

無料  
贈呈  
FREE

『倫風』誌を、ご紹介させていただきます。  
ご興味ある記事をご一読いただければ幸いです。  
この冊子のお代を請求することはありません。

お問合せ先 **03 - 3264 - 8211** (7:30~15:30 土・日・祝日除く)

『倫風』誌の表紙は、抗菌加工を施してあります。

会報 **倫風**



◆『倫風』誌の購読は、ホームページから  
お申込みいただけます。  
<https://www.jissenrinri.or.jp/publications/teiki/rinpu-order/>

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