

倫風

2月号

会報
February
2022

迎春号





「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 目標を達成するための地図

上廣哲治

時代を読む——「親ガチャ社会」を変えるために(上)

14 格差の温存に繋がる政府支援の脆弱さ —— 末富 芳

特集

19 今年は新たな楽しみを見つけよう

～人生を豊かにする趣味のススメ～

人との関わりがあるからこそ趣味は楽しい —— 三遊亭小遊三

気持ちよく体を動かし、仲間と共に継続する —— 深堀真由美

〓読書という楽しみ、の入り口は多彩 —— 印南敦史

好奇心を持つことから始まる「学び」の喜び —— 保坂 隆

〈特別企画〉

55 本番に強くなる、あがり症でも大丈夫 —— 森下裕道

わからずや漫筆

60 普通のことにあらず —— 林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

63 「キャスト・アウェイ」 —— 山下トシキ

愛されるふるまい

66 今さら聞けない、旅館でのふるまい方とマナー —— 諏内えみ

20代のための特別レッスン

68 20代の頃に始めた〓仕事、のこと —— 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 大学選びの失敗しないコツ —— 田中研之輔

世相診断

84 脱炭素社会実現に向けた新技術

人生を味わい尽くせ!

90 中年の危機を「人生二毛作」のバネに! —— 鎌田 實

歴史に生き方を学ぶ

92 議論のテーマは師の〓旅日記、《松下村塾》 —— 童門冬二

じっくり見守り子育て

94 父親の育児参加の意義 その1 —— 岩立京子

生活いきいき事典

96 「台所にあるもの」を使い切る暮らし術 —— 井出留美

共働きファミリーの暮らし術

115 「家事分担」って難しい!? —— ももせいづみ

介護のある暮らし

118 安心して認知症になれる社会とは(上) —— 繁田雅弘

五臓を整える暮らし

126 春(立春～5月)のお悩み「肩こり」 —— 尹 生花

これからの「リーダーの役割」

128 何だかうまくいかない……リーダー失格なのか? —— 伊庭正康



《訪問 倫風ファミリー》

- 101 野原謙吾さんご一家 (富山県・城端支部)
106 自己改革の軌跡
走りながら考え状況を変える ―小吹由利子

わたしの体験

- 36 社会人として成長するための感謝の実践
福岡県・糸島支部 宮崎翔太
39 心と心で繋がる倫理の教えと家族の絆
福島県・郡山支部 長谷川明子
42 家族と倫理に支えられ前向きに生きる
滋賀県・安曇川会場 岸田佳苗子
45 一歩を踏み出せば明るい希望がある
鳥根県・松江支部 片岡広美
48 〘家族のために、〙という生き方へ方向転換
広島県・広島祇園会場 光永洋子
52 新しい生命を輝かせて
大阪府・阿倍野会場 北嶋富士雄

- 108 朝のスピーチレポート (近畿地区)
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 ●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
声優——大原めぐみ

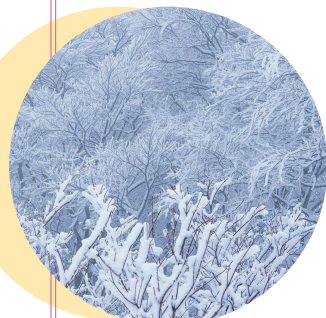
【コラム】

- 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「潮待ちの港」

※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

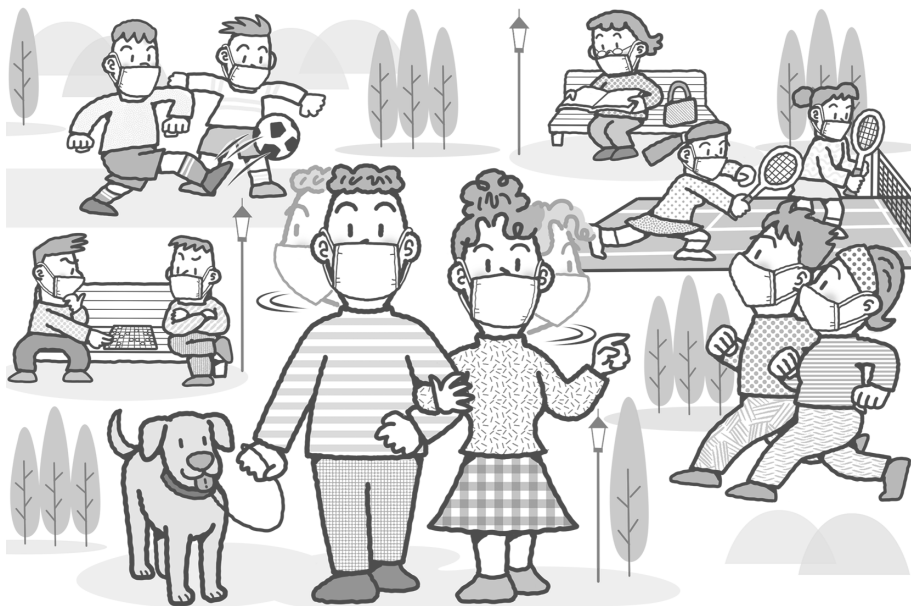
今年は新たな楽しみを見つけよう

～人生を豊かにする趣味のススメ～

昨年はコロナ感染症によって、行動がかなり制限されました。

今年はコロナに気を付けた生活の中でも
行動は活発になるのではないでしょうか。

年も改まった今、新たな趣味や学びに踏み出してみませんか。
日々の暮らしの張り合いとなるような、「楽しみ」を探してみましょう。



イラスト/池島裕美

新年おめでとうございます。本一年、読者の皆様には、倫理の学びと実践の手引きとして一層の本誌ご愛読をお願い申し上げます。今年は壬寅（みずのえとら）の年。「厳冬を越えて草木が芽吹き始め、強く大きく成長する」という意味が込められた言葉

だといえます。たゆまぬ自己錬磨によって人間力を高め、「我も人もの仕合わせ」という大きな希望の実現に向かいたいもの。一年の行動指針である「年頭之辞」を繰り返し学んで、虎のように力強く、しなやかに歩みを進めましょう。

実践倫理宏正会とは

明るく元氣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

2

月号

令和4年2月1日発行

（毎月1回1日発行）

第72巻第2号 通巻850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

第二代会長 上廣榮治先生の著書ご案内

〔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

A photograph of a small bird, possibly a species of flycatcher, perched on a branch of a flowering tree. The bird has a greenish-yellow back and a white breast with a dark eye-ring. It is facing right, towards a cluster of white blossoms. The background is a soft-focus green, suggesting a natural outdoor setting. The overall composition is vertical, with the bird and blossoms as the central focus.

February
Rimpuu

一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和4年2月1日(毎月1日)発行 表紙巻2号 通巻856号 町田20年6月3日創刊 掲載原稿送付先
編集・発行人/豊野純彦 〒300-0073 東京都千代田区九段北1丁目14-1 電話/03-52649211(九代表)

頒布価=200円