

マナー基礎の基礎　暮らしの中の身近なマナー編　解説書

この映像教材では、高校生・香川芽衣（かがわめい）と青木悠人（あおきはると）の2人と一緒に生活のさまざまな場面でのマナーを学習していきます。現代は多文化共生の時代ですが、最低限のマナーを知っておくと、いざという時に慌てずに済みます。身だしなみや挨拶などをはじめ、社会で生活していくための基本的なマナーが確認できるように内容を構成しています。

●はじめに

マナーは、思いやりの心を形にして表現することです。さまざまな人が集う場所で、みんなが気持ちよく過ごすためにはどうすればよいか、状況に合わせて考えながら行動できるようにしたいものです。まずは通学路や学校生活の中で、他者への思いやりをどのように表現できるか、生徒たちに問いかけてみましょう。

【挨拶】

コミュニケーションの第一歩は、挨拶です。お互いに挨拶をすることによって、その後の会話がスムーズに始まったり、人間関係がよくなったりします。感じのよい挨拶を交わすためには、おもに以下のようなポイントがあります。

- ・自分から進んで
- ・相手の目を見て
- ・明るい笑顔で
- ・発声をはっきりと

●身だしなみと振る舞い

映像では、高校生たちが学校での身だしなみについて話しています。会話の中で、青木が「身だしなみは相手のためにするもの、オシャレは自分のために楽しむもの」と発言しています。オシャレをすること自体は否定されるものではありませんが、TPOにあわないオシャレは問題です。「学校という場にふさわしい服装や髪型とはどのようなものか」「一緒にいる相手に不快感を与えない服装や髪型とはどのようなものか」など、身だしなみとオシャレについて、映像を参考にしながらクラスで意見を出し合ってみるとよいでしょう。

【正しい立ち姿】

まずは正しい立ち姿のポイントをおさえましょう。

- ・背筋を伸ばす
- ・視線はまっすぐに
- ・両足のかかとをつける
- ・手は両脇におろし、指先はそろえる

【お辞儀】

視線を合わせてから頭を下げ、ひと呼吸おいてからゆっくりと頭を上げ、もう一度視線を合わせるとよいでしょう。会釈、普通礼、深い礼は、状況や相手によって使い分けます。

会釈：約 15 度

人とすれ違う時や軽く挨拶をする時のお辞儀です。

普通礼：約 30 度

接客などお客様に対応する時や、一般的な挨拶の時のお辞儀です。

深い礼（最敬礼）：約 45 度

もっとも丁寧なお辞儀です。お詫びや深い感謝の気持ちを伝える時のお辞儀です。

●面接のマナー

映像では、大学の面接試験を想定した面接のポイントやマナーを取り上げました。学校や企業によって面接の形式はさまざまですが、一般的な流れやその際のマナーを知っておくと、本番でも慌てずに済みます。どんな面接の時にも、時間に余裕を持って会場に着くように心がけ、身だしなみを確認してから面接に臨むこと

が大切です。

【面接会場での待ち時間～入室】

指定された待機場所で、名前を呼ばれるのを待ちます。面接室に入る前から面接は始まっていると考え、周囲の人と無駄なおしゃべりをせずに、静かに待ちます。名前が呼ばれたら、面接室の中にいる人に聞こえるように元気よく返事をし、入室前には、部屋の扉をノックします。ノックは「これから入ります」という合図なので、室内に聞こえる大きさで 2～3 回ドアをたたき、「どうぞ」と言われてからドアを開け、「失礼します」と言って入室します。

【入室後】

入室したら、面接官にお辞儀をします。その場で受験番号や名前を聞かれることがありますので、面接官の指示に従います。「おかけください」と声をかけらたら、椅子の下座側から着席します。面接官の声がけや質問には、相手の目を見て、丁寧な言葉で、明るくはっきりとこたえます。人は緊張すると、普段の癖や行動が出てしまうものです。姿勢や言葉づかいなど、日頃から気をつけておくとよいでしょう。映像の例のように、丁寧な言葉づかいをすれば、印象もよく、コミュニケーションが円滑になります。自分のことを知ってもらうためにも、相手を尊重し、敬意をもって接するように心がけることが大切です。

【おもな敬語の種類】

現在、敬語は 5 種類に分類されていますが、ここでは、尊敬語、謙譲語（謙譲語＋丁重語）、丁寧語（丁寧語＋美化語）という大きな分類で説明しています。

- ・**尊敬語（動作の主体が相手）**：相手への敬意を示す時に使う敬語。
- ・**謙譲語（動作の主体が自分）**：自分の行動をへりくだって表現する敬語。
- ・**丁寧語**：立場に関係なく、物事を丁寧に伝えるための敬語。

●電話のマナー

電話のやりとりでは、互いの顔が見えません。直接会って話すよりも、ゆっくりと丁寧に、わかりやすく話すことが大切です。学校や企業などに連絡する時は、まずは自分の名前をはっきり名乗り、話したい相手につないでもらいます。友達や家族への電話のように、名乗らずに突然に話し始めてはいけません。電車のトラブルなどでやむを得ず約束の時間に遅れそうな場合や、体調不良で約束の日に訪問できない場合などは、事情を丁寧に説明し、今後の対応について相談をします。

●電車のマナー

電車には、閉ざされた狭い空間に、子どもからお年寄りまでさまざまな人々が乗り合わせています。他人との距離が近いため、よりいっそうマナーを守ることが求められます。お年寄りや妊娠中の人、体の不自由な人などには思いやりを持って接し、みんなが気持ちよく過ごせるように配慮しましょう。以下のマークをカバンなどにつけている人を見かけたら、席をゆずったり、必要に応じて声をかけたりしましょう。また、映像では取り上げませんが、小さな子どもをつれた人や、ベビーカーを押している人、車椅子に乗っている人などを見かけた場合なども、思いやりの気持ちを持って接したいものです。

【ヘルプマーク】

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするためのマークです。

【マタニティマーク】

妊娠初期は、赤ちゃんの成長や妊婦の健康維持のためにとても大切な時期ですが、まだお腹が大きくなっていないので、外見からは妊婦であることがわかりません。妊娠中の人がこのマークをつけることにより、周囲の人が配慮を示しやすくなります。

【体調不良の人への対応】

電車の中で具合の悪そうな方を見かけた時は、その方や周囲の方に声をかけ、乗務員を呼びます。非常通報装置を使えば、乗務員と通話することができます。また、急病人への対応だけでなく、乗客同士のトラブルや不審物の発見、火災などの非常事態が発生した場合にも、同様の対応をします。非常通報装置については、普段の乗車の際に、位置や使い方を確認しておくとういでしょう。映像で取り上げたこと以外にも、さまざまな電車内でのマナーがあります。以下のような迷惑行為について、みんなで確認してみましょう。

- ・ヘッドフォンやイヤフォンからの音漏れ
- ・大声でのおしゃべり
- ・携帯電話での通話
- ・飲食
- ・化粧
- ・大きな手荷物の持ち込み
- ・床への座り込み　など

●外出先のマナー

【靴の脱ぎ方、和室に通された時】

靴を脱ぐ際には、正面を向いたまま靴を脱ぎます。脱いだ靴は、向きを変えてそろえ、玄関の端におきます。和室では、敷居や畳の縁をなるべく踏まないようにするのがマナーです。昔は、敷居や畳の縁は傷みやすい場所だったため、家を大切にする気持ちの表れとして踏まないように配慮されましたが、現在は、畳の縁の多くは丈夫な化学繊維でできています。全く踏まないのは無理なので、あまり意識しすぎなくてもよいでしょう。

【席次（せきじ）】

部屋に入ったら、訪問先の方がすすめてくれた席に座ればよいのですが、座席には序列があります。これを席次といいます。原則として出入り口から遠い席が上席（じょうせき）になります。上座（かみざ、じょうざ）ともいいます。映像を見て、上座と下座（しもざ、げざ）について確認しておきましょう。

【座布団、手土産】

通された部屋では、挨拶をするまでは部屋の下座で待ちます。座布団は挨拶をすませ、相手にすすめられてから使います。贈り物や手土産を渡す時は、紙袋や風呂敷から品物を取り出し、正面を相手に向けて両手で差し出します。品物は、相手に手渡すか、相手の前に置きます。

【床の間とは】


和室のなかの一角につくられる空間で、掛け軸や花などを飾る場所です。床の間は、家の中でもっとも格が高い場所になり、原則として、床の間の前が上座になります。

●書き方のマナー

映像では、礼状の書き方や招待状の返信のしかたなどについて簡単に取り上げました。現在は、メールを使うことも多くなりましたが、郵便物を出す時の基本的なマナーをおさえておくと、いざという時にも安心です。封書やはがきの場合も、メールの場合も、丁寧な言葉を使って自分の気持ちを表現できるように、映像をもとに基本のマナーをおさえておくとよいでしょう。招待状の返信は、「出席の場合はすぐに返信を」「欠席の場合は少し遅らせる配慮を」が相手への思いやりです。

●おわりに

マナーは、一緒にいる人への思いやりを形にして表すことです。基本を大切にしながら、決まりにとらわれず、その場の状況に応じて適切な行動をすればよいのです。生徒たちがこの教材で学んだことをもとに、生活のさまざまな場面で自信をもって行動できるようになることを願っています。

<p>●マナー監修：明石伸子</p> <p>NPO 法人日本マナー・プロトコール協会　理事長</p> <p>【日本マナー・プロトコール協会とは】</p> <p>日本マナー・プロトコール協会は、国際化が進む今日、社会人として必要不可欠なマナーやプロトコール（国際儀礼）について、その本質を探求し、それらを広く普及、啓発していくことを目的として設立された特定非営利活動法人（NPO 法人）です。</p> <p>【マナー・プロトコール検定】</p> <p>マナー・プロトコール検定は、日本マナー・プロトコール協会が実施する社会人として必須のマナーやプロトコール（国際儀礼）に関する知識や対応力を認定する資格です。国際ビジネス、サービス業、教育業界をはじめ、就職、ビジネスの第一線で活かすことができます。検定は 1 級から 3 級までの 4 段階にわかれていて、マナーの基本知識を確認してみたい方から、上級資格は指導者やエアラインの客室乗務員、秘書、ホテル、プライダルのなどの接客業等々、多くの方が取得されています。</p> <p>⇒詳しくは　https://www.e-manner.info/kentei/</p>	
---	---

キャスト

●青木悠人：小塚晟矢

●香川芽衣：葛岡有

●榊原結愛：原田くるみ

●面接官女性：小野春花

●面接高校生：宮崎優人

●電車内乗客（急病人）：杉莉々子

●電車内乗客（ヘルプマーク）：相原章雄

●電車内乗客（高校生）：鹿島拓虎

（ほか）

ナレーション：水嶋龍生