相手の心に響く実践的な「好感マナー」を身につける

現在、園田学園女子大学短期大学部非常勤講師、同志社女子大学秘書検定対策講座担当講師も務める。

株式会社 ビジネスラポール

090-3948-9662
kishimoto@taca-business-rapport.org
㊟ 神奈川県鎌倉市小袋谷1-4-21-202
http://taca-business-rapport.org/

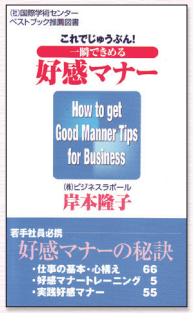
専務兼大阪代表
岸本隆子 さん

日本女子大家政学部卒業。米資本製薬会社秘書を経て、1981年より研修教育活動を始める。1990年より伍大塾（現株式会社ビジネルラポール）において能力開発、職場開発の総合研修を指導し、資質開発、MVPプログラムなどの研究開発に携わる。

面接試験に役立つ美しいお辞儀の仕方を伝授

『株式会社ビジネスラポール』の専務兼大阪代表を務める岸本隆子さんは、関西を中心に各種ビジネス検定対策、ビジネスマナー研修、心理学の講座を展開。さらに、これらの講座の講師・インストラクター・カウンセラーを養成する活動を行っている。

ビジネス系検定対策講座は、試験本番さながらの実践型のマンツーマンレッスンが好評だ。秘書検定、サービス接遇検定など、各検定の認定基準に合わせた指導を徹底。特に面接対策では立ち居振る舞いの基礎、声の出し方から過度な緊張を実力が発揮できる適度な緊張に変えるリラックス法まで、ベテランならではの丁寧な指導を実施し、高い合格率を誇る。また、ビジネスマナーの研修では形だけのマナーではなく、相手の心に響くマナーを追求。岸本さんは、ビジネスにおける良いマナー＝グッドマナー＝好感マナーと呼び、適切なマナーはマイナスの心もプラスに変え、相手とより良い人間関係を築くことができると考えている。



『好感マナー』
新書版
192ページ
950円（税別）

目次
Ⅰ 仕事の基本・心構え
Ⅱ 基本・好感マナー
Ⅲ 実践・好感マナー

好感マナーの代表例が、お辞儀の使い分けだ。お辞儀は単純な動作に見えて、上体を曲げる角度や手の位置、スピードなど、なかなか奥が深い。

お辞儀には、①会釈、②敬礼（普通礼）、③最敬礼と三つの種類がある。会釈とは、上体を倒す角度が15度。部屋の入退室の際、「失礼いたします」などの言葉を添えて使われるお辞儀だ。敬礼（普通礼）は、上体の角度が30度。来客を迎える時やお礼を言うときに適したお辞儀である。最敬礼は、心からのお詫びや丁寧なお礼を伝えたいときに使い、上体の角度は45度が基本だ。お辞儀は形だけのものではなく、挨拶や歓迎、感謝や謝罪といった「心」を表現するもの。その場に最適なお辞儀を選び、美しく行うことが好感マナーにつながるという。

美しいお辞儀を身に付けるために岸本さんが掲げるのが、お辞儀が上手になる呪文「サッ・ピタッ・スー」。この言葉に合わせてお辞儀のポイントを意識しながら練習すれば、上手にできるようになるという。まず、首を曲げずに腰から折るように「サッ」と素早く上体を倒す。会釈、敬礼（普通礼）、最敬礼のそれぞれの角度の一番深い場所で「ピタッ」と動作を止める。体を起こすときは、勢いをつけずに、「スー」と静かにゆっくり起こす。

この「サッ・ピタッ・スー」がうまくできているお辞儀は、「素早く動く→止まる→ゆっくり動く」ので、動作にメリハリがあり、美しく丁寧な印象を相手に与えることができる。

もう一つ、マナーと関係ないようでいて、重要なポイントが腹筋だ。お辞儀は上体を倒す時も起こす時も、頭から腰までまっすぐ伸ばして行う。このときお腹に支える力がないと、頭が先に動いて、首だけを動かしているように見えてしまう。また上体をゆっくり起こすにも腹筋を使う。つまり、腹筋を鍛えていないと「サッ・ピタッ・スー」の動きができず、勢いをつけて上体を起こすので動作が雑に見え、「サッ・ピタッ・スー」のタイミングも崩れてしまう。きれいなお辞儀にならないのだ。

お辞儀一つとってもコツがある。だが、テクニックを学べばそれでよいものではない。「お辞儀や挨拶も、美しい形と動きを整え、相手に対する思いやりやホスピタリティの気持ちをこめて伝えられなければ意味がない」と岸本さんは語る。形ではなく「なぜそのマナーが重要か」を学べる講座で、大きくスキルアップできそうだ。

（ライター／ナガノリョウ）