

## 心の栄養剤No176 「自己紹介はその前のお辞儀で決まる」

明治天皇の玄孫で、言論人・竹田恒泰さんの動画サイトに「お辞儀」の話があった。お辞儀はあいさつや感謝の気持ち、敬意を表すためにするものだが、腰を曲げる角度によって5種類あると初めて知った。

まず「かしこまりました」「少々お待ちください」と言って会釈する時は15度のお辞儀。親しい人へのあいさつや、接客でお茶を出された際の、座ったままの軽い会釈も15度の角度がいいそうだ。

次に仕事の上で「よろしく申し上げます」「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」と言う時は30度の敬礼となり、さらに「申し訳ありません」と謝罪する時や「本当にありがとうございました」と深い感謝の気持ちを表したい時は45度の最敬礼となる。

上下関係が厳しい軍隊などでは腰を曲げない0度の直立不動というお辞儀もある。また、神社に詣でて神様に二礼二拝する時は腰を90度に曲げるのが正式のお辞儀だという。

お辞儀で思い出したこんな話がある。ある中小企業の社長とそのご夫人が乗った新幹線の車両に、たまたま松下幸之助さんがいらっしゃった。社長さんは腰が抜けるほど驚きながらも、ご夫人から背中を押されてごあいさつし、みかんを差し入れた。幸之助さんは満面の笑みで「大好物です」と言って受け取ってくれた。

幸之助さんは途中の駅で降りられた。見送ろうと車窓からホームを覗くと、幸之助さんが深々とお辞儀をされていた。新幹線が動き出し、ホームが見えなくなるまで。その姿に二人は涙が出るほど感動した。

その後、その夫婦の自宅の家電製品がすべて松下電器（現パナソニック）に買い替えられたのは言うまでもない。

それから私事で恐縮だが、十数年前、イエローハットの創業者・鍵山秀三郎さんと数人で会食をしたことがあった。参加者の一人が鍵山さんとの出会いを語り始めた。初めてお会いした時、一瞬で心を驚掴みにされたという。それはあいさつした時の鍵山さんのお辞儀の美しさに感動したとのことだった。鍵山さんに言わせれば、普通の仕草だったそうだが、「お辞儀まで見られているとは怖いですね」と苦笑されていた。

4年前に出た横川裕之著『すごい自己紹介』は、出版社の業態変更により絶版になっていたが、先月、中身を大幅に書き換えて別の出版社から《完全版》として復活した。

横川さんは自己紹介のスペシャリストだ。これまで延べ3000人の自己紹介の文言を添削してきた。

彼の主張は「**自己紹介は自分を紹介するのではない。聞いている人の未来に自分がどう貢献できるのかを語るのだ**」である。

人前でスピーチをする機会など無い人でも、自己紹介の機会は訪れる。「それが5秒であれ、18秒であれ、どんな場面でもゴールを設定すると聞く人の心に残る自己紹介になる」と横川さんは言う。

ビジネスの場面なら自分が話した商品やサービスに、聞いた人が興味を持ち、名刺交換にやってくるというゴール。合コンの場面なら参加者が自分に話し掛けてくるというゴール。人は自分の未来を変えてくれそうな人に興味・関心を持つというのである。

聞く人の心に残る具体的な自己紹介の中身は本書に譲るとして、『すごい自己紹介《完全版》』では、特にお辞儀の話が印象深かった。自己紹介の中身ではなく、自己紹介をする前に、聞く人たちが「この人はどんな人だろう」と興味を持ち、「どんな話をするんだろう」と一瞬で聞く姿勢になるのが、お辞儀なのだそうだ。

ポイントは3つ。①**直首。頭のとっぺんから天井に引っ張られている感じの状態**で立つ。②**開胸。胸を張る。**③**礼。その状態でゆっくり丁寧に**お尻を引いてお辞儀をする。

これだけでその場に「その人の話を聞こう」という空気が出来上がる。自己紹介の最後には「ありがとうございました」と言って再び丁寧なお辞儀をする。

ほとんどの人が自己紹介の流儀など知らないなので、この数秒の自己紹介で一目置かれること間違いなし。**もうすぐ4月、新年度である。自己紹介の機会も多くなる。ワクワクしながら自己紹介を試みよう。**

<みやざき中央新聞より>

**4月は一年で一番挨拶～自己紹介をする機会が多い月になると思います！！**

**特に初対面の場合「第一印象は出逢って数秒で決まる」と言われ特に第一印象の判断基準としては、外見や身体の動きなど視覚的情報でほぼ決まると言われています。素晴らしい春のスタートを、素晴らしい人間関係の中できれるようにまずはしっかりしたお辞儀が出来よう心掛けましょう！！**

**PS**

**連日のコロナ報道で気が滅入りますが、木の芽萌え生命輝く春の力を信じ、元気に乗り切っていきましょう！！**

