

## 優秀賞『日本人の9割が知らない日本の作法』

清家 哲也

「日本の伝統的な作法」という言葉を聞くと年中行事や儀式における堅苦しくて窮屈な動作や、飲食の際のテーブルマナーのようなものを思い浮かべる人が多いだろう。しかし、この本では、そのような形式だけのマナーなどを紹介するのではなく、「立つ」「歩く」「座る」というふだん何気なく行っている姿勢や動作について「身体作法」の観点に着目し、現代の日本人が間違っている動作や姿勢に気付かせてくれる。それだけでなく、今すぐ使えるマナーについても書かれており将来のビジネスの場面で使うことができる。

この本の著者である小笠原清忠は、鎌倉時代から脈々と受け継がれてきた小笠原流弓馬術礼法の正式継承者である。さらに、日本の伝統文化をより広く諸外国に知ってもらうことを目的に、アメリカ、フランス、イギリス等海外現地に赴き、流鏝馬神事などを催行している。この本も多くの人に日本の本来の作法を知ってもらうことを目的に書かれた本である。

この本では作法の具体的な例が提示され、その後その作法についての解説が付くというように形で展開されていく。様々な具体例の中からいくつかを紹介していく。古来、日本人は身の回りの自然環境に対して衣服や住居などを調和させることで美しさを見出してきた。これは、日本人が持つ「調和の美」を求める心である。立ち居振舞いにおいても同様にまず、周囲との調和を大切にすることが大事である。無駄を省き、その時々に応じて一番ふさわしい効率的な動きをすると、それが見る人には美しく調和が取れているように感じられる。加えて、無駄がないということは実用的ということである。「実用の合理」「無駄の省略」「調和の美」、すなわち「実用」「省略」「美」を追求し必要な約束事だけを残したものが、本来の日本の作法といえるものになる。自分の行動を振り返ってみると、無駄な動きがとて多く、お世辞にも美しい動きとは言えない動きをしていた。しかし、このページを読み終えてからは、どうすれば無駄を省いて行動できるか、周りから見て美しく見える動きはどうすれば良いかを考えるようになった。まだ正解にたどり着くことはできていないが、意識するだけでも立っているときの姿勢や歩き方が以前に比べて美しくなっ

たと周りに言われるようになった。ふだんからの心がけが大切だと気付かされた。その他にも座り方について書かれている章があった。たまにテレビのニュース等でプロの棋士が対局している場面を見ることがある。その時の棋士の姿勢を思い浮かべてほしい。ほとんどの場合、正座をして対局している。これはなぜだろうか。その答えは簡単である。正座になったほうが頭が冴えるからである。足の指まで刺激される正座の姿勢は脳を活性化させ、記憶や作業の効率をあげる効果があるのである。ただ、現代では正座をする機会が減ってきており、足がしびれて長く続けられない人も多いだろう。本来は、大腿筋を鍛えていけば疲れない動作である。だから、大腿筋を鍛えて正座をすることを、考え事をする時にはおすすめしたい。そうはいつでも、椅子に座ることの方が圧倒的に多い現代社会。会社などでの会議中に地面に正座をすることはできないだろう。椅子の座り方一つで集中力が高まり、相手にも凛とした印象を与えることができる。椅子の背もたれに大きくもたれかかって足を投げ出していたり、膝を大きく広げている座り方を見ると、良い座り方ではないというのは一目瞭然である。これらをマナー違反ということで片付けることもできるが、こうになってしまうのは腿や腹筋・背筋の筋力が弱っているのが原因である。椅子に座っている時はやや浅めに腰かけて背筋を伸ばして座ると見た目も美しくなる。慣れないうちはしんどくて深く腰かけたいと思うだろう。しかし、正しい姿勢を続けているうちに背筋などが鍛えられ、自然と正しい姿勢を長時間続けられるようになる。筆者自身も家で考え事をする時は正座をするようになった。慣れていないので長時間続けることができず、途中で姿勢を崩してしまうこともしばしばあるが、正座で考えている時の方が頭の回転が速くなり、ひらめくことが多くなった。考え事をするときは正座をすることを強くすすめる。

歩き方、座り方といった毎日何気なく行っている作法について紹介してきたが、これらの基本的な作法でも気を付けるべきポイントがたくさんあることがお分かりいただけたらろう。また、形だけの作法ではなく実用的・効用的な作法を身に付けるべきだということも、少しでもお分かりいただけたらろう。日常生活には、まだまだたくさんの作法が溢れている。ぜひ、この本を手に取り、形式ばったものではない本来の作法を身に付けてほし

い。すぐに身に付くばかりのものではないが、繰り返し稽古することで、自分のものになりこれからの人生を豊かにしてくれるだろう。