

令和4年9月1日(毎月1日)発行 第72巻9号 通巻857号 昭和27年6月3日第三種郵便物承認

倫風

9月号

広報
September
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ですよ。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、行うことに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。

新連載(隔月) マイルール

10 常に上機嫌な自分であり続ける — 三浦雄一郎

時代を読む — 成年年齢の引き下げによって起こること(下)

14 若者の意思決定を後押しする社会へ — 林 大介

19 特集 笑顔がいちばん!

～マスク生活で、笑顔が少なくなっていないか?～

笑顔とホスピタリティ精神 — 草野 仁

笑顔は自分自身への元気付けでもある — 坂東眞理子

科学的根拠に基づく笑顔の効用 — 斎藤一郎

じっくり見守り子育て

32 「食育」について考える(2) 食の自己管理を目指す — 岩立京子

(特別企画)

34 「コグトレ式」 チャレンジパズル! — 宮口幸治

愛されるふるまい

36 移りゆくマスクマナーの心得(2) — 諏内えみ

わからずや漫筆

38 遺伝子の力 — 林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

53 「8月のメモワール」 — 山下トシキ

人生を味わい尽くせ!

56 「自己肯定感」を大切に、「自己効力感」を発揮しよう! — 鎌田 實

人生にトリセツなんてないけれど

58 大学でのレポートや卒論が心配(1) — 田中研之輔

20代のための特別レッスン

60 20代の頃にハマったSNSとの付き合い方 — 山内マリコ

世相診断

62 日本を取り巻くエネルギー問題 — 浦野真弥

介護のある暮らし

68 “食べる喜び”を最期まで(下) — 潮田直子

五臓を整える暮らし

72 秋(立秋～11月)のお悩み「咳が出る」 — 尹 生花

これからの「リーダーの役割」

74 夜や休日にメールで部下へ連絡をしてもよいのか? — 伊庭正康

共働きファミリーの暮らし術

77 共働き夫婦のコミュニケーション — ももせいづみ

【コラム】

52 暮らしに和ごころを! 入江亮子

80 「朝の誓」とは

※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/>

【カラーグラビア】

1 ● 目次

2 ● しあわせなおやつ時間/小林まさみ

4 ● A Song for You/スージー鈴木

6 ● 動物園のアイドルたち/

文・写真 さとうあきら

8 ● 朝の誓

41 ● 簡単! 時短! 手作りおかず/
島本美由紀

44 ● 知識ゼロから楽しむ!

日本絵画の世界/安河内眞美

46 ● スキンケア&メイクの教科書/
新里沙智子47 ● 「好き!」を仕事にした先輩たち
環境コンサルタント—武本かや

【表紙】日本の朝

北海道札幌市 前田森林公園

【表紙絵】

青木美和「港に浮かぶ小さなお城」

朝の誓

今日一日 三つの恩を忘れず 喜んで進んではたります

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

笑顔がいちばん！

～ マスク生活で、笑顔が少なくなっていないですか？～

この3年近く、私たちは人と会う時、無意識のうちに、
マスク越しに無表情になっていることはなかったでしょうか。

* 人と人とのコミュニケーションで、自然な笑顔はきっと重要な働きをしています。
こんな時期だからこそ、笑顔の力について考えてみましょう。



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時からはい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、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/>



メンバーシップをご希望の方は、下記HPからお申込みください。

◆メンバーシップ／年会費2000円

<https://www.jissenrinri.or.jp/admission/>



倫風 9 月号

令和4年9月1日発行

(毎月1回1日発行)

第72巻第9号 通巻857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

『立国への道標』

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



『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

新刊

『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索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

September *Rimpuu*



一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和4年9月1日(毎月1日)発行 第72巻9号 通巻857号 昭和27年6月3日第三種郵便物承認
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。