

夏通勤は不快も節約で

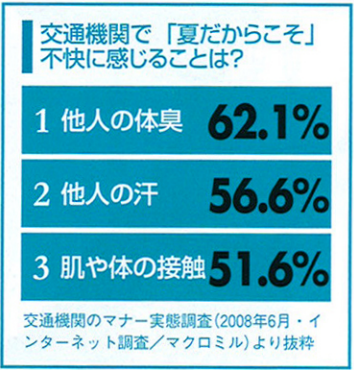
今月の講師
美月あきこさん
人財育成トレーナー

CA-STYLE 主宰。日系・外資系航空会社の客室乗務員、アメリカ留学などを経て、現在に至る。接客・接客研修、販売・営業担当向け研修、ビジネスマナーに関する執筆活動など、多方面で活躍。著書に『初対面の女王が明かす』たった1分でうちとけ、30分以上会話がつづく話し方』（ダイヤモンド社）、『ファーストクラスに乗る人のシンプルな習慣』（祥伝社）など。



不快感の原因を押さえたマナーとアイデアで夏を乗り切る

通勤電車の混雑が不快なのは今に始まったことではないが、今年は暑さに加えて節電の影響も。こんなときこそ「人の振り見て我が振り直せ」の精神が肝心だ。自分が不快に感じることは、まず自分から軽減するよう心がけ、同じ辛さを味わっている乗客同士、思いやりを持って行動したい。



体臭

清潔第一で汗臭さをオフ。食べ物や酒のニオイにも注意

一日分のニオイがたまった帰宅時は特に注意。オフィスを出る前に、デオドラントシートで体をサッと拭くだけでも効果的だ。飲食店に立ち寄った場合は、帰り際に洗面所で口をゆすいだり、ブレスケアのアイテムを使うのも手。

汗

手には常にハンカチを。涼しげに見える扇子もおすすめ

最近の制汗剤は驚くほど汗を抑えてくれるが、その香料のニオイが苦手な人もいる。通勤ラッシュ時には無香料が無難だろう。小ジャレたハンカチで汗をスッと押さえたり、夏らしい図柄の扇子を使いこなすのも好印象。

肌や体の接触

無駄な接触を避ける気遣いであらぬ誤解と不快を防ぐ

✓ 立っているときより座っているときの接触に注意

座席に座っているときは、接触の対象が特定されるため、些細な接触にも過敏になりやすい。バッグの中をゴソゴソ探るような動作はなるべく控え、イヤホンコードの引っ掛かりにも注意。

✓ 遠くの吊り革を無理やり掴むより立ち方に工夫を

吊り革は自分の目の前にあるものを掴むのが基本。人に接触しなければ掴めないような位置なら無理に掴まず（もちろんやむをえない場合は除く）、バランスのいい立ち方で揺れに備えよう。

✓ 濡れた傘は自分に寄せて。折り畳み式がベター

濡れた傘は乗車前にきちんと畳み、ほかの乗客の服などを濡らさないよう、自分の体に引き寄せて持つ。袋に収納できるコンパクトな折り畳み傘なら、自分も周囲の人も濡れずにすむ。

✓ 人が乗り降りしたあとは背後のスペースを確認

背後は見えないだけに特に注意が必要。すぐ後ろに人がいるのに気付かず、肘やバッグの角がゴツゴツ当たっていた

り、背後の人に近づきすぎていることもあるので、まめにチェックを。

✓ 接触してしまったらすぐさま「すみません」

すみませんのひと言があるとないのでは、不快度が大きく異なる。人を掻き分けながら降車しなければならぬときも、「すみません、降ります」と声をかけるほうが、ずっと楽に降りられる。

公共物との接触にも気をつけて

例えば、したたる汗をぬぐったりクシヤミを受け止めた手で、そのまま吊り革を掴むような行為。特に潔癖性でなくても、その吊り革には触りたくないだろう。常にハンカチを持つ、風邪ならマスクをつけるなど、予防策はある。

●……こんなときはどうする？

Q 目の前の人、真っ青な顔をして座り込んだら？

「大丈夫ですか？」と聞いてしまうと、反射的に「はい」「大丈夫です」と答えてしまう人が多い。「どうしました？」など、答えが広がりやすい形で聞いてみるのが正解だ。駅に着いたら、その人をサポートしながら降ろし、ベンチなどにいったん座らせ、必要なら駅員さんを探して事情を説明しよう。

Q 迷惑な乗客がいたら？

イヤホンから思い切り音が漏れている人や、携帯電話でベラベラしゃべる人などが気になって仕方がない場合は、無駄に我慢せず車両を移るのが賢明。勇気を出して注意するなら、「相手は無神経なだけで悪気はない」という前提で、「すみません、少し音を落としてもらえますか？」と下からいくのが◎。

Q トラブルや事故で電車がストップしたら？

混雑した蒸し暑い車内に閉じ込められれば、誰だってイライラする。じっと黙って耐えているだけでは、ストレスがたまると一方だが、乗客同士が「困りましたねえ」「会社、間に合いますか？」「無理ですね？(笑)」と軽く声を掛け合い、不快感を共有することで、気持ちはずっと楽になるはず。

Q 目の前に露出度の高い女性がいたら？

特に、背が高い人の場合は女性の胸元が否応なしに覗けてしまうため、女性側も警戒している。あらぬ誤解を防ぐために、視線はなるべく上に向けるか、本、ゲームなどに集中。それが無理なら寝たふりでも。痴漢の冤罪から身を守るには、両手で何かを持つ、手のひらを常に「ゲー」にしておくのが無難。