



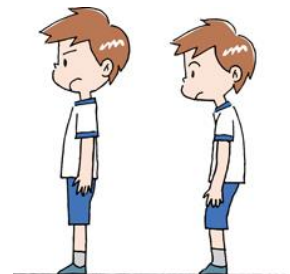
マナーの基本 「表情」「動作」「姿勢」「身だしなみ」「言葉遣い」



一般的に、感じのいい人になる基本要素は、「表情」「動作」「姿勢」「身だしなみ」「言葉遣い」の5つだと言われています。他人に感じよく思われることは、社会生活の中でとても大切です。それは、お世辞とか追従とかではありません。相手の人に「この人の話を聞いてみよう」「この人は正直そうだ」と何か安心できるというか、好ましい印象づける努力目標として、次のようなことを実行してみてください。

まず、「表情」ですが、これが第一印象の最大のポイントです。人に会う最初は、常に笑顔でありたいものです。そのため、鏡を見るたびに笑顔訓練をして、顔の筋肉を最も素敵に状態に覚えさせていくことです。「何もそんなことまでして…」と思われるかもしれませんが、これは自分自身にとって実に貴い宝になると思います。

次に、「動作」ですが、動作で気をつけたいのは傾聴ということです。相手の話を心から聞いていますよという動作、仕草です。うなづき、あいづち、共感の示し方です。こういう態度をしていると自然に傾聴の気持ちになり、それが深まっていくものです。



3番目の「姿勢」では、いつも相手の人に正面から向かい合うつもりで、背筋を真っすぐ伸ばすことです。そういう態度が相手の気持ちを一身に受ける姿勢になり、好感をもたれるようになります。



そして、「身だしなみ」は、グレイシスということです。グレイシスとは、上品さ、ゆかしさ、洗練されたという意味をもつ言葉です。目立たないおしゃれが決め手だと言われますが、まず清潔ということに尽きると思います。

最後の「言葉遣い」は、肯定的にものを言うことです。「ありがとう」「失礼します」という感謝のプラスイメージを示す言葉を日ごろから使って、否定的な言い方は避けることです。否定的な言い方とは、「だめだ」「つまらない」「てめえ」「うるせえ」などのマイナスイメージの言葉です。

この5つを、照れないで実行していくことが、自分のマナーを磨いていくこと、素敵な人になっていくことです。こうして考えると、本校で取り組んでいる『しつけの三原則』（挨拶・返事・履き物を揃える）の3項目を大切にすることが、社会生活における「マナーの基本」につながるようになりますね。

