

職場の教養

4

2023 APRIL

一般社団法人 倫理研究所



発行部数
200万部

職場の教養

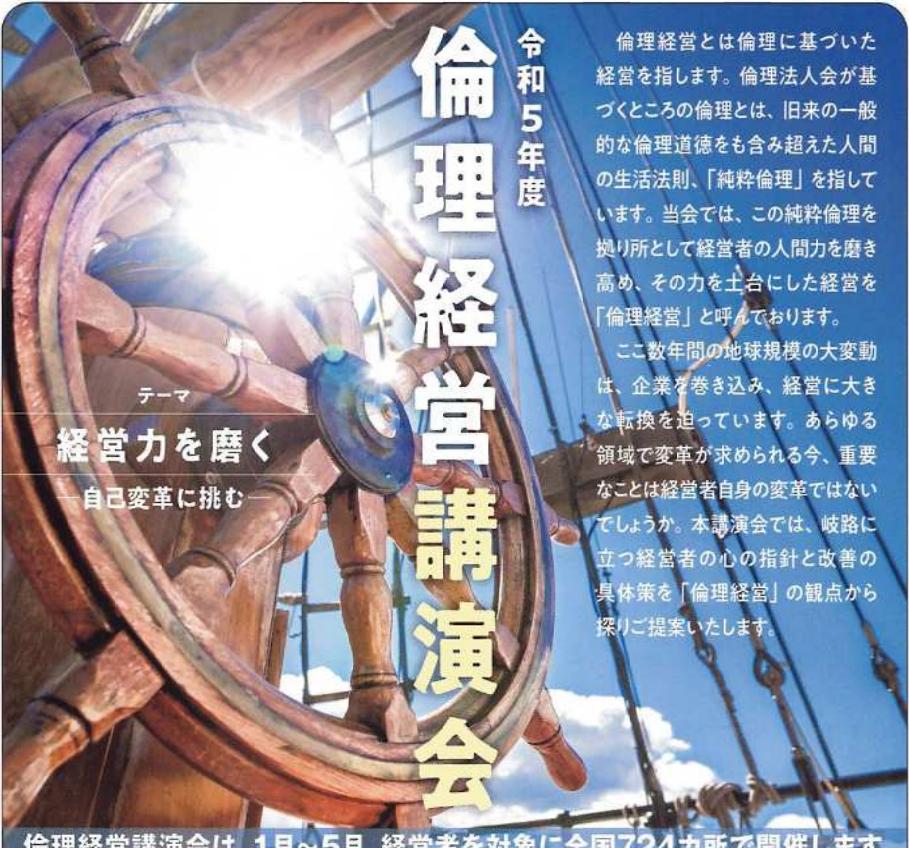
4月号

2023年4月1日発行
第45巻4号 通巻510号

編集人 三浦貴史
発行人 和田毅

一般社団法人 倫理研究所
<https://www.rini-jp.jp/>

本誌は日本書院出版の「職場の教養」の付録です。
お問い合わせは各編集部へお問い合わせください。



倫理経営講演会関連図書

下記3冊は、全国の倫理経営講演会会場でお求めいただけます。



丸山敏秋著

世の中にも、わが身にも多様な風が吹いている。
順風もあれば逆風もある。だから人生は面白い。
今日はどんな風が吹いていたか。
明日はどんな風が吹くか。

世の中の様々な風のゆくえを考える、76のコラム。

【目次より】

- 一 風紋の章 素ざり座むが易し、「視の目」を鍛える他
- 二 風塵の章 叱られる幸せ、学びの王道他
- 三 風花の章 心に「空所」を持つ、相手の鏡に映る自分他
- 四 風光の章 医は意なり、光さす方向に歩む他

B6判 並製296頁 1,200円(税込)



万人幸福の菜 解説

[新装丁版]

丸山竹秋著

B6判並製/1,800円(税込)



万人幸福の菜を読む

『ひとすじのみち』改題・増補

丸山敏秋著

B6判並製/1,300円(税込)

所属

氏名

4/4(火)

かんそう 感想のまとめ方

今日の心がけ◆アドバイスに耳を傾けましょう

Kさんは、感想を述べるときに本文の中で興味を持つた点を取り上げても、最後にまとめることが特に苦手でした。

ある時、先輩から「今日の心がけにつながる感想を考えてみたら」と助言されました。これまで思付いたことを何となく話していましたが、先輩の言葉をヒントに感想を考えると、以前より簡潔にまとめられるようになつたのです。すると、先輩からは「上手くまとめようとし過ぎるのも良くないから、思い付いたありのままの考え方も大切にね」と言われました。

その後、受けたアドバイスを徐々に実行できるようになつてきたKさん。今は、感想を述べることの面白さを実感しています。

4/3(月)

おりがみ 折り紙

昨年、カタールで開催されたサッカーのワールドカップでは、日本代表が試合後のロッカールームに書き残した感謝を伝えるメッセージと共に、そこに添えられた数羽の折り鶴が国内外で注目を集めました。

日本では馴染みの深い折り紙遊びですが、子供の頃に遊んでいた人も、大人になつてからは折る機会がほとんどないという人も多いことでしょう。

折り紙で何かを作るには、山折りや谷折りをしながら、重ねたり開いたり、指先を使つた細かい作業が必要です。子供の頃は上手に折れなかつたものが、手先の器用さや理解力、集中力が高まつた大人なら折れるかもしれません。

一枚の紙から生き物や草花、乗り物など様々なものを作り紙遊びは、折る楽しみもさることながら、脳の活性化の一助となることも期待できます。また、紙は身边にあるものが使えて広いスペースを要しないため、気軽に始められます。

折り紙は日本の伝統的な遊びの一つでもあります。時にはこうした伝統的な遊びに触れて見るのも良いのではないでしようか。

今日の心がけ◆日本の伝統的な遊びを知りましょう

日本再発見! -空から見る絶景(海外編)-

ヘニングスヴァールのサッカー場
(ノルウェー/ロフォーテン諸島)

「世界で最も美しいサッカー場」は、サッカー大国ブラジルではなく、周囲を海に囲まれた小さな漁村にある。ノルウェー北部のロフォーテン諸島にあるヘニングスヴァール村は、フィヨルドに囲まれた風光明媚な地。そんな大迫力な自然の



4/10(月)

音読の効用

アナウンサーで、現在は朗読教室等、様々な活動をしている寺田理恵子氏は、音読することで得られる効用の一つに、ストレス解消を挙げています。声を出すことで「腹式呼吸が自律神経の働きを整え、副交感神経を優位にし、気持ちを落ち着かせる効果がある」と寺田氏は述べています。

お客様や取引先への対応で自然と声を出す業務の人もいれば、ほとんど声を出す必要のない業務の人もいるでしょう。

ここ数年、自宅で業務を行なう人が増えたことで運動不足となり、ストレスがたまりやすい環境になつたことが指摘されています。

本誌『職場の教養』を活用した「活力朝礼」では、参加者が段落ごとに交代しながら、積極的に文章を声に出して読む「輪読形式」を推奨しています。

寺田氏は「音読をする時に最も大切なことは、楽しいと思つて声を出すこと」と述べています。『職場の教養』の輪読に積極的に参加することを楽しみとしつつ、声に出して読むことで心を整え、一日の業務の良いスタートを切りましょう。

今日の心がけ◆意識して声を出しましょう

4/9(日)

積小為大

「積小為大」とは、江戸時代の農政家である一宮尊徳の言葉です。これは、「小さいことが積み重なつて大きなことになる。だから、大きなことを成し遂げようと思うなら、小さいことをおろそかにしてはいけない」という意味です。

Aさんの同僚のCさんは、とても綺麗な字を書くと、社内でも評判です。ホワイトボードに書かれたCさんの美しい文字を見た上司や同僚たちから、称賛の声があがるほどです。

「あんなに綺麗な字が書いて羨ましい」とAさんは日頃から思つていました。そこでAさんは、いつの日か、美しい文字が書けるよう、字の練習に毎日取り組もうと決心しました。

早速、専用のノートを購入し、昼夜の十五分を練習時間にあてて、毎日コツコツと書き続けました。さらに休日には、自宅で一時間ほど取り組みました。約一年後、Aさんが板書した文字を見て、同僚たちが称賛しました。毎日の小さな努力が、良い結果をもたらした好例といえるでしょう。

今日の心がけ◆コツコツと努力を続けましょう

日本再発見! -空から見る絶景(海外編)-
ンゴロンゴロ保全地域
(タンザニア/アルーシャ州)
はぜんちいき
ンゴロンゴロはスワヒリ語で「巨大な穴」という意味。数百万年前の大噴火によりできた巨大なクレーターの中に、約2万5000頭の多種多様な野生動物が生息している。生き物たちの楽園として、1979年に世界自然遺産に登録された。



4/18(火)

かお いろ うかが 顔色を窺う

今日の心掛け◆率直に相談しましょ

職場や家庭においてトラブルが起きた時、「非難されるのではないか」と相手の顔色を窺いつつ、会話をすることはないでしょうか。そうした時、自分で普段と変わらず会話をしているつもりでも、実は意外と表情や態度、言葉にその時の心の状態が表れたりするものです。ある日、Sさんは妻と会話をしていると「何か後ろめたいことでもあるの」と聞かれドキッとしたし、とつさに「特に何もないよ」と答えたのです。実は「仕事上の都合で、家族旅行の日程を変更してほしい」と相談するつもりでしたが、妻の一言で言えなくなってしまったのです。

Sさんの様子を見かねた妻から「何か言いたいことがあるんでしょ」と言われ、率直に伝えることができました。妻からは「そんなことか。もつと大変なことかと思つたわ」と言われ、妻に余計な心配をかけてしまったと反省したのです。相手の顔色を窺い、余計なことを考えると、結果的に遠回りになることがあります。何かを相談する際はハツキリと伝えるよう心がけたいものです。

日本再発見! -空から見る絶景(海外編)-

ナスカの地上絵
(ペルー/イカ県)

4/17(月)

メイド・イン・スミダ

東京都墨田区で製靴業を営む廣川雅一氏は、創業時からの企業理念「品質至上主義」を守り、一九七八年に靴の企画から仕上げまで、ほぼ全工程を社内で行なう自社ブランド「スコッチグレイン」を立ち上げました。すべてが日本製で、価値ある靴を手に入れやすい価格帯に設定しています。また、取引先の問屋やメーカーだけでなく、直営店を通じて顧客にも訴求して、着実に業績を上げていきました。

工場ではおよそ百人の職人が、昔ながらの製法で手間を掛けてこだわりの靴を作ります。大量生産やコスト競争が激化しても企業理念を守りつつ、若い職人を一から育て上げて、新たな企画に挑戦するチャンスを与えていたといいます。顧客と直接取引するなど新たな挑戦を続いている廣川氏の理念は、時代が変わつても企業が存在し続ける価値を高めているといえそうです。

私たちも会社の理念をよく理解し、存在意義を見いだすことから始めて、これから時代に、何を変え、何を残すべきかを考えていきたいものです。

今日の心掛け◆社会に果たす使命を考えましょう

中南米ペルーの乾燥した大地に、巨大な絵が描かれている。ハチドリが最も知られるが、実はコンドルやクモ、サルなど、実際に700以上の地上絵が確認されており、中には子どもの落書きのようなネコの絵などもある。しかし、それらの制作



4/24(月)

ちきゅう かんしゃ 地球への感謝

今日の心がけ◆地球を大切にしましょう

皆さん、今日はどうぞお読みください。このコラムでは、毎日、心がけとして「地球を大切にしましょう」と題して、日々の生活でできることを紹介します。今日は、「地球への感謝」についてお話しします。

近年、生物の多様性に対する意識が高まっています。内閣府から発表された「生物多様性に関する世論調査」によると、約七五%が「生物多様性に関心がある」と答えています。一方、保全活動に取り組めない要因として、「何をしたら良いのか、よくわからない」が約五一%でした。

「地球倫理」の提唱者である倫理研究所の第二代理事長丸山竹秋は、①みどりを増やそう、②ごみを減らそう、③水を大切にしよう、④エネルギーを大切にしようという四つの項目を掲げています。

これらを普段の生活においてはめると、例えば水を出しつぱなしにしない、食べ残しをしない、車より自転車を利用するなどが挙げられます。

すべての人々が地球上で生活し、衣食住の多くの資源に依存しています。地球上に感謝する心を養い、より良い地球を未来に残したいものです。

日本再発見! -空から見る絶景(海外編)-

张家界国家森林公园
(中国/湖南省)

4/23(日)

書物と向き合う

皆さん、今日はどうぞお読みください。このコラムでは、毎日、心がけとして「書物と向き合う」と題して、日々の読書習慣についてお話しします。

インスタネットを通じて手軽に情報を入手できたり、動画に親しむことができるのは、本をして読む時間が減少傾向にあります。

読書は、新たな知識を与えてくれるだけでなく、ストレスを軽減させたり、集中力や記憶力を向上させる効果が各種の研究でも認められています。

読書の習慣がない人は、気軽に読める小冊子や、興味のあるジャンルの小説など、親しみやすいものから手にしてみると良いかもしれません。

四月から新生活が始まり、慌ただしい日々を過ごしている人も多いでしょう。そんな時こそ、意識的に読書の時間をつくり、心穏やかに書物に向こう時間を設けてみましょう。

今日の心がけ◆読書の時間をつくりましょう

奇岩が立ち並び、濃霧が立ち込める武陵源は、近年、映画『アバター』の舞台のモデルともなった。高さ約200mにも及ぶ岩の柱が約3100本も林立する景色は圧巻。これらは、大地が雨水などに侵食されて作り出されたもの。奇岩の絶壁を見上げて散策できる渓谷・金鞭溪(きんべんけい)や、『アバター』に登場するハレルヤ山の原型となった乾坤柱(けんこんちゅう)、「自然の万里の長城」と呼ばれる楊家界(ようかかい)など岩山の絶景が広がっている。

