



ふじえだ

藤枝っ子のはばたき



ふじえだし 藤枝市では、みなさんが未来に向かって楽しく学び合う“笑顔あふれる教育”の実現を目指しています。中でも、特にみなさんに身につけてほしいのが、『ふじえだマナー』です。

え？『ふじえだマナー』って何？ と、みなさん思うでしょう。

『ふじえだマナー』により表れる言葉や行動は、その人によって違います。

この本には、みなさんそれぞれに、あなた自身が『ふじえだマナー』を考えるためのヒントが書かれています。この本を読んで、みなさんが、社会の一員として『ふじえだマナー』を意識した生活を送ってほしいと思います

1	年	組	名 前	
2	年	組		
3	年	組		

編集：ふじえだマナーづくり会議

発行：藤枝市教育委員会(教育政策課 TEL.054-643-3045)

『ふじえだマナー』は、 “みんなが居心地よく”

あなたの周りには、家族や友人、近所の人など、多くの人々がいます。毎日顔を合わせる人も、全く知らない人もいて、あなたの生活は成り立っています。

人と人との間には、「かかわり」が生まれます。「かかわり」は、それぞれがその存在を認めることから始まります。多くの人とかかわるということは、それぞれが、互いを認め合うということです。そして、その「かかわり」をスムーズにするのが「マナー」です。

藤枝市では、「マナー」を“形ではなく、人を思いやる心から自然に表れる言葉や行動”にとらえて、『ふじえだマナー』と名付けました。

みんなが、『ふじえだマナー』を実践し、思いやりの心を言葉や行動で表せたら、“ステキ”だと思いませんか？

このカルタの読み札には、27年度に市民のみなさんから募集した「ふじえだマナー愛言葉」選定作品を記載しています。詳しくは裏表紙をご覧ください。

ふじえだマナー愛言葉

人とかかわりの中で、自分を活かす力をつけ、夢や目標に近づいていく 人とかかわりの中で、自分の役割を果たし、それぞれが生きる関係を築く

4～13 ページ

自分自身を見つめる

(自己理解・自己管理)

「なりたい自分」を考える／
先輩からの言葉／時間を上手に使う



14～23 ページ

身近な社会で、1対1の

「かかわり」の基礎を身につける

(他者とかかわる力)

あいさつ／ありがとう／
ごめんなさい／伝える

P22. 23
マナーを知ろう
(手紙の書き方
電話のかけ方)



24～31 ページ

広い社会で、人と支え合う

関係を作る

(社会とかかわる力)

公共の場でのマナーとルール／
ピア・サポート



どんどん社会が広がっていく

夢や希望に近づいていく



スーパー・コンビニの店員
同じ学校の中学生・先生方

担任の先生

クラスメイト

クラブの指導者

クラブの仲間

親せき

後輩

先輩

近所の人

(公共の場所)で 清掃や 工事をしている人

図書館・公民館の職員

職場体験の事業所で働く人 電車の同じ車両の人

学校ボランティア

映画館の他のお客さん

地域行事の参加者 道ですれちがう人

し 知 得
の ー と
note

これまでで、自分から「ありがとう」と言ったことがある人を思い浮かべてみよう。いつも顔を合わせる人や言葉を交わす人は少なくとも、多くのかかわりをもった人がいますね。

わたし
私

見つめてみよう中学生のわたし

「かわり」の中で、相手が確認する“自分”は
どのような存在なんでしょうか。
まずはありのままの自分を見つめてみましょう。

あなたも、
わたしも、みんな
たいせつな人。
ふじえだマナー愛言葉

せいこうたいけん
成功体験

せいこう しっぱい
成功も、失敗も、
今の自分を
成長させた
大切な体験

しっぱいたいけん
失敗体験



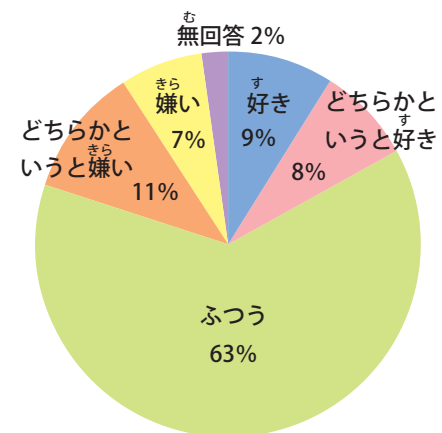
今のわたし



未来の
わたし

中学生アンケート結果①

※アンケートは、平成 27 年度、藤枝市内の中学に通う 1 ～
3 年生約 3,900 名のうち、439 名を対象に行いました。



自分のことが好きですか？

「ふつう」と回答した人が一番多く、「好き」「どちらかという好き」は2割弱でした。

自分の一番の応援団は自分。嫌いなところも“自分らしい”と認めて好きになれるといいですね。

あなたは、自分のことが好きですか？

とく
得意なこと。

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

未来のために、
今がんばりたいこと。

☐
☐
☐
☐
☐
☐

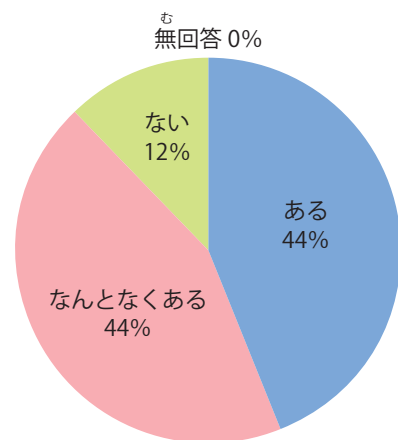
しとく
知っ得
のーと
note

周りの人とのかわりを見つめ直したり、新たな目標を立てて挑戦する時などは、いったん立ち止まって、これまでの振り返ってみましょう。客観的に、自分の考えやおもいと向き合っ、素直に受け止めることができますよ。

「自分を知る」と 「なりたい自分」が見えてくる



中学生アンケート結果②



将来の夢や目標はありますか？

「ある」「なんとなくある」と答えた人が9割弱でした。

夢を実現したり目標を達成するために、身につけたいことって何だろう。今の自分を振り返って、必要な力を具体的に考えてみよう。

今のあなたは、これまで得た知識や経験をもとに行動しています。そしてこれからも、たくさんの知識や経験を積み重ねて、「なりたい自分」に近づいていくのです。

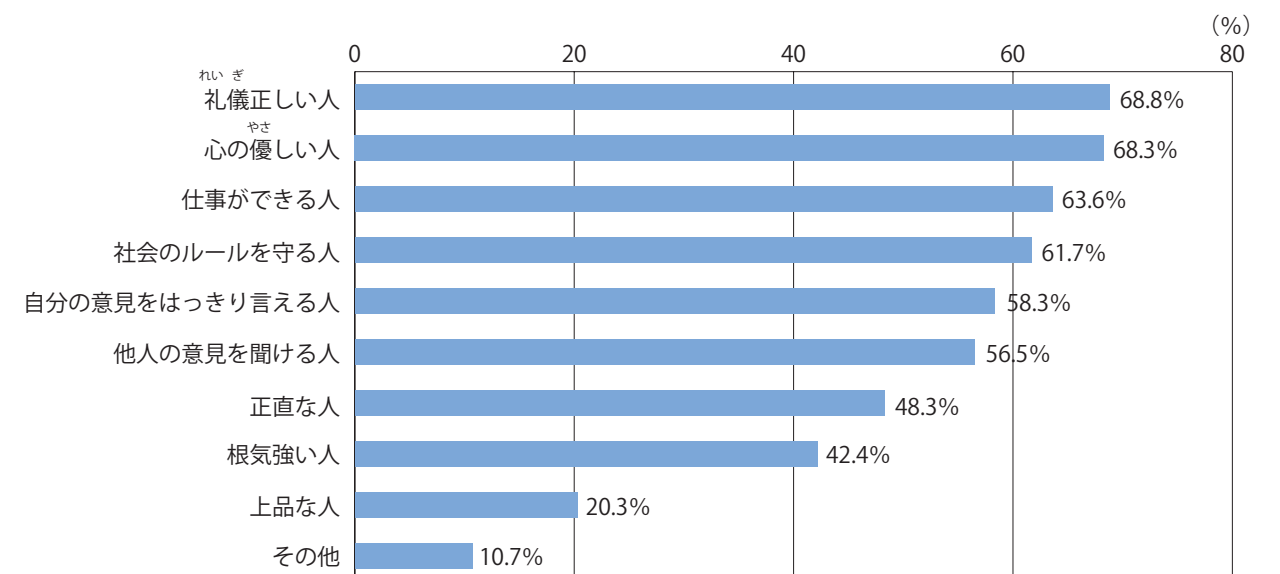
「なりたい自分」が輝くところは、多くの人がいる社会の中ではありませんか？「なりたい自分」を実現するには、知識を増やし技能をみがくだけでなく、多くの人がいる社会で人とかわるために“人を思いやる心”を育てる必要があるのです。

僕
を成長させる事、
あたりまえの事を
大事にする事

ふじえだマナー愛言葉

中学生アンケート結果③

将来、どんな大人になりたいですか？



7割近くの人が、「礼儀正しい人」「心の優しい人」の順で、「なりたい自分」をとらえていました。

また、「仕事ができる人」「社会のルールを守る人」など、人とのかわりの中で自分をみがく自立した大人として、社会で生き生きと活躍する姿を想像した人も多かったです。

し 知っ得 のーと note

中国で生まれ日本に浸透した儒教では、「仁」と「礼」が重要とされました。「仁」は“人を愛すること”、「礼」は“「仁」を言葉や行動で表すこと”を意味します。また「儀」という字は“立ち振舞い”という意味です。つまり「礼儀」とは、かわる人への愛情（気配りや敬意の気持ち）を、言葉や行動で表す振る舞いのことなのです。

先輩からのアドバイス

将来の夢を持つ必要はありません。 むしろ未来に準備する心を養ってください。

なぜなら今の小中学生の65%は将来、現在は存在していない職業に就くからです。言われてみれば私も学生時代には経営コンサルタントやIT系技術者が花型職業になるとは考えもしませんでした。つまり、皆さんが「将来の夢を抱く」ことは、現在存在しているわずか35%の選択肢に自分を制限することに相当します。本当ならばまだまだ自分には潜在性があるのに、限られた可能性に自らを幽閉するのは惜しいことです。

つまり今の皆さんにとって本当に大切なことは、将来どんな世界がやってきても臨機応変に対応できる柔軟な適応力を今のうちに準備しておくことです。応援しています。



池谷 裕二 さん

薬学博士・東京大学薬学部教授
1970年生まれ。市立青島北中学校、
県立藤枝東高校卒業。成長等による
脳の変化が脳自身にもたらす変化
を研究。著書は「受験脳の作り方」
「自分では気づかない、ココロの盲点
完全版」他。

自分を見つめると、周りの変化に対応する力が身につく。
自分を見つめると、自分を支えてくれる人の存在に気づく。



北原 佳奈 さん

ペガリタ仙台レディース所属
1988年生まれ。市立高洲中学校、
藤枝学園藤枝順心高校卒業。高校
時代に全日本高校女子サッカー選
手権大会で優勝。2013年東アジア
カップからはサッカー日本女子代表
(なでしこジャパン)に初選出され、
現在に至る。

強いサッカーチームにはチームメートの 間に信頼関係があります。

信頼関係を築く上で、私が日頃から大切にしている事があります。

それは相手の事を知る以上に、自分の事を知ってもらう事です。そのために1番
大事なことは挨拶だと思います。笑顔で目を見て大きな声で挨拶をする事によって、
自然と会話が増えます。日頃の会話の積み重ねが、試合での流れるようなプレー
に繋がります。サッカーに限らず、友人関係でも同じ事だと思います。気持ちの
良い挨拶をして、たくさんの人と信頼関係、友情関係を築きましょう。

自我が目覚めてくると、色々な疑問や不安に 襲われる事が増えてくる人もいます。

それでも、何かに一生懸命になる事ができれば自らの希望が開けてくるでしょう。

何かを成し遂げようとする時、周りの大人や友達の理解や協力がとても大事にもなって
きますし、視野を広げて自信を少しずつ深める事ができるのであれば、当たり前前の生活
やマナーの大切さが身にしみてきます。

そして、日本のマナーは身につけて損する事は一切ないと言えるでしょう。



松谷 卓 さん

ピアニスト/作曲家/編曲家
1979年生まれ。市立岡部中学校、
県立藤枝東高校卒業。2002年テ
レビ朝日系「大改造!! 劇的ビフォー
アフター」のテーマ曲「Inscrutable
Battle」が話題となり、以後テレビ
や映画の音楽監修や、コンサート
等を行っている。

し たく
知 得
の 一
note

変化の激しい未来を生き抜くには、自分の心や生活リズムを上手にコントロールする
ことが大事です。人との「かかわり」の中で心の状態を整えたい時は、自分と他人は立
場や環境によって考え方や価値観が異なるということを、改めて認識してみましょう。

『ふじえだマナー』： 人を思いやる心から 自然に出る言葉や行動

中学生アンケート結果④

社会の一員として生きていくうえで、身につける必要がある「当たり前のこと」って、どんなことだと思いますか？

場に応じた行動・言
動をする。(中3男)

あいさつ。マナーを守る。時間を見
て行動する。自分だけでなく周りの
人のことも考える。(中2女)

コミュニケーション！(中3女)

自分が悪い時はきち
んと認めて謝る。
(中2女)

他の人の気持ちを考
えて行動する。(自分
がされていやなことは
しない)(中2男)

思いやりの心を育てて
素直に言葉や行動にあらわす
これが

『ふじえだマナー』

あいさつを大きな声
です。「ごめんね」
と「ありがとう」が言
える。(中2男)

人に対する礼儀。相
手の意見を取り入れつ
つも自分も成長する
こと。(中3女)

仲間と協力できる。
(中1女)

ルールを守る。他人
に迷惑をかけない。
人のために働く。
(中2男)

人に迷惑をかけない
こと。(時間に遅れな
い。)(中2男)

自分のことを自分で
しっかり考える力。何
があってもあきらめな
い心。(中2女)

人とかかわるために必要なことを考えてみましょう。
あなたが「なりたい自分」を目指す大事な存在であるのと同じように、社会には、
たくさんの大事な存在がいます。そして、それぞれが人とのかかわりのなかで、
支え合い、尊重し合うために、“マナー”や“ルール”があります。
つまり、社会の一員として互いが気持ちよく生活するためには、当たり前のように
『その時、その場に必要“マナー”や“ルール”を考えて』、当たり前のこととして
『“マナー”や“ルール”を守ること』が必要だと思うのです。

ふ
るまじのじまんは
えがおであいさつ
だれにでも

ふじえだマナー愛言葉

あなたは、どんな大人になりたいですか？
7ページのグラフの項目から、選んでみよう。

なりたい大人になるために身につけたい
『当たり前のこと』は、具体的にどんなことですか？

時間を上手に使う

時間を管理する＝“規則正しい生活”

今のみなさんは、これからの人生を健康に過ごすための土台となる“第2次性徴期”という時期で、心も体も健康にバランス良く発達する必要があります。
そのために大事なのは、規則正しい生活です。

①朝、決まった時間に、気持ち良く目ざめる。

規則正しい生活のポイントは生活のリズムです。朝5～7時に起きて、日光を浴びると、1日元気に活動するためのホルモンやストレスに強い脳内物質がたくさん分泌され、心も体も健康な状態に導かれるとともに、生活のリズムが一定になるのです。

目ざめの気持ち良さには、眠る前の時間の過ごし方も影響します。どんな過ごし方がいいか、考えてみましょう。



②朝食を食べる。

成長期のみなさんは、多くのエネルギーや栄養素を摂取する必要があります。朝ごはんを食べると、体温が上昇し血流が良くなります。寝ている間に消費したエネルギーの補充もします。また、ご飯とみそ汁の組み合わせのように、ブドウ糖と必須アミノ酸と一緒に摂取すれば、脳にエネルギーが届いて、学力アップにもつながります。



「なりたい自分」を意識して、自分がどういう生活を送りたいのかを考えると、時間はとても大切です。

1分1秒をより有意義に過ごすために、より良い時間の使い方を考えましょう。

理想の生活リズム

自分の生活を見つめてみましょう。理想の生活リズムと比べ、現実はどうですか？
どうしたら、より理想の『時間使い』ができるでしょうか？

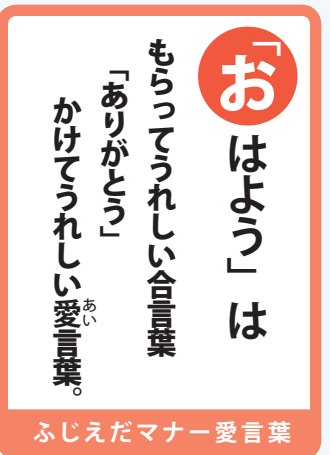
家庭生活のそれぞれの場面で、時間を守るために気をつけたいことは何ですか？

場面	自分の理想	気をつけたいこと
睡眠時間	時間	
勉強時間	時間	
スマホやゲームの時間	時間	

し
知
得
のーと
note

時間を区切って物事に取り組むと、集中力が増します。集中力を高めれば、目標に向かってさらに物事に取り組むことができます。

また、集中する時間と休息する時間にメリハリをつければ、時間だけでなく気持ちもコントロールできるようになり、前向きな気持ちが高まります。



あい
挨

Ⅱ
『心を開く』
の意

さつ
拶

Ⅱ
『相手に近づく』
の意



たが 互いに『心を開いて』、心の距離を『相手に近づけて』、互いの存在を認識したことをやりとりする言葉や動作。

ぜんしゅう まよ た かんじょう しゅぎょう しゅぎょう
禅宗の、迷いを絶ち感情をしずめる修行の1つに、修行している2人が顔を合わせてやりとりをする“禅問答”という手法があります。このやりとりのことを「一挨一拶」と言います。

いちあいいちさつ
「一挨一拶」は、1人がもう1人に対して言葉（問い）を投げかけ、相手の言葉や態度、反応を見るやりとりで、全身全霊を傾けてそれぞれが相手の力量を見定めるものです。

ここから、相手を意識し、相手には自分を意識させて、互いに心を測り、心を通わせる手段として、「挨拶」が広まっていきました。

あいさつは、人と人とのコミュニケーションの基本。
中学生ともなれば、

もちろん、大事であることはわかっていますよね。

だけど…

**きちんとあいさつ、
できていますか？**



あ
あなたのあいさつで
みんなに
笑顔の花が咲く

ふじえだマナー愛言葉

なぜ、あいさつが大事なのか？ あらた 改めて考えてみよう。

どんな あいさつ があるだろう？ 思いつくもの全て挙げてみよう。

「たかがあいさつ されどあいさつ」

し とく
知 得
のーと
note

あいさつや礼儀作法は、国や民族ごと、独自の伝統や習慣によって決められているので、それぞれちがいます。さまざまなあいさつの作法があることを覚えておけば、相手のお国柄のあいさつにも、ていねいに心で返すことができますよ。

■日本や韓国では、相手とずっと目を合わせて話すのは失礼ですが、外国では目を見て話すのが礼儀です。

■外国では、あいさつの際に必ず握手や抱擁を交わします。互いの信頼関係を確認する動作ですが、宗教によって握手するのは右手と決まっていたり、握手しながらお辞儀をすると目が合わないで失礼と思われることもあります。

■民族によっては、鼻と鼻をくっつけたり、舌を見せ合ったりするあいさつの作法もあるんですよ。

まずは おはよう

朝のあいさつは、一日を気持ちよく過ごすための、
コミュニケーションの第1歩ですね。
たった4文字ですが、相手との距離を縮めてくれる、魔法の言葉です。
藤枝市では、『ふじえだマナー』の中でも、特に大切にしたい言葉が
「おはよう」だと考えています。

おはようは
今日のはじまり
げん気なまほう。

ふじえだマナー愛言葉

今朝の自分の気持ちは？

さいこう ↑ ・ まあまあ ・ イマイチ ・ さいてい ↓
最高 ・ まあまあ ・ イマイチ ・ 最低

今朝の一言は？

①今朝、「おはよう」のあいさつを
した？

YES ・ NO

②今朝、「おはよう」のあいさつを
された？

YES ・ NO

①でYESと回答した人のみ

あいさつ する時は、どんな気持ちでした
か？
あいさつ する時に、気を付けたことはな
んですか？

②でYESと回答した人のみ

あいさつ された時は、どんな気持ちでし
たか？
どんな あいさつ をされましたか？

気持ちのよい「おはよう」は、どうしたらやりとりできるでしょう？

1 年	
2 年	
3 年	

し とく
知 得
の 一
note

「礼」「会釈」「お辞儀」、いずれも相手に敬意を表すために頭を下げる動作のことですが、言葉の違いを知っていますか。

「お辞儀」は頭を下げる角度に関係なく、頭を下げてあいさつをする様を言います。頭を少しお
よそ15度）下げてあいさつしたり敬意を表す様を「会釈」と言います。「礼」は頭を下げてあ
いさつする様だけでなく、作法や儀式という意味もあります。学校で「礼」と号令が掛かるのは、
儀式として頭を下げて、互いが同じ時間を過ごすことに敬意を表すからなんですね。また「礼」
は、「最敬礼（45度ほど頭を下げる）」「黙礼（視線のみ下げる）」のように、頭を下げる角度に
よって言い分けられることもあります。

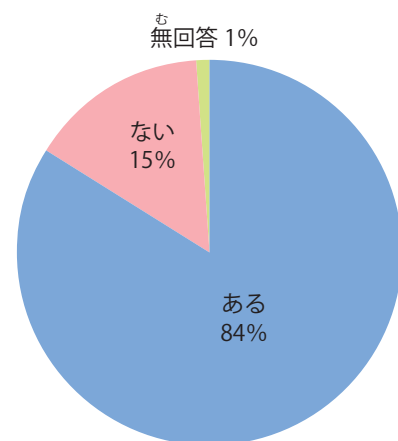
す なお
気持ちを素直に伝えよう①

ありがとう

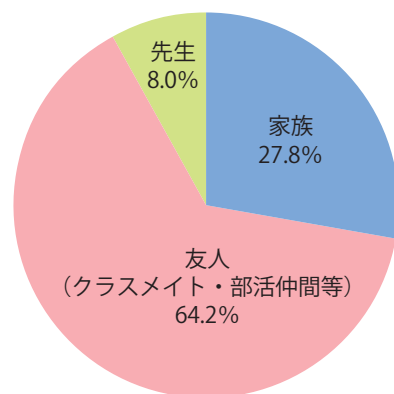
中学生アンケート結果⑤

「ありがとう」ちゃんと伝え合っていますか？

さいきん 最近「ありがとう」と言ったことがありますか？



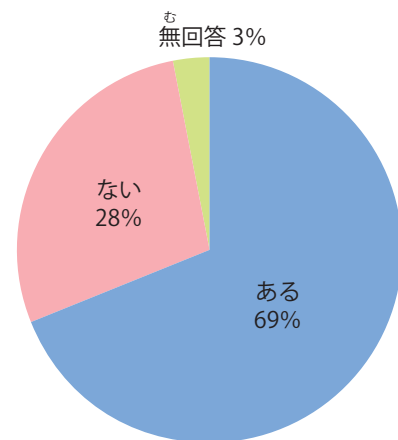
だれに？



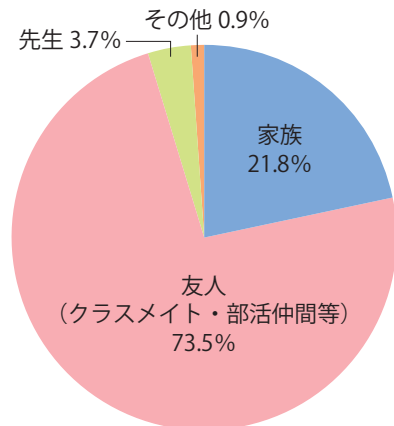
どんな時に？

- 友達が親切にしてくれた時
- 同級生が落とし物を持ってきてくれた時
- 親友に常日頃から
- お母さんがご飯を作ってくれた時
- 先生にプリントを渡された時
- 家族が誕生日を祝ってくれた時
- 先輩が部活を引退する時
- 親戚の人に物をもらった時

さいきん 最近「ありがとう」と言われたことがありますか？



だれに？



どんな時に？

- お母さんに家の手伝いをした時
- 友達に荷物を持ってあげた時
- 友達の相談にのった時
- 弟に勉強を教えてあげた時
- いろいろな人に、何かやってあげた時
- おじいさんに、電車で席を譲った時
- 後輩に部活の準備を手伝った時
- 先生に言われた仕事を終えた時

子どもも大人も、どんな人でも、言われてうれしい言葉、
言ってうれしくなる言葉が「ありがとう」です。
「ありがとう」のやりとりは、言った方も、言われた方も、
なんだかにつこり、心が温まり、豊かな気分になれますね。

あ
りが
と
う

え
が
お
笑
顔
で
つ
な
ご
う

か
が
や
輝
く
未
来

ふじえだマナー愛言葉

「ありがとう」のもつ力

たくさんの方がいる社会の中で、だれもが“居心地の良さ”を感じ
るために、「ありがとう」という言葉はとても大切だと考えています。

「ありがとう」という言葉は“潤滑油”と言われることがあります。
社会の一員として、言葉の持つ力を考えてみよう。

まわりに目をむけてみよう。

かぞく
家族、友だち、先生、近所の人…

わたし
私はたくさんの人に助けられて生活している。



かんしゃ
いつも、感謝の気持ちを大切に。



し とく 知 得 の 一 と note

「ありがとう」は「有難う」とも書きます。これは仏教の「人の生を受くるは難く、やがて死すべきものの、生命あるも有り難し」（人が生まれることはとても難しいことなので、やがて死ぬことにはなりますが、今生きていることは奇跡的なことなのです）に由来していると言われています。あり得ないこと、奇跡的なことから感謝する、ということで、今のように「ありがとう」が使われるようになったんですね。

全ての生き物の、互いに生命あることについて、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

す なお
気持ちを素直に伝えよう②

ごめんなさい

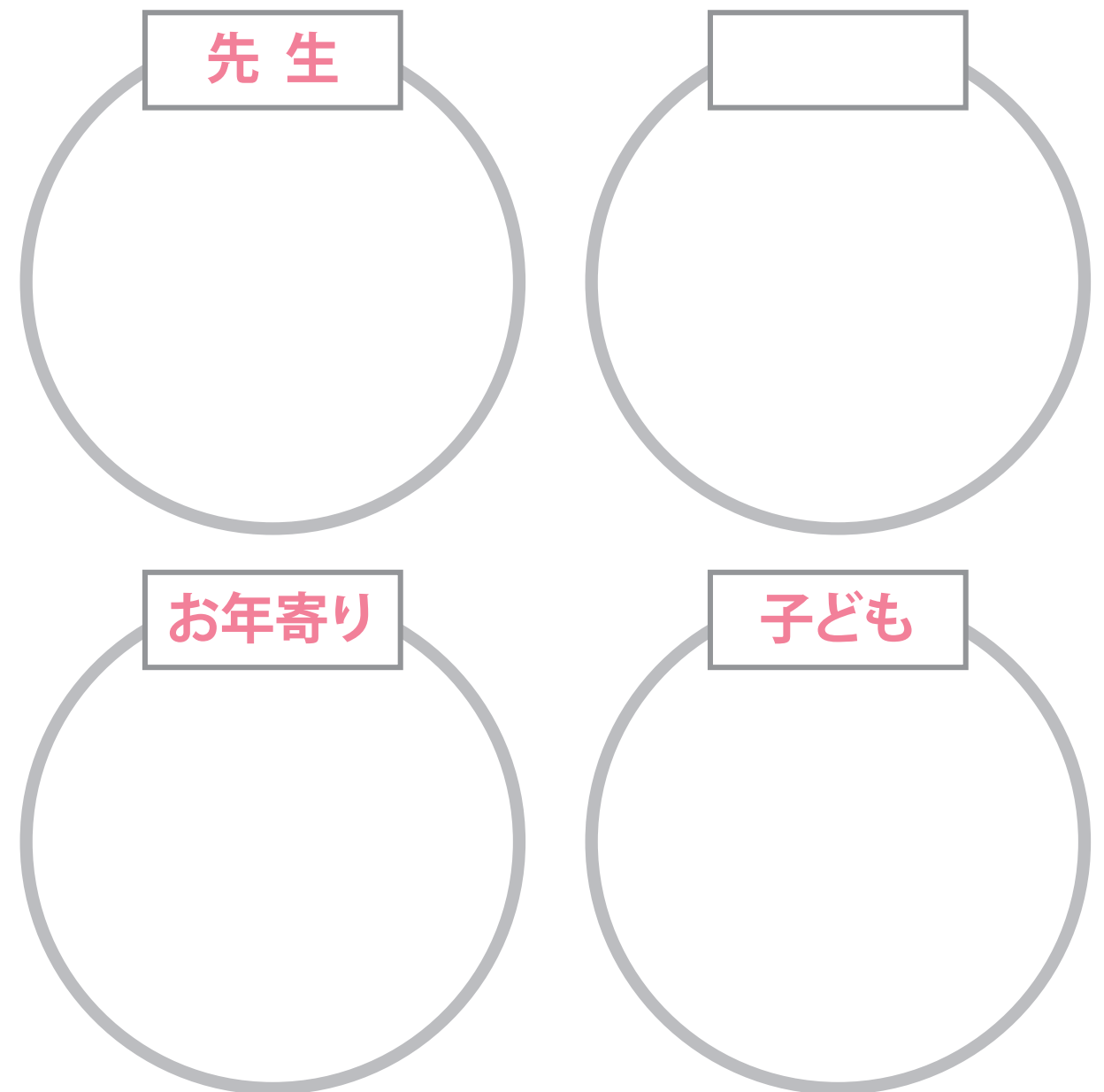


自分が悪いとき、素直に謝ることは、とても勇気がいることです。でも、そうすることが、問題解決の一番の近道になることもあるのです。

「ごめんなさい」
その一言で
変わる自分

ふじえだマナー愛言葉

人と人がかわりを持つ時には、最初の一言「あいさつ」の後、たくさんの言葉が交わされます。お互いの気持ちを素直に伝えていねいに伝え合うために、どのようなことに気をつけたらいいでしょう。
1対1で人と話す時・聞く時の、ポイント（声の大きさやスピード、態度等）を考えてみましょう。





マナーを知ろう

手紙の基本

- きちんと気持ちを伝えたい時や、お世話になった方へのごあいさつなどには、手紙を書きましょう。
- お礼状は、お世話になった日から3日以内に。気持ちが伝わるよう、自筆で書きましょう。
- メールは手紙と同じように文字で気持ちを伝えることができますが、手紙と比べて略式と捉えられます。メールの場合は「取り急ぎ失礼します」等の、失礼を詫げる言葉を、前文か末文に付けましょう。
- 相手のことを考えると、文章だけでなく、使用する封筒や便せんなども、自然に気を配ろうという気持ちになりますね。

例：職場体験後のお礼状

〇〇〇〇様

拝啓

寒さ厳しき季節となりましたが、
〇〇様におかれましては、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて先日は、お忙しいにもかかわらず、職場体験において丁寧に御指導をいただき、ありがとうございました。

(研修の感想や学んだことなど)

今後とも、よろしく御指導くださいますよう、お願い申し上げます。

末筆ではございますが、〇〇様の一層のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

略儀ながら、まずは書中をもちまして御礼申し上げます。
敬具

前文

「拝啓」「前略」等の頭語や、時候のあいさつ(「盛夏の候、益々御健勝のこととお慶び申し上げます」等)から始めましょう。

主文

「さて」「ところで」等の言葉の後、用件を伝えましょう。書きたいことを、自分の言葉で、ていねいに表現しましょう。

末文

相手の健康等を祈る文と、「敬具」「草々」等の結語でおわりましょう。

手紙も電話も、相手の顔は見えません。相手を思いやって、伝えたいことをていねいに伝えるために、基本を学びましょう。

相手と面会する時は、事前の約束を！

職場訪問などで人を訪ねる時は、事前に連絡して約束をかわしましょう。

急に訪問することになった時でも、事前に連絡してから訪問すると、相手も時間がやりくりができるので、お互いに時間の使い方を工夫できますよ。

電話の基本

声に気持ちを込めましょう。

約束(アポイントメント)をとる時の会話の例

- ①〇〇中学の□□と申します。◎◎様はいらっしゃいますか？
- ②突然お電話を差し上げて申し訳ございません。(〇〇中学の□□と申します。) 今回お電話したのは…(伝えたいこと)。
- ③お時間をいただきありがとうございました。失礼します。

気をつけること

電話をかける時間は？	
電話した日から訪問したい日までの日数は？	
話す内容の準備は？	
話し方は？	
聞き方は？	

この言葉が上手に使えると上級者！！

・クッション言葉：

「恐れ入りますが」「失礼ですが」「お手数をおかけしますが」「申し訳ございませんが」等

・尊敬語・謙譲語・丁寧語：

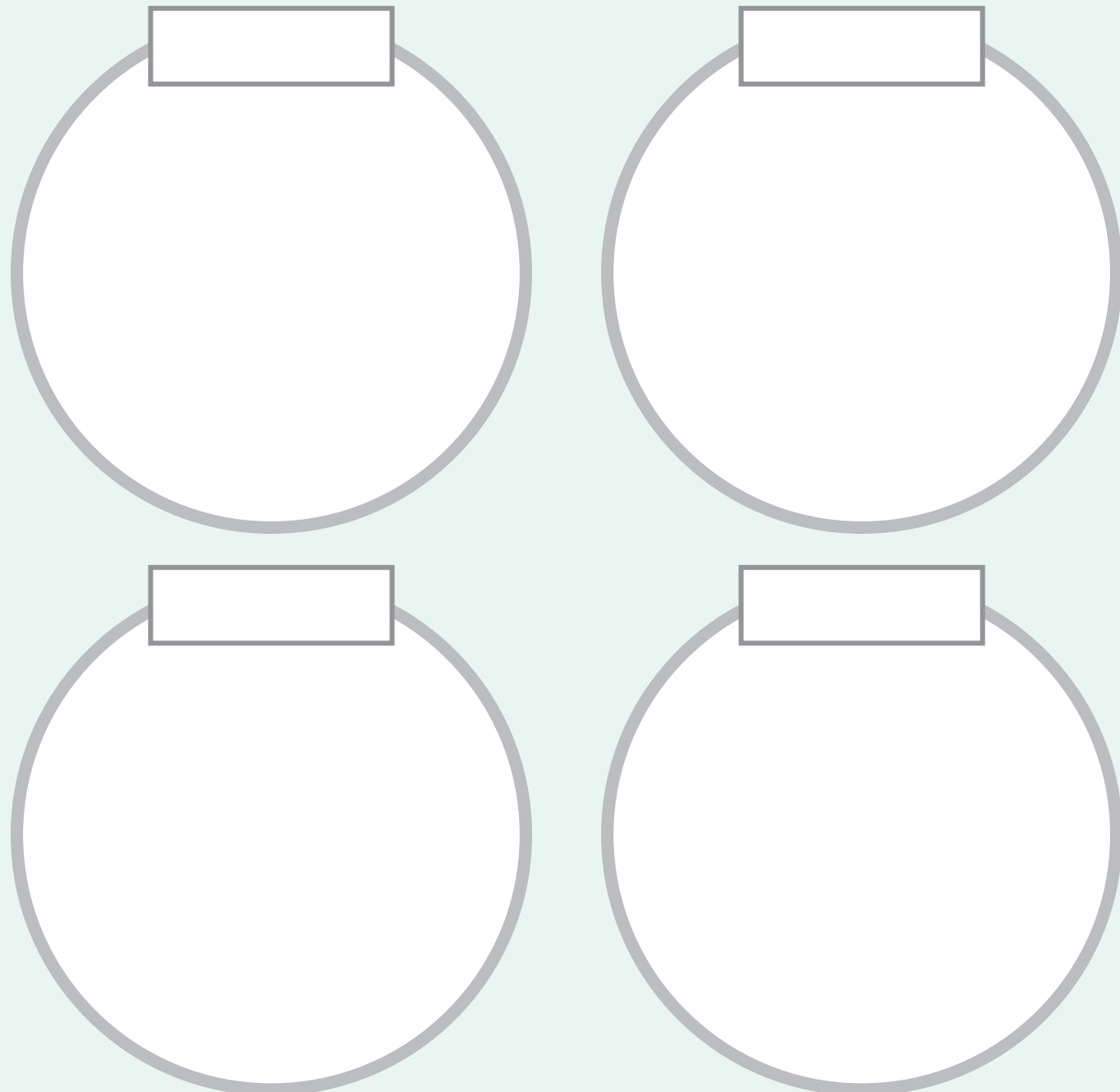
あなたの会社＝「御社(おんしゃ)」「訪問したい」「尋ねたい」→「お伺いしたいです」

・電話ならではの心づかい：

(声が聞きとりにくい時)「お電話が遠いようです」

よりたくさんの人と かかわる中で…

たくさんの人とかかわる時のポイントを考えてみよう。話し方や聞き方など、
1対1のコミュニケーションと比べて、違うところがありますか。



自分が成長するにつれて、周りにいる人はどんどん多くなっていきます。
同級生や部活動の先輩や後輩だけでなく、塾や習いごとで違う学校の生徒と仲良
くなったりすることがあるでしょう。

また、職場体験で働く人やお客様とやりとりしたり、地域の防災訓練では同じ地区
に住むたくさんの人と一緒に訓練したりして、大人と知り合う機会も増えるでしょう。

初めて会う人、いろいろな仕事をしている人、趣味、性格だけでなく、言葉や国籍
の違う人もたくさんいます。

さまざまな人が、互いに認め合い、助け合うことができれば、“ステキ”だと思いますか？

広
げよう
笑顔であいさつ

地域の輪

ふじえだマナー愛言葉

人との「かかわり」では“余裕”が大切

初めて話す人や、好きな人、苦手な人と話す時は、だれでも緊張したり、
あがってしまったりするものです。そんな時に、“余裕”を生むしぐさを試してみてください。

しん
深
こ
きゅう
呼
吸

緊張すると、呼吸が浅くなり、体の中の酸素が少なくなって、
なんだか苦しい!とすることがあるようです。

かた
肩
を
上
下

緊張で、知らず知らずのうちに肩に力が入っていることがあります。
そんな時は、いったん肩を思いっきり上げた後、意識的に下げてみてください。
体がリラックスすれば、気持ちもリラックスしますよ。

相手に集中

緊張している自分を意識すると、もっと緊張してしまうようです。
自分から意識をそらして、相手の言動に集中してみてください。

し
とく
知
得
の
一
と
note

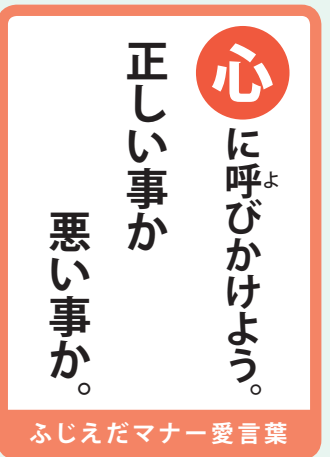
社会人になると、いろいろな場面で、さまざまな立場の人と会う機会が増えます。そんな時
に気をつけたいのが、「T ime (時) P lace (場所) O ccasion (場合)」です。この「TPO」と
いう言葉は和製英語で、日本の衣料メーカー社長が作った言葉です。

毎日の服選びでは、ただ自分に似合う服を選べばいいわけではありません。その日、どんな
時間を過ごすか、どんな場所に行くか、周りにはどんな人がいるか等を自分なりに考え、時や
場に応じた服を使い分けることで、自分ならではのおしゃれができるのです。つまり、おしゃれ
な人というのは、時や場、状況の性質を的確に判断できる人、ということになります。

現在は、「TPO」という言葉は、服装だけでなく、全ての振る舞いに求められるようになり
ました。その時、その場に合った適切な行動は、その場にいる人への気配りにもつながります。
日頃から訓練を重ねて、「TPO」をわきまえた行動を心がけましょう。

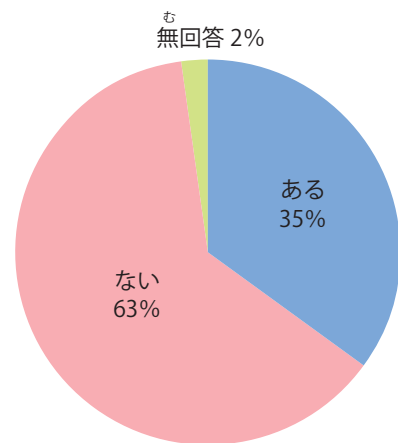
「みんなやってるし」
 「ほんの少しだからいいじゃん」
 「ばれなければいいでしょ」

「一人くらいいいじゃん」
 て、本当にいいの？



中学生アンケート結果 ⑥

「マナー違反だ^{いほん}な」と思うような行動を、人がしているのを見たり、人にされたりしたことがありますか？ それは、どんな行動ですか？



自分のことや仲間同士の^{なかま}ことしか見えていないと、^{まわ}周りに^{めいわく}迷惑をかけていても気づかないことがあるようです。視野はいつも広く持っていたいですね。

時間を守らない。ムダ話が多い。(中1女)

電車で優先席に普通に元気な人が座っていた。
ポイ捨てをしていた。(中1女)

周りのことを考えない。
自分のしたいことだけをする。(中2男)

自分がしていることに、気づいていますか？
 自分をごまかしたり、自分にうそをついていませんか？

人の悪口を言っていたり、人のいやがることをやっている。(中2女)

電車で大さわぎをしている。(中1女)

先生や大人に対する汚い言葉づかい。(中2男)

自転車で、道路の真ん中を走っている。(中3男)

教室のドアのところでしゃべるやつ。(中3男)

人のものを借りて返すときに、汚くしたり、お礼を言わない。(中2男)

公共の場で、大声でしゃべったり笑ったり、走り回っている。(中3女)

“みんなが気持ちよく”

考えよう こうきょう 公共の場でのルールとマナー

決めるのは
損得じゃなく
善悪で

ふじえだマナー愛言葉



“すべきこと”と“してはいけないこと”
それぞれの場面で、考えてみよう。



し
知
の
と
得
note

「マナー」と同じような言葉に「ルール」があります。マナーは思いやりを表す言葉や行動のことで、人によって気持ちの表し方は違います。一方でルールは、ある場面や状態の時に守らなければならない規則のことで、誰もが決まりに合わせて行動しなければなりません。

マナー違反は思いやりがない行動、ルール違反は守らなければならない規則を守らない行動、内容は違いますが、どちらも守りたいですね。

取り組んでいます！ ピア・サポート



ピア・サポートの「ピア (peer)」は“仲間・同じ立場の人”、「サポート (support)」は“支援する、援助する、補助する”という意味があります。つまり、私と周りにいる人、同級生や同じ地区に住む人々が、互いに思いやり助け合うことが、ピア・サポートです。

互いに支え合うためには、それぞれが、自分のできること、得意なことを活かして、相手がどんな支えを必要としているかを思いやる必要があります。こう考えると、ピア・サポート活動は『ふじえだマナー』の考えに通じます。みなさんはもう『ふじえだマナー』を十分に理解して行動しているんですね。

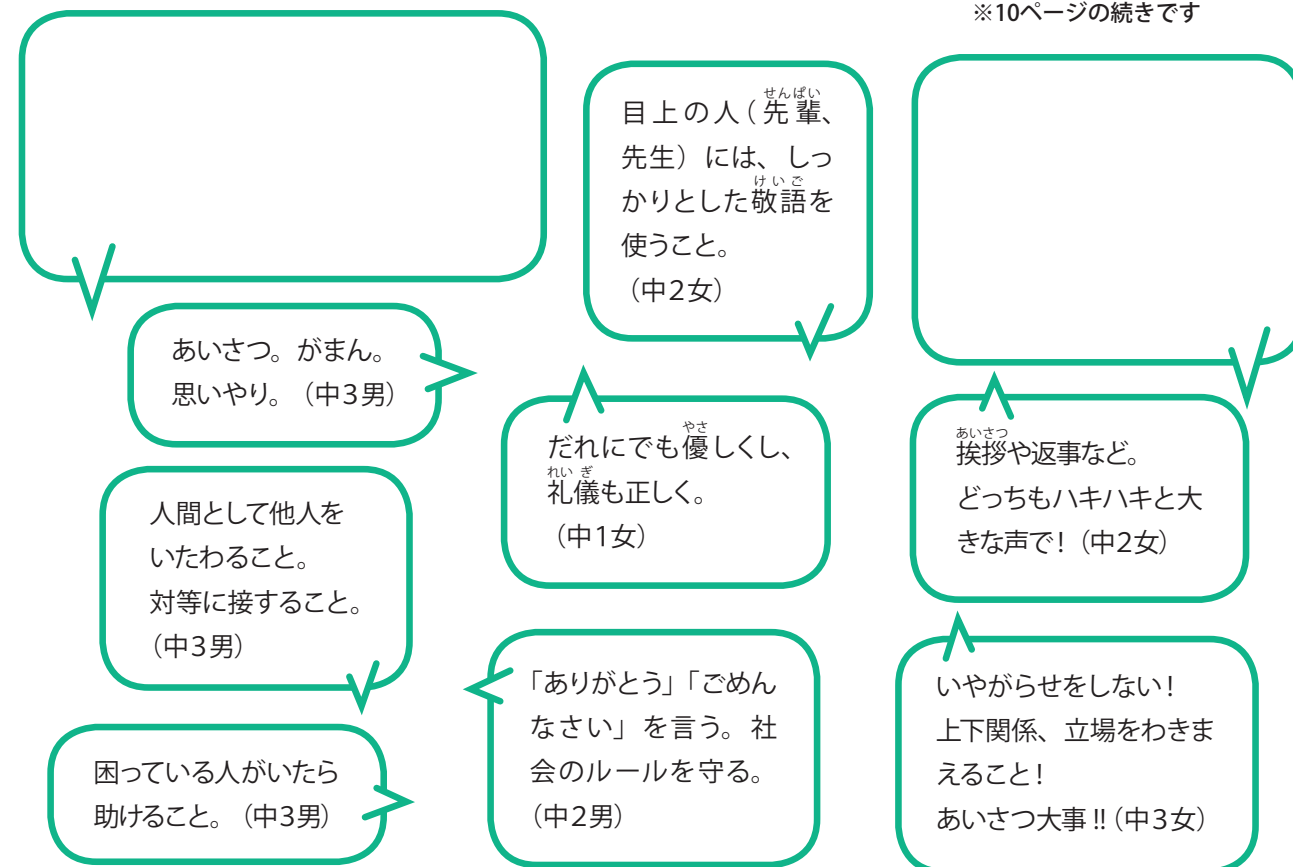
ふれんどリー
じまんの
えがおだれとでも

ふじえだマナー愛言葉

中学生アンケート結果⑦

社会の一員として生きていくうえで、身につける必要がある
「当たり前のこと」って、どんなことだと思いますか？

※10ページの続きです



しとく のーと note

「身だしなみ」について考えてみましょう。家から一歩出れば、そこはいろいろな人がいる社会。だから“相手が見て気持ちよい外見”を心がけたいですね。服装だけでなく、歯をみがく、顔を洗う、爪を切る等、日頃から清潔感ある外見をめざしましょう。



思いやりの心を言葉や行動で表そう

「ふじえだマナー^{あいことば}愛言葉」

えがお
笑顔で

気

持ちよく、

笑顔であいさつ、

自分から。

みんなも守る

ふじえだマナー

あ

あなたが守れば

コミュニケーションの

第一歩

あ

いさつは、

そのひとことで

あったかい。

あ

りがとう

ゆうき
勇気を

出して

「ごめんなさい」

心

をこめて

「ありがとう」

すなお
素直に

「ごめんなね」

言える人。

か

ついいい。

スマイルこうかん

あさいちばん

お

はようの

考えよう

相手の気持ち

伝

えよう

自分の気持ち、

『ふじえだマナー^{あい}愛言葉』は、「思いやり」を言葉や行動で素直^{すなお}に表そうと呼びかけるために、市民のみなさんから募集^{ぼしゅう}した言葉です。

みなさんも、あなたなりの^{あい}“愛言葉(合言葉)”を考えてみましょう。