

* お辞儀の作法

お辞儀



手元の拡大



* よろしくおねがいします

* お辞儀の仕方

* 手の位置

男性は体の横、女性は体の前で「ハ」の字になるようにするか、軽く重ねる。



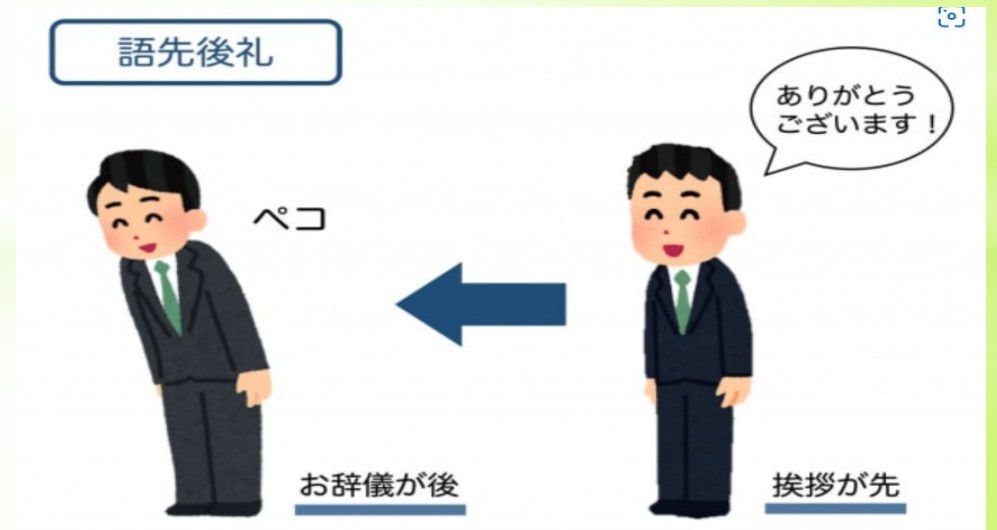
* 頭を上げるタイミング

頭を下げてから一呼吸置き、頭を上げる。

口の中で「1、2、3」と数えてから頭を上げると、タイミングがつかめる。

* あいさつの言葉

「おはようございます」と言ってから頭を下げる。



* お辞儀の種類

* 丁寧なお辞儀(最敬礼)
45° ぐらいのお辞儀



* 普通のお辞儀(敬礼)
30° ぐらいのお辞儀



* 簡単なお辞儀(会釈)
15° ぐらいのお辞儀

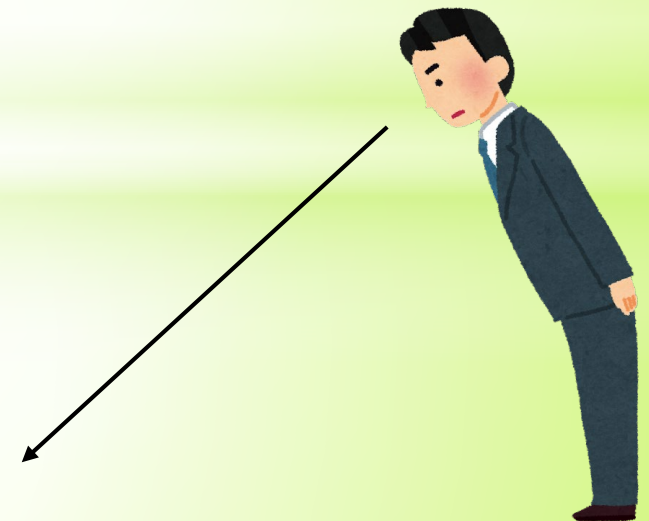
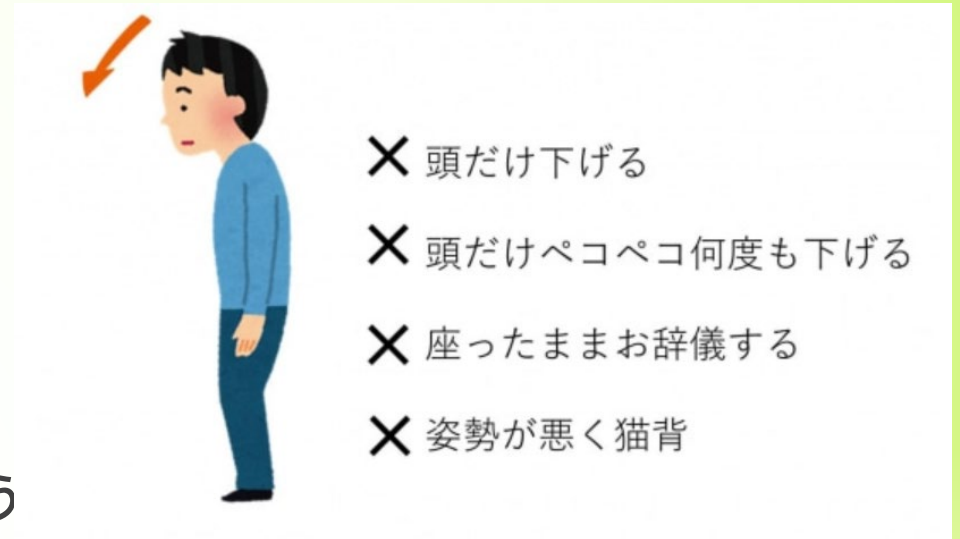


下げた手の先が、ひざ頭に届く位まで体を倒すと良い

* きちんとしたお辞儀の仕方

* 真っ直ぐに立ち、相手の顔を見る
歩いている時は、一度止まってからお辞儀をする。

* 背筋を伸ばして、腰から倒すようにする。
頭だけを下げたり、姿勢が悪いとだらしく見えてしまう
足下を見ずに、自分の身長分先を見るようにしよう。



*座礼の種類

*真

60° ぐらいのお辞儀

*行

30° ぐらいのお辞儀

*草

15° ぐらいのお辞儀



手は「ハ」の字になるように
置くときれいに見える。

**お辞儀は相手を敬う気持ちや感謝の気持ちを表す表現！
姿勢に気をつけるだけではなく、心のこもったお辞儀をしよう！**



*** ありがとうございます**