大切にしてもらった気がするのです。

はさみだけでなく、本を渡すとき、かばんを渡すときなど、何かを人に渡すときには、可能な限り、もう一方の手もそえるようにしてみましょう。

コラム　心がやさしくなる習慣

市役所で、「筆記用具を貸してください」と頼みました。すると、使いやすいように向きを変えて、さりげなくもう一方の手をそえて、「どうぞ」と、渡してくれました。片手で何も言わず突き出してくれる人もいますが、びっくりします。

ある日の帰りがけに、かばんを取ろうとしたら、「これですか」と言って、そっと両手で私のかばんを渡してくれたお嬢さんがいました。自分のかばんを大切に扱ってくれるのがうれしくて、「ありがとうございます」と、お辞儀をして、お礼を言いました。

同じ場面でも、いつもどんなときも、片一方の手しか使わない「習慣」がついていますと、相手に対するやさしさの気持ちが欠けている自分に気がつかない人間になってしまいます。

ものの扱いの基本、「両手で」「手をそえて」を知っていて、それが「習慣」になっていることで、自分でも知らず知らずのうちに、相手を大切にする心が育っているのです。

自分の心がやさしくなれる習慣は、基本の動作の中にあり、それは、毎日使っている言葉の基本も同じことがいえます。

しかし、何より、自分が楽なのです。相手にもやさしく、自分にも楽。それが礼儀作法です。

人間誰しも、人から大切にされるとうれしいものです。では、どうすれば、人から大切にしてもらえるのか？ たとえば、スーパーマーケットにチョコレートを買いに行ったとします。店員さんに「チョコレート、どこ？」と聞けば、「あっちです」などと答えてくれるでしょう。でも、もう少し丁寧に、「チョコレートはどこにあるか、教えていただけますか？」と聞けば、「こちらです。ご案内しますね」と、扱いも丁寧にしてくれると思います。つまりは、相手に大切にしてもらえるかどうかは、自分次第なのです。

自分が相手を大切にすれば、相手も自分を大切にしてくれる。この法則を無視して、自分は人のために労力を使う気はないのに、人には親切にしてもらいたがる、この道理は通りません。相手は自分の鏡です。自分のやり方を相手が返してくれるものです。

礼儀作法は「相手を大切にする方法」です。きちんとお辞儀をすれば、相手は「自分を大切に扱ってくれた」と感じます。自分の中に、「人を大切にする気持ち」が最初はあまり無いように感じていても、きちんとお辞儀をしたり、あいさつをしたりして、また、相手からの反応を受ける中で、自分の心も育っていきます。型は、そういうものなのです。わからなくても、やっているうちにわかってくるものですし、やってみなければわからないものともいえます。

日本人のアイデンティティー

礼儀作法という、日本文化の根底に流れるものをしっかり身につければ、日本人としての根っこが強まります。そうすれば、これからどこに行こうと、日本人として、自分の帰るべき場所が明確になります。国際舞台では、自分のアイデンティティーをしっかり持っておくことが大切です。日本人としての根をしっかり持ってこそ、どこに行っても力を発揮できるというものです。

自分さえよければよい、というのでは、結局、自分自身を守ることもできないものです。目の前の人が嫌な思いをしているのに、自分だけが幸せな気分を味わうことはできないですよね。まわりが幸せであってこそ、自分も幸せになれるのです。

礼儀作法で、自分にとって、気分も身体も一番楽な型を身につけて、自分が接する人を大切にできる人になっていっていただきたいと思います。