

Manner Book

Nakamura Style

学園マナーブック



中村学園大学
中村学園大学短期大学部

みなさんは、学生生活の中で何を学びますか。大学の講義や実習などで専門知識や技術はもちろん、卒業後、社会人として必要となる力を獲得したいとの

思いが強くあると思います。

それでは、社会で求められる力とは、どういったものなのでしょうか。

社会の一員として働く上で極めて基本的で重要となるものがコミュニケーション能力です。そして、コミュニケーションの基本となるのが、挨拶や身だしなみといった、いわゆる「マナー」なのです。社会ではそれぞれの場面＝T・P・O (Time:時間 Place:場所 Occasion:状況) にふさわしい身なりと立ち居振る舞いが求められます。

—形は心の現れである—

中村学園大学・中村学園大学短期大学部の建学の精神の中の一つです。本学は、多くの優れた卒業生を輩出してきましたが、この建学の精神を体現した先輩方が各界で活躍しています。本学が地域の企業等から高い評価と信頼を得ている理由がここにあります。

本冊子は、学生としてのスタイル— Nakamura Style —を身につけるために心掛けるべき「学園マナー」について紹介しています。

みなさん自身が、社会におけるマナーの重要性について理解し、主体的に実践することを望んでいます。

Nakamura Styleを身につけ、社会へ大きく羽ばたきましょう。

建学の精神

一、人間教育の根幹

日本人としての自覚を持ち

「清節の風をたつとび、感恩の情にとみ、労作にこいそむ」

人格の形成に努める。

二、教育実践の基底

「形は心の現れである」を信条とし、その実践に努める。

三、教育研究の基本

理論と実際の統合を図り、

学問と生活の融合を重んじ教育と研究に努める。

学園マナー編

- ① 挨拶 03
- ② 講義・教室 03
- ③ 学内における立ち居振る舞い 04
- ④ メール・提出物 05

私服マナー編

- ① 『身だしなみ』と『おしゃれ』 06
- ② 私服 06
- ③ 化粧・アクセサリ 06

スーツマナー編

- ① スーツ 07
- ② スタンダードスタイル 07

社会性編

- ① 知っておきたい法律知識 09
- ② SNS やスマホ利用上の注意点 09
- ③ 地域社会とのお付き合い 09

学園マナー編

1 挨拶 社会人の基本は明るい「挨拶」に始まります

- 学内で外来者や教職員に会ったら、自分から会釈・挨拶をする。
- しっかりした声で「おはようございます」「こんにちは」。
- 「おはようございます」は午前11時まで。昼近くから夕方までは「こんにちは」日が落ちると「こんばんは」。
- 顔見知りの人だけに挨拶をして、その他の人に「目を伏せる」「顔をそむける」などの態度は、好ましくありません。
- 声を出す挨拶が適当でない場所（授業中の廊下など）では、軽く会釈をする。

2 講義・教室 学生にとって授業は最も大切な学びの場です

教室

- 座席が指定されていない教室では、前から順につめて座る。
- チャイムの前に机上进行して、必要なテキスト・ノート・筆記用具を用意する。
- 携帯電話はマナーモードに設定し、身に付けずバッグの中に入れる。
- バッグ類は、通路を妨げないように下に置き、足元はできるだけすっきりとめる。
- 飲食物の持込みが禁止となっている教室に飲食物を持ち込まない。
- 帽子・マフラーを取り、コートは脱いで、小さくたたんで机の下や邪魔にならないところにしまう。
- 机・床・黒板が汚れていたら、自ら進んできれいにする。
- 教室（自習室）を最後に退出するときは、窓を閉め、空調・電気を消す。
- 大学施設内で携帯電話、パソコン、デジタルカメラの充電をしない。
（充電器を持参すれば各所に設置されている携帯電話充電器にて無料で携帯電話の充電が可能）
- 机等に落書きをしない。
- 機器・備品は大切に扱う。



授業の開始と終了

- 始業と終業は教員の指図（「始めます」「終わります」）に従ってお辞儀をして挨拶を交わす。
- 氏名点呼のときは、「はい」としっかり返事をし、右手を挙げてアピールをする。
- 遅刻をしてきたときは、後ろのドアから静かに入って教員に一礼して着席する。
授業が終わったら理由を言って遅刻を申告する。
- 授業終了時は、椅子をきちんと納め、消しゴムの削りカスはティッシュに取り、ゴミは拾ってゴミ箱に捨てる。
- 実験・実習の場合は、入室の前に身支度を整える。
- チャイムが鳴っても、教員が授業終了の指図をしてから机上进行を片付け始める。
終わりの挨拶の前に、勝手にバッグを机上进行に取り出さない。

授業開始終了時の挨拶の仕方

- 手の指をそろえ、女性は左手を上前に組む。男性は体の真横に自然に下ろす。
- 背筋を伸ばして、あごを引いたまま上体を腰から曲げ、首筋が一線になるように美しく保つ。
- 倒した上体は一呼吸おいて静かに起こし、姿勢を正す。
- 明るく、さわやかに、分離礼(挨拶が先・そのあとにお辞儀)をする。
「おはようございます」「よろしく願いいたします」「ありがとうございました」

椅子のしまい方

- 起立と着席の際は、椅子をガタガタと出し入れしない。
- 少し持ち上げ気味にして静かに音を立てないように気をつける。

授業中

- 授業を受けるときは、背筋を伸ばし頬杖はつかない。
- 私語は厳禁。
- 携帯電話の操作、メールの編集・送受信をしない。
- 内職(他教科のレポート書きなど)をせず、授業に専念する。
- あくびはかみ殺し、机の上につぶせになって居眠りをしない。
- 授業中にみだりに席を離れない。
- 離席を要する時は教員の許可を得る。
- 授業中は靴を脱がず、足の位置に気をつけて座る。
- 授業中は頻繁に髪を触らない。

周囲の学生が嫌う 授業中のマナー違反

- ① 私語
- ② 携帯電話の操作
- ③ 遅刻入室

学生生活実態調査より

3 学内における立ち居振る舞い 良好な人間関係を保つコツがあります

教室・廊下・エレベーター

- 廊下や階段は右側を歩き、横に広がって歩かない。
(前後の人の通行を妨げない)
- 大勢で声高に話しながら廊下を歩かない。
(教室で行われている講義の迷惑になる)
- 歩きながら携帯電話を扱わない。
- お菓子やジュースを食べたり飲んだりしながら、エレベーター内や廊下、階段を歩かない。(校舎外も同じ)
- 廊下・階段に座り込まない。
- エレベーター内、廊下、学生支援センターなどで携帯電話での通話をしない。
- 上下3階分の移動は階段を利用し、エレベーター利用の際はゆずりあい心がける。
- トイレ内等での髪染めは厳禁。(自宅で行うこと)
- 教室や研究室へ入る際は、入室前にコート・帽子・マフラー・サングラスなどを外しバッグは肩からおろして手に持つ。
- 研究室では必ずノックし、返事があってから部屋に入る。
入室したらまず、学籍番号と訪問の用件を告げる。



例 「失礼します。
○○○○○○(学籍番号)の
中村です。
○○の件で伺いました。
今よろしいでしょうか。」

学生食堂

- 11:00～13:00の間は食事専用(課題の作成等の作業等での利用は不可)
※特に昼休み時間は混雑するので食事が終わった人は席をゆずる。
- テーブルの上には、バッグやかばんなどを置かない。席とりはしない。
- 勉強した人はケシゴムのクズなどを残さない。

周囲の学生が嫌う
食育館利用のマナー違反

- ・ 席とり
- ・ 混雑時の食事以外の利用
- ・ 食事を終えてからの長居

学生生活実態調査より

学内外の禁煙について

- 本学は、「中村学園大学(含む短期大学部)学生生活に関する規程」に記載のとおり、学内だけではなく大学周辺も禁煙です。
喫煙は、あなただけでなく、周囲にいる人にまで健康被害を与えます。望まない受動喫煙を防止するためにも、禁煙に努めましょう。

中村学園大学(含む短期大学部)学生生活に関する規程(抜粋)
(禁煙)

第6条の2 健康増進のため、学内及び近隣小学校校区(別府、鳥飼、田島、城南)での喫煙を禁じ、受動喫煙防止にも努める。

4 メール・提出物

メールにもマナーがあります

- 教職員にメールで連絡を取る際は、内容が分かるように適切な件名をつけ、学籍番号と氏名を必ず記入する。

例

件名:△△△の相談について ○○○○○○(学籍番号) 中村花子

本文:○○先生 △△△について相談させていただきたいのですが、■月■日■時に研究室に伺ってよろしいでしょうか。よろしくお願いします。

○○○○○○(学籍番号) 中村花子

- 提出物を教員のメールボックスや、研究室横のボックスに入れる場合は、メモをつける。

例

○○先生 △△△のレポートを提出します。
よろしく申し上げます。

■月■日 ○○○○○○(学籍番号) 中村花子

UNIPAの掲示には重要な連絡が含まれます。定期的にチェックして下さい。

私服マナー編

1 『身だしなみ』と『おしゃれ』

TPOに合ったスタイルが大切です

「身だしなみ」は、その場にふさわしく身なりを整えて、ことばや態度もきちんとするなど、相手に対する気遣いを言います。

いつの時代でも、人は相手に好感をもってもらうために、例えば、男性の場合は清潔感、活動感、女性の場合は髪型や化粧、服装、持ち物など身なりを気の利いたものにしようと努めます。

これに対して、「おしゃれ」は、自分の楽しみのためにするものです。個性的なファッションは、自ら楽しむ時間のスタイルです。学びの場である大学では、TPOを考えてそれにふさわしいスタイルを心掛けることが大切です。

2 私服

学びの場・キャンパスにふさわしい身だしなみが基準です

中村学園大学・中村学園大学短期大学部には、制服はありません。したがって、基本的に服装は自由です。しかし、自分のファッションセンスであれば、何でも許されるということではありません。学園生活も一つの社会ですから、キャンパスに適した「身だしなみ」を基準とします。その場の雰囲気にもふさわしいファッションを身につけることは、やがて社会人となる皆さんにとってきっと役に立ちます。

3 (女性の)化粧・アクセサリ

健康的で自然な清潔感がポイントです

- ナチュラルメイク(健康的で明るいメイク)を心掛ける。
- 髪は清潔感のあるスタイルで、自然な色を心掛ける。髪が長い場合は清楚にまとめる。
- 派手なアクセサリは身につけない。
- 爪は適度な長さで、色はナチュラルにする。

次の事項は、学内における「身だしなみ・ファッション」として好ましくないとされるスタイルです。これらに気をつけながら学園生活を楽しみましょう。

- | | |
|------------|-------------------|
| ■ 汚れている | ■ やぶれている |
| ■ 清潔感がない | ■ ジャージやスウェットでの通学 |
| ■ 派手すぎる | ■ 健康サンダルでの通学 |
| ■ 暗い印象を与える | ■ 過剰なアイメイク |
| ■ 幼いイメージ | ■ 不潔を感じるヘアスタイル |
| ■ 露出度が高い | ■ 極端にヒールの高い・厚底のクツ |

〔露出度が高い例〕

- | | |
|-------------|-----------------|
| ● 開きすぎた胸元 | ● 下着が透けて見えるトップス |
| ● 肩が見えるトップス | ● 著しく短いボトムス |



スーツマナー編

1 スーツ スーツにはマナーがあります

大学生活では、式典の日や就職活動など、時と場合によってスーツを着用することがあります。また、学外実習や就職試験での評価はスーツの着こなしから始まります。そのため日頃からスーツに慣れておくことも大切です。普段から正しいスーツのマナーを心掛けましょう。

服装の心得を以下に示します。

スーツで通学する日

全学部・学科共通	入学式、創立記念式典、外部講師による講演会、卒業生や企業の方が参加する就職説明会、就職活動全般
その他各学部・学科の指定する日	学外実習に関するオリエンテーションなど 学科で指定する日(毎週のゼミの日、前・後学期で曜日は異なります) その他正装の指示がある日

2 スタンダードスタイル どこでも通用するベーシックなスタンダードスタイルです

スーツ (男性)

フェイス

- ・ひげを剃る
- ・ピアスやネックレスなどのアクセサリは一切身に付けない

髪

- ・髪は短く切り、すっきりとした清潔なヘアスタイルにする
- ・色は自然カラーの黒にしておく

シャツ

- ・ワイシャツは長袖の白無地とする
- ・ワイシャツの下は下着を着用する(汗対策)
- ・ワイシャツはパンツの中に入れる
- ・ネクタイを着用し、結び目(ノット)はワイシャツの襟の所まで上げて絞める(あまり个性的で派手な色柄は選ばない)

スーツ

- ・黒、紺、濃グレーが一般的
- ・ジャケットの袖丈はワイシャツが1.5cm前後見える範囲が好ましい
- ・パンツはウエストの位置で履き、腰パンのようなルーズな着方をしない
- ・すその長さは靴の甲でたわむ程度(ワンクッション)が好ましい
- ・ベルトを着用する。靴と同系色が好ましい

持ち物

- ・A4サイズが入るビジネスバッグ(入室の際などにはバッグを手に持ちかえる)
- ・型崩れや汚れに注意
- ・床に置いたときに倒れないもの
- ・ハンカチとティッシュは常に携帯する

爪

- ・清潔に短く切る

足元

- ・靴は黒が濃茶のビジネスシューズ(革靴)を着用する
- ・靴下はスーツと同系色を着用する(素足やくるぶしまでの長さのものは不可)

腕時計は必ず付けて下さい。面接時、グループディスカッションのタイムキーパーなどで必要です。



スカートスーツ (女性)

髪

- ・長い髪は1つに結ぶ (髪留め等は付けない)
- ・色は自然カラーの黒にしておく
(明るい茶髪などの染髪や過度のパーマは避ける)
- ・結べない髪は耳にかける (顔のラインを出す)
- ・前髪は眉が見えるようにする

フェイス

- ・顔を良く見せる自然で明るい印象を与えるナチュラルメイク
- ・ピアスやネックレスなどのアクセサリーは一切身に付けない
- ・スーツスタイルでのノーマークは好ましくない

スーツ

- ・黒、紺、グレーが一般的
- ・ジャケットの袖丈は親指の付け根に合わせるのが好ましい
- ・タイトスカートを着用する

持ち物

- ・A4サイズが入るビジネスバッグ (入室の際などにはバッグを手に持ちかえる)
- ・型崩れや汚れに注意
- ・床に置いたときに倒れないもの
- ・ハンカチとティッシュは常に携帯する

足元

- ・ストッキングは肌に近い色
- ・タイツはNG
- ・予備を準備しておく

靴 (パンプス)

- ・シンプルで黒
- ・光沢の少ないもの
- ・ヒールは太め
- ・ヒールの高さは3~5cmが目安
- ・綺麗に磨いておく
- ・ピンヒールやかかとの開いたバックベルトはNG

腕時計は必ず付けて下さい。面接時、グループディスカッションのタイムキーパーなどで必要です。

- ・裾はスカート (パンツ) に入れる
- ・スカート丈は座った時に膝上10 cm以内になる範囲が目安

シャツ

- ・白、薄い色が基本
- ・汚れやシワに注意
- ・裾はスカートやパンツの中に入れる
- ・袖丈は親指の付け根に合わせる
- ・白無地のシャツカラータイプとし第一ボタンを必ず留める
(予備を含め長袖のシャツを3枚程度揃えておくとうよい)
- ・シャツの下にはキャミソール等のインナーを着用する
(透けるのを防ぐため、ベージュ系のシンプルなデザインのもの好ましい)

爪

- ・清潔に短く切る。
- ・マニキュアは透明なもの好ましい

その他

- ・香りが強い香水はつけない (制汗スプレーなどは無臭か微香性を選ぶ)

パンツスーツ (女性)

- ・パンツのすそ長さは靴の甲に軽々たわむ程度が好ましい

社会性編

1 知っておきたい法律知識

学生生活を送る中で、知っておくべき法律がいくつかあります。それを知らないばかりに予期しないことが起きたり、困ってしまうことがあるかもしれません。詳細については、UNIPAを参照してください。

2 SNSやスマホ利用上の注意点

近年、多くの学生がスマートフォンを所持し、Twitter、LINE、Facebookといったソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）を利用する人も増加しています。それらは便利で楽しい反面、危険性も伴います。ここでは利用時に注意すべきことの一例を紹介します。

ながらスマホをしない

歩きスマホや自転車に乗りながらのスマホ使用は、人とぶつかったり、転んだり、交通事故に巻き込まれたりする危険性があります。周囲の邪魔にならない場所で利用しましょう。

スマホ依存症にならない

スマホの長時間利用により、身体面や学業に影響が出ることがあります。1日の利用時間を自分で制限しましょう。

個人情報の流出に注意!

SNS上での個人情報の公開範囲は慎重に設定しましょう。顔写真や個人が特定できる情報は極力載せないようにしましょう。複数人で写っている写真を載せる際は、一緒に写っている人の同意も必要です。

安易な書き込みをしない

ネット上に書き込みを行う際は、責任を持って行って下さい。安易な書き込みがトラブルにつながり、アルバイト先・大学・家族・友人、さらには自分自身の将来に大変な影響を及ぼす恐れがあります。

著作権に注意!

ネット上の画像にはすべて著作権があり勝手に使用することはできません。無断で使用して訴えられたり、巨額の賠償金を請求されないよう気をつけましょう。

3 地域社会とのお付き合い

大学を支えてくださっている地域社会とも良いお付き合いをしましょう

- 地域の方々に礼儀正しく接する。
- 交通機関の利用時は、大声で騒がない、出入り口に立ち止まらない、お年寄りや身体の不自由な方を優先する、携帯電話の利用は回りの人への配慮を欠かさない。
- 友だちと歩道いっぱいに広がって歩かない。
- 騒音を立てないようにし、周辺の道路などを清潔に保つよう心がけよう。

MEMO

[illegible]

Manner Book
Nakamura Style