

始



特220
169



東京女子教育會編

婦人
必須の教へ

衛生・作法
美容・着附



東京女子教育會發行

は し が き

一、女子の尊い使命は、家庭の主婦として、母として、その任務を果す事によつて、初めて完全なる人と言ひ得るのであります、本書は婦人必須科目の中から特に衛生日常の作法及び美容着付等に就いて、極めて平易にその要領を書く事に致しました。

二、如何に富裕でありましても、身體が不健康であつたならば、永遠の希望も、光明ある將來も、又光輝ある人生も、何の興味もありません、殊に女子は男子より餘分に、月經、妊娠、分娩等の任務を負はされて居るものでありますから結婚生活に入る女子並に既に主婦として働いてゐる人達の爲め、それ等の智識を婦人の常識として心得て頂き度い爲め、極めて平易に要點のみを書く事に致しました。

三、人は萬物の靈長であると云ふ事は、三歳の童子でさへ、辨へて居る事でありますから、今更言葉新しく言ふ迄もありませぬ、併しその萬物の靈長である人間が禮を知らなかつたならば、禽獸に近く決して萬物に勝つて居るとは申されませぬ。

鳩でさへ。三枝の禮を知つて居るとか申します。

況や人間に於て禮を知らぬ人は恰度猿に衣服を着せたと同様なものであります。

人は身分の高下によらずして、その日常の動作によつてその人の價值は決るものであ

ります。

一、社會の文化に伴つて相當の容姿を整へなければならぬ事は、文明の進歩と共に大切な女子への訓への一となり、如何に目鼻立が端麗でありましても、身嗜みなき婦人は何となく野蠻に見へます、昔から女は分に應じて相當の身嗜みをなし容儀を整へなければならぬ事は、教訓されて居りました、けれども茲に區別して考へなければならぬ事は、お洒落れと混合してはならぬ事であり、

本書は時世に應じてそれ等の事を考慮し新しき美容、着付を實用化してその大略を述べる事に致しました。以上三編を纏めて一巻となし
鯨尺メートル 裁縫家事教授書の姉妹版として一般婦人の參考資料に供し度き希望で發刊致しました。

昭和四年春三月

編者識す

婦人必須の教へ目次

第一編 衛生

第一章 月經

婦人衛生に就いて.....	一
月經の初めて來潮する年齢.....	二
月經時と神經作用.....	四
月經時の身體に及ぼす影響.....	五
月經時の手當.....	六
月經なき人.....	七
月經と排卵.....	八
月經困難.....	九

月經過多症及び過少稀血症	二一
處女膜	二三
處女性器疾患	二四
結婚前の心得	二六
ヒステリー症	二七
結婚後の心得	二九
第二章 妊娠に就いて	三一
妊娠に就いて	三一
妊娠の徴候	三三
不妊の場合	三五
子宮外妊娠	二七
流産と早産の原因	二九

不感症に就いて	三一
出産豫定の繰り方	三三
初めて出産するに適する年齢	三四
身體とお産の難易	三五
妊娠中の心得	三六
イ 起居動作	三六
ロ 食物の注意	三九
ハ 便秘	四一
ニ 衣服	四三
ホ 運動	四四
ヘ 清潔	四六
ト 乳房	四七

チ 精 神 四六

リ 妊娠中同衾の注意 四九

第三章 出 産 五一

出産の準備 五一

出 産 五二

産 室 五五

産褥中の心得 五八

産後の食物 五九

第二編 普通作法

禮儀作法に就いて 六一

日常の動作 六三

一 起床に就いて 六三

二 外出に就いて 六四

外出の時の衣服の注意 六四

往來を歩く時の注意 六五

門戸の出入 六五

就寢に就いて 六六

寢具の取扱ひ方 六七

夜具の疊み方 六七

蚊帳の釣り方及び疊み方 六八

廁及び手水に就いて 六八

客に接する時の注意 六九

掃除の注意 七〇

扉戸開閉の作法	主
起居動作の心得	主
坐り方作法	主
坐る時の姿勢	主
立つて廻る時の作法	主
立つ時の作法	主
人の前を通る時の禮	主
自分の前を通る人に對する作法	主
廊下、階段等にて人に行會ひたる時の作法	主
途上にて人に出會ひたる時の作法	主
車上にて人に出會ひたる時の作法	主
行幸啓を拜する時の作法	主

陸海軍旗に對する作法	八二
訪問する時の心得	八三
訪問を受ける時の注意	八七
名刺に就いての心得	九〇
火鉢にあたる時の作法	九一
障子襖の開閉作法	九二
座布團の出し方	九三
客の取次きをなす時の心得	九四
先客ありたる時の作法	九五
客室に就いての注意	九六
談話の心得	九八
菓子のおし方	一〇二

果實の出し方	二〇四
果實の受け方	二〇六
菓子の戴き方	二〇六
珈琲及び紅茶の出し方	二〇八
珈琲紅茶の喫み方	二〇八
氷及びサイダーの飲み方	二〇九
抹茶の出し方	二一〇
抹茶の喫み方	二一一
煎茶の出し方	二一二
煎茶の喫み方	二一三
茶托の引き方	二一四
物品を進める時の注意	二一五

物品を受ける時の注意	二一七
物品を引く時の注意	二一七
書籍及び書狀の出し方	二一八
同じく受け方	二一八
煙草盆の出し方	二一九
火鉢の出し方	二二〇
火鉢の火の入れ方と炭のツギ方	二二一
火鉢の引き方	二二三
外套及び襟巻肩掛の着せ方	二三
手袋の渡し方及び受け方	二四
合羽及びコートの着せ方	二四
傘、杖、提灯の渡し方	二五

同じく受け方.....	二五
料紙硯箱の出し方.....	二六
料紙硯箱の受け方と使ひ方.....	二七
扇子團扇の出し方.....	二八
同じく受け方.....	二九
書狀に對する心得.....	三〇
用紙及び封筒の注意.....	三一
文體の注意.....	三三
署名及び宛名に就いての心得.....	三五
書狀代筆に就いての心得.....	三六
字體の心得と書狀の卷き方.....	三八
書狀の肩書及び表裏書き封緘の心得.....	三九

進物の裝飾.....	一四〇
普通包み方と水引のかけ方.....	一四〇
吉事婚禮縁組等の包方と水引のかけ方.....	一四二
凶事の場合.....	一四三
包紙と水引の種類.....	一四四
水引の結び方と熨斗.....	一四五
進物の表書.....	一四七
進物の贈呈及び受け様.....	一五〇

第二編 美容

美容と健康.....	一五三
美容と睡眠.....	一五四

美容と姿勢と運動……………一五

美容と水……………一五

美容と飲食物……………一五

容姿の美化と表情……………一六

皺の大敵……………一六

新しい美顔術……………一六

手軽に出来る美顔法……………一六

皺の無くなる顔の洗い方……………一七

洗顔に糠の効能……………一七

牛乳と美顔……………一七

摩擦術美顔……………一七

美顔心得十ヶ條……………一七

皮膚を美しく小皺を伸す法……………一七

色を白くするには……………一七

容姿と寝方……………一七

眼を美しくする法……………一七

爪を美しくする法……………一七

手を白く柔かに肌理よくする法と指先の逆むきを治す法……………一七

聲を美しくするには……………一七

口の臭味を治し口中香水の製法……………一七

歯を白くする法……………一七

肥へる法瘦せる法……………一七

腋臭の簡易療法……………一八

疣、ニキビ、ソバカス、色班の療法……………一八

鳩胸猫背出尻を見よくする法	一八二
顔の上氣を止むるには	一八三
新しい化粧	一八三
襟の部	一八四
肩及口	一八四
化粧の仕方	一八四
白粉のよく伸びるのには	一八五
湯化粧の仕方	一八六
稀れに化粧して落ちつくには	一八六
白粉が斑にならぬ注意	一八七
美しい襟白粉のつけ方	一八七
顔の缺點を補ふ化粧術 (其一)	一八八

顔の缺點を補ふ化粧法 (其二)	一九九
顔の缺點を補ふ化粧法 (其三)	一九二
紅のさし方	一九二
肩の引き方と黛の製法	一九二
垢ぬけせし人の化粧法	一九三
着付に就いて	一九四
着崩れのしない衣服の着方	一九六
着崩れのしない衣服の仕立方	一九七
着付前の肌の用意	二〇〇
流行に就いて	二〇一
肥った人の着付	二〇三
瘦せた人の着付	二〇五

背の低い人……………	二〇六
背中の皺……………	二〇八
裾捌きと前の合せ方……………	二〇八
怒り肩と肩幅の廣い人……………	二〇九
撫で肩と首の短い人……………	二一〇
羽織の着付……………	二一一
猫背と鳩胸の人……………	二一二
帯の結び方……………	二一三
立矢の字の結び方……………	二一四
立矢くづしの結び方……………	二一〇
お太鼓……………	二二二
堅くて締め難い帯とズル／＼して緩み易い帯の締め方……………	二二五

婦人必須の教へ附

第一編 婦人衛生

第一章 月 經

婦人衛生に就いて

婦人は生理上、月經、妊娠、分娩等の任務を男子より餘分に負されて居るものでありますから身體の衛生に就いても、之だけは特に研究して置かなければなりません、常に身體の清潔を重んじ、衛生に注意し、精神の安靜を保ち、職務、起臥、動作の上にも充分の攝生を守り、其道の智識を求め月經中の手當及び生理作用を熟知し身心に及ぼす影響を考へ假にも不攝生の行ひなき様注意せねばなりません、殊に妊娠中の不注意、不攝生は母體のみでなく、胎兒に及ぼす影響は甚大なものであります、ですか

二
ら妊娠中は殊にその心理状態にも注意しなければなりません。事には言を俟ちませぬ、尙身嗜みは婦人の務めの一でありますから、常に取亂す事なく、殊に月經、妊娠中は平素より一層の注意攝生が肝要であります。

月經の初めて來潮する年齢

月經は婦人として或期に達しますと、必ず經驗せねばならぬ身體生理的作用であります。

初めて來潮する年齢は平均十四年八月と云ふ調べになつて居りますが、早きは十二歳の頃から、初潮を見る人もあり、又遅きは十七八歳の人もあります、それは、その人の體質、職業、氣候、生活狀態等によつて相違して居ります、總べて熱帶地方に於ては早く、印度にては八歳位で月經の來潮を見、十二三歳で早くも人の母となつて居る者は珍らしくないと云ふ事であり、それに反して、寒帶地方、スエーデン

其他北歐に住む者は、十七八歳に至つて初めて月經を見ると云ふ風です、要するに熱帶は早く、寒帶は遅いのです、溫帶にある我日本は、その來潮年齢も中程であります。

北極に近い、寒い所では、一年に三回乃至四回位しか、月經は來潮しないそうです、かやうに月經と氣候とは、密接の關係を有するものであります、その他體質の強弱の如何によつても、多少の遲速はあるものです、又運動不足で、精神を使ふ事の多い人は、勞働に従事して餘り頭を使ぬ人よりは早く、田舎の人よりも都會の人の方が早く、野蠻人よりも文明人の方が早い、嚴格の家庭に育つ人よりも、花柳の巷に起臥したり淫らな家庭に育つた人の方が、早く來潮します、以上述べました他に多少母親の遺傳も遲速に關係があります。

又稀に年頃になつても、此月經が無く、二十歳になつても、二十五歳になつても無い人があります、俗に之をから女と申して女としての不具者であります、斯んな人は

無論妊娠する事もありません。

月經出血日数は三日乃至五日位持續しますが、稀には一週間位のもあります。

月經時と神經作用

月經時には神經過敏となり精神に疲勞を來し、不快の感が伴ひすべてに刺激され易く、又容易く刺激に應ずる如うになり、氣分の鬱々人もあれば、又反對に快調になる人もあります、一般に思慮が淺くなつたり、深い考へが無くなつたりして、不識／＼犯罪行爲をなす等の事が間々あります、新聞などによく見る、萬引などは大抵月經時のものが多い如うであります。

或は氣分が少し悪い位で格別の事もない人もあるけれども、中には平素と打つて變つて、非常に氣難しくなり、まるで『ヒステリー』患者の如うになる人もあります、それ等は甚しく病的でありますが又月經二三日前から精神的變化を來す人もあります。

す、又是等の障害を全く知らずに、出血があるのみで終る人もあります、以上述べた月經時の精神的影響も、月經が終ると同時に全く平素に復します。

月經時の身體に及ぼす影響

月經時には、乳房が腫張し、下腹部に緊張膨滿の感があり、又重いやうな感じがしたり、或は引付けられる如うな陣痛やうの痛みを覺へたり、下腹から腰の邊りにかけて、張る事もあります、其他小便が近くなつたり、腸の具合が悪くなる事もあります、又睡くなつたり、頭痛がしたり、顔色が蒼白くなつたり、眼の周圍へ重なり、斑紋の出来る人もあり、又齒が痛んだり、食欲が減じて來たり、胸が出たり、唾液が増して來たり、胃の具合が悪くなつたり、又脈搏に變化を來し、心臓の動悸が高まつたり、又人によつては、音聲の變る人もあります、中には肩が凝つたり、腰が痛んだり種々身體機能に障害を來すものであります。

月經時の手當

六

前に述べました如うに、月經時には、身心に多少の變化を來すものでありますから、成る可く安靜を保つて局部を清潔にし、烈しき運動、精神の過勞を避け、喜怒哀樂の情を誘引すべき芝居見物とか小説類の耽讀は、避ける様に心して、食物は刺激性のもの、例へば酒、山葵、生葵、山椒、芥子、胡椒の様なものは攝食せぬやうにし、月經中はなるべく入浴を避けるに限り、坐浴でさへ局部の充血を來し、經血を増の恐れがある位であります、月經中は少なくとも朝夕二回は外陰部を洗滌するか、或は千倍の「レゾール液」に浸したる布にて清拭する必要があります、此時腔内を洗滌する事はよくありません、月經中は清潔なる脱脂綿をあて其上より丁字帶、若くはゴム製の月經帶をあてて、一日數回其脱脂綿を取り換へる事を怠つてはなりません、不潔なる紙又は布片類を腔内に、挿入する事は絶対に避けねばなりません、月經時は感冒

に罹りやすいから注意を要します、又月經時の房事は最も謹慎を要する事でありま

月經なき人

年頃にして月經なき人、又は或る時期はあつても、中止したる人、若くは月經不順の人は妊娠でない以上必ず病的のものである事を知らねばなりません。如何なる病氣が、月經の不順を來し停止を來しますかと申しますと、肋膜炎、結核性傳染病、腸チフス、流行性感胃、腎臟炎、糖尿病、モルヒネ中毒、マラリヤ熱、白血病等でありま

す、又肥満症も無月經を招く事があります、其他恐怖、悲哀、驚愕等の精神感動等が月經を不順にさせる事もあり、極度の榮養不良も原因をなす場合があります、或は子宮口等が閉鎖して居て、實際月經は子宮からの出血はあつても、之等の閉鎖の爲に、經血は腔に止り、或は子宮に止つて外に出ぬのであります、云ふのは簡單な手術に

七

よつて治療し得るものであります、手術するに非常に澤山の出血がある事があります、手輕に治療し得るものでありますから早く専門醫にかかつて、治療を受ける事が肝要なのであります、人によつては、嫌がつて何時までも等閑にする如うですが、苦しむのを無理に我慢して終りに化濃し、危険状態に陥つたりしては、甚しい不幸でありますから、早く醫師の治療を受け根本からその苦痛を除き危険を未前に防がなければなりません。

月經と排卵

月經の來潮する頃には排卵と申しまして、卵が卵巢から、破れて出るののであります、そうして卵が外に出る度毎に、月經の來潮を見るのであります、これは概そ四週間に一度位ひ、排卵があります、排卵と月經とは、一致すべきものでありますから、卵巢がなければ従つて月經もなく、又妊娠もしませぬ、月經の來潮や受胎は竟り卵巢

の働きであります、卵巢は斯の如く大切な機能を有するものでありますから婦人にとつては極めて必要な臓器であり、婦人の中心物であります、婦人の徳性美、肉體、精神及び婦人の優美に出來て居るのも豐艶なる肉體も、乳房の男子よりよく發育して、艶美なるも亦、骨盤の固有なる形狀を持つて居るのも、皮膚の綺麗なるも、毛髪のも、すべて婦人美の基は卵巢の附屬品である専門家は言つて居ります、子供を得るのも卵巢の働きであります、卵巢がなくなれば性質まで男性化してしまひます、卵巢の排卵作用は月經のある間は常にあるのは當然であります、稀には月經が、無くなつて排卵する人即ち妊娠する人もありますが普通は月經の無くなる頃から排卵もなくなりません。

月經困難

月經の時全く平素と變りなく、何の異状もない人もありますが、然し多少の障害を

覺へる人の方が多し如うであります、乳房が痛むだり、氣分が勝れなかつたり、輕い頭痛を覺へたり、下腹部に痛みを感じ、又は下腹部に、緊満の感があつたり、腰が痛むだりするの普通ですが、中には以上述べました症状が著しく表はれてそれが爲床に就く人があります、そう云ふ人は、常から婦人病のある人とか、或は神經質の人とか、身體の弱い人とか貧血して居る人とかで、それ等の人は之等の症状が劇しく表れて、非常な困難を感ずる事があります、所謂之を月經困難症と申します、下腹部や腰部に劇く疼痛を覺へる人は、子宮前屈か、後屈か、子宮内膜炎か又は子宮口が狭くて、經血の流出を妨害する場合か、子宮が收縮して其防害に打ち勝つて、血を送り出す爲に起る疼痛か又は喇叭管に炎症があつて、腫張して居る時か、子宮周囲炎の場合か、卵巢に炎症を生じて腫張して居るときとか、腫瘍が出来て居る場合、或は貧血、又は神經質の爲に精神發作を起し、以上の疼痛を覺へるのであります、之等を月經困難症と申します、原因に就ては、家庭では仲々判明り兼ねるものでありますから、早く専門醫の診察を受けなければなりません。

月經過多症及び過少稀有症

月經の量は人によつて相違して居りますから一定して居りません。月經過多である第一出血が多すぎますから、それが原因となつて貧血したり、衰弱したり、活氣が無くなる事があります、又それが爲によく神經質になつたりする事がありますから、斯云ふ場合には特に注意して早く醫藥を受けなければなりません、月經過多症の重なる原因は、婦人病が主なるものでありますが、又心臓とか、肝臓とか、腎臓とか云ふ如うな所謂内臓の病氣によつて起る場合もあります、其他貧血が原因して起る場合もあります、そんな場合は益々身體を衰弱せしむるものでありますから、特に注意を要します、それから又稀には無暗に身體が肥つて居る人にも起る事があり、便秘も原因となる事があります、又中には何等認められる原因がなくてひびく出血する人があります

ます、そう云ふ人は月經時に於いて出血の分量が多い許りでなく、其度数も多くなる事があり、二月に三度、或は月に二度と云ふ風に、月經の度数が多くなつて、月經か子宮出血が區別が付かずに、醫師も非常な困難を感じる事があります、之等を放置する時は他の疾病を醸す原因となり、又恐ろしい子宮癌を起す事もあります。

月經過少稀有症 月經がある事はあるけれども、其量は極めて少い、それを月經過少症と云ふのであります、又月經の稀有なる人、之は普通人の如うに毎月月經がなく、一年に三度か、四度位しかないのであります、是等は前に述べた、月經なき人の項に準ずるものでありますから、本症を有する人は、注意して早く醫師の診断を乞はねばなりません。

處女膜

處女膜は生理的に立派に出来て居る程、纖弱なものであります、年をとつて、成熟

する程、うすくなります、厚くて強靱なるもの程、非生理的で又病的なものであります、處女は普通處女膜の存在するものであります、處女性を失なへば、其膜も破れて存在せぬのであります、けれども處女膜がないから處女でないと云ふ事は出来ません、それは生理的に成熟せる處女膜は、極めて纖弱な薄いものでありますから、いろいろの原因に依つて、破れ易く消失し易いからであります、假令は過激なる労働、運動等により或は衛生智識不足の爲、月經時に脱脂綿、其他紙などを挿入した場合、洗滌の際指頭を挿入した時、或は自瀆行爲（手淫）等によつて容易に破れ、或は消滅するからであります、又年齢によつてもなくなります、二十三歳以上の未婚の女子は、殆ど生理的にも生活的にも處女膜は存在してゐないものであります、成熟せる處女膜の有無は到底素人に判明するものでなく、只専門醫の周到なる觀察によつてのみ判明するのであります、されど其極めて強靱なる非生理的のものに對しては、結婚前、手術によりて除かねばなりません、もし氣附かぬ儘結婚し、一週間もして破れぬ事が

あれば、直に手術を受ければ容易に除けますから、心配する事はないのであります、強靱の度の高い程、年久しく存在するものであります。

處女の性器疾患

我國では傳統的の窮屈な形式道德から性的談話は、不淨として排斥する習慣がありましたので今以つて性病の事に關しては、著しく其發達を阻害されて居りますから此種の、疾患に就ては殆ど無智識と言つた如うな状態であり、けれども一般にその必要を要求して來ましたので、女學校に於ても、一通りは其智識を授ける事にはなつて居りますが、家事や裁縫の話と違つて、仲々説き惜いものだそうで御座います、然し人間生活の上から考へましても、此問題は眞面目に研究しなければなりません、歐米の娘さんなどは、仲々衛生の智識に明るくて、保健上の事には間違つきません、性疾患などに對しても、立派な理解を有つて居ります、それは性の觀念を科學的に取扱

ふからであります、我國では古習と申すものか、未だに總てを、性的に結び付けますから、此種の話になりますと羞んで顔を赫くする、實に學問的には自覺の足りない卑怯な態度と言はねばなりません、中には死でも診て貰ひ度くないと言ふ人さへあります。

然し性器疾患に就ては、結婚生活に這入つて起る事が多くて、處女時代には極少いのであります、時としては、月經不順、月經困難症、月經違和症、子宮出血、白帶下、子宮位置の異状等に悩まれる處女もよくあります、月經違和症とは、月經時に當りて、不安、倦怠、食欲不振、頭痛、嘔吐惡心等の起る症状で、貧血神經質又は體質不完全等が原因となつて居ります。

子宮位置の異状は、生れつきのものもありますが、多くは便秘又は膀胱満より起るものであります。以上述べました如うにすべてを科學的に考へて性器疾患に罹つたならば、眞面目な態度を以つて醫師の診斷を乞ひ性的教養を積まなければなりません。

結婚前の心得

結婚は人生の最も厳肅なる一大事でありますから、結婚せんとするものは、先づ其の意義を了解して生理的の智識も準備しておく必要があります、結婚は單に其當事者たる男女の一生の幸不幸を支配するに止らず、廣く人類全體の上にも影響を及ぼすものでありますから、配偶者の選擇は勿論、自己自身の健康を圖ると共に、結婚者の健全なる精神、健康なる肉體に最も重きを置き惡質の病氣（梅毒淋病）又は遺傳の惡血統の無き人を選ばねばなりません、現今の人の多くは、月收、資産、教育、地位、職業、容貌、人物、血統、等の順序で良人を選択する様ですが、月收や資産は廻り物で何時裸になるか分りませぬ、又物質に餘裕のある人は却つて品行の悪い人が多く、斯る人物は大底毒質を持て居りますから何時かは之に犯されて婦人病を起し例へ受胎しても流産したり又生れても満足な者にはなれませぬ。

學問教育が有つて如何に容姿が端麗でありまして素質が弱く、體内に病根のある人は社會に出でて奮闘する迄に倒れて終ひます、又如何に地位人物が優れて居りましても朝夕藥石に親しんで居る様では家庭は一種の暗雲に鎖されて人生の幸福を味ふ事は出来ませぬ、要するに人生の幸福の基は肉體と精神の健全にあるのですから常に衛生を重じ若し病氣があつたら結婚前に於て必ず治療しておく必要があります、殊に生殖器の發育不完全や月經不順などは妊娠や、分娩に大きな影響を及ぼすものであります、又結核症、心臟病、腎臟病の如き病は左程重症のもので無くとも結婚生活により心身の疲勞や妊娠分娩等のため症状増悪して一家の悲慘を招くことが往々ありますから結婚前に於てそれ等病の治療を怠つてはなりません。

ヒステリー症

ヒステリー症の人は、其人の感情が直ちに身體の狀況、或は精神生活に變化を起す

事を特徴として居ります、感情の變化が直に身體症候、思想、行爲となつて現れるものであります、一寸物に怖れると全身が痲痺して、ヒステリーの發作が起るとか、不満があればいろいろの亂暴をするとか、或物を極愛するかと思へば、それを又非常に嫌い、その行動は、時々感情によつて、理性の判斷はなく動いて居る等でありま、然し神經質と此ヒステリーとは、全くの別物であります、ヒステリー症の人はその感情、欲望が直に行ひに現れますから、まるで子供か動物の如うな精神狀態でその間に理性の判斷を缺きます、ヒステリー症に犯される婦人の多くは、生理的の變化のある時期に最も多く、又非常に感動を起す様な、刺激や、不快なる情緒的生活が永續したる時や、身心の過勞其他の疾病が、誘因となつて居る場合が多いやうですが、専門家の説によると、其原因を先天的とも言ひ、又後天的とも言ふて居ります、先天的とは、ヒステリー症の母を持つ人、或はアルコール中毒、精神病、神經病、性格異常者の遺傳的系統を受けて生れた人の事を云ひ、後天的とは、或不快なる精神的情

緒生活が原因となつたり、又は小兒期に或る性的興奮を受けて、それが満足に解決されなかつた爲、精神的の争闘を起し、全人格に作用して、本病を起すものであると言れてゐます、然し多くの場合後天的のものが多く如うです。

結婚後の心得

結婚後最も注意しなければならぬ事は、その初期に於ける生殖欲であります、初期は性に關する智識の不充分のため、知らず不攝生に陥る事があります、殊に婦人に在りては陰門炎、膣炎その他種々なる婦人病に罹る事があります、中にはそれが爲一生婦人病の基をなして、苦しむ人もありますから結婚後に於ける是等の智識は特に注意して研究して置かなければなりません、中にも最も注意を要する事は泥酔中の同衾であります、泥酔中同衾して萬一妊娠でもする如うな事がありましては、取り返しのつかぬ失敗になります。

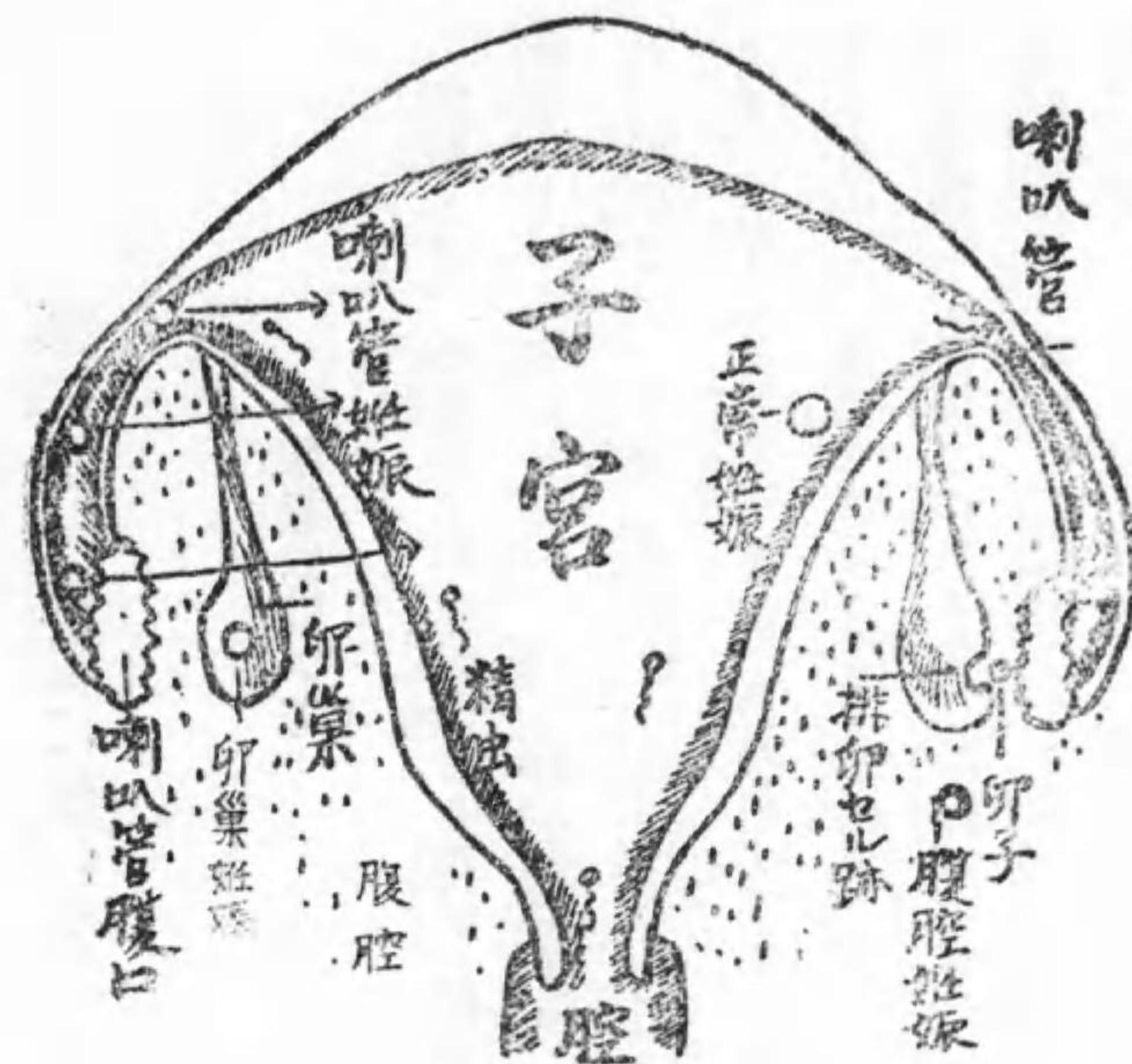
泥酔中の妊娠は之を酔中の駄作と申しまして、その時に結合した子供は生れつき體質の弱い子とか、白痴とか、低能とか云ふ如うな素質の悪い子供となること云ふ事は、現在醫學の進歩と共に明かに研究されて居ります。

同衾を一つの享樂とのみ心得て居つては、飛んでもない考へ違ひであります、同衾は子孫繁榮の基礎を創る最も眞面目なる階段の第一歩であります、優秀兒即ち善良なる良い子を世の中に送り出さうと思へば、先づ結婚後に於ける同衾の第一歩から始める子孫の爲め享樂に流れず、齋戒沐浴してその一步に踏み入るべきであります。

第二章 妊娠に就いて

妊娠に就いて

妊娠とは、卵巢から出た健全なる卵子と性交によつて受精された精蟲（精系）との會合によつて初まります、然し兩生殖細胞の會合するに障礙があつてはなりません、障礙とは、子宮、喇叭管（輸卵管とも云ふ）卵巢等に病的の變化のある事であり、男子は睪丸内にある、細精管と稱する細い管の内面にある精細胞から排出されるものが、精蟲であります、精蟲は、他の分泌液と混合して體外に排泄されます、之を總稱して精液と申します、精蟲は、睪丸内に於ては、殆ど運動しませぬが、分泌液が混入すると初めて猛烈なる活動を始めます、然し酸性液には弱いものですから、活動力を失ひ、遂には死滅するものでありますから、若し誤つて酸性の液が腔内に



二二
注入されると、妊娠を防げますか
ら、よく注意せねばなりません。
腔内に射精されたる精蟲が喇叭
管の腹腔端に近く、漏斗状部にて、
卵子と相會する時間は、一時間乃
至二時間を要せられるものであり
ます、卵子は二十八日毎に一個し
か、排出しませんが、精蟲は數知
れず進入しますが、先着の只一蟲
か、又は元氣旺盛なる一蟲のみし
か受付けませぬ、それ以外のもの
は、幾萬來ても受付けず、唯初の

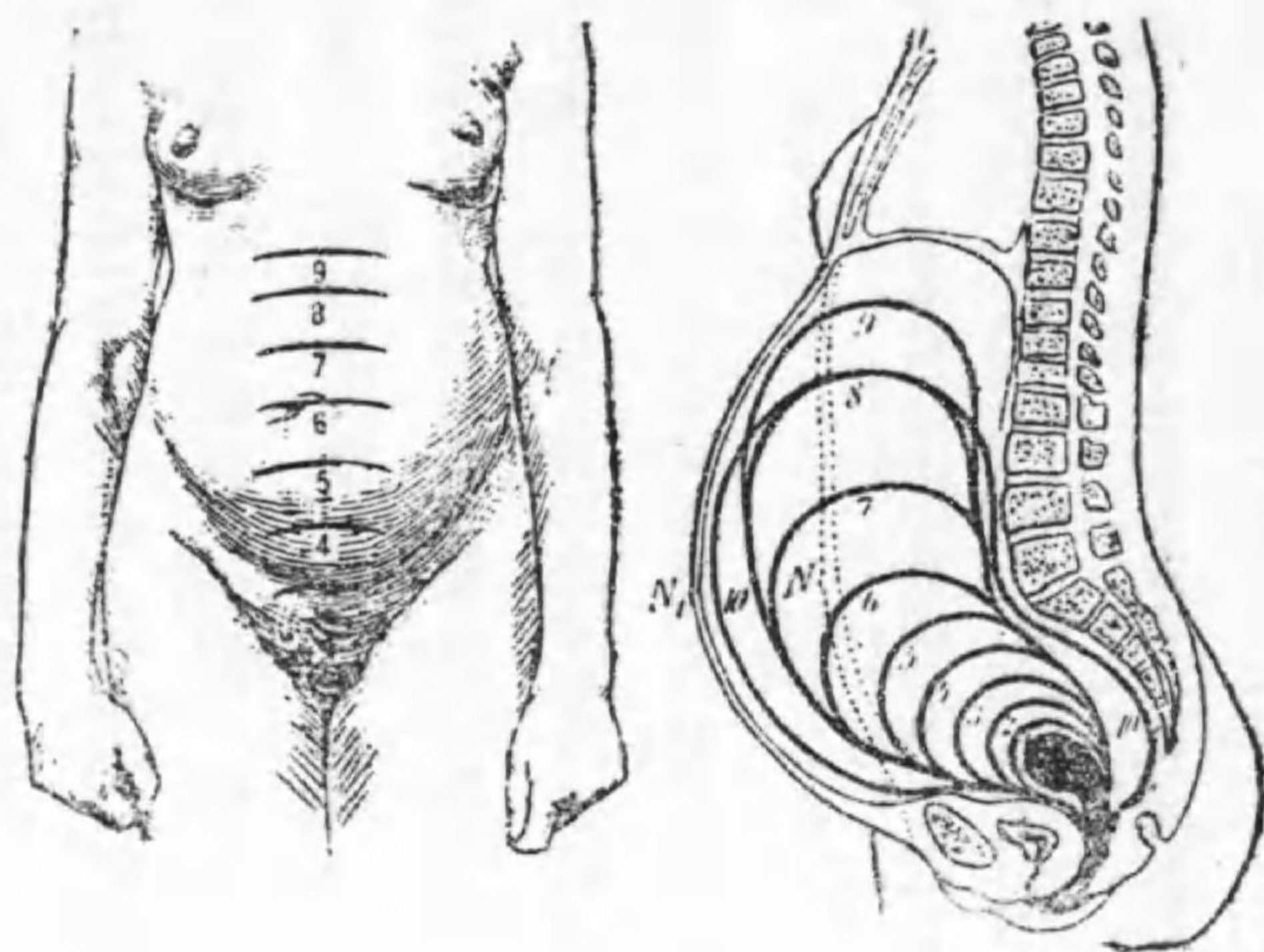
ものと結合して受精、即ち妊娠するのであります、妊娠期間は受精の日から生れる日
までを數へ丁度二百八十日目に分娩されるのであります。
今日の學説にては、排卵作用は次の月經豫定日前十二日から十六日前までの五日間
に限られて居ると云ふ事が明確になりました、圖の如き順序により妊娠するのであり
ます。

妊娠の徴候

妊娠を知る著しい徴候は、月經の閉止であります、他に特別の病源がなければ、月
經の閉止する筈はありません、それから食物の嗜好が目立つて變つて來ます、いろい
ろの臭ひが嫌になります、例えば今まで何とも感じなかつた御飯の臭ひが嫌になつた
り、牛乳の臭ひが嫌になつたり、又は食物では、今迄欲しくなかつた、梅干さか、未
熟な密柑さか兎角酸味の勝つた酸っぱいものを好むやうになつたり、極端な例として

は、壁土、木炭の如きものさへ食する如うな人もあります。其他胃腸には別に病氣はな
くとも嘔吐を催し、垂涎が出たりする如うになります。其他乳房が肥大し従つて、乳
嘴が黒ずんで來ます、尙精神状態に變調を來し、極隱健な心持で暮してゐた婦人が妊
娠すると急に憂鬱に陥つたり、或は反對に快活な氣分に襲はれたりします。甚しいの
になりましたは、心氣が非常に興奮して、喜怒哀樂の情熱が、悖發して、悲喜劇を演
ずるものさへあります。つまり妊娠と云ふものが心の本靜を缺かしめ、如何に氣丈の
理性的女性でも、大少の差こそあれ精神状態に、或る程度の變化を來す事は、生理上
免れぬ事であり、そして、妊娠した婦人の生殖器は、非常に、柔かくなつて、
又特有な色を現して來ます。

月經は止つてからの期日に相當して、次第に子宮がふくらむにつれ、腹が大き
くなつて來ます、齒痛や神經痛が、妊娠のために起る事もあります、ここに注意を要
する事は、想像妊娠であります、生理的には妊娠状態が進んでゐないのに關らず、月



妊婦の胎位の位置

經が止つたり、お腹がふくらんだ
り、胎動を自覺する様になる事
ありますが、醫師の診察を受けて、
妊娠でない事が判明れば、月經も
來潮し、お腹も小さくなります。
こんな状態にある人は、精神的
刺激で即ち子供を極度に、欲しが
つたり、又極度に妊娠を嫌つたり
する場合にのみ現れる状態であ
ります。

不妊の場合

結婚生活を営むで、子供の産れぬのは、不自然であります、ですからそこに何か原因がなくてはなりません、結婚してから直ぐに妊娠するものもありますが、統計の示す所に依れば、結婚後二年以内に第一回の妊娠するのを普通として居ります、四年も、五年も経つて妊娠しないのは、男女の内、どちらかに必ず障害があるものと見做さなければなりませんから早く専門醫の診察を受けて、それ／＼治療をする必要があります、不妊の原因は統計の示す所によれば、七割強までは男子より直接間接に受けたる病毒其他に原因して居ります、最も恐ろしいのは、淋毒の感染であります、多くの婦人病は、男子の淋菌によつて源をなして居る様です、中にも最も恐ろしいのは、梅毒であります、不妊は以上の病源が大多数を占めて居る様ですが、其他男性に不妊の原因がある場合は、中毒症、神經衰弱症及び精蟲缺乏症、精蟲過少症、精蟲死滅症、淋毒の爲め起る副睪丸炎、精系炎等であります、不妊の原因が女性にある場合は、白帶下次に喇叭管及び腹口、子宮口、子宮頸管等が病氣の爲め塞されて居るとか、又

は狭くなつてゐる時等、其他子宮後屈、又は子宮前屈、卵巢の缺損、子宮發育の不完全、子宮及び卵巢の瘤、女子の性交を不能ならしむる所の腔の缺損、腔瘻などであります、尙肥りすぎ、即ち肥胖病も不妊の原因をなす場合もあります。

子宮外妊娠

胎兒は子宮内に宿るのが生理上當然の事であり、子宮外妊娠とは、普通喇叭管妊娠の事を申しますが、中には腹腔妊娠、卵巢妊娠などもあります、それ等の外、妊娠の原因は卵巢から出た卵子が、子宮内に來るまでの間に於ていろいろの異状がある(活動力がにぶるゝか、障害物があるゝかの場合等であります)受精した卵子が、子宮内に下りて來ないで、途中に引懸り、其儘、所嫌らわす妊娠するのであります、子宮外妊娠は、實に恐ろしい症状の妊娠であります、三ヶ月位の間に多は流産します、中には、喇叭管の破裂により、危険状態に陥る事もあります、此妊娠は、必ず専門

醫にかかつて手術を受けなければなりません、子宮外妊娠でも、妊娠すれば普通妊娠の場合の如く、月経は無くなり悪心、嘔吐、食欲不振等の變化を起し、腹も三ヶ月位ひの大きさはなつて來ます、元來喇叭管は、狭い所ですから三ヶ月も経てば、中で破裂して、内出血を起し、人事不省に陥ります此時は、顔面蒼白となり、冷汗を出し、手足は冷く、脈膊は頻數微弱となり、陣痛の時の様な、腹痛を感じます、腔からも多量の出血を起します、以上の容體に陥つた時は安静を保つて、腹部に氷嚢をあて、婦人科醫の診斷を受けなければなりません、此妊娠は半月一月二月と云ふ様に永く月経を見ないで其中に、多少つはりの如うな、徴候があるのに、突然に出血したり、其出血が月経様でなく一日位で止つたりしますから、初の出血の場合などは月経でも來潮した位に軽く考へてその儘業務に就いて取り返し附かぬ失敗を招く事がありますから殊に注意しなければなりません。

流産と早産の原因

流産及び早産を起す原因は種々ありますが最も多いのは、母體の疾病であります、母體の病氣の中でも、最も注意しなければならぬのは、梅毒及淋病等の花柳病であります、其他過激なる勞動及び運動、乗車、恐懼等に依つて子宮に強い刺激を與へて收縮した場合、外傷を受けたる場合、高熱の爲め子宮の收縮を起した場合、子宮病の場合、胎兒が死亡せる場合等であります、普通二十八週間に起る分娩を、流産と稱し、二十八週より三十九週の間起るのを早産と言はれて居ります、不完全なる流産は、月経停止後下腹部の疼痛と出血が一ヶ月以上も續く事があります、こんな流産は、容體としては、そう重くはないが、打ち續く出血の爲め、貧血を起し重症に陥る事もありますから注意せねばなりません、又殘された内容物に、細菌が附着して、繁殖し子宮内より深く身體内部に侵入し、炎症を起すおそれがあります、其場合輕いのも、

子宮内膜炎、子宮實質炎、尙進んでは骨盤腹膜炎、又は全身體的の敗血症、腦毒症を起す事があります、流産初期に於て、細菌附着し、發熱状態に入つたものは、遺傳性流産となります、流産は受胎の塊りを、子宮口に向つて押出すのでありますからその前後には、疼痛を感じます、塊りの一部でも子宮内に残つて居ると云ふ事は、危険な事で、一命にもかかはる位のものでありますから、流産を感じたら直ちに醫師の治療を受け、内容物の全部を、綺麗に取り去つて貰はねばなりません、其他、常習流産、と云ふて二三ヶ月、或は五六ヶ月目に必ず流産する人があります、之等は梅毒による流産が多いやうですから醫師にかかつて、梅毒の治療即ち驅梅毒法を行へば、完全に分娩する事が出来ます、驅梅毒法と言ふても、そう面倒な事はないから、安心して治療を受けるのが大切であります、世人は流産の如きは極めて軽く見做し、定期産よりも、妊娠の日数が短い丈、軽いものの如うに思ふて居るが、それは非常な誤りであります、定期産は、生理的のものでありますが、流産そのものが既に病氣であるばかりです、

りでなく、流産を起す原因も亦、病的のものが多から、流産後には充分なる攝生を守り、其原因を除き、再び繰り返さぬ如う注意が必要です。

不感症に就いて

不感症とは、快感を覺えず性交に際し、満足を得る事の出来ぬ症状を言ひます、此症状に犯されてゐる人は自然性的生活に興味がありませんから、其の結果として往々夫婦間の愛情を缺き、破綻を來し、生涯不幸を啣つものもよくありますから此不感症にかかつて居る人は早く醫療を乞ひ、其原因により治療し天與の幸福を得なければなりません、又不感症は、不妊の元となる事もあるから、等閑には出来ませぬ。

不感症の原因は、全身の病から來るものと、局部の病から來るものとの二種があります、全身の病から來るものは、ヒステリー、神經衰弱、結核症、糖尿病等に犯されてゐる場合であります、又局部より來る原因には、先天的のものと、後天的のもの

この二種があります、先天的のものは子宮發育不全或は卵巢機能不全等であり、
 之等の人は、月經の來潮も遅く、不規則で最も少く、月經困難を來す事もあり、乳房
 や腰部の發達も從つて悪く、何時までも小娘の状態にあるもの、又其反對に脂肪が停
 滯して、肥え太つて生殖器の不完全より不感症になる場合もあります、又生れながら、
 子宮位置の異狀、殊に後屈してゐる場合には、不感症に陥り易いのであります、後天
 的の病氣より起るものは、生殖器の病的變化にして、卵巢、喇叭管、子宮等が炎症に
 犯されてゐる場合、其他子宮に異狀を受けてゐる場合等に於ては、不感症になるばか
 りでなく、性交に依つて、不快若くは苦痛を覺えるのであります、其他結婚前の自瀆
 行爲(手淫)等に原因する事もあります、不感症でなくただ單に不感の場合には、妊娠可
 能性のおそれがあります、例へば熟睡中又は麻酔中に行はれたり、或は不本意なる強
 制的に行はれたる時等に於て女性自身では不感であつても、卵子は排出されて一日間
 の生活力があり、精蟲は三日間の生命がありますから其間都合よく結合すれば、不幸

にして妊娠が成立する事もあります。

出産豫定日の繰り方

月經が止つてから十ヶ月目を分娩期として居りますが確實なる法は、最終月經が初
 まつた日に、二百八十日を加へるので之を簡單に計算するには、最終の月經が初まつ
 た日の月から、三ヶ月を減じ之に七日を加へて數へます、例へば五月十五日に最終の
 月經が初まつたとする、五月、四月、三月と三ヶ月を減じ十五日に七を加へると來
 年の二月の二十二日になります、此日が即ち分娩日となるのであります、ですけれ
 ども、豫定日と云ふものは、其日に必ずお産がある云ふものではありませんが、大
 概其前後一週間の間にあるものですから、之でお産の日の大體の見當を附ける事が出
 來ます。

初めて出産するに適する年齢

初めてお産をするには餘り年老つてゐても若くても普通より重くなります、高年と云ふ程でもないが、初産をするに云ふには、三十歳以上は産が重いのであります、何故重いかと申しますと、充分に身體が出来て居て、筋肉が伸び悪くなつて居りますから、お産をするとき、子宮口が開くの、手間が取れ中々開き悪いので三十歳以上の初産は、重くなると云ふ譯です、弱年の初産婦即ち十八歳以下は、普通より重いと云ふ事になつて居ります、何故かと云ふと若い方は未だ身體が充分に整つて居ないからお産をする力が足りない、又筋肉の發育も悪くしますから、子宮の方も力が足りません、ですから十八歳以下はお産が重いと云ふ譯になります、ですけれども十八歳以下は重く三十歳以上は重いと云ふ事にも決つて居りません、普通一番初産に適する年齢は、二十歳以上二十五六歳までの間が一番都合がよろしい、それは身體の方にも、子

宮が開くにも、尙其他子供の大きき等から申しましても、以上述べた様な譯ですから保健衛生の上からも、よい事になつて居ります。

身體とお産の難易

始終身體を使つて居るに居ないとは、お産の難易に大變な關係があります、常に勞働に従事したり、又は野蠻の人種になると、男か女か判明らない如くに仕事をして、身體を始終使つて居りますですから、筋肉其他すべて、身體の發育がよいからお産も軽い事になります。

南洋の土人のお産などは、極簡單で軽く、産氣づくこと、誰も人を連れなで自分獨りで、森の中、或は海の邊りのやうな所に行つてお産をして自分も子供にも綺麗に水を使はして抱いて歸ると云ふ位に、身體が非常によく發達して居ると云ふ事でありま

文明が進むと女は女らしく、あまり労働もせず、お轉婆もしないと云ふ事になつて居ますから、自然身體の發達がよくない、それ故お産も重いと云ふ事になつて居りますやうです、ですから常に勞働に従事したり又女學校や小學校で充分に體操や運動をすれば、身體全體の策肉が働くから、身體の發達もよくなりますですからお産にも都合がよくなります譯です。

お産は第一期、即ちお腹が痛くなつてから充分に子宮の口が開くまでの間、第二期子宮の口が開いて子供が生れ出るまでの間、第三期、即ち胎盤が出るまでの間です、此間は軽いお産でも、可成産婦は苦しむものです、昔から出産の時は、青竹を握り割る位の力と我慢とがいると申されて居ります位ひです、ですけれども、現今女學校出の人などは、我慢とか、辛抱とか云ふ事が段々薄らいで來て、日本固有の大和魂を産みつける産婦としては餘り喜怒哀樂の情を西洋式に直に顔に表すやうな事になつて、聲が出るやうになりはしないかと思ひます、そうして、苦しくなれば、痲酔藥をかけて

痛くないやうにお産をし度いなごと云つて、贅澤な注文をしてはいけません、痲酔藥は毒藥でありますから血の中へ這入つて頭へその血が來て、頭で感じる事が鈍くなる、それ故お産の痛みも、感じないので、その血の中の、痲酔藥が胎盤を待つて、子供の方へ行きます、子供には極僅かな量でも非常に鋭敏に感じるものであります、ですからそのため、窒息状態となつたり、又甚しければ死ぬ如うな事があります、産婦には軽くかけますから、それ程でもありませんが、人によつては、それが非常に強く利く人もあります、ですから、かけないに越した事はありません、軽いお産にしても、重いお産にしても、産の時の覺悟と云ふ事が一番必要であります、まづ大體から見ますと、お産の容易い人は、始終身體を使ひ鍊へて居るやうな人のやうです、餘り身體を使はない如うな人が重いやうです、人種的に申しましても、野蠻な國程お産が軽く、文明の度が高い程お産が重くなつて居ると云ふ事は、統計が示して居ります。

妊娠中の諸心得

イ 起居動作

妊娠中も氣分に障りさへなければ、通常の如く仕事をするのがよろしいのであります、又運動も毎日定めて適宜に行ふ事もよい事であります、けれども避けなければならぬ事は

- 一、過度の運動
 - 一、悪い路を俾馬車及び自動車等に乗る事
 - 一、長途の汽車、汽船に乗る事
- 等が主なものでありますが、其他
- 一、腹を壓迫し腰を冷やして洗濯せぬ事
 - 一、高所に手を伸ばす事（例へば時計の取り扱ひ等）

一、梯段の登り降り

一、腹に力を入れぬこと（例へば筆筒の取扱ひ等）

一、高い足駄を穿いて歩かぬ事

以上述べた事は、嚴禁すべき事柄であります、又妊娠中は殊に身體を清潔にすべきは勿論ですが、水浴はいけません、陰部は新しき綿を以つて、微温湯で洗ふがよろしいのであります、そうして、其あとへ、亜鉛化を撒布して置けば充分であります、次に暇のある人は、晝食後しばらく身を横へる方がよろしいのであります、夜は八時間か九時間眠るがよい、其他群衆の雜沓する場所や、傳染病のある所へは斷じて行つてはいけません。

ロ 食物の注意

妊娠中は、自分の爲め又胎兒の爲めよく身體の生養に努めなければなりません、妊娠したからこゝて、殊更平素の習慣を破るには及びませんが、妊娠中は兎角、胃腸の働

- 一、平素食べなれないもの
- 一、刺激性のもの（例へば辛子生葵唐辛子ワサビ等）
- 一、興奮性のもの（珈琲、紅茶、アルコールを含む飲料、濃い緑茶）
- 一、不消化物（蛸、海鼠、烏賊、貝類）
- 一、冷い飲みもの（氷水など）
- 一、脂肪多きもの（牛豚肉の脂肪強き肉）
- 一、糖分多きもの
- 一、鹽分強きもの（鹽引乾物）
- 一、蕎麥
- 一、菌類

等とうでありますが、其他そのた南瓜かぼちゃ、芋いも、豆まめ、澤庵漬たくあんづけ等とうも餘あまり多く食しょくしてはなりません、然しかし牛ぎゅう、豚肉とんにくも脂肪しぼうの少すくない柔やわらかいのは差支さしつかへありませぬが、多く食たべてはよくありません、其他そのた、韭にら、蒜にんにく、薤はる、葱ねぎ、杏あんず、梅うめ、梨なし、慈姑くわい、蓼たで、蒟蒻こんにやく、鰕えび、鮎あゆ、餅もち、蟹かに、鮮すし、雀すずめ、鳩はと、鴨等かもとうは忌いむべき食物しょくもつと云いひ傳つたへられて居をりますが、平日好へいじつこのむものならば、少すこし位ぐらゐは食たべてもよろしいのであります、妊娠中食にんしんちゆうたべてよいものは、自然薯やまのいも、獨活うど、黍きび、粟あわ、牛蒡ごぼう、大根だいこん、大麥おほむぎ、胡蘿蔔にんじん、芹せり、黑豆くろまめ、麩ふ、鯉こひ、莓いちご、ホウレン草さう、鱈あぢ、目比魚ひらめ、鯛たき、鱸等すずきとうでありますが其他熟そのたじゆくした新あたしい果實くわじつを皮かはを剥むいて食たべればよろしいけれども餘あまり酸味さんみの強つよいものは避さけなければなりません、又新鮮またしんせんなる鳥肉てうにくなどもよろしう御座ございます。

ハ
便べん
秘ひ

妊娠中は必ず便秘を伴ふものでありますから左程心配するにも及びませぬが、其儘にして置く事は危険であります、便秘によりともすれば、流産せしむる事もあり、又そうでなくても産を重くし、産後に於て餘病を發するおそれがありますから軽い中に

早く便通を整へる事が肝要であります。一日に一回が最もよろしいけれども、少くも二日に一回は充分ある様にしなければなりません。もし、便秘する模様があらば、毎朝コップ一杯の冷水又は冷牛乳を飲み、適度の運動を行ひ、毎朝時をきめて便所に行く様にし、尚毎食後果實を食べるか、お惣菜に青菜の類を食し、なるべく通じ薬は使はない方がよろしいのであります。でも利かない時は浣腸をして通じをつける方がよろしいのであります。浣腸はグリセリン又は石鹼水を使用すれば結構です。グリセリンは其儘では濃すぎますから冷湯を半分割つて用ふればよろしいのであります。下劑を用ふる事は出来る丈け避けなければなりません。いよく止を得ない時は醫師の差圖に従ふ事が肝腎であります。無暗に下劑をかけること取り返しつかない事が起ります。

小便 妊娠中は子宮の膨脹の結果膀胱を壓迫するので月と共に尿意が頻數となるものでありますから、速に排尿しなければなりません。無暗に之を耐るのは害があつて益のない事であるばかりでなく子宮の位置に異狀を來し子宮後屈症を起す事があります。

すから氣をつくべきであります。尚折々醫師に小便の検査をして貰ひ殊に足や顔に浮腫のある時は必ず醫師に小便の検査を頼む事が大事であります。其譯は尿中に蛋白質のある時は子癇と云つて妊娠中又は分娩の際急に全身の痙攣を起す病氣にかかる事があります。これはよく母も子も共に死ぬ事のある危険な病氣でありますから特に注意を要します。

ニ 衣服

衣服は時候に應じて洗濯する事は申すまでもない事ですが、注意すべき主な點はなるべくゆるやかで、下腹や、胸をきつく締めつけない様に仕立方に注意し、又帶で強く締めたり等してはよろしくありません。又其品質の高價なるよりも清潔を尊び、保温に適する様にすること、殊に冬は腰から下を冷さないやう、腰巻一枚位餘計にするのも肝腎であります。肌衣などは度々洗濯して清潔のものを着用ひねばなりません。又腰巻類などは白帶下などの爲めに汚れ易いものであるから常に清潔を保つ事は

必要な注意であります、腹帯は昔から日本の習慣で妊娠五ヶ月の戌の日から用ひて居りました、之は犬はお産が軽いから、それにあやかると云ふ意味と、腹帯を締めること胎内の子供が無暗に大きくならぬ爲め安産が出来ること云ふ迷信もあつたやうに聞いて居ります、初妊婦などは殊更に帯を強く締める弊もあるらしいけれども之は間違つた考へであります。

腹帯の締め方によつて胎児の成長を左右するなど云ふ事は、もとより出来ない事であり、強く締めるのは大なる害のあるものであります、腹帯の目的は、保温のためと腹壁の緊張を助けて、胎児の位置を保つ爲めであり、然し下腹の垂れ下つてゐる婦人には、適當に腹帯を締めるは必要な事であり、夏は小洒冬は木綿巾のフランネルで下腹を二巻位まきその端を安全ピンで二箇所位止めて置くがよろしいのであります。

ホ 運 動

妊娠中は、適當の運動をする事が極めて必要であります事は前にも度々申述べた通りであります、殊に戸外の散歩等は適當な運動であつて、新鮮な空氣を吸ひ、晴れやかな空の下にて、日光を浴びる等は精神が爽かになり、食物もよく消化され、便通も具合がよくなるものであります、けれども、若し腹部に緊張を覺ゆる様な事があつたならば直に中止して安靜にしなければなりません、此際なるべくは床に就いて平臥しその緊張の感の全く去る迄、安靜にして居ると云ふ事は大切な注意であります、妊娠五ヶ月後の妊婦は腹が前に膨れ出て、身體の重心が前方に傾くので歩行の折りものに躓いて倒れ易くなりますから、足もとに氣をつけて倒れないやうにする事は大層肝要な事であり、腹が緊張した時の症狀を構はず、勞動もしくは運動を續けたり又躓いて倒れたりする事に注意しないことそれが爲め流産の不幸に陥る事があります戸外の散歩の時は、草履のやうな軽い履物を用ひて雨降りでもなるべく、足駄で外出しないやうにした方がよろしいのであります、家の中では平生手馴れた仕事を適當にするの

は結構な事であり、前にも申述べた通り凸凹のある路や、砂利を敷いた路を、自動車、俥、馬車等に乗る事は禁物であります、尙電車線路などを俥に乗った儘横切るのには妊婦の身體に動搖を與へて大層悪いからそんな時には靜に歩いて方がよろしいのであります。

電車の如きも、腰掛けて少し計りの所を乗るのは差支ないが、混雜して座席がなく、釣皮にブラ下るのは害があるから避けなければなりません、又汽車に乗るのも長きに失するのは宜しくありません、其他烈しい運動は、すべて控目にする云ふ事は、大切な注意であります。

汽船は車類よりよろしいが、馴れない人や、船に弱い人はよくありません、其他馳せ廻つたり、身體を強く振動する如うな事や、舞踏をする事や遠路をする事などは慎まなければなりません。

へ 清潔

妊娠中は、衣服寝具を清潔にすべきは申すまでもない事であるが、又身體の清潔も注意しなければなりません、入浴も毎日でもよろしく、又外陰部は分泌が多くなる爲めに不潔になり易いから、時々微温湯でよく洗ふ事が肝要であります、然し此場合に膣の中を洗つてはいけません、腰湯は流産を起す危険がありますからしてはなりません、全身浴を適當に用ふる事は、身體を清潔にする上からも必要であり、又新陳代謝作用を充進する効もあります、敢て其度數を制限する必要はありません、又平素の習慣に従つて、適當に入浴するがよろしいのであります、湯治に行く事や又海水浴などは、一般に避けなければなりません。

ト 乳房

乳房は月と共に段々肥大するものであります、初妊婦は、乳頭が陥没して居る人が多いやうですから、清潔なる指で乳豆を時々摘み上げて引き伸し、哺乳に適する如う妊娠中より準備せねばなりません、又毎日一回清潔な指で清水又はアルコールをガー

ゼに濕してよく拭ひ、綺麗にして置かねばなりません、それは乳頭の損傷を防ぐ豫防法になるのであります、乳頭並に其周囲は授乳によつて容易く損傷を來し易いものでありますから、皮膚の柔かな人、弱き人は殊に注意して以上の準備を致して置きます、せんと乳頭に傷が出来て乳を吸はせる度毎に非常に痛んばり、又は乳房を損傷して化膿させる如うな事があります、乳房の損傷は比較的疼痛の烈しいものでありますから、以上の豫防法を行つて、皮膚の抵抗力を養つて置く必要があります。

チ 精神

妊娠中には、氣を使はずに安らかにしてゐる事が最も大切な事であり、精神の過勞は肉體の過勞以上に、妊婦に害のあるものであります、又喜怒哀樂、其度を過すのは非常に害になりますから、活動寫眞、寄席、劇場或は小説其他感情を激動せしめ、精神を勞せしめるやうな場所又は讀物は避けねばなりません、雜沓の場所に妊婦が行くこと云ふ事は、單に精神的に害するばかりでなく、爲めに頭痛、眩暈、逆上などが

を起し、甚しきは失神卒倒する等の事もあるから、決してかかる人混みの場所に立寄つてはなりません、常に精神を高尙にして、偉人の傳記又は修養書を読み室には、平素尊敬する人格高き人又は偉人の肖像を掲げるなどは胎兒によき感化を及ぼすと云ふ事は古來より胎教と言つて、普く人の知る所であります、初妊婦は妊娠に對して、恐怖を抱く人が多い如うであります、妊娠分娩は生理的のものであつて、決して病氣ではありせぬから、攝生を守つてゐる以上は、少しも恐るべきものではありません、下らぬ迷信、俗氣を落ち付けて、安心して月滿つるのを待たなければなりません、之等の事を信じて其方面の説なごを耳に入れます。又決して心を傾けてはなりません、之等の事を信じて其方面の智識と經驗とを持つてゐる醫師産婆等の云ふ事を疎かにするは甚だ間違つた事であり、又良人の行動は家人の中でも一番神經を病める原因となるものですから、些細な言行をも慎まなければなりません。

リ 妊娠中同衾の注意

妊娠中は、性欲を刺激するやうな事柄は慎まなければなりません、多くの動物は受胎後は絶對的に交尾しません、人間も能ふれば、妊娠中は同衾を禁止すべきであります、すが之は恐らく何人も不可能の事でありませうから、左の四ヶ條に觸れない程度に於て同衾してもよろしいのであります。

一、婦人の嫌忌する時

一、少にても腹部に異状ある時

一、性交に際し婦人の苦痛不快の感を起す時

一、妊娠五ヶ月以後

以上の場合に於ては決して同衾しては、なりません、又五ヶ月前であつても、一週一回を越ゆる事なく、月の進むに従つて漸時其數を減じなければなりません、腹部の膨満を來す頃になつたならば、嚴に之を慎まなければ流産早産の原因となる場合があります、又分娩近くになつて、之を行ふと分娩後に彼の恐るべき産褥熱の原因となる事

もありますからこれはよく／＼注意すべき事であります。

第三章 出 産

五二

出産の準備

妊娠後十ヶ月目（即ち四十週間）で出産するのが普通であるが、少しは早くなる事もあり、又遅くなる事もあります、そこで六ヶ月位から分娩の準備をして置かなければなりません、姑のある家族では、経験を有つてゐるから大抵の準備は出来てゐるけれども、初産の人で、勤務先でお産をする人も澤山あります、準備に要する品々は産具と稱して必要品を取り纏めて販賣して居ります、三四圓位で買へます、けれども新品には限りません、衣類の古いものでも解いて洗濯し、熱湯で煮出し、よく消毒し、塵埃の立たぬ所で、日光に乾し、布圍を造ります、此布圍は三尺方形位のもので、新聞紙か半紙で袋を作り、其中に藁灰を厚さ一寸位ひになる如うに入れて、其上に布片

をかける、清潔でよく水分を吸収するからよいのですが出来なければ普通の布圍でもよろしいのであります、別に脱脂綿を木綿で包み薄い二尺方形の小布圍を作つて、お産の時その大布圍の上に敷くのであります、之も脱脂綿には限りません、平素から心掛けて使ひ残りの綿や、布片を貯へて置き、熱湯にてよく消毒したものならばよろしいのです、それから脱脂綿とガーゼ及び半幅木綿で、丁字帶（越中褌）を三ツ四ツ作りおき別に油紙の三尺方形のもの、三四枚買つて置きます、其他赤ん坊の衣類、夜具、枕、夏には幌蚊帳、冬には湯婆、襪襦や、袍衣を入れる甕と捨ててもよい衣類を洗濯し、熱湯で消毒して、汚物を拭ふ準備に具へます、消毒したものは清潔な油紙に包んで保存して置くのが肝要であります。

其他繻帶、産湯鹽、洗面器、挿入便器、石鹼、リゾール液、オリーブ油、亞鉛華、粉、硼酸、油紙製大袋等であります、よく産婆に相談して分娩間際にならぬ中に取り揃へて置くべきであります、かかる準備は産婆が居るから知る必要はないやうな

ものだけれども、主婦としては一通り知つて置く必要があります。

出産

出産時は時をきつて下腹が痛み出し、漸時強くなつて來ます、之れがその徴候で、やがて胎児を分娩し又胎盤脱下する陣痛であります、案ずるより産が易いと言ふ様にこれは生理的事であるから、無暗に心配などをせず、よく心を落ち付け、ユツタリとした氣持で其期を待たなければなりません猶注意を要する事は、分娩後に起る恐しい産褥熱であります、産褥熱の原因は、分娩時に子宮内面其他腔などに常に多數の創傷を生ずるもので、此際産道内に病氣の原因となる微菌があつたり、或はそれが醫師や産婆の手や指や機械や綿などに附いてゐて、産道内に這入る様な事がある、病は其の創傷口に發育し、全身を侵すのであります、病は産婦自身の産道内からである事は稀であつて、多くの場合には外部から送り込まれる不潔なる、産褥樓、消毒不

完全なるガーゼ、綿、布片などより思はぬ微菌が體內に入り遂には一命をも落す事があります、産後の病氣中、重症又は産後の死亡原因は消毒の行届かないために起る産褥熱が八九割であります、僅かな費用手数を惜むで、消毒を不完全にしたり、不潔なる褥樓を使ふなどは、無考へも實に甚しいものと言はねばなりません。

産室

産室は廣く静かで冬は日當りのよい温い部屋がよい、夏は涼しくて空氣の流通のよい部屋を選ばなければなりません、昔からの風習として今尚行はれて居る向もある如うですが、産室を日中でも、燈火がなければ判明ぬやうな部屋で、お産したり又は、雨戸を閉ぢてワザ／＼室内を陰鬱にする事がありますが、それは宜しくありません、但し日光の直射はいけなから、直射する時は、小さな屏風で遮るがよい、又隙間風もよくありませんから注意を要します、産床は産室の中にて、左右並に足の方から

も、醫師や産婆が容易く近付き得る便利な所に置くがよい、尙分娩時には、羊水の流出、出血等がある爲めに産床が汚れるものであるからして、普通の敷布の上に、ゴム布又は油紙の如きものを敷き、其他汚染を防ぐ爲めに、腰布團の如きものを適當に用意して置かなければなりません、出産準備の産具中には、之等の必要品が入つて居る筈であります、新品を買ひ求めても、盲目的にこれに信賴するのは、危険であるからして、一旦蒸氣消毒又は日光消毒を施して後に使用するのが安全であります。

産褥中の心得

分娩後は非常に身體の疲勞するものでありますから、なるべく安靜に睡眠させる事が大切であります、分娩後少くも一週間、出來得れば二週間は就褥せしめねばなりません、そして初め二三日間は専ら仰臥させ、その後は肥立が順當ならば、側臥させてもよろしいけれども、一侧にのみ偏してはよくありません、必ず左右兩側を交代にし

なければなりません、尙産後一週間は食事、授乳、便通等の時にも、決して起床せしめない如くにせねばなりません。

又産婦に心持よくしてやる爲めに寢衣を取り替へそれが爲めに手を出させたり、立たせたり、座らせたりする事もよくありません、産室はなるべく、人の這入らぬやうにし、嬰兒は隣室に連れ行き、産婦にはユツクリ安眠をさせる事が大切であります、一週間を過ぎれば、子宮の收縮の状態や、惡露の具合で床の上に座らせてもよろしいが、初は其時間を短くし、別段變りがなければ、少し宛長くして行くがよろしいのであります、起床早きにすぎるときは、子宮が下垂したり、出血を來すおそれがあります、又仰臥長きに失すると、子宮後屈症を起す事があります、産後十日乃至十四日目になると、順當に行けば、惡露も少くなり、子宮が外から觸れても判明なくなり、ますます、入浴しても差支へありません、平素の仕事に就く事が出来るのは、普通六週間後

が適當であります、三週間までは床を敷いて置く方がよろしいのであります、床を敷いて置けば、起てゐてもチヨク／＼臥られますから自然身體に無理が行きません。

産後の食物

分娩後直ぐ食欲のないものに、無理に食せしむる必要はありません、分娩後三日間は腸を安静にする必要上、是非消化し易き、牛乳、スープ、薄い粥、半熟の卵、葛湯、なごを少し宛用ひ、四日目位から饅頭、魚肉、豆腐、粥等を與へ追々その量を増し、消化し易い肉、野菜類（馬鈴薯、人蔘、キャベツ、白菜、さし身、百合根、干瓢、味噌汁、焼海苔、大根下ろし、茶碗むし、煮魚、ホウレン草のしたし物、大根煮等）其他前記の品により好きなものを用ひ十日前後までは、種々注意しなければなりません、二週間も経過すれば、特別に食物上の注意は不用であります、昔はあれはいけなしい、これは悪いと言つて、産婦の食物としては、お粥や梅干や焼味噌の如きに限られ

てゐたのであるが、産婦は病人ではない、只一時の疲勞で心身が衰弱してゐるのであるから、榮養のあるものを消化よく、美味に調理して食せしむれば、肥立も早く、乳の分泌もよく、脱毛なども防げるのであります、勿論心身の恢復する迄はそれが爲め異状を起してはなりません。

濃い茶、珈琲、アルコール性飲料、山葵、唐辛子、カレー粉の如き刺激物や、梨、胡瓜、茄子、蕎麥、蕨、油揚げ、鮭、鯨、慈姑、南瓜等の如き、其他腹中で醗酵する如きなものは良くないのであります、昔の風習のある所は青菜、殊にホーレン草の如きは赤ん坊の便が青くなり、母體にも悪いからと云つて、四十日前後も用ひぬ如うですがそれは今日から言へば大に間違つてゐる考へであります、野菜は血流を清め、その循環を良くさせますから、肥立も、はかく／＼しく良好に進みます、産後下痢を起す事は子宮の收縮を妨げ、且つ又乳の分泌にも影響しますから注意攝生せねばなりません、産後は乳の方へ水分を要するので、非常に湯水を欲しますが之は心配はありません。

ら、湯でも、番茶でも欲しい丈け用ひた方がよろしいのであります、出来得るならばそれ等の代りに、牛乳を用ふれば乳の分泌も多くなり、母體の榮養にもなりますから、一舉兩得であります。

第二編 普通作法

禮儀作法に就いて

作法とは内に籠つて居る恭敬の心が外部に表れたる形式のものを云ふのであります、禮儀とは無形のものでありまして、心に於て之を行ふものであります、此心の行ひを基礎として、形に表れたものが、即ち作法であります。

作法は自然の理性に基いて、人間社會の行爲に秩序を立てるものでありますから、男女貴賤を論せず、時世、境遇に拘らず、日常必ず之に準據せねばなりません、禮儀作法を辨へぬ人は、どんなに衣服は立派でも、容姿が整つて居りましても、恰度猿に衣服を着せたのと同様であります、又どんなに身分が賤くても、禮儀作法の辨へが充分にあれば、其人は何處もなく貴く床しく見へるものであります、之即ち人の品位

と云ふものであります、人品の高まると、高まらぬとは外面の美ではありません、心の誠から出た禮儀の發露でなければなりません、されば各人はよくその精神のあるところを了解し、虚禮に流れず、形式に拘泥せず、時、所、位の三方面に注意して自己共に融和を圖つて、そうして自分の品性を向上させるやうに心懸ねばなりません、現代の人は、禮儀作法に餘り重を置ず、無作法な行ひを親みある如く考へて居る向もあるやうですが大變な心得違ひであります。

禮儀作法とは人を敬ひ愛むと云ふ事、人に遜讓と云ふ心の美さが形に表れたものである事は前にも申してあります通り、ごんな親しい間柄であつても、又一族であつても、之を缺く時は圓滿を害するものであります、禮儀は自己の地位をよく考へて行はなければなりません事は申すまでもない事であります、たと譯もなく無暗に人を敬ひ奉つて居ればそれで禮に適つて居るか云へば、決してそうではありません、賤むべき人を敬ふのは阿諛になる場合があります、併し身分の賤い人と謂へども

決して侮つてはなりません、又自分と同等の人ならばよろしく敬つて、自分は遜讓るやうにせねばならぬのであります、身分高き人を敬ふのは勿論ですが、その貴ぶべき人を賤むのは傲慢でありますから慎まなければなりません。

日常の動作

人の世に處するや、その生活狀態は千種萬様ですけれども何人も必ず行ふべき日常一定の事があります、起床より就寢に至るまでの間はかなり複雑して居るものでありますから、まづ是等の事を修めて置かねばなりません。

一、起床に就いて

まづ朝はなるべく早く起きて、戸障子を開き新鮮なる空氣を通し然る後口を嗽ぎ、寢具を納め室内を掃除し髪を櫛梳り、容儀を整へ、更に手水を使ひ、神に禮拜をなし、次に父母長上、其他に對して御機嫌を伺ひ禮をして一家團欒の中に食事に就くのであ

ります。

二、外出に就いて

外出する時は、豫め行先、用件及び歸宅の時刻、同行者あればその氏名を告げ父母長者の許しを受けなければなりません、又懷には常にハンカチ、鼻紙を用意し置きて、少しにても鼻水の出たる時は必ずかむやうにし、かみたる紙は一定の場所に捨て所嫌はす捨る如うな事は失禮になりますから注意しなければなりません、又一度使用したものは右の袂に入れて置いててもよいのであります。

歸宅したる時は、父母長者に對して必ず挨拶をしなければなりません、事によつてはその用件に關する事柄を詳細に告げる事はよい事であります。

外出の時の衣服の注意

衣服は常に正しく着て居なければなりません、人の前に出て俄に氣附いた如くに、

襟を掻き合したり、解けかかった帯を締め直したり、又羽織の紐、袴の紐を結び直したりする事は失禮であります。

往來を歩く時の注意

往來を歩く時は、四邊をキヨロ／＼見廻さぬやうにし又摺れ違つて行きすぎる人の姿を立止つて振り返つて見る如うな事をしてはなりません、又電車や汽車に乗つた時に、同車中の人の様子や顔なごギョロ／＼として見たりする事は、自分の卑しき事被人に知らせるやうなものでありますから注意しなければなりません。

門戸の出入

門戸の出入には、道路、廊下なごと同じく左側を通行して決して敷居を踏むではいけません、長者の屋敷にては特に敬意を表する事、但し場所によりては、その邸宅の

下位の方から出入をしなければなりません。

就寝に就いて

就寝に際しては、先づ父母長上其他に對して、一定の挨拶をなして、その日の経過を反省して靜かに明日の豫定を考へた後、衣類其他のものを整頓して、口を嗽いで就寝するがよい、就寝後は猥りに、談笑等をせず、容姿を亂さず、靜かに寝に就かなければなりません。

寝具の取扱ひ方

寝具類はすべて襟の方を左と致しまして、横から取扱つて踏まないやうにしなければなりません。

寢床を敷く時は、先づ敷布團を上の方から下の方へ敷き延べまして、その上に敷布を敷いて四方を下に折り入れます、掛布團は季節に應じて適宜に掛け、三ツ折にして枕を適當の位置に置きます、事宜によつては、その方向を尋ぬるを禮と致します。

夜具の疊み方

一、夜着を疊む時には、襟の方を左にして下前の上に上前を合せ、裾を折り上げ次に左右の袖を合せて上から折り下げて、三ツ折りにするのであります。

一、掛布團を疊む時には表を外にして、縦二ツに折り、そうして襟の方を左と致しまして、横に二ツか或は交互に三ツ折りに致します。

一、敷布團を疊む時には、先づ裾の方を長さの三分の一程折り上げ、次に上から又三分の一程を折り下げまして夜着と掛布團とを其上に重ねその上に枕を置くのであります、以上述べた事が順序でありますけれど、押入れに入れる場合などは、掛布團の上に夜着、その上に敷布團を重ねて置くのを便利と致します。

蚊帳の釣り方及び畳み方

一、蚊帳を釣るには寢床の上に蚊帳を適宜に擴ろげて、上座の方から釣り始めます、釣り緒は四隅の柱に天井から六七寸下つた所に釘を打つて釣り緒を懸ければよろしい、又蚊帳の大きさの都合では柱の鴨居の所に折り釘を打つて置いて、蚊帳の銀をその儘懸ける事もあります、釣り終りましたらば、四方の裾をよく擴げて置かなければなりません。

一、蚊帳を畳む時には、先づ四隅の銀を外し、次の間に持出でて四隅の銀と中釣りの銀とを取つて四點を筋違ひに折り入れて、座上に延べ裾の四隅を揃へて引合せます、次に縦を二ツに折つて、裾を折り上げ後に天井の方を折り下ぐるのであります。

廁及び手水に就いて

廁は自然と不潔になり易い所でありますから、常に清潔に掃除致しまして之を汚さぬ如うに注意しなければなりません、そうして落し紙を備へて置いて草履は入口の方から直に履き得るやうに、鼻緒を向ふに向けて脱いで置かなければなりません、亂雑に脱ぎ捨て置く事は甚だよろしくありません、手水鉢は毎朝内部を綺麗に洗つて、水を取り代へ、常に清潔を保つ事に心掛け又適當なる柄杓を備へて置かねばなりません。手水を使ふ時には先づ左の手に柄杓を取つて右の手を洗ひ、次に右の手に柄杓を取つて左の手を洗ひ後、柄杓の柄を滌いでおくのであります。

客に接する時の注意

客に接する時には、手足の汚れて居るのと爪の伸びて垢の溜つて居るのとは、失禮に當るものでありますから、常によく洗つて爪を剪つて置かなければなりません、又口中に臭氣のあるのは自己の品位を損じ、他人に不快の感を與へるものでありますか

ら、朝夕は申すに及ばず其他食事の終りにはよく口中を嗽いで置かなければなりません。尚又頭髮は容儀を整へる上に於て、最も大切な事であり、屢々梳つて頭垢を取り、惡臭を去るために時々髪洗ひをしなければなりません。

又紅粉は年齢、境遇、場合等を考へて適當にいたします事は女子の嗜として大切な事であり、けれども服装によつて、適宜に施さなければなりません、紅は凶禮の時は一切用ひませぬが、祝禮の時には、祝意を表する意味にて用ひます。

掃除の注意

普通の家庭では、先づ戸障子を開き塵拂ひにて、天井、壁、欄間、障子、床の間等の塵を拂ひます、床の間には常に置物、掛軸などが整頓されて居りますから、器物を毀さないやうに、特に注意しなければなりません、箒はなるべく眞つ直に持つて箒の先を跳ねないやうに、疊目なりに掃きます、縁の所は軽く縦に掃き、塵芥の静まつた

時、少し濕つた雑布を箒の先にかけて、壁際を拭き後、床板、柱などを清拭するのであります、雑布は屢々取り替へません、雑布がけの爲に却つて、壁際に色が附いて不潔になります。

西洋室は窓、椽等を少し濕つた雑布で塵埃を拭き取つて、手箒で座上の塵を掃き取るのであります、緞通の如うな敷物の塵は茶滓の少し濕り氣のあるものか又は鹽を振り撒くか、新聞紙を幅四分平方位に切つて、それに軽く霧を吹いたものを一面に振り撒いて掃き取ると、綺麗になります。

客の前で餘儀なく、掃除をしなければならぬ場合は、塵取りに羽箒を添へて持つて出て塵を手前に掃き寄せ塵取りに受け、羽箒を上に乗せて持ち去るのであります、庭園内の掃除は場合によつては水を打ち、先づ軒下から掃き出して次に、植木の根本を掃出します、一度塵を取つて後、箒目を正しくつけて置くのであります。

扉戸開閉の作法

洋室はみな出入口が扉戸でありますから、先づ戸の前に立つて身體を少し前にかがめて其把手を右の手に握つて身體の出入が出来る程度に開いて靜かに中へ入つて脊の上座の方に向はぬやうに、居向いて同じく右の手に把手を握つて靜に元の通りに閉めます、それから向直つて、姿正を正しく進み行くのであります、此場合左の手は膝の外側に垂れて置くのが作法であります。

起居動作の心得

起居動作は、假令法則に適ふ形式でありましても、餘りに角立つて行ふのは、却つて見苦しいものでありますから、平時にその心をしてそれ／＼場合に應じてすらくと自然の如うにしなければなりませんから形式だけは常に心に備へておかなければなら

りませぬ。

立つて居る時の姿勢は、目を正しく正面に注いで、口を結び、顎を少しく引いて上體を正しく窮屈でない如うに保つて、少し兩肩を後に引くやうにして、下腹に充分力を入れ兩足を整へて、踵を少し離して、爪先を凡そ三十度位に開いて、兩手の指先を開かぬやうにして、自然に垂らしておきます。

歩み方は、目を凡そ二三間内外に注ぎ、人又はものに近づくに従つて、近く見るやうにし、足先から下して靜かに歩むものであります。

歩調は大足でなく、小足でなく、敷居、疊の縁りなどは、踏まぬやうに氣をつけます、そうして手は自然の儘に垂下して餘り大手を振らないやうにし廊下などは、道路と同じやう左側を通るやうに心得ます。

立つ時はすべて、上座の方に向つて廻るのを例としますから、先づ向ふとする方の足を斜に後に引くと共にその方に靜かに廻ります。

坐り方作法

坐り方は先づ姿勢を整へて坐るべき所に至り、左の足を少し引く心持ちで、殆んど同時に静かに左の膝から先につき、右の膝をついて上體を正しい姿勢に保つてゐるのが禮であります、此時兩手は兩胯に添へて置くのです。

坐る時の姿勢

坐る時には上體を眞つ直にして、普通には先方の人の胸のあたりに、目を注いで、膝を整へ兩足の親指を重ねその上に上體を眞つ直に置きます、長い時間に亘る時は、上體を徐かに左右に轉換して、屢々指を上下に交換すれば、長く堪へ得るものであります、長座してもし足の痲痺した時は、目立たぬ如うに、左右の平を握つて、(指で左の足の足の腓を強く押せば直るものであります。

立つて廻る時の作法

目上の人の前に坐つた時には、その儘立つて退くのは無禮でありますから、程よい所まで膝で退いて後、右へ廻る時は左の手を座上につき、右の手を膝の上に置いて左の足を左の脇に開き、左の踵の上に腰を乗せ、右の膝を少しく浮かせ、そうして右の足を左の足と踏みならべて足の指の方に力を入れて、兩膝を少し浮かせ、座から少し離れる心で、兩膝とも右の方へ徐に廻るのであります、此時左の手は膝の上に置いて後、徐に立つて行くのであります、左へ廻る時は此反對にすればよいのであります。

立つ時の作法

先づ姿勢を整へ、兩手を兩股の上に置いて兩足を爪立てます、そうして右の足を少し踏み出し、腰に力を入る様にして、右の膝を疊から二三寸上げると同時に、立上つて

左の足を整へて立つて居る時の、姿勢を保ちます、場合によつては、左の手の指先を床の上についても、防げはありません。

人の前を通る時の禮

人の前を通る事はなるべく避けた方がよいのですけれども、後ろの方の狭い場合に強いて通つてその人に接觸するのは、前を通るより無禮に當ります。

又襖、障子、壁等を摩るやうなものもよくありません止を得ず前を通らなければならぬ場合には、凡そ二三歩、手前で斜に向ひ、其人が腰をかけて居る時は、立つて一禮をなし又坐して居る時は、跪いて一禮をして小足に且稍早めに少しく腰を屈めて通りすぎるものであります、此時場合によつては、御免下さいの辭をかける事もあります。

又人が差向ひで坐つて居ります時、その間を通りすぎるのは甚だ無禮に當りますから、ごちらかの後ろを禮して通りすぎるのが作法であります。

自分の前を通る人に對する作法

自分の前を通りすぎる人から禮を受けた時は、場合に應じて適宜に答禮をしなければなりません。

目上の人が自分の前を、通りすぎる時は、立つか又は、坐つた儘、敬禮をします、椅子にかけて居る時は椅子から離れて、敬禮をしなければなりません。

廊下、階段等にて人に行會ひたる時の作法

廊下などで目上の又に行き會つた時は、大抵五六歩手前の所なるべく左側に立ち止り、先方に目を注いで敬禮をなして通りすぎるものであります、又階段で目上の人

の、登られんとして居るのに行き會つた時は、一二歩後に引返し、その登られるのを待つか、場合によつては、早く下りて、敬禮をします。

又自分の登らうとする場合に行き會つた時は、その所に、立ち止つて目上の人の降り終るのを待つて敬禮をして後に、左側を登つて行くものであります。

途上にて人に出會ひたる時の作法

途中で目上の人若くは知人に會つた時は、凡そ五六歩前で、一步左の方に避けて先方に注目して禮をなすのが作法であります、若し話をなすやうな時は、互に道の片方に寄りて往來の妨げにならぬやうに靜かに話さなければなりません。

又目上の人に對しては、見送る心得で少し向き廻つて、少し(三步程)進んで行つた時に、初めて自分の方に向き直つて歩き出すのが作法であります。

同輩の人は、その儘歩いて行つても、差支へありません、その場合肩掛をかけて居

たら直に取つて禮をなすのは申すまでもない事ではありますが、若し俄に出會つて、肩掛を取る暇がなかつたならば、片方の手で取りかけ、片方の手を下げて禮をなせばよいのです、但し手袋は取るには及びませぬ又持物があつた時は、左の手に持つか、又は左の脇に抱へ、右の手を垂れて禮をなし、傘は左の手に持ち更へます、又翳して居た時は、雨降りの外は、手早く之を閉んで柄を左の手に持つて禮をなすのであります、場合によつては開いた儘、左の方に傾けて禮をなしても妨げはありません。

又同輩二人以上同行する時は、自然に歩調を揃へる心得で歩くのを禮とします。

目上の人と同行の時は、其人を自分の右にして一二歩後から参ります、三人の時は、最長者を中央にして街道、廊下などでありましたら、雁行して歩きます。

併し案内の時は、二三步先に行くものであります。

車上にて人に出會ひたる時の作法

俥上で目上の人に出會つた時は、直ちに下俥して禮をなすのが作法であります。が、間近になつて氣附いたり、又曲り角などで突然出會つた時などは、俥から下りる餘裕がありません。乗車の儘、兩手を膝に置いて鄭重に禮をなして過ぐるも差支へは

ありません。

又互に俥上の際は敬禮をしてすぎるものであります。同輩の時は、敢て俥から降りて禮をなすには及びませぬ、俥上にては常に姿勢を正しくして、猥りに談話をしたり、左右を振り返つたり又は指さしたりする事は、慎まなければなりません。

又途中で、葬儀の行列に出會つた時は、先方を知ると、知らないに拘らず、其の櫃に對して、敬意を表するの心得は必要であります。

船、車の中に於て自分の品位を失はないまでの注意をして、若し人に席を譲られた時などは、必ず謝意を表して後、初めて其席に就く事を忘れてはなりません、其他

電車、自動車、汽車等すべて乗合の車に乗車する時の注意事項の大要を左に擧げる事とします。

- 一、男女を問はず諸事謙讓を旨とし言語動作を慎む事。
- 一、老人、子供、病人等に對しては特に便宜を與へ席を譲るやう心掛くべき事。
- 一、外國人に對しては特に不快を感じしめざるやう注意を怠らざる事。
- 一、携帶品の爲め同乗者に迷惑を及ぼさざる事。
- 一、妄りに高聲にて談話、放歌等をなさざる事。
- 一、飲食を恣にして室内を不潔ならしめざる事。
- 一、恣に横臥等をなして容儀を亂さざる事。

以上述べた他、勝手に他人の迷惑も構はず自分の欲する儘、窓硝子等の開閉をせぬやうにするのを公衆の禮としますが、場合によつて、開閉しなければならぬ時は、隣席の人に辭をかけてなすのは差支へありません。

行幸啓を拜する時の作法

行幸啓を拜する時には、道の片側に正面を向つて立つて豫め肩掛、袷卷、雨衣等を脱いで、御通御を御待ち申上げて居ります、其時鹵簿の前驅の姿が見へた時には、直ちに帽子を脱し、傘を閉ぢ又手袋、オーバなどを用ひて居つた時にはそれをも脱つて、御車の御通過の際は、直立の時は立禮の最敬禮を行ひ、端坐の時は、兩手を膝の前の地上に下し、座禮の最敬禮をして體の上部を前方に屈めて、御車に注目し御通過後、二間程すぎ給ふを待つて、元の姿勢に復するのであります、最も大雨雪の際は、傘を用ひても、妨げのない事になつて居ります又皇族方の御通過も之に準じます。

陸海軍旗に對する作法

途中軍旗に行き逢つた時は直ちに右側に避けねばなりません、其時軍旗に上覆のあ

る時は、敬禮をなすには及びませぬが、そうでない時には敬禮をしなければなりません。

訪問する時の心得

他人の家を訪ずれる時には、先づ案内を求めなければなりません、極めて親密な間柄の外は、名刺をさし出して來意を告ぐるが禮であります、名刺のない時は、鄭重に言葉を低ふして氏名を名乗るものであります、取り次ぎの人が出て來たならば、正面に向はす下手の方が後ろになるやう斜に向つて鄭重に禮をなして、その來意を告げ、それから取り次ぎの人が通るやうに言はるれば、履物を正面に脱かず、下手の方に鼻緒を向ふに揃へて、鄭重に脱ぎ決して粗雑に脱がぬやう飽迄慎まなければなりません、それから座敷へ通されたれば、入口の通行に妨げとならぬ所に座るやうにしなければなりません。

又主人が出て来られぬ中は、取り次ぎの人が如何に勧めても、座敷の真ん中へなご陣取つてはなりません。訪問した先の主人が出て来られて、いざこちらへと言はれたれば、鄭寧に挨拶して指圖の所へ坐ります。併し主人が自分より數等目上の人であつた時には、次の間で鄭寧に一禮して下座に控へるのが禮であります。それから主人よりごんなにこちらへと勧められても、又座布團を敷くやうに言はれても無暗矢鱈と遠慮して、その意に従はぬ人がありますが、これは餘許な手数を懸ける事になりますから相當の挨拶をして意に従ふのが作法であります。併し遠慮も一つの作法でありますから、無遠慮にならぬやうに注意する事は大切な事であります。

訪問は時刻を豫め定めて出掛けないと、先方へ迷惑を懸けますから注意しなければなりません。午前ならば、九時から十一時の間、午後ならば二時から四時頃の間を適當とします。けれども急用の場合は此限りではありません。

一、訪問の服装は先方の位置と自分の身分とに應じて相當の禮容を整へなければ

なりません。

一、止むを得ざる場合の外は寒暑の厳しい日、又は風雨の強い日、及び夜間等は訪問を避けた方がよろしい。

一、他人の照會がなくて單獨で一面識もない、男子を訪問する事は最も慎まなければなりません。

一、他人の照會狀を持つて訪問する時は、必ず自分の名刺を添へて出す事を忘れてはなりません。

一、親密の間柄でない限りは子供を連れて行く事は遠慮しなければなりません。

一、俤は門前、又は門内の一隅に降りて普通は玄關まで引き入れてはなりません。

一、對話の時間は普通三十分間より長く居る事は失禮になります。併し用談の都合、若くば、強いて引き留られる時に無下に辭し去るのは却つて無禮に當ります。

- 一、訪問先の主人が外出の間際又は取り込みと知つたらば假令面會を許されても速に歸らなければなりません、若し急を要する場合は簡單に來意を告げるか又は再び訪ねる事を期して歸る方がよろしい。
- 一、私用のため長者に對して在不在を電話で聞き合せるのは無禮であります、けれども召し使ひにまで尋ねるのは、場合によつては差支へありません。
- 一、止むを得ざる用件のある場合の外は、その行先、歸宅の時刻を問ひ訊すのは無禮であります。
- 一、訪問先でその家の召し使ひに對する態度の傲然であるのは主人に對する無禮となりますから注意しなければなりません。
- 一、手土産を進上する場合は、一應の挨拶が終つた後家族或は召し使ひの者に取次ぎを乞ふのを普通とします、併し無意味の贈り物はしてはなりません。

訪問を受けたる時の注意

訪問を受けたる時は、自分より目上の人の場合は申すまでもない事ではありますが、同輩の人であつても、自分で出迎へて案内するのが禮であります、が萬止むを得ない時には、同輩までは取り次ぎの者に案内させてもよいけれども長上の人の場合は如何なる事情があらうとも、自分で案内しなければなりません、その時は客の左の方に寄つて、二三尺前に立つてそうして襖、障子、扉戸などすべて身體を屈めて、立つた儘自分で開け閉なし、それから客を通すべき座敷の閤際に來た時には跪いて、その他は立つた儘、身體を屈め、之へと挨拶し、客を先へ通し、それから自分が入るのが禮であります。

その他同等の客で取り次ぎに案内した時は、取り次ぎの者から案内したと云ふ知らせを聞いたならば、直にその座敷に出て、面會しなければなりません、通して置き

ながら長く待たして置くのは大變無禮になります。

それから客の坐る位置を定めるのであります。

長上の客なれば、正面の上座へ着座を乞ふのは勿論であります、が親しい間柄であつたならば、無理に正面に着座して貰はなくても、よいのであります、互の謙譲は主客ともに相當の斟酌する事を忘れてはなりません、又客と對談中家族は他室に居りまして、静かにして漫りに高聲で話したり、笑ひ聲を發したり或は樂器の練習等をしてはなりません、けれども、客から所望のあつた場合は此限りではあります。

對談中時計を見たり又は客の前で子供や召し使ひを叱責するなどは、無禮も甚しいものでありますから遠慮しなければなりません。

來客中俄に雨、雪等の降り出しました場合には客の地位關係等を考へて時には歸路の車を命ずるもよろしく、その時は賃銀は支拂つておくものであります。

車を頼まない場合には雨具の用意等、相當の手配りをなして置くものであります。

弔問者に對しては送迎をしないのを禮としますけれども共主人としては一應送迎の禮を缺く旨を述べべきものであります。

客の歸り去る際未だ立關を距る事遠くないのに、早くも戸障子を閉めたり、或は高聲に話たり又は笑ひ聲を發する如うな事は客の感情を害して無禮も甚しいものでありますから、慎むべき事であります。

婦人の客には夜中なご場合によつては、人を附添はして見送らせるのを禮とします、その言ふ場合にはその厚意を謝して見送りを受けその人に對しては時宜を見計つて相當の心附けをなすものであります。

客の歸る時には、同輩までは見送るを禮としますが、座に長者の容のある場合には、家族或は召し使をして見送らせる事もあります、若し長者の歸る場合には居残りの客に一禮して見送りを済し、復座して謝するものであります。

客の携帶品及び履物は場所柄によつては、相當の保管をして紛失しない如くに注意

する事を忘れてはなりません。

客の歸る時には、案内した時と同じ如うな作法によつて玄關まで送り出し、玄關で改めて鄭寧に挨拶をし、それから客が門を出て行くまで、後ろ姿を見送るのが禮であります。

履物は客が通つてから直に向き直しを揃へて置くのが禮であります。都合によつては歸り際に直しても差支へはありません。直す時には靴脱ぎの正面の眞中に鼻緒を向ふに向けて揃へて置くものであります。

名刺に就ての心得

名刺は自分を代表して、其品位を示すものでありますから世間並のものを使用するがよい、破つたやうに紙を切つて、書いたり、又は垢が附いて黒くなつたものは失禮に當るものであります。其他金縁だの、採色を施したもの、或は大形のもの、皺の寄

つたもの、印刷の文字を消したもの等は使つてはなりません。矢張り失禮に當るものであります。又人を訪問してその人が不在であつた時には其一隅を折つて之を渡して置きます。又新年の禮には、謹賀新年等の文字を記したものを用ひ、葬儀の時にはその圍りに黒線を引いたのをを用ゆるのが禮であります。

火鉢にあたる時の作法

火鉢にあたる時には、自分の前になつて居る縁に兩手をあてるのであります。決して肘を張つたり、腕を火鉢の縁に乗せたりするやうな事をしたり、又火箸を取つて灰を掻き廻したり、火を弄つたりしてはなりません。是等の事は何でもない事のやうですが、自分の平素の心掛の如何を直ちに觀破さるる事になりますから、特に注意しなければなりません。

障子襖の開閉作法



障子及び襖を開け閉めするには
必ず跪いてなすのを禮とします。
先づ開くべき障子又は襖の側に行
き、跪いて右の方へ開くべき障子
ならば右の手にて開き、その引手
を取りて、指先の入る程開き、そ
れから後に左の手にて自分の身體
の出入が出来る程に開いて、後に
跪いた儘膝で進み入り、上座の
方を脊にせぬ如くに居向いて斜の



座布圖の出し方

位置を保ち、右の手で障子を指の
入る程引き寄せ、それから左の手
で引手を取つて靜かに閉めるので
あります。
又左の方に開かんとする時には
之に準じてその反對になせばよい
のであります、場合によつて立つ
た儘、開け閉てを爲す時がありま
しても必ず少しく身體を前に屈め
て行ふ事を忘れてはなりません。

座布圖の出し方

座布団を客にすすめるには、二つに折れ易いものであつたならば二つに折つて右の手で持つて出て、跪いて下に置き兩手で擴ろげて、下座の方へ靜かに押してすすめるのであります、又折れ難いものでありましたならばその中程の所を右の手で持つて、片脇に下げて持ち出で客の下座の所に跪いて下に置き兩手で兩端を軽く持つて押しすすめるのが普通一般の作法になつて居ります。

客の取次ぎをなす時の心得

客の取次ぎをなす時には、未だ知らない人であつたならば直に氏名を尋ね場合によつては來意を訊ねるものであります、取り次ぎを爲すものは常に頭髮及び容儀を取り亂して居つては無禮に當ります、若し召し使ひの者になさしむる時には、常に都合の無い如くに候おかねばなりません。

取り次ぎに出る時には襷、前掛等を取り除いて速に立出なければなりません。

傲慢の態度或は不機嫌の様子のないやうに心掛けねばなりません。

客に對して口上を述べて挨拶をなし、又は漫りに談話等をしてはなりません。

主人不在の場合には、來訪者の氏名、その時刻及び來意を確に聞き取つて置き、主人が歸宅したならば速にその次第を申し繼がねばなりません。

主人より豫め來客ある事を申し聞かされた時、若くは平素懇意の人であつた時には先づ客を招じ入れて季節に應じて火鉢或は煙草盆、團扇、新聞、雜誌等を勧めて置いて後に取り次ぐ事もあります。

先客ありたる時の作法

先客のあつた場合には、先づ鄭重に先客に、一禮して兎も角も下座へ席を定めます、此際先客が席を譲つて上座へ云つても、辭退しますが此時主人がそう言はずにどうぞ之へと云ひ出されたらば、無理に辭退をせず、失禮ながら云つて直るのが作法で

す、先客から如何に上座へと云はれても、主人の言葉のかからない中は飽迄直つてはなりませぬ、それは客同志では双方の身分が判明らないから、その際は主人が相當の采配を振るものでありますから、後客は主人が之へと言はれたら、後客は先客より位置の高い事が知れるのであります、後客が入つて来た時は、先客は兎も角も自分の座席より二膝程下つて後客に挨拶し、それから上座へと席を譲つてすすむるのが作法であります。

客室に就ての注意

客室は他人を饗應す所でありますから特に注意して常に掃除は申すまでも無く、床の間の飾り付け及び室内を裝飾して置かなければなりません。

床の間の裝飾は中央に掛物をかけ、生花又は置物などをするのが普通であります、元來掛物は床の間の裝飾の主でありまして、花と置物は副でありますから、花と置物

とは時々位置を更へてもよろしいのであります。

掛物は一幅物、二幅對、三幅對、横物等の別があります何れも中央を標準にして、懸けるものであります、掛物には書幅と畫幅とがあります。

書幅を懸けた時は生花など華やかな色採りのものを撰び、畫幅を懸けた時は、花を省いて置物だけにしてもよいのであります、又花を生けても、畫幅の花と同一の花を用ひないやうに心掛けます。

すべて裝飾は自然の調和を損せない如うに心掛ねばなりません、ですからその飾り付けも、季節によつて考へますと趣味もあり、調和も取れるのであります。

屏風を立てる場合には床の反對の方の一隅か、入口等に立てるものであります。

床脇の棚は上の棚には香爐、香合(香盆に載す)を置き、地袋の上には、料紙、文庫、硯箱或は繪巻物、書畫帳の類を置き、押板には果實籠の類を置きます、或は上の棚には歌書の類を置き、下の棚には色紙、短冊箱の類を置いてよいのであります。

す。

額は室内の装飾を引立てるものでありますから、床脇或は入口等の長押に斜に掲ぐるを普通といたします。

横額は柱の上には掲げないものであります、又西洋風の額は壁間に垂直に掲げるものであります、その種類には、油繪、寫眞、塗りもの、陶器、七寶、織物、刺繡、金屬、石膏、彫刻等があります。

室の中央には、卓子を置いてその上で茶菓を勧めるなどは主客ともに便利であります。

談話の心得

談話中は倦怠、傲慢の態度のない様に慎み姿勢を正しくいたしまして、兩手を膝の上に置いて、傾聴するのを禮といたします、此時頭、顔等を撫でたり手や指を弄んだ

り、火鉢の炭を掻き廻したり、度々時計を見たり、紐又は鎖テーブル掛等を弄つたり、手足を揺つたり、身體を動したり、或は懷手をしたり、物に寄りかかったり、室内を見廻したり、欠伸をしたりなどするやうな事がなく又話の腰を折つたり先を取つたり、或は誤りを指摘する等の出過ぎた行爲をしてはなりません萬一その誤りが不都合を生ずべき恐れのある場合には折を見て靜かに説明をする事は、よい事であり、言葉は溫和で、明瞭に上品なる言葉を使い、様子振つた聲で低聲で物語つたりして先方の人に聞き取るに困難を感じるやうな事は大に失禮であります、談話中身振りをしたり、手眞似をしたり、漢語を交へたり、英語を交へたりして物語りをなすのは甚だよろしくありません、自分の品位を下げ且つ卑しまるるものでありますから注意しなければなりません。

如何程親しい間柄と言つても無暗に食物や、着物や、手廻り品に就いての話はせぬ方がよいのであります、自分は何心なく話しても自慢話をして居るやうに聞えて、嫌

はれ卑しまれるものであります、又學問の素養のない人に學問の人をしたりするのは主人を侮つて居るやうに當ります。

それから人の勝れて居る事、得意として居る事を物語り、且褒めるのは良い事です、りますけれども、その缺點、短所を擧ぐるのは自分の脊徳を暴露するやうなものでありますから注意をしなければなりません。

又他人の話を聞く時は假令その話が面白くない事でも、又自分の聞き知つた事であっても、つまらぬ様な嫌な顔付をせず面白く心地よく聞くのがよいのであります、つまり談話は、聞き上手の方が、話上手より何人にも好まれるものであります。

又鼻汁を拭ひ、咳拂ひをなす時は長者の前ではしてはなりません、止むを得ない時は一禮をして席を立つて、次の間でなして後復席して謝します、場合によつては、下座の方に向つて靜かにしても構ひませぬ、談話中鼻汁をすすする事は、他人をして甚だ不快を感ぜしむるものでありますから注意しなければなりません、若し嚏の出やうと

する時には、鼻柱を下へ押上ぐれば多くは止るものであります。

談話中、席を立つのは失禮な行ひですけれども、止むを得ない場合は、その旨を告げて、徐ろに一禮して立ち去つてもよろしいのであります、談話中、對稱語である、貴方、先生、奥様、お嬢さま、等の言葉はなるべく繰り返さぬ方がよいのであります、其他父母長上よりの談話は再三繰り返さる事があつても、厭ふがやうな氣色なく受身の態度で傾聴しなければなりません、又先方から問はれる場合の外は、好むで自分又は自分の家族に關する事は話さない方がよろしう御座います。

話題は全體に亘るものを、選んで話さない、他の者が無聊を感ずる事があります、談話の種類は相手の年齢及び境遇に適しい材料を取つて決して他人の批評或は秘密を語つてはなりません。

話題は常に有益であつて、相手に同情のある材料を取り、殘酷、悲哀、不潔、卑猥等其他相手の好まざるが如き話題を避け、又他人の意見を引用して自分の説の如く、

装ふ事は注意しなければなりません。

菓子の出し方

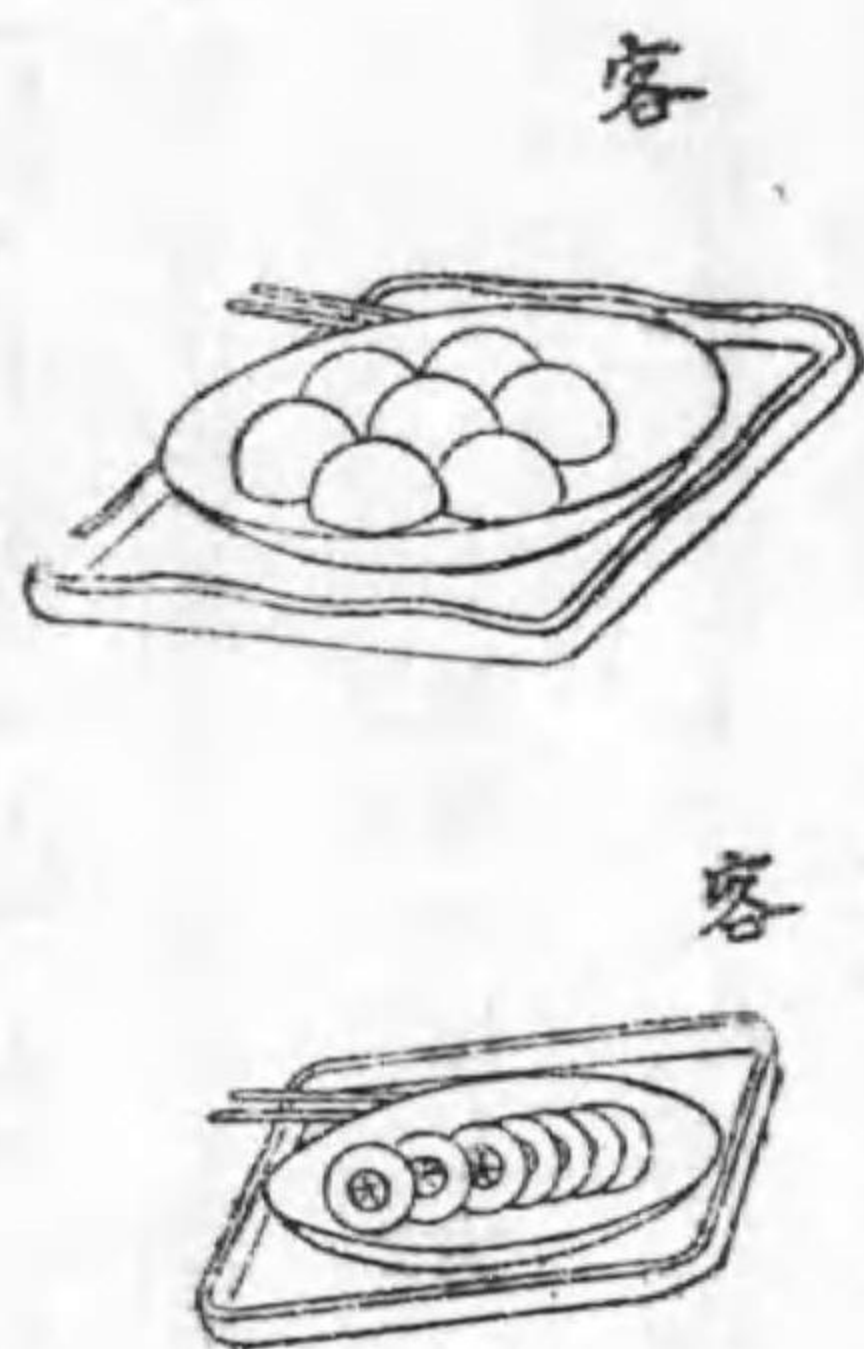
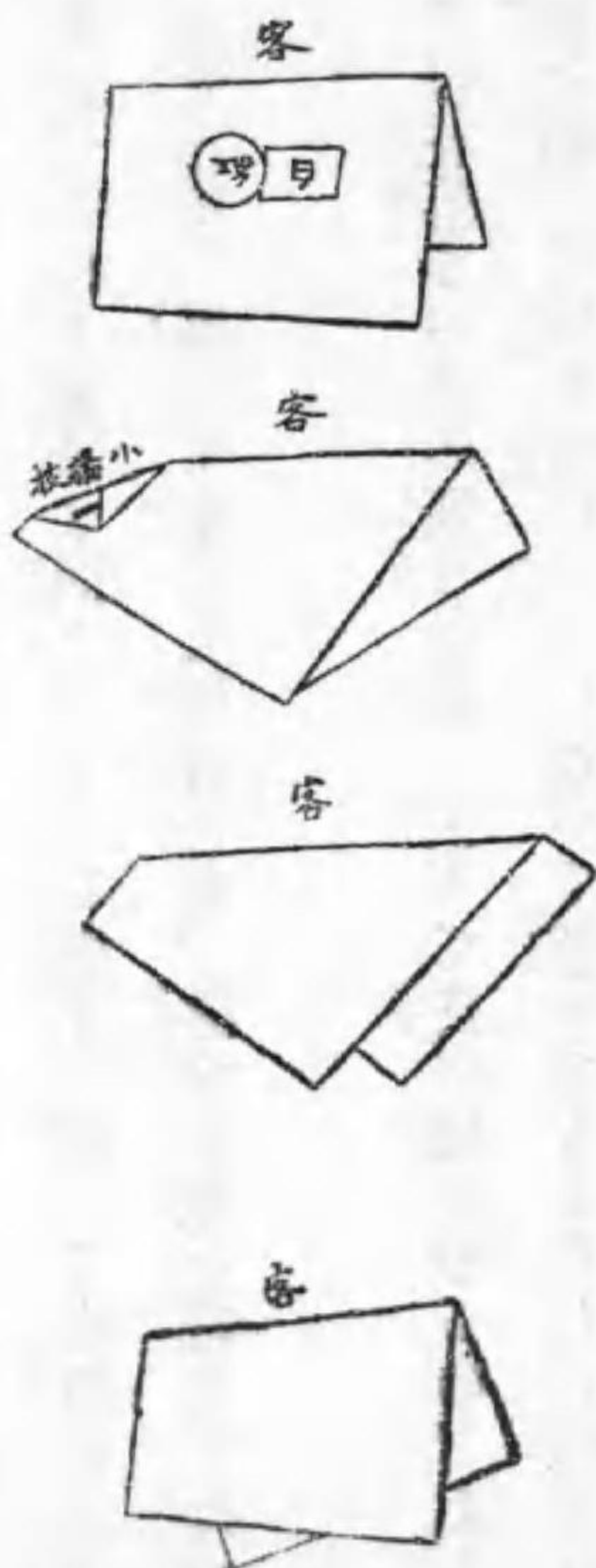
菓子には、干菓子と餅菓子との區別があります、干菓子の時は、足打八寸と云ふ角盆に載せて出すのが本式です。

餅菓子は、縁高と云ふ四角形の菓子器に盛つて出すのが本式ですが、普通には一人前宛木皿に盛つて出せば經濟の上から申ししても、餘分に菓子を出さずに済むし、客もその方が遠慮なく頂けるから、双方とも都合がよいので盆に載せて出すのは廢れて、一人宛の皿に載せて出すやうになりました、皿には銘々、盆にのせて出します、蒸し菓子の時には必ず楊子又はフォークを添へて出すのが作法です。

皿には圖の様な敷紙を敷いて出すものであります。

日常及び吉事の場合

凶事の場合



日常及び吉事の場合は菓子の数は奇數で出します(三個、五個、七個)凶事の場合は偶數で出します(四個、六個、八個)一人宛の皿でない時は圖の如うにして、箸を添へて客の左の方の前に向けて出すのを普通と

します、若し客が多人数の場合は上客と次客との間位に進めて置きます。
出し方は起居動作の心得項を應用します。

果實の出し方

果實は其季節によつて、種類が異ひますが、すべて果實を出す時には水でよく洗つて鉢に盛つて出すものであります。

林檎、梨、柿等の如く皮を去つて頂くものは籠に盛つて臺に載せて出すのが普通であります、これも菓子と同じやうにお勝手に剥いて小皿に一人前宛出して差支へはありませんが、盛つて出した場合にも、必ず小皿を載せて持つて出るものであります。

バナナは花落とへタの所を切り去りて皮の儘進むるのでありますが、場合によりては、皮を剥いて少し斜に二つに切つて進めてもよろしいのであります。

真桑瓜の類は皮を縦に剥いて五分位の厚さに輪切にして進むものであります。
西瓜は縦四つ割にして皮を去つて一寸に二寸の角形に切つて砂糖か鹽を少し掛けて進めます。

林檎、梨の類は花落から皮を横に剝きに剥いて進めるか又は縦二つに割り皮付のまゝ四分位の厚さに半月形に切つて皮を一方の端に極少しばかり残して剥きその皮で覆ふたまゝ進むるのであります。

柿はへタの際へ小刀の先を入れて之をくり抜き、皮を剥いて後二つに割つて中のシを除いたら横に刃形を入れて、すすめるものであります、横に刃形を入れるのは核子の抜け易い爲であります。

客前で剥いた皮は、皿又は盆に取つて勝手の方へ持ち去るのであります、皮を剥くものはすべて頭から剥くものであります。

果實の受け方

果實を出された場合は、止むを得ない場合の外は、決して食ひ残しをしない如うに心掛けねばなりません。食く時には相當の會釋をして、右の手で皿を持ち、左の手を下から受けて右の手で楊子を持つて刺して喰べるのであります。喰べ殻は其儘うつちやつて置かないで、鼻紙に包んで左の袂に入れて持つて歸るがよろしう御座います。主人の注意で、糟を受ける器を出された場合はその中に入れてもよいのであります。が、その外の場合はお盆の隅にバナナや、蜜柑や、葡萄の皮を置いた儘座を立つ事は無禮であります。尙果實を食く時には、膝の上にはハンカチか鼻紙（懷中紙）を置いて食くものであります。

菓子 of 食き方

菓子をするめられたならば、先づ兩手を軽くついて一禮し、そうして食きますと會釋して之を受けるのが禮であります。この時強つて辭退するのは却つて厚意を無にする道理でありますから缺禮になります。出された菓子が、蒸し菓子ならば懷中紙を取り出して二つに折つて左の掌に乗せ右の手で楊子を摘み菓子を突き取つて、紙の上に乗せ楊子で押し切ります。若し楊子の無い時は手で割つて、食へてもよろしう御座います。食べ終つた時に楊子を菓子器へ戻して置くのは、甚だ無禮に當りますから、忘れずに楊子は紙に包んで袂に入れて持つて歸へる事を忘れてはなりません。

又干菓子であつた場合には、四つ折にした紙を菓子臺の前に置いて、箸で菓子を挾んで紙に取つて、箸を元の如くに菓子臺に返して、紙と共に兩手に取り上げて左の掌に載せて、程よく割つて食くのであります。食き終つたならば紙を疊んで右の袂へ入れて歸るのが禮であります。

珈琲及び紅茶の出し方

珈琲及び紅茶の類を出すには、その臺皿の前に小匙を置いてその中に角砂糖二個位を乗せ、匙の柄が客の右手になるやうに置き、そうして茶碗の把手が客の左手になるやうに据へ煎茶の時の出し方に準じて出せばよいのであります、此際砂糖壺及び牛乳は別に持ち出て客の好みに委かせてもよろしいのであります。

珈琲紅茶の喫み方

コーヒー、紅茶を出された場合には、相當の挨拶をして受け角砂糖の添へてある時は進められると直に入れて置きます（熱くなければ角砂糖は溶けませぬから）次に左の手を把り手に掛けて、右の手で匙をとつてよく掻き交えます、匙は高い茶碗ならば向ふに置き、低い茶碗ならば前に置いて右の手で茶碗の把り手を向ふから右

の方に廻して、茶碗を取り、左の掌に受けて、飲み終るのであります、そうして再び皿の上に置きます。

今一つの飲み方は臺皿を左の手に持つて飲むでもよろしいのであります、卓上で出された場合も之に準じて飲めばよろしいのであります。

氷及びサイダーの飲み方

氷又はサイダーを出された時には、右の手の拇指を手前に他の四指を横にしてコップを取り、左の掌を底に添へて、速に飲み終つてその清涼を賞するのであります。氷、アイスクリームの類は右の手に取つて、左の手に持ち代へ右の手に匙を持つて食くのであります、もし卓上で出された場合は軽く左の手を添へるだけで宜しいのであります。

抹茶の出し方

抹茶をすすめますには、先づ別室で立てて出すのが普通であります（茶の湯の場合でしたら作法も格別の方式があります）、普通には茶碗を左の手に受け、右の手を添へて持つて出て、客の前に坐つて右の手の拇指を茶碗の内に他の四指を外にかけて型の如く進めるのであります。

服紗で出す時には、服紗を四ツに折つて折り目の方を自分の右になるやうにして、その上に茶碗を載せて、その儘進めるのであります、若し客が茶碗のみを取つた時には、客の左の方に服紗を置くものであります、何れにしても両手を茶碗の兩側にかけた儘、渡すのであります、茶碗は何れの場合も、出す時には客の右手の方に右手で進め置くものであります。

抹茶の喫み方

抹茶を出されましたときは、先づ一禮して菓子を食ひそれから右の手の拇指を茶碗の内に他の四指を横にかけて茶碗を取ります、左の掌に受けて右の手の拇指を茶碗の手前にかけて茶泡を残さない爲、少し揺つて飲み切つて後懐紙か又は拇指で食指で飲口を、そつと拭いて飲口を向に取り廻して元の處に置きます。

置く時には右の手で取り上げ、左の手を引いて下に突いて元の處に置きます、茶碗を持ち去らるる時には一禮をします。

抹茶々碗には夏の區別がありまして其の種類は多う御座います、模様或は筥目押形等があります、自然飲口の備はつて居りますものは、左の掌に受けた後半は廻して飲みます、そうでないものは別に廻す必要はありませんから其の儘飲んでよろしく御座います。

服紗と共に出了されました時には、服紗と共に受け取つて下に置き、その儘二度持つて形のやうに飲み終り兩手で茶碗を下に置きながら左の手で服紗を二つに折つて茶碗の左側に添へて置くものであります。

煎茶の出し方

煎茶は必ず茶托に乗せて出します、茶托には普通なもの、天目と云つて腰高茶臺の二通りがあります、その茶托の異ふのに従つて、取扱ひ方にも多少の相違があります、普通の茶托の場合には、茶碗を茶托に乗せ右の手で茶托の右の方を持ち、左の手を下から受けるやうに添へて持つて出て、客前三尺程の所で静かに座り、その儘左の手を下につき、右の手のみにて静かに客の正面に差し出し置き、それから兩手をついて一禮し、三膝程後へ下つて、型の如く立ち下るのであります。

天目の場合には、茶碗に蓋をして臺の左右の縁を兩手で持つて胸の邊まで上げて持

つて出ます（註天目には茶碗に蓋がついて居ります）客前三尺程の所に座して下におき、それから右の手で蓋を取つて、俯けた儘で茶碗の右の縁の上に置きそれから元の通り兩手で鐙をつまみ、一膝前に繰り出て、客の正面におき、そうして三膝後に下つて、兩手をついて型の如く立上つて引き下るのであります又客前で煎茶を入れて出す時は、茶托の右の縁を右の手で持つて、左の手を下について、静かに差し出しておいて静かに一禮すればよろしいのであります。

煎茶の喫み方

天目でお茶を出された時には、兩手で茶碗を取り上げその儘で喫んで、兩手で茶碗を天目に戻します。

普通の茶托に出された時には、右の手で茶托の縁を持ち、右の手を下から添へて、自分の前へ出し、それから茶碗を右の手で取り上げて左の掌に乗せて軽く押し頂い

て、一口喫んで茶碗を胸の邊りまで下げ、二口目も同じ法式で喫み三口目に喫み終り一旦膝の所まで下げて茶碗を茶托に戻し、それから右の手で茶托の縁を持つて、元の所に直しておくのです。

又喫み終つた時、茶碗を茶托の上へ伏せる事がありますが、之れはしなくてもよいのであります、喫み残りのお茶は滴つて茶托を汚すからひがありますから、ごちらかと言へば、伏せない方がよいのであります。

又天目でお茶を出された場合、先方の方がその儘座して居られる時はその茶臺を持ち歸る必要のある爲めですから其時には、早くもそれと察して茶碗を兩手で取り上げて自分の右前に置いて臺の兩縁を兩手で持つて、少し前へ出しておくのが作法であります。

茶托の引き方

茶托を引くには先づ、左右の手を膝に宛てて進み出て客の前に座して、兩手をついて軽く一禮し一膝進み出て後持つて出た時の如く、左右の手で茶托を持つて自分の前へ、取り寄せておいて、それから右の手で茶托を取り上げて、右の掌に載せて、右の手を添へ、型の如く立ち上つて下ります。

又天目の時には同じく兩手で取つて、自分の前におき、左の手を下につき、右の手で蓋を取り上げて茶碗に蓋をなし兩手で兩縁を持ち、三膝下つて型の如く立ち下るのであります。

物品を進める時の注意

すべて物品を持出す時には何品によらず一定の作法のあるものであります。貴人に對しては口の高さに持ち、上輩に對しては乳房の高さに持ち、同輩以下に對しては帯の高さに持つものであります、けれども食器類は氣息の懸るのを嫌ひますか

ら今一般高く、貴人には目の高さに、長上には口の高さに、同輩以下には乳房の高さに上げる心得が必要であります、そうして持つには左の手を主にします、右の手は利き手です、手を開けておく必要から單に添へるやうにするのであります。

又器物食器などを人に進めるには相手に對して満足を與へるやう心掛ける事が必要であります。

すべて物品を進めますには、頭を向ふにして左の手に載せ、或は左の手で持つて右の手を添へる丈けにして客の前に参ります、客が坐つて居られる時には、坐禮で持つて出ますが、立つて居るときは又は腰掛けて居る時には、立つて右から左に向きを取り換へます。

又坐つて居る時には一旦下に置いて更に進めるのを例とします、此時大きいもの、又は長いものは初めから客の方に向けて置きます、頭は客の左の方にして持つて出るものであります。

物品を受ける時の注意

物品を受けるには、その儘會釋をして受けても差支へはありませんが、物品を自分の前に持つて来て跪いた時には、左の手で受けて右の手を添へて受取り一旦下に置いて坐つて更に進む等の勞を除くのを以つて受くるものの禮とします、

物品を引く時の注意

物品を引くには、客の前に参りまして進めた時と同じやうに、客が坐つて居る時には坐つて引き、立つて居る時、若しくは腰掛けて居る時には一禮して、物品を少し前に引き寄せて更に持ち直して引くのを例とします。

此時客は給仕が自分の前に来て跪いた時直に物品を持上げて渡すのを客の禮とします。

書籍及び書状の出し方

書籍及び書状はすべて表を上にし、字頭を向ふにして左の手に載せ右の手を添へて持つて出て一禮して右の手で頭字を手前の方に廻して進め、一禮して退くのであります。

同じく受け方

書籍及び書状を出された時には、左の手に受けて右の手を添へて受け取ります。書籍ならば、表題、書状ならば、宛名と差出人の氏名とを見て置くものであります。對客中は書状を開封しないのを禮としますけれども、急用若くは使ひの者の待つてゐる場合には一應斷つて開封します、時としては一禮してその座を立つて返事を認めた後、復座して謝するのを禮とします、最も同輩の間でありましたならば其席で認

めても差支へありません。

新聞や雑誌の類を受け取つた時は、場合によつてはその儘閱覽の爲め客に差出すのもよろしう御座います。

煙草盆の出し方

煙草盆の形はいろいろありますけれども、櫛形、丸形、手付き、長方形等を普通とします。

持ち方は何れも同じであります、けれども手附のものでありまして決してその手を持つてはなりません。

出す前には、灰吹きには必ず少し水を入れて置くものであります、これは吹ひ殻が直に消へるやうにするのでありますから忘れてはなりません。

煙草盆の形に拘らず火入れは、客の左に當る前の方へおき灰吹は右の方へ置くので

ありますが、火入れと灰吹とは並べ難い時には火入れを左前の隅に灰吹を右向ふの隅になる如うにおくものです。

出す時には、すべて兩手で持つのが作法であります、その持ち出し方は、最初から正面を客の方に向け兩側の把り手に拇指をかけ、他の四指を底へ廻して支へる如うにして持つて出ます、此時臂を張らずに向ふへ伸し身體を眞つ直にして客前三尺程の所に跪いて下に置き、兩手をその儘下げて拇指を前に懸けて客の正面に二三寸程、靜かに押し進め同時に坐つて一禮して退くのであります。

火鉢の出し方

火鉢には角形、丸形、壺形、筒形、等いろいろあります、又暑夏用初秋用冬季用等もあります、足附には三脚、四脚等の別があります、足附のものは二脚の方を客附として出す前には灰を篩ひ適宜に押しならして、火箸は浅い角形の時はお膳に箸を置く

と同じ形式に火箸を横に添へて客の右前の方の縁にもたせかけて置くか、又は右向ふの隅に立てて置くか、何れでもよいのであります、丸形ならば客の向ふの中央に立てて置きます、それから持つて出る時は、兩手を取手か又は胸に掛けて、胸から少し下の方に持つて歩み出まして、客前、三四尺の手前に跪いて正しく置き、それから兩手を兩側の下の所に當て少し押し進め、二膝後へ下つて一禮して式のやうにして退きます、脚附の火鉢の時は火箸を客附の方から火鉢と臺との間にさして置いてもよろしいのであります、西洋室の時は火鉢臺を客の右側に置いて其の上に火鉢を置くものであります。

火鉢の火の入れ方と炭のツギ方

客が長坐します場合には客前で火を加へ、炭をツガねばなりません、その時には臺附の十能を用ひます、先づ十能に火を盛り、柄を右の手で持つて左の手を臺に添へて

客座へ進みます、そうして火鉢の三尺程前に坐つて十能を右手の少し下座に置いて一禮して火鉢に火を加へますこの意を知らしておき、それから一膝進み出て、火鉢の兩側の下の所に、兩手を懸けて自分の前に引き寄せてから下座の方に斜に向き直つて、火箸を取り火鉢の中の灰を靜かにそろ／＼と掘つて火を埋め灰を四方から綺麗に掻き集めて火箸を元の所に戻し、懷中紙又は十能と一緒に取り添へて來た布片で縁を拭ひます（懷紙で拭つた場合は左の袂へ入れるものです）そうして火鉢を兩手で眞つ直に向け直して、一膝進んで兩手で火鉢を押し進めて元の如うになし、後三膝退いて一禮して十能を右手に持つて左の手を下に添へて靜かに座を引くのであります。

次に炭をつぐ場合には、炭籠又は炭箱に火箸と羽箒とを添へて兩手で持つて出ます、客座へ出たらば火入れの時と同じく、火鉢の前三尺の所に座して炭籠を右に置き、炭をつぎ後、羽箒又は布片或は懷紙などで縁を綺麗に拂ふと、元の所に押し進め座を引くものであります。

火鉢の引き方

火鉢を客前から引く時は例の如く兩手を膝に當て、靜かに進み出て、火鉢の前四尺程の所に座つて兩手をついて一禮し、それから一膝前へ進み出て兩手を伸ばして指先を火鉢の手前の兩側に當て、自分の前に靜かに引き寄せ、そうして火鉢を持つて出た時の如うに、兩手で持つてその儘三膝程後へ下つて、座を退くのであります。

外套及び襟巻肩掛の着せ方

客が玄關に降り立つて歸られる時には、外套及び肩掛の類は、客の脊後に廻つて着せるのが禮であります。

着せ方は兩手で衿山を持つて進め客が左右の手を後ろに延して袖に差し込まれる時左右の袖と衿とを一切に引上げて着せるものであります。

衿卷及び肩掛の類を着せるには、先づ衿山の所を兩手に持つて、客の後の方から静かに掛けるのが禮であります。

手袋の渡し方及受け方

手袋を客に差出すには左の方を上、右の方を下にして拇指を中にし、指先を向ふにして左の掌に載せて持つて、出ます、そして右の手を添へて向を取り直して進めるものであります。

又之を受けるには、左の手に受取り、右の手を添へて受けるものであります。

合羽及コートの着せ方

合羽の類は元來雨衣ですけれども、近年は晴雨を問はず一般にこれを着用する如うであります、これは一つは塵埃を除ける爲めであり、一つは服装の目立たないために用

ふる場合が多い如うです。

着せ方は客の後の方から左右の小指を左右の袖口に入れ、紅差指で差へて拇指と残りの二指とで、左右の衿を持つて、背後から肩にかけ左の袖から右の袖へと進めます、そして衿肩を揃へるのであります。

傘、杖、提灯の渡し方

傘杖提灯の類を渡すには、すべて柄を向ふにして左に横たへ左の手に持つて右の手を添へて進めるものであります、そして柄がその人の右にあるやうにして少しく頭を下げつゝ差出すものであります。

同じく受け方

受け方はその人の位置によつて相當の禮をなし、一足前に進み出て右の手を出して

先方の人の左の手の少し下の所を下から受ける様にして持ち、これと同時に左の手を伸して、先方の人の右の手の稍下の所を上から持つてその儘一足後へ下り左の手と離して一禮するのであります。

料紙硯箱の出し方

硯箱を出す時には、料紙は必ずつきものであります、硯箱は手前に向けるの上に料紙の折り目を左にして載せ、兩手で之を乳房の邊にもつて出で客前の適當な位置に坐つて、前に置いて兩手で料紙と共に蓋を取つて右脇におき、そうして水を入れ墨を摺り筆を染めて向ふの縁にかけておきます、尙兩手を箱の筋違ひの隅にかけて向をの字形に取り換へて、客の右前に型の如く押し進め次に料紙の向を換へて正面に進めるのであります、そうして更に蓋の向を換へます。

蓋に裏模様のあるものは、裏を上にして硯箱の右脇に進め一禮して退くのであります。

す。

硯箱には筆、墨、水入れ等の外に小刀を入れて置くものであります、場合によつては料紙に巻紙及び封筒を添へる事もあります、又硯箱のない硯を用ゆる事があります、が、この場合には硯を盆に乗せて出すものであります。

料紙硯箱の受け方と使ひ方

硯箱を出されたならば必ず相當の答禮をなすものであります。

受け方は先づ右の手で料紙を取り、打ち返して左の手に移して持ち、右の手で筆を持つて用事を認めぬのであります、使ひ終つたならば懷紙を取り出して左の手で持つて穂の墨を拭きます、拭いた紙はその儘右の方に置いて筆を箱に納めて箱を兩手で持つて正面へ直し、右の手で蓋を取り上げ左の手を添へて蓋をなし、それから左の手で料紙を取り右の手を添へて蓋の上に折れ目が右になるやうに載せて、右から左へ取り

廻して位置を換へて兩手で差出しておくのであります。

扇子團扇の出し方

扇子を客人に進めます場合には、要の方を自分の方にして右の手で要の所を持ち左の手で扇子の中程の所に添へて持つて出ます、客前の適當な位置（凡そ三尺程の所）に坐つて右の手に持つて居る要の所が向ふになるやうにし左の手を添へて、取り直しそれから右の手で扇子の頭の所を持ち左の手を裏に添へ受けて、少しく頭を下げて差出すものであります、客が受け取つたら、一膝後に下つて軽く兩手をついて一禮して引下るものであります、團扇を出すには、團扇の繪を上にながら拇指と食指とを持つて柄の端を摘んで持ち、残る三指を屈めて、左の手に載せて持つて出ます、客人の前に行つたならば、右手の甲を其儘にして下へ廻し、直にその柄を拇指と養指と中指とで持つて柄の端を自分の左へ廻すと同時に斜になるやうにして、表と柄とを客人の

方へ立て左の掌へ柄の先を載せて進めるのであります。

多人数の客へ團扇を進める時には、客人に洩れない如うに數を合して、團扇臺又は團扇籠に載せるか又は廣蓋のやうなものに載せるかしてそれを揃へて左の手に載せ右の手に柄を合せて持つて出て、上座の方へ置いて、上席の人から一人宛順に進めるものであります。

同じく受け方

扇子を自分の前へ出された時には軽く會釋して先づ右の手で要の部を持ち、左の手を裏に添へて受け取り一禮するのであります、それから右の手で要の部を持ち左の手で扇子の中程の所を持ち、自分の右側に置くのであります、團扇を出されたならば、扇子の時と同じやうに軽く會釋して右の手に柄を持つて左の手を添へて受け取つて一禮します、それから右の手で柄を右つて靜かに自分の膝の上に置くのが作法であります。

す。

書狀に對する心得

書狀は實用を辯ずる外に、吉凶の慶弔及び四季の挨拶等で實際の上に缺くべからざるものでありますからその作法を心得て居りませんと直接お話をする場合よりも、先方の感情を害し易いものでありますから、常に注意を怠つてはなりません、今日では不正式なる手紙の往復に依つて、勝手放題の音信を青年學生又は或る一部の紳士と稱せられる人達にまでも流行し、ちらし書き、亂れ書きなどは平氣で行ひ、その用紙箋の如きものは手當り次第に机上に散亂する半紙片れでも、原稿紙の引き裂き片でも取つて、之に書きつけ、平氣で音信を済ます者さへありますが、無禮も甚しいものであります、書生同志の間柄に於ては許すべき所もありますが、社會に立つて種々なる階級の人と交際往復するに當つては、斯る無禮無作法な、仕方をする者は人に卑しめら

れるばかりでなく、自分の品位を傷けるの甚しいものでありますから、書狀を認めるに就いては對談の時以上の心得作法が必要でありますから以下順次に略述する事としました。

用紙及封筒の注意

慶弔及び招待狀其他返書等鄭重を要する場合には、用紙は白の奉書類の巻紙、封筒は白の奉書又は鳥の子の類を用ふるものであります。

西洋紙に印刷をする場合には、葉書型より稍大きい白の用紙に白の洋封筒を用ふるものであります。

その他日常の交際には、用紙は紙質の余り粗末でない白の半切れ紙を用ふるもので、色のついたのや、繪の入つたのは用ひない方がよろしいのであります。

若しこれを用ふる場合には、その季節と模様との關係と要件の種類を見計らはなけ

ればなりませぬ。

封筒は普通の無地のものを用ふる方がよいのです、余り型の少さいのや、模様の入つたのはよくありません。

近年學生間にノートを破つて認めたり、鉛筆で便箋を引き裂いて認めたりする如うなのを見受けるやうですが、これは甚だ無禮になるものです。

公用及び商業用の場合には、用紙は罫紙、封筒は普通の白、或は色漉しのものを用ひます。

新年の賀状、送品の案内状などは葉書を用ふるを普通とします、併し余り細字に認めるのは無禮であります、そう云ふ場合には時候の挨拶は省略しても差支へありません。

往復葉書を用ふる場合には、返信用には普通住所氏名を書き入れないのが作法であります。

繪葉書は、新年の賀状とか又は旅行先で特別な名所古蹟等の入つたもの或は紀念、式等の場合に用ふるのを普通とします。

西洋紙などに漢字又は假名で横書き、左書等はいくありません。

文體の注意

文體は平易でなければなりません、文語體、口語體、どちらでもよろしいが、適當な敬語を用ひて読み易く書くやうに心掛けねばなりません。

本文の書きやうは、書始めの所を概そ四寸計りの余白を残しておくものであります、又本文の上下にも余白を残すものであります、これは下を多く開ける方が正式であります。

書終りの所も五六寸の余白を残しておき、自分の氏名と宛名との間は凡そ二三寸位の間を開けて置きます、尙自分の氏名と宛名の間には繼ぎ目の無いやうに心掛ける

事が肝要であります、その他の文字も継ぎ目に懸らないやうにします、又先方に關する事は成る可く行の上から認め、自家に關する事は行の下の方に、又代名詞は行を股げないやうにし候の字は行の下の方に認め、御の字は行の上に認める心得で又墨色は吉事には濃く、凶事には淡く、墨繼ぎは語句の切れ目で墨を繼ぐのを禮とします。又冒頭の拜啓とか前文御免とか書く事は恰度他人の家に行つて御免下さいと言ふ事と同じ意味のものでありますから必ず認める必要があります、冒頭の挨拶のないのは、恰度他人の家に行つて今日はとかお早うとかの挨拶もせずに話し出すのと同じで、非禮に當ります。

月日は本文より一字位下げて記し、署名は月日の下若くは次行にし、宛名は目上の者には本文と同じ高さに、同輩には月日と同じ高さに以下は一字位下げて書きます。敬稱は公用には殿、其他は様或は先生と書きます。

脇付は向つて左の中程から下の方に書きます、長者に向つて尊敬すべきは勿論であ

りますが、無暗に閣下などと書くのは嗤ふべき事であり、又自分の無識と卑屈を表し、先方を愚弄するやうに當る場合もありますから注意しなければなりません、普通男子には、侍史、御前に、玉机下、玉案下、女子には、侍女、御前に或は文机下、同輩には御許に、などと書くものであります。

署名及び宛名に就いての心得

署名は、家族間又は極めて親密の間柄に限つて名のみを記し、同輩以下に對しては氏のみを記してもよいけれども、長者に對しては公私とも必ず氏名を記します、又公用の場合には、官職名、氏名を記し、宛名にも時に依つては、官名或は職名を氏名の上に冠らせて書くものであります。

又普通には雅號を用ひない方がよいのですけれども、雅號を以つて人に知られて居る場合は差支へありません。

宛名に號を書く時は氏の上に書くものであります、例へば、白雲村井先生と書くが如きものであります、村井白雲先生と書くのは誤りであります、そうして宛名と署名とは必ず字體を正しく署するのを禮とします。

書狀代筆に就いての心得

書狀の代筆は公用其他一時に多數の書狀を出す場合には妨げないけれども、父母親戚その他目上の人に對しての代筆は甚だ非禮に當るものであります、世には自分の惡筆を憚つて代筆の書狀を出す人がありますが、それは恰度自分の容貌が醜惡であると言つて美しき代人を出すと同じ意味になりますから、特に注意しなければなりません。

字體の心得と書狀の卷き方

手紙の字體は總て行書又は草書がよろしい、楷書では余り堅苦しくて醜いものであ

ります、又余り草書に書いて自分ばかり讀めて他人に讀めない如うな書方はよくありません、要は何人にも讀み得る如うな程度 of 行草書と平假名とを交せて斷落毎に候の字を狭む位にして書くのが程度であります、それから字の大小であります、これも程度を見圖つて書くもので余り大きくては、一行に僅か五六字より書けないと言ふ如うでは、僅かの要件にも二尋も三尋も紙を費し見るにも紙を繰るのが煩しいやうではいけません、さりとて余り細かく書いては體裁が悪いばかりでなく、見るにも困難を感じますから常に是等を斟酌して、極端に走らないやうにする事が必要であります。

手紙の卷き方は、表を中にして幅は封筒の幅に準じて終りの方から宛名及び署名の折れないやうに、又始めの余白もその折りたる幅の九分所で終るやうに卷くものであります。

書狀の肩書及び表、裏書き封緘の心得

宛名は封筒の表の眞ん中の上から、楷書で筆太に書き、肩書の住所はそれから稍少く右の肩に書き、脇付は左方の中間から肩書より又稍少く書くべきものであります、今は手紙の發送は殆ど總て郵便に托されますから、配達上の便利の爲め、先方の府、縣、郡、町、村名、番地等を明瞭に記します、ですから必しも舊來の習慣によらず、特に宛名よりも少く書く必要もありませぬ。

自分の名前は裏面の中間から下に少く行書又は草書で書き、住所は特に詳細に、もし他人の家に寄寓する場合には相互に何々内又は何々方と肩書に加へる事を忘れてはなりません。

更にその右方の上から月日を記すものです、最も此日附は自分の名前の眞上若くは左方に寄せる人もありますが、何れでも差支はありません。

使者に持参させる場合には、先方の肩書は全く省き、自分の肩書も簡略に記してよろしく御座います。

外見を憚る書狀の封筒には、男女の別なく親展或は親剪と脇付の所に書くものであります、さるを外見を憚らない書狀にも親展と書く風がありますが、これは注意すべき事であります。

又至急を要する場合には至急と記し、生命に關しない時は更に平安と書くのであります、私用の場合には、父母、長上等に對しては御親展、若くは御親剪と御の字を附するのを禮とします。

封じ目には封、緘、鎖、糊、ノ等の文字を記します、もし封印を押捺するならば重復になりますから文字は書きません、それから自分の肩書は封筒の表面ばかりでなく、なるべく中の本紙にも書き加へるがよろしいのであります、それは先方で若し封筒を失しなつても返事を出すに不便のない爲めでありますから、不斷信書の往復があつて

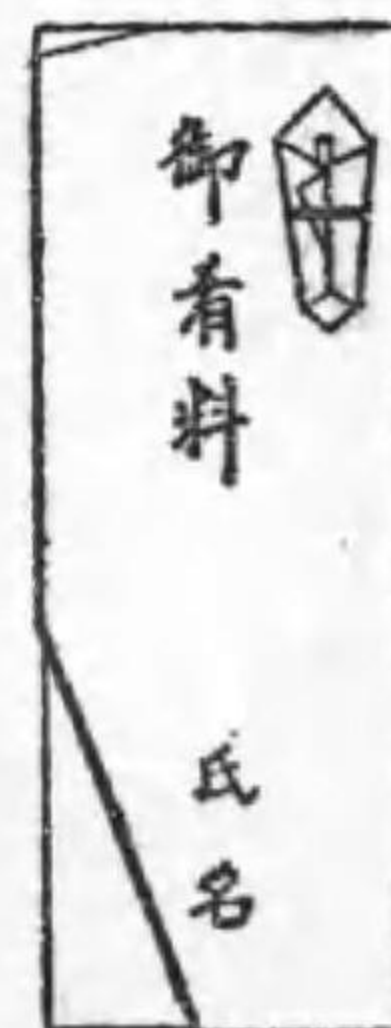
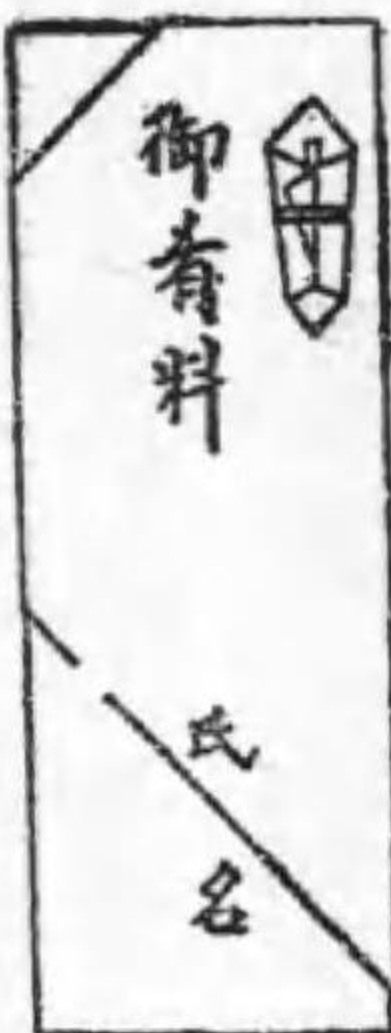
先方で知り切つて居る場合には必要はありませんが、その他の場合にはその爲に大變に便利する事があります、又先方の肩書は余り明細に書くのは却つて失禮に當る場合があります、殊に其人が其地方で何人も知つて居ると云ふ様な場合には、字とか番地等は省いた方が禮儀に叶つて居ります。

進物の裝飾

進物の裝飾は、先方の尊卑と慶弔の輕重場合等によつて、包紙水引等を異にせねばなりません、而して、紙に包みにくい物は、別に目錄を作つて紙に包み、水引をかけ、又は籠に入れ、或は盆に載せて、水引と熨斗と名刺とを添ふるものであります。

普通包み紙と水引のかけ方

普通吉事の場合



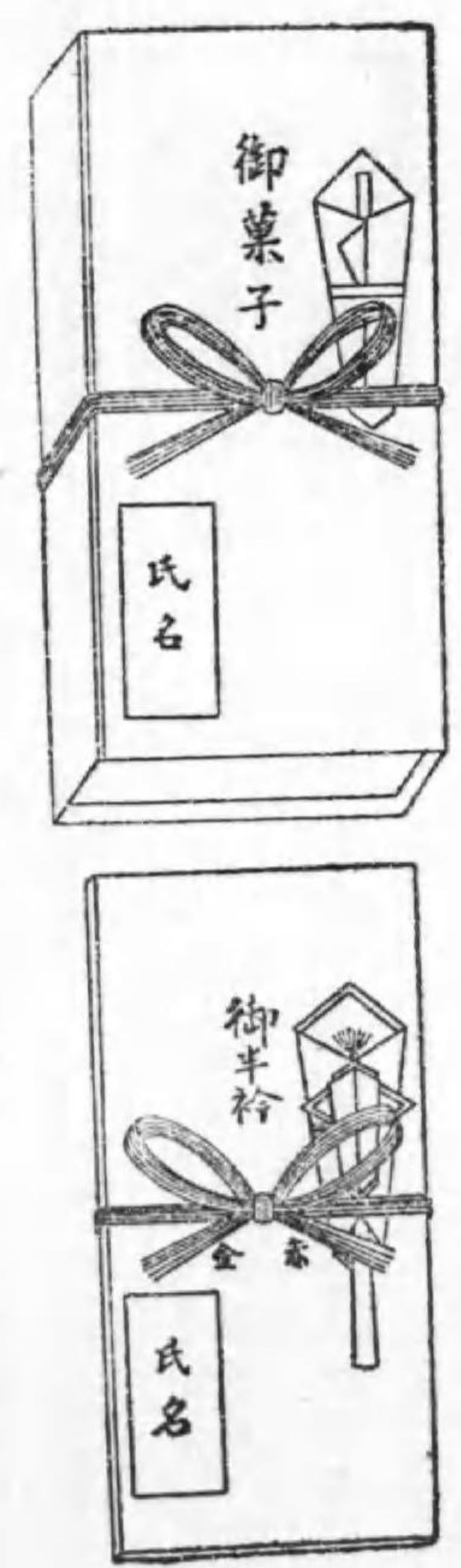
略式の一は用紙を二等邊三角形に折つたもので、略式の二は用紙を不等邊三角形に折つたもので、何でもよいのであります、而して、此の封じ方には水引を掛けられないものであります。



正式の包み方は（御肴料）内にお金の封じたものを入れるものです

正式内封の包み方

關東では、金赤の水引も向つて右に赤を、關西では圖の如く向つて右に金を用ふる習慣があります、何れに従つてもよろしいのであります。



半衿、菓子等を包みますには、用紙は二枚宛裏と裏とを合せ、大きいものは二枚宛二組の紙を用ひ、水引は兩臂に結ぶを普通とします。

吉事婚禮縁組等の包み方と水引のかけ方

水引を真結びに堅く結び、端を老の波に巻いて置きます、之はお著の如うなもので巻けばよく巻けます。



凶事の場合



一、二とも盲封にして、何れを用つてもよいのであります、而して此の封じ方には、何れにも水引を掛けませぬ。

正 式



内 封



上圖の如き包みに下圖のお金の封じたるものを入れます。

水引は普通の反對に、圖の如うに端の下に垂るゝやうに結びます。

包紙と水引の種類

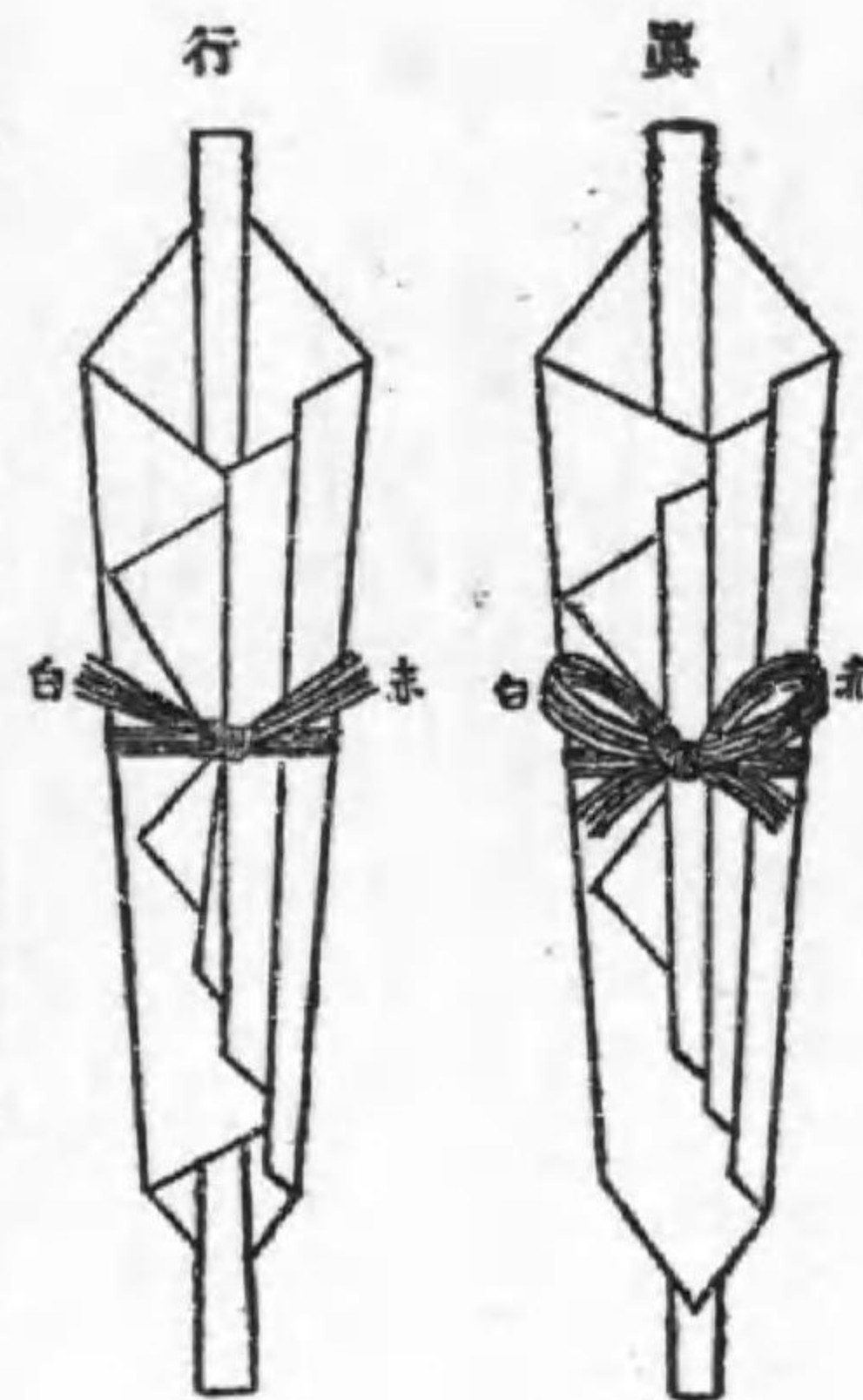
包紙の種類は、大奉書、中奉書、小奉書、杉原、糊入、中折、半紙等であります。又略儀には刷物の用紙を用ふこともあります。

水引には、吉事に用ふるものに、紅白、赤白、金銀、金赤等ありて、其の長さにも長尺、中尺、小尺等の別があります。凶事に用ふるものに、黒白、青白、黄白等あつて、こ

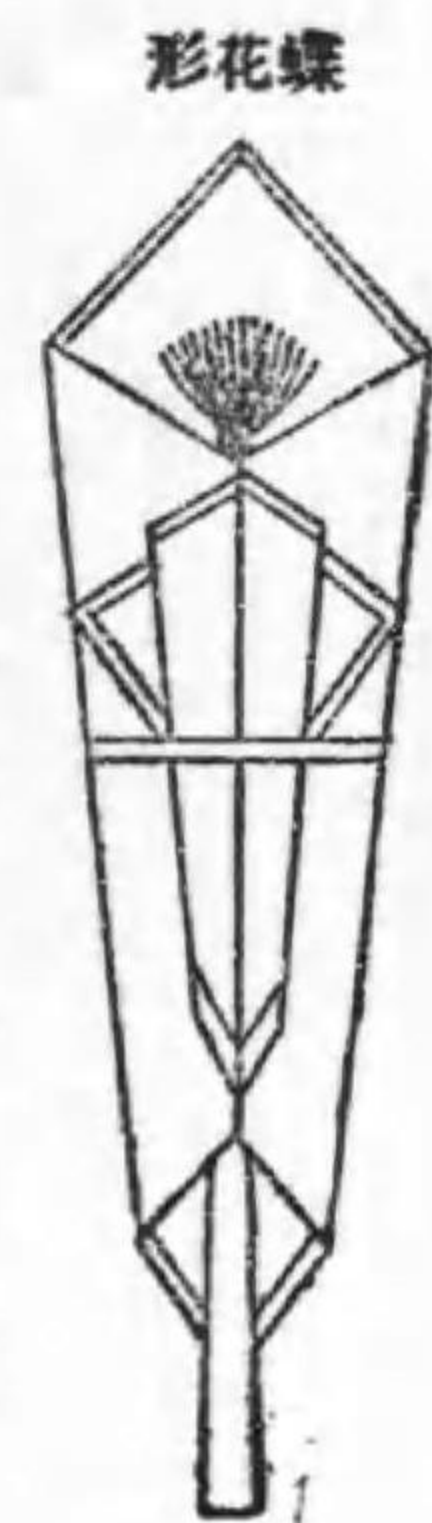
れ亦長さに長短の別があります。又其の土地の慣例によることもあります。

水引の結び方と熨斗

水引の結び方は、普通兩臂結と、結び切とあります。凶事には普通の反對に、下に垂るゝ様に結び切るものであります。



に流れまして、今はただ其の遺風を存してをるのみであります。熨斗の小片を熨斗包

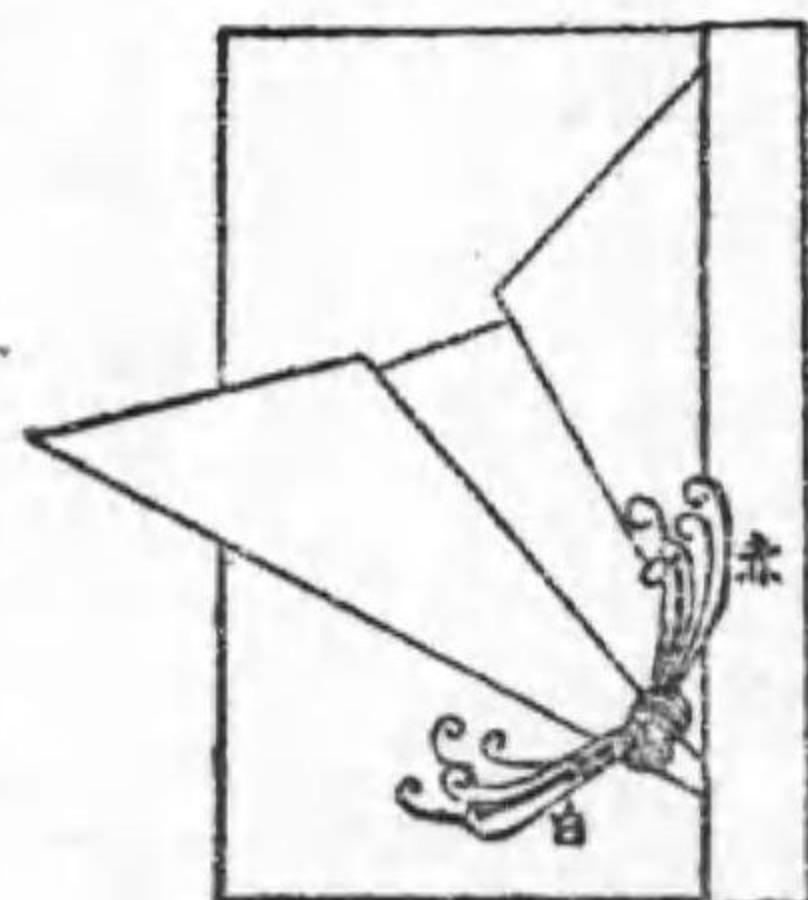
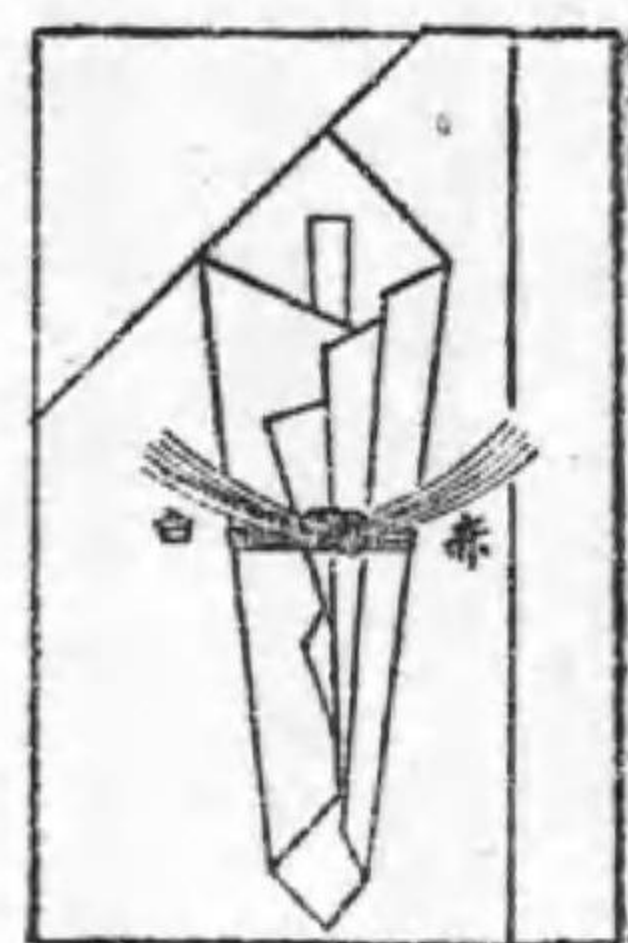


もあり、元長熨斗の略畫から變つたものかもしれませぬが、後にはのし、乃し或は熨斗など、書くまでになりました。

赤飯、粽等に添ふる胡麻鹽包、或は黄粉包等には種々の形式はありますが、普通圖の如くに、杉原の類で折つて用ふものであります、略儀には、刷物の袋を用つてもよろしう御座います。

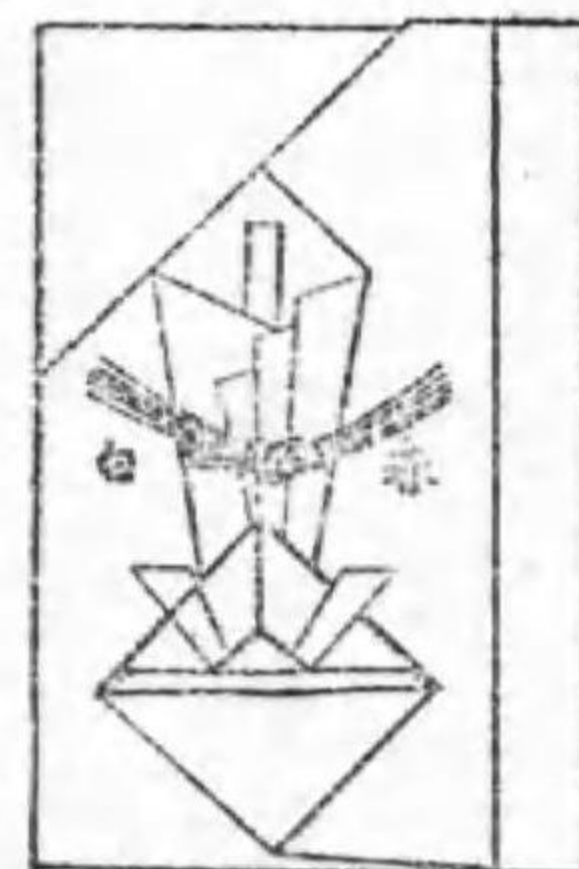
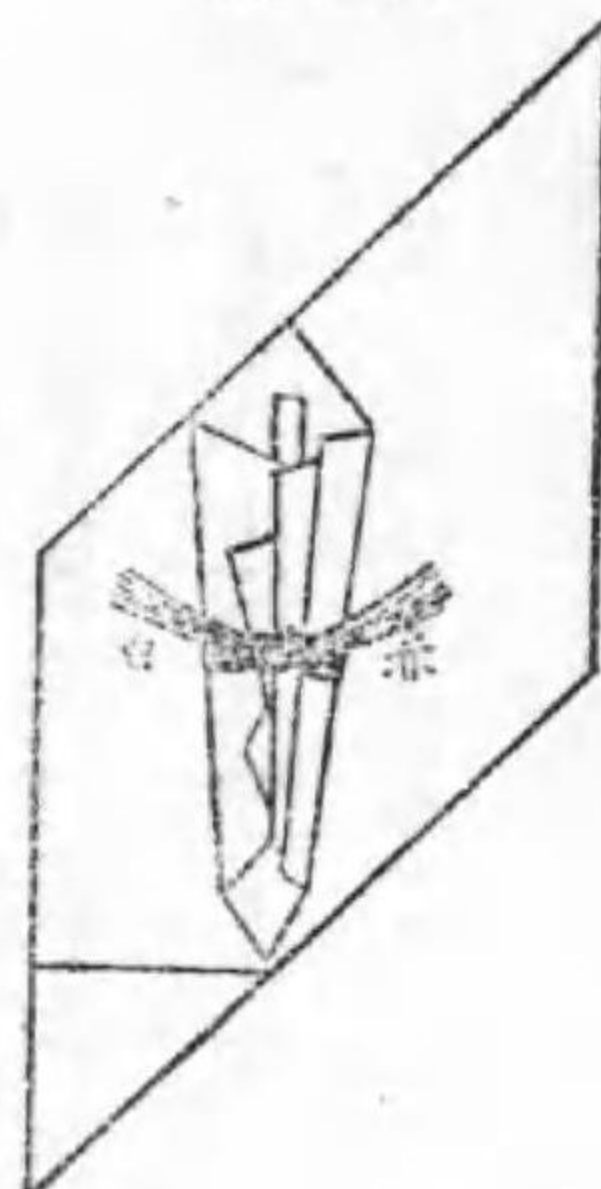
に貼附たり、或は繪に表しなごして居るに過ませぬ、けれども其の熨斗包の折り方には種々の形式があります、更に眞行、草の別のあるものですから、場合によつては適當なものを用はなければなりません、又極めて略式にのしと書くこと

通 普

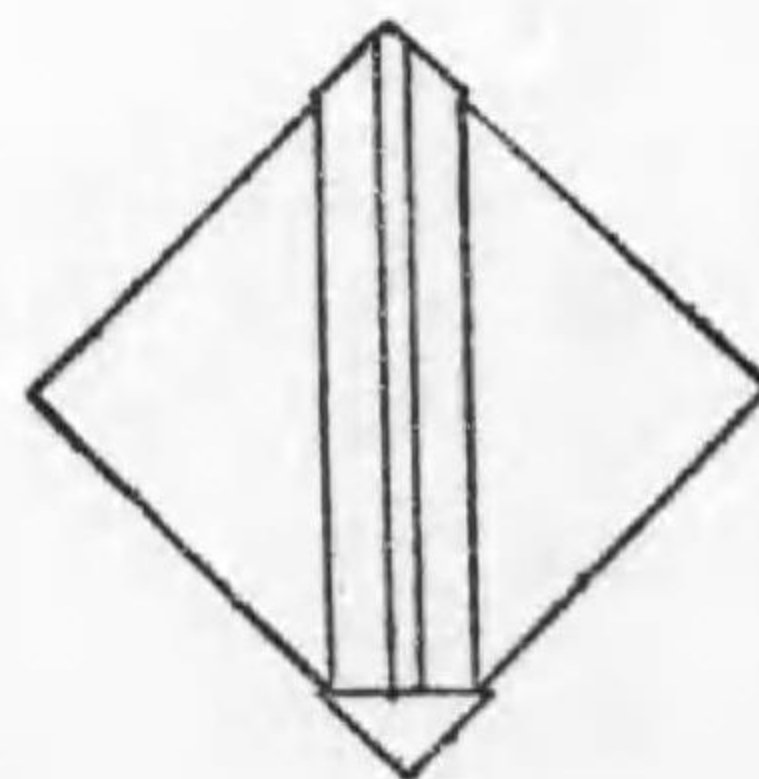


祝賀は又組縁

句節の桃



句節の蒲菖



凶 事

進物の表書

表書は、普通には、魚菜、御菓子、御肴料、御着尺、御鈴、御袖等と其の名稱を書し、或

は進上、呈上、粗品、椎の葉、松の葉、管の根等と書くものであります。

〆と書くことあり。束熨斗の略畫から變つたものことです。

神社に納むる場合には、上大御前、上大廣前、神饌料、御幣帛料、御玉串料、御初穂等と書くこと、而して表書の右の上に、上の字を書し、又は別に表書を爲さずして、上の一字を書することもあります、何れも奉るの義なれば、普通の場合には用ひませぬ。

佛閣に納むる場合には、御佛前、御香華料等と書くこと。

一、慶賀の中、新年の祝賀には、御年始、御年玉、其の他の祝賀には、壽、御祝、御樽料、御肴料等と書き結婚、縁組等には、勝男武士、壽留女、御榮名料、御多留料等と書くこと。

一、弔問の場合には、神式に 上御靈前、御玉串料、神饌料、御櫛料、御菓子料と書き、佛式に 上御靈前、御佛前、御香料、御香奠、御菓子料、御齋料等と書くこと。

す。

一、忌中或は忌明けの折、弔慰の贈物を受た返禮として、物品を贈る場合には、忌中志・満忌志、佛式には其の外中陰志・満中陰志等と表書をします、又生前親交のあつた人々に、死者を記念する品、或は其の遺物等を贈ることがあります、前者の表書には忍草、後者には忍草又は遺物等と書きます、而して、みな肩書に、亡何（血族關係）故某又は法名を記して置くものであります。

一、謝禮の場合には、御禮・謝儀・薄謝・寸志等と書くのを例とします。長上に進めますには、名刺を添へるか、或は氏名を書きます、同輩でも略式の外は上に同じであります、下輩に與ふ場合は、氏のみ書いてよろしう御座います、又父母兄弟間で儀式の外の進物には、名だけ書くものです、而して、其の位置は、進物の表書の下か、或は向つて左の端を普通とします。

進物の贈呈及び受け様

進物を進めますには、相當の盆に載せ、袱紗を掛くるを普通とします、けれども略儀には、盆に載せ、又は袱紗に載せ、或は包み、場合によつては其のまゝで出すこともあります。

進物は、相互の敬禮が終つて後に出すのを普通とします。若し他に來客ある時は、適當の場合を見計つて進むものであります、其の進め方は、必ず下座の方から先方に向け、鄭重に進むるを禮とします、但し長いものは横にして、頭を先方の左の方として進むものであります。

附、鮮魚を贈る場合は、午前ならば十時から十一時、午後ならば三時から四時迄位のものであります。

進物を使者に持たせて贈る時には、袱紗を掛けて出させるのを禮とします、けれど

も、別に袱紗を添ないで、風呂敷包の儘で出させますか、又大切な品は、風呂敷の結び目に封印を爲し、其の儘出させることもあります、時には、取次の者、主人の居間の次で風呂敷を開き、盆に載せないで持つて來ましたものは、適當な盆に、假に載せて持つて出るものであります。

附、進物を風呂敷に包みますには、氏名等の徽號を奥にして、其の包み残りの部分を内に折り込んで下に垂れない様に爲して置きます。

進物を受けますには、下座の方から鄭重にこれを受け、恭しく一禮して謝辭を述べ、直に上座の方に置き直します、場合に依つては、直に開いて其の品物に對して讚辭を述べることもあります、此の場合には、水引は上の方に其の儘外して開くのを禮とします、又來客中に進物をしない人があります時は、一同の前で謝辭を述べないで、後日特に謝辭を述べたものであります。

「うつり」は、古の引出物の目録の名残で、縁組と弔問とを除くの外は、縁組には半

紙を二十枚宛抱合せにして、水引を掛けて添ふる地方もあり、通例、盆、袱紗、風呂敷の類を返す時に、うつり、とめ、とび、ため等と申しまして、白紙二枚位を四つ折として添へるを普通とします、又熨斗を入る、地方もあります、又附木を入る、所もあります、附木は硫黄が附いて居りますから、祝ふのころであると申します。

第三編

美容

美容と健康

健康は美容の第一要件であります、どんなに目鼻立が美しくても如何に姿がよくても、又どんなにきれいにお化粧しても、生々とした生理的肉體美、快潤なる自然の健康美の持主でなければ、眞の美人とはなれません、眞の美容の基礎は築かれませんが、之は素質もあるけれども多くは後天性の營養法、血液の循環、精神の修養等に心掛けて人工的變質改良する事が肝要であります、身體が不健康なれば、第一血色が悪くて気分が引立たず、自然動作進退に活氣が失せ、顔にも何處もなく暗い影が宿つて参りますから従つて愛嬌も無くなり、夫れよりは何の化粧も装さなくても身體が健

康であれば、血色もよく、気分も爽やかでありますから顔色も美しく活気があつて、撥刺たる元氣が漲つて來ますから此の方が遙に美しく見へるのであります、柳腰細頸は昔の美人で現今では其反對に少々目鼻立に缺點はあつても、肉體美の持主を眞の美人として、愛好する如うになりました。

何と申しても美容の第一要素は身體が健康でなければなりません、身體の健康を圖らずして美を望む人は、礎なしに家を建て如うとするのも同じであります、故に美人たる事を欲する人は常に婦人の嗜みを忘れず其基礎たる健康を保つ如うに心掛け衛生に注意する事が何より肝要であります。

美容と睡眠

健康が美容の第一要件なる事は前項に於て説明した通りであります、美容に最も直接の影響を及すものは、睡眠であります。何故睡眠が美容に、然く直接の影響があ

るかと言ひますと、睡眠は身體及び、精神の安息に、至大の關係があるものであります、現今歐米社交會の婦人で美を競ふ人等は夜會に出る前には必ず暫しの睡眠を採つてからでなければ出席しないさうであります、又東西の名優等の美容法としての説を求めまして、美容若返りの第一要素として異口同音に必ず睡眠を第一の要件として擧げられて居ます。

睡眠が不足であれば身體及び精神機能の疲勞が充分に去りませんから、眼に力が乏しく天稟の目眸も濕じ見え、血色が悪く、幾ら、顔に黒味を帯びて呆然として居ります、のみならず精神の爽快ならざる結果總てに活氣が乏しく、従つて頭も重く、する事なす事、ハキ／＼しません、始終見つけて居る人などは其顔色に依つて、夜更かししたのや睡り不足が判明する位ひであります、ですから美容を保たんとする人は必ず適當の安眠を採る事が必要であります。

よく睡る方法としては、精神の安靜が最も肝要で猶臥床に這入つたならば、晝の事

を想ひ出したり、色々な考へ事をしたりしない如うに呼吸を静かにして無心に成つて睡らなければなりません、長時間半睡りをして居るより短い時間を(即ち熟睡深睡り)をする方が遙に効果がありますそれが美容を保つ點に於て極めて重大な素因を爲す譯であります。

美容と姿勢と運動

姿勢も亦身體美を發揮する上に於て忽せにしてはならない事であります、姿勢を正しくするには運動が第一要件であります、運動すれば食物の消化を助け身體の營養機能をよくし併せて筋骨皮膚の健全なる發達に缺くべからざる事は誰人もよく知る所でありますが之れ以外に姿勢を美しくし、歩調をよくする點に於ても姿勢と運動は密接なる關係があります、歐米諸國では此姿勢に大に重きを置き種々なる方法に依つて、此れが訓練をなす習慣があります、我國でも現在では歐米諸國に劣らぬ程容貌より

姿勢に重きを置き歩調にも注意を拂ふ如うになり、柳腰の美人より肉附豊かなスポーツマンを好む如うになりました、如何に顔や髪が美くても、前屈みにして歩調や姿勢が正しくない人は眞の美人の資格は得られません、是等は體操とか、遊戲とか、其の他適當な運動法に依り筋肉の發達を完全にする事に依つて自然に矯正さるるものであります。

次に血色も姿勢と同じく運動をよくする事に依り食物の消化及び營養神經を活發に働かせ血液の循環もよくなり従つて自ら血色も美しくなり全身言ひ知れぬ美しい光澤が表われて來るものであります。

其他個々、顔の美、手の美、足の美、眼の美、額の美、頬の美、咽喉の美、みな夫々運動に依つて生々とした部分的の美を保たれます、故に運動と姿勢とは美容上離すべからざるものであります。

美容と水

美容と水とは、重大なる関係のある事は既に何人も御存知の事であり、水には硬水と軟水とがあります。硬水は石灰やマグネシウムの化合物を含むで居ります。夫れを含まないのが軟水であります。之れを試験するには水に少しの石鹼を加へて熱し其水が透明なれば軟水、白濁であれば硬水であります。簡単に試験するには硬水は水と石鹼とが離れ／＼になります。軟水は夫れがよく溶解します。

扱て軟水と硬水とは皮膚に如何なる関係があるかと言へば硬水は皮膚を荒らし肌理を悪くしますが、軟水は決してそんな事はありません。京都に美人の多いのは鴨川の水がよいからであると言ふ位であります。ですから顔や手を洗ふには是非とも軟水を使ふのが必要であります。雨水は混交物のない限りは大低軟水であります。又硬水でも煮立てれば皆軟水になつて仕舞ひます。ですから雨水が若くば一旦沸した水を使ふ

がよろしい、然し水道のある所は夫れに優つた軟水はありません。夫れから肥つた人は冷水で洗ひ瘦た人は微温湯で洗ひ、脂肪質の人は温湯へ少量(百倍の礬砂水)礬砂を溶かして、用ふるのが肝甚なる注意であります。

美容と飲食物

飲食物は美容に大なる関係を有するものであります。不消化のものや、粗悪なもの、不可なる事は衛生上から推しても判明する事ではありますが、食物の成分によつて、衛生上無害のものでも、猶美容の上に善くない結果を來すものがあります。又間食や飽食もよくありません。之等の美容に及ぼす関係を系統的に言ひますれば、先づ胃腸を害なひます。胃腸を害なへば腦を悪くし、眼にも影響すれば齒も痛む、又唇も荒れ、又は耳も熱する云ふ結果になります。殊に皮膚の機能と營養神経とは密接の關係がありますから、營養神経が衰へれば直に皮膚の機能の衰退を來し、皺も出來、色斑も

出来、色も從つて蒼白ろく成ると言ふ順序になるのです、然らば怎んなものが美容によく、どんなものが美容によくないかと云へば、酸い物、甘いもの、苦いもの、辛いもの等は總じて度を過しては不可ません、麵類も成る可く喰べぬがよろしい、茶、珈琲も不可ません、夫れから酒類は總じて不可ません、貝類もよくありません。

以上のものを除けば大した害になるものもなく何を飲み食ひしてもよろしいが、最も皮膚に効果のあるものは牛乳であります、夫れから滋養物としては肉類と野菜がよいのですが、就中野菜ではホウレン草や、菜浸し（ヒタシモノ）等の青い物を喰べるのがよろしい、又果實では林檎、パイナップル、葡萄、バナナ、無花果、苺等は、よく消化を助け血液をよくする効があります。

容姿の美化と表情

如何に目鼻立がよく色が白く肌理がよくても、表情に乏しく愛嬌が無かつたなれば

眞の美しさを發揮する事も出来ません。

左に掲げる四條件が美人たるの大切な要素であります。

一、顔は常に幸福を表し微笑を含む事。（然し媚諂ふの表情は卑しきものであります）

言葉を換へて言へば顔に陰氣らしい曇りがなく曉れやかなる面持に何處どなく愛嬌のある事が肝要な事であります。

一、人柄なる事即ち顔に氣品があつて卑しつばくない事。

夫れは人を盗み見したり横眼使ひをしたりせぬ事。

一、眸に光澤のある事、即ち眼に表情があつて邪氣がなく、人を牽引する力のあ

る事。

一、聲のよき事、即ち透き徹る如うな涼しい聲で喧噪しくない事。

以上述べたる條件に注意すれば他に多少の缺點があつても必ず永く人を愛着せしむる力のあるものです、よく世間には目鼻立と云ひ顔全體の構造と云ひ一點非難すべき點もない、美人でありながら其れ程に人を引着ける力のない人があります、又何處と言つて取り止めて言ふ程の所もないが、何となく人を魅する力を備へて居ると云ふ人もあります、之等は一體何に基因するかと云へば即ち愛嬌のあると無いとによるのであります、醜婦の笑顔は美人の怒つた顔より幾ら見よいか知れませんが、然し如何に始終にこやかにして居ようとしても、心中不愉快な事があれば自と顔に表はれて眉を顰める如うにもなりますから、成る可く心を平靜に保つて、激しく感情を攪さない如うにする事が肝腎です、又若し苦痛や不快が來ても之を笑つて迎へると云ふ如うにすれば、精神作用に依つて幾らか其苦痛を減じ得るのみならず、細胞の衰弱から皺を生じたり、光澤を悪くしたりする事がなく何時までも若々しい美人となつて居る事が出来るのであります。

昔し兼好法師が「人はみめ容の美しからんより愛嬌あるこそよけれ」と言ひしは實に美容に心掛くる婦人の朝夕三誦すべき金言であります。

皺の大敵

何が一番顔の皺を多くする原因になるかと云へば、夜安眠しない事であります、假令寢床に居る時間が永くても、就寢の際種々の妄念妄想に驅られ不快の念を以つて眠に就けば、自然惡夢に襲はれる事などが多く、熟睡する事が出来ません、夫れから起きて居る時でも、つまらぬ事に怒つたり、心配したりして感情に激變を來すのは皺の大敵であります、何時も精神を平靜に保つて居る人は何時までも若々しく皺の寄る事が少い、又空氣の流通の悪い所や、日光の直射する所に居るのも、皺を多くします、平素空氣の清い所で終日無心に立働さ、夜何も考へずに安眠する事が出来れば、何時も若くて居る事が出来ます。

新しい美顔術

之は毛孔に含む不潔物を去り、顔の光澤を麗しくするので、先づ顔に蒸し「タオル」をよく搾りて二回程あて（鐵瓶の湯氣に曝らしてもよろしく蒸氣機械なら尙よろしいのであります）塞がつてをる毛孔を充分に開かせ、佳良なる石鹼若くはクリームを以つて洗ひ其汚物を除き去るのであります、それから曝らしてをる間は掌を以つて頬を確と押へ付けて、下より上に擦り上げるのであります、斯うすれば皮膚の光澤を増し又皺を生ずる事はありません、蒸して後新鮮なる牛乳を掌にて塗り（牛乳は皮膚の營養上他の相惡な化粧水より遙に勝れて居ります）、矢張り下より上へと幾度も擦り上げ、後水で洗はず柔かき布又は「タオル」で丁寧に拭き取り後（一時間以内は化粧を施さぬ方がよろしい）品質佳き粉白粉を塗り之も亦目立たぬ如う拭き取るのです、但し厚化粧の時は板刷毛にて練白粉を襟から頸にかけて萬邊なく斑なく刷き牡丹刷毛にて化粧直しをします。

て化粧直しをします。

以上の方法を一週に二回程宛一ヶ月續ければ非常に効顯があります。

手軽に出来る美顔法

顔の荒れたのには牛乳を其儘よく擦り込み乾かすがよろしいのであります、此方法は肌理を細かにし又皺を延す効があります、又毎夜床に就く前牛乳を脱脂綿に浸して拭き取り其儘よく上の方へ擦り上げる如うに擦り込む時は著しく顔の光澤を増し血色をよくします、簡單にするには、夜寝る前に白粉、脂肪其他晝間の汚れを洗粉又は佳良なる石鹼にて（糠ならば尙よろし）洗ひ落し牛乳を掌に一二滴落して下より上へと擦り込めば肌理を細かに滑々とした皮膚になります。

（牛乳のない時は相惡な化粧水より「ヘルツ水」又は胡瓜水、絲瓜水等にてもよろしい）

- 一、蒸タオルで孔を開かせ。
- 二、石けんにて脂肪を落とす。
- 三、蒸タオルで石けんを拭きとる。
- 四、マツサージクリームを顔一面に塗り指先にて軽くマツサージを施し脂肪垢を落とす。
- 五、牛乳を掌に落とし顔一面に塗り冷タオルにて拭きとります（之は毛孔の開いて居るのを閉す爲です。）

六、化粧水をつけます。

附記 ヘチマ水の取り方

絲瓜水を取る前日二三日間根元へ白水を撒き蔓を地上二尺位の所から切り離し之をよく洗った瓶の口へ挿し込み瓶の口を紙にて塵の這入らぬ如く密閉なして一晝夜も其の儘にして置きますと取れます、切る時は夕方切るとよろしい、貯へ方は地中か床

下の暗い所へ置きますと、腐敗しません、日光に當てたり、瓶の口を密閉しない時には、直ぐに腐ります、胡瓜水もヘチマ水と同じ方法で取ります、之も同じ効力があります。

皺の無くなる顔の洗ひ方

すべて皺は毛並の方向に倒れて居るものであります、それを毛並に撫下げると、皮膚が益々延びて皺が多くなるから逆に上へ〜と撫上げ皺を戻す如うにすると皮膚が緊張して皺が少なくなりますから顔を洗ふ時分にも決して下へ擦つては不可ません。

額は鼻を中心に左右斜に擦り上げます。

以上の如うにすれば却て肌理を細かに皺を伸すものであります。

洗顔に糠の効能

糠は素顔を美しくするに大なる効能のあるものであります、糠は天然に備りたる脂肪分やビタミン、纖維素等が含むでゐて石鹼や洗粉等より遙に有効な特長を持つて居ります、之は無砂の糠に限りません、尙糠は脂肪を乳液に變ずる成分を有する上に、石鹼の如く皮膚の角質を溶解せずに垢を落す特質のあるものです、糠二分に皴（註小麦粉の糟）一分の割合にして糠袋に入れて用ふれば此上もありません、尙贅澤を申せば、糠袋の中へ鶯の糞を小匙に半分程碎いて入れ皮膚を撫る如くに擦つて洗ひます、鶯の糞のない時はその代りに蜂蜜を小匙一杯位ひ入れて洗へば使つた後の氣持や手障り光澤等は石鹼や洗粉を使つた時の氣持とは比較になりません糠は皮膚を荒さないのみならず、皮膚を滑かにし、皴の寄るのを防ぎ、顔の自然の美を助くる上に至大の効果のあるものであります。

牛乳と美顔

牛乳が皮膚の光澤を良くし、肌理を細かにする事は今更事新しく云ふ迄もありませぬが、牛乳の美顔に効能ある事は、早くより知られて居つたと見へまして、ナポレオン第一世の皇后ヨセヒンは莖を牛乳で煮て夫れを美顔料に用ひて、何時も肌を綺麗にして居つたと云ふ事がある書物にありました、又或人が佛國の有名な女優に其化粧法を尋ねたら、私は毎日牛乳を温めて顔や手を洗つて居りますと答へた相であります現今、東京銀座の一流女給の肌の滑らかなるを見て其化粧法の秘傳公開を申し入れた處夜臥床に這入る前、洗顔して牛乳をつけて居りますと答へました、以上から考へても牛乳は古今を通じて皮膚の營養素である事は學説の上からも實驗の上からも確實に認められて居ります。

摩擦術美顔

まづ顔や手を清潔にし『マッサージ、クリーム』があれば結構ですが、粉末硼酸で

もよいのです、それを掌につけて、その掌を固く頬にあて、下より上にそろりと幾度も擦り上げるのです、(約百回位) 忘れても擦り下げては不可ません、又額を擦らんとする時は、両手の指を眉の半にて、相合はしめ、それより靜に擦り上げるがよろしいのであります、此方法は毎朝毎晩實行して一ヶ月も経てば、顔色美しく、皺も伸びて、驚く程の成績を挙げます。

美顔心得十ヶ條

- 一、肉類を適宜に食する事。
- 一、純良なる牛乳を飲用する事。
- 一、顔を洗ふに激しく擦らぬ事。
- 一、夜食を廢する事。
- 一、入浴に七ツ道具を使はぬ事。

一、朝寢をせぬ事。
 一、座りて人を使はぬ事。
 一、家にのみ塾居せず戸外に運動する事。
 一、新鮮なる果實と野菜とを適宜に食する事。
 一、缺さず顔面マッサージを行ふ事。
 以上は皮膚を美麗ならしむる個條として特に皮膚科専門醫より本會へ發表せしものであります。

皮膚を美しく小皺を伸す法

肌理を細にするには、朝顔を洗ふ時、卵の白味を塗つて拭き去るがよろしい、又小皺の寄りたる人は夜臥床に這入る前、顔を洗つて卵の白味を、塗り其儘寝みます、そうすると恰度、顔に糊を張つた如うな氣持になります、我慢して朝迄置いて、朝水の

時に洗ひ落します、何回も此の方法を繰り返すときは、目に見えて、ききめがあります、尚皺を伸すより皺を未然に防ぐ事に注意する方が肝要であります皺を防ぐには冷熱の激變を受けない如くに注意するのが何よりです、餘り烈しい寒さに觸れたり、火の側に顔を差しつけたり、熱い湯で顔を洗つたりするのは皮膚の爲によくありません、又時々顔に休息を與へる事も必要であります、顔の休息とは、眼を閉じて、静かに呼吸し顔の筋を動かさぬ如くにする事であり、忙がしい職業を持つた人が電車や自動車其他の乗物に乗つた時、居睡りをする事は、衛生の上から申しても此上もないよい美顔法であります。

色を白くするには

まづ日に焦けぬと云ふ事に注意し度いと思ひます、日に焦けると云ふのは、太陽光線中の紫外線が此色素と化學作用を起して日に焦けるのでありますから其の作用を受

けない如くにするには、復硫酸キニーネ七分五厘、グリスリン軟膏六分一分五厘を混和して皮膚に塗布するがよろしいのであります、又手輕には雲花菜（註豆腐の糟）を摺鉢にてよく摺り、之に卵の白味を少し加へ水を混せて、毎晩寝る前に顔に塗りつけるがよい、之は永く續ければ必ず色を白くする効があります。

又胡瓜を細かく切つて之を牛乳に五六時間浸し置き、毎夕之で顔や手を洗へば色を白くする事實に妙であります、又卵の白味に『レモン汁』を数滴混ぜ、寝がけに顔に塗り其儘乾かし翌朝顔を洗ふのも効があります。

容姿と寝方

假令あらゆる美容術を行つても夜寝方が悪ければ、その効力の大部を消してしまひます、夜中睡眠する際には、出来るだけ安樂に満足なる顔をして眠る事を心掛ねばなりません、睡眠中の心掛次第で、大に其外貌を改良する事が出来ます、夜寝につく時、

顔に悲しみ又は苦悶の状を示さぬ如う極めて愉快らしき笑顔をして寝なければ遂には陰氣らしい暗い顔になります。

衛生上は仰臥が一番よろしいのですが、姿勢を整ふるには、右側又は左側を下にし身を斜にして、上になる手を背の方に廻し、身體はむしろ反る程度にして、足は伸して置くのがよろしいのであります、然し左脇を下にするのは消化を妨げますから、右側を下にするのが一番よいでせう、俯向けに寝たり、背を丸くし、足を屈めて寝たりするのは最も良くありません。

眼を美しくする法

眼は實に婦人の美の生命であります、愛嬌の籠つた生々した美しい目は、多くの缺點を償ふ事が出来ます、扱て如何にして始終目に光澤を持たせ美しくして置く事が出来るかと云へば、一、目の養生を守る事、一、目に激昂の色を表さぬ事、一、邪氣を

持たぬ事、なごであります、目の養生とは、眠り不足のない如うに毎日八時間位の安眠を探り、成る丈け目を疲らせない如うに、薄暗い所や、日光の眩しい所で讀書したり、細かいものを凝視したりしないやうにし、又寒い風や、砂塵や、煤煙に目を曝らさないやうに氣を付、若し止むを得ず、風や煙りに、遭はせたら、微温湯を以つて充分に洗ひ、清潔な布で拭つて置きます、又目に激昂の色を表さないと云ふのは、昔から目は口以上に物を言ふと云ひます通り、凡ての感情は直に目にあらはれて來ますから、如何程抑へても抑へ切れるものではありません、何か事に當つて怒りの焰を焚やせば、直に眦が吊り上つて恐ろしい形相を表はし、感情が和いでも猶多少其跡が残つて目の美を害します。

又夜寝る時、夜具の中に顔をもぐり込ませない様に心掛け、毎朝顔を洗ふ時、手拭で目の周りを擦らないやうにし一旦目脂を洗ひ取つたら眼を閉ぢた儘冷水で眼の冷たくなるまで冷やせばパツチリとした涼しい目になります。

爪を美しくする法

爪を美しくすることも美容上忽にはできぬことであります、これを綺麗にするには、常に爪を切り木賊をかけ、酢を以て垢を洗ひ落します。

又一方法として最初石鹼で丁寧に洗ひ、稀釋硫酸二、〇、アラビヤゴム丁幾一、〇、冷水四オンスを混和し、此中に一寸指先を浸すのもよい方法です。

手を白く柔かに肌理よくする法と指先の逆むきを治す法

肌理よくするには、品質よき石鹼にて常に手を綺麗に洗ひ、毎晩寝がけ又は浴後等にワセリンかベルツ水を塗つて置けば、肌理が良くなると同時に決して輝あかぎれの切れるやうなことはありません。

又手を白くするには、レモン汁數滴を卵の白味に混じ、よく攪き廻して毎夜手に塗

其儘乾かせば、目に見えて色が白くなります。

手を柔かにするには、硼砂末六グラム、純良グリスリン四分の三オンス、薔薇水八オンスの割合に混和したものを、湯上り又は湯にて手を洗つた後へ、塗つて置けば手を柔かに纖かにする効のあるものです。

指先の逆むきを直には、唇へつける紅をつけて置けば忽ち直ります。

聲を美しくするには

第一身體を丈夫にし、肺や氣管支の作用を完全にし、酒や煙草は絶體に禁止しなければなりません、そうして聲を使ふ時には、水五合に黒豆一合を入れよく煎じその汁へ少々砂糖を混じて飲ひか若くば、牛乳、生卵を飲むがよろしい、又聲の嘎れたのは、蜜柑水か、レモン水を飲み明盤と鹽の含嗽劑を用ふるがよい。