

松尾中学校では、本年度も家庭教育に役立つ資料を、学校だより等を通じて、配付させていただきます。家庭教育の一助としてぜひご活用ください。今回は、山武市教育委員会発行の「中学生のための礼儀・作法読本」から、数回にわたり、礼儀作法について学んでいきたいと思います。

『礼儀・作法って？』

「礼儀・作法」というものを単に「かた苦しいもの」と感じていませんか？「形にばかりとらわれていて、そんなものが大事だとは思えない。」と考えてはいませんか？

次の例は、「礼儀・作法」にかかわる場面です。あなたはどうか感じ、どう考えるでしょうか。

- ①朝、友達に会ったときに、「おはよう」と声をかけたのに、相手は返事をしないでいってしまった…。
- ②食事中なのに、食べ物を飲み込まないまま話しをするので、口の中の食べ物が見えたり、食べ物がこっちに飛んできたり…。
- ③友達の家のお葬式で、友達が悲しんでいるのではないかとつんつんとつついてきた。そのとたん、友達が大きな声で「ギャー。」周りの人にいっせいに見られて…。

いずれも不快に感じる人が多いのではないのでしょうか。

①はあいさつの「礼儀」，②は食事の「作法」，③は時と場をわきまえた「礼儀・作法」が身についていないことから、周りの人を悩ませたり、怒らせたりしてしまい、周りの人との関係を悪くしてしまうことになるのです。「礼儀」とは、相手を大切に思う心が、外部に現れた姿です。「作法」とは、相手に気持ちよく感じてもらうためには、どのような形がよいのか、社会の中のきまりごととして伝わってきた立ち居ふるまいです。「礼儀・作法」は教えられないと、知らないままで過ごしてしまいます。これを知ること、自分の周りの人も、気持ちのよいなごやかな生活を送ることができます。

あなたには、相手を大切に思う素敵な心がそなわっているはずです。でも、わかる形に表現しなければ、その心は相手に届きません。また、いくら形が整っていても、相手を大切に思う心がこもっていなければ、相手に気持ちよく感じてはもらえません。

あなたの素敵な心を行動に表せたとしたら…

そして、あなたも周りの人も、もっと気持ちよくなごやかに生活を送れるとしたら…。

それは、素晴らしいことだと思いませんか？

人は、誰もが周りの人も、もっと気持ちよくなごやかに生活を送れるとしたら…。

それは、素晴らしいことだと思いませんか？

人は誰もが周りの人たちとの関わりの中で生きています。社会は、そこに生きる人々の支え合いで成り立っています。ですから、社会の中で、皆が気持ちよく生きるためには、一人ひとりが感謝の気持ちを持ち、社会のルールを守り、周りへの配慮を行動に表して生活することが大切です。

地域や社会の中で、ルールを守らない人や、礼儀・作法の身についていない人に出会って、いやな思いをしたことはありませんか？礼儀・作法は、その人の習慣として身についているものです。それは、ふだんのちょっとしたしぐさにも表れます。日常生活の中での生活環境や規範意識、その根底にある感謝の心が、いつも問われているのです。

中学生のための礼儀・作法読本（山武市教育委員会より）

※裏面に続く

礼儀・作法の基本

正しい「姿勢と動作」

- 姿勢…身体により正しい姿勢は、身体に負担をかけずに疲れにくく、動きやすさをもたらします。また他人に不快感を与えないような動作を美しくする要素でもあります。

【立った姿勢】



- ・肩の力をぬき、身体がまっすぐになるように
- ・頭を傾けずに両肩を水平に
- ・うでは自然に身体の横に

【いすに座った姿勢】



- ・いすに深く腰かけて
- ・上体をまっすぐに
- ・両足をそろえて、両手をももの上に

【正座の姿勢】



- ・上体をまっすぐに
- ・正しく腰をすえる
- ・両手はものの上に
- ・首はまっすぐに
- ・両足の親指を重ねるとしびれにくい

【おじぎ】

おじぎは相手を敬う気持ちや感謝の気持ちを現すものです。そのために自分の身を低くします。「会釈」「おじぎ（敬礼）」「ていねいなおじぎ（最敬礼）」という種類があります。状況や相手により、使い分けます。

（会釈）知っている人やお客様の前を通るとき、すれ違うとき

＜おじぎ（敬礼）＞ 職員室や校長室の出入りのとき、集会、授業の始まりなど

＜ていねいなおじぎ（最敬礼）＞ 感謝の気持ちを表すとき、賞状授与のとき、謝罪の気持ちを表すときなど

