

## 優秀賞『日本人の9割が知らない日本の作法』

市川 天音

私は、学校で教わったこと、祖母や両親に教わったことが、相手に対しての礼儀であり、作法であると思っていた。だが、本書を読み、今まで私が学び、行ってきた振舞いは、いかに無作法であり、無駄な動きをしていたかを知ることができた。

著者は、武家礼法を基盤としている小笠原流礼法の三十一世宗家である。本書では、古来から受け継がれてきた伝統的な礼法と現状を比較し、現在のマナーや礼法のどこが無作法なのか、本来の作法はどういうものなのかをつづっている。

あなたは、どれくらい正しい作法を知っているだろうか。例えば、接待をする時の作法である。近年は、洋室のある家がほとんどになっているので、和室での接待をする機会が少なくなっている。その中で、襖の開け閉めの作法では、引手を片手でゆっくり開けたり、両手で開け閉めすることが正しいやり方だと思っている人々は多くいる。私自身もこれらが正しくて丁寧な礼法だと思っていたのだが、間違っていたのだ。正しい開閉の仕方とは、座っている場合とは立って行う場合と、少し違っていた。では、どのような作法が正解なのか、それは本書を実際に読んで答えを探してみてもらいたい。ページを読み進めていく上に、本書に取り上げられている様々な作法は、相手に失礼のないような、見ている側も美しいと思える立ち居振舞いであるという点、また「最も効率的で無駄のない動作」であるという点で共通しているということが分かってきた。読み始めた段階では、本書に書かれている作法の方が無駄な動きなのでは？と思ったが、例に挙げた襖の開け閉めなどを実際に試してみると、あまり力を加えることなくスムーズに動作を行うことができたので驚きである。この作法は、800年以上の伝統をもっている歴史あるものである。今から800年前といえば鎌倉時代であり、歴史上の有名な人物では、源頼朝や北条政子などが生きた時代だ。彼らが日常として行っていた作法は、現代では知っているという人の方が少ないのではないだろうか。今を生きる私たちは、物であふれ、便利になり、生活にも不自由なく暮らすことが出来ているが、それと同時に、運動不足などの問題も起こっている。これを解消するためにジムへ行ったり、自宅でエクササイズ用の動画を見るなどして体を動かす

人たちも多いだろう。しかし、昔の人々は、ジムへ行かなくとも、意識して運動しなくとも現代の私たちの倍、いやそれ以上に体力があったのである。それは、生活が今より便利ではなかったという理由だけではないと私は思うのだ。本書にも書かれている見た目を美しくみせる「立つ、歩く、座る」の基本的な動作を試してみると、普段使っていなかった筋肉を使ったためか、翌朝に少し筋肉痛を起こしていた。昔の人々は、日々の生活の中で行っていた日本人としての正しい作法のおかげで足腰を鍛え、体も鍛えて健康的な体を作っていたのである。現代の日本は、多宗教だとされており、欧米の文化も多数入ってきていて、日本の作法というものが少しずつ消えていってしまっている。私自身も、日本の作法とはどういうものなのかあまり分かっていない。和食を食べる時のおかずの配置や食べる順番、お弁当を食べる時のふたの位置など、普段何気なく周りと同じようにしていたが、本書を読み進めていくうちに段々と今までの自分がしてきた行為は無礼であり、相手に不快な思いをさせてしまっていたのだと気づき恥ずかしくなった。そうは言うものの、今の時代で気にする人は少数なのではないかという考えが脳裏をよぎった。おそらく、今後社会での付き合いなどで、高級料理店や老舗の料亭に行く機会や、ビジネスで名刺交換をする時など作法が大事になる場面に多々出くわすだろう。作法を理解していることで作法に詳しい上司や同席している方々から、しっかりと目上の人を敬うことのできる人物であり、一つ一つの動作が美しい人物であるなどと好印象を持たれるかもしれない。

私は、この本を読み、日本人の相手に対しての敬意を一つ一つの毎日行う動作に組み込む律義さや、相手や扱うモノに対しての思いが込められたものも含め普段使っているものもできるだけ綺麗に長持ちさせようとする姿勢、相手を不快にさせないように配慮した潔癖な性格を見ることができた。「相手への気持ちというのは、目に見えないからこそ外見で判断されるもの」と著者は述べている。古来から日本人は、このような優しさを「作法」で体現し、相手に伝えてきたのだ。あなたも本書を読み、今一度今まで行ってきた作法が正しかったのか見直してみてもはどうだろうか。きっと、将来に役立つ時がくるだろう。