

にほん人としての所作を楽しく身につけて、 もっと素敵な自分になりませんか？

Basic Lesson

木曜日 開講 **身に付けておきたい日本人の基本所作** Thursday

立ち姿やお辞儀を客観的にチェックしてもらったことはありますか？
スマートな椅子の掛け方をご存知ですか？会社にお客様がお見えになった時、
あなたはどの位置に立ってご案内しますか？スッキリした動作、丁寧に見える
動作にはコツがあるのをご存知ですか？急なお悔やみごとの席でドギマギ
してしまったことはありませんか？

本講座では、個々の骨格に合った、一番きれいに見える立ち姿、座り姿を
客観的に指摘すると共に、躓いたりもたついたりしない、スムーズな椅子
への掛け方や印象の良い表情、そして声について学びます。

また本講座では、のし袋や袱紗の扱いについても学べます。慶弔の場面では、
特にそつなく振舞いたいのもです。お相手へ失礼にならないようにする
ことは勿論、心のこもった所作ができるような大人を目指しませんか？

定員：4名
受講料：4回コース 12,000円
1日のみの受講 4,000円

土曜日 開講 **訪問マナー** Saturday

靴って後ろ向いて脱ぐんだっけ？正面でいいの？コートはいつ脱ぐの？手土産っ
てどのタイミングで受け渡すの？お茶菓子と飲み物はどこに置くべき？
訪問する側と迎える側、共に少し緊張して、「自然な振舞い」や「マナー」という
言葉ばかりが脳裏を巡り、不安になるものです。

訪問にまつわる基本マナーをマスターしませんか？

定員：4名
受講料：3回コース 10,000円

月曜日 開講 **マナーと言葉** Monday

言葉遣いもマナーのひとつです。服装に T.P.O があるように、言葉にも
T.P.O があり、その使い方を知らないとかコミュニケーションに支障をきた
します。なんとなく過ごしているけれど、イマイチ不安。でも誰かに聞く
ほどでもない... マナーに関するそんな心のもやもやはありますか？

今やメールは生活の、そしてビジネスの基本。メール社会のこのご時世、
電話をする機会はどんどん減ってきています。でも、会社の新人研修でさえ
「ビジネスメールは "こんにちは" から始めてはいけません」なんて教えて
くれないのが現実。そしてなれない電話は更に動揺を誘います。

でも言葉遣いには知っておくと便利な短文例が沢山あります。本講座で、是非
自信をつけてください。

定員：4名
受講料：2回コース 7,000円

水曜日・日曜日 開講 **ふろしき満喫っ！** (風呂敷プレゼント付！) Wednesday & Sunday

四角いもの、丸いもの、少量のもの、重量感のあるもの...。
用いる大きさに限度はあるものの、形あるものは基本的に包め、形や量に
対する柔軟性、自在性に優れている、それが「ふろしき」です。

「包む」という動作は、ものを大切に扱う 所作のひとつです。包むには
一定の時間がかかります。また、色・柄・素材を選びますし、包み方も
TPO に合わせます。

そう。「包む」という行動の中に、心を包み込むのです。
そしてここに、ビニールや紙袋の文化にはない、日本文化が表れます。
ふろしきを、そして所作に込められる日本文化を身に付けませんか？

定員：4名
受講料：3回選択コース 10,000円
5回フルコース 15,000円

火曜日 開講 **お箸を愉しむ** Tuesday

お箸使いはマナーの基本。日本文化の代表。
そんな中、あなたは 30 種類近くあるきらい箸を言えますか？やっではいま
せんか？

お箸の使い方は、大人になって苦労しないよう、幼い頃に教えてもらった
はず。でも...、子供のころは「箸置き」なんてなかったです、ね。

お箸の取り方や置き方、きらい箸、お箸の種類など、本講座では、ビジネス
だけでなく、プライベートにも応用できる「お箸のあれこれ」をお届けします。

定員：4名
受講料：2回コース 5,500円

希望の講座と日程が合わない場合は、開講リクエストも
お受けしています。

misera マナー講座は入会金無料。お月謝も不要です。
全講座共通の期限なしのチケット制でご受講いただけます。
お支払いはコース毎の都度払いです。
興味のある講座を見かけましたら、お気軽にご受講ください。

メールでもお気軽にお問合せください。
manners@misera.co.jp

※表示は全て税込価格になります。

Special Lesson

金曜日・日曜日 開講 **気軽にいけ花教室** Friday & Sunday

「いけ花」って興味はあるけれど何となく
○敷居が高い ○とっつきにくい ○人間関係がめんどうきそう
○お金がかかりそう ○着物をきれいなきいけなそう などなど...

そんなイメージはありませんか？
日本文化といえばお茶とお華！所作の視点からも切っても切れない関係
にあります。ですから是非一人でも多くの方に体験してみたい！
その思いから、misera マナー講座に体験レッスンを開設しました。

講師は、古流松蔭会師範の笠原理知先生。面倒見が良く、丁寧に接して下さる
先生ですので、初体験や初心者の方でも安心して受けていただけます。
どうぞ、お気軽に体験してみてください。そして「にほん人としての心」
を感じてみてください。

定員：4名
受講料：3回 9,000円
(花材代 各回 1,000円を含みます)

※継続して受講いただけます。
※ご希望によって資格取得も可能です。

Private **スピーチレッスン**【プライベートレッスン限定】 Everyday

大勢の人前で挨拶をしなくちゃいけなくなっちゃった！
急にそんな場面がめくってきたらびっくりしますよね。そんな方のレスキュー
レッスンにもなるのが、本講座です。

人前での挨拶やスピーチを控えた方を対象に、原稿の校正はじめ、話し方・
姿勢・目線・お辞儀などを指導し、聴き手に届くスピーチができるよう
導きます。

時間：60～90分/1回
受講料：3分スピーチ 7,000円/1回～



詳細スケジュール・お申し込み・お問合せはこちらまで。
<http://misera.jimdo.com/>

misera マナー で検索！

COURSE OF MISERAS MANNERS

講師ご紹介



浅海 理恵 (アサミリエ)
(株)レ・ミゼラ 代表取締役
misera マナー講座代表
文部科学省・経済産業省認可 社団法人
全日本きものコンサルタント協会認定
全日本マナー検定協会上級資格認定者
装道礼法きもの学院礼法講師資格認定者
ふろしき研究会 ふろしき包み結び指導者

数百人の生徒を抱えたミュージックスクールにて、運営幹部・舞台
監督としてスクールの運営や舞台・ステージ制作に携わる他、各種
調整、生徒へのマナー指導、ボイストレーニング指導などを行う。

その後、製薬業界へ転身。総務事務業務を遂行するその傍ら、
医師が中心となった団体や研究会等の事務局を請け負い高評価
を得る。その他、カラー、話し方、NLP など幅広いジャンルの
セミナー講師のセミナー開催事務局経験を経て、独立。

現在、(財)日本製薬医学会をはじめ事務局を複数請け負う他、
サロンやセミナー講師等の事務代行を行い、またその傍ら
“にほん人としての所作～ misera マナー講座～”講師として、所作
マナーや発声・滑舌・話し方、ふろしき包み結び等の指導を行う。

どんな業界・業種・立場の方にも不快感を感じさせないマナーの
行き届いた対応には高い定評があり、常にリピーターをよんでいる。

Place

株式会社レ・ミゼラ 代行業業部

Access

〒151-0062 東京都渋谷区元代々木町22-7 萩原ビル403号室
小田急線代々木八幡駅 (新宿から3駅)
千代田線代々木公園駅 (明治神宮前から1駅 | 表参道から2駅)
小田急・千代田線 代々木上原駅 (下北沢、新宿から急行で1駅)