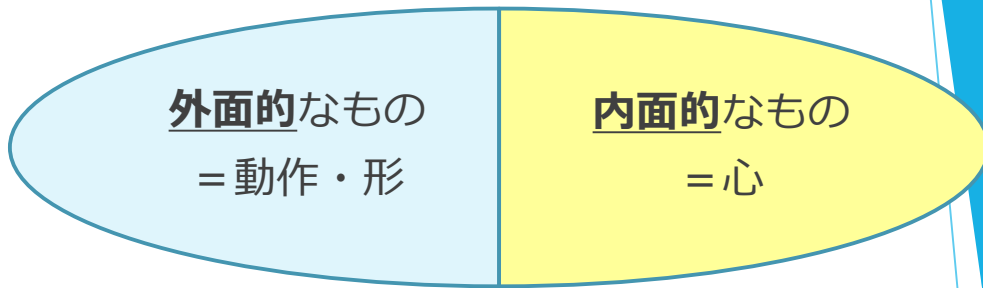


# 美しい姿を身に付けよう

---

## 1. 姿勢が及ぼす影響

姿勢とは



両者が揃って、初めて  
“態度”が良く見える

悪い姿勢

周囲の人への  
不快感・醜さ

自分の精神や  
体への影響

姿勢は、外面（背筋を伸ばして立っているといった形や、心地よく扉を開けるといった所作など）だけではない。

気持ちがこもっていない姿勢、形だけの姿勢は、相手や周囲にも伝わってしまう。

明るく、さわやかな印象を与えるためには、姿勢がきちんとしていることが大切

相手に与える印象は、（同じ行動であっても）

- ・ 外見・身だしなみ
- ・ 言葉遣い・話し方
- ・ 姿勢・表情

によって形作られる。

悪い姿勢は、他者にも自分にも影響を与える。

サービス業である以上、他者（お客様）に悪影響を及ぼすのは満足度（ひいては売上）を失うことになる

また、先輩や同僚に対して、職場の環境を悪化させてしまう（例えば、直接、サロンのお客様からは見えない位置だが、だらっとした立ち方で待機しているなど）

加えて、自分に対しても、体のゆがみに繋がり、体のゆがみは心身の不調になる（次ページ以降で詳述）。

サロンの仕事は立ち仕事が多く、勤務時間も優しいものではない。

健康であることが、仕事を継続することには不可欠で、健康に仕事を継続していくことで技術を高めていくことが出来る。

## 2. 体のゆがみが及ぼす悪影響

体がゆがんでいると、どのような悪いことが起きてしまうのでしょうか。

### ①肩こり、腰痛、背中の痛みが起こる、悪化する

体がゆがむと、全身のバランスが悪くなるため、ある一定の筋肉や関節に負担が集中してかかるようになってしまう

### ②生理痛や婦人科系の病気の原因になる

骨盤の内部には、至急、卵巣血管系などの女性特有の臓器が詰まっている  
体がゆがむと血液の流れも悪くなり、臓器が不健康になってしまう  
⇒結果として、子宮や卵巣の病気になったり、生理痛の原因になる

### ③内臓の不調が体の不調を引き起こす

内臓の配置を決めているのは**背骨と骨盤**

⇒ゆがみによって、内臓が正しい位置に収まらず、時には圧迫された状態になり、機能が低下する

⇒結果、摂った栄養が無駄になる

⇒便秘にもなりやすくなる

### ④冷え性やむくみの原因になる

骨盤がゆがむと骨盤の周りの筋肉が固くなり、熱を生み出せなくなる

⇒結果として、血液が全身に熱を運ぶことが出来なくなり、体の冷えの原因になる

⇒血管やリンパ節が圧迫されるので、脚の代謝が悪くなり、むくみやすくなる

### ⑤余計な筋肉や脂肪がつきやすい体になる

骨盤がゆがむと下半身に脂肪がつきやすくなる

### ⑥自律神経が乱れ、体調不良が起こる

ほてり、動機、息切れ、ホルモンバランスの乱れから消化不良が起こる

### ⑦座屈神経痛や、手足のしびれを引き起こす

### ⑧性格が内向的になる

- 体のゆがみは、最初は体の不調から始まる。
- しかしながら、体のゆがみを放置して、不調を継続すると、万全でない健康状態の中、過酷な仕事を続けることになる。
- 不調のまま仕事を続けることから、思うように動けなかったり、成長できなかったり、ストレスや不満もたまるようになる。
- 結果的に、内向的になったり、ポジティブ（前向き）な考えを持ちづらくなってしまう。
  
- これらの悪循環を避けるには、姿勢に気を付けて、体のゆがみを生じさせない、放置しないことが重要。
- 言葉遣いなどと同様に、姿勢も、気を付けてもすぐにしっかりできるようにはならない。
- そのため、自分でも意識してチェックしたり、周囲の協力を得て指摘してもらうなどして、悪い姿勢がクセにならないように注意する必要がある。
  
- 現在、体のゆがみが無くても、肉体的にキツイ仕事が続くと、姿勢は崩れてくる。
- 忙しいとき、仕事がハードな期間ほど、体に余計な負担を残さないように、姿勢に気をつけたり、場合によってはストレッチするなどして万全を期したい。

#### 座り方

**授業中や勉強中、前かがみの姿勢で勉強していませんか？**

胸が狭まった状態になるので呼吸が浅くなってしまう

**椅子に座る時、いつも同じ方向に足を組んでいませんか？**

骨盤がゆがんでいる可能性大

**横座りになっていませんか？**

同じ向きを重ねるクセになることで骨盤のゆがみに繋がる

**椅子に浅く腰掛けて、椅子の背にもたれていませんか？**

丸まった胸や腰、骨盤には不自然な力がかかっている

#### 立ち方

**立っている時、片足重心になっていませんか？**

骨盤のゆがみに繋がる

#### 歩き方・その他

**いつも同じ肩・手で荷物を持っていますか？**

肩が下がっている方の内臓器官が圧迫される

**3cmより高いヒールを履くことは多くないですか？**

バランスが取れなくなった体は前かがみになり、バランスを取ろうと、重心を上半身の後ろにかけ、骨盤が後ろにずれる

**左右非対称のスポーツをよくしませんか？**

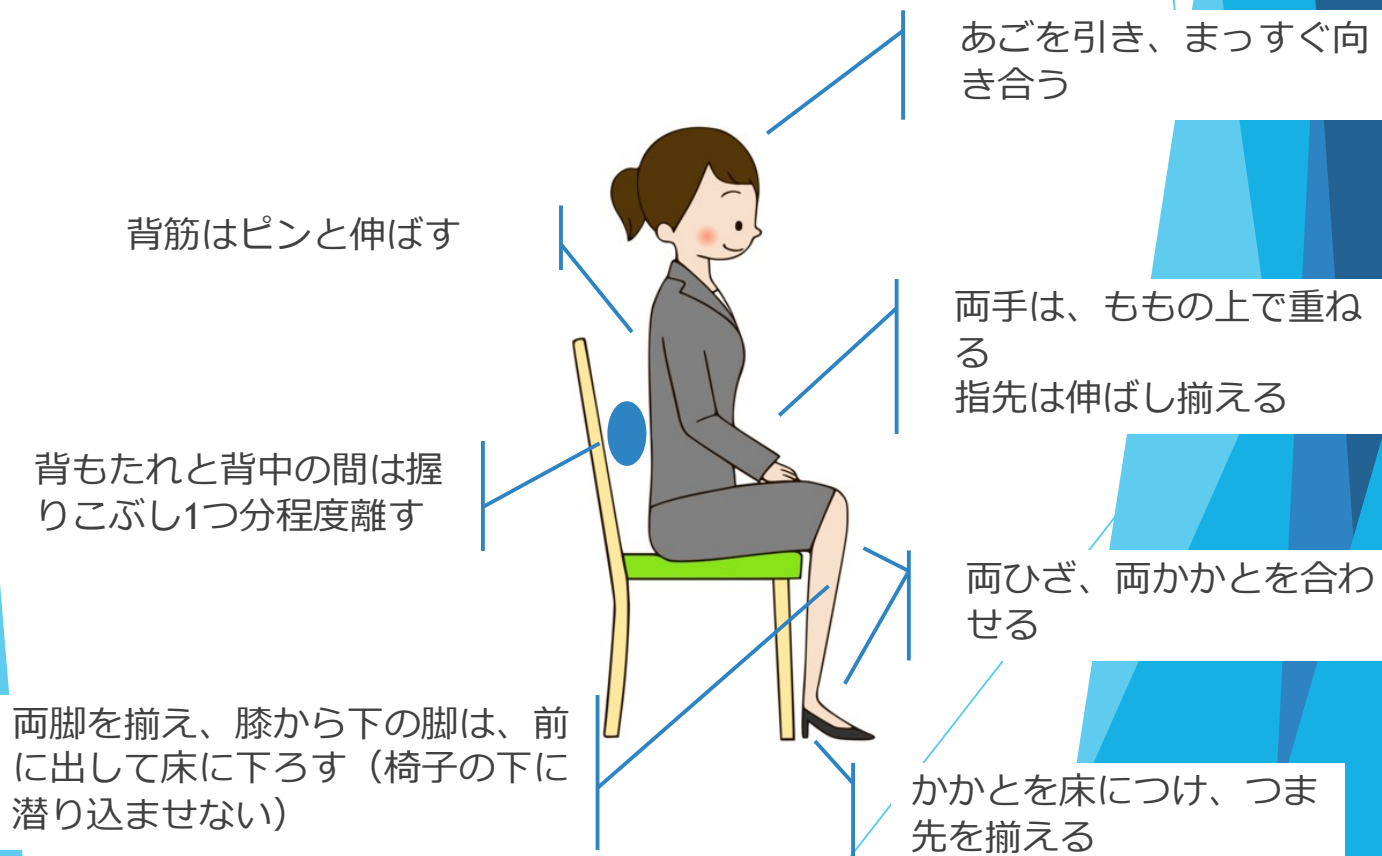
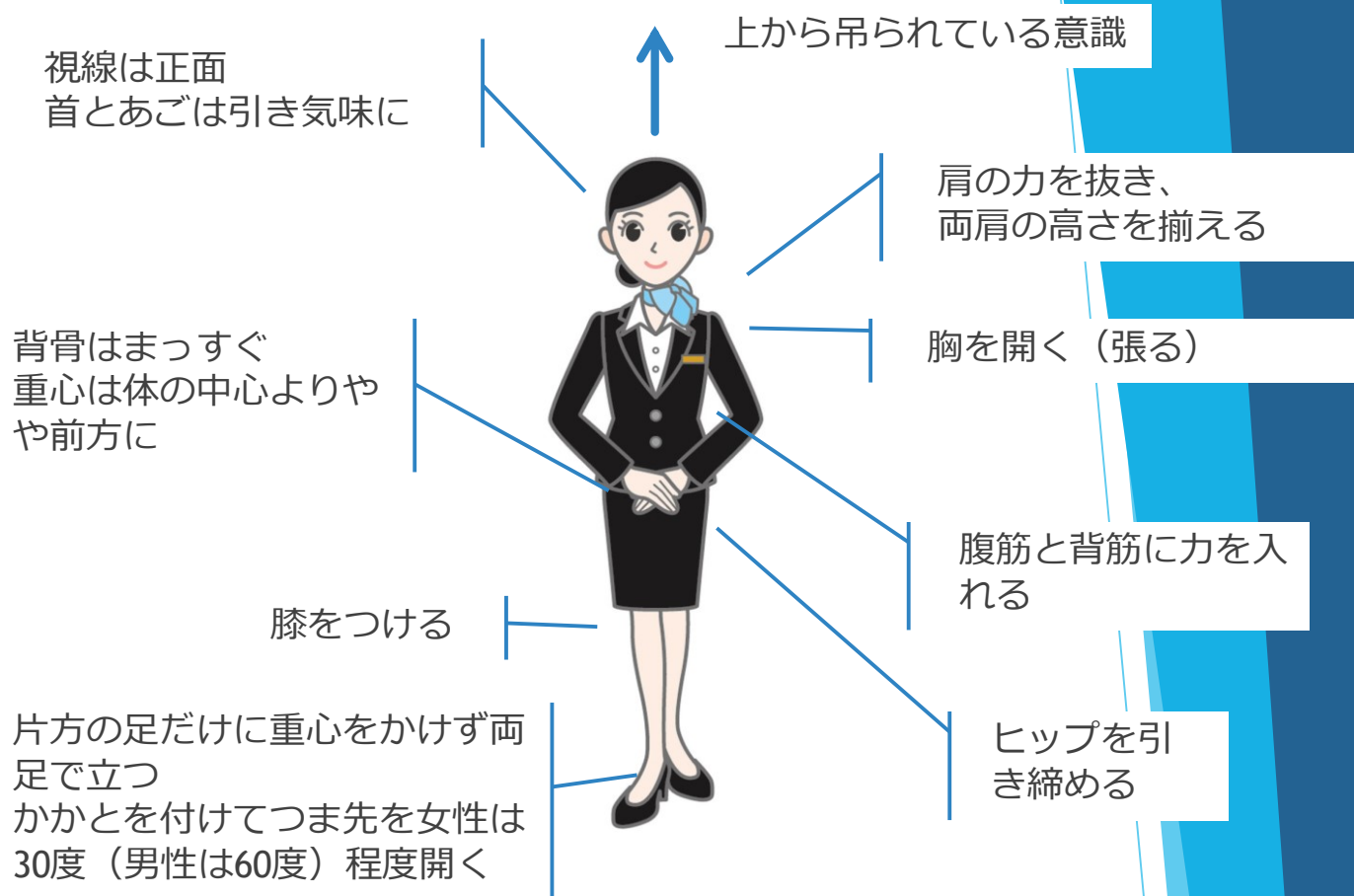
利き腕・利き足など片側の筋肉が発達し、左右のバランスを崩す

## 体のゆがみをチェックしよう！

- ❑ 鏡を見た時、顔全体の左右がゆがんでいるような気がする
- ❑ 左右の肩の高さが違う
- ❑ 猫背だと人に言われたことがある
- ❑ でっちり、そり腰だと人に言われたことがある
- ❑ 左右の手足の長さが違うような気がする
- ❑ 立っている時、左右どちらかの足で重心を取っている
- ❑ イスに座る時、足をよく組む
- ❑ 横座りをよくする
- ❑ 足がつりやすい
- ❑ 靴底の内側や外側だけが擦り減っている
- ❑ 片方の靴底だけが減る
- ❑ 全身がだるく疲れやすい
- ❑ 下半身が痩せにくい
- ❑ O脚である
- ❑ 仰向けに寝るのがつらい
- ❑ 正座をするとひざの高さが揃わない、片方のひざが前に出る
- ❑ 生理痛がひどい
- ❑ 首や肩のこりがひどい
- ❑ 片頭痛もちである
- ❑ 体がむくみやすい
- ❑ 冷え性だ



#### 4. 美しい立ち方・座り方・お辞儀①



- 立ち方、座り方の各ポイントを解説する。
- 2人1組になって互いにチェックをすることで、周りの人が見て“美しい状態”かどうかをすり合わせ、気を付けるべきポイント（美しくなく見えるポイント）にも気づかせる。

## 4. 美しい立ち方・座り方・お辞儀②

会釈

15度



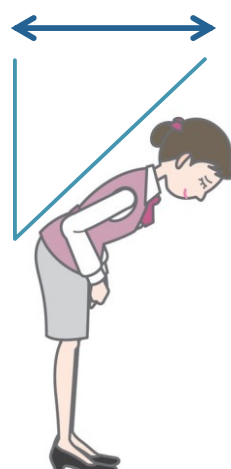
敬礼

30度



最敬礼

45度



- ✓ 1、2のテンポ
- ✓ 日常的な挨拶などに使用
- ✓ 首だけにならないように注意
- ✓ “静止礼”と“ながら礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「ありがとうございました」などのメッセージを込めたお辞儀
- ✓ 下げるスピードより上げるスピードの方を若干速くした方が、スマート
- ✓ “分離礼”と“同時礼”

- ✓ 1、2、3、止め、4、5、6のテンポ
- ✓ 「大変申し訳ございませんでした」など謝罪をしないといけない時のお辞儀
- ✓ 下げきった状態で一旦止まるぐらいのつもりでお辞儀

- 立ち方、お辞儀の各ポイントを解説する。
- 2人1組になって互いにチェックをすることで、周りの人が見て“美しい状態”かどうかをすり合わせ、気を付けるべきポイント（美しくなく見えるポイント）にも気づかせる。

### <用語解説>

ながら礼：すれ違いながら行う挨拶

静止礼：歩いていても、立ち止まって行う挨拶

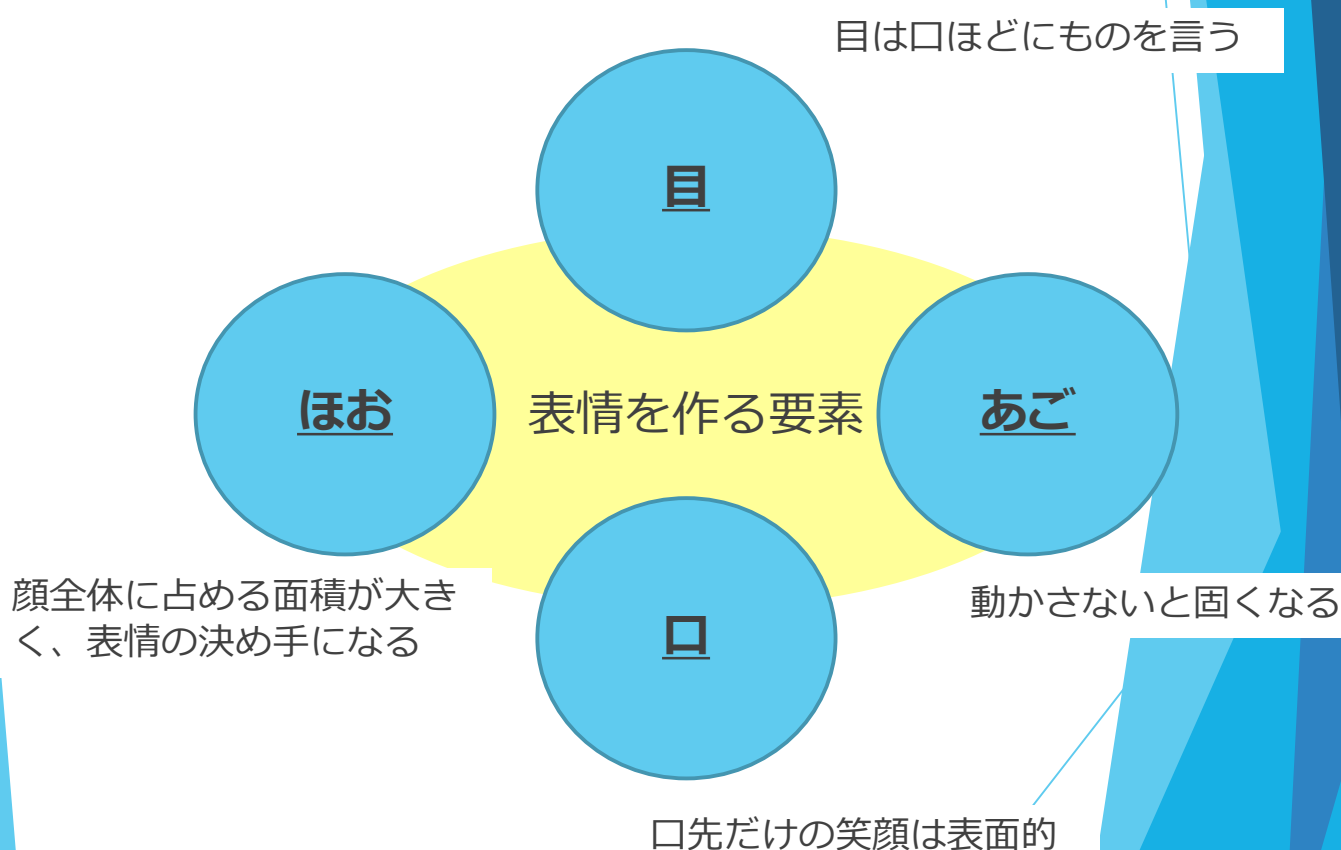
同時礼：お辞儀をしながら言葉を述べる礼

分離礼：言葉と動作を分け、言葉を述べ終わってからお辞儀をする正式な礼

表情：心がおもてにあらわれる  
(表にあらわれる心)  
「表」・・・おもてにあらわれる  
「情」・・・こころ

**笑顔は**一銭もかからない高価なおしゃれ

**好感・親しみやすさ・柔らかさ・優しさ**を伝えることができる



明るい顔は親しみを感じる

明るい表情は、自分だけでなく、周囲にも伝染する（ミラー現象）

口元だけ、顔だけの笑顔ではなく、心からの笑顔が大切

（『就業中のマナー』の項目で笑顔にて触れている。）

- ◆ 黒板に笑顔、普通の顔、怒った顔を書かせる
- ◆ “表情”を書くときに、声が無くても（＝絵）、目や口角などで容易に表現できることに気づかせる
- ◆ 表情によって、同じことを行っていたり、話していたりしても、相手が抱く印象も変わる（不安になったり、信頼できたり）

### 【“笑顔”の役割】

- ・ 歓迎の意味
- ・ 感謝の意味
- ・ 明るいイメージを伝える（親しみを感じる）
- ・ 相手を認めていること
- ・ 「また来よう」と思わせる 等

### 【好ましい笑顔】

- ・ 健康：心身共に健康でなければ心からの笑顔にならない
- ・ 赤ちゃんの笑顔：計算がなく、純粋な笑顔
- ・ 目が優しく笑っている：口元だけの笑顔は作り笑い。目は口ほどにものを言う
- ・ 心がこもっている：笑顔は目と口と“心”でつくる。口角をあげる。

## 6. 美しい笑顔のためのストレッチ

### 1.目

- ① 軽く目を閉じる
- ② 少し強く閉じる
- ③ 更に強く、そのまま5秒キープする
- ④ 自然の表情に戻る

3回繰り返す



### 2.ほお

- ① 右側だけ口角をあげ、右目を閉じる
- ② そのまま5秒キープ
- ③ 自然の表情に戻る
- ④ 左側も同様に行う

3回繰り返す



### 3.口

- ① 口をすぼめて前方につき出す
- ② そのまま5秒キープ
- ③ すぼめた口を元に戻し、歯を巻き込んで外側にいっぱい引く
- ④ そのまま5秒キープ
- ⑤ 自然の表情に戻る

3回繰り返す



### 4.あご

- ① 背筋を伸ばし、ゆっくり天井をあおぐ（目だけで見るのではなく、頭を後ろに倒し、顔ごと見上げる）
- ② 大きく口を開ける
- ③ そのまま5秒キープ
- ④ 上を向いたまま口を閉じる
- ⑤ 自然の表情に戻る

3回繰り返す



- 慣れてしまえば、数分程度で完了することが出来るエクササイズ。
- 習慣になるまでが面倒だが、意識して毎日続けると、次第に表情が変わってくる。
- 「自分の表情が硬いと思う」「豊かな表情が出来ない」「感情をあまり表に出せていないように思う」という人は実践してみると良い

### 【“挨拶”の意味】

「挨拶」 = （自分の）心を開く。

「挨拶」 = 相手に迫る。

「挨拶」 = 心を開いて相手に迫る

【あ】明るく、愛をこめて

明るく爽やかに声を出す・アイコンタクト。

【い】いつでも

挨拶する習慣を継続。気分次第ではダメ

【さ】先に

自分から声を掛けて会話の主導権を取る。先手必勝。

【つ】続けて

+αの会話（一言）。天気や家族のことを付ける。名前で呼びかける。  
TPOに合わせた挨拶が出来るように！

#### ①先手必勝

#### ②明るく、はっきりと

#### ③相手にあった挨拶（TPO）

#### ④サロンの雰囲気にあった挨拶

#### ⑤相手の目を見て挨拶

#### ⑥言葉と表情の一体化

**挨拶とは、言葉と表情（笑顔）と動作（お辞儀）が一体となって、  
きちんとしたかたちになります**

- （『就業中のマナー』の項目で挨拶にて触れている。）

接客業に要求される挨拶

①先手必勝	<ul style="list-style-type: none"><li>自分から挨拶するように心がける</li><li>気づいた方から進んで行く</li></ul>
②明るく、はっきりと	<ul style="list-style-type: none"><li>暗い挨拶ながら、何も言わない方が良い</li><li>名前を呼ばれたら、明るくはっきり「はい」と答える</li></ul>
③相手にあった挨拶（TPO）	<ul style="list-style-type: none"><li>上司と友達、子供に対して同じ挨拶ということはない</li></ul>
④サロンの雰囲気にあった挨拶	<ul style="list-style-type: none"><li>一般的なサロンと、高級イメージのあるサロンでは、適した挨拶も異なる</li></ul>
⑤相手の目を見て挨拶	<ul style="list-style-type: none"><li>「目は心の窓」心のこもった挨拶は目に表れる</li><li>「目は口ほどにものを言う」目に表れる表情は時として言葉以上のものを伝える</li><li>目をそらした挨拶は<b>無視、冷たさ、嫌悪感</b>の表れと捉えられかねない</li><li>基本は<b>“心を込めて”</b>であることを忘れない</li></ul>
⑥言葉と表情の一体化	<ul style="list-style-type: none"><li>言葉、声のトーン、所作など体全体で表現</li></ul>