

令和5年4月1日（毎月1日）発行 第73巻4号 通巻64号 昭和27年4月3日第三種郵便物承認

倫風

4月号

会報
April
2023





「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。

目次

倫風宏話

- 10 二つの「そうぞうりょく」について
上廣哲治

時代を読む——小児科学から考える子育て(上)

- 14 子どもは遺伝子の力で守られている——高橋孝雄

特集

- 19 「サードプレイス」を持っていますか？

～ゆるい繋がり、を考える～

◇第三の居場所、は人と付き合うことで生まれる——六角精児

住人が誇りに思い、地域が輝ける場がサードプレイスになる——国分裕正

「好き」をもとに人と繋がるのが人生を豊かにする——岡山裕子

子どもは子どもらしくいられる場所があってこそ大きく育つ——須田洋平

「役に立っている」と感じられる場所を持つ——確井真史

〈特別企画〉

- 54 自分の力で生きていく——葉一

「コグトレ」式パズル

- 58 「写す」「見つける」——宮口幸治

わからずや漫筆

- 60 書物文化の衰退——林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

- 63 「007/ノー・タイム・トゥ・ダイ」——山下トシキ

愛されるふるまい

- 66 簡単に「仕事デキる風」にしてくれる言葉——諏内えみ

20代のための特別レッスン

- 68 伝えたいことを溜めていた20代——樋口直哉

自分らしく、颯爽と10代をかけていく！

- 70 どうしても勉強が手につかない……——内田和俊

世相診断

- 84 変革期にさしかかった部活動——内田 良

人生を味わい尽くせ！

- 90 「ない」ことを前提に生きてみる——鎌田 實

A Song for You

- 92 「贈る言葉」——スージー 鈴木

じっくり見守り子育て

- 94 男女差に応じた子育ては必要？(2)——岩立京子

生活いきいき事典

- 96 日々のお手入力で「デキる男」を目指そう！——EBATO

共働きファミリーの暮らし術

- 115 共働き家庭と学校行事——ももせいづみ

介護のある暮らし

- 118 「いいいさん家」の共生生活(下)——石井英寿





ストレス筋ほぐしマッサージ

126 「口周りをほぐす」——舟津真里

これからの「リーダーの役割」

128 新人とベテランに対する指導法はどう使い分ける? ——伊庭正康

わたしの体験

38 長男の出すサインに気付いて

愛知県・豊川支部 中西梨紗

41 朝起会が繋いでくれた母と娘の絆

兵庫県・東山支部 酒井智未

44 父の慈愛の心を子に繋いでいく

鳥取県・米子会場 大田正人

47 現実大肯定で乗り越えた先にある仕合わせ

広島県・広島支部 宗像純子

50 三つの恩に支えられた人生

大阪府・阿倍野会場 出口 明

《訪問 倫風ファミリー》

101 大月良太さんご一家 (広島県・高屋会場)

自己改革の軌跡

106 創意工夫を重ねて人と繋がる ——佐藤治美

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 ●スキんケア&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

星空解説員——佐々木勇太

【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「桜咲く御苑とタワー」

※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



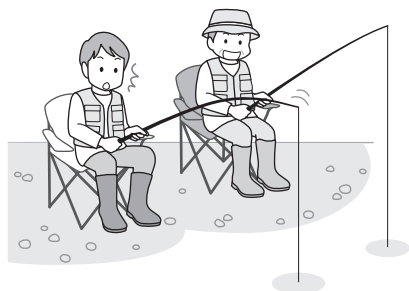
特集

「サードプレイス」を 持っていますか？

～ “ゆるい^{つな}繋がり、を考える～

家庭を第一の居場所、学校や職場を第二の居場所とすると、
趣味やボランティア、友人の集まりなどを第三の居場所、
「サードプレイス」と呼びます。

そこには、人間にとって欠かせない、
ゆるくて心地よい、気楽な関係性があるようです。



イラスト／湯沢知子

●編集後記

今号の「倫風ファミリー」には、お父さんの転勤に伴って、お子さんが転校を繰り返したとのエピソードが……。親しい仲間と別れ、また一から友達づくりをする。その苦労は並大抵ではありません。そこでお母さんは、「私も早く新天地に溶け込

もう」と倫理普及の実践にいそしんだといえます。それぞれの努力が善き人間関係を生み、家族の絆をさらに強くしたのでした。新年度目の今こそ、普及の原点である「一人が一人を」誘う実践で、共に学ぶ仲間づくりに励みましょう。

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、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

4

月号

令和5年4月1日発行

（毎月1回1日発行）

第73巻第4号 通巻864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

April *Rimpuu*



一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和5年4月1日(毎月1日)発行 第73巻4号 通巻954号 昭和37年4月2日第三種郵便物承認
編集・発行人／徳野和彦 〒199-0022 東京都千代田区大田北1丁目16-1 電話／03-5264-6211(大代表)

頒布価=200円