

# 手書きへの苦手意識をなくす ためのお悩み解消Q & A

文字を書くことにおける悩みや疑問について、  
どのように解消したらよいかを解説します。

ペンを書くうえでまず重要なことは、ペンの持ち方です。良い筆記具を使っても、持ち方が悪いと可動域が狭くなり、自分の思う方向

**ペンを正しく持つことで  
字のクセを修正できる**

**A** 手書き文字に苦手意識を持つ人の多くは、字に独特のクセが強くあるように感じます。書写の教科書にあるような模範的な文字と自分の字を比べて、あまりに形が違うことで、恥ずかしいと思ってしまうようです。ただ、手書き文字はその人の個性が出るのが良いところなので、自分ならではの字の特徴があることにはまったく問題ありません。しかし、客観的に見ても読みにくいと思うのであれば、自身の字について見直してみましよう。

手本字を眺めて何度も書くだけでは、自分の直したい点は直りません。自分の字と手

まずは、親指と人差し指でペンを持ち、中指を添えて3点で支え合うようにして書いてみましょう。ペン軸は紙に対して直角にならないように少し寝かせ、手首を机につけながら指の曲げ伸ばしで線を引くようにします。

**1** 上手に書けるようになる  
ペンの持ち方はある？



に上手に線が引けません。そのためにクセ字になっている可能性があります。

本字を見比べて、どこが違うか赤ペンでチェックし、その箇所を意識しながら練習するようにしましょう。そうすれば、驚くほど短時間で「自分の直すべきクセ」がわかり、効率よく自分の目指す文字が習得できます。

# 行職員のための 「お客様から信頼される字」 の書き方

金融機関では、担当者の書く文字がお客様の目に入るシーンが少なくありません。皆さんの書く字がきれいであれば、お客様も行職員に対して信頼を寄せるでしょう。本特別企画では、信頼度を高める「美しい字」を書くためのポイントや書きやすいペンの持ち方などを解説します。



**執筆●中山佳子** (一般社団法人 書道能力開発協会 理事長)  
(株式会社フィールドデザイン 代表取締役)

トヨタ自動車での役員秘書、社内講師経験で得たビジネスマナーなどのスキルを活かし、企業の研修事業などを行う「株式会社フィールドデザイン」を設立。また、「一般社団法人書道能力開発協会」の理事長としても活躍しながら、マナーのスキルや手書き文字を通じてのコミュニケーションなどを幅広く伝えるため、全国の金融機関での美文字セミナーや雑誌・書籍への執筆なども精力的に行っている。

