

スキルアップ通信 VOL.162

仕事のできる人は知っている…「～させていただきます」より効果的な
“好印象を残す敬語”の最強フレーズ

世の中で使われている敬語のなかには、日本語として間違っているものも少なくありません。一見、丁寧な表現のように感じて、日本語の使い方をひもといいていくとおかしな敬語になっていることが分かります。

■内面に関する表現は敬語になりにくい

「ご希望に添えるよう頑張らせていただきます」

発注先から「見積の額、もうちょっとだけ何とかありませんか」と頼まれて、こう答えたことはありませんか。「させていただきます」は、許可を得て行うと見立てて使う謙讓表現。「頑張らせていただきます」と言おうものなら、相手は「弱ったな。こっちが無理強いしているみたいで。何もそこまでへりくだらなくても」と内心申し訳なく感じるでしょう。

何よりも「頑張る」という行為は、自身の強い意志によるもの。文法云々ではなく、こうした内面に関する言葉は直接の敬語にはなりにくいのです。さらに、他人の許可を得ることでもないため、「させていただく」という言葉とはなじみません。

その上で、発注先に対して丁寧に述べることで感謝の気持ちを表したいわけですね。

「ご希望に添えるよう、精一杯努力いたします」

「ご希望に添えるよう頑張ります」

こう答えれば、懸命で潔い印象を与えるでしょう。「頑張る」を言い換えたいときは、「努力する」の他にも「努める」「励む」「尽力する」「精進する」などがあります。

また、敬語とは別の話ですが、「頑張れ」という言葉は昨今なかなか他人に対して使いづらくなっていますよね。ただでさえ几帳面で頑張り屋の人が多く、過労死も問題化する日本。「そんなに頑張らなくてもいいよ」の言葉が救いになることもあるでしょう。

ただし、「頑張る」は本人の意志に関わること。そうしたいから頑張っている人への「頑張らなくてもいい」は、「もっと頑張れ」と同じくらい余計なお世話にならないとも限りません。「応援しています」「応援しております」「何かできることがあれば、いつでもおっしゃって下さい」。これなら、応援したい気持ちをさりげなく表せそうです。

■「いただきます」とはどう使えばいいか

「こちらの天気図を見ていただきますと、この3日間は晴天が続きます」

文書では稀ですが、話し言葉になると「…いただきますと」は実によく聞かれます。講座や会議、営業など、何か資料を見せて話を進めるような場面でよく使われます。この文章は「天気図を皆さんに見てもらったから、3日間は晴天が続く」という意味になってしまいます。「こちらの天気図によれば、この3日間は晴天が続きます」「こちらの天気図をご覧ください。この3日間は晴天が続きます」がスマートです。

■分かっているにもかかわらず「させていただく」

「させていただく」盛りすぎ対策

「おかげさまで…しました（いたしました/できました）」を使うことで、感謝を述べつつも媚びない印象になります。「させていただきます」の二度使い敬意をもるよりも、かえって距離が縮まるのではないのでしょうか。

スキルアップ通信 VOL.162

■「名前を頂戴する」はよく考えると変な表現

「お名前を頂戴できますか」を敬語なしで言うと「名前をもらえるか」ですので不適切な表現です。相手の名前を知りたいのなら、「名前を教えて欲しい」「名前を聞いてもいいか」と尋ねるべきでしょう。

「お名前をお教えてください」「お名前をお教え願えますか」「お名前を教えてくださいませんか」「お名前を伺えますか」「お名前を伺ってもよろしいでしょうか」これなら素直に教えてもらえるはず。

「いただく」「頂戴する」は、盛り過ぎ言葉の代表格です。

敬語の用法で混乱したり、疑問に感じたりしたら、敬語を省いた元の言い方に直してみることを。

■「お電話」「お手紙」は文脈によって意味が変わる

「お/ご」が付いていると何でも美化語だと考えがちですが、使う場面によって役割が変わります。「お手紙」同様、尊敬語、謙譲語両方に使える語としては、他にも「お祝い・お答え・おことわり・お知らせ・お電話・お土産・お礼・お詫び・ご挨拶・ご案内・ご説明・ご招待・ご返事」などがあります。

例えば、取引先に対して使うとしたら、どんな場面があるでしょうか。例文を挙げます。

「お電話をいただき、ありがとうございます。」(尊敬語)

「後程お電話をさしあげます」(謙譲語)

「新作発表会のご案内が届きました」(尊敬語)

「今後もご案内をお送りしてよろしいでしょうか」(謙譲語)

PRESIDENT Online より

普段使っている表現や敬語が間違えているケースが往々にしてあります。ビジネスで敬語は相手に敬意を示す手段です。社会人として自然に使えるようになりたいものです。

年越しそばを食べる正しい時間とは？

いつ食べれば良い？

「一年の厄災や苦勞を切り捨てて翌年に持ち越さない」という年越しそばの意味から、年越しそばは大晦日に食べるもので、年が明けてから食べるのはよくないとされています。

特に時間に決まっておらずいつ食べても良いようです。

ただ 1 年の行いを労う意味を込めて夕食や夜食として食べる方が多いようです。

注意！そばを残してしまうと「新しい年は金運に恵まれずに小銭にも苦勞する」という謂れもありますので、残さずに食べることを心がけましょう。

福島県の会津地方では、「元日にそば、二日もち、三日とろろ」と言って 1 月 1 日にはそば、1 月 2 日には餅、1 月 3 日にはとろろを食べるのが縁起が良いと考えられているそうです。



仕事始めの挨拶

新年に会社したら、まず上司や先輩社員に挨拶を行います。そのあと周囲の同僚に挨拶します。

お正月をゆっくり過ごしたあとの仕事始めは、仕事モードに戻るのなかなか難しいものです。年末年始休みの後半には、仕事始めに向けて生活のリズムを整えていきましょう。

年末年始にからだのリズムを崩さないために

年末年始の食事は味つけの濃いものが多い傾向があります。体を動かすことなく“食べては寝る”を繰り返していると、疲れてもいないので寝る時間も不規則になってしまいます。早い段階で通常リズムに戻すためには

- ・朝日を浴びるようにする
- ・寝る時間がずれてしまっても、起きる時間を固定する
- ・低糖質、高たんぱく、高食物繊維の食事を心がける
- ・ストレッチや散歩など軽くからだを動かす
- ・腹七分目から八分目を心がける

いつもと違う生活リズムで連休を過ごした後は、体調が崩れやすいと自覚をしておきましょう！

2025 年、良い年末年始をお迎えください。