

令和5年7月11日(毎月1日)発行 第73巻7号 通巻867号 昭和27年6月3日第三種郵便物承認

倫風

7月号

広報
July
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

マイルール

- 10 **チャレンジ精神を持ち続ける** —中尾ミエ

時代を読む——宇宙から見つめ直す人間の姿(下)

- 14 **人類が宇宙に対して果たすべき義務** —鳴沢真也

- 19 **特集 ストレスと上手に付き合う**

～心のダメージに強くなろう～

つらかった介護の日々、「書く」ことが心の救いに —松島トモ子

「創り出したい未来」を思い描けば、心のダメージは小さくなる —堀北祐司

子どもが抱えるストレスには、話しやすい環境を —大美賀直子

じっくり見守り子育て

- 32 子どもの家事参加への工夫(2) —岩立京子

「コグトレ」式バズル

- 34 「見つける」「写す」 —宮口幸治

愛されるふるまい

- 36 良縁をつかむマナーとふるまい① —諏内えみ

わからずや漫筆

- 38 一騎討ちの伝統 —林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

- 53 「わたしに会うまでの1600キロ」 —山下トシキ

人生を味わい尽くせ!

- 56 「壁」を打ち壊して、未来を開く! —鎌田 實

自分らしく、颯爽と10代をかけていく!

- 58 何かと「個性」を求められるけれど…… —内田和俊

20代のための特別レッスン

- 60 「俺はプロ野球選手だ!」と叫んだ日 —G.G. 佐藤

世相診断

- 62 芥川賞は時代を映し出す鏡 —助川幸逸郎

介護のある暮らし

- 68 祖母の介護は周囲に支えられて(上) —松村雄基

ストレス筋ほぐしマッサージ

- 72 「食いしばりのコリをほぐす」(前編) —舟津真里

これからの「リーダーの役割」

- 74 職場でやるべき「リスクマネジメント」 —伊庭正康

共働きファミリーの暮らし術

- 77 共働き家庭と実家のヘルプ —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



【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/文 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
災害救助犬訓練士—齊藤真由美

【表紙】日本の朝

青森県東津軽郡
龍飛崎(たっぴごき)のあじさい

【表紙絵】

青木美和「上高地河童橋」

※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

ストレスと上手に付き合う

～心のダメージに強くなろう～

ストレスをあまり感じずに生きていければ幸せなことでしょう。
でも、現代を生きる私たちは多かれ少なかれストレスを抱えています。
心のつらさを軽減するにはどうすればいいのか、
平穏な日々を送るためのヒントを探ります。



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。

「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1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、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
7
月号

令和5年7月1日発行

(毎月1回1日発行)

第73巻第7号 通巻867号

発行所 一般社団法人実践倫理宏正会

編集・発行人 中川秀一

〒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

Rimpuu^{July}



一般社団法人実践倫理研究会 発行

令和5年7月1日(毎月1日)発行 第23巻7号 通巻907号 印刷27年6月3日第三種郵便物承認
編集・発行人/中川秀一 〒100-0003 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。