

令和4年3月1日(毎月1日)発行 第72巻3号 通巻851号 昭和27年6月3日第三種郵便物認定

# 倫風

3月号

会報  
March  
2022





## 「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 自然の警告にどう応えていくか

上廣哲治

元朝式来賓ご挨拶

- 14 実践倫理こそ確かな日本の未来地図、元内閣総理大臣 森 喜朗  
 15 過去・現在・未来への感謝の気持ちを大事に 自由民主党政務調査会長 高市早苗  
 15 家庭愛和の精神で支え合って 厚生労働大臣 後藤茂之  
 16 今こそ新しいモノ作りの国に 経済産業大臣 萩生田光一  
 17 教えを念頭により善い政治を 文部科学大臣 末松信介

### 18 令和4年 年頭之辞

時代を読む——「親ガチャ社会」を変えるために(下)

### 26 子どもを産み育てることの価値を高めていく——末富 芳

特集

### 31 上機嫌に生きるための「許す」技術

～怒りの種は自分の中にある～

怒る前に許すのが「温水流」——温水洋一

「許せない自分」を許すために——片田珠美

SNS上に広がる「怒り」に巻き込まれないために——山口真一

「怒鳴らないで済む」子育てで、居心地のよい関係に——高祖常子

わからずや漫筆

### 64 最悪を考えて——林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

### 67 「アバウト・タイム」——山下トシキ

愛されるふるまい

### 70 移動の時こそ美しくスマートに！——諏内えみ

人生にトリセツなんてないけれど

### 84 将来の夢はありますか？——田中研之輔

世相診断

### 86 「つながらない権利」を考える——神尾真知子

人生を味わい尽くせ！

### 92 「コロナ虚弱」にならないよう、筋トレしよう！——鎌田 實

歴史に生き方を学ぶ

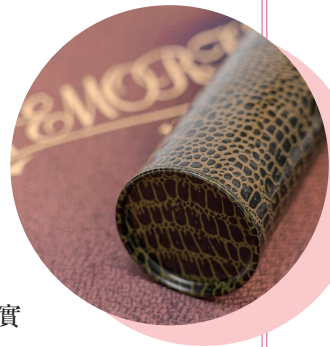
### 94 真に龍馬を育てた人《河田小龍》——童門冬二

じっくり見守り子育て

### 96 父親の育児参加の意義 その2——岩立京子

生活いきいき事典

### 98 足のトラブルを防ぐ歩き方——古屋達司



### 共働きファミリーの暮らし術

- 115 共働きの家計、どう分担する? — 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(下) — 繁田雅弘  
五臓を整える暮らし
- 126 春(立春～5月)のお悩み「花粉症」 — 尹 生花  
これからの「リーダーの役割」
- 128 「人に任せるのが苦手」そんな悩みは今すぐ解消! — 伊庭正康

### わたしの体験

- 48 〰上機嫌の実践、で居心地のよい家庭に  
広島県・高陽東会場 馬場祐加子
- 51 教えの実践で切り拓く新たな毎日  
長崎県・長崎支部 園田大智
- 54 教えて自分を変えて前向きに生きる  
島根県・松江支部 周藤一子
- 58 姑の願いと生き方が今ここに  
富山県・富山支部 田中登志子
- 61 母が授けてくれた〰恩送り、の道  
東京都・荻窪支部 島内總子

### 《訪問 倫風ファミリー》

- 103 草間 登さんご一家(長野県・小諸会場)
- 108 朝のスピーチレポート(中国地区)
- 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  
フードスタイリスト——甲斐悠理奈

### 【コラム】

- 72 暮らしに和ごろを! 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「春風の抜ける坂道～沖縄・金城石畳」

※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

# 上機嫌に生きるための “許す”技術

～ 怒りの種は自分の中にある～

人間関係の複雑さ、経済状況の停滞、さらには長引く感染症禍……。こうしたネガティブな要素の影響か、社会から鷹揚な空気が薄れ、他者の行動に過剰に反応する厳しさや怒りが充満しています。社会に蔓延する“怒り”の背景を知り、そこから自由になるための心の向き合い方を探ってみましょう。



「人間中心主義ではなく、一人一人が自然との調和を図りながら、心の豊かさを求めて仕合わせに生きる」こと——「年頭之辞」にて、コロナ後の人間のあり方を明快にお示しいただきました。それは「我も人も仕合わせ」を基準にして生きること

であるとも学びました。自己中心の生き方から、周囲の人と共に仕合わせになる生き方へ。実践倫理に生きる私たちこそが、その先頭に立ちたいものです。一人一人が自らの使命を噛みしめ、力強く実践と普及の歩みを進めてまいりましょう。

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円が必要になりました。  
<https://www.jissenrinri.or.jp/admission/>



倫風

3

月号

令和4年3月1日発行

（毎月1回1日発行）

第72巻第3号 通巻851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





March  
*Rimpuu*

一般社団法人実践倫理宏正会 発行

◆創刊3月1日(毎月1日)発行 ◆定価300円 ◆通巻42号 ◆創刊20年4月31日第三種郵便物認可  
編集・発行人／豊崎野津 〒180-0072 東京都千代田区北千代1丁目14-1 電話／03-5264-6211(大代表)

別巻価=200円