

朝のおはようで元気になろう 327



今日も家族から、朝の元気な挨拶「おはようございます。」が聞こえてきます。私も大きな声で、「おはようございます。」と挨拶をします。

朝のおはようの挨拶で、体中に元気が漲ってきます。今日も元気いっぱい、楽しい一日になりそうな気がします。

朝の元気なおはようの挨拶は、今日一日のスタートです。今日一日素晴らしい日になるかどうかは、朝の元気なおはようの挨拶で決まります。

次の挨拶が、できると最高です。

- ☆ 明るく大きな声で、挨拶をしよう。
- ☆ いつでも誰とでも、挨拶をしよう。
- ☆ 気がついた時に、進んで挨拶をしよう。
- ☆ どんな時も元気な挨拶を、毎日続けよう。

誰でもおはようの元気な挨拶が、好きです。元気な挨拶で、お互いのコミュニケーションが、できます。元気な挨拶ができる人が、誰でも大好きなのです。

朝から元気な挨拶ができる人は、素晴らしい一日・人生が送れるでしょう。



礼儀は人としての基本 488



礼儀と聞くと、少し難しいと考える人がいると思います。
しかし、子どもから大人になる間に、誰でも無意識的に、礼儀を身につけているのです。

そして、日常生活や仕事場などにおいて、多くの方が、礼儀正しい態度で生活しています。
礼儀は、人と人とのつきあいにとって、とても大事なのです。
「礼儀知らず」と言えば、大人の世界では、一番の悪口の一つです。

礼儀とは、「人間関係や社会生活の秩序を維持するために、人が守るべき行動様式、謝礼、報酬」と広辞苑にあります。

つまり、礼儀とは、普段の人間関係や社会生活をおこなう上で、人として守るべき発言や行動の事を言います。

礼儀の語源は、「礼」は、人の行うべき道や社会生活・行事を行う上で定まっている形式をさします。

「儀」は、まねるべき手本や法則と言う意味を持ちます。

その二つの言葉を合わせたものが、礼儀と言う言葉になりました。

「礼儀正しい人」、「礼儀にかなう」、「親しき仲にも礼儀あり」、「礼儀作法」、「礼儀をわきまえる」などの言葉で用いられます。

具体的には、挨拶・立ち居振る舞い・食事マナー・手紙やメール・電話等々・いろいろな場面で人間関係を円滑にし、相手に不快感を与えないために必要な礼儀作法があります。

江戸時代の儒学者の貝原益軒は、「人に礼法あるは、水の堤防あるが如し」と名言を残しています。

これは、堤防が川の氾濫を防ぎ、水の力を人に役立つようにしているように、人も礼儀作法によって、正しい道を行くことができる、という意味です。

礼儀について、あまり固苦しく、難しく考える必要はありません。
人を思いやる気持ちが身につけていれば、それで十分なのです。
細かい作法のようなものは、全てその延長上にあるのです。

- ☆ 人と出会った時に、挨拶をする。
- ☆ お菓子をもらったら、お礼を言う。
- ☆ お年寄りの人の席をゆずる。
- ☆ 目上に人に、丁寧な言葉づかいをする。
- ☆ 仕事を手伝ってもらったら、感謝の言葉を言う。
- ☆ 次の人のために、トイレを汚さない。
- ☆ お菓子を食べたゴミは、ゴミ箱に入れる。

このように、あたり前のことを、あたり前にすれば、いいのです。

礼儀は、人としての基本なのです。

礼儀を時々意識して、生きることが、正しい道につながっていくのです。

真心込めてお辞儀をしよう 519



人は、毎日の生活の中で、無意識にお辞儀をします。
それだけ、日本の社会にお辞儀は根づいているのです。

お辞儀の意義は、二つあります。

一つは、相手に敬意を表することです。

もう一つは、自分が相手に敬意を表すると同時に、相手を通じて自分が自分に対して、敬意を表することです。

企業において、不祥事の謝罪会見をテレビ局等のマスコミを招いて行います。

社長が謝罪する時に、謝罪の言葉だけで、お辞儀をしなかったとしたら、皆さんはどう思いますか。

見ている人には、反省の気持ちがまったく伝わらないと思います。

礼儀がなくなっていると、怒り出す人もいるかもしれません。

それだけ、お辞儀は、重要な役割があるのです。

お辞儀の始まりは飛鳥時代から奈良時代に、中国の礼法を取り入れたのがはじまりとされています。

自分の首を相手に差し出して、自分が相手に対して無抵抗であることを表現したことが由来であるといわれています。

これが日本に伝わり、身分に応じたお辞儀の形が制定されました。

日本のお辞儀は両手を体の横におろし、頭を下げるのが一般的ですが、インドや東南アジアでは胸の前で手のひらを合わせて頭を下げます。

実はこの形がお辞儀の原点であり、これが仏教とともに日本に伝えられて仏様を拝むときの作法となったのです。

お辞儀というと、ただ単に頭を下げるだけだと思っている方も多いと思いますが、実はお辞儀には3つの種類があるのです。

それは、「会釈」「敬礼」「最敬礼」です。

頭を下げる角度によって、この三つのいずれかに分類されます。

「会釈」

状態を腰から15度ほど前へ傾け、視線は3mほど前方に向けます。

朝夕のあいさつやお客様を迎えたときなどの簡単なあいさつに用いられます。

「敬礼」

背筋を伸ばし、腰から30度に状態をおります。

視線は足元の少し前方に落とします。

会釈よりもやや丁寧なお辞儀で、お客様や目上の人に対して敬意を持って行うお辞儀です。

「最敬礼」

最敬礼は3種類の内でも最も深いお辞儀で、角度は45度が目安とされています。

背筋を伸ばして上体を深く折り曲げ、真下よりもやや前方に視線を落とします。

お詫びをするときや深い感謝を表すとき、神前の儀式や高貴な方への礼にも用いられます。

お辞儀は、時と場合によりこの三つを上手に、使い分けましょう。

そして、喜びの気持ち、感謝の気持ち、謝罪の気持ちなど、自分の真心を込めて、丁寧にお辞儀をしましょう。

お辞儀で、相手にあなたの真心が伝わるのです。

挨拶で心のふれあい 611



夫婦で朝散歩をしている時に、いろいろな人に出会います。
そんな時には、自分から大きな声で「おはようございます」と笑顔で挨拶をします。
すると相手の方も「おはようございます」と笑顔で挨拶を返してくれます。
相手の方と心がふれあい、気持ちが清々しくなります。
朝から、今日も大変いい一日になりそうな気がしてきます。
挨拶をすることで、どんな人ともすぐに仲良くなれるのです。

ここで、熊本日日新聞掲載、小学生女子(十一歳)の「挨拶は人の心つなぐ合言葉」を紹介しま
す。

「おはようございます」と、大きな声で挨拶をすると、地域の方も「おはよう」と返してくれます。
私たちは、毎朝登校するとき、地域の方と会ったら、登校班全員で挨拶を交わすようにしていま
す。

そして、いつも挨拶を交わしている地域の方から、「子どもたちの挨拶が元気よかです。遠くから
でも挨拶をしてくれます」と、ほめていただいたことがあります。

その地域の方は、私たちが住んでいる地域の元区長さんで、いつも散歩をかねて通学路の草取
りをしていただくなど、私たちの通学路の安全安心を考えてくださっているのです、ありがたく思っ
ています。
これからも、地域の方に少しでも感謝の気持ちが伝わるよう、毎日休まず元気に登校し、大きな
声で挨拶を交わしていきたいと思います。

今、私は、通っている学校の児童会運営委員会の一員として挨拶運動に取り組んでいます。
そして、挨拶はいつも大きな声でするよう心がけています。
なぜかという、大きな声で挨拶をすると、相手も挨拶をしようとする心になると思うし、自分も朝
から笑顔になるからです。

また、児童会として、「あいさつミッション」に取り組み、友だちや先生はもちろんのこと、お客様や
地域の方に対して心のこもった挨拶を目指しています。

私はこう思っています。
それは、挨拶を交わすことは、自分と相手の心をつなぐ合言葉だということです。

「挨拶は、自分と相手の心をつなぐ合言葉」だと私も思います。
挨拶の素晴らしさがよく分かっていることに、深く感心しました。
目標を持って積極的に取り組んでいる姿が、素晴らしいです。

挨拶することで、人との多くの出会いや縁があり、元気とプラスのエネルギーを得ることができま
す。
元気に挨拶できる人は、きっと明るい人生を歩くことができることでしょう。

心ある挨拶 689



日常生活の中で、挨拶は必要なものです。

- おはようございます
- こんにちは
- 失礼します
- こんばんは
- お休みなさい
- いってらっしゃい
- ようこそ
- はじめまして

このような挨拶を、いろいろな人に対してします。
挨拶をする人は、形式的に挨拶をただで、終わっている人が多いようです。
心ある挨拶までには、至っていないのでは、ないでしょうか。

「挨拶(あいさつ)」という言葉の語源は、禪にあります。
禪の師匠は、弟子に会うと「調子はどうですか」と声をかけ、その際、弟子の様子をよく観察するのです。

きちんと返事をするか、声の調子や表情はどうか。
こちらの目を見て、返事を返しているか。
後ろめたく思っているかのように、目をそらさないか。

そう観察することで、師匠は弟子の心の状態や、修行・悟りの進み具合を探るのです。
そのような目的を持って、声をかけるのが「挨拶」です。
師匠は、たんなる社交辞令で、挨拶しているのでは、ありません。

私たちにとっても、日々の挨拶は、人間関係を円滑にしてくれるものです。
形式的に挨拶をただでは、人間関係は深まりません。

ですから、それに禪の心構えである「観察」をつけ加えましょう。

- ☆ いつもより楽しく笑顔で挨拶をしてきたら、「いいことがあったみたいですね」と一緒に喜んであげる。
- ☆ 落ち込んだ顔で挨拶をしてきたら、「どうかしたの。私にできることはない」と気にかけてあげる。
- ☆ 気分が悪そうな挨拶をしてきたら、「具合が悪くはない。仕事のことは、心配しなくてもいいよ」と心配してあげる。

そうすることで、お互いの「心と心」が、触れあっていくのです。
心ある挨拶が、本当の挨拶なのです。