

三種類のお辞儀

心のなかの敬意や好意、謝罪の意などを身体で表現したものがお辞儀です。したがって、まず、敬意などをもつことが大切ですが、状況、相手、場所に応じたお辞儀ができるようにする必要があります。

以下にお辞儀のしかたを説明します。

1 姿勢が重要

姿勢が崩れているといくら丁寧にお辞儀をしても、きれいに見えません。姿勢に気をつけましょう。

背筋を伸ばす。あごを引く。相手の目を見る。お腹を引っ込める。かかとをつけ、つま先は少し開く。男性の場合、手はももの横につけ、まっすぐ伸ばし、手のひらは少し丸める。女性の場合、手は体の前で軽く重ねる。

2 お辞儀には3つの種類がある

お辞儀には、次の3つの種類があります。状況に応じて使い分けましょう。

(1) 会釈

廊下などで来訪者や上司に出会ったときに行います。上体を15度ぐらい倒します（3メートル程度先の床を見る角度に倒す）。

(2) 普通礼（通常礼）

一般的なお辞儀で、朝夕のあいさつ、来訪者の応対などのときに行います。上体を30度ぐらい倒します（2メートル程度先の床を見る角度に倒す）。

(3) 最敬礼

最も丁寧なお辞儀で、お礼やおわびのときにするもので、上体を45度ぐらい倒します（1メートル程度先の床を見る角度に倒す）。他のお辞儀でも同様ですが、特に最敬礼の場合には、首筋と背筋が一直線になるように頭を下げ、一呼吸置いてから、上体をゆっくりと上げましょう。

3 お辞儀の後が大切

お辞儀が終わった後の態度が重要です。その態度がだらしないと、先ほどのお辞儀は見せかけで、心のこもっていなかったと思われ、お辞儀をしたことにより印象を悪くすることにもなりかねません。お辞儀が終わった後も、相手が見ていないところでも、さわやかで、誠意ある態度をとりましょう。