

# 古くから伝わる日本の作法

## — 現代日常生活への適応 —

# Time-honoured Japanese Etiquette

## — Adapted to Modern Everyday Life —

儀賀 美智子\*  
Michiko GIGA

### Abstract

Japanese etiquette has been observed and practiced from ancient times, and is in the process of changing. It is difficult to maintain the traditional forms of etiquette, let alone apply them to our rapidly changing lifestyle. Classic etiquette tends to be viewed as rigid and uncomfortable in our modern society. The morals that come from our heart do not change over time, whereas etiquette is required to adapt to the current time, and continues to evolve. The adaptation of Japanese etiquette will be explored and examined from a practical viewpoint in this report.

Keywords: 時代 (time), 習慣 (custom), 変化 (change), 調和 (harmony), モラル (morals)

### 1. はじめに

日本作法の経路と根幹は、もともと皇室の宮中礼法から始まったのである。平安時代、公卿の間で儀式や祭り事(典礼)等の際、法令、官職等を研究する学問であった。「有職故実」が重んぜられ、礼儀作法の流儀の家柄が自然に生じたのである。代表的な流儀に挙げられるのが「小野の宮流」「九条流」である。時代の変化と共にその礼法も鎌倉時代に入り、源頼朝が同じ源の武家である「小笠原達光」の子、「長清」に武家儀式作法を制定させたのである。室町幕府になり、足利義政が平氏の出である「伊勢貞親」に武家礼法を整備させた。小笠原家と伊勢の子孫が引き続いて江戸幕府の徳川に仕従し、武家礼法が完成したのである。江戸幕府は朝廷に対する諸儀式的必要から「高家衆」を置くこととなる。代表の高家は、「吉良家」「今川家」「織田家」の諸家であった。明治になり西洋文化と共に外国の礼法も日本に入って来た。その影響もあり、明治十三年に「小笠原清務」によって受け継がれて来た「小笠原礼法」が、学校教育に採用されることとなった。日本の礼法は、これまでに述べ

---

\*本学非常勤講師、ホスピタリティー・マナー (Hospitality Manners)

てきたような経過を辿って現在に受け継がれてきたのである。作法が、時代や風俗等の変化によって左右されることは、自然の成り行きであると思う。日本礼法の根幹は、封建社会であった時代の生活に秩序を与えるために生じたものなので、個人より家に重点を置いている点が、「西洋礼法」との違いである。「西洋礼法」は「エチケツト」と称し、その語源はフランスの宮廷で催される行事の参内者に対してのもてなしから生じた礼法、すなわち「エチケツト」である。その内容は、広い宮廷の中で、目的場所を示す立札のようなものを書き付け、参内者をもてなした。宮中儀式から生じたこと、また、封建社会の秩序維持のためのものであることは、日本礼法と同じであるが、日本の武家社会の様に、代々決まった領主に仕えるのに対し、西洋の騎士は武器を持って、気に入った領主に仕え、転々として領主の夫人や、姫君等の貴婦人を警護する役目であったと言われている。その役目が発展し、後に婦人をいたわり尊敬するという伝統的「レディーファースト」へとつながったのである。個人と個人との結合で社会が成長して来たため、周りの人に迷惑をかけない「公衆道徳」が西洋礼法「エチケツト」の根本精神であるとされる。そのため、西洋礼法は時代の変化と共に変わる必要はほとんどない。それに対し、堅苦しさから敬遠されがちな日本の礼法を、現代の生活様式等に合った角度で「マッチング」させて行く過程を考察する。

## 2. 生活様式の変化

日本の家屋は決まり事が多く、仕来りや風習等と、方角、順位、陰陽を気にしながらの生活が営まれて来た。それが日常茶飯事なことであっても、時として大事な事柄として、縁起を気にしながら受け継がれて来たのである。現代の様にすべて生活様式が大きく変化した今日、理屈が合わなくなって来ている形式の作法が多く見られる。

### (1) 日本家屋 - 玄関の作法 -

日本家屋の特徴は、玄関で履物を脱いで上がる習慣、これは世界でもめずらしいことである。他の国でも同じ様に履物を脱ぐ生活様式はあるが、日本程決まり事のある国は他にはないと言える。昔から男女の履物の脱ぎ方が異なっている。男性は、後ろ向きになって履物を揃えて上がるのに対し、女性は前向きで履物を揃えて上がる。そして上がってから、腰を下ろし、跪座の形で履物の向きを変え、下手に移動させる。述べたように、男女の履物の脱ぎ方の違いは、日本の民族衣装「和服」が大きく影響している。和服は、身体を筒状に巻き込む方法で着用するため、右足前裾が開く仕組みであり正面を向いた状態で行動するということが納得できる。男性は、和服であっても、着丈短めに着用、袴等を着用するときは、下に

着る着物の後裾を「しよずって」着用するため、履物を揃えて後ろ向きで上がることは可能となる。現在、普段着衣裳は洋服であるため、男女の履物の脱ぎ方の違いを生ずることは必要でないと考える。着用する衣裳によって行動の仕方が自然に影響されるのであると思う。すなわち、男性も女性も「和服」のときは従来通りの「前向きで上がる」、洋服等動きやすい衣裳の場合には、「履物を揃えて後ろ向き」で上がる。臨機応変が必要であると考え。

表-1 日本の玄関の上がり方（男性と女性の違い）

服 装	男 性			服 装	女 性		
	従来の作法	変 更	理 由		従来の作法	変 更	理 由
洋 服	後向き	無	/	洋 服	後向き	有	足元の動きが左右前後しやすい
和 服	前向き	有		足元の動きが悪い	和 服	前向き	無

(2) 玄関の作法 - 上手・下手 -

玄関の中央で脱いだ履物を下駄箱の方向、すなわち、下手側に移動させるが、下駄箱等のデザインが変化し、下駄箱の上が飾り棚の役目を果たしている場合等は、上手、下手の区別がつけにくくなって来ている。そのため、方向にこだわらず、広く空いている側に移動。上がる際には、その位置から上がる。それは、動きに安定感があり、立ち居振る舞いも無理が生じない。マンションの様に、狭いスペースの玄関部分に、下駄箱が備えてない場合が多く見られる。これからは、上手、下手にこだわらず、周りの状況を見て行動することが大事であると考え。

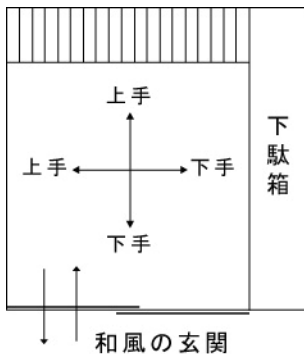


図-1 従来の玄関(上手・下手)

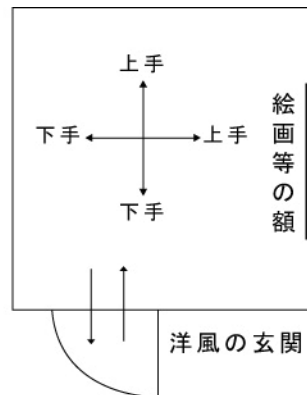


図-2 従来外の玄関(上手・下手の見分け方)

### 3. 日本家屋の仕来り - 方位 -

仕来りや風習、方角、順位、陰陽等、日本の家屋は決まり事が多い。自然観から生まれた「陰・陽」、方角の「吉凶」などは平安時代から続いている。履物を脱いで上がる住居部分は「上座・下座」と称し、土足の場所では「上手・下手」と表現される。日本家屋の座敷と称する場所では、「床の間」を中心に「上座・下座」が決まっている。しかし、現在の日本間の間取りはずいぶん変化し、「床の間」と称する位置すら存在しない場合が多い。美しい庭園が存在する場合は眺めの良い位置、寒い時なら暖かい場所、暑い日には風通しのよい涼しい所が「上座」となるのが自然であると考ええる。そのため「上座」の位置は、固定された位置ではなく理に適った状況に応じて判断、指定されることが本当の意味で周りの人たちに対する思いやりのマナーではないかと考える。

表-2 自然観から見た陰陽

	陰と陽の表現内容								
陰	下	右	女性	小	女礼	狭い	下	西・北	その他
陽	上	左	男性	大	男礼	広い	上	東・南	その他

表-3 昔と現在の上位者を選ぶ方法

	表現内容
(昔)上位者	封建的に地位の高い人
(現)上位者	社会的に地位の高い人

### 4. 和食 - 箸使いのタブー -

日常何気なく使われている箸、その箸の歴史から触れて見る。飛鳥時代「小野妹子」が遣随使として中国に渡る。後に、朝鮮半島を経て日本に「箸の文化」を持ち帰った。奈良時代に入り、宮中で「箸食膳」となるが、一般庶民が使用するまでにはかなりの時を経ている。

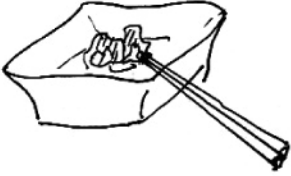
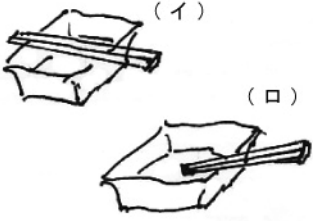
日本の箸食は、ものを食べる時の清潔感を保つために使用し、マイ箸を決めて使う風習がある。箸を使うのは日本以外の国でもあるが、日本の箸程、形、デザイン等種類も多く優れている箸はないと言える。また、その使い方は、芸術的で美しく表現されている。

表-4 国別「箸」の特徴

内容 国名	男 性	女 性	子 供
日 本	長 い	短 い	小 さい
韓 国	統一の箸（同じ長さの箸）		
中 国	統一の箸（同じ長さの箸）		

前にも述べたように、日本の箸食は清潔感の意味から、直接食卓に箸を置くことはしない。その為に、「箸置き」を置いて食事をする習慣がある。しかし、現代の一般家庭、及び、食事所では「箸置き」を使わないことが多く見られる。その結果、箸使いのタブーを見直す必要に迫られると考える。箸使いのタブーは数十種類ある。「渡し箸」「かけ箸」「突き箸」「もぎ箸」「かみ箸」「探り箸」「回し箸」「涙箸」「迷い箸」「うつり箸」「握り箸」「こじ箸」「空箸」「ねぶり箸」「すかし箸」他等がある。その中で「渡し箸」と「かけ箸」の2種をタブーから外す必要があると考える。

表-5 タブーから外されるべき2種の箸使い

かけ 箸		渡し 箸	
	食事中の箸使い		食後の箸使い

「かけ箸」(上図-3 参照)は、箸使いのタブーのひとつであるが、これは箸置きがない場合のみに使われる箸使いであると考え、タブーから外されるのが理想である。「渡し箸」(上図-3 参照)も「かけ箸」と同じくタブーと考えられている。(イ)の置き方は従来通りタブーと見なされて良いと思われるが、(ロ)は箸置きが使われない食事の後、洋食マナーのナイフ、フォークと同様、箸の汚れが周りに付かないよう皿に置く場合のため、タブーから外される必要がある。「探り箸」は、汁物料理の器の中を箸でかきまわして探ることから箸使いのタブーとされている。しかし、茶碗蒸し、みそ汁等のように中が見えない料理の場合、何が入っているかを確かめることは当たり前の仕草であると考えられるため、料理の種類によってこの箸使いをすることは自然、且つ必要と見なされる。日本料理の作法は、「本膳料理」「会席料理」「懐石料理」を基準に行われている。和食の作法による正しい食べ方として、菜を食べてごはんを食べる、それを繰り返していただく。口の中を空にしてから次の菜をいただくのが和食の常識である。しかし、懐石料理のように一品ずつ出される場合、本来の和食の作法は当て嵌まらないと考える。何故なら、食事の前半は菜類が一皿ずつ出され、ごはん類は後半の最後に出て来るからである。その場合には、汁物、漬け物、ごはんの三種類が同時に出されるが、その三種を交互にいただくことは可能である。

## 5. お辞儀

### (1) 座礼

古来行われている日本のお辞儀「座礼」は、「三息の礼」と言われ、世界の様々なお辞儀の形の中で、一番美しい振る舞いとされ、心の思いを形で表現するものである。正座をして行う座礼は、日本独特の「礼の形」である。外国の人たちから見ると、非常に過酷で滑稽に見えるようだが、日本人にとっては、子供の頃から行い慣れた振る舞いである。畳の上でする座礼は、一般家庭においても日常茶飯事なことであり、又、日本の伝統的文化である「日本舞踊」「茶道」等においては常識である。しかし、最近の文明社会では建物の洋風化、車社会の発達と共に歩くという行為が少なくなって来たせいなのか、足、腰、膝等の痛みを感じる人が多くなって来ており、「座礼」は過酷な行為、更には肉体的不可能に近い行為と思われる傾向にある。身体的にその行為が無理になって来ている以上、行為の形を変える必要があるのではと考えられる。美しい座礼、日本人らしい心の表現、そして優しさの雰囲気を残したまま、どの様に変化させるべきか難題である。日本の風土、慣例、仕来り等を考慮しなければならないが、前項の日本家屋で述べたように、日本建築が洋式化されて来ている現在、少なくとも変化させるのにそれほど抵抗はないように思われる。

日本のお辞儀の美しさは、頭を下げて数秒間「間」を置いてから頭を上げる。その「間」がお辞儀をする者の心を表現する。それが日本のお辞儀の心髄であり、無言で行う感情表現の役目を果たしているものと考えられる。

## (2) お辞儀の形

中国も昔からお辞儀の習慣がある。そのお辞儀の形は日本と大きく異なっている。日本のお辞儀は腰から体を折って一直線に頭を下げるのが基本とされる。それに加え、何の目的で相手に対してお辞儀をするかによって下げる角度が変わってくる。軽く挨拶する場合には、自分の頭ひとつ分下げる会釈、相手を敬う心を持ってする敬礼は頭ふたつ分強下げる。最も丁寧な挨拶に対するお辞儀は最敬礼と言われ、畳と平行に 90 度腰を折り、頭を下げる形となる。

それに対して、中国大陸の地形、そして服装から日本のお辞儀と形が異なると考えられる。中国のお辞儀は、背を少し丸くして首を下げる。まずその理由の一例として地方の年配者たちが着用している中国の民族衣裳が挙げられる。立ち衿のチャイナカラー、広く、手首が隠れる長さの袖口、その両袖に反対側の手を入れ合い組みながらお辞儀をする。その時、肩関節が前に下がる為背中が自然と丸くなる。二つ目の例として、中国、長江の辺りにある「女人天下」の村を取りあげてみることにする。その村では、一番偉い人のことを「アーリー」と呼び、それは女性である。この女人天下の文化が大昔から現在まで変わる事なく村民に受け継がれ親しまれている事は大変興味深いことである。その中でも、「アーリー」が生活する居宅の建物に注目してみる。その建物の構造が、日本のお茶室の「躡り口」と意味合いが酷似しているようである。「アーリー」の部屋の入り口は、普通の入り口より低く、その部屋に入るときには頭を下げて、お辞儀の姿で入らなければならない。自然にお辞儀をする行為は、心に宿る敬いの精神を表現するための手段ではないかと考える。日本の茶室の躡り口から躡り寄って入る客の姿は、まさに「会釈礼」と「敬礼」の行為である。客として招かれた者の感謝と敬いの心が自然のうちに表現されている。その事実は、国々特有の地形、服装などからお辞儀の形が異なるとは言えども、中国も日本も同じであると言えるであろう。長い歴史の中で受け継がれて来た素晴らしい風習はいつの時代でも変わる事なく、又変える必要はないであろう。

## (3) お辞儀と座布団

日本間の座敷で正座する場合、座布団を敷いてその上に座るのが習慣である。座布団等の敷物を使って座る国は日本以外でも有るが、形式が全く異なっている。日本の座布団には、

それに関わる作法、又は、それに関する知識が多く有る。その中で、座布団とお辞儀の関わりを考察してみる。昔からの習慣では、座布団の上に座った状態でお辞儀をしないのが作法である。座布団の下座側で畳の上に直接位置しお辞儀、すなわち、挨拶をする。それが今までの習わしである。

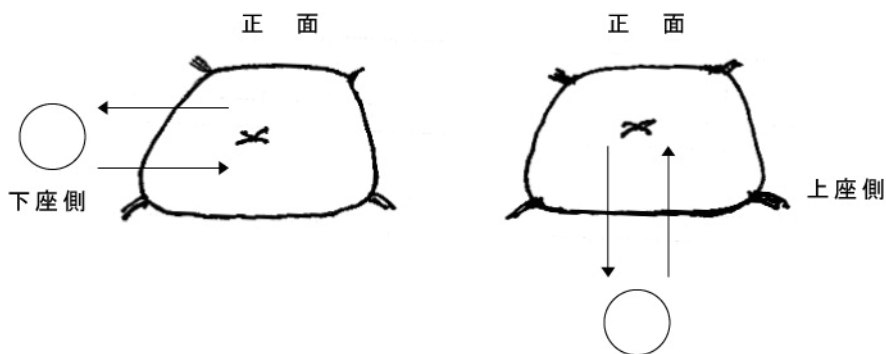


図-3 座布団の方位（上・下）

しかし、前項の座礼でも述べたように、最近の生活様式が変わって、足、腰、膝等の不具合から正座をすることが少なくなり、増しては、座布団の位置から下座側に下りお辞儀をするのは、かなり困難だと思われる。一度、座布団の上に座った後は、そのままの姿でお辞儀し挨拶をするのが現在の世代に合った行為と考える。両手の指先を「指建礼」で行う仕草は、見た目も日本のお辞儀に良く合っていると感じる。

## 6. ホスピタリティー・マナーの授業（2006年以降のレポート結果を集計）

一般、留学生共に日本の作法、ホスピタリティー・マナーへの関心度が高いのには年々驚かされる。様々な受講内容の中でも敬語の使い方を勉強したい学生が多いのには、少なからず意外さを感じた。普段「よ・さ・ね」言葉で語尾を伸ばして話す若者が多い中、敬語への関心度が高いのには喜びを感じている。受講する前、一週目、二週目終わり頃、企業訪問の感想等の2006年以降のレポート結果を集計し、ここに表記する。



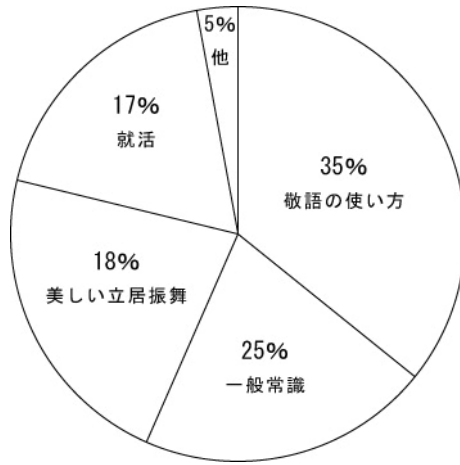


図-4 勉強したい内容 (受講前のレポート結果)

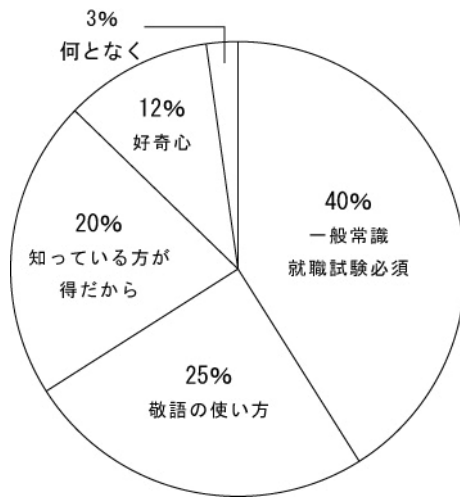


図-5 勉強したい内容 (受講一週目と二週目の一般学生のレポート結果)

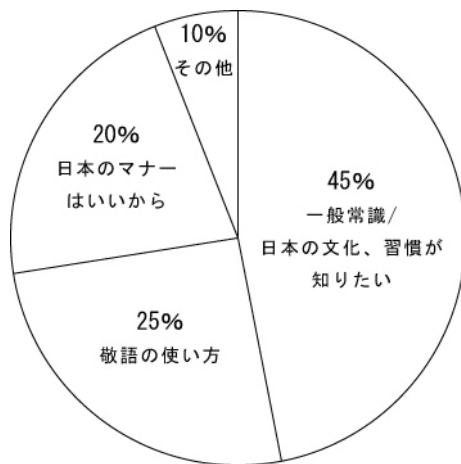


図-6 勉強したい内容（受講一週目と二週目の留学生のレポート結果）

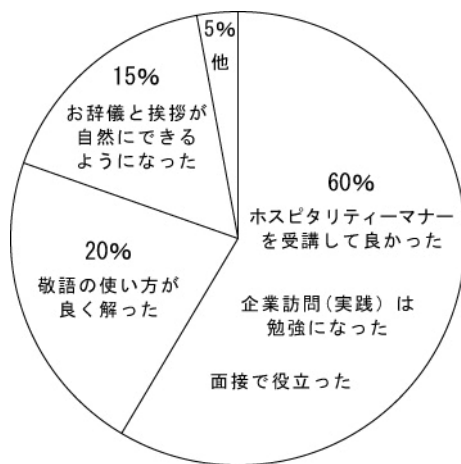


図-7 全学生の受講後の感想（受講全課程修了後のレポート結果）

## 7. おわりに

全ての生活は、人間関係から始まる。調和のとれた関係は、人の心を和ませ、開き、お互いの信頼関係が生まれる。どの時代であっても、どんな時代が来ても「モラルの神髄」は変わる事はなく、又、変わってはならないものである。調和のとれたモラルの美しさは、人間が生きて行く為に必要とする毎日の食事と同じように大事なことである。しかし、どんな場合でも状況判断で、古い習慣に関わらずに行動をとることは自然の成り行きであろう。古くから自然と生まれ伝わって来た慣例を変えることは必要ないと考えられる。それに対して、人の都合によって形付けられた現代の風習、習慣は全ての範囲で状況判断に基づいて行われるべきである。その結果として、心地良い人と人とのつながりの継続へ私たちを導いてくれることを願うものである。

### 文献

- 1) 東堀一郎、松村緑監修 「新しい作法」 光文書院より
- 2) 儀賀美智子： 研究資料、講義資料
- 3) 受講学生のレポート、感想文他

