

4月は、新年度のスタートの月です。多くの学校や職場で、新しい出会いがあり、「初めまして。」

「よろしく願います。」などの様々な挨拶が交わされていることと思います。

さて、イタリアのセリエA、インテルに所属するプロサッカー選手、長友佑都選手の「お辞儀」が、現地イタリアのミラノなどで注目を集めているとテレビ番組で紹介されていました。

取材に応じた長友選手は、「お辞儀で、仲間への敬意と感謝を表している。」と話していました。

世界には、多種多様な挨拶の仕方が存在します。例えば、チベットでは、舌を出して挨拶をするそうです。また、ニュージーランドで生活するマオリ族は、お互いの鼻をくっつけて挨拶をするそうです。そして、私たち日本人の挨拶の代表格は、「お辞儀」です。

お辞儀は、自分の首を差し出して、相手に対して敵意がないことを表現したことに由来するといわれています。飛鳥〜奈良時代に、中国の礼法を取り入れ、身分に応じたお辞儀の形が制定されたのがお辞儀の始まりとも言われています。また、深く腰を折る動作は、相手への敬意も

表しているのです。

そして、美しいお辞儀の基本を「礼三息」と言い、これは、礼をするときの正しい呼吸法を意味します。息を吸いながら上体を前に倒し、止まったところで息を吐いて、息を吸いながら元の姿勢に戻します。こうすると、相手に大変丁寧な印象を与え、さらに、自分自身の精神状態を落ち着かせる効果があるのだそうです。

挨拶をするのは、小さい時から礼儀の一つとしてしつけられて、気づかないうちに習慣となっていました。習慣として行われている現代の挨拶にも、重要な意味があるのです。挨拶は、お互いの声や言葉を響き合わせて、相手との間に心地よい空気を作っていきます。これは、音楽のコーラスと同じ効果です。

近年は、人と人とのつながりが希薄になり、孤立感などから心の病や犯罪につながる事件が増えていきます。ですが、挨拶をすると、その人の周りの雰囲気は、やわらかく和み、人との意思の疎通が図りやすくなっています。

挨拶の積み重ねで、家庭や学校、職場や近所などの雰囲気明るく和やかなものになっていく。挨拶には、そんな力が備わっているのかもしれない。



毎月第1日曜日は「家庭の日」  
毎月第3日曜日は「青少年を育む日」です。  
青少年育成都留市民会議編集委員

## 連載・青少年健全育成シリーズ 第261回

# 「挨拶で変えられるもの」

## 広報「つる」広告募集！

あなたのお店の広告を広報つるに載せてみませんか？  
広報「つる」は、都留市内の各家庭に配布されています  
(10,500部発行)ので、多くの方の目に触れます！

問合せ先：行政管理課 秘書広報担当

## 広告料金

掲載場所	印刷色	金額/枠	備考
裏面	カラー	20,000	2カ月掲載
内面	2色刷り	10,000	2カ月掲載

掲載月は、①1・2月②3・4月③5・6月④7・8月  
⑤9・10月⑥11・12月の6パターンとなります。  
掲載状況につきましては、下記をご参考としてください。  
また、詳細につきましては、ぜひお問い合わせください。

広告掲載欄

広告掲載欄