



# しんろだより ~道~

秋田県立聴覚支援学校 進路指導部  
令和3年5月28日発行  
No.2



## 身だしなみに気をつけよう

社会に出ると、仕事に関する力はもちろんのこと、当たり前のことを当たり前に行える、社会人としての心構えを身につけていることが求められます。今回は、その基本となる「身だしなみ」について、ご紹介します。小さな頃からの積み重ねが大切ですので、ご家庭でもこの進路だよりをきっかけに、身だしなみについて話題にしていただけたらと思います。

### 身だしなみとは？

相手に不快感を与えない、清潔な服装やふるまいのことです。身だしなみ、と聞くと、身に付けるものだけだと捉えられることが多いですが、服装や髪型など整容面に関する「身なり」の他にも、挨拶や言葉遣いなどの「立ち振る舞い」も含まれています。

身だしなみ = 身なり + 立ち振る舞い

つまり、「身だしなみを整える」というのは、見た目に気を配ることに加えて、人前での振る舞いや心掛けなど、社会のマナーに従って行動する、という意味です。

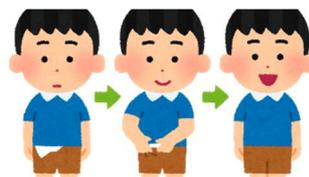


いつでも **身なり** を整えましょう

### 整容面チェックリスト

- 毎朝、顔を洗っている。
- 髪の毛の寝癖を直している。
- 前髪が目にかかっていない。
- 食後に歯磨きをしている。
- 爪を、手の裏側から見えない長さに切っている。
- シャツのボタンを留めている。
- 下着の裾を、ズボン・スカートの中に入れている。
- 靴のかかとを踏んでいない。
- ハンカチ、ティッシュを常に持ち歩いている。

全ての項目に○がつきますか？  
このチェックリストは、幼稚部から高等部まで、みなさんに毎日気をつけてほしい内容です。

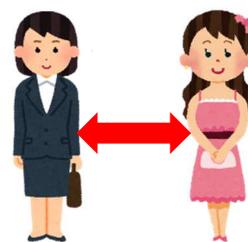


## 身だしなみとおしゃれの違いは？

身だしなみを意識した服装とは、周囲に不快感を与えない、清潔感のある服装、「TPO（時・場所・場面）」を意識した服装のことを言います。

おしゃれとは、社会のマナーなどは関係なく、自分が好きな服やアクセサリを身に付け、着飾ることを言います。

おしゃれは自分のためにするもの、身だしなみは相手のためにするものです。おしゃれを楽しむのは決して悪いことではありませんが、学校や職場などでは、おしゃれよりも身だしなみを優先するようにしましょう。おしゃれは休みの日に楽しみましょう。



## 立ち振る舞い

を意識しましょう

### 気持ちのよいあいさつを心掛けましょう

あいさつは、相手の心に近づくための、コミュニケーションの第一歩です。気持ちのよいあいさつをするためには、3つのポイントを意識しましょう。

- |                |   |
|----------------|---|
| ① 自分から         | 相手よりも先にあいさつすることを習慣にしましょう。また、あいさつに気付いてもらえるよう、声の大きさや視線にも気を配りましょう。 |
| ② 相手に伝わる声の大きさで |   |
| ③ 相手の目を見て笑顔で   |   |



### 丁寧な言葉遣いをしましょう

言葉遣いは、相手への印象を大きく左右します。乱暴な言葉遣いをせず、「〇〇です」「〇〇します」など、丁寧な言葉遣いを普段から心掛けましょう。

～敬語クイズ～ 目上の人に対して使う言葉として、どちらが正しいでしょうか？

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 問1) A. ご苦労さまです。  | B. お疲れ様です。   |
| 問2) A. 分かりました。   | B. 了解です。     |
| 問3) A. ごめんなさい。   | B. 申し訳ありません。 |
| 問4) A. 参考になりました。 | B. 勉強になりました。 |



- |       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 問1) B | 「ご苦労さまです」は、目上の人から目下の人へ使う敬語です。     |
| 問2) A | 「了解」は、「分り」の略で、目上の人から目下の人へ使う敬語です。  |
| 問3) B | 「ごめんなさい」は親しい間柄の人へ使う言葉です。          |
| 問4) B | 「参考」は「考」の字に「参」という意味があるので、失礼な言葉です。 |

## 発行内容、お問い合わせについて

進路指導部報「しんろだより～道～」は、保護者の皆様へ進路に関するたくさんの情報をお伝えしていきます。学校ホームページにも掲載しておりますので、どうぞご覧になってください。

(ホームページURL：<http://www.kagayaki.akita-pref.ed.jp/chokaku-s/>)

他にも進路に関して知りたい情報や疑問等がございましたら、お気軽に校長、教頭、担任、進路指導部員にお話してください。