

Chapter 4

和室の基本動作

和室では、男性女性、洋装和装を問わず、和室の立ち居振る舞いが必要です。見た目の美しさや安心感はもちろん、自分自身も動きが楽になり、落ち着いて行動することができます。

和室での立ち居振る舞いは、実践的な日本の文化です。それを身に付けることは、知性と品格を備えることにつながります。

(1) 正 座

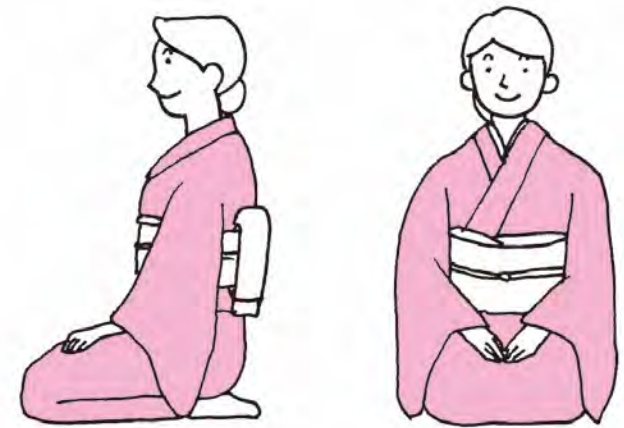
- ① まず、畳のへりや敷居にかからないように座ります。

あいさつをする場合は、畳についた手が畳のへりや敷居にかかったり超えたりしない位置に座るように心がけます。

この場合、足元はへりにかかってしまうことがありますが、身体よりも後方にあるのでほとんど目立ちません。それよりも、手元に十分な気を配ります。

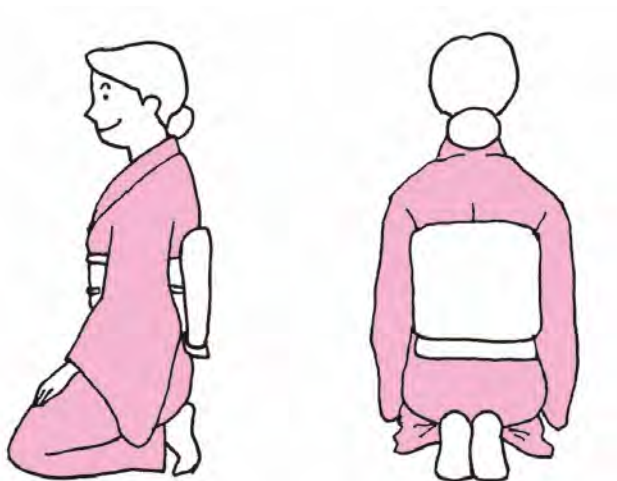
- ② 下腹を後ろに引き、腰を前に出すような気持ちで背筋を伸ばします。
- ③ 首と襟が離れないこと、あごを前に出さないこと。
- ④ 肩の力を抜き、肘は張らずに身体に添うように腕を下ろします。
- ⑤ 両手は指先が広がらないようそろえ、手のひらをややくぼめるようにして両腿の中ほどに置きます。膝頭や腿の付け根に手を置かないようにします。

- ⑥ 男性の膝頭は、握りこぶしふたつ分ほど開いて座ります。肩幅より広くは開きません。
- ⑦ 女性の膝頭は、軽くつけるように座ります。和服や長めのスカートで膝がかくれる場合は、握りこぶしひとつ分ほど開けておけば、少し楽に座っていられます。
- ⑧ 女性の手は、立ち姿の基本姿勢と同様に、軽く重ねます。



(2) 跪座

- ① つま先を立てて座った姿勢で、「立ってから座る」「座ってから立つ」といった動作の途中で、必ずこの姿勢を経由します。
- ② この姿勢は低い位置で動作する時に都合のよい姿勢です。そのため、和室での接客中は、この姿勢をとることがたいへん多いのです。
- ③ 足の五指を折り曲げ、足の甲は立てておきます。
- ④ かかとの上に腰を軽くおとします。後ろから見た時に、かかとの間にお尻が落ちているのは、たいへん見苦しいものです。かかとを常にそろえておくように心がけましょう。



(3) おじぎ／座礼

和室のおじぎ（座礼）も、立ってのおじぎ（立礼）と同じように、正しい姿勢を心得て、感謝の念を自然に伝えられるようにしましょう。

特に男性が和室であいさつをすることは、あらたまった場面であることが多いので、日常的にしない人こそしっかりと身に付けておかねばなりません。

1) おじぎの種類

立礼と同様に、3種類の型を身に付けておきましょう。

真のおじぎ／敬礼

最もていねいなおじぎ。
深い感謝やお詫びを表したい時に使われる。
また、特別な立場の方へのあいさつや冠婚葬祭などあらたまった席でのあいさつにふさわしい。

行のおじぎ／普通礼

標準的なおじぎ。
一般的なあいさつに使われる。

草のおじぎ／会釈

軽やかに示されるおじぎ。
受け答えや動作のけじめに使われる。
また、和室への出入りのあいさつや用事を承った時の返事に使われる際は、跪座の姿勢のままで行なうこともある。

2) 美しいおじぎの方法

- ① まず姿勢を正してから、指先をすべらせるように膝前に下ろし、畳につきます。
男性は、^{ひざがしら}膝頭がはなれているので、膝前についた左手の指先と右手の指先の間隔が15センチほど開いています。自分から見ると、八の字型になります。
女性は、手の重なりを解きながら膝前にすべさせます。膝前についた指先は、人差し指の指先が触れ合います。
- ② 手の姿は常に変わず、指先が広がらないようそろえ、手のひらをややくぼめるようにしておきます。
- ③ 指先が進むにつれて、身体が傾きます。
頭だけを下げないよう首筋をまっすぐに保ったまま、上体を傾けます。
- ④ その時に、指先や手に身体の重みを預けてはなりません。身体は常に腰で支えます。
- ⑤ おじぎの速度は、吐く息ひと息で上体を倒し、倒したところで、心もち静止します。その後、吸う息ひと息で上体を起こします。
上体を起こす速度のほうがゆるやかになると、美しく心がこもった姿に映ります。

- ⑥ 目線は、まずお客様と目を合わせたまま指先を畳につけ（この時ことばを述べます）、次いで上体を傾けながら目線を落とし、上体を起こしながら目線を戻し、再びお客様と目を合わせます。

- ⑦ 座礼では上体の角度ではなく、手をつく位置が目安になります。ポイントは次のとおりです。

^{しん}真のおじぎ／敬礼

畳につけた指先を前方へすべらせ、手のひらすべてが畳につき、さらに手首が膝頭から10センチほど離れたところまで進めて止める。
目線は、指先を見るように落とす。
鼻は、畳から20～30センチほどの高さになる。



^{ぎょう}行のおじぎ／普通礼

畳につけた指先を前方へすべらせ、膝前で手のひらすべてが畳につく少し前に止める。
目線は、指先より20センチほど先に落とす。



^{そう}草のおじぎ／会釈

指先が畳につき、上体がわずかに傾いたところで止める。
目線は、相手の方の顔に向けたままか、襟元に向ける程度で止める。



(4) 立ち方

立ち方と座り方は、特に身に付けておかなければならない動作です。なめらかな動作は、見た目に美しく、身体の負担を軽減します。

重い物を持って立ち座りする際は、腰に余分な負担がかからないように、身体をまっすぐに保つこと、物を身体に引き寄せた状態で立ち座りすることが大切です。

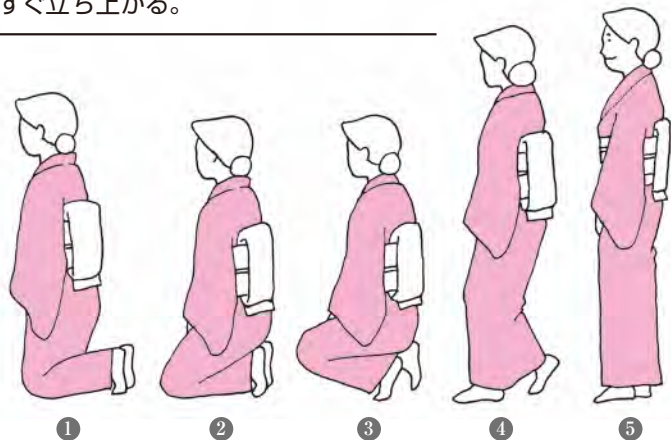
① 正座の姿勢から静かに腰を浮かせ、片足ずつつま先を立てる。

② 跪座の姿勢から、片膝を持ち上げる。この片膝を持ち上げたほうの足は、ごくわずかに前にずらす程度にし、大きく踏み出してはならない。

③ 両方のつま先に力を入れ、静かに上体を浮かせる。

④ 前に出ている足が伸びきる前に、後ろ足を前に運ぶ。

⑤ 上体が揺れないように、また前かがみにならないようにして、まっすぐ立ち上がる。



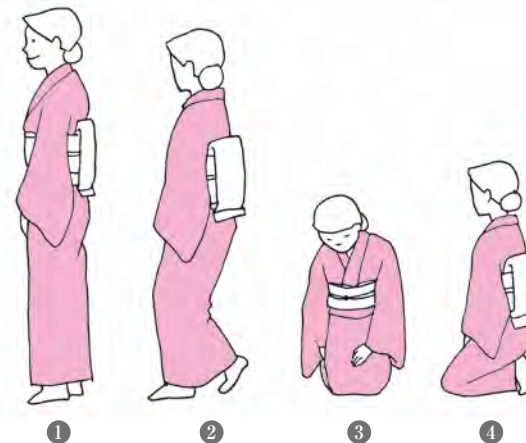
(5) 座り方

① 片方の足をずらす程度に後ろに引き、同時に両膝を折り曲げていく。

② 垂直に体を沈めていく。つま先と^{もも}腿に力を入れる。

③ 引いた方の足の膝が畳についたら、裾の乱れを右手で直し、両膝をつく。

④ 両足のつま先を立てた姿勢(跪座)から、片足ずつ足をねかせる。



(6) 座ったままでの移動

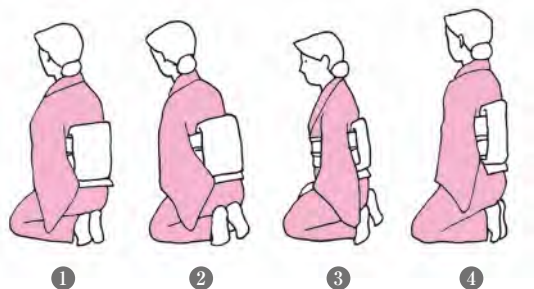
50センチ位までのごく短い距離を移動したい時には、立ち上らず座ったままで動きます。

座ったままでの前後の移動は、「(8)和室での物の受け渡し方」の項(90ページ)で、しっこう膝行としったい膝退について説明していますのでご参照ください。

ここでは、横方向への移動について説明します。

左へ進む場合 (右方向へはこれを左右替えて行ないます)

- ① 跪座の姿勢から、左の膝を浮かせる。
- ② 左のつま先に力を入れ、同時に右膝で左膝を押すように身体を左向きに回す。
- ③ 身体が45度ほど回ったら、左膝を引き両膝をそろえる。
- ④ 両膝に力を入れ、両方のつま先をそろえたまま静かに左方向へ移動させ、正面を向く。



(7) 襖ふすまの開け閉あてた

和室に出入りするためには、必ず襖の開け閉てをしなければなりません。立ち居振る舞いのすべてがそうであるように、襖の開け閉ても、単に美しさのためだけではなく、配慮を表現するかたちとして身につけておきましょう。

襖の開け閉ての方法は、流儀により少しずつ異なりますが、その心得は共通のものです。

1) 襖の開け閉ての心得

- ① 襖の開け閉ては、正座かきざ跪座の姿勢で行ないます。
- ② 襖の手前に座る場所がないところでは、立ったまま開けることもありますが、部屋内に入ったら座って襖を閉めます。
- ③ 襖に手をかける前に、「失礼いたします」と声をかけること。
- ④ 座る位置を見定めることと手を持ち替えることで、無理なく美しい姿勢で開け閉てが行なえます。
- ⑤ ひと手で開けてしまわず、少し開けたところで襖を扱う位置を変えたり、手を替えたりします。

扱う位置を変えたり手を替える間は、中ちゅうにいる方への配慮のための間になります。中ちゅうにいる方は、襖の開く気配で居ずまいを正したり、話を中断したりすることができるのです。

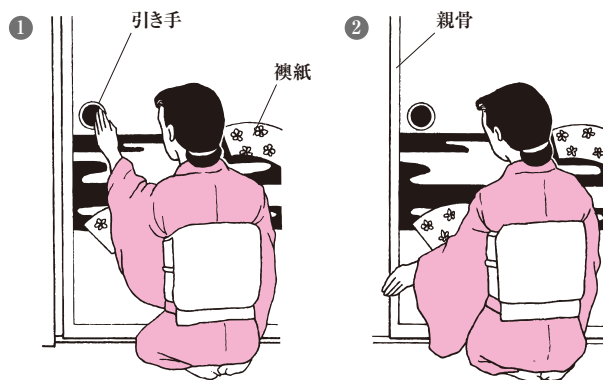
- ⑥ 手が襖に触れるところは、「引き手」と「親骨(または縁)」に限られます。

ですから、正しい開け閉てを行なっている限りは、手は襖紙に触れず、襖紙は汚れたり擦れたりすることがないのです。引き手と親骨の汚れは拭うことができます。

正しい扱いは、物を大切にすることにもつながります。

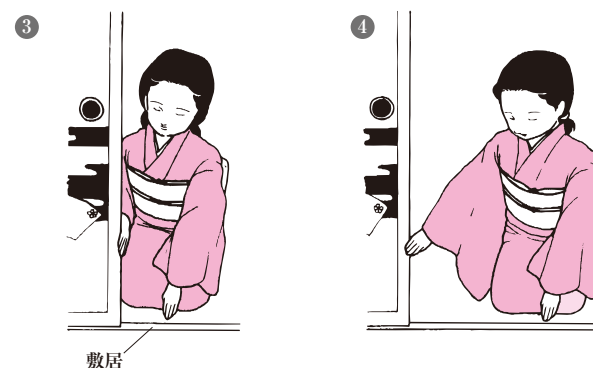
2) 三手の開け閉て／真の形

- ① 開ける襖の中央に正座をします。引き手に近いほうの手をかけて、一寸(3センチ)ほど開きます。
- ② その手を親骨に沿って下げ、敷居から20センチほどの高さに置きます。そして、身体の中央まで開けます。



- ③ 襖が中央まで開いたら、扱う手を替えます。替えた手を親骨の同じ高さ(敷居から20センチほど)のところに当て、開けていきます。
- ④ 襖は自分が入りやすいように十分に開けます。ただし、開けきってしまう直前に、親骨をはさみ持つようにしておきます。このようにすれば、指先が引き違いのもうひとつの襖の親骨に当たるか柱に当たり、ストッパーになります。慌てていても、襖が柱に当たる手前で止まり、音をたててしまうのを防ぐことができます。
- ⑤ 閉め方は、この逆に扱います。
すなわち、
・中央に座り、親骨に近いほうの手で敷居から20センチのところを持ち(④)、
・身体の中央まで閉めたら、手を持ち替え(③)、
・閉めている手が柱に触れるところまでできたら(②)、
・その手を引き手にあて、残りの一寸(3センチ)ほどを静かに閉めます(①)。

※開け閉ての手順を覚える時に、右・左で考えずに、引き手や親骨に近いほうの手で扱う、と理解し、身体で覚えましょう。



3) 二手の^{ふたて}開け閉て／行の形

手際の良い動作が求められる時や、座る場所が狭い時に有効です。

- 1 開ける襖の中央で、跪座の姿勢で座ります。
身体の向きは、襖に向い合わず、部屋内のお客様がいる方向か上座の方向に向かって、斜めに座ります。
- 2 襖側にある手を引き手にかけ、一寸(3センチ)ほど開きます。
- 3 その手を親骨に沿って下げ、敷居から20センチほどの高さに置きます。
そして、そのまま最後まで手を替えず、十分に開けます。
- 4 三手と同様、開けきってしまう直前に、親骨をはさみ持つようにし、
襖が柱に当たる手前で止めて、音をたててしまうのを防ぎます。
- 5 閉め方は、この逆に扱います。
すなわち、
・襖中央でお客様の方向か上座の方向を向いて、跪座の姿勢で座り、
・襖に近いほうの手で敷居から20センチのところを持ち、閉めていきます。
・そのまま手を持ち替えず、閉めている手が柱に触れるところまできたら、
その手を引き手にあて、残りの一寸(3センチ)ほどを静かに閉めます。

(8) 和室での物の受け渡し方

和室で座っているお客様には腰をおとし、膝を附いた姿勢で物を渡します。すなわち、正座か^{きざ}跪座の姿勢です。立ったままだと、見下ろしてことばをかけたり、中腰の不安定な姿勢で渡したりすることになり、失礼な印象を与えます。

男性でも洋服でも、和室では和室の振る舞いが必要です。

具体的には、次のような動きになります。

- 1 お客様の1メートルほど手前に座る。
- 2 盆にのせている物や大きな物は、自分の斜め前に仮置きする。
手持ちのまま、膝でにじり寄ってもよい。
- 3 仮置きをした場合は、両手を軽く握り膝頭の横の^{しつこう}畳につけ、こぶしに体重をかけて身体を前に進める。(膝行)
- 4 物を手に取り、卓上に置くか手渡しする。
- 5 両手を軽く握り^{ふともも}大腿の脇の^{しつたい}畳につけ、後ろに下がる。(膝退)
- 6 お客様から1メートルほど離れた位置で立ち上がる。
- 7 会話は、お客様の間近ではなく、1メートルほど離れたところとする。