

第3回 マナー講座

ぎのうじっしゅうせいかつ かなら やくだ にちじょう たいど ひょうじょう
技能実習生活に必ず役立つ日常の態度・表情

〜マナー講座 1・2 を振り返って〜

公益財団法人日中技能者交流センター 特任講師 増山ちとせ
 イラスト：リオ輔

正しい歩き方



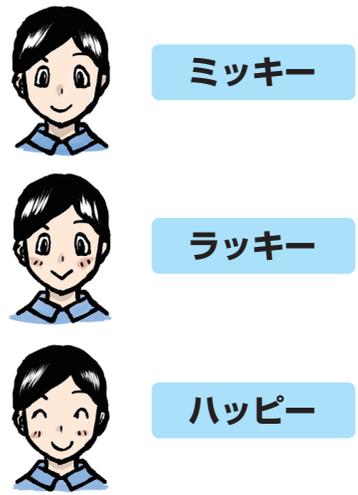
悪い歩き方



良い返事、態度（姿勢）



笑顔のトレーニング



みなさんは、毎日の生活で会社に入った時、仕事が終わって退社する時あいさつをしています。その時の歩き方はどうでしょうか？

意識したことありますか？

靴の踵を引きずったり、バタバタと大きな音をたてて歩いていませんか？

みなさんは、職場の上司や先輩に呼ばれた時の返事、態度（姿勢）はどうでしょうか？

意識したことありますか？

呼ばれたら「はい！」の返事。

相手に聞こえる声で姿勢を正してその方を見えていますか？

笑顔は、自分にも周りの方々にも気持ちがよく、その場を明るくします。

笑顔は、トレーニングで出来るようになります。

今回は、トレーニングの方法をみなさんにお伝えします。

・ミッキー、ラッキー、ハッピー
 鏡を見ながら、上のことばを毎日10回、言ってください。
 表情筋のトレーニングにもなります。