



マナーのプロが教える…

ワンランク上の女性になる方法

後編

美しいお辞儀

前回に引き続き、ワンランク上の女性になるためのレッスンです！ 今回のテーマは「お辞儀」です。

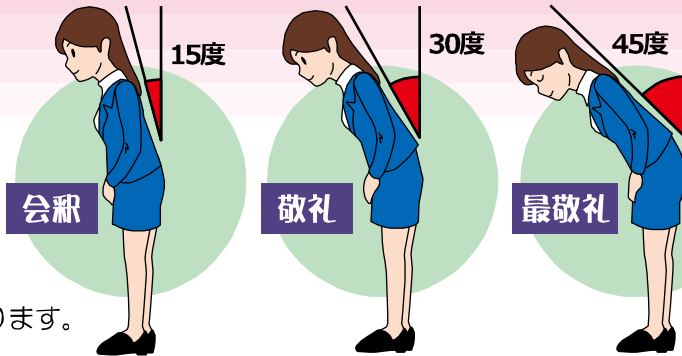
あなたご自身のお辞儀を見たことがありますか？ ほとんどの方は見たことがないと思いますが、「やっているつもり」「できているつもり」ではNGです！ この機会に誰から見ても美しいと思われるお辞儀をマスターしてみましょう。

執筆 誼内えみ先生

「ハッ！とさせる美しい立居振舞い講座」「また会いたいと思わせる話し方講座」が好評のセブリティマナースクール『ライビウム品川』(http://www.livium.co.jp)代表。フジテレビドラマ「サキ」で、主演の仲間由紀恵さんのマナー指導など、マナー専門家としてメディアでも活躍中の先生です。
書籍「身につけると一生役立つ子どものお作法練習帖（PHP研究所）」など多数。

角度の確認

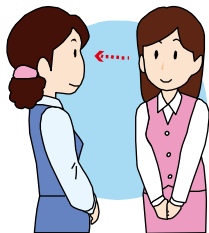
お辞儀の種類は基本的に“3つ”、
『会釈』
『敬礼（普通礼）』
『最敬礼』です。
それぞれ角度が異なります。



ご自身でチェックするのは難しいので、どなたかに写真を撮ってもらい確認してみましょう。
「深いつもり」「浅いつもり」ではなく、基本に忠実にしっかりと角度をキメて下さいね。

目線の確認

お辞儀の前後に相手の目を見ていると見えていますか？ お辞儀をする時はアイコンタクトが取れていても、した後は視線を相手の目に戻さない方をよくお見かけします。お辞儀の最後にアイコンタクトをしっかりと取れない方は、相手にあまり良くない印象を与えてしまいますのでご注意ください。



スピードの確認

お辞儀をする際の“スピード”も大切です。人によって「速い」「ゆっくり」などの癖もありますが、ここでは基本的なスピードを確認しておきましょう。お辞儀は頭を下げる時より、上げる時の方をややゆっくり行くと、相手に丁寧な印象を与えることができます。3拍で下げ切ったら、4拍で頭を上げるように行いましょう。女性の場合、下げた速さよりもややゆっくり上体を戻すと、とてもエレガントに映りますよ。

噛む

お料理レシピ

ししゃものマリネ

栄養価 (1人分)

- エネルギー/126kcal
- 食物繊維/0.9g
- 塩 分/1.1g

材料 (2人分)

- ししゃも(干物)..... 4尾
- 赤パプリカ..... 1個
- たまねぎ..... 1/2個
- レモン汁..... 大さじ1と1/2
- a オリーブオイル..... 大さじ1
- 塩..... ひとつまみ
- パセリ..... 適量



※今回のお料理レシピでは「カラフトししゃも」を使用しています。

作り方

- 1 ししゃもは水気を拭き取り、パプリカ、たまねぎはくし切りにする。
- 2 ししゃもが入る大きさのバットに a を入れて混ぜる。
- 3 1 をグリルで焼き、表面に焼き色がついたところ取り出し、2 にひたして味が馴染んだら器に盛り付けましょう。



噛むがむワンポイント

食べものの多くは、焼いて水分が減ると噛み応えがアップします。