

# 倫風

1月号  
会報  
January  
2022



*niwa*



## 「実践倫理」とは

人が共に生き、仲良く楽しく暮らしていくための「すじみち」、それが倫理です。目には見えなくても、社会生活をまっとうする上に確かに存在するルールです。

もともと倫理とは、人が造り定めたものではなく、大自然の摂理を日々の生活に取り入れた、易しくも厳正な法則です。ですから、私たちはこれによらなければ一日も満足に生きていけないことはもちろん、政治、経済、あらゆる主義、思想などの基盤であり、それらすべてを包括して、正しい方向を指示する道といえるでしょう。

私たちにとって忘れてならないことは、倫理は実践によって命が与えられるということなのです。実践するその時に、倫理は初めて生きてはたらくのです。それは、行うことよって当然のようにその人が生き生きとし、やがて福（幸）にも至ることで実証されています。

## 目次

倫風宏話

### 10 「生きる力」を与えてくれる音楽

上廣哲治

時代を読む——「子どもの非行」の裏側にあるもの(下)

### 14 「がんばる人を応援します」の落とし穴 — 宮口幸治

特集

### 19 家庭をまあるく、明るくするコツ

～マニュアルなんてない、試行錯誤しよう～

「折れる」「褒める」で妻を立て、感謝の気持ちを忘れない — 蝶野正洋

嫁姑、波も嵐も乗り越えて — シロコ

孫と子のために、祖父母世代にできることは? — 宮本まき子

家族の変化と、家族であろうとする意志 — 芹沢俊介

〈特別企画〉

### 55 子どもの勉強を「見守る、ということ — 谷口 隆

わからずや漫筆

### 60 身長之力 — 林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

### 63 「イエスタデイ」 — 山下トシキ

愛されるふるまい

### 66 育ちがいい人のホテルステイ — 諏内えみ

20代のための特別レッスン

### 68 20代の頃に気が付いた「早起き、の力 — 5時こーじ(井上皓史)

人生にトリセツなんてないけれど

### 70 「好きなこと、を学びの力に — 田中研之輔

世相診断

### 84 新しい応援の形「推し活」の魅力 — 横川良明

人生を味わい尽くせ!

### 90 今年はチョコとコーヒーです。ぜひご協力を! — 鎌田 實

歴史に生き方を学ぶ

### 92 父を超える仕事ぶり《板倉重宗》 — 童門冬二

じっくり見守り子育て

### 94 塾には小学校から通わなければいけない? — 岩立京子

生活いきいき事典

### 96 おうち時間を彩るフラワークラフト — 篠原由子

新連載 共働きファミリーの暮らし術

### 115 こんなにあります、共働き、のメリット — ももせいづみ

介護のある暮らし

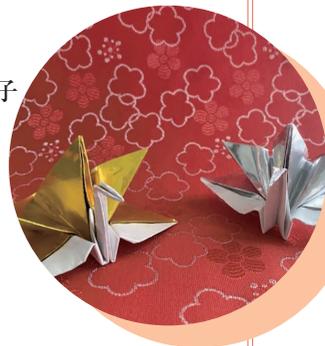
### 118 闘病する妻の姿を描くということ(下) — 木下 晋

新連載 五臓を整える暮らし

### 126 体調の改善に役立つ「五臓」とは — 尹 生花

新連載 これからの「リーダーの役割」

### 128 今こそ、部下をワクワクさせねばならない! — 伊庭正康





### 《訪問 倫風ファミリー》

- 101 水越一隆さんご一家（静岡県・磐田支部）  
106 自己改革の軌跡  
変化を楽しみ自分を変える——西野美緒子

#### わたしの体験

- 36 二男と私は同じ1年生、  
広島県・可部支部 横峯 悠  
39 教えを實踐し子育てに活かす  
三重県・名張会場 齋藤佑布子  
42 「させていただく」ことで私自身も仕合わせに  
茨城県・水戸会場 柏よしえ  
45 受け容れてくれる母がいるお蔭で  
愛知県・一宮支部 杉本和子  
48 「日台友好」のかけ橋へ  
岩手県・盛岡支部 南郷成民  
52 コロナ禍でこそ深まる家族の絆  
長崎県・長崎支部 本村悦子

- 108 朝のスピーチレポート（九州地区）  
122 ご相談いたします〔健康・法律〕

#### 【カラーグラビア】

- 1 ●日本の朝  
4 ●しあわせなおやつ時間／小林まさみ  
6 ●四季の万葉／文・上野 誠 写真・牧野貞之  
8 ●朝の誓  
73 ●簡単！時短！手作りおかず／島本美由紀  
76 ●新連載 知識ゼロから楽しむ！  
日本絵画の世界／安河内眞美  
78 ●スキンケア&メイクの教科書／新里沙智子  
79 ●「好き！」を仕事にした先輩たち  
気象予報士——益山美保

#### 【コラム】

- 72 暮らしに和ごころを！ 入江亮子  
141 全国各地の朝起会場  
142 読者の声 倫風ほっとカフェ  
144 編集後記・「朝の誓」とは

#### 【表紙絵】 青木美和「船出～長崎」

※本誌の表紙（表・裏・背）は、安心して手に取っていただけるよう、  
全面に抗菌加工を施してあります。

——実践倫理宏正会公式ホームページ——  
<https://www.jissenrinri.or.jp/>



## 朝の誓

今日一日 三つの恩を忘れず 喜んで進んではたらきます

今日一日 人の悪をいわず 己の善を語りません

今日一日 気付いたことは 身がるに直ぐ行います

今日一日 腹を立てず 不足の思いをいたしません

今日一日 三つの無駄を排し 新しく大地に生き貫きます

特集

# 家庭をまあるく、 明るくするコツ

～マニュアルなんてない、試行錯誤しよう～

家族の数だけ、家族の形があります。

特に嫁姑・夫婦の問題など、家族同士だからこそあつれきの軋轢も。

家族仲をよくする万能のマニュアルなんてありませんが、  
試行錯誤しながら、皆が居心地のよい家庭・家族関係を目指すヒントを探ります。



イラスト/湯沢知子

昨年に続いてコロナ禍<sup>か</sup>に明け暮れた今年も、師走を迎えました。社会に大きな爪跡を残した新型ウイルスですが、自分の生き方を見つめ直すためのきっかけになったという人も多いでしょう。自由な行き来が制限されればこそ、人と人とが心を通わせ、

絆を結び合う大切さを改めて実感した人も少なくないことと思います。「秋季大会講演録」では、感謝と尊敬が嫁姑の「愛和」の鍵と学びました。それは、あらゆる人間関係にも通じています。愛和の輪を広げつつ、新年に向かいます。

### 実践倫理宏正会とは

明るく元気な家庭の確立を通じて、仕合わせな暮らしの実現を目指す社会教育団体です。朝起会のほか、講演会、子育て座談会などの活動を行っています。

### 「朝の誓」とは…

「実践倫理」のエキスをわかりやすく5か条にまとめた、今日一日の行動規範です。毎朝5時からはじまる朝起会で自分自身に、さらには大自然に実践を誓います。

本誌の購読をご希望の方は、最寄りの支部（会場）にお申込みくださるか、下記HPからお申込みください。

◆月刊『倫風』200円  
〈送料無料〉  
<https://www.jissenrinri.or.jp/rinpu-order/>



入会をご希望の方は、下記HPからお申込みください。

◆入会（会費無料）  
\*令和4年より年会費2000円が必要になります。  
<https://www.jissenrinri.or.jp/admission/>



# 倫風

# 1

月号

令和4年1月1日発行

（毎月1回1日発行）

第72巻第1号 通巻849号

発行所 一般社団法人実践倫理宏正会

編集・発行人 菅野昭彦

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-1

電話 03(3264)8211（大代表）

（本誌の記事・写真などを転載複製するには  
当方の許諾が必要です）

印刷・製本 明和印刷株式会社

【継踵】

上廣哲彦初代会長の踵(足跡)を継ぎ、先師への  
思いを熱く綴った処女作。……………1000円

【あなたの実践倫理】

皆が仕合わせに生きるための実践倫理とは何か  
について述べた入門書。……………800円

【実践倫理の正しさ】

哲学、科学、心理学、宗教に照らして実践倫理  
の真価を実証する書。……………500円

【すばらしい家族】

家族について問い直し、誰もが実践できる家庭  
愛和のあり方を説く羅針の書。……………900円

【倫理がひらく君たちの未来】

少年少女にも実践倫理のすばらしさを、と願う  
心やさしいジュニア向け入門書。……………1000円

【志に生きる】

倫理立国を志し、明日に向かって果敢に行動す  
る中堅幹部向けの啓蒙倫話集。……………700円

【立國への道標】

人々が規範とすべき筋道を説いた、実践倫理の  
未来を拓く道標の書。……………1500円

【家庭教育の原点】

新生児から高校生までのしつけと教育、両親の  
あり方をやさしく説いた一冊。……………1000円

【家庭倫理読本】

衰弱している今日の家庭を立て直すための、具  
体的かつ実践的な書。……………1000円

【社会倫理読本】

人間関係、言葉遣い、礼節などの基本を、実践  
例とともに説いた手引書。……………1000円

【倫理実践の時代】

人間の犯した諸問題について考察し、実践倫理  
の必要性に迫る書。……………1300円

【共生の倫理】

「共生の時代」に欠かせない倫理を、実践とい  
う観点から明快に指し示した書。……………1300円

【こころの泉 箴言集】

数多の講話、倫話のエッセンスを、六つに分け  
て収録した倫理箴言集。……………1000円

新刊

『こころのヒント「上」・「下」  
こんなことを考えてきた』

第二代会長が

昭和・平成の時代と向き合い、  
思索を重ね、執筆したエッセイ。  
実践の手がかりとなる啓蒙の書。

……………各1500円



【定本 朝の誓】

「朝の誓」五か条について、体系的かつ具体的  
に説き明かした必携の書。……………1500円

【ジュニア版 朝の誓】

「定本朝の誓」をジュニア向けにやさしく説明し  
た書。親にとっても欠かせない一冊。……………880円

【倫理が築く二十一世紀】

二十世紀の負の遺産も、倫理実践で正の遺産に  
転換できると説く希望の書。……………1100円

【教育新興】

教育問題について思案の跡を一本にまとめ、感  
応教育を提唱する待望の書。……………1300円

【倫風随想】

原点にかえて「新しいステージ」に向かう道  
すじを明らかにした一冊。……………1300円

実践倫理講座(天の巻)【大自然の摂理の下で】

実践活動でよく使う用語を倫理的に解説した  
「天の巻」……………1300円

実践倫理講座(地の巻)【より善い社会へ】

より善く豊かに生きる為のキーワードを集めた  
「地の巻」……………1300円

実践倫理講座(人の巻)【人生を輝かす】

人と人との関係や生き方を深く説き明かした  
「人の巻」……………1300円

【続・倫風随想】

不易の教えを守り広めるため、より善く変わり  
続けようと説く「倫風宏話」集。……………1300円



January

# Rimpuu

一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和4年1月1日(毎月1日)発行 第72巻1号 通巻849号 昭和27年6月3日第三種郵便物認証  
編集・発行人/菅野昭彦 〒102-0073 東京都千代田区九段北1丁目14-1 電話/03-3264-8211(大代表)

頒布価=200円