

# しずおか マナーブック 学-BOOK

静岡市教育委員会



静岡市  
SHIZUOKA CITY

静岡市歌

# わたしの街 静岡

詞 静岡市選歌  
補作詞 小 椋 佳  
作曲 小 椋 佳  
編曲 川 辺 真

1.このまちにうまれてよかったみどりのみねひろがるそらゆと  
 2.このまちにそだってよかったきらめくなみはるかなうみと  
 3.このまちにくらしてよかったひかるたかせおどるぎよえいお

めをのせてしろいくもがかけていくよー  
 おいにくのいぶきつたえかぜがいくよー  
 もいでよびこころなごみかわがいくよー

むねにあふれるほどこちからみちてきてここ  
 じだいにさきがけるせをあとおししてここ  
 ゆたかさしあわせほほえみをそえてここ

こはーいっでもーあたたかはいわ  
 こはーいっでもーあたたかはいわ  
 こはーいっでもーあたたかはいわ

たしのまちうつくしいしずおか  
 たしのまちあたらしいしずおか  
 たしのまちすばらしいしずお

1 この街に 生まれてよかった

緑の峰 広がる空

夢を乗せて 白い雲が 駆けて行くよ

胸に溢れるほど 力満ちてきて

ここはいつでも暖かい

わたしの街 美しい静岡

2 この街に 育つてよかった

煌めく波 遙かな海

遠い国の 息吹伝え 風が行くよ

時代に先駆ける 背を後押しして

ここはいつでも暖かい

わたしの街 新しい静岡

3 この街に 暮らしてよかった

光る高瀬 踊る魚影

思い出呼び 心和み 川が行くよ

豊かさ幸せ 微笑みを添えて

ここはいつでも暖かい

わたしの街 素晴らしい静岡

マナーブック  
しずおか 学—BOOK

---



静岡市教育委員会

# もくじ

序章 天使からのポエム .....	4
-------------------	---

すてきな自分づくりの第一歩 .....	6
---------------------	---

## 第1章 自分を見つめよう～日常生活でのマナー～

さわやかな一日の始まり ～あいさつ～ .....	8
--------------------------	---

服装 .....	10
----------	----

言葉遣い .....	12
------------	----

整理整頓 .....	14
------------	----

食事のマナー .....	16
--------------	----

メッセージを使うときのマナー .....	18
----------------------	----

自分を振り返ろう .....	20
----------------	----

## 第2章 自分を広げよう～校外学習でのマナー～

社会科見学から学ぶ .....	22
-----------------	----

### 職場体験学習から学ぶ

職場体験学習の前に考えよう .....	26
---------------------	----

社会人としてふさわしい言葉遣い～敬語～ .....	28
---------------------------	----

電話をかける .....	29
--------------	----

手紙を書く 時間を守る .....	30
-------------------	----

職場体験学習を終えて .....	31
------------------	----

自分のよさをアピールしよう .....	32
---------------------	----

### 第3章 静岡市民として誇りをもとう

地域社会の一員として……………	34
グッドマナーな静岡市民として……………	38
みんなが住みよい街にするために……………	39
公共の場でのマナー……………	40
スポーツマンシップから学ぶ……………	42
防災の街 しずおか……………	44
自然を大切にする街 しずおか……………	46
地域の偉人「徳川家康公の生き方」から学ぶ……………	48
お茶の街 しずおか	
お茶に込められたおもてなしの心……………	50
おもてなしの心を形に……………	51
おもてなしをしよう……………	52

### 第4章 市民の方から励ましのメッセージ ……54

### 第5章 世界の中の日本人として ……56

### 付録 ……60

冊子の内容と道徳科及び各教科との関連	
ことわざ・四字熟語・名言・慣用句など	
わたしの街 静岡(市歌)	

## 「あたたかい思い出」

ひき出しの整理をしていたら、奥から小さなピンク色の紙が出てきた。

それは、母からの手紙。

幼稚園最後のお弁当の日に、包の中に入っていた手紙。

あの日のことが、ふわあっと、よみがえってくる。

“のこさずたべてくれて、ありがとう。

おべんとうをつくることがいつも、しあわせでした”

うれしくて、あたたかくなって

じわっと涙があふれたことを思い出す。

ふたを開けると幸せな気持ちになるのは、今も同じ。

ありがとう。お母さん。

今日のお弁当も、大満足だよ。

令和元年度 天使からのポエム

静岡市教育長賞受賞作品

清水有度第二小学校6年 わたなべ 渡辺 めい 芽衣

## 序章 天使からのポエム

「母の大切にされたかったこと」

小さい頃から母はいつもこう言う。

「食事をする時はよい姿勢。」

「玄関では靴をそろえて。」

「脱いだ服はすぐたたむ。」

どれも、これも耳をふさぎたくなるぐらい聞きあきた。

時々、うるさいなと思う。

ほっといてくれればよいのにとと思う。

私がやらなくても、誰も困らないと思う。

でも、最近友達のお母さんにほめられた。

「しっかりしているね。」と

いつの間にか意識していなくても自然にできるようになっていた。

そこでふと感じた。

母の大切にされたかったこと。

マナーを守る人は、人から信頼される。

人の価値を上げられる。

信頼されるということは素敵なことだ。

今後も大切に作る。

令和元年度 天使からのポエム

優良賞受賞作品

竜爪中学校2年 ふじまき 藤巻 あおみ 青海

写真を貼りましょう

### 小学5年生の私

.....

.....

.....

.....

.....

.....

写真を貼りましょう

### 小学6年生の私

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## すてきな自分

今の自分はどんな生き方を  
したいと考えているかな？  
将来の夢は何かな？



写真を貼りましょう



写真を貼りましょう

### 中学3年生の私

---

---

---

---

---

---

---

---

## づくりの第一歩



写真を貼りましょう

### 中学1年生の私

---

---

---

---

---

---

---

---

### 中学2年生の私

---

---

---

---

---

---

---

---

## 第1章 自分を見つめよう ～日常生活でのマナー～

### さわやかな一日の始まり ～あいさつ～



どんな気持ちになりますか？

笑顔であいさつをしてもらったとき

あいさつを返してもらえなかったとき

気持ちのよいあいさつを交わそう

- 自分からあいさつを心がけよう
- 笑顔で、相手の目を見てあいさつしよう
- 目上の人には会釈えしゃくを添えて



Column ①

アメリカでは「bye bye」は、大人が子どもに、または子ども同士で使うことが多いです。あいさつは、年代や立場によって変わってきます。



## あいさつを「される」人から、あいさつを「する」人へ



家や学校でのあいさつはもちろんのこと、地域に暮らす人たちとも積極的にあいさつを交わしてみましょ。あいさつを「される」側から、あいさつを「する」側へ。あなたのあいさつが、地域のみんなを笑顔にすることができたら、すてきだと思いませんか。



### Column 2

#### 笑顔のヒミツ

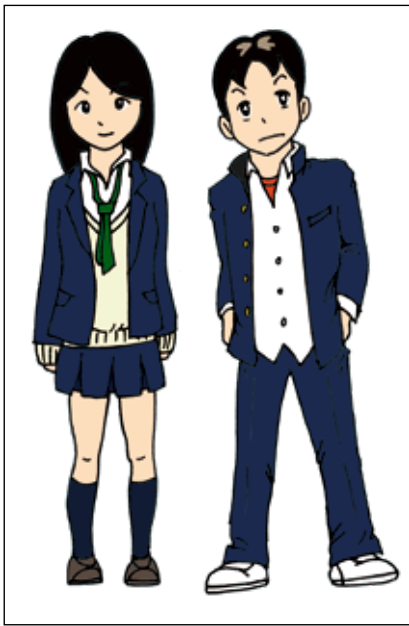
1996年、だいのうひしつ 大脳皮質の ぜんとうよう 前頭葉に「ミラーニューロン」と呼ばれる脳細胞が見つかりました。この細胞には、人の様子を自分のことのように脳内に映し出す働きがあります。友だちが笑顔であいさつしてくれると、思わず笑顔になるのはこの機能が働いて、相手の気持ちに共感するためだと考えられています。

# 服装

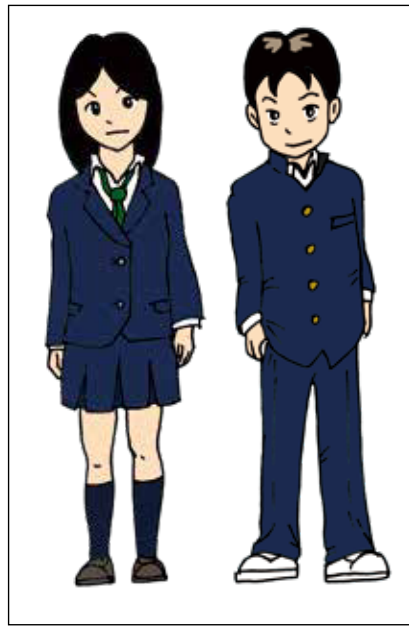
人は目で見たことから多くの情報を得ています。それは人間関係においても同じです。相手がどんな服装をしているか、どんな態度でいるかは、その人を知る上で重要な情報になります。逆に言えば、自らの服装や態度は、相手に対する無言のメッセージとも言えるでしょう。よい人間関係を築くには、自分の外見が相手にどう受け止められるかを意識することも大切なことです。

## 着こなしと印象

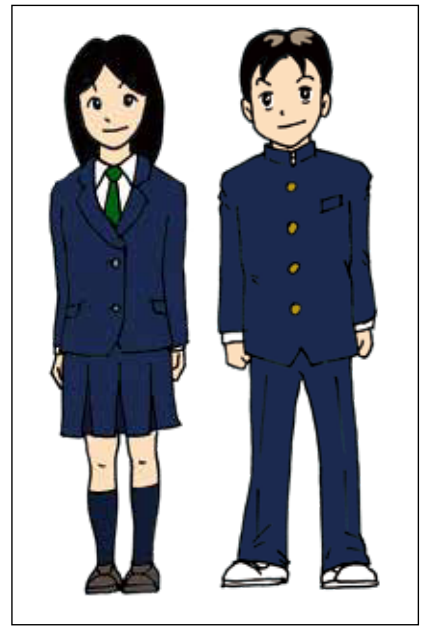
同じ服でも、着方によって人に与える印象は違います。次の3つの着こなしから、どのような印象を受けますか？考えてみましょう。



印象は？



印象は？



印象は？

## 時と場に応じた服装

次の場面ではどんな服装がふさわしいか、また、それはなぜか考えてみましょう

- 家で過ごす
- 買い物に出かける
- 学校の授業で学習する
- 部活動に参加する
- 修学旅行に行く
- 結婚式などの儀式に参加する



## TPO って何だろう？

- T ... Time (時)
- P ... Place (場所)
- O ... Occasion (場合)

TPO とは左記のように単語の頭文字をつなげた造語です。もともとはファッション業界で「時と場所と場合に応じた服装を」という提案として登場した言葉です。



### Column ③

## ドレスコードって何？

行事やパーティーにおいて、参加者の服装を規定する場合があります。この規定をドレスコードといいます。また、冠婚葬祭などでは、特に示されなくても暗黙のドレスコードがあり、参加者がそれをきちんと判断する必要があります。

ドレスコード	男性の服装	女性の服装
フォーマル	タキシード <small>はおりはきま</small> 羽織袴 など	ドレス 着物 など
インフォーマル	スーツ ネクタイ など	ブラウス スカート など
カジュアル	<small>えりつ</small> 襟付きシャツ スラックス など	ブラウス スカート など

# づか 言葉遣い



わたしたちは毎日の生活で、多くの人たちと関わりながら、たくさんの言葉を聞いたり話したりしています。そのような中で、何気ない一言によって背中を押してもらったり、温かい気持ちになったりした経験があるのではないのでしょうか。私たちがつかう言葉は、相手とよりよい関係をつなぐために、とても大切な役割を担っているのです。

## 人と人との心をつなぐ「ありがとう」

例えば、友だちに何かを貸していたときに、無言で返されるのと、「ありがとう」と言って返してもらうのとでは、気持ちの伝わり方が違いますよね。「ありがとう」は短いけれど、魔法のように心に響く言葉です。



**あなたはどんな人に「ありがとう」を伝えたいですか？**

- 何かをしてくれた人に
- いつもお世話になっている人に
- みんなのために働く人に

## 伝えたい内容に気持ちを添える言葉

伝えたいことに、ほんの少しの言葉を付け加えるだけで、相手の印象が変わります。



### こんなとき、どんな言葉で気持ちを添えたらいいでしょう…

#### 話しかけるとき



- ・失礼ですが…
- ・お忙しいところ  
申し訳ありませんが…

#### 人を誘うとき



- ・もしよかったら、…
- ・ご迷惑でなければ、…

#### 何かを断る時とき

- ・せっかくですが、…
- ・あいにくですが、…



#### 何かを渡すとき



- ・…です。  
よろしくお願いします。
- ・どうぞ、…

#### 注意を促すとき

- ・言いにくいことですが…
- ・ご存知かと思いますが…

### 考えてみよう ～友だちに頼み事をする時～

A

おい、手伝えよ！どうせヒマだろ。

B

〇〇君、よかったら手伝ってもらえないかな。先生に頼まれて、この本を職員室まで運ばなければならないんだ。2人で運べると、とっても助かるんだけど。

(頼みごとをする時、AとBのどちらがふさわしいでしょうか？理由も考えてみよう。)



## 整理整頓



雑然としているか、整然としているか。普段そこに人がいなくても、そこを使っている人たちの心が伝わります。整然と清められた場所に込められた思いは、次にその場所を使う人たちに伝わっていきます。

## 整然と並べる



家庭科：整理や整頓の仕方  
特別活動：役割の自覚



## 心を入れた清掃活動

- その場所を使う人の気持ちを考えて取り組もう
- 自分の分担が終わったら、他にできることがないか探してみよう
- 終了したら、次に使う人のために道具をきちんと片付けよう



自分たちが使う場所をいつも美しく保つために清掃活動は欠かせません。一緒に清掃している人への気配り、隅々まで清掃する目配り、そこを使うすべての人への心配りなど、大切なことが清掃活動には詰まっています。



心を入れて清掃するためにどんなことが必要か考えてみよう



### Column 4

#### あなたの心の状態が見える？！

心理学で基本とされるものに「投影の法則」があります。「投影の法則」とは、あなたの身のまわりの状態には、あなたの心の状態が如実に反映されているというものです。つまり、「部屋がキレイだな」と感じたら、あなたの心が整理されているのです。逆にいえば、身の回りを整えることで、落ち着いた気持ちをつくり出すことができるということにもなりますね。

# 食事のマナー

共に楽しく食事をすることは、人間関係を深めることにつながります。また、食事のマナーを守ることは、一緒に食事をする人に不快な思いをさせないだけでなく、自分自身の健康を守る上でも大切です。以下のマナーについて、自分自身のことを振り返ってみましょう。また、なぜそのようなマナーがあるのか、考えてみましょう。

## あいさつ

- 「いただきます」を言う
- 「ごちそうさまでした」を言う

何を「いただいて」いるのかな？

ご馳走様ちそうさまの「馳走」には「走り回る」という意味があります。

## 姿勢

- 正しい姿勢で食べる



首が曲がっている

食器に顔を近づけて  
食べている

ひじを付いている

浅く座っている



## 食べ方

- 茶碗や汁椀を手にとって食べる
- 食事にふさわしい会話をする
- くちゃくちゃと音をたてて食べない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 食べている途中に立って歩かない

なぜ、このようなマナーがあるのでしょうか。

□正しいお箸の持ち方ができる

□正しいお箸の使い方ができる

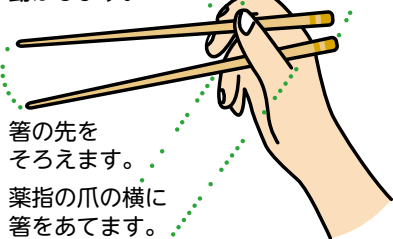
## 正しい箸の持ち方、 使い方

親指と人差し指、中指の三本で軽く持ちます。

親指は人差し指の爪の横にあてます。

上側だけを動かします。

1cm程はみ出します。



箸の先をそろえます。

薬指の爪の横に箸をあてます。

親指と人差し指の間に箸をはさみ固定します。

## やってはいけない箸の使い方



まよいばし



もちばし



なみだばし



さしばし



はしわたし  
(ひろいばし)



よせばし

なぜ、このようなマナーがあるのでしょうか。



### Column 5

## 郷に入っては郷に従え

蕎麦は「ズルズルッ」と音を立てて食べるけれど、スパゲッティは音を立てて食べていけないのはなぜ？

蕎麦は日本食であり、日本の文化ではすすって食べます。すすって食べると麺とつゆと空気が一緒になって、香りと味が引き立つという理由や、お箸ではすすって食べた方が食べやすいなどの理由があるようです。

しかし、世界的にはもちろん日本においても、基本的には音を立てて食べることはマナー違反になります。蕎麦は例外と言っていいでしょう。スパゲッティなどの麺類を蕎麦と同じように音を立てて食べると、マナーを知らない人という目で見られてしまいます。他国の料理をいただくときには、その国のマナーに合わせた方がいいでしょう。

## メッセージを使うときのマナー

自分はメッセージを見たらすぐに返信することにしていても、相手はすぐに返信してくれるとは限りません。人それぞれ考え方や使い方が違います。相手のことを考え、適切な使用方法を自ら考えることが大切です。

メッセージ受信後、どのようなタイミングで相手に返信しますか。  
また、それはどうしてでしょうか。

- A. 来たらすぐに      B. 30分以内      C. 1時間以内  
D. その日のうちに      E. 返せる時に      F. 気にしない

その理由は？



携帯電話やスマートフォン、パソコン等でインターネットを利用する際は、保護者との約束や学校のきまり、法律等を守ることはもちろん大切ですが、自分で考え判断することが何よりも大切です。

## 次の場面では、どのようなことが問題なのか、またはこの後どんな問題が出てくるか考えてみよう

- ◆ なかなか会話が終わらない
- ◆ 知らないところで自分の話題が出ている
- ◆ 話をしているときに、携帯電話やスマートフォンをいじっている
- ◆ 自分が一緒に写っている写真が公開されている
- ◆ 自分の作品が勝手に公開されている
- ◆ 有料サイトなどをおもしろ半分で見ている
- ◆ 使った覚えがないのに料金支払いの請求がきている



いじめになったり、犯罪につながったりすることはないかな？想像力をはたらかせて考えてみよう。



### Column 6

#### 【困ったときはすぐに相談を！】

18歳未満の青少年がインターネット接続サービスを利用する場合、基本的にフィルタリング（有害サイトアクセス制限）を導入することが義務付けられています。またウイルス対策は、パソコンと同様に、携帯電話やスマートフォンにも必要です。

様々な対策をしても、ゲームや動画視聴により、高額な利用料金を請求される場合があります。困ったときは保護者に相談し、必要に応じて警察にも相談しましょう。

法務省インターネット人権相談窓口

<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



# 自分を振り返ろう

1 (できていない)、2 (ややできていない)、3 (どちらともいえない)、4 (ややでき

	小学校5年生	小学校6年生																														
あいさつ	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
服装	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
言葉遣い <sup>づか</sup>	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
整理・整頓	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
食事マナー	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
メッセージを送受信するとき	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----					<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td colspan="5">-----</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5						-----				
1	2	3	4	5																												
-----																																
1	2	3	4	5																												
-----																																
振り返り																																



ている)、5 (できている) で評価しよう。学年ごと縦に線で結んでみよう。

中学校 1 年生	中学校 2 年生	中学校 3 年生

## 第2章 自分を広げよう～校外学習でのマナー～

### 社会科見学から学ぶ

社会科見学では、働いている方の工夫や努力を観察したり、商店や工場、会社などの様子や機械の働きなどを見たりして多くのことを学ぶことができます。また、見学して疑問に思ったことをそこで働く方に質問することができます。見学のルールを守り、働いている方たちの仕事の迷惑にならないように見学をしましょう。

左の欄以外で見学するとき  
使いましょう。

※実行できたら、○をつけましょう

<見学前のマナー>		5年生	6年生	
①	<b>見学のめあてをもつ</b> ・ 解決したい課題をもつ ・ 課題に対する自分の予想をもつ ・ 授業で学習したことを確かめる など			
②	<b>事前学習をする</b> ・ 事前に教科書や資料集などで調べておく ・ 質問したいことや見てきたいことを書きだす			



何を学びに行くのかをはっきりさせておくことは、見学先の方へのマナーでもあるのですね。



どんなマナーが必要かな？自分たちで話し合って決め、実行してみよう。

<当日のマナー>		5年生	6年生	
③	<b>場に応じた服装<sup>そう</sup>をする</b> ・見学や体験活動がしやすい服装 <sup>そう</sup> を選ぶ			
④	<b>忘れ物が無いように確認する</b> ・しおりや予定帳を見て持ち物確かめる（忘れ物をすると、周りの人に迷惑 <sup>わく</sup> をかけます） ・持ち物に記名があるか確かめる			
⑤	<b>歩き方</b> ・自転車や車に気を付けて、右側を通行する ・ ・ <b>バス・電車の乗り方</b> ・乗り物の中では、しゃべらず静かにすごす ・ ・			
⑥	<b>場に応じたあいさつをする</b> ・おはようございます ・こんにちは ・さようなら ※訪問の目的などを伝える			
⑦	<b>見学の際に気をつけること</b> ・見学の担当者の指示に従う ・ ・ ・ ・			

どんなポイントがあるかな？

今までの学習を思い出してポイントを書き出してみよう。

		5年生	6年生	
⑧	<b>聞き方のポイント</b> ・話し手を見て聞く ・ ・ ・			
⑨	<b>メモを取るときのポイント</b> ・要点やキーワードを書く (話し言葉でそのまま書かない) ・ ・ ・ 			
⑩	<b>質問するポイント</b> ・見学のめあてに関する質問をし、 課題の解決につなげる ・ ・ ・			
⑪	<b>見学の最後に確認すること</b> ・食事をした時にはゴミを残さない ・消しゴムのかすをそのままにしないで ゴミ箱に捨てるか持ち帰る ・ ・ ・ ・ ・ ・			

<見学後のマナー>	5年生	6年生	
<p><b>感謝の気持ちを伝えるために 「ありがとうございました」だけ ではなく、一言加えましょう</b></p> <p>○「ありがとうございました」だけではなく、次のようなことを加える(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 見学をしたことによって解決した内容</li> <li>・ 自分の予想と照らし合わせて分かったこと</li> <li>・ 見学を含め、学習全体で学んだこと</li> <li>・ 見学全体を通しての感想</li> </ul> <p>※後日、手紙でお礼の気持ちを伝えてもよいでしょう</p>			

感謝の気持ちを表すには、見学のめあてを達成し、学んだことを添えてお礼をすることが何よりも大切です。



# 職場体験学習から学ぶ

## 職場体験学習の前に考えよう

### 社会人としての大切なマナー

私たちは、学級・学年・学校というそれぞれの社会の中で生活しています。

そして、家族や地域という社会の一員です。それぞれの社会では、その一員として責任を負い、義務を果たしていかなければなりません。小中学生である今は、その時のために必要な資質を身に付けるための準備期間です。

職場体験では、家庭や地域よりも広い社会での体験です。この学習を通して多くのことを感じ、今後の自分の生き方について考えましょう。

**社会の一員として必要なマナーを考えてみよう！**

**1** A から D の仕事で大切だと思うルール・マナーにはどのようなものがあると思いますか。

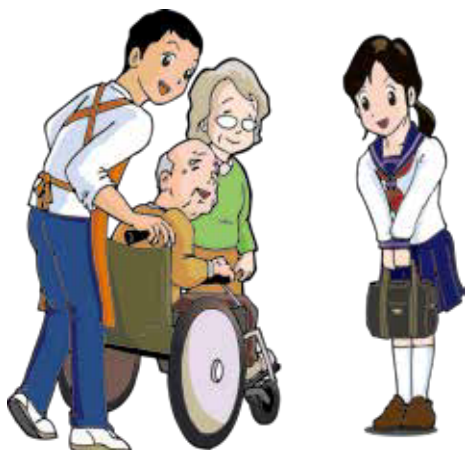


どの職場でも共通に必要なとされるルール・マナーにはどのようなものがあるでしょう。



A large empty rectangular box with an orange border, intended for writing answers to the question above.

# 社会人としてふさわしい言葉遣い <sup>づか</sup> ~敬語~



社会に出ると、様々な立場の人と接するようになります。そのような中で、特にあらたまった場面で出会ったり、相手が目上の人であったりする場合は、その場に応じた敬語を使うことが求められます。

職場体験学習で、実際に使ってみましょう。

## 【職場体験などでよく使う敬語の例】

日常語	丁寧語	尊敬語	謙譲語	敬語の使い方
いる	います	いらっしゃる	おる	〇〇さんは いらっしゃいますか？
する	します	なさる される	いたす	
行く	行きます	行かれる	参る	
見る	見ます	ご覧になる	拝見する	
話す	話します	おっしゃる	申す	

## 考えてみよう

上の表にある敬語は、職場体験などでよく使われる敬語のうちの一部です。□の空欄部分にはどのような例があてはまるか、考えてみましょう。また、上に挙げた他にも場面によってどんな敬語をつかったらよいのか考えてみましょう。



## 電話をかける

電話は相手と連絡を取る上で欠かせない情報手段です。しかし、相手の様子が見えないため、状況を考えて、相手のことを思いやる配慮がより一層大切です。



### 時を考える

- 営業時間外や定休日にはかけないようにしよう
- 食事ときはできるだけ避けよう
- 時に応じたあいさつをしよう

### はっきりと伝える

- 自分からきちんと名乗ろう
- 相手に分かりやすいように、用件を簡潔に伝えよう
- 伝言を聞き取る時
  - 「分かりました。〇〇ですね」
  - 「失礼ですが、もう一度お願いします」
- 伝言をお願いする時
  - 「伝言をお願いしてもよろしいでしょうか」

※ほかにどんなことに気をつけるべきか、話し合ってみよう

## 携帯電話やスマートフォンについて

携帯電話やスマートフォンを使うと、いつでもどこでも自由に連絡が取れて便利ですが、当然使う人のマナーも求められます。「時」「場所」「場合」それぞれで、気をつけなければならないことを考えてみましょう。



## 手紙を書く

お世話になった方には、ぜひお礼の気持ちを伝えたいものです。相手が目上の方の場合などには、手紙にするとあらたまった気持ちがきちんと伝わります。



- 気持ちが伝わる、丁寧な字で書こう
- 相手が読みやすいように、前文・主文・末文に分けて書こう
- 宛名は高い位置に、自分の名前は低い位置に書こう

## 時間を守る



生活する中で、さまざまな約束を交わしたり、計画を立てて人と一緒に行動したりする場面は多くあります。そんな時、時間を守ることはとても大切です。約束の時間を守ることは、相手との関係を良好にするために欠かせません。

- 約束をしたら、メモをして確認できるようにしておこう
- 5分前行動でゆとりをもとう



### Column 7

#### 時泥棒 ～江戸しぐさ（思草）～

「江戸しぐさ（思草）」とは、江戸時代に暮らしていた人々に伝えられてきた、生活哲学です。その中に「時泥棒」という教えがあります。これは、断りなく相手を訪問したり、約束の時間に遅れたりして、相手の時間を奪うのは重い罪（十両の罪）にあたるというものです。自分のことはもちろん、相手の時間も大切にするという日本古来のこの教えは、今でも十分通用するものですね。





## 職場体験学習を終えて

### 1 職場体験学習を通して、あなたが特に心がけたのはどのようなことでしたか？

- ◆ 仕事場にふさわしい身なり
- ◆ 仕事に対する姿勢
- ◆ 職場の方々との関わり方
- ◆ お客様（相手先）との関わり方 など



### 2 職場体験学習の中で、心に残った言葉や出来事を振り返ってみよう。

---

---

---

---

### 3 職場体験学習を通して学んだ、社会人として働く上で大切なルール・マナーとはどんなものでしたか。また普段の生活に生かそうと思ったことはありましたか。

---

---

---

---

## 自分のよさをアピールしよう

一般的に、入学試験や就職試験の時には、「面接」が行われます。希望する進学先や職場によって「こんな人が必要だ！」という求められる姿は異なりますが、面接ではその人が「どのような夢や希望をもち、将来の目標を立てているか」や「どんな人柄なのか」を見ることが主な目的になります。そこで、「面接」の時にはどのようなことに気をつければよいのかを考えてみましょう。

### 自分のよさを書き出してみよう！

	あなたのよさを生かした答え方
将来就きたい仕事は？	
尊敬する人は？ その理由は？	
今がんばっていることは？	
よりよい生活を送るために、 大切にしていることは？	
自分の長所は？	
最近読んだ本は？	
印象に残ったニュースは？	

### 自信をもって伝えよう！

面接の場面では、誰もが緊張するものです。少しでもリラックスして受け答えをするためには、普段の生活から、服装、言葉遣い<sup>づか</sup>をよりよいものにしようとする意識が大切です。

自信をもって、相手の目（顔）をしっかりと見て、自分の思っていることや考えていることを伝えましょう。

## 基本的な姿勢

姿勢に気をつけるだけで、見る人の印象も変わります。

どんな姿勢が自分のよさをアピールできるかな？  
鏡の前で試してみましよう。



### 【立った姿勢】

- ・背すじを伸ばす
- ・あごをややひく
- ・頭を傾けない
- ・肩に力を入れず、手は体の横におく

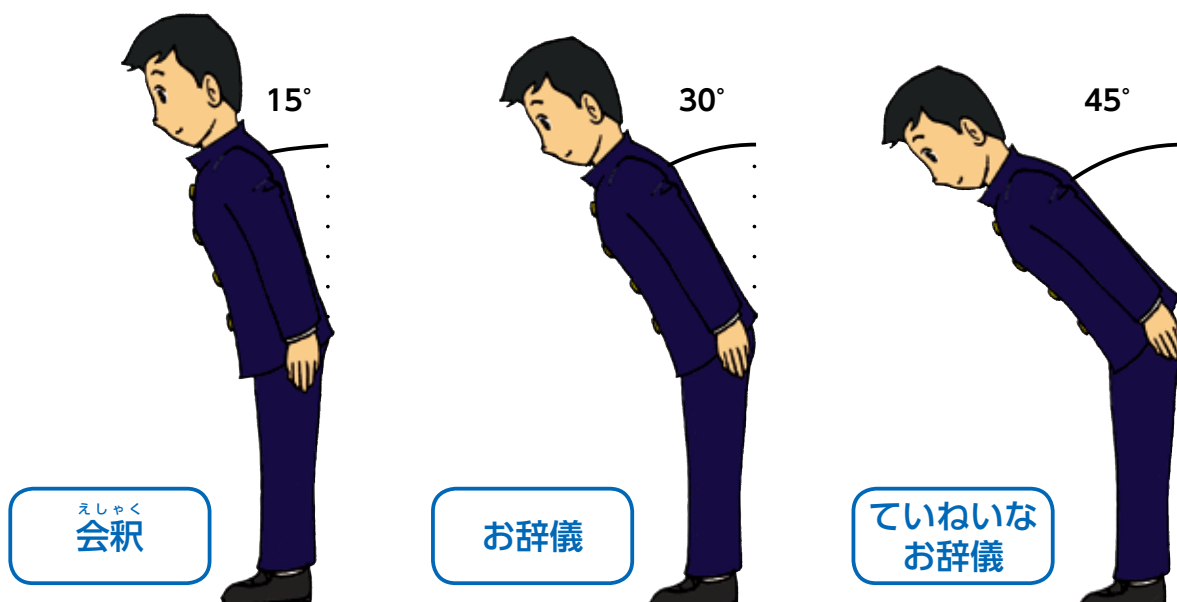


### 【座った姿勢】

- ・椅子に深く腰かける
- ・背すじを伸ばす
- ・両手はももの上におく

## お辞儀

お辞儀は、相手を敬う気持ちを表す動作で、日本ならではの風習です。日本人であるわたしたちは、この動作をきちんと身につけておきたいものです。お辞儀には種類があり、それぞれ相手や場面によって使い分けます。



- ・相手の目を見てから、腰を折るように上体を倒します
- ・歩いている時は一度立ち止まってからおじぎをします

## 第3章 静岡市民として誇りをもとう

### 地域社会の一員として

静岡市立蒲原中学校  
地域のお祭りに参加



地域社会の一員として求められるのは、地域の活動に参加して、地域に貢献できる人や、地域を愛し、温かなかかわりができる人です。また、誰かを支え、誰かに支えられている自分を見出せる人です。積極的に地域の方々と関わり、地域とつながってみましょう。

地域と  
つながろう！



静岡市立蒲原東小学校  
地域のデイサービス訪問



静岡市立蒲原西小学校  
地域の未来について発表

音楽科：我が国や郷土の音楽 家庭科：地域の人々とのかかわり  
技術・家庭科：家庭生活と地域のかかわり

# 積極的に地域に出て関わろう

## 静岡市立城山中学校



城山中学校では、9月に「地域あったか活動」として敬老会に生徒会本部役員が参加し、全校生徒で作った梅干を、感謝の気持ちを込めてプレゼントしている。毎年楽しみにしているお年寄りがとても多い。12月には1人暮らしのお年寄りにも梅干を贈っている。

## 静岡市立安倍川中学校



安倍川中学校では、毎年安倍川花火大会が行われた後の安倍川河川敷を地域の方々と協力して清掃している。生徒は自分たちの住む地域を美しく保つための力強い働き手であり、地域にとってなくてはならない存在である。

## 静岡市立水見色小学校



水見色小学校では、PTA主催の「ほたるの里コンサート」に出演し、篠笛や和太鼓演奏を地域の方々に披露している。子どもたちの元気な演奏はいつも温かく見守っていただいている地域の方々への感謝の気持ちが詰まっている。

## 静岡市立清水駒越小学校



清水駒越小学校では、リトルガーデン収穫祭を開催している。児童、保護者、地域の方、先生が一体となってさつまいもを苗から育て、収穫し、調理して食べたりおみやげにしたりして交流することで、連携を深めている。

# 地域社会の一員として 活動したことを記録しよう

(子供会活動、地域の奉仕活動、お祭りなど)

※防災訓練についてはP44、45にあります。

	参加した活動	感 想
小学校 5年生		
小学校 6年生		

	参加した活動	感 想
中学校 1年生		
中学校 2年生		
中学校 3年生		

# グッドマナーな静岡市民として

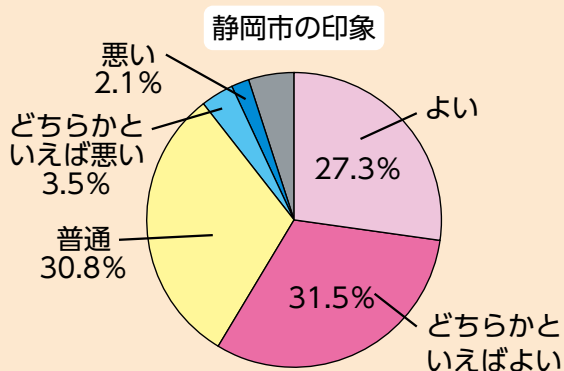


旅先で出会った人の印象が、その土地の印象になる…そのような経験はないでしょうか。わたしたちは普段から何気なく相手への思いやり（＝マナー）を交わしながら生活しています。静岡市を訪れ、思いやりを肌で感じた人は、きっと静岡市に対してとてもよい印象をもつことでしょう。そうなれば、静岡市民として、うれしいことですね。



## Column 8

### 静岡市はいいところ



静岡市の観光入込客数（各観光地を訪れた人の延べ人数を足した数）は、平成20年は年間2500万人ほどでしたが、平成28年には2686万4794人までに増加しています。

静岡市観光交流課（H29）  
静岡市シティセールス戦略企画及び  
首都圏実態調査（H20）



# みんなが住みよい街にするために

静岡市民は自転車をよく利用します。ある調べによると、静岡市における「自転車を最もよく利用する交通手段としている」人の割合は20%にもなります(全国平均15%)。一方で自転車の利用の仕方が問題になることも少なくありません。みんなが気持ちよく住める街にするために、私たちはどんなことを心がければよいでしょうか。下の絵や写真を見て、考えてみましょう。

## 1 AとBの絵や写真を見て、どんな第一印象をもちますか？



2 自転車に乗っている人は歩道を並走することについて、どう考えているのだろう？

3 自転車を置いていった人はこの場所に自転車を置くことについてどう考えたのだろう？

4 みんなが住みよい街にするために、自転車の利用に関して一人一人がどんなことを心がけるべきか、話し合ってみよう。



## 参 考

### ◆ 道路交通法（静岡県道路交通法施行細則）

参考：静岡県公式 HP 「知っていますか？自転車のルールとマナー」

<http://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-130/bicycle.html>

### ◆ 静岡市自転車等の駐車秩序に関する条例施行規則

参考：「静岡市自転車等の駐車秩序に関する条例施行規則」

<http://www.city.shizuoka.jp/000106387.pdf>

# 公共の場でのマナー

公共の場では、「きまり」という明確な形にはなっていない「マナー」というものが存在します。

右は、電車内に掲示されているマナー啓発ポスターです。多くの人々が利用する公共交通機関では、マナー向上の必要性が訴えられています。このような背景にはどんな状況があるのでしょうか。



静岡デザイン専門学校 大石智咲さんの作品



静岡デザイン専門学校 萩原柚香子さんの作品



「きまり」と「マナー」はどう違うんだろう？

## 優先席について考える



電車やバスなどにある優先席について、かつて来日した外国人記者が「こんな席を作らなければ席を譲らないなんて、日本人はなんて不親切なんだ」と感想をもらしたそうです。しかし、現在では諸外国でも同じように優先席を設けている国が増えました。あなたは、優先席が必要だと思いますか。

1 A～Dのような場所で、迷惑だ<sup>わづ</sup>と感じたり、不快な思いをしたりしたことがありますか？



2 A～Dの場所で、必要とされるマナーを話し合ってみましょう。

3 みんなが気持ちよく過ごせるように、どの場所でも共通して心がけるべきことはどんなことでしょうか。



## スポーツマンシップから学ぶ



いろいろなスポーツの大会の選手宣誓で、「スポーツマンシップにのっとり」という言葉をよく聞きます。

公益財団法人日本サッカー協会（JFA）は、差別や暴力のない世界をつくるべく様々な取組を行なっています。

リスペクト（大切に思うこと）、これが日本中のサッカーチームが大切にしていることです。

試合では、選手は正々堂々と全力で戦うことが求められます。サポーターはマナーを守り相手チームの選手やサポーターを尊重しながら、マナーを守って応援することが求められています。



### Column 9

FIFA ワールドカップ、ブラジル大会において、スタジアムで試合終了後、日本のサポーターがゴミ拾いをしている様子が海外で称賛されました。一生懸命試合で戦い自分たちを楽しませてくれた選手と競技場、そして相手チームへの感謝の気持ちが、全世界の人々に感動を与えました。

静岡市には、サッカーチーム「清水エスパルス」があります。  
清水エスパルスは「マナーアップ宣言」をしています。



過剰な席取りは  
お止め下さい



座席は詰めて  
お座り下さい



座席に立っての  
応援はご遠慮下さい



ゴミは所定の  
ゴミ箱に捨てて下さい



ゴミの分別に  
ご協力下さい



喫煙は決められた  
喫煙所で行って下さい

どんな行動がスポーツマンシップと言えるか  
考えて話し合ってみましょう

# 防災の街 しずおか

駿河湾には地震を引き起こすプレートの境界面があり、これまで大きな地震が発生し被害をもたらしてきました。こうした自然現象の被害をいかに最小限にするかが、私たちの防災活動の基本となっています。

わたしたちにできることって、どんなことだろう…



## 地震が来る前にはどんな準備が必要だろう

### 【家の中や家族での備え】

- ・ ベッド（布団）の近くに大きな家具を置かない。
- ・
- ・

### 【準備しておくもの（備蓄品）】

- ・ 7日分の食べ物が必要だと言われている。
- ・
- ・



### 【避難する（逃げる）ときに必要なもの（非常持ち出し品）】

- ・ 7日分の食べ物の中から3日分の非常食を持ち出す。
- ・
- ・

## 地震が発生した時、どうしたらいいのだろう

- ・ 机の下に隠れるなど、まずは身を守ることが最優先。
- ・
- ・

## 地震がおさまったら、どうしたらいいのだろう

### 【おさまった直後】

- ・ 火元の確認と火の始末をする。
- ・
- ・

### 【避難地や避難所で】

- ・ たくさん人達が集まるので助け合いの心で行動する。
- ・
- ・

静岡市：防災のFAQ（よくある質問） [http://www.city.shizuoka.jp/630\\_000195.html](http://www.city.shizuoka.jp/630_000195.html)

理科：(中)地域の自然災害 保健体育科：自然災害による障害の防止

技術・家庭科：安全を考えた住空間の整え方 特別活動：健康で安全な生活態度の形成

学校の避難訓練や地域防災訓練の記録

例) 地域防災訓練に参加して、自助・共助・公助が大切だとわかった。

学 年	感じたこと	
	学校の避難訓練	地域防災訓練
小学校 5年生		
小学校 6年生		
中学校 1年生		
中学校 2年生		
中学校 3年生		



# 自然を大切にする街 しずおか

## 静岡には自然がいっぱい！

この美しい自然環境を守り、後世につなげていくためには、どのようなことを心がけていけばよいのでしょうか。



### しずまえとは？

静岡市の駿河湾沿岸の地域のこと

清水区由比地区 **しずまえ**



### オクシズとは？

静岡市の中山間地域のこと



## 山・川・海はつながっている

山に降った雨水は深い森にしみ込み、栄養豊富な水になります。そしてその水は川を流れ、やがては海へと豊かなめぐみの水がそそぎ込まれていきます。



巨木の森（葵区井川）



興津川（清水区両河内）



用宗海岸（駿河区用宗）

（経済局 農林水産部 中山間地振興課HP「オクシズ100選」より）

静岡市広報課より

社会科:地理的分野 理科:(中)自然環境の保全と科学技術の利用 家庭科:(小)環境に配慮した生活技術・家庭科:家庭生活と環境 音楽:日本の歌(共通教材)



# 身近なところに目を向けよう！

1 AとBの写真を見て、どのような印象をもちましたか。



2 自分の住む地域の様子はどうでしょうか。自然環境を美しく保つためにどのようなことを心がけていけばよいのかを話し合ってみましょう。



## Column 10

約20年の歳月をかけ、ようやく富士山が世界文化遺産に登録されました。なぜ、ここまで時間がかかったのでしょうか。それは、ゴミの投棄やし尿の問題等、環境に関わることが原因でした。現在はその問題も改善してきました。美しい富士山を後世に伝えていくためにも、一人一人が環境保全に対する意識を高め、責任をもって行動することが大切です。

# 地域の偉人「徳川家康公の生き方」から学ぶ

徳川家康公は、様々な分野の知識をもち、家臣たちと一体になることによって、激しい戦いが続いた戦国時代を勝ちぬき、日本という国を一つにまとめ、平和な時代をもたらしました。また、人生の3分の1を私たちの住む「駿府(現在の静岡市)」で過ごしました。

家康公はどのような生き方を大切にしていたのでしょうか。現代を生きる私たちの生き方のヒントとなることがあるかもしれません。



## ～子どもの頃の家康公から学ぶ～

### 日常のすべてが自分を高める



家康公は、臨濟寺の「竹千代手習いの間」で礼儀、作法、集団生活などさまざまな教えを受けました。また、お寺の教えである「答えを出すことが難しいことに対しても、自分なりの答えを求め続けること」や「日常のすべてが修行であり、そうじ、畑仕事なども自分を高めるために大切なこと」などを学びました。

### 鷹狩を通して自分を磨く

家康公は、一生を通じて鷹狩を楽しみ、日常的に野山を駆けめぐり、足腰をきたえていました。鷹狩を通して地形の確認をするとともに、そこに住む人々の様子を調べ、政治やまちづくりの参考にしていたといわれています。



もうきんげんえんず  
『猛禽玄猿図』  
久能山東照宮博物館所蔵



## ～大人になった家康公から学ぶ～

### 学び続ける大切さ

家康公は、大人になってからも外国の本を読んだり、薬学研究などを行ったりと多くのことを学び続けました。

ちょうせんばん わ ざいぎょくほう  
『朝鮮版和剤局方』  
久能山東照宮博物館所蔵



### 失敗するのも大切な経験



家康公は天下統一を成し遂げるまで、多くの失敗をしてきました。「人は負けたり、失敗したりした経験があるからこそ、その経験がさらに強い自分を作る」という言葉に、家康公の生き方が表れているようです。

とうしょうだいごんげんぞう  
『東照大権現像』  
久能山東照宮博物館所蔵

家康公の生き方から学びたいところはどんなところかな？

# お茶の街 しずおか

## お茶に込められたおもてなしの心



静岡と言えばお茶。全国的にそのイメージはすっかり定着しています。緑あざやかな茶畑の広がる景色や、お茶を囲んで談笑するほのぼのとした光景など、静岡の生活に根付いたお茶文化には、心和む、おもてなしの心が息づいています。



### Column 11



### お茶から生まれた言葉「一期一会」

「一期一会」は、もともと茶道から生まれた言葉で、「茶会に臨む際は、その機会を一生に一度のものと心得て、主客ともに真剣に相對することが大切である」という心得を意味するものです。千利休の弟子である山上宗二やまのうえそうじの書の記述を語源として、その後井伊直弼いのおすけの「茶湯一会集」ちやのゆい ちえしゅうに茶道の一番の心得として記されました。

現代では「今会っている人とは、今回限りで二度と会えない。そのくらいの心持ちで誠を尽くして人に接することが大切である」とう意味で用いられ、広く私たち日本人の「おもてなし」の心得を表す言葉として知られています。

## おもてなしの心を形に



茶道では、茶席に会する人たちに最高の舞台を提供するために、その場その時の環境に合った様々な演出をします。茶席で大切なのは、亭主と客とが互いに相手を気遣い、思いやりの心もち、茶事を楽しむことです。そこから生まれるのは、思いやりを交わした相手との心の通う関係です。



Column 12

### 静岡茶の祖 しょういちこくし 聖一国師

静岡茶の始まりは、建仁2年（1202）駿河国安倍郡<sup>とちざわ</sup>栢沢（静岡市）に生まれた<sup>しょういちこくし</sup>聖一国師が、仏教の修行で訪れた宋（現在の中国）から持ち帰ったお茶の種を、葵区足久保に播いたことであると言われています。



# おもてなしをしよう

おいしいお茶をいれて、おもてなしをしてみましょう。静岡市の全小学校には茶器セットが配付されています。これらの急須や湯冷まし、茶葉を使って、丁寧にお茶をいれてみましょう。

市立小学校に配付されている茶器セット



学校には地域の方や保護者、ボランティアの方など、様々な方がお見えになります。学校の実情に合わせながら、運動会や参観会などにお茶を出すなど、相手意識をもった「おもてなし体験」をしてみましょう。

## おいしいお茶のいれ方

- 1** お湯のみにお湯を8分目(約100cc)ほど入れてお湯を冷ます。



ポットから直接お湯のみに入れると、温度が80℃くらいに下がるよ。

※湯冷ましを使う方法もあります。

- 2** お茶の葉(煎茶)を急須に入れる。



スプーン大さじ1杯(約4g)が2人分の目安だよ。

- 3** しばらく置いて、お湯が70℃くらいまで冷めたら急須に注ぎ入れる。



お湯が熱いので、やけどしないよう注意してね。

※お茶の種類によって適温が異なります。

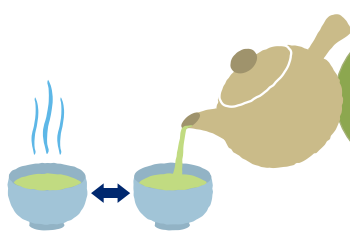
- 4** お湯を入れてから40~60秒ほど待つ。



お茶の種類によって待つ時間が違うんだよ。

※普通煎茶:60秒程度  
深蒸し煎茶:40秒程度

- 5** 時間がきたら、お湯のみにお茶を注ぐ。



お茶は少しずつ交互に注ぐと、味や色が同じになるよ。そして、最後の一滴まで注いでね。



# お茶の出し方

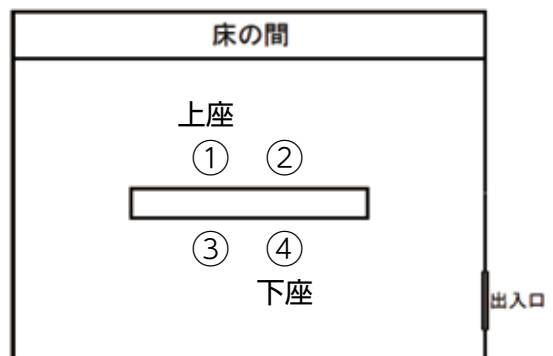
お盆に湯のみを並べ、空きスペースに茶托を重ねて置きます。上座のお客様から出します。お客様の右後ろ側から「どうぞ」「失礼します」などと声を掛けながら、両手で茶托を持って出しましょう。

## 席順のマナー

席順には、一般的に「上座」「下座」があり、あなた（自分）が座る位置によって目上の人や年長者、お客様への敬意やおもてなしの気持ちを表すことができます。



一般的な和室での席次



入口から遠い席が「上座」入口から近い席が「下座」というのが一般的です。床の間があれば、床の間の前の席が最上位の席になります。

基本的には「下座」に座るのが一般的ですが、指定された場合は「上座」「下座」に関わらず指定された席に座るのがマナーです。



### Column 13

## 抹茶の飲み方（作法）

お菓子やお茶をいただくときには様々な作法がありますが、それらにはすべて意味があります。

- ◆ お菓子やお茶をいただくときには、「お先に頂戴します」の意味で「お先に」と言います。同席者への心配りの一言です。
- ◆ 菓子器や茶碗は両手で持って少し持ち上げ、軽く頭を下げます。これはすべての人、もの、ことへの感謝の気持ちを表しています。
- ◆ お茶を飲むときには、絵柄などがかかれた茶碗の正面に口を付けるのを遠慮するため、2回左手の上でお茶碗を回します。

## 第4章 市民の方から励ましのメッセージ

### 人事を尽くして天命を待つ



くぼやま よしきよ  
久保山 由清 さん  
(清水エスパルスコーチ)

僕は小さい頃から負けず嫌いでした。一人で壁に向かってボールを蹴り続け、プレッシャーに負けまいと壁を外したら自分に罰ゲームを課したりもしました。小学5年の時、自信をもって臨んだ県大会で完敗し、うまくなりたいたと心から思いました。また、前半であきらめていた僕たちの心にコーチが火を付け、後半に全力を出し切って逆転勝ちし、うれしくてみんなで泣いた試合もありました。僕は、うまくいくことだけが幸福だとは思いません。うまくいかない方が普通です。でも、チャンスは誰にでもやってきます。素直で謙虚な小中学生の皆さんは、その時のために信念をもち、できないことができるよう自分で考えて工夫したり、仲間と一緒に努力したりして、結果を恐れずやり抜く人になってほしいと思います。

### 茶葉は揉まれておいしいお茶になる



あきやま まもる  
秋山 衛 さん  
(静岡県茶手揉み保存会師範)

私は、お茶の手揉みを地元の中学生に伝えています。どんな手揉みの名人でも、お茶の葉1枚ではおいしいお茶はできません。たくさんの葉と一緒に揉んで、揉まれる中でとてもおいしいお茶が生まれてきます。中学生の皆さんは言わば一人一人が一枚一枚の葉ですが、クラスメイトや部活動の仲間の中で、切磋琢磨していくことで自分が磨かれ、一人一人が味の深い素敵な大人へと成長することができるのではないのでしょうか。集団の中では、自分の主張が通らず嫌な思いをするときもあるかもしれませんが、そんなときは、いま自分が磨かれていると考えてみてください。そして素敵な静岡市民として自信をもって行動できる人になってください。



## マナーは互いを認め合うこと



かねたか みつきよ  
兼高 光清 さん  
(静岡市PTA連絡協議会会長)

PTAの活動では、年齢や性別、そして置かれている環境が違う様々な方々と触れ合うことがあります。その中で感じる事、それは、マナーがしっかりしている人との活動は互いに気持ちよくできるということです。互いの違いを個性として尊重しつつ、切磋琢磨し、時には意見がぶつかることもあります。最後には協調し、そして共に活動する、そうした方々との出会いは、私にとってとても幸せな出会いであり、人生の宝物です。

ぜひこのマナーブックから様々なことを学んでいただき、周りにいる方とともに互いを認め合い、互いに尊敬しあえる人になってくれたら最高です。すべてができなくてもいいと思います。できることからぜひ始めてください。ファイト！

## All for you, It's my pleasure

～すべてはあなたのために。それがわたしの喜びです～



なかむら なおこ  
中村 奈緒子 さん  
(大道芸ワールドカップ実行委員会)

広島県在住だった私は、大道芸ワールドカップを見て「静岡って素敵だな」と感激し、それ以来静岡に住んでいます。普通の街が大道芸の時はアートの空間になる。笑顔いっぱいのスタッフの方たちが迎えてくれる。「来てくれた人たちが喜び、楽しんでくれることが自分たちの喜び」なんです。私もそのお手伝いをしようと、市民クラウンになりました。静岡の人たちは来場者がすごく多くてもちゃんと順番待ちをしてくれますし、道も空けておいてくれます。お客様とスタッフがとても良い関係で、一緒にお祭りを作っている気持ちになります。心のバリアフリーですね。だから、みんなが笑顔でいられるのでしょうか。マナーとは、人と人との心の結びつきが作り、私たち一人一人が作っているものなのだと思います。

クラウン名は「ふうな」です！

## 第5章 世界の中の日本人として

世界各国には、その国独自の言葉や文化があります。日本の言葉や文化との違いを理解し、世界の中の日本人としての自覚をもって行動しましょう。

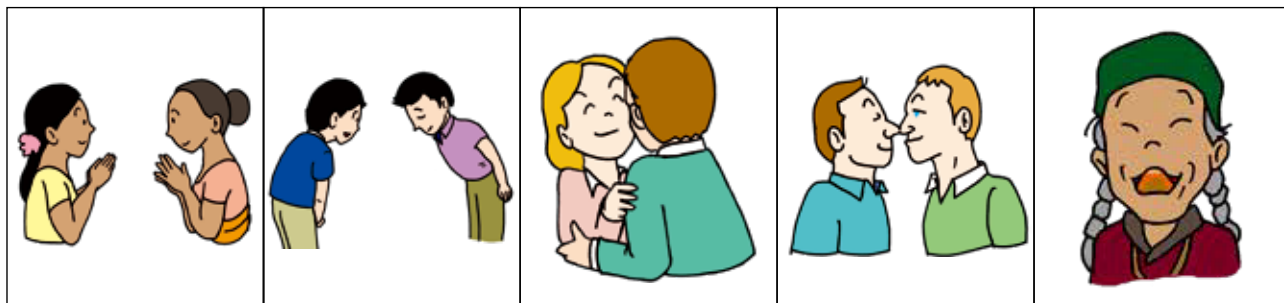
### いろいろな国の人とあいさつしよう

世界の言葉で「こんにちは」ってどう言うのかな？

中国語	你 好	ニーハオ
韓国語	안녕하세요	アンニョンハセヨ
ベトナム語	xin chao	シンチャオ
英語	Hello	ハロー
ポルトガル語	Boa tarde	ボア タールジ
フランス語	Bonjour	ボンジュール
ドイツ語	Guten Tag	グーテン ターク
イタリア語	Ciao Buon giorno	チャオ ボン ジョルノ
インドネシア語	Selamat siang	スラマツシアン
タイ語	สวัสดี	サワディー
スペイン語	Hola Buenas tardes	オラ ブエナス タルデス
ロシア語	Здравствуйτε	ズドラーストヴィーチェ
アラビア語	مرحبا	マルハバー

## ところ変わればマナーも変わる

人に会ったときのジェスチャーは、国や地域によって違います。次の五つのジェスチャーは、下のどの国の習慣でしょうか。線で結んでみましょう。



両手を合わせる



お辞儀をする



抱き合い、  
頬にキスをする



鼻をこすり  
合わせる



舌を出す



●  
日本・韓国  
など

●  
イヌイット・  
マオリ族  
など

●  
アメリカ・  
フランス  
など

●  
インド・タイ・  
インドネシア  
など

●  
チベット



### Column 15

## 異文化理解って何？

異文化理解とは簡単に言えば「互いに違いを認め合う」ということです。日本では当たり前だと思っていたことが、世界の中では当たり前でないということがたくさんあります。多様な考え方があることを知り、相手の立場に立って理解しようとするのが大切です。それには、自分の国の文化をよく理解することが必要です。つまり、異文化理解とは、自国の文化と他国の文化の違いを理解し他人の立場で考えられる思いやりの心をもつことです。

## 多くの外国の人たちが静岡市に住んでいます

静岡市にも多くの国籍の方が暮らしています。静岡市に住むすべての方々が、静岡市の発展を願っています。

### 静岡市に住む外国人とその数

中国 (2234 人)	ベトナム (1509 人)	フィリピン (1387 人)
韓国 (1249 人)	ネパール (773 人)	ブラジル (618 人)
ミャンマー (533 人)	インドネシア (523 人)	スリランカ (346 人)
アメリカ (185 人)	朝鮮 (169 人)	ほか (令和2年1月末現在)

### 静岡に住む外国の方からのメッセージ

#### 中国 おう おうか 王 颯迦 さん

こんにちは。静岡在住 14 年、中国出身の王です。悠久の歴史の中で、中国は独自の文化を発展させてきました。漢字はもちろん、暦、建築、料理、工芸、舞踊、祭り、武術など、アジアに共通する文化のほとんどは中国が発祥です。中国は日本の近隣国で、文化も飲食の習慣も似ています。でも、「手紙」が中国語では「トイレトペーパー」の意味だったり、中国人は麺を音を立てずに食べたり、やっぱり違うんです。ちょっと面白いと思いませんか。異文化を知るということは、その国の人を理解する始まりの一步です。国際交流で世界とつながりましょう。



### 世界の中の日本人として、大切にしたいことは何ですか

ブラジル <sup>なかざわ</sup> 中澤 <sup>きよこ</sup> 喜代子 (エリーザ) さん

私はサンパウロ州出身の日系ブラジル人です。異国での新たな挑戦として静岡大学の大学院に社会人入学し、2014年度の春に卒業できました。日本語を母国語としない私が、日本語で修士論文に向けた研究に取り組めたのは、指導教官の熱心なご指導や、院生の仲間や仕事を通して知り合った人たちの温かなサポート、家族の理解があったからです。

4年の期間が3年で短縮して卒業することができたのは、私の回りで、親身になって接してくれたすべての方々のお陰だと深く感謝しています。



アメリカ <sup>ジェシー クライン</sup> Jesse Kline さん

私は静岡の姉妹都市のネブラスカ州オマハ市の出身です。英語やアメリカ文化を教えています。

私たちはどうして英語を学ぶのでしょうか。世界中の様々な人が英語ではなせるからでしょう。日本は他国と協力する必要があるからです。それに、言語と文化が繋がっているのです。英語を習えばどうして人がそれぞれの考え方を持っているのか分かってきますよ。自分のこともさらに分かるようになります。

私が日本に来て日本語を勉強したら、人とうまく協力する方法を学びました。後、どのようにアメリカで教育を受けた僕がアメリカ人に育ったかも把握できました。英語も日本語も両方とも様々なことについて学ぶことに役立ちます。君は英語力を使って外国人とスポーツをして新しくて便利な技を学べるでしょう。英語を楽しみながら、英語が人生を変える可能性を想像してみてください。



## 冊子の内容と道徳教科及び各教科との関連

内 容	道徳科内容項目	教科・領域との関連	ページ
天使からのポエム	思いやり・感謝 家族愛		4 - 5
すてきな自分づくりの 第一歩	個性の伸長 希望と勇気	特別活動：一人一人のキャリア形成と 自己実現	6 - 7
あいさつ	礼儀	特別活動：(小) 基本的な生活習慣の形成	8 - 9
服装	個性の伸長、礼儀	技術・家庭科：目的に応じた着用、個性 を生かす着用	10 - 11
言葉遣い	思いやり・感謝 礼儀	国語科：話すこと・聞くこと	12 - 13
整理整頓	勤労 公共の精神	家庭科：整理や整頓の仕方 特別活動：役割の自覚	14 - 15
食事のマナー	礼儀	家庭科：日常の食事の仕方 特別活動：食習慣の形成	16 - 17
メッセージを使うときの マナー	(小) 規則の尊重 (中) 遵法精神 思いやり	技術・家庭科：情報モラル、情報セキュ リティ	18 - 19
自分を振り返ろう	節度、節制	算数・数学科：データの活用	20 - 21
社会科見学から学ぶ	(小) 規則の尊重 善悪の判断 感謝 礼儀	社会科：調査活動 国語科：話すこと・聞くこと、書くこと	22 - 25
職場体験学習の前に 考えよう	礼儀 勤労	特別活動：一人一人のキャリア形成と 自己実現	26 - 27
職場体験学習 敬語、電話	礼儀	国語科：話すこと・聞くこと、言葉の特 徴や使い方	28 - 29
手紙を書く 時間を守る	礼儀 社会参画	国語：書くこと、言葉の特徴や使い方	30 - 31
自分のよさを アピールしよう	向上心 個性の伸長		32 - 33
地域社会の 一員として 活動の記録	社会参画 公共の精神	音楽科：我が国や郷土の音楽 家庭科：地域の人々とのかかわり 技術・家庭科：家庭生活と地域のかか わり	34 - 37
グッドマナーな 静岡市民として 住みよい街	(小) 規則の尊重 (中) 遵法精神 (中) 公德心	社会科：(小) 地方公共団体の政治 (中) 民主政治と政治参加	38 - 39

内 容	道徳科内容項目	教科・領域との関連	ページ
公共の場でのマナー	(小) 規則の尊重 (中) 遵法精神	社会科：現代社会を捉える仕組み 美術科：作者の心情や意図と表現の工夫	40 - 41
スポーツマンシップから学ぶ	公正、公平、 社会正義	社会：(小) 憲法が国民生活に果たす役割 (中) 人間の尊重と日本国憲法の基本的原則 体育・保健体育：運動やスポーツの意義と効果	42 - 43
防災の街 しずおか	社会参画 公共の精神 生命の尊さ 節度、節制	理科：(中) 地域の自然災害 保健体育科：自然災害による障害の防止 技術・家庭科：安全を考えた住空間の整え方 特別活動：健康で安全な生活態度の形成	44 - 45
自然を大切にす街しずおか	自然愛護 公共の精神	社会科：地理的分野 理科：(中) 自然環境の保全と科学技術の利用 家庭科：(小) 環境に配慮した生活 技術・家庭科：(中) 消費生活と環境 音楽：日本の歌(共通教材)	46 - 47
徳川家康公の生き方	(小) 努力と強い意志 (中) 克己と強い意志	社会科：(小) 江戸幕府の始まり (中) 世界の動きと統一事業	48 - 49
お茶の街 しずおか	郷土を愛する態度 礼儀 伝統と文化の尊重	社会科：(小) 今日の生活につながる室町文化 (中) 民衆の成長と新たな文化の形成 家庭科：地域の人々とのよりよい関わり 技術・家庭科：地域の食文化	50 - 53
励ましのメッセージ	よりよく生きる喜び		54 - 55
世界の中の日本人として	国際理解 国際親善	社会科：(小) 国際交流の果たす役割 (中) 世界平和と人類の福祉の増大 外国語活動・外国語科(英語)	56 - 59

※この冊子に掲載したルールやマナーは、道徳科だけでなく各教科や領域の学習と関連しています。いろいろな場面で意識して行動に移し、自分自身を高めていきましょう。

# ことわざ・四字熟語・名言・慣用句など

各ページに掲載されていることわざや四字熟語、名言、慣用句などをまとめました。

それぞれ、どのような意味があるのかわかりますか？

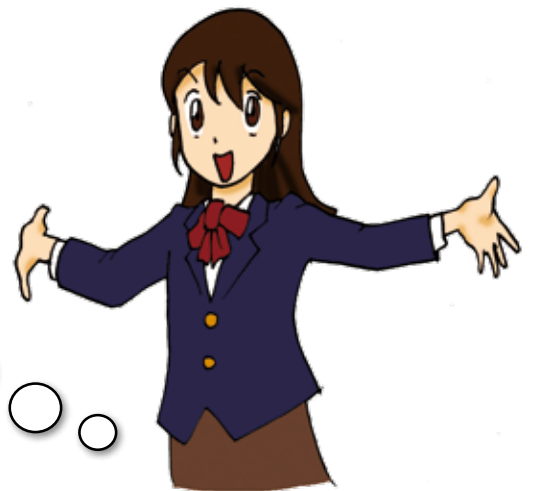
わからないことわざや四字熟語があったら、ぜひ調べてみてください。このような言葉が会話の中にすっと入ってくると、とても魅力的です。

ことわざ・四字熟語・名言	掲載ページ	チェック
少年よ大志を抱け	7	
親しき仲にも礼儀あり	9	
襟を正す	11	
物は言いよう	13	
誠心誠意	15	
三つ子の魂 百までも	17	
君子危うきに近寄らず	19	
日進月歩	21	
百聞は一見にしかず	23	
虎穴に入らずんば虎児を得ず	25	
為せばなる 為さねばならぬ何事も	27	
習うより慣れろ	29	
時は金なり	31	
人事を尽くして天命を待つ	33	
縁の下の力持ち	35	
情けは人のためならず	37	
袖振り合うも多生の縁	39	
己の欲する所を人に施せ	41	
仰いで天に恥じず	43	



ことわざ・四字熟語・名言	掲載ページ	チェック
備えあれば憂いなし	45	
山紫水明	47	
人は負けることを知りて人より勝れり	49	
和敬清寂	51	
温故知新	53	
文武両道	55	
So many men, so many minds. (十人十色)	57	
You scratch my back and I'll scratch yours. (魚心あれば水心)	59	

意味がわかったらチェック  
(○印) しよう。  
使えるようになったら  
(◎印) にしていこう。



私の心に残った言葉・自分が好きな名言など

<取材協力・資料提供>

静岡市 PTA 連絡協議会／三菱電機株式会社静岡製作所／静岡デザイン専門学校／静岡市北部図書館／アピタ静岡店／臨濟寺／清水エスパルス／久保山由清（清水エスパルス）／秋山衛（静岡県茶手揉み保存会師範）／兼高光清（静岡市 PTA 連絡協議会会長）／中村奈緒子（大道芸ワールドカップ実行委員会）／久能山東照宮博物館／紅葉山庭園／王甌迦／中澤喜代子（エリーザ）／Jesse Kline／静岡ビル保善株式会社／静岡市（広報課、シティプロモーション課、農業政策課、水産漁港課、中山間地振興課、国際交流協会、観光・国際交流課）／藤枝市教育委員会

<取材協力・資料提供校>

静岡雙葉中学校／静岡市立末広中学校／静岡市立清水庵原中学校／静岡市立清水江尻小学校／静岡市立東豊田中学校／静岡市立清水飯田小学校／静岡市立清水第三中学校／静岡市立賤機中学校／静岡市立東中学校／静岡市立城内中学校／静岡市立清水第四中学校／静岡市立清水第六中学校／静岡市立籠上中学校／静岡市立安東中学校／静岡市立観山中学校／静岡市立大川中学校／静岡市立美和中学校／静岡市立蒲原中学校／静岡市立蒲原東小学校／静岡市立蒲原西小学校／静岡市立城山中学校／静岡市立安倍川中学校／静岡市立水見色小学校／静岡市立清水駒越小学校／静岡市立美和中学校／静岡市立大川小中学校

<イラスト>

見城 秀明  
星光社印刷株式会社

「しずおか 学一 BOOK (マナーブック)」作成委員

金山 幸二	静岡市立梅ヶ島小中学校校長
杉山 昌之	静岡市立清水第五中学校校長
見城 秀明	静岡市立中島小学校教頭
島 共子	静岡市立城山中学校教諭
原 和美	静岡市立服織中学校教諭

(所属は平成 28 年度当時)

静岡市教育委員会学校教育課

「しずおか 学一BOOK」

平成 28 年 11 月 初版発行

平成 29 年 3 月 第 2 版

平成 30 年 5 月 第 3 版

令和 元年 5 月 第 4 版

令和 2 年 5 月 第 5 版

編集責任 静岡市教育委員会学校教育課  
発行者 静岡市教育委員会 教育長 赤堀文宣  
印刷所 株式会社アプライズ 静岡支社

 SHIZUOKA MANNERS BOOK

静岡市立		学校	
5年 組	6年 組		
静岡市立		学校	
1年 組	2年 組	3年 組	
名 前			

※このマナーブックは  
小学5年から中学3年まで5年間使用します。