

2020年
No. 51
春号

Nakakita Smile通信

～マナーの処方せん～



中北マナーキャラクター
中北みどりちゃん

日本人のしきたり



本号より装いを新たに、今まで大切に受け継がれてきた日本人ならではの「しきたり」をご紹介します。さまざまな「しきたり」に込められた知恵と心に興味を持っていただけたら幸いです。今回は、食事のあいさつについてお伝えいたします。

※「しきたり」とは、「仕来り/為来り」と書き、“昔から良いとされ、してきたこと”という意味(諸説あり)

「いただきます」の語源と意味

「いただきます」の「いただく」は、神様にお供えしたものを食べる時や、位の高い方から物を受けとるときに、頂(いただき・頭の上)にかかげたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったことに由来します。やがて、食事を始める時に「いただきます」と言うようになり、食前のあいさつとして定着しました。



「ごちそうさま」の語源と意味

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。昔は今のよう冷蔵庫もスーパーマーケットもなかったため、食材をそろえることは大変なことでした。「馳走」は走りまわるという意味で、食事を出してもてなすために奔走する様子をあらわしています。やがて、丁寧語の「御」をつけた「御馳走」にもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理をさすようにもなりました。そして、いろいろと大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」がつき、食事のあとに「御馳走様」「御馳走様でした」とあいさつするようになりました。



参考文献：日本人のしきたり（著：朝倉晴武）

アンガーマネジメントセミナーのご紹介

アンガーマネジメントをご存知でしょうか？アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手につきあうための心理トレーニングです。怒りを“なくすべきもの”にとらえるのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。



「人の言動についカッとなる」「イライラを引きずって仕事に集中できない」など、思い当たる方は、アンガーマネジメントを学び、怒りに振りまわされない、怒りが連鎖しない職場、プライベートを手に入れてみませんか？セミナーのご依頼は、担当MSまたは、HPまで。



引用：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会HP

マナーインストラクター部HPです。ぜひご覧ください。
<https://www.nakakita-manner.com/>

次回は7月発行予定です
お楽しみに♪

