

# 子や孫に伝えたい、礼法（礼儀作法）から読み解くにつぼんのおもてなしの心

キャリアアップ・ラボ(株)  
パートナー講師 森 日和 氏

火曜午餐会11月第1例会を1日に開催した。森氏は、旅行会社のCEO秘書を務めながら小笠原流礼法宗家本部関西支部に入門、小笠原総領家三十二世直門源慎齋 山本菱知氏に師事され師範を取得。経験を生かし、全国の幼稚園、保育所、学校、企業等で講師として活躍されている。

## 【日本の文化を伝える】

吉野山に1年に何度も行くほど奈良県が大好きで、西大和の保育園にも毎月訪問している。国際社会なのに、日本の事を話せる日本人は少なく、子供達も日本の事を学ぶ機会がほとんどない。アメリカの政治学者サミュエル・ハンチントンは世界の文明を8分割したが、日本は日本国だけの単独文明・日本文明と分類した。世界の皆さんから、異質で不思議で知りたいと思われているのに何も答えられない事は、子供達がアイデンティティを確立出来ず、自分が何者かを知らないまま育つ事に繋がる。これではいけないと思い、幼稚園・保育所等で年間100回のペースで講座を開いている。

礼儀作法や日本のしきたり、そこに込められたご先祖様のメッセージは、子供達に生きる力を備えさせ。地域ごとに誇りの話もしており、奈良では、1400年遠忌にちなんで、聖徳太子様が1400年前に大国を相手に貿易・外交を進め、「和を以って貴しと為す」に代表する十七条憲法を作られた事を話し、「自分も1400年後に影響を与えられる人になるかも」と自信や誇りを持って歩んで行ってくれたらと願っている。

## 【季節の行事と文化】

太陽暦ではなかった昔、日本では太陽と月が万物を司るとして月を崇めた。ススキや団子・芋は、私達にはなくお月様に綺麗に見えるよう供えるのが本来の姿。お月見は十五夜（芋名月）と十

三夜（豆・栗名月）の2回あり、十三夜は日本独特のお月見。欠けている所からまん丸になろうとする姿も美しいと、豆や栗をお供えし、床の間を飾り、子供達は匂を知る。情報源が少ない中、昔は、床の間を見て学び、生き方を教わってきた。

幼稚園や保育園に伺い日本の事を伝えているが、日本の文化財を教育現場にしていくと、子供達が日本を誇りに思い、日本の事を知る機会になると思う。子供達が文化財を未来に残し守って行く事が、世界中から日本の文化を見に行きたいと思ってもらえる事に繋がる。

「ほおっおいても頑張る、成長する、ニコニコしている」という人材は、社会に出てから育てるのは難しい。育ててきた環境、幼児教育が一番大切である。頑張る基礎力をつけ、一人一人が能力を発揮し、社会に貢献するという意識で生きていける子供達を育てる。それが国力にも繋がると考えている。

## 【名刺交換・御祝の渡し方】

名刺交換の時、名刺入れを名刺に敷いてお渡しするのは伝統文化。礼儀作法の先生は座布団と呼びますが、名刺入れは「お盆」だと思って頂きたい。目上の方に物を直接渡すのは失礼であり恐れ多いのでお盆を介して渡す。お盆ごとお渡しし、中継ぎの方に渡して頂く。今は同時交換が普通で、実際には自分の手で直接相手のお盆に載せているが、名刺入れを介することで言葉に



ならない言葉がある。

御祝を渡す時は、金封は清浄で結界をした二重封筒にし、中身をより清らかにする。敬意を保つため、道中、埃や穢れが付かないように、袱紗に包んでお持ちする。お渡しする方には、袱紗をお盆にし、本来は、中身を取り回し相手の方に引っ張って取ってもらう。取り回しの時に袱紗には触れているが「直接お渡しするのは恐れ多い」という気持ちを持つ。

## 【受け取る時の手の出し方】

人間はエネルギー体。いきなり両手を相手に差し出すと威圧感があるので、片手ずつ差し出すのが心遣い。神様は目に見えない存在であり、目に見えない所に心を尽くす配慮が必要なので、右手、左手を数センチの差でさりげなくすると両手のエネルギーが分散し相手が楽になる。儀式的になるが、卒業証書を受け取る時、お盆に入っている証書を右手、左手で、目の高さ（目通り）で受け取ると学校で教わったが、これは

社会に出た時に役立つ知恵である。

学業を終えて卒業出来るのはすごい事で、卒業証書は尊い大切な物であると言う事をもっと大人が伝えれば、学校という所が重要であると伝わる。

お名刺は、相手様そのものという気持ちで、胸の前辺り（乳通り）で受取り、重たい物やゴミ箱など美しくない物を片付ける時は、腰から下（帯通り）で持つ。

## 【いのち】

春日大社の葉室宮司の著書で日常の継承を学んだ。日本語は一音一音に意味があり、文字を書く時に縦書きにするのも目上の方に対する礼儀。「い」は生きる事、「の」は接続語、「ち」は千代に八千代に、土・血筋・未来永劫続いていく大切な物・魂を指したりもするが、生きるための「知恵」、その命の継承を連綿と繋いできた、それが日本の家庭教育である。

主に食卓で、日常の作法はさりげなく気付きなさいと言う事、日常の中に生きるための知恵、名刺交換をしているという敬う心を忘れてはいけない。型さえ覚えていれば思い出す。

## 【お辞儀の仕方】

お辞儀は手をくまずに行うことが基本。心悲しい、荒ぶるなど個人の感情は他人には関係がないので、お辞儀をして心を整える。バタバタしたままお客様に接すると居心地が悪いので、そんな時こそ、お辞儀をして呼吸を整え、自分の心は自分で鎮める。

頭を下げる時に息を吸う、止めた時に吐く、上げる時に吸う。頭を上げたら吐く→残心（また会いたいと思ってもらえる）。最後に息を吐く事で心が整い体も整う。緊張した時は深呼吸をすると心臓も落ち着くが、お辞儀をする度に呼吸が整う。心が落ち着くと物事を引いて見る事が出来、相手から一線を引き己を慎む。相手のパーソナルスペースを守る謙虚さを持つと全てが見えてくる。

## 【お正月】

お正月の準備として、まず12月13日から大掃除をして穢れを払い、神様に心地よく過ごして頂く為、しめ縄で結界を張り、鏡餅を年神様に御供するとご鎮座される。神様が迷子にならないよう玄関に門松を立てる。三方は、白木のお盆を載せるが、陰陽を真逆にしてバランスを取る為、継ぎ目を土台と逆に置く。夫婦

円満の意味もあり感謝の心を持つ事が大切。三宝と書くことがあるが、正しくは三方。

「お年玉」は、年神様の魂が語源で、お供えしたお餅を御霊分けとして頂いていたが、今は意味が変わってきている。本来は、お餅に近いコインの方が良いと思っている。

## 【七草がゆ】

江戸時代は節供と書き、おせち料理の語源でもある。1月7日の節目の神様への供御。行事食は全て神様への供御。必ず神棚に上げて、お下がりを頂くという感謝の心を忘れてはいけない。今はしきたりがだんだん減ってきているが、子供達に生きる知恵をどうやって伝えていくのか。お茶碗を両手で持ち上げて、その後お箸を持つ。これは命の扱い方。全てご先祖様からの教えなので、意味がわからないからと勝手にやめたら、子供達に生きる知恵が伝わらない。長い歴史とご先祖様の経験を生かし、それをもって世界に貢献する。しきたりを大人の都合でやめてしまったら大切なことが伝わらなくなる、意味があるからこそ残っている事が大切であると考え、活動を続けている。