

倫風

12月号

会報
December
2023



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 **今こそ、大切な人に「寄り添う」ために**
上廣哲治

時代を読む——世界に蔓延する陰謀論(上)

- 14 **陰謀論に染まりやすい人とは**——秦 正樹

Ethics Fan Meeting 2023、秋 代表講演録

- 20 **実践倫理を「生きる力」として、希望ある未来へ**

特集

- 29 **より善い人間関係を作る`聴く、技術**

～言葉の裏にある感情を受け止めるために～

相手の新しい一面を引き出す——吉田照美

聴き方を変えれば人間関係が変わる——松橋良紀

子どもを`丸ごと受け止める、会話とは——松本文男

すべての人を尊重する「傾聴ボランティア」——鈴木絹英

「コグトレ」式パズル

- 58 「見つける」「数える」——宮口幸治

愛されるふるまい

- 60 賢い女性の贈り物のマナーとNGな品物——諏内えみ

わからずや漫筆

- 62 慕じまいの憂鬱——林 望

大切なことはみんな映画が教えてくれる

- 65 「12モンキーズ」——山下トシキ

20代のための特別レッスン

- 68 「失敗」のあとに来る前向きなエネルギー——梅原大吾

〈特別企画〉

- 70 ストレッチを始めよう——中村格子

世相診断

- 84 新時代の資産形成、「NISA」「iDeCo」とは——山中伸枝

自分らしく、颯爽と10代をかけていく!

- 90 臆病な自分が嫌で仕方がない——内田和俊

人生を味わい尽くせ!

- 92 人生を輝かせる「ちょうどいいわがまま」——鎌田 實

A Song for You

- 94 「生まれ来る子供たちのために」——スージー鈴木

じっくり見守り子育て

- 96 スキンシップの重要性 ～児童期編～——岩立京子

生活いきいき事典

- 98 円満な家庭を作る家事分担のコツ——水谷さるこ

共働きファミリーの暮らし術

- 115 「忙しくて片付かない」という人へ——ももせいづみ





介護のある暮らし

- 118 「怒り」から始まった施設改革(下) — 坂野悠己
ストレス筋ほぐしマッサージ<最終回>
126 「顔全体の筋肉を整える」 — 舟津真里
これからの「リーダーの役割」
128 好きになれない部下との「適切な距離感」とは — 伊庭正康

わたしの体験

- 44 自慢の姑との楽しい介護の日々
佐賀県・佐賀支部 西 桂惟子
48 受け継いでいきたいわが家のバラ寿司
広島県・道上会場 弓井雅美
51 夫の心に沿う妻になりたい
鳥取県・米子会場 赤井きく江
54 教えが導いてくれた最善の選択
大阪府・阿倍野会場 百崎 達

《訪問 倫風ファミリー》

- 103 丸山裕紀男・千恵さんご一家(福井県)
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<最終回>／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
獣医師——青柳伸介

【コラム】

- 19 暮らしに和ごころを! <最終回> 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「12月の街中の花屋」

※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

より善い人間関係を作る 「聴く」技術

～言葉の裏にある感情を受け止めるために～

個性や多様性の尊重が求められる昨今ですが、
自分と異なる考え方や価値観を持った他者を理解するのは、
簡単なことではありません。

その一助となるのが、相手の話す内容を正確に理解する「聴く」技術です。
聴くことを中心としたコミュニケーションについて、考えてみましょう。



秋のファンミーティングでは、より善く生きようとする意思、より善い生き方とは何かを考える思考力、考えを実行に移す行動力の大切さが提示されました。

哲学者のパスカルは「人間は考える葦である」と表現しています。生物

としては、か弱い存在でありながら、考える力を持つがゆえに人間は尊い。しかし、意思と行動力があつてこそ、初めて思考は生きるものです。主体的に行動すること、「随所に主となる」実践で、かけがえのない人生を輝かせてまいりましょう。

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時から始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5年12月1日発行
（毎月1回1日発行）

第73巻第12号 通巻872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



December
Rimpuu

一般社団法人実践倫理宏正会 発行

令和5年12月1日(毎月1日)発行 第73巻12号 通巻872号 昭和27年6月3日第三種郵便物承認
編集・発行人/中川秀一 〒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