

翌日まで試される宴会力

食材編



飲む前の対策

空腹にアルコールは厳禁。乳製品(牛乳・チーズ等)・梅干・柿などを約1時間前に食べておくと酔いがまわりにくい(悪酔いしにくい)。

飲んでいるときの対策

食べながらゆっくり飲む、水やお茶を間にはさみながら飲む。たんぱく質は酔いの解消に役立つので豆腐・焼き鳥・枝豆などを食べる。

二日酔いになってしまったら…

水分補給は必須。たくさん飲んでアルコールを外へ出すこと。りんごやキウイなどのフルーツ(ジュースでも可)、しじみの味噌汁も有効。

*翌日の諸注意

前の晩のことを話題にするのは基本的にNG。お酒を楽しむ席が前提なので「かなり酔ってましたねえ。」なんて問いかけは野暮ざんす。

肝に命じる宴会力

番外編

- ➊ 「気を配る」と「仕切る」は真逆と心得る。
- ➋ 鍋は熱いうちに「おいしそうに」食べる。
- ➌ 職場での宴会と仲間との宴会を比べない。(存在意義が違います)
- ➍ 宴会にはサービス精神が必須アイテム。余興は真剣に挑み、カラオケはみんなで盛り上げられる選曲を。

これだけは避けよう。

酒席でのマナー違反

直前でのキャンセル

幹事さんが泣いちゃいます。

きつい香水

お酒や食事の席には相応しくないので控えめに!

無礼講を真に受ける

フランクになりすぎると次の日が…

愚痴、悪口、後輩への説教

言いたいことはノンアルコールで。

宴会力基礎知識

上級編



美味しく・楽しく・笑顔で

がコンセプト。料理を楽しみ、場の雰囲気積極的に楽しむ。

「話す」より「聞く」

相手から言葉を引き出す力が試されます。相槌上手になればあなたも上級者。相手の言葉をさえぎって会話に割って入るのは論外。

お座敷の確率を知っている

いつもより足元に気を配り、勝負靴下で挑みましょう。

違いはその一言に表れる

「いつもお世話になっています」お酌に笑顔と感謝の一言を添えましょう。謙虚な態度で高感度もアップ。

祭りの後のアフターが上級者の証

なかなか会えない人との宴会では、翌日にさりげないお礼や再会を感謝するメールを送りましょう。

