

創刊於1972年12月1日(每月1日)發行 第72卷12號 通卷600號 訂於22年6月3日第三種郵便物承認

倫風

12月号

會報
December
2022



Mina



「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 **実践には想像力が欠かせない**
上廣哲治

時代を読む—— 神話から学ぶ人間の生き方(上)

- 14 **神と人間の境界が曖昧な日本神話**—— 鎌田東二

秋季大会 会長講演録

- 20 **実践の羅針盤で、先の見えない時代を進む**

特集

- 29 **〴〵やめる、から生まれるもの**

～本当に大切なことに気付くために～

体と心の声に耳を傾けて—— 未唯mie

「やめる」という言葉が輝く時—— 小池昌代

わずらわしい人間関係をやめる—— 石原加受子

〴〵仕かけ、を作り「やめたい習慣」を断つ—— 美崎栄一郎

「コグトレ」式パズル

- 62 「見つける」「覚える」—— 宮口幸治

わからずや漫筆

- 64 衆をたのんで—— 林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

- 67 「ニューヨーク 眺めのいい部屋売ります」—— 山下トシキ

愛されるふるまい

- 70 ごちそうする時、接待する時は? —— 諏内えみ

世相診断

- 84 エシカルフードをご存じですか? —— 山本謙治

20代のための特別レッスン

- 90 仕事で得た充実感が子育ての励みに—— 中野友加里

人生を味わい尽くせ!

- 92 「1%の力」で、自分と社会を変えよう —— 鎌田 實

A Song for You

- 94 「蒼氓」—— スージー鈴木

じっくり見守り子育て

- 96 子どもとメディアとの付き合い方(3) —— 岩立京子

生活いきいき事典

- 98 重曹&お酢でナチュラルクリーニング —— 岩尾明子

共働きファミリーの暮らし術

- 115 共働き家庭の子どもと家事 —— ももせいづみ

介護のある暮らし

- 118 切っても切れない介護とお金(上) —— 鳥居りんこ





五臓を整える暮らし<最終回>

- 126 冬(立冬～1月)のお悩み 「頻尿」——尹 生花
これからの「リーダーの役割」
- 128 前提を変えれば、「失敗」にやさしくなれる ——伊庭正康

わたしの体験

- 46 子育ての中で気付いた「我」を捨てる大切さ
広島県・高屋会場 白井美幸
- 49 「上機嫌」の実践で職場環境を改善
鳥取県・米子会場 秋田信也
- 52 姑と暮らした年月は何よりの「宝物」、
広島県・焼山会場 白本由美子
- 55 導いてきた長男に手を引かれる今
大分県・日田支部 酒井きよみ
- 58 生きる力と希望を与え続けてくれた家族
富山県・富山支部 金山タイ

《訪問 倫風ファミリー》

- 103 大村康一郎さんご一家(福岡県・和白会場)
- 108 朝のスピーチレポート
- 122 ご相談いたします〔健康・法律〕

【カラグラビア】

- 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
スクールカウンセラー——八木春美

【コラム】

- 19 暮らしに和ごころを! 入江亮子
- 72 よむよむ読書案内
- 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「オーナメントのあふれる街」

※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

“やめる”から 生まれるもの

～本当に大切なことに気付くために～

習慣、仕事、人間関係……長く続いていることほど、やめるのは難しいもの。

でも知らず知らずのうちに、抱える「荷物」が増えていませんか？

何かをやめることは決して後ろ向きな行動ではなく、

自分が大事にしたいことを見つめ直すことにも繋がります。

余分なモノ・コトを手放し、スッキリとした年末・年始を迎えましょう。



マイケル・ジョーダン、バスケットボールの神様との異名を取り、数々の記録と受賞歴を持つのは、周知の通りです。そんなレジェンドにして9000回以上もシニートを外し、300試合に敗れたのだとか。「人生で何度も失敗した。それが成

功の理由だ」と回想しています。秋季大会では、混沌とした時代において大切なのは決断力、失敗を恐れず実践する勇氣と学びました。「我も人もの仕合わせ」に向かつて、積極果敢なチャレンジで一日一日を力強く切り開いてまいります。

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

12

月号

令和4年12月1日発行

（毎月1回1日発行）

第72巻第12号 通巻860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



December
Rimpuu

一般社団法人実践倫理農正会 発行

全編1年12月1日・毎月1日発行 第72巻12号 通巻966号 昭和27年4月31日第1種郵便物承認
編集・発行人 佐藤昭彦 〒102-8023 東京都千代田区九段北1-1-1111F 電話 03-3264-8211(大代表)

頒布価 = 200円。