

勝浦市太極拳サークル



新規会員随時募集中

美心会だより

あいさつは 「語先後礼」で

地域活動や人との付き合いの始まりは、「あいさつ」だ。普段何となく交わすあいさつにもマナーがある。

マナーというと形式的で難しい印象もある。しかし、「現代礼法研究所」代表の岩下宣子さんは、「相手への思いやりがマナー。それぞれに意味があります」と話す。

まず、覚えておきたいのが「語先後礼（ごせんごれい）」だ。言葉が先で、お辞儀などの動作は後という意味。「こんにちは」などと言いながら、何度も頭を下げるのは落ち着きがない。言葉をかけた後に、ゆっくり一礼すると、ゆとりや丁寧さを演出できる。

❖あいさつにかかせないことは？



ソーシャルディスタンスが定着した中、気になるのが相手との距離感だ。初対面の場合は、畳一枚分（約1.8m）あけるのが望ましいという。「1.2

m以内はパーソナルスペースともいわれる。相手が圧迫感を感じる場合もあるので気をつけよう」

マスク着用については、個人の判断に委ねられているが、初対面の人と会うときは、つけておきたい人もいるだろう。その際、気を配りたいのが目元の表情。

「目は口ほどに物を言う、という。マスク越しでも『感じがいいな』というのは伝わります」と岩下さん。目元しか見えないからこそ、相手に興味を持ち、うれしい、楽しいという感情を目に宿すことを意識したい。

マスクを取り、顔を見せてあいさつしたい場合は、

「失礼ですが外しても大丈夫ですか」など、素直に尋ねよう。「相手に配慮を示すことで、コミュニケーションを円滑にする効果も期待できます」

ただし、外したマスクはテーブルなどに置かず、マスクケースやハンカチの間にしまうとスマートに見える。

今後知人宅などを訪ねる機会も増えそうだ。訪問の際、覚えておきたいのが靴を揃える位置。玄関では中央が上座、下駄箱側が下座となる。ただし、家の人の靴の出し入れに差し障るため、下駄箱の反対側に揃えておくといい。

訪問時の正式なあいさつは、室内に入ってから改めて行う。部屋の様式によってマナーは異なる。和室では、視線が高い人の方が「上、偉い人」を示すため、座布団を外し正座して、頭を低くしあいさつをしたい。

一方、洋間では、ソファに座る前に、立ったままあいさつをする。贈り物や手土産を手渡すのは、このタイミングだ。

岩下さんのあいさつのポイントは四つだという。声のトーンや表情を「明るく」し、好意を示す。気が向いた時だけではなく「いつも」行う。自分から先に声をかけることで、気持ちよく会話にもつなげられる。そして「続ける」。「いつの時代もあいさつはコミュニケーションの大事な入り口。あいさつを通して仲間を増やそう。」

体の悩みデジタルで解決

病院に行くのは誰しもおっくうなものだ。つい後回しにして悪化するのを避けるには、スマホアプリで現状を確認する手もある。「ユビー」は、AIが表示する質問に答えていくと、その回答に関連する病名をリストアップしてくれる病状検索アプリ。2023年4月の時点ではユーザー登録無しでも無料で利用できた。