丸の内キャリア塾

なりたい自分をデザインする

Marunouchi Career Academy

LECTURE 126
2013 January

Subject 心を伝える礼法

丸の内キャリア塾とは、キャリアデザインを考える女性のための実践的学習講座です。毎回1つのテーマを掲げ、キャリアアップに必要な考え方と行動について多面的に特集しています。今回のテーマは「心を伝える礼法」。古くから伝わる礼儀作法の本来の意味を知り、仕事に役立てるための具体的な方法について学びます。

【第70回セミナー】「ビジネスに活きる和のマナー」

相手を思う心を伝えるのが日本ならではの礼儀と作法

第70回セミナー「ビジネスに活きる和のマナー」が、東京・大手町の日経ホールで開催された。700年前から伝わる日本伝統の礼法をビジネスシーンに活(い)かす極意について、小笠原流礼法宗家・小笠原敬承斎さんにお話しいただいた。



小笠原流礼法宗家
小笠原 敬承斎さん

1966年、東京都生まれ。先代宗家・小笠原忠統の実姉の真孫。聖心女子専門学校卒業後、英国留学を経て94年、小笠原流礼法副宗家に就任。98年、初の女性宗家となる。古文書から伝わる礼法を現代に伝える講演・研修活動を広く行う。『誰からも好かれる社会人のマナー』(講談社)、『誰も教えてくれない 男の礼儀作法』(光文社新書)など著書多数。

心と形が一つになって礼法は完成する

社会人にとって礼儀作法を身に付けることは大切だといわれます。では、なぜ礼儀作法は必要なのでしょうか。

小笠原流礼法は今からおよそ700年前、室町時代にその原型が整いました。当時は武士が活躍する時代です。荒々しい気質の武士たちをまとめるための教養が必要となり、「礼儀」と「作法」の心得が磨かれ、やがて広がっていきました。「礼法」とは、人と人が、心の温度差なく心地よく関係性を築くためのもの。現代のビジネス社会においても必要とされるのは当然です。

「礼儀」とは、相手を思い、自分の心に問いかけて行動を正すこと。それを形にして好ましい基準に整えたのが「作法」です。心と形が一つになって礼法は成り立ちますが、とかく「作法」だけが重視されがちです。例えば、おじぎにしても、前傾する際の角度など、形を気になさる方が多いのですが、小笠原流では「礼三息(れいさんそく)」や「残心(ざんしん)」と呼ぶ心掛けをより重視します(詳しくは次ページ)。大切なのは「相手を思う心」であることを、皆様には改めて理解いただきたいと思います。

特に女性に大事にしていただきたいのは「慎む」心です。我慢する、へりくだるということではなく、「このようにしたら、相手はどう感じるか」と常に、心を先へ走らせるような意識を持つこと。慎みは女性らしい気配りにつながります。

礼法が「目上の人に向けた」ものであるというのも誤解です。お中元やお歳暮は部下から上司に贈るものと思われがち。しかし古文書には、休みを取って故郷に帰る家臣に主君が土産を持たせる例も記されています。これには日ごろの感謝と「戻ってきたら、またよろしく頼むよ」という気持ちが込められています。

立場が上の者から下の者への心掛けや振る舞いをも含むのが礼法です。ですから、上司から部下へ感謝を込めてお中元やお歳暮の時期に品物を贈るのも決して間違いではありません。繰り返しになりますが、大切なのは「形」ではなく、「心」なのです。

状況次第で礼を省略する判断力も大切

礼法を身に付けると、「形」を通じて「心」を伝えることができるようになります。

例えば、知人のご子息の入学にお祝いを用意するといたしましょう。一般には、入学祝いの水引は「何度あってもいい」という意味合いから、すぐにほどける「蝶(ちょう)結び」が基本とされます。しかし「節目、節目という考えで、お祝いを厳粛に差し上げたい」という思いを込めるなら、結び切りと呼ばれる「真結び」や「あわび結び」にすることも間違いではありません。

このように相手への心遣いを、形を通してさりげなく伝えられるのも礼法の知識があってこそ。幅広く礼法を学び、身に付けることができれば、コミュニケーションの幅が広がっていきます。

一方で、礼法をひけらかすような振る舞いは「前きらめき」といって、かえって相手を不快にさせたり、負担を感じさせるので注意が必要です。「無躾(ぶしつけ)」は目に立たぬかは躾とて目に立つならばそれも無躾」という教え歌もあります。いかにも礼法を身に付けていると振る舞うのは、礼法を身に付けていないのと同じであるという意味です。例えば、パーティーで目の前の方が飲み物をこぼしたときには、正面ではなく脇からさりげなくハンカチを差し出すような配慮をしたいものです。

私自身も立場上、できるだけ相手の方が緊張されず、リラックスした空間をつくるように心掛けています。例えば、楽しい食事の席では「箸の先の汚れを最小限にとどめる」という点だけを心掛けるといったように、状況に応じて〝礼の省略〟をいたします。この際に求められるのは、時・場・状況に応じて、相手に心地よく過ごしていただくために、大切なものだけを選択して残す判断力。的確な状況判断を下すためにも、基本となる礼法をできるだけ多く学んでおく必要があるのだと思います。

ビジネスシーンにも活きる「胴づくり」の方法

小笠原流礼法が確立した室町時代の武士は、美しい動作の習得にも熱心でした。無駄がない動きの基本は正しい姿勢です。姿勢は言葉を用いることなく、相手に対する敬意を表現できる非言語的コミュニケーションの代表例です。

正しい姿勢を「胴づくり」と呼びます。どこから見ても美しく見える、この胴づくりの姿勢はビジネスシーンにも大いに活用できるものです。さらに忘れてならないのは、笑顔も姿勢の一つということ。目は心の窓ともいわれます。上体の姿勢を整えた上で、柔らかい表情で笑顔をつくることによって、好ましい姿勢が完成します。

相手が心地よくなることによって自分自身も幸せな気持ちで共に過ごすことができる。他者に対する思いやりをもとに円滑なコミュニケーションを育む手段として礼法を活用いただければ幸いです。

hope 自分らしい人生 Make the Best of Your Life+®

働く女性のマネー術! ワークショップ開催





女性ファイナンシャルプランナーを囲んで少人数で語り合う「hope woman's workshops 働く女性のマネー術」を開催します。今のお金の悩みや将来の夢、どんな老後の生活を送りたいかなどを、女子会のような雰囲気で語り合う2時間です。

hope woman's workshops 詳細

■開催地／札幌、仙台、東京(五反田・立川)、横浜、浦和、名古屋、大阪、金沢、広島、福岡
■日　程／2月18日(月)から3月1日(金)まで
■参加費／無料
■定　員／各回5～10人程度
■主　催／ジブラルタ生命
■申し込み方法／空メールまたは2次元コード
hope@seminar-workshop.mjmk.jp

●お問い合わせ
hope ワークショップ事務局
(ジブラルタ生命)
0120-936-110(受付時間/平日10:00～18:00)
mail.hope_seminar_workshops@gib-life.co.jp

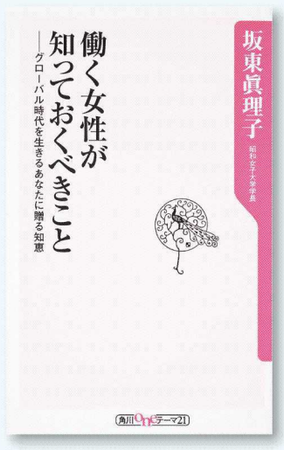
hope woman's workshopsは、ジブラルタ生命が主催する一般的なマネーや保険の情報を提供する対話形式のセミナーです。ジブラルタ生命が認定したファシリテーター(当社委託代理店)により運営されます。具体的な金融商品の説明や販売は一切行いません。申込者の個人情報はジブラルタ生命からファシリテーターに委託され、ジブラルタ生命が主催するワークショップの参加案内にのみ利用します。

働く女性が知っておくべきこと
—グローバル時代を生きるあなたに贈る知恵

先の見えない時代を生き抜く方法はあるのでしょうか。

企業がグローバル化し、ライフスタイルも多様になったいま、自分の生き方を自分で決めるために必要な力とは何なのでしょうか。

『女性の品格』で社会現象を巻き起こした著者が送る新時代への提言です。自身も働く女性の先駆者として、ワーキングマザーとして、キャリアを開拓し、現在は女性教育の現場で活躍しています。今までの経験を基に本書を執筆。不透明な時代の迷える女性に向け、人生を後悔しないためのアドバイスが満載です。



角川Oneテーマ21
『働く女性が知っておくべきこと』
坂東眞理子著
定価 820円(税込み)
発行元 角川書店



HUBLOT

BOA BANG GOLD GREEN

HUBLOT
ウブロブティック銀座
東京都中央区銀座6-7-16 岩月ビル
03-3569-3600
ウブロジャパン株式会社 • 03-3434-3002

www.hublot.com • twitter.com/Hublot_Japan • facebook.com/hublot

Subject 心を伝える礼法

丸の内キャリア塾 なりたい自分をデザインする

仕事の場面ごとに使いこなしたい 心がこもった女性の礼法

相手との心地よい関係づくりに役立つ礼法は、ビジネスシーンにこそ活かしたい。おじぎ、席次、名刺交換、手土産の渡し方、見送りなど、女性こそ知っておきたい礼法の基本をまとめた。

1 挨拶やお礼など、まずは「おじぎ」から
上体をゆっくり前傾させ 同じ速度でゆっくり戻す 呼吸と合わせて美しいおじぎを

立った状態で行うおじぎ（立礼）には、会釈、浅めの敬礼、深めの敬礼の3通りがあります。体の脇に下ろした腕が太ももの前に来るまで前傾するのが会釈。さらに前傾して指先が脚の付け根から膝の中間あたりを触る位置で止めるのが浅めの敬礼。指先が膝まで達するほど前傾するのが深めの敬礼です。

おじぎというと角度にこだわる方が多いようですが、大切なのは相手に対して心を込めること。ぜひ実践していただきたいのが「礼三息（れいさんそく）」という息遣いです。おじぎをする際に息を吸いながら前傾し、止まったところで息を吐き、息を吸いながら元の位置に戻します。こうすることで美しい姿勢を保てます。ポイントは、前傾するときと同じくらい、元の姿勢に戻るときの速度をゆっくりと保つこと。おじぎそのものにゆとりが生まれ、相手を丁寧に思う気持ちを表すことができます。

2 臨機応変に対応したい「席次」
出入り口に遠い位置が上座 手荷物を置く場所や 椅子の格にも注意を

お客様をお通しするときや訪問するときに覚えておきたいのが「席次」の基本です。一般的に、出入り口に近い場所は落ち着かないため、出入り口に遠い所を上座、近い所を下座と考えます。ただし、立場の高い方が出入り口近くに座られた場合は、そちらが上座、遠い所が下座と考えなくてはなりません。状況に応じて臨機応変に対応しましょう。また、荷物を置く場所にも上座・下座の意識を持って。大きな荷物はできるだけ室内に持ち込まず、出入り口近くにまとめておきます。小さな荷物は座った位置の下座側に置くのが好ましい振る舞いです。

お客様にお席を勧める際には、椅子の格にも配慮しましょう。お客様にはゆったりと座っていただけるソファをお勧めし、招く側は肘掛けの付いたアームチェア、または肘掛けのないスツールに座りましょう。

3 改めて見直したい「名刺」の受け渡し
名刺は持ち主そのもの 相手に渡す前に “身だしなみ”を整えて

ビジネスシーンにおいて頻繁に行われる名刺交換の場こそ、相手に気持ちよく感じていただける所作を心掛けたいもの。相手の名刺は相手そのもの、自分の名刺は自分自身であると心得て、大切に扱いましょう。

相手に名刺を渡すときは、角が曲がっていないか、汚れはないかなど、名刺をきちんと目で見て確認します。名刺の“身だしなみ”が整っていることを確認したら、相手側の正面になるように時計回りに名刺を取り回して渡します。相手の名刺を受け取る場合はより丁寧に。名刺が相手自身だと思えば、自然と両手で受け取る動作になるでしょう。名刺に記されている会社名やお名前の文字には、自分の指がかからないように注意しましょう。

小笠原流礼法が確立された室町時代に名刺は存在しませんでしたが、手紙の受け渡しの心得をもとに、このようにお伝えしています。

4 意外に知らない「手土産」のルール
手土産は清浄な中身を渡すのが和の心 「紙袋に入れたまま」はご法度

手土産はビジネスコミュニケーションをより円滑にするツールの1つです。ただし、紙袋の取り扱いには注意が欠かせません。紙袋は、贈り物を外気から守って清浄なまま保ち、相手に気持ちよく受け取っていただくために使うもの。つまり、手土産を紙袋に入ったままお渡しするのは、汚れた外気が付いたままお渡しするという失礼な行為に当たるのです。この考え方は、訪問した際のコートの脱ぎ着の仕方にも共通します。手土産は紙袋から出してお渡しし、紙袋は折り畳んで持ち帰るのが基本と心得ましょう。

ただし、これに関しても状況に応じた判断が必要です。例えば、相手のご自宅に持ち帰っていただきたいものの場合は、手提げ袋として紙袋を添えてお渡ししたほうがよいでしょう。外出先で目立たないように差し上げるために、紙袋に入れたままお渡しする場合は、「紙袋のまま失礼します」の一言を忘れずに。



5 もてなしの心が伝わる「見送り」
相手の姿が見えなくなっても すぐに次の動作に移らず心を残す

例えば、商談が無事に進み、その日の御礼を伝えて退出するとき。玄関先まで丁寧に見送っていただいた後、少し歩を進めて振り返ると、すでに相手の姿が見えなかったとしたら——。何だか寂しい気持ちになりませんか。

お客様を見送った後もすぐに次の動作に取りかからずに、相手に対して心を残す。このような心掛けを「残心（ざんしん）」といいます。お見送りの際には、「礼三息」でゆとりのあるおじぎをして、相手への感謝の気持ちを反すうする時間を少し置くように心掛けましょう。

幕末の大老・井伊直弼は、茶事の後に相手の姿が見えなくなるまで見送り、さらにその後、相手をしのんで茶をたて、一人静かに飲んだといいます。現代のビジネス社会において、あまり丁重に見送り過ぎると相手の負担になることもありますが、「残心」の気持ちは常に持っていたいものです。

“仕事で求められる英語力”
ビジネス英語・マネジメント講座
1月期生募集 1/28（月）より順次開講



満足できるBSIの特長
■ビジネスに特化したスクール（ビジネス英会話、レターライティング、プレゼンテーション、ネゴシエーション、マーケティング、アカウンティングなどの講座）
■レベル別・目的別に選べる幅広い講座
■豊富なビジネスの実務とティーチング経験がある優秀なネーティブ講師
■各クラスは少人数・担任制　■クラスの振り替え可能
■会話のコースは上達度チェックシートを講師からフィードバック
■受講生による講師の評価を実施し、質の高い授業をキープ
■シラバスに基づく、毎回80～120分の充実したレッスン
■リーズナブルな受講料　■授業料は分割払い可能
■短期間の受講契約　■入学随時可能

New Year Campaign!
入学金（通常31,500円）➡新聞広告を見た方は10,500円
●2講座以上お申し込み 受講料 5%OFF
●説明会当日お申し込み 受講料 8%OFF
●お年玉チケット（受講料割引券）が当たる抽選実施

無料説明会実施中
スクールの概要・講師・テキスト・スケジュール・振替制度など個別に詳しくご案内します。

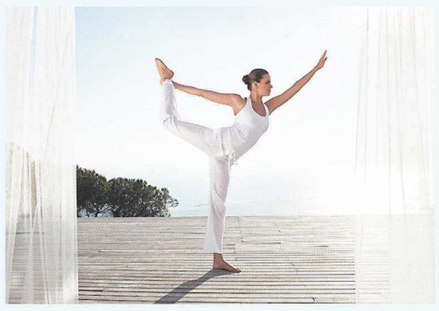
新年のご挨拶
「これからの日本は今まで以上にグローバル化していき、仕事に役立つ英語力と経営知識やリーダーシップはビジネスパーソンには欠かせない」と痛感し、『質の高い授業をリーズナブルな料金で提供』をスクールのコンセプトとして掲げ、設立して10年。「もっと早くBSIを知っていれば早く上達できていたのに」などの受講生のお言葉に支えられてまいりました。これからも多くの方にもっとご満足いただけるスクールを目指していく所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
（代表取締役 南山武男）

ビジネススクール・インターナショナル（BSI） http://www.bschool.jp
スクール説明会のご予約・お問い合わせ ☎03-3500-3056
受付時間：平日13:00～22:00　土曜10:00～19:00
アクセス：虎ノ門駅徒歩1分・霞ケ関駅徒歩4分・内幸町駅徒歩4分

YOGA ISLAND 2013 in OKINAWA 参加者募集!

自然資源の宝庫である沖縄で「自然と身体の調和」をテーマとしたヨガイベント。国内の有名インストラクターを多数起用し、リゾートホテル・ビーチ・パワースポットなど、沖縄ならではの最高のロケーションでヨガを行います。また、夜はビーチで沖縄音楽を楽しむなど、県内外の皆様にも必ずご満足いただける“沖縄色満載”のスタイリッシュなイベントです。

■開催時期／2013年 3月9日（土）～10日（日）
■会　　場／ザ・ブセナテラス
■主　　催／YOGA ISLAND 2013 in OKINAWA 実行委員会
■協力（予定）／ザ・ブセナテラス、万国津梁館、JTB、沖縄県、沖縄観光コンベンションビューロー 他
■募集参加者／300人
■講師（予定）／佐久間涼子、今井祐子 他多数
●お問い合わせ／yogaisland.net（2月1日開設予定）へアクセスしてください。



東京・銀座 トップアート

樹齢2000年—長寿の象徴「神代桜」の生命力をお部屋に!
日本武尊が植え、日蓮上人が祈りを捧げたという伝説が残る神代桜を謳い上げた肉筆油彩画の傑作です。



中村勝之　略歴
昭和33年、愛知県生まれ。風景画、静物画を得意とし、緻密な描写力には定評がある。中堅作家として制作に、展示会にと意欲的に取り組み、県展・個展で活躍。八千代会所属。

作品番号 21998
神代桜（じんだいざくら）「長寿の祈り（ちょうじゅのいの）」
〈肉筆・油彩〉中村勝之（なかむらかつゆき） 画
●寸法（約）／（絵）41×105cm（額）57×123×6cm
●重量（約）／5kg●額材質／樹脂・アクリルカバー入●吊下金具・紐付●三枚並列額装
税込価格…38,000円（送料無料）
◆人気作品のため、ご注文はお早めに!
お電話 受付時間／8:00～24:00
0120-030-000
ハガキ 〒121-8080 東京銀座トップアート 日経係
FAX 0120-055-733
広告番号 0041-130122-21998
21998 神代桜「長寿の祈り」 ●広告番号 ●お支払い方法 ●お名前（フリガナ）印 ●生年月日 ●ご職業 ●ご自宅住所〒 ●ご自宅電話番号 ●メールアドレス
はがき・FAX記入例
本作品のカラー画像等、詳細がご覧いただけます。
www.topart.co.jp
■作品はご注文後、5～7週間以内にお届けします。品切れの際はご容赦ください。■お支払い／振込（郵便・コンビニ、商品到着後8日以内に）・代引・カードよりお選びください。当社規定でご希望に添えない場合があります。クレジットカードをご利用の方は、お電話でお申し込みください。■作品の破損や返品は作品到着後8日以内にご連絡ください。お客様の都合による返品・交換は送料をご負担願います。※作品は一点一点、手づくりのため色彩等が多少異なる場合があります。※取得した個人情報は、商品の発送・新商品のご案内等以外には使用いたしません。
公益社団法人 日本通信販売協会会員 JADMA
美術通販 東京・銀座 トップアート
（株）トップアート 東京都中央区銀座4-8-2 三福ビル1F



立体感を強調。絵が浮き上がって見えます。▼
作品が浮かび上がり迫ってくるキャンバス仕立ての「3枚並列額装」で、神代桜の力強い生命の息吹と壮大さを表現しています。
神代桜の雄大な景観を3枚のキャンバスに描き分け、キャンバスの間隔を開けて並べることで立体感を強調。観る者に絵が迫ってくるこだわりの額装です。

久遠の名桜 ≪神代桜（じんだいざくら）≫ 長寿の祈り
冠雪の南アルプス甲斐駒ヶ岳を背景に咲く、樹齢二千年の「神代桜」と桜の大樹。枝を四方に伸ばし一面を桜色に染める様子は、まさに大自然の生命の讃歌。観ているだけで心と体に元気が満ちてきます。この景観の雄大な広がりを描き切るために、あえて三枚のキャンバスを使い、屏風絵を思わせる独特の額装で、「神代桜」が経た壮大な時の流れと尽きぬ生命力を謳い上げました。ご家族の長寿を願ってお飾りください。

山高神代桜（やまたかじんだいざくら）
山梨県北杜市武川町山高の実相寺境内に聳える樹高約13m、枝張り東西27m、南北31mのエドヒガンザクラで、日本三大桜の一つ。樹齢2000年の古木にも関わらず毎春多くの花を咲かせることから長寿の極みを誇る国の天然記念物に指定（大正11年）され、平成2年には新日本名木百選にも選定。