

はじめに

第三章

第二節

みつ じぎ 三つのお辞儀——えしゃく けいれい、  
さいけいれい 最敬礼

日本人见面多以鞠躬为礼。在自我介绍、面试或与他人初次见面时，互相进行寒暄，首先是从行礼鞠躬开始的。能够正确行礼的人，会给对方留下彬彬有礼的印象，让对方产生好感。反之，如果草率行礼的话，就会给对方留下不好的印象。因此，掌握正确的行礼方法是非常重要的。

本节中需掌握的重点：

1. 三种行礼方式
2. 行礼的要点

えしゃく けいれい さいけいれい  
1. 会釈・敬礼・最敬礼

じぎ お辞儀とは、あいざつ かんしゃ けいれい 挨拶や感謝、敬意などを表すために、あらかわ 相手に向かって  
こし お ま どうさ さいけいれい たい けいれい ほんざいかん みと  
腰を折り曲げる動作で、相手に対しての敬意や存在感を認めるという

心の表れです。そのような心が相手にも認めてもらえるよう正しいお辞儀をしなくては、相手へ対する敬意やお礼、お詫びの心が通じず、反対に悪いイメージを与えてしまったりもします。

お辞儀にはTPOがあり、その場にあった角度でしてこそ心が伝わります。お辞儀には三つの種類があります。その三つのお辞儀の使い分けと違いについてみていきましょう。まず会釈です。会釈




は顔見知りの人と擦れ違う際に、軽い挨拶を交わす時に使います。視線を相手の腰のところまでおとすような感じで、軽く上体を傾けます。敬礼は会社で上司に対する挨拶や、お客様をお迎えする際などに使います。会釈の時よりも少しゆっくりと三つ数える感じで、上体ももう少し深く曲げます。会釈の場合を15度程度とすれば、敬礼の場合には30度程度です。最後に最敬礼です。最敬礼は、お詫びをする時や重要なことをお願いするような場合に使います。敬礼よりもさらに深く、45度程度の角度まで上体を曲げ、そこで一拍おいてから体を起こします。

お辞儀の角度はあまり神経質になる必要はありません。というのは、「ありがたい」とか、「申し訳ない」という気持ちが強ければ、自然にお辞儀も深くなるからです。態度と言葉は、切っても切れない関係で



おはよう  
ございます

つな  
繋がっているのです。

えしやく 会釈 かる じ ぎ (軽いお辞儀)	けいれい ふつうれい 敬礼／普通礼 いっばんてき じ ぎ (一般的なお辞儀)	さいけいれい 最敬礼 ていねい じ ぎ (もっとも丁寧なお辞儀)
15度	30度	45度
		

## 2. お辞儀のポイント

### 1) 背筋の伸びた姿勢

人の印象というのは大部分がその外見によって決められます。身だしなみや表情と同様に姿勢も判断の大きな材料となります。猫背になっていないか、普段から友達とお互いに注意し合うなど、いつも姿勢や身のこなしに注意を払ってください。

### 2) 立ち方

両足を揃えて、横から見た時に、耳一肩一肘一かかとが一直線になるように、背筋を伸ばして真っすぐ立ちます。手の位置は、男性は身体の横で、中指がズボンの縫い目にくるように指先までしっかり伸ばします。



じよせい おやゆび おやゆび つ ね かさ まえ りょうて そろ  
女性は、親指と親指の付け根を重ねるように前で両手を揃えるとより  
うつく せい  
美しい姿勢になります。

### 3) 上体の倒し方

2) の姿勢を保ったまま、足のつけ根から上体をまっすぐ倒します。  
せなか まる あたま さ す すぎて スーツのタグが相手に見えて  
しまいます。そのようなことにならないように、足元ではなく少し前  
(約2m) の床を見るようにするとよいでしょう。くれぐれもお辞儀を  
している時に顔を上げて相手の顔を見ることのないように注意します。

### 4) お辞儀にテンポをつける

お辞儀にテンポをつけるとメリハリがつき、とても印象のよいもの  
になります。体が覚えるまでは、心の中で数を数えながらお辞儀をす  
るとよいです。

①「さっと下げる」(できるだけ素早く)

②「ピタッと静止」

③「ゆっくりと上体を起こす」

5) 「挨拶」と「お辞儀」を分ける

わ れいぎ ひと せん ごこうれい  
和の礼儀の一つに「先語後礼」というものがあります。京都の老舗  
りょうてい おかみ  
料亭では女将さんが「ようおこしやす」と挨拶した後、ゆっくりと手  
をついてお辞儀をしてくれます。挨拶の言葉を発しながらお辞儀をす  
ると、せっかくのあなたの言葉が床に叩きつけられることになります。  
まず言葉を相手に届けて、それからテンポのあるお辞儀をします。

これが、最も丁寧で最もうまく相手に気持ちが伝えられる「挨拶・  
お辞儀」とされています。

会話 れいぎただ 礼儀正しく こうどう 行動しましょう 

**田中** たなか : しよくば 職場で働いている はたら 姿勢は、しせい その人の人間としての ひと 資質を にんげん 表して ししつ います。 あらわ

**呉** ご : そうすると、その人 ひと にやる き 気があるかどうか、  
しっかりしているか、それとも じしん 自信がないか  
など、他人 たにん から しゆかんてき 主観的に はんだん 判断されるわけ  
です ね。



**田中** たなか : しゆかんてき そうです。その はんだん 主観的な判断は、しんにゆうしゃいん 新入社員と  
して さ 避けて とお 通れないわけ です。

**呉** ご : それでは、のぞ 望ましい しゃいん 社員としての ししつ 資質とは どんな どのような もの ですか。

**田中** たなか : のぞ 望ましい しゃいん 社員ですか。まず、た 立っている とき 時も、ある 歩いている とき 時も、  
すわ 座っている とき 時も、せすじ 背筋を の ぴんと お 伸ばし、お しかも、お どんなに お 落ち  
こ 込んでいても、しゃない 社内を ある しゃんと ある して ある 歩ける こと ことです。

**呉** ご : しゃいん 社員にとって、こうどう よくない 行動 とは どんな どのような もの ですか。

**田中** たなか : ひと 人の まえ 前で、ほおづえ 頬杖、み あくび み など み を み 見せる こと ことです。

**呉** ご : ほか 他に ちゆうい どのような こと ことに ちゆうい 注意 すべき すべき こと ですか。

**田中** たなか : つね 常に じかん TPO を ゆうこう わきまえて つか 時間を つか 有効に ころが 使う ころが よう しよく 心掛 かけ けます。 しよく 職  
ば 場 むだり では せき 無断 せき 離席 はな を とき せず、かなら 席 かなら を ゆ 離れる さき 時は、さき 必ず、ようけん 行き ようけん 先 ようけん や ようけん 要件  
ちか などを、ちか 近く ひと の つ 人に たいせつ 告 たいせつ げて たいせつ お たいせつ く たいせつ こと たいせつ も たいせつ 大 たいせつ 切 たいせつ です。

## 解釈



### 1. 「～というのは、～からです」的用法

表示说明比较重大的事情，同「なぜなら、～からです」。可译为“原因是…，…这是因为…”。

#### 例

①そんなに落ち込むことはありません。というのはチャンスはまた巡ってくるからです。

没有必要那么灰心丧气，因为机会还会再来的。

②やりたいことはやってください。というのは人生は一度しかないからです。

做你想做的事情，因为人生只有一次。

### 2. 「～とされています」的用法

接体言、用言终止形后，表示大家公认的事情。可译为“被认为…，大家普遍认为…”。

#### 例

①これは最も音漏れが少ないとされているヘッドホンです。

普遍认为这是漏音最小的耳机。

②単に知識があるだけでは、実際に役立たないとされています。

大家是这么认为的，单凭知识在实际中是发挥不了作用的。

### 3. 「～それとも」的用法

接续词，表示让别人选择，用于问句の場合。可译为“是…还是…”。

#### 例

① <sup>だいがく</sup>大学に進むか、<sup>すす</sup>それとも <sup>かいしゃ</sup>会社で働くか、<sup>はたら</sup>自分で決めなさい。

是上大学还是去公司工作，你自己决定吧。

② <sup>かね</sup>お金、それとも、<sup>あいじょう</sup>愛情、<sup>えら</sup>どちらを選びますか。

金钱和爱情，到底选哪个？

## 単語表



### 本文 1

○ TPO / 时间、地点、場合

○ <sup>かおみし</sup>顔見知り / 熟识，熟人，相识（的人）

○ <sup>す</sup>擦れ違 <sup>ちが</sup>う / 交错，错过

○ <sup>しんけいしつ</sup>神経質 / 神经质

○ <sup>き</sup>切っても <sup>き</sup>切れない / 无法分割的紧密联系

### 本文 2

○ <sup>せすじ</sup>背筋 <sup>の</sup>を伸ばす / 挺直腰板

○ <sup>ぬ</sup>縫い目 <sup>め</sup> / 裤缝

○ <sup>つ</sup>付け根 <sup>ね</sup> / 根儿

○ タグ / 标签

○ くれぐれも / 反复，周到，仔细

○ テンポ / 速度，拍子，节奏

○ メリハリ / 弛张，增强与减弱

○ <sup>しにせ</sup>老舗 / 老字号

○女将 / 女掌柜, 老板娘

○手をつく / 双手扶地

## 会話文

○資質 / 素质, 秉性, 先天条件

○しゃんと / 挺直, 端正, 硬朗

○頬杖 / 托腮

## 練習



### 一、ビジネスマナーをチェックしましょう

1. 自分の過ちを謝罪する時、最敬礼をします。
2. 敬礼とは45度まで頭を下げることです。
3. 人の印象というのは大部分がその外見によって決められます。
4. 「先語後礼」とはお辞儀をした後で、挨拶をすることです。
5. 相手に対して挨拶を交わす時、お客様を迎える時など、最も頻りに使われるのは敬礼です。
6. 座敷でのお辞儀は立ち上がり、座ったままで座礼をします。
7. お辞儀とは、挨拶や感謝、敬意などを表すために、相手に向かって腰を折り曲げる動作です。
8. 非常に重要な相手への挨拶や、重要な依頼をする時、軽く腰を曲げるお辞儀をします。



## 二、クイズを楽しみましょう

1. 仕事を発注している下請け会社へ打ち合わせに行きました。下請けとは言え、大きい会社です。受付の際、その会社の役員が通りにかかりました。自分は知っていますが、面識はありません。挨拶はどうすればよいでしょうか。
  - a. 下請けとは言え、自分より年配の人なので、やや深めにお辞儀をする。
  - b. あまり深々とお辞儀をすると、却って失礼になるので、軽く会釈をする。
  - c. 目的が違うし、挨拶をすると却って面倒を掛けるので、視線をはずして関わらないようにする。
  - d. 面識がない人なので、黙ったまま通り過ぎる。
2. お得意先の課長が、ショールームでの新商品チェックのため、来訪されました。お客様を先導して、廊下を進んでいると、前から社長と専務が、話しながら歩いて来ました。どちらかが道を譲らなければならなりません。どうすればよいでしょうか。
  - a. お客様を制止し、社長と専務に進路を空け、通した後お客様に、すれ違ったのが社長であったことを説明する。
  - b. 社長と専務にアイコンタクトで、連れがお客様であることを分かっていたら、譲らずに進む。
  - c. 社長と専務に「お客様です」と告げ、相互に進路を空けながら通過する。
  - d. 社長と専務を無視して、通過する。

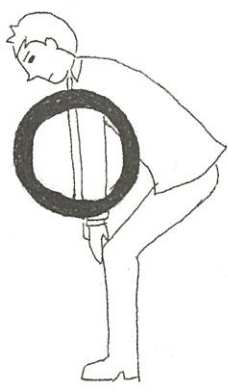

### 三、ロールプレイ試みましょう

れんしゅう 練習 テーマ	とりひきさき あいさつ 取引先での挨拶
さん かしゃ 参加者	めい 2名
やくわり 役割	さかい とうきょうしょうじ しゃいん 酒井 (東京商事の社員) むらた とりひきさきとうようぼうえき ぶちょう 村田 (取引先東洋貿易の部長)
ばしょ 場所	とうようぼうえき ろうか 東洋貿易の廊下で
ばめん 場面	さかい しんせいひん しょうかい せんでん とりひきさき 酒井さんは新製品の紹介と宣伝のため、取引先 の東洋貿易を訪問しました。廊下で、営業部 部の部長の田村さんに会いました。そして、二人は挨拶 をします。

### 関連知識



### ☆お辞儀の仕方・種類

	<p>さいだいげん けいれい 最大限の敬礼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 90度のお辞儀をし、膝を少し曲げることで最大限の敬意を表す</li> <li>● やみくもに使わない (使いすぎると逆効果)</li> </ul>		<p>やってはいけない お辞儀</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 首だけを動かして視線もはずさない</li> </ul>
---	--	---	--

☆<sup>きほんてき</sup>基本<sup>じぎ</sup>的な<sup>かくど</sup>お辞儀<sup>の</sup>角度

しばらくお待ち<sup>ま</sup>ください→15<sup>ど</sup>度

はい、どうぞ→15<sup>ど</sup>度

失礼<sup>しつれい</sup>いたします→30<sup>ど</sup>度

いらっしゃいませ→30<sup>ど</sup>度

ありがとうございます→45<sup>ど</sup>度

おめでとうございます→30<sup>ど</sup>度

お待たせ<sup>ま</sup>いたしました→45<sup>ど</sup>度

申し訳<sup>もう わけ</sup>ございません→45<sup>ど</sup>度、<sup>ばあい</sup>場合によっては90<sup>ど</sup>度