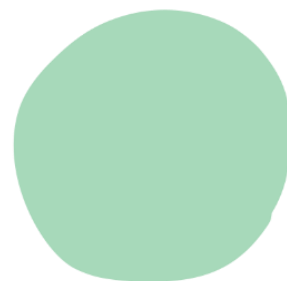
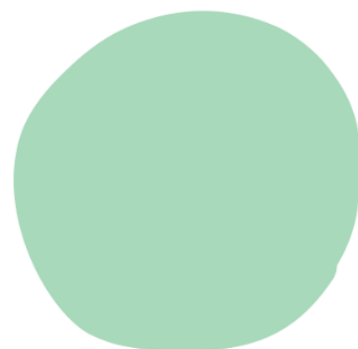
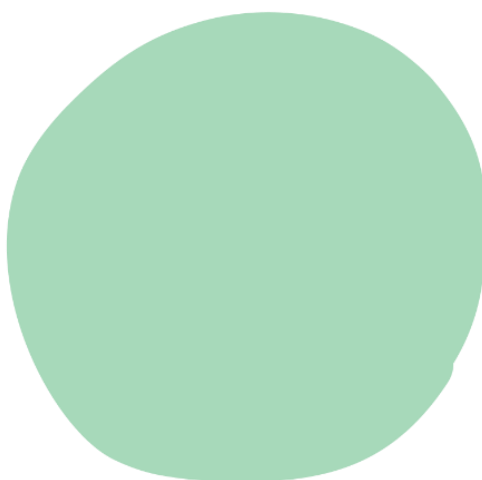
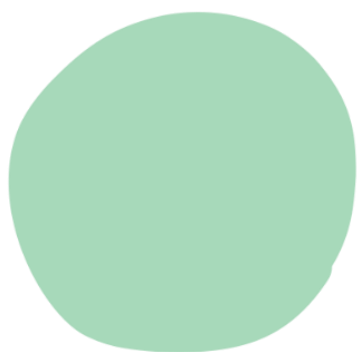


Jissen rinri



◆ 実践倫理宏正会のご案内

実践倫理宏正会 - Profile -

一般社団法人 実践倫理宏正会は、日本の伝統的な倫理を大切にし、誰もが幸福に暮らせる共生社会を目指す民間の社会教育団体です。

昭和 21 年 5 月、原爆の余燼おさまらぬ広島に創建されて以来、数多くの会員たちが、自分も人も共に仕合わせになるための倫理実践を学び合い、生活を改善し、仕合わせな家庭を実現しながら、今日に至りました。

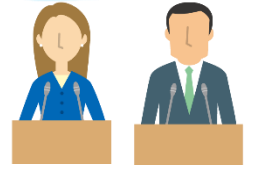
現在、全国各地で、毎朝「MRS' 5」（旧称：朝起会）を行うほか、勉強会・交流会などの活動を行っています。

名 称	一般社団法人 実践倫理宏正会	
本部事務局	〒102-0073 東京都千代田区九段北 1 丁目 14 番 1 号 Tel 03-3264-8211(代)	
代 表 者	上 廣 哲 治	
創 立	昭和 21 年 5 月 3 日	
ラウンジ数	731 ラウンジ（令和 8 年 4 月 1 日現在）	
沿 革	昭和 20 年 8 月 6 日	広島に原爆が落とされ、創始者・上廣哲彦会長が被爆
	昭和 21 年 5 月 3 日	平和な社会の実現を目指し、実践倫理普及運動の端緒となる 上廣哲彦初代会長が広島で「宏正会」を創設
	昭和 21 年 9 月 18 日	最初の「朝起会」が石川県小松天満宮で開かれる
	昭和 26 年 5 月	以降北陸地方・中国地方に朝起会場が広がる
	昭和 26 年 8 月	会報・月刊『宏正』創刊（平成 8 年 6 月『倫風』へと継承）
	昭和 28 年 4 月	東京（文京）に朝起会場が誕生、以降関東地方に広がる
	昭和 29 年 4 月	「社団法人実践倫理宏正会」に改称（文部省所管）
	昭和 31 年 10 月	長野（上田）に朝起会場が誕生、以降信越地方に広がる
	昭和 37 年 2 月	大阪（堂島）に朝起会場が誕生、以降近畿地方に広がる
	昭和 40 年 3 月	岐阜に朝起会場が誕生、以降東海地方に広がる
	昭和 47 年 10 月	青森（弘前）に朝起会場が誕生、以降東北地方に広がる
	昭和 49 年 5 月	上廣哲彦初代会長逝去に伴い、従四位勲三等旭日中綬章追叙
	平成 26 年 4 月	福岡に朝起会場が誕生、以降九州地方に広がる
平成 28 年 11 月	「一般社団法人 実践倫理宏正会」に改称（内閣府所管）	
令和 8 年 7 月	上廣榮治第二代会長が旭日重光章受章 「朝起会」は「MRS' 5」に、「会場」は「ラウンジ」に改称	

活動内容

MRS'5

— モーニング リセット セッション ダッシュ ファイブ —



早寝早起きは、すぐに実践でき、明るく元気な暮らしを実現するのに最も効果的な実践です。早寝早起きはさまざまなストレスを解消し、精神の安定と気力の充実を促進し、また、子どもの成長ホルモンの分泌を促すなど、人間の身体のメカニズムに適った、きわめてすぐれた実践であることは、医学的にも証明されています。

爽快な朝の大気のなか、毎朝 5 時から全国のラウンジで行なわれる「MRS'5」では、『朝の誓』（下記ご参照）を信条として、明るく元気な今日一日をスタートしています。

「MRS'5」では、会員が自主的にスピーチを行い、その後、お互いに感想を語り合うセッションを行っています。スピーチをする会員は、倫理に照らして自らの課題を発見し、実践を通して真摯に自己点検をしながら、自分も相手も仕合わせになる努力を決意しています。

また、それを聞く側の会員は、共に学ぶ仲間として、温かく寄り添うような気持ちで耳を傾け、セッションを通じて共感を寄せています。ここでは、誰もが素直な心情を吐露することができます。

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

* 朝の誓は、実践倫理のエッセンスであり、より善く生きるための基本的な心構えです。

「三つの恩」とは、親の恩、師の恩、社会の恩。

「三つの無駄」とは、物の無駄、時の無駄、心の無駄。



勉強会・交流会

– Round-table discussions –

* 地域によって活動の名称、内容、開催頻度などが異なります

倫風勉強会

自分で課題を見つけ、自分で実践を考えるために、ヒントとなる教えや参考となる体験など、『倫風』や倫理書籍をテキストとしながら学び合う勉強会です。



倫風ほっとカフェ

コーヒーなどを楽しみながら、カフェのような雰囲気の中で、飾らずざっくばらんな話ができるコミュニケーションの場です。

チャレンジクッキング

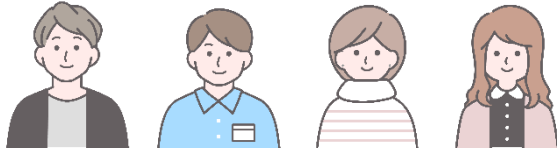
本会発行の『倫風』やブックレット(小冊子)に掲載される料理やスイーツを中心に、調理実習と会食を通して親睦を図り、世代間交流の場ともなっています。



* その他、「介護」「育児」「健康」など、各種テーマ、対象者別の勉強会・交流会を実施しています。

青少年育成活動

- Youth Activities -



ジュニア会、ユース会

同年代の若者が集まり、礼儀作法や思いやりの精神、倫理的な物事の受け止め方を学びあっています。

また、地域の資料館や史跡などを訪問し、郷土愛や社会への感謝の心をはぐくむ活動なども行っています。

サードプレイス活動

地域貢献や子育て支援を目的に、地域のコミュニティづくりを行なっています。

一時保育やこども自習室、こども縁日、リサイクル交換会など、地域の皆様もご参加いただける第三の居場所を目指しています。



ボランティア活動 - Volunteer activity -

地域清掃、緑化運動、子ども食堂など、地域のボランティア活動への参加や協力を、有志会員によって行っています。

各種サークル活動

- Various circle activities -

着付け、書道、ヨガ、卓球、ウォーキングなど、共通の趣味や特技をもつ会員で、各種のサークル活動を行っています。



メンバーシップのご案内

一般社団法人実践倫理宏正会は、**年会費 2000 円のメンバーシップ制**です。

公式ホームページより、メンバーシップ登録をお願いいたします。

その他、諸活動にかかる費用は、原則、実費(または一部)の自己負担です。

メンバーシップを取得すると、会員IDとパスワードが付与され、次のことができるようになります。

1. 公式ホームページの「会員専用ページ」が閲覧できます。

○公式ホームページ(会員専用)のコンテンツ例

- ・Archive(実践事例紹介)
- ・Movie(動画アーカイブ)
- ・Item(普及のお役立ちツール)
- ・Text(学びのテキスト)
- etc.



2. デジタル会友手帳アプリが利用できます。

スマートフォンに、「**実践倫理デジタル会友手帳**」アプリをダウンロードして、会員IDとパスワードを使ってログインしてください。
(アプリを利用しなくても、公式ホームページからグーグルクロームなどのブラウザでログインすることも可能です)

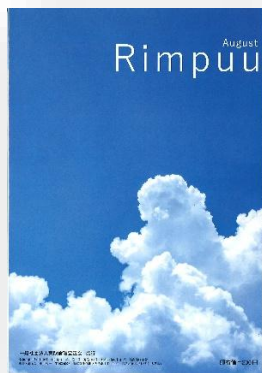


「実践倫理」[検索](#)

○デジタル会友手帳の主な機能

- ・「ラウンジ」の受付にあるタブレット(QRコードリーダー)に、デジタル会友手帳のQRコードをかざすことで、「MRS'5」の参加記録が登録され、ポイントが貯まります。
「MRS'5」の参加登録をすると、デジタル会友手帳の「MRS'5カレンダー」に記録されます。
- ・マイページより、登録情報の変更、所属の変更、会費の支払い手続きなどができます。
- ・ハビットトラッカー(習慣化をサポートするためのチェックリスト)の機能もあります。
- ・歩数計を登録すると、毎日の歩数に応じてポイントが貯まります。
- ・「MRS'5」参加やウォーキングで貯まったポイントは、特典と交換できます。

3. 会報『倫風』(年6回偶数月発行)を優先購読できます。

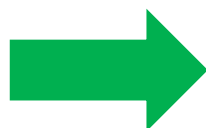


頒布価 : 200 円

4. その他

会員のための奨学生制度もございます。詳しくは普及本部へお尋ねください。

メンバーシップの
登録はこちらから



メンバーシップ登録のオンライン操作を電話でサポートいたします。
下記「メンバーシップ電話サポート」(フリーダイヤル)にご連絡ください。

 0120-175-011 受付時間:9~15時(土日祝除く)

もしくは、最終ページにある申込書に、必要事項をご記入の上、最寄りの支部・会場、または地区事務局にご提出ください。

オンラインでのメンバーシップ登録ができない方は、本紙にご記入の上、最寄りの「ラウンジ」、または、地区事務局にご提出ください。オンライン入力を代行し、ご登録を行います。

一般社団法人実践倫理宏正会 御中 (記入日) 年 月 日
メンバーシップ登録 記録用紙

私は、会の趣旨に賛同し、下記の通りメンバーシップ登録を申し込みます。(太枠内は必須)

ふりがな			
氏名			
住所	〒		
電話番号 (未成年者は親権者の連絡先)		携帯電話	
生年月日	西暦 年 月 日	性別	男性 女性
(未成年者の場合のみ記入) 親権者氏名		続柄	父 母 未成年後見人
職業	会社員・公務員・自営業・団体職員・パート(アルバイト)・主婦主夫 学生・その他()		
希望所属 (希望なければ最寄となります)		行事等の案内希望	有 無
特記事項			

本用紙は、一時的な記録用紙であり、正式な届出書ではありません。
本紙を基に登録を代行した後、責任をもって破棄いたします。

【本人確認について】

登録完了後、1~3業務日を目安に、ご本人様に本部事務局よりお電話を差し上げ、本登録と個人情報提供の同意確認をさせていただきます。(その前にお電話をいただいても結構です)。その際に、会員IDとパスワードをお伝えいたしますので記録をお願いします。お電話をいただく場合は、「電話サポート ☎ 0120-175-011」(土日祝除く9~15時)まで、お願いします。

都合によりご本人が電話を受けられない場合は、その理由を特記事項に明記し、紹介者とエリアマネージャーの両名の連絡先をご記入ください。紹介者またはエリアマネージャーにお電話を差し上げます。

【個人情報の利用目的】

個人情報は一般社団法人 実践倫理宏正会のプライバシーポリシーに基づき、適切に管理いたします。
個人情報の利用目的は次の通りです。 ①デジタル会友手帳(マイページ)のサービスを行うため
②一般社団法人として必要な事務を行うため
③お問い合わせ、ご相談に対応するため

【未成年者の登録について】

未成年者の意思代行ができるのは親権者(原則として父母)、または未成年後見人のみです。
例えご家族(例:祖父母)からのお申出であっても、意思代行は受理できかねます。

紹介者		電話		受付		登録	
-----	--	----	--	----	--	----	--