

# 倫風

10月号

会報  
October  
2022



*Handwritten signature*



## 「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 自らの過ちを認めることから

上廣哲治

時代を読む——再生医療の現状と展望(上)

### 14 研究が進む、さまざまな新技術——佐藤正人

特集

### 19 大事にしたい寛容さ

～「ま、いっか」で生きる～

思い通りにならないことを、ポジティブに受け止める——チェリー吉武

相手を思いやり、自分を労ってハッピーに生きる——西出ひろ子

不寛容は「疲れ」から来ると心得ましょう——下園壮太

逆境を乗り越える、沖縄人のしたたかな知恵——上里隆史

〈特別企画〉

### 55 スマホを活用して楽しく、効果的に勉強しよう!——高橋暁子

### 58 新連載 「コグトレ」式パズル——宮口幸治

わからずや漫筆

### 60 電子は御勘弁——林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

### 63 「世界最速のインディアン」——山下トシキ

愛されるふるまい

### 66 怒っている人を味方にする!——諏内えみ

20代のための特別レッスン

### 68 20代の頃に目指したオリンピック——中野友加里

人生にトリセツなんてないけれど

### 70 大学でのレポートや卒論が心配(2)——田中研之輔

世相診断

### 84 「清潔・健康志向」の過剰な時代——熊代 亨

人生を味わい尽くせ!

### 90 やる気を取り戻す呼吸法——鎌田 實

A Song for You

### 92 「がんばりましょう」——スージー 鈴木

じっくり見守り子育て

### 94 子どもとメディアとの付き合い合わせ方(1)——岩立京子

生活いきいき事典

### 96 人生を豊かにする「終活」を始めよう——菊田あや子

共働きファミリーの暮らし術

### 115 共働き家庭とそうじ——ももせいづみ

介護のある暮らし

### 118 「心に寄り添う」87歳の現役ヘルパー(上)——千福幸子

五臓を整える暮らし

### 126 秋(立秋～11月)のお悩み 「便秘」——尹 生花

これからの「リーダーの役割」

### 128 経験がないリーダーだからこそその闘い方とは?——伊庭正康



《訪問 倫風ファミリー》

101 島津佳典さんご一家（長野県・塩尻会場）

自己改革の軌跡

106 心を尽くし人に寄り添う —— 堂本朋子

わたしの体験

36 2人の娘が教えてくれたこと

広島県・安会場 清水紀子

39 子どもたちが教えてくれた倫理実践の大切さ

徳島県・徳島支部 植村絵里

42 介護を通して伝わる母の愛情に感謝して

愛知県・知多支部 安井博美

45 主人と一緒に年を重ねる喜び

石川県・能登鹿島支部 田畑美枝

48 倫理を指針に家族や人に寄り添う

広島県・東福山会場 篠村由樹

51 主人と歩む人生これからも共に

富山県・富山支部 沖田満寿実

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 ● 動物園のアイドルたち／文・写真 さとうあきら

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

学芸員（美術館） —— 高木佳子

【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「イギリス館の花園」

※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

# 大事にしたい寛容さ

～「ま、いっか」で生きる～

暗いニュースが多い昨今。ついつい、ギスギスしがちではないでしょうか。

人と人が暮らしていく中ではさまざまなことが起こります。

しかし、できればいつでも寛容な気持ちで、

お互いを認め合って生きていきたいもの。

もっとやわらかく肩の力を抜いて、平穏に生きるためのコツを探ります。



イラスト/湯沢知子

今号「日本の朝」は、山形県朝日町の「空気神社」です。空気をご神体とする、世界でただ一つしかない神社。私たちを生かしてくる空気、そして自然の恵みに感謝するための環境モニメントです。およそ半世紀前の一人の町民の呼びかけが、後

年豊かな実を結んだのでした。「大自然の摂理」に沿って、より善く、生きると学ぶ私たち。今年1年の実践の果実を収穫する秋季大会も、間近に迫っています。自分を取り巻くすべての恩恵に感謝し、一層の精進を重ねましょう。

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）にお問い合わせいただくか、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/>



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

10

月号

令和4年10月1日発行

(毎月1回1日発行)

第72巻第10号 通巻858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



October  
*Rimpuu*



一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和4年10月1日(毎月1日)発行 第72巻10号 通巻858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