



はままつマナー

HAMAMATSU MANNER すてきな夫人への道しるべ

すてきな大人への道しるべ

人の心は見えますか

この問いに あなたはどう答えるでしょうか

うれしい時には 笑顔になります

悲しい時には 泣き顔になります

待ち遠しい時には そわそわした様子になります

人の心は

見ようとすれば

見ようと心掛ければ

きつと

見ることができるとでしょう

人は その心が表情や言葉や行動に表れてきます

あなたを含めたすべての人が

ひと・こと・ものに対して

「思いやりの心」を持って接することができます

きつと

和やかで温かく

心地よい雰囲気をつくることができます

さあ

すてきな大人への道を

歩いてみませんか



CONTENTS

01 笑顔のあいさつ	P 5
02 「ありがとう」の花を咲かせよう	P 9
03 素直な気持ちで「ごめんなさい」	P10
04 時を守る	P17

05 場を清める	P23
06 礼を正す	P29

STAFF

Editorial Director	宮地 幸宏	Editorial Staff	山下 博之/鈴木寿美江
Assistant Editorial Director	杉浦 通之		稲穂 将人/村松 郁枝
Photograph Contributors	鈴木 一記 (表紙)		浜松市教育委員会 指導課

「おはようございます」

今日も張り切っていきましょう

「こんにちは」

どうですか？

順調に進んでいますか？

「さようなら」

明日もお会いしましょう

交わすあいさつの一つ一つが

架け橋となって

あなたと私を

つないでいく

交わす思いの一つ一つが

あなたの心と

私の心を

つないでいく

繋 Tsunagu

HAMAMATSU MANNER 01

笑顔のあいさつ

心を開いて相手の幸せを願う気持ちを伝えたい

あいさつする時

「お幸せに」と その人の幸せを願ってみよう

「おはようございます（今日も一日お幸せに）」

「こんにちは（……お幸せに）」

「さようなら（……お幸せに）」

「お幸せに」と心の中で願うだけ

そうするとあいさつするたびに笑顔になれる

笑顔のあいさつは 人を幸せにする

笑顔のあいさつが行き交う街は
幸せを願う心が行き交う街
笑顔のあいさつが行き交う街 はままつ
そんなすてきな街にしたい

Point!

- 目を見て笑顔を忘れずに
- 自分から先に
- 名前をそえて明るい声で



話し合ってみよう!

- 家族とのあいさつを大切にしていますか？
- あいさつされて、気持ちいいと思ったことがありますか？
-

お辞儀の達人になろう

～お辞儀は、相手を敬う気持ちを表す日本ならではの風習～

普段、何気なくしているお辞儀にも美しい方法があります。



会釈：15度

人とすれ違う時や
人の前を通る時に
交わすお辞儀



敬礼：30度

一般的なお辞儀



最敬礼：45度から60度

何かをお願いする時や感謝・謝罪など、
相手への気持ちを特に表したい時のお辞儀

- 倒す時は素早く、起こす時はゆっくりと
- 頭を下げている時は、視線を斜め下に

何度もぺこぺこ頭を下げることは
ありませんか？
また、歩きながらや
いすに座ったままのお辞儀も
失礼です。



笑顔の練習

口を思いっきり開けて「イー！」 次に、口を思いっきりすぼめて「うー！」交互に30回ぐらい行ってみましょう。顔に筋肉がついて笑顔をつくりやすくなります。普段の表情でも口角がやや上がり気味になっているように意識してみるとよいでしょう。

たった一言が
人の心を
あたためる

たった一言が
人の心を
傷つける

言
Koto

HAMAMATSU MANNER 02

「ありがとう」の花を咲かせよう

～「ありがとう」は、言った方も言われた方も
心があたたまる魔法のことば～

温かなごはんをつくってくれて
ありがとう

心配してくれて
ありがとう

そばにいてくれて
ありがとう

——— 今まで気付かなかった

たくさんの人々の支えがあって生きてきた。
私たちは多くの「ありがとう」の中で暮らしている。



振り返ってみよう！

- あなたは、「ありがとう」と言っていますか？
- 「ありがとう」と言われていますか？
-

HAMAMATSU MANNER 03

素直な気持ちで「ごめんなさい」

あの時、ひどい事を言っちゃって ごめんね
君の思いに気付かなくて ごめんね
待たせて ごめんね

たった一言で、心の中のもやもやがすっと消える



誰でも人に迷惑をかけることがある。

それは、仕方がないこと。

ただ、誠意をもってきちんと謝罪できるかどうか、とても大切。

「だって」「でも」「そんなはずは」など、言い訳に聞こえる言葉を使わないようにしましょう。

「これからは、このようなことがないように気を付けます」「自分がしてほしくない言動は、相手にもしません」など、今後につながる気持ちを添えましょう。

column ● これができれば、あなたは達人

クッション言葉 …要件を切り出す前に付け加えたい言葉。

コミュニケーションをスムーズにする思いやりの一言。他にどんな言葉があるでしょう？中学生なら、どんな言い方をするか考えよう。

手渡す時	書類など→お願いします。手土産など→心ばかりの物ですが…。
誘う前に	もしよろしかったら…。迷惑でしょうが…。
断る前に	せっかくですが…。残念ながら…。あいにく…。申し訳ございません。
相談事をしたい時	お忙しいところ申し訳ないのですが…。よろしいでしょうか。恐れ入りますが…。教えていただきたいのですが…。
ほめられた時	おかげさまで…。ありがとうございます。恐れ入ります。
お願いをする前に	お手数ですが…。恐れ入りますが…。もし差し支えなければ…。～していただけますと、大変助かります。
言いにくいことを伝える前に	申し上げにくいのですが…。厚かましいお願いですが…。ご存じとは思いますが…。私の思いすごしかもしれませんが…。
尋ねにくいことを尋ねる前に	失礼ですけれども…。

NG言葉 …言葉で人を傷付けたり、不快な気持ちにさせてしまうことがないように。

	説明・例	振り返ってみよう
悪口	人が嫌がること、身体的なことなど。	
否定的	でも…。だけど…。そんなこと言っても…。だって…。っていうか…。どうせ…。	
横取り	あ、知ってる！それって…。	
さえぎり	ねえねえ、私昨日さあ…。	
決めつけ	嫌だったんでしょ。やりたかったんでしょ。	
揚げ足	それを言うなら○○じゃない？	
ネガティブ	おいしくなかったね。こんなのつままない。期待はずれって聞いたけど…。	
先走り	それってこうなるんだよね。 (映画館で結末を言ったら大ひんしゅく)	

実践してみよう

電話のかけ方 ～言葉の力を引き出そう～

クッション言葉、敬語（尊敬語、謙譲語、丁寧語）、プラスの言葉（はい、ありがとうございます、かしこまりました など）を使って、自分の魅力や相手への好感度をアップさせてみよう。

- ① 明るくあいさつ。まず自分から名前を名乗り、相手の名前を伺う。
(笑顔で話す！声のトーンは普段より1～2トーン上げて話そう。)
- ② 話すときは、結論を先に、内容はできるだけ短く、5W1Hを意識する。
(クッション言葉、敬語、プラスの言葉を使い分け、お互い気持ちよく。)
- ③ 聞くときは、適度な相づち（はい、なるほど、そうですか など）を入れ、要点を復唱しながらメモをとる。(共感・受け入れの姿勢を忘れずに。)
- ④ 電話の最後は、相手が切ったのを確認してから静かに受話器を置く。

電話をかける時間は相手のことを気遣い、次のような言葉を添えましょう。
「朝早くから申し訳ありません」 「遅い時間に恐れ入ります」
「お忙しい時間に～」 「お食事の時間に～」 など

礼状の書き方 ～感謝の心を伝えよう～

心のこもった礼状は、相手の心を動かします。礼状は3日以内、目上の方へは自筆で封筒に入れるのがマナーです。また、電話やメールは略式なので、(取り急ぎ～、ご無礼をお許しください など)とおわびの一言を添えましょう。

- ① 「拝啓」などの頭語や時候のあいさつから始める。
(親しい間柄ならば「前略」や時候のあいさつから始めてもOKです。)
- ② 「さて」「ところで」など、起こしの言葉で本文につなげる。
- ③ 本文で感謝の心を伝える。
- ④ 先方の健康などを祈る文、お礼やおわびなどの結びの言葉を添える。
- ⑤ 「拝啓」には「敬具」、「前略」には「草々」などの結語でしめる。
- ⑥ 日付、自分の名前、あて名などを記載する。

家の中の私

玄関を一步出た私

どちらも同じ私だけれど

当たり前になくちゃいけないことがある

がまんしなくちゃいけないことがある

人や社会とふれあうために

忘れちゃいけないことがある

公
Oyake

「時を守り、場を清め、礼を正す」
みんながすてきな毎日を送る
大切なマナー

「時を守る」

すべての人に平等に与えられているもの

それは 時間

時間を大切にすること

それは 人生を大切にすること

相手の時間を尊重できる人

それは 自分の時間も大切にできる人

時
Toki

時を守る



～あなたは誰かを待たせていませんか？～

今、過ごしているこの時間は、人生そのものです。時間を大切にすることは、人生を大切にすることでもあります。

時間は平等である一方で、限りもあります。それだけに、どの人も、自分の時間を大切にします。時間を大切にできる人こそ、自分の人生を大切に充実させることができる人なのです。

そして、その大切さを分かっているからこそ、他の人の時間も大切にできるのです。

充実した時間を過ごすことができれば、自分の目標を達成することができるのです。

また、人と人との絆は、信用・信頼のうえに成り立ちます。信用・信頼は「時を守る」行動から始まるのです。



家庭生活の中で



「命のバトン」を受け継いでいるからこそ、今の自分がここにあります。

あなたを育み、支えてくれている家族との時間にも限りがあります。限りある時間を大切に過ごしてみませんか。



話し合ってみよう！

- 家族では、どのような時間を大切にしたいのだろうか？
- 守らなければいけない時間は何だろうか？
-

学校生活の中で

Point!

- 「()分前行動」「()分前着席」を心掛ける。
- 「起立」や「集合」の号令などがかけたら、他人を待たせないように、自分の作業をひとまず中止する。
- 時間を守るために、余裕をもって行動する。



話し合ってみよう！

- みんなが気持ちよく生活するために守る時間には、何があるだろう？
- 「時を守る」ために、あなたができること、みんなができることには何があるだろう？
-



社会とかかわりながら学習活動をする機会が増えてきました。そこには、初めて出会う人がいます。そんな時に、守るべき時間ってどのようなものでしょうか？

社会で活動する場合は

人と共有するのはお互いの大切な「時間」なのです。

Point!

- 必ず事前にアポイントメント（約束）をとる。
- 待ち合わせの時刻には絶対遅れない。（社会人は5分前行動が基本です。）
- 集団活動では、日程をよく確認し、指示に頼らずに自分から行動する。

column

● アポイントメントの取り方と注意

- ・ 1週間から10日ほど余裕をもって連絡を取りましょう。
- ・ 約束したら、すぐに予定帳などに記入し、忘れないようにしましょう。
- ・ 最初の連絡から1週間以上たっている場合は、前日に確認の連絡を入れるようにしましょう。



「時泥棒」って知っていますか？

江戸時代の人々は、日の出とともに起床し、日の入りとともに床につきました。そのために、人が働く1日の時間について、段取りを決めて無駄のないように大切にしていました。

そのため、突然訪問されたり、立ち話で呼び止められたりして時間を奪われることをとても嫌いました。こういうことをする人を「時泥棒」と呼んでいました。

お金は後で取り返せても時間は取り返しがつかない大切なものだとして、「時泥棒」は重罪だと考えられていました。

Q&A

Q

人を訪ねたい時には、どういう点に気を付けたらよいのでしょうか？

A

訪ねる時は事前に約束を取り付けておくのが礼儀です。突然の場合でも、電話で確認してから訪問するのが礼儀です。訪問にも様々な心遣いがありますが、約束の時刻の5分前後が、「ちょうどいい」くらいの時刻でしょう。





場

Ba

「時を守り、
場を清め、
礼を正す」

みんなが
すてきな毎日を送る
大切なマナー

「場を清める」

かかとがそろろうと
気もひきしまる

机の周りがきれいだと
やる気がおこる

ものを整えると
気持ちがあつさりする
整った美しさが

あなたの心を動かす

場を清める

～整った美しさが心を動かす～



みんながいない教室
机やいすが何かを物語る

教室編

～先輩から後輩へと受け継がれる大切な場所～

Point!

- 見付けたごみを進んでごみ箱へ捨てる。
- 教室内を整理整頓する。
(机・いす・ロッカー・学級文庫の本など)
- 席を離れるときは、いすを机に入れる。



玄関編

～来客がまず見る家の顔、学校の顔。

Point!

- 靴は靴箱や玄関にかかとをそろえて置く。
- コートや帽子は玄関（昇降口）で脱ぐ。

マナーの達人養成講座 ①

《靴・上着の脱ぎ方》

- 帽子や手袋、マフラーは玄関の外で外す。
コートなどの上着は、玄関の外で脱ぐのが日本式だが、最近は欧米式に、玄関に入ってから脱ぐほうが主流。（格式高い家、和風の家
に訪問する時は日本式のほうが無難。）
- 室内を向いたまま靴を脱いで上がり、脱いだ靴は、相手にお尻を向け不要、体を斜めにしてひざまずき、靴のかかとをそろえ、つま先が外に向くようにして隅に置く。
- 雨の日は、傘をたたんだら水気を切り、傘立てがあれば入れ、ない場合は玄関のドアの外の邪魔にならない場所に立てかける。また、服やバッグなどに付いた水滴も、あらかじめハンカチなどでふき取っておくとよい。



温泉・銭湯・トイレ編

～次に自分が使いたい状態は？～

Point!

- 使ったいすやおけは、ゆすいで整頓する。
- 便器を汚してしまったら、汚れをふき取っておく。
- トイレトペーパーがなくなったら、次の人のために新しい物を補充しておく。



乗り物編 (バス・新幹線・電車)

Point!

- 手荷物はひざの上か網棚に置く。
- 集団で通路をふさがないように気をつける。
- 声の大きさやヘッドホンの音漏れに注意する。

マナーの達人養成講座 ②

《傘の持ち方》

- ・ 傘はひもを留め、人をつつかないように体につけてまっすぐ持つ。
- ・ 傘の持ち手のつながっていない側を内側にすると傘が傾きにくい。



公園編

～幼児、赤ちゃんとママ、妊婦さん、お年寄り…いろいろな人がいる～

Point!

- ボールを使ってもよい場所か確認する。
- 周りの状況を見て、誰もが安心して過ごせるように気遣う。
- 迷惑を掛ける行為をしない。
(遊具の独占・花火・落書きなど)



みんなが集う場所だからこそ…

公共施設・商業施設編 (図書館・映画館・ホール・レストラン・お店など)

Point!

- 声の大きさに気を付ける。
- 使った机・いすは整頓するなど、来た時よりも美しくする。
- 作品に触らないのが原則。



壊したくないこの静寂 汚したくないこの空間



話し合ってみよう!

- 場を清めると、どんなよいことがあるのか考えよう。
- 場を清めることができない時は、どんな心の状態なのだろう？
-

～捨てればごみ 活かせば資源～ 知ってる?今どき3Rより5R

～知らなかったあなた!調べてみよう。～

- Reduce** (リデュース) 減らす。使い捨ての物、余計な物は買わない。シンプルライフを。
- Reuse** (リユース) 再使用する。白い紙はメモ帳に、使えそうなものは欲しい人へ。
- Recycle** (リサイクル) 分別して再資源化。牛乳パックやトレイも回収BOXへ。
- Refuse** (リフュース) 拒否する。過剰包装や不要な袋・割り箸・スプーンを断る。
- Repair** (リペア) 修理して長く使う。例えば…折れた傘の修理キットも売っています。

ごみを回収してくれる人の気持ち、考えたことがありますか?

回収してくれる人が、気持ちよく働くためにも、ごみを分別して出したり5Rを心掛けたりしたいですね。

燃えるごみと空き缶をごちゃまぜにして捨てるような大人、車から平気でごみを投げ捨てるような大人、そんな恥ずかしい大人にはなりたくないね。



浜松市で一日に出るごみの量は?

- A** 7トン
- B** 75トン
- C** 750トン

(答えは、P32)

「時を守り、場を清め、礼を正す」
みんながすてきな毎日を送る
大切なマナー

「礼を正す」

礼の心は 思いやりの心

礼の心は 感謝の心

礼の形は 心の形

心の形は 礼儀や作法

大切にしてきた心と形

礼
Rei

礼を正す

～家から出れば、そこは公共の場～

知らない人、二度と会わないかもしれない人。様々な人が行き交う公共の場で、互いに思いやる「はままつ」って素敵ですよ。

「礼」の目的は「相手を思いやる心」であり、その形を礼儀作法といいます。ここでは「礼」について考えてみましょう。

Point!

- 譲り合いの気持ちやお互いさまの気持ちを大切にする。
- 人の迷惑になっていないか気を付ける。
- T (時) P (場所) O (状況) に応じた立ち居振る舞いをする。

column

TPOって大事だね!

●身だしなみ

学校の儀式・部活動・体験学習など、TPOに応じた正しい服装があります。また、冠婚葬祭の場では、それにふさわしい正装があります。身だしなみには、その人の品性や相手への思いやりの心が表れます。

●声の大きさ

図書館・映画館・電車の中など話してもいい場かどうか、話し声・笑い声・携帯電話の声の大きさはどのくらいがよいのか、TPOを感じ取る感性が必要です。「互いに気持ちよく」が公共の場でのマナーですね。

●食事の場でのマナー ～せっかくのごちそうを台無しにしないため～

- ・むやみに席を立ったり歩いたりしない。(他に食事をしている人がいます。)
- ・テーブルにひじをついたり足を組んだりしない。
- ・音(くちゃくちゃかむ音、カチャカチャ食器の音)をたてない。
- ・口に物を入れたまましゃべったり大笑いしたりしない。(悪口、うわさ話、下品な話など、雰囲気悪くする話や食事をまずくする話はNG。)
- ・「犬食い」「かきこみ食い」をしない。

- ・携帯電話で電話やメールをしない。(会話も食事のうちです。)
- ・げっぷをしない。せきやくしゃみが出る時は口を押さえる。
- ・おしぼりでテーブルを拭くのはNG。(おしぼりは手をふくもの。)
- ・箸は正しく使う。

〈箸の使い方NG編〉

- 迷い箸 (どれを食べようかと箸をウロウロ)
- 涙箸 (箸から汁をたらしながら口に運ぶ)
- もぎ箸 (箸についたご飯粒などを口でもぎ取る)
- さぐり箸 (器の中を箸でかき回し、食べたいものを探す)
- 寄せ箸 (箸で器を引き寄せる)
- 刺し箸 (箸で食べ物を突き刺す)
- ねぶり箸 (箸先をなめる)

マナーの達人養成講座 ③

《テーブルマナー～大人になった時のために～》

料理は五感で楽しむものです。味だけでなく、盛り付けや香りも楽しみの要素です。場の雰囲気を大切に、和やかな中で食事を楽しみましょう。

●ナフキンの使い方



ナフキンを二つ折りにし、ひざの上へ。中座するときは軽くたたんでイスの上に置く

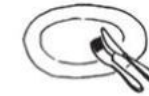


口元をぬぐうときは、角を持ち上げ、内側を使う。

●ナイフ・フォークの置き方

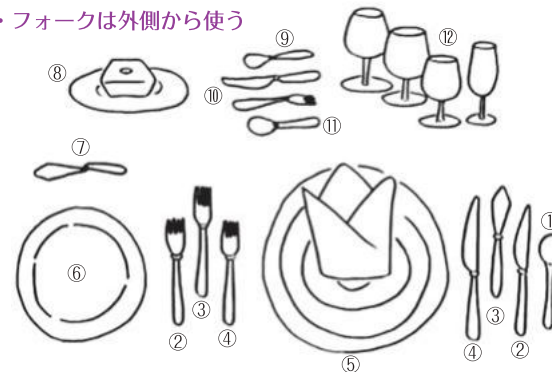


食事中は八の字に。フォークは下向き



食事終了のサイン。フォークは上向き

●ナイフ・フォークは外側から使う



- ① スープ用
- ② 前菜用
- ③ 魚用
- ④ 肉用
- ⑤ サービス皿
- ⑥ バン皿
- ⑦ バターナイフ
- ⑧ バター入れ
- ⑨ デザート用
- ⑩ フルーツ用
- ⑪ コーヒー用
- ⑫ グラス類

「江戸しぐさ」から「HAMAMATSU MANNER」へ
 ～「礼」を重んじ、美しく生きた江戸町人～

江戸の町人には、江戸っ子が思わすしいではない「よくせ」である「江戸しぐさ」が存在しました。やって気持ちよく、見てかっこいい粋（いき）な「江戸しぐさ」は、江戸っ子が当たり前のこととして行っていたことです。

そんな「江戸しぐさ」をいくつか紹介します。

◇傘かしげ

雨の日に道ですれ違う人が、互いの傘をかしげ、相手をぬらさぬように心配りをするしぐさ。

当然、自分の肩の半分が雨にぬれてしまいます。心の温まる美しいしぐさですね。

美しい日本のしぐさを継承したいですね。



◇肩ひき・かに歩き

狭い路地で人とすれ違うとき互いが右肩を少し後ろに引き、体全体を少し斜めにして通り抜けるしぐさ。

さらに狭い場所では、体をカニのように横にして、すれ違ったそうです。

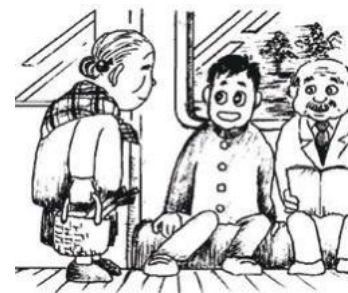
※現代では、相手に気遣いすることなく道を歩き、肩がぶつかったことが原因で口論になることがあります。江戸のしぐさを見習いたいものですね。



◇こぶし腰浮かせ

川を渡る乗合船で、後から乗ってきた人のために、先に乗っていた人が腰をこぶし分浮かせて空席をつくるしぐさ。こんな「譲り合い」の姿が、江戸の町では当たり前のことだったそうです。

※みなさんの電車やバスでの座り方はどうでしょう？



◇七三歩き

車道と歩道の区別がなかった江戸時代では、道の7割は公道、人が歩くのは3割とわきまえて通行したしぐさ。このように道を空けておくことで、けが人を運んだり、急ぎの人も気がねなく通行したりすることができました。

※あなたの歩行マナーや自転車のマナーはどうでしょう？自転車で走行しながら、飲食したりゴミを捨てたりする人。点字ブロックの上など違法な場所や、人に迷惑をかけるような場所に駐輪をする人。これらは、マナー違反です。

みなさんは次のことを知っていますか？



自転車安全利用五則を知っていますか？

- 1 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 2 車道では左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
 - ①禁止行為：二人乗り・並列走行・傘差し運転・携帯電話の使用
 - ②大音量で音楽を聞きながら運転しない
 - ③夜間はライトを点灯
 - ④交差点は一旦停止・安全確認
- 5 子どもはヘルメットを着用

市民マナー条例を知っていますか？ 禁止！5つの迷惑行為



- あ 歩きタバコ
- し 身体障害者用駐車場の不適切な利用
- た タバコの吸い殻・空き缶などのポイ捨て
- か 飼い犬・ねこのふんの放置
- ら 落書き



中学生版



青空に輝く 大平の柿の新芽



はままつマナー 2011年2月発行

編集 浜松市教育委員会 指導課

発行 浜松市中区中央1-2-1

イーステージ浜松オフィス棟5階