

職場の教養

5

2025
MAY

職場の教養

5月号

2025(令和7)年5月1日発行
(毎月1回発行)
第50巻の追加掲載ページ
JRI 0120-325

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.rinri-jpn.or.jp>

本誌は非営利で、倫理研究所の法人会員に毎月無料で贈呈しています。入会のお申し込み、お問い合わせは、倫理法人会事務局へどうぞ。



一般社団法人 倫理研究所

今、世界では、異常気象による災害、食糧や資源の不足等、地球規模で人類の生存を脅かしかねない事態が発生しています。
このような情勢下にあつて、企業をはじめとする集団のリーダーには、不透明な先行きを見通す先見力、適切な判断力、事業を推進しようとする強靱な意志力、現状を打破する実践力等、多様な力が求められます。
本講演会では、このような「経営力」を養うヒントを、倫理の観点から提案いたします。

テーマ **経営力を磨く**

—小さなことから会社は変わる—

令和7年度 倫理経営講演会



倫理経営講演会は、1月～5月、経営者を対象に全国751カ所で開催中です。
お問い合わせは各倫理法人会事務局へ(本誌巻末掲載)

経営における原理原則を掴み、
より良い社風を創るために——
経営者としての人間性を磨く

これが倫理経営

ダイジェスト・倫理経営のすすめ

定価 500円(税込) 倫理研究所 B6判 98頁



新刊
丸山敏秋 著

既刊
倫理経営のすすめ
小さなことから会社は変わる

丸山敏秋 著

定価 1,000円(税込)

本書は、全国の倫理経営講演会会場で求めいただけます。

所属

氏名

二者が激しく競り合っている状態を「鎗を削る」と表現することがあります。鎗とは、刀などの刀剣で、その性能を高めるために設けられた刃と背の間の厚みの部分を指します。日本では中世から近世にかけて、斬り合いの際にこの部分が削れるほど激しく刀を交えたことに由来しています。実力が伯仲した者同士が競争すると、力の差が歴然としている場合や単独で行なう場合に比べて、より高いレベルに到達することができます。鎗を削るほどの激しい競争でなくとも、より高みを目指そうとする意識を持つて仕事に向き合う人が多い職場では、お互いに感化し合い、さらに良いものを生み出す好循環が生まれます。

ただし、勝つことだけを目的として競争すると、勝ったことで慢心したり、威圧的な言動をとったり、仲間の失敗を責めたりすることになりかねません。仕事では率先して適度な緊張感を保ち、真剣に取り組みつつ、周りの良さを認め合う、メリハリのある職場風土を築くことが大切なのです。

今日の心がけ◆切磋琢磨しましょう

五月の日差しが爽やかに感じるこの季節は、動物や植物の活動が活発になるように、私たちにとても活動しやすい時期といえるでしょう。

健康な体づくりのためには、バランスの良い食事をとることはもちろん、生活に運動を取り入れることも大切です。厚生労働省によると、成人の場合、一日六十分以上、歩数にして約八千歩以上に相当する運動が推奨されています。

しかし、毎日長時間続けることが難しくても、週に一度の運動や短時間の運動を積み重ねることで、健康増進効果が得られると報告されています。まずは無理のない範囲で歩数を増やすなど、体を動かしてみるとよいでしょう。

運動をすると、自然と呼吸が早くなり体温が上がって汗ばんできます。私たちが生きていられるのは、状況に応じて機能する体のおかげです。これを理解すれば感謝の念が湧き上がってくるでしょう。

唯一無二の自分の体が健やかな状態でいられるよう、日常的に運動する習慣を身に付け、元気に仕事に取り組みたいものです。

今日の心がけ◆健康な体づくりに努めましょう

日本再発見! -エーワ脊椎動物園の公園(日本編)-

さいたまけん どうぶつ しぜんこうえん
埼玉県こども動物自然公園
(埼玉県東松山市)

埼玉県こども動物自然公園では、2020(令和2)年にオーストラリアからクオッカを4頭迎え入れた。繁殖にも成功し、現在は、カンガルーコーナー内の「クオッカアイランド」で9頭が暮らしている。クオッカの飼育展示は国内ではここ

だけだ。小柄な体につぶらな瞳、口角の上がついた口元はいつも笑っているように見える。クオッカは、オーストラリア南西部に生息するカンガルーの仲間で、その表情から「世界一幸せな動物」ともいわれている。



今日の心がけ◆お世話になった人に思いを伝えましょう

社会人として一年が経過したKさんは、毎月の給料で趣味に関する物を購入することを楽しみに仕事に励んでいました。今月も何を購入しようかと考えていると、ふと学生時代のアルバイト先の経営者の言葉を思い出しました。その経営者は「社会人になって最初の給料をもらったら、ご両親に何かプレゼントしたらいいよ」と言ったのでした。Kさんはその言葉を忘れ、給料すべてを自分のために使っていたことを反省したのでした。そこでKさんは、両親に今からでもプレゼントを渡そうと思い立ちました。何を贈ろうかと考えていると、これまで両親が自分のために必需品はもろろん、誕生日などには必ずプレゼントを買ってくれたことを思い出しました。それに比べて、Kさんが両親にプレゼントすることは、今までほとんどなかったことに気がついたのです。一年遅れにはなりましたが、両親に感謝の言葉と共にプレゼントを渡したKさん。両親の喜ぶ顔を見て、自身も心が温まりました。

日本再発見! -エーコ脊椎動物園の公園(日本編)-

鴨川シーワールド
(千葉県鴨川市)

日本でシャチを見られる水族館は、愛知県の名古屋港水族館、兵庫県の神戸須磨シーワールド、そして鴨川シーワールドの3館のみだ。鴨川で行なわれるシャチのショーは、トレーナーと息を合わせて泳いだり大ジャンプをしたりと、ハイ

「地獄で仏に会う」ということわざがあります。これは、自分が困っていると、きに思いがけず手を差し伸べてくれる人が現われることをたとえたものです。Aさんは、出張に向かう途中の乗換駅でお手洗いに行ききました。ホームに戻ると、カバンに入れていたはずのスマートフォンがないことに気づきました。焦ってバッグの中を全部取り出して隅々まで探しましたが、見つかりません。Aさんは急いでお手洗いに戻り、探し始めました。すると「どうかされましたか?」と、ある男性から声をかけられました。事情を話すと「それは大変ですね」と言って一緒に探してくれました。しばらくすると、男性が洗面台の下からAさんのスマートフォンを見つけてくれました。Aさんが何度もお礼を言う、「困ったときはお互いさまですよ」と言って男性は立ち去りました。Aさんは、自分も困っている人がいたら積極的に手助けをしようという思いを強くしました。

今日の心がけ◆人の役に立ちましょう

レベルなパフォーマンスで有名だ。また、幅約1.5mの巨大な尾ビレで観客に水しぶきをかける「テールバースト」も名物で、前列はシャワーを浴びたかのようにすぶ濡れ必至だ。ポンチョなどの雨具があるといいだろう。



今日の心がけ◆言葉を使い分けましょう

Aさんは「なんで」という言葉を使わないことで、自身が相手に何を質問したかったのかを、より正確に把握することができるようになり、同時に周囲との意思疎通もより円滑になっていきました。

丁寧で的確な言葉を使い、心を込めたコミュニケーションを図りたいものです。

「どんな理由があったのかな？」などです。

しかし、次第に異なる表現で質問することができるようになっていきました。

例えば、「どんな思いでそうしたの?」「何のためにそうする必要があったの?」

「どんな理由があったのかな?」などです。

普段私たちが使う言葉には、思いや心の癖が表われているものです。

Aさんは中学生の娘と話している時、「お父さんから『なんで?』と訊かれると、責められているように感じる」と言われました。振り返ってみると、口癖のように「なんで」と発していることに気がつきました。

以来、その言葉をなるべく使わないように心がけましたが、なかなか代わりの言葉が思いつきませんでした。

Aさんは会社で責任ある立場になり、忙しい日々を送っていました。ある日、先輩にそのことを話すと、先日読んだ本に書かれていたことを教えてくれました。それは「人生には四つの時間がある。やりたいこと、喜びを得られることをする『幸福の時間』、目的のために努力する『投資の時間』、やらなければいけないことをする『役割の時間』、無意識に過ごす『浪費の時間』」という内容でした。そして先輩は「A君は忙しくなったことで仕事を楽しめていないのかもしれないね。『役割の時間』にあたる仕事に喜びを感じられたら、それは『幸福の時間』にもなるんだよ」と言いました。

Aさんは、今の仕事をやりたくて入社したはずが、業務に追われる中で、いつしか仕事に楽しさを見出せなくなっていたことに気づきました。Aさんは先輩の言葉をきっかけに、初心を思い出すことができました。

それ以降、Aさんは忙しい中でも、「投資の時間」を作り、「幸福の時間」を生み出せるように仕事に取り組んでいます。

今日の心がけ◆時間を有効活用しましょう

日本再発見! -エゾ脊髄動物のいる公園(日本編)-

ひがしやまどうしよくぶつえん
東山動植物園
(愛知県名古屋市)

2024(令和6)年、東山動植物園で世界最大級のトカゲ・コモドオオトカゲの一般公開が始まった。公開初日には、一目見ようと約2000人が列を作るほどだったという。シンガポールの動物園で生まれたオスの13歳で体長2.7m、国内

では唯一の飼育展示だ。コモドオオトカゲは強力な顎と鋭い爪を持ち、唾液には毒性がある。餌を丸呑みする食事シーンはインパクト大だが、給餌は基本的には週1回で、曜日や時間は非公開だ。運が良ければ見られるかもしれない。



5/26(月)

生産性を上げる

今日の心がけ◆集中力を高めましょう

仕事において、作業の効率や正確性には集中力が大きく影響します。では、高い集中力を保つためには、どのような工夫があるのでしょうか。

例えば、「ポモドーロ・テクニック」は、二十五分間の作業と五分間の休憩を繰り返す時間管理術です。作業の合間に休憩を挟むことで、脳の疲労を軽減させ、生産性を上げるとされています。

また、明確な目標の設定も効果的です。「午前中に会議の資料を完成させる」といった、具体的な目標があると、集中力が高まります。何をすべきかが明確でないと、モチベーションが上がらず集中が途切れやすくなります。

その他、仕事をする環境も大切です。机の上は必要な物だけ置くようにすれば、視界に余計な情報が入らず、気が散ることを防げます。状況に応じて、スマートフォンなどを見ないようにすることも有効です。

集中力を維持する方法は様々あるでしょう。メリハリをつけて高いパフォーマンスで仕事に臨めるよう、業務への取り組み方や職場環境を見直したいものです。

日本再発見! -エーワ脊椎動物の公園(日本編)-

高知県高知市
桂浜水族館

高知の名勝・桂浜にある桂浜水族館。マスコットキャラクターの魚肉食系ハイテンションガール「おとどちゃん」や、時には動物より主張の激しい個性豊かなスタッフなどが話題の、ちょっぴりクセが強い水族館だ。高知県の巨大魚ア

5/25(日)

作品鑑賞

今日の心がけ◆美しいものに触れましょう

Sさんは、友人に誘われて書道教室に通い始めました。しばらくたった頃、教室の生徒皆で同じ課題を書き、それを鑑賞する機会がありました。

まずは先生にお手本を書いてもらい、筆の使い方や強弱の付け方などを教わってから、それぞれが課題に取り組みます。Sさんを含む生徒たちは、練習を重ね、何度も書き直しながら作品を完成させました。

その後の作品鑑賞の時間には、作品ごとに違う文字の太さや配置のバランス、筆運びがあることを知りました。十人十色の作品を鑑賞する中で、それぞれの作品の美しさを味わうことができたのです。

それまでは自分自身が稽古をして、文字をうまく書けるようになることばかりに心が向いていたSさん。しかし、様々な美しい作品に触れることで、作品鑑賞後は心もすっきりとして、仕事へのやる気が高まりました。

日常をせわしなく過ごす中で、書や名画、音楽などの芸術作品を鑑賞する時間をもつことで、日々の活力を高めたいものです。

メの見事な群泳や、トドやアシカ、ペンギンなどのエサやり体験などが楽しめる。愛らしい見た目や仕草が人気のコツメカワウソは、2005(平成17)年から飼育され、現在はメスの「桜(おう)」と子供たちが暮らしている。

