

スマートな立ち居振る舞いで着物姿が一層美くなる！

## 着物でのお出かけに役立つ 立ち居振る舞い&持ち物

図解  
つき

# ポイント解説集

### 目次

1. 美しい立ち姿と歩き方・写真を撮る際のポーズ
2. 階段の昇り降り
3. 車の乗り降り
4. おじぎの仕方
5. 椅子のかけ方・座って写真を撮る際のポーズ
6. そのほかのマナー 玄関、化粧室、お箸の上げ下げ
7. お出かけの際の持ち物やアクセサリ
8. 着物を汚してしまったら



# Lesson 01

## 美しい立ち姿と歩き方・写真を撮る際のポーズ

### check 1

#### 写真を撮る際の美しいポーズの一例

#### 立つとき

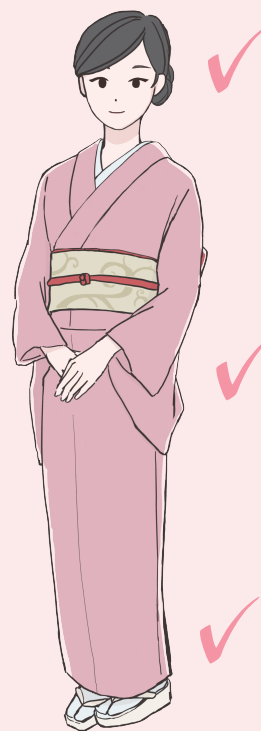
顎を引き、背中をまっすぐにして良い姿勢を保ちます。上半身にはあまり力を入れないようにします。両膝をつけるようにして、足元は裾すばまりになるように立つと美しい立ち姿になります。

#### 歩くとき

歩くときは足を平行に出し、一本の線を挟むように足を進めます。歩幅は小さめにして外股にならないようにします。草履を引きずったり、バタバタと大きな音を立てないようにします。

#### point

- 着物の裾がAラインスカートのように広がらないよう、膝周りを少しすばめると洗練された印象に映ります。
- 体を少しだけ斜めに向けると腰回りがすっきりしてスタイルが良く見え、そのまま顔を正面に向けると首が長く見えてお顔も小顔に映ります。



体を片側にやや引いて、斜めに向き、顔だけは正面を向きます。

足は片足を少し前に出して内股気味に立ち、この足に体重をかけて軸足とします。もう一方の足は踵を60度くらいの角度を持たせて開き、軸足に添えます。

両手の指は帯の少し下のウエストラインで、重ねるように揃えます。

# lesson 02

## 階段の昇り降り

上前の裾の乱れを防ぐため、上前を手で軽く押さえ、体はやや右向きで少しかがみにします。左向きで歩を進めるとそのたびに裾がはねますので避けましょう。

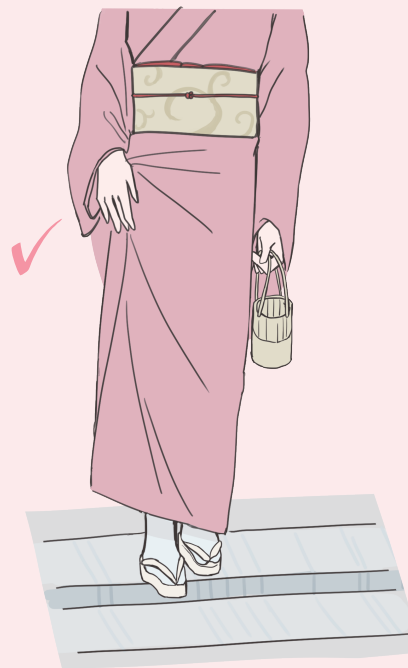
point



エスカレーターや階段は、ステップの端に足を置いて立つと、上の段のステップで裾を汚す心配がありません。

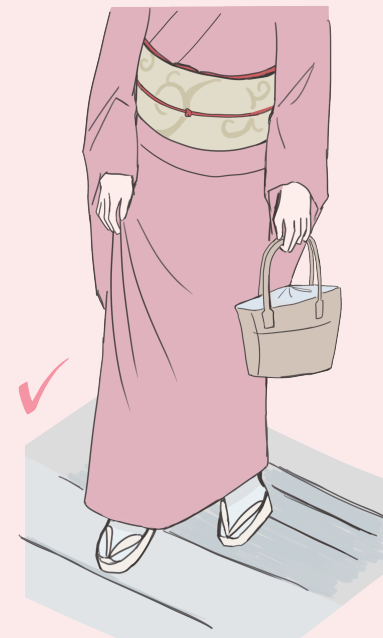
\ check /

昇る際



上前を右手で軽く持ち上げます。

降りる際



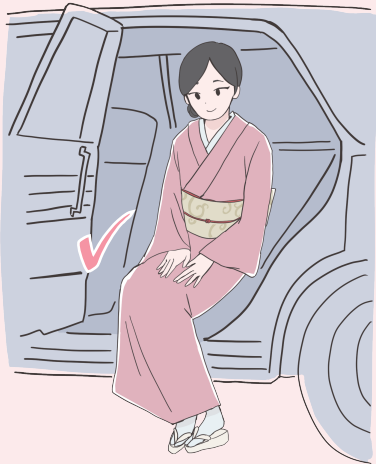
右手で上前を軽く抑えます。

point

右手を使うことで階段の昇り降りがしやすくなり、着物が汚れることを防げます。

# lesson 03 車の乗り降り

1



上前を押さえながら、  
腰から入ります。

2



頭を引き、両足を上げて  
体を半回転させ正面を向きます。  
前座席の背に手をかけると  
うまくいきます。

- 乗車時は最初に腰をかけてから頭を入れ、次に足を入れます。
- 降車時は、乗車時の反対の順で両足を揃えて外に出し、前かがみに頭から車外に出ます。
- 荷物があるときは、先に荷物を座席に置いてから乗り込みます。
- 座るときはお太鼓をつぶさないように体を少し斜めに向けて浅く座ります。

## point

座席の進行方向右が上席、  
左が次席、中央が末席です。  
4人いるときは助手席が最下位です。



# lesson 04 おじぎの仕方

和服に限らずおじぎの正しい行い方を学んでおくといいでしょう。首だけを下げるのではなく、背筋を曲げないようにしながら上体ごと静かに曲げ、手は自然に下げます。

おじぎには3通りあります。最敬礼を表す真(しん)、最もよく使われる行(ぎょう)、軽い会釈の草(そう)です。

おじぎの後、顔を上げたら相手の顔を軽く見て、自然に礼の残るような優しい心持が大切です。

point

おじぎの  
種類

真  
の座礼



行  
の座礼



草  
の座礼



立ってするおじぎ(立礼:りつれい)

真

上体を60度くらい傾け、手指の先が膝頭に触れるところまで下げます。

行

上体を45度くらい傾け、手指の先は腿の中ほどになります。

草

上体を15度くらい傾けます。

座ってするおじぎ(座礼)

指先を「八」の字形になるように畳に手をつきます。

真

頭を畳から30センチくらいまで下げます。

行

腕が自然に丸みを帯びるくらいの高さで頭を下げます。

草

指先だけ畳につけ、腕はまっすぐ立てるようにして軽く頭を下げます。

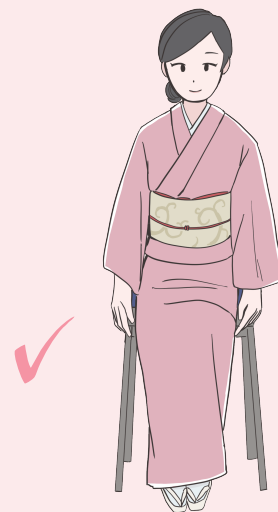
check!

# lesson 05 椅子のかけ方

顎を引くように、背筋をまっすぐに伸ばして座ります。  
足は爪先を開かないように両足を揃えて垂直に  
下ろします。

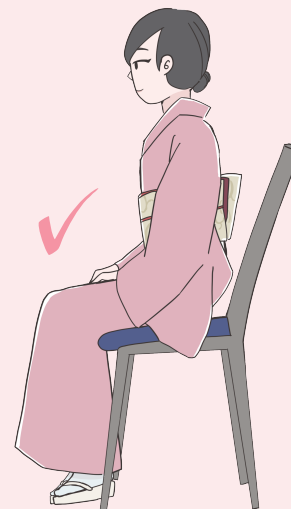
1. 椅子の前に立ち、やや浅めに腰掛けます。(左下図)  
浅く腰掛けるのは、見た目の美しさとともに、椅子の背で  
お太鼓の形をすぶしたり帯地がすれて傷むのを防ぐため  
でもあります。
2. 腰を下ろしてから、きものを両脇から膝を包み込むように、  
膝下に敷きこむと、裾が広がらずすっきりとします。  
手は自然に前に置きます。
3. 低い椅子の場合は足を揃えて斜めに倒すと  
優雅な感じがします。
4. 立ち上がる時は両膝頭横に手をつき、  
体を前に浮かせるようにして立ち上がります。(右下図)

1



正面よりやや右(または左)向き  
に腰かけます

2



カメラ側の足を少し引き気味に  
座り、手はふんわりと重ねると  
柔らかい印象が作れます。

# lesson 06 その他のマナー

## 玄関で

訪問先についたら、チャイムを鳴らす前に道中着、・ショール・コート・手袋などを脱ぎ、身づくろいを済ませます。玄関に入る前に脱ぐのは、外の汚れを玄関内に持ち込まないという心遣いです。

雨や雪の日は玄関に入ってからコートを脱いでも構いませんが、玄関内を雨のしずくで汚さないようにしましょう。

草履は、正面を向いて脱いで上がり、反対を向きしゃがんで草履の向きを反対に向けて揃えます。玄関の端のほうに移動させて次に使う方の邪魔にならないようにします。

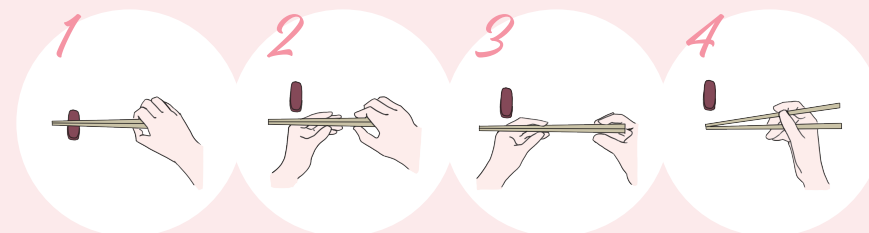
## 化粧室で

1. 左手で上前の裾を引き上げ、右手で下前の裾を引き上げます。
2. たくし上げた裾の中に袂を包み入れます。
3. 重ねた上前下前を帯の前で仮紐で結びます。  
仮紐がない場合は帯締めに挟みます。
4. 化粧室を出る時は、お太鼓のたれが下がっているか確認します。

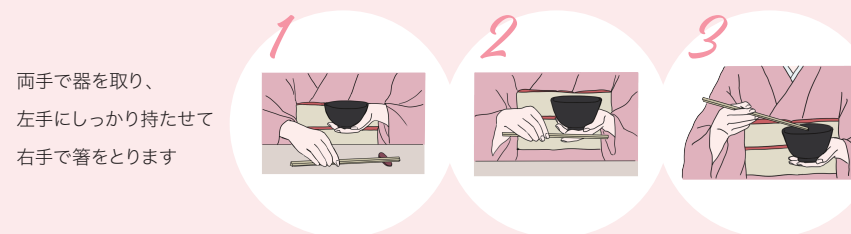
※たれが上がっていると、化粧室に行った後に整えなかったということが周りに知れてしまいます。必ず確認しましょう。

## お箸の使い方

箸の扱いは三手で(置くときはこの逆)



器を持ったときの箸の持ち方、下ろし方



お箸を扱う時は親指以外の4本の指を揃え、薬指、小指につれて指を少し曲げて控えるようにすると所作がとても美しく映ります。

# お出かけの際の持ち物やアクセサリー

## お出かけの際にあるとよい持ち物

### 大き目の白いハンカチ

お食事の際に膝に置いて汚れを防止したり、ナフキン代わりに使えます。手を拭くハンカチ以外にもう1枚用意します。

### 懐紙

お茶菓子をいただいたり口元を拭く際に使います。

### 仮紐とクリップ

化粧室や帯が着崩れたときなどに使います。

### 足袋カバー

道中は足袋カバーをして、足袋の汚れを防ぎます。

## 洋装用のアクセサリーは最小限に

着物にアクセサリーをつけてはいけないという決まりはありませんが、華美なものをつけていると無作法と捉えられることも。

また、アクセサリーが着物に引っ掛かり生地を傷める可能性もあります。

ネックレスはせず、ピアスやイヤリングはパールや極小のものにするのが無難です。

また、お茶会では道具を傷つける可能性があるため、髪飾りも含めアクセサリーはしないのが基本です。

## 和装に合う宝飾品やアクセサリー

着物姿につけられる宝飾品やアクセサリーとしては、帯留め、髪飾りがあります。礼装でも喪服では結婚指輪や婚約指輪以外のアクセサリーはつけないのが原則ですが、唯一真珠は涙に捉えられることもあり、つけても構いません。

### 帯留め

#### 宝石がついているもの

三つ紋、一つ紋以上の格の着物に合わせます。

#### 宝石がついていないもの

小紋や紬におしゃれとして合わせます。

### 髪飾り

#### 漆塗やべっ甲

宝石の帯留めと同様格の高い着物に合わせます。

#### ガラスや布製

カジュアルな装いに合わせます。

アクセサリーではありませんが、末広(扇子)はお祝いの気持ちを表す小物として用います。お茶席では相手との間に置き「結界」として用います。この末広は広げて仰ぐことはしません。



# 着物を汚してしまったら

出先で着物にしみを付けたり、汚してしまった場合は、おしぼりタオルでしみの部分を軽く何度も叩くように拭き取り、外出から帰ったらすぐに適切な処置をして、落ちない場合は専門家にしみの箇所を伝えて任せるのが良いでしょう。

注意したいことは、絞りの着物には水は厳禁です。薬品や洗剤を使った後は、水だけのタオルで拭き落とすこと。処置跡は自然に乾かします。

しみの種類	応急処置	しみ抜きの方法
母乳・牛乳・バター・チョコレート	バター、油は乾いた布や紙で、他はおしぼりで叩く。	洗剤溶液で拭き、アルコール、ベンジンの順で拭き、叩く。
コーヒー・紅茶・緑茶・ビール・酒	おしぼりでつまむ。叩く。	温湯で叩き、次にアルコール原液か溶液で叩く。
ジュース類・柑橘系	おしぼりで叩く。	水または中性洗剤溶液で叩く。取り残したら食酢で。 柑橘類は汚した時にはよく分からないので、食べる時は汚さぬよう充分に注意する。
ソース・みそ汁	口で吸い取った後、おしぼりでつまみ取る。	水で落とし、取り残りは洗剤溶液、アンモニア、アルコールの順で叩き出す。
卵白・卵黄	おしぼりでぬぐう。	ぬるま湯で水ぶきした後、中性洗剤溶液で拭く。大根おろしを少し付けると一層よく取れる。
チューインガム	固めてから静かにはがす。 ガーゼに氷を包み、冷やし固めてはがす。	固めてはがした後、残った輪じみは中性洗剤、洗剤溶液、アルコール、ベンジンの順で拭く。
化粧品		ベンジンで脂肪分を除き、取り残しは温かい洗剤溶液で叩き落とす。
泥じみ	そのまま乾かす。	柔らかい布(ブラシはだめ)でこする。それ以上は専門家に任せる。
衿垢		ベンジンで拭き、汚れの残りは中性洗剤溶液で落とす。
汗	水で絞ったおしぼり。	洗面器の水にアンモニア大さじ一杯の溶液で叩き出す。
血液	水で絞った布でつまむ。	水の中性洗剤溶液。アンモニア溶液なら古くても取れる。