

# 会報 倫風

明日は、明日はと言っただけで、  
そんな明日はいつまで待っても来やしない。

〈島崎藤村／小説家／1872～1943〉

『倫風』誌は、一日を明るく元気に生きぬくための  
実践のヒントをお届けしています。



『倫風』誌（表紙）は、抗菌加工を施してあります。

◆『倫風』誌の購読は、ホームページからお申込みください。  
<https://www.jissenrinri.or.jp/publications/teiki/rinpu-order/>  
200円〈送料無料〉

一般社団法人  
実践倫理宏正会  
The Practical Ethics Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-1  
☎03-3264-8211(代)  
(7:30～15:30 土・日・祝日は除く)  
詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://www.jissenrinri.or.jp>



5月号のおすすめページ

19

特集

## 一人時間の楽しみ方

～ たまには“ソロ活”でリフレッシュ！～

自然の中に身を置く、一人ぼっちの自由時間  
「ソロ活」の喜びとメリットとは？  
一人だからできる「内省の時」

ヒロシさん  
朝井麻由美さん  
川野泰周さん

### しあわせなおやつ時間

2 おからドーナッツ

小林まさみさん

### A Song for You

4 「ハナミズキ」—— 一青 窈

スージー鈴木さん

### わからずや漫筆

38 夏の苺

林 望さん

### 映画の中の危ないヤツら

53 神宮司大佐（「海底軍艦」）

ジャガモンド斉藤さん

### 世相診断

62 AI時代のメンタルケア

安藤泰善さん

### 共働き家庭の“ごきげん”やりくり術

77 「自動で貯まる」仕組みを作る

八木陽子さん

会場名