

職場の教養

7

2025
JULY

職場の教養

7月号

2025(令和7)年7月1日発行
(毎月1回1日発行)
第50巻7号 通巻609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.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。



第28回 国際活動部門 受賞団体

特定非営利活動法人

アクセプト・インターナショナル



第28回 国内活動部門 受賞団体

一般社団法人

日本看取り士会

第29回

地球倫理推進賞

主催／一般社団法人 倫理研究所 後援／文部科学省 産経新聞社 全国民間放送ラジオ局 37社

倫理研究所は、
1998年に「地球倫理推進賞」を創設し、
地球倫理の推進に貢献している
団体を顕彰しています。

公募します。

■ 募集期間 2025年7月1日～8月31日必着

■ 募集部門 国際活動部門 国内活動部門

■ 応募資格 営利を目的とせず5年以上継続し、
教育・文化・医療・環境・地域開発などの分野で
地球倫理の推進に貢献している団体

■ 贈 賞 地球倫理推進賞ならびに文部科学大臣賞 副賞100万円

■ 応募方法 弊所ホームページから申込用紙をダウンロードし、
必要事項を記入の上、ご応募ください。

※公募の詳細・過去の受賞団体は弊所ホームページをご覧ください。

<https://www.rinri-jpn.or.jp/earthrinri/awards/>

■ お問い合わせ先 地球倫理推進賞事務局 電話番号 03-3264-2254



所属

氏名

一般社団法人 倫理研究所

株式会社 オムラ
西木田合掌会館



今日の心がけ◆旬の食材を摂取して体調管理をしましょう

七月に入り、気温や湿度が上がってきました。夏バテ気味で倦怠感を感じたり、食欲がなくなったりする人もいます。夏バテの主な原因として、ミネラルや水分の欠乏、食欲低下による栄養不足、室内外の温度差による自律神経の乱れなどが挙げられます。水分不足や栄養不足を防ぐためには、夏野菜を積極的に摂取することがおすすめです。キュウリやナス、トマトなど、夏に旬を迎える野菜は水分と栄養素を豊富に含んでおり、夏バテ防止や熱中症の予防に効果的です。また、食欲がない時には、消化の良いそうめんや冷麦もおすすめです。これらは胃腸への負担が少なく、体の内側から涼しくしてくれます。さらに、野菜や卵などの具材と組み合わせることで、栄養バランスも整えられます。「酷暑」という言葉が使われるほど、近年の暑さは厳しいものになっています。旬の食材や食べやすいものを工夫して摂取しながら、体調を整えて仕事に取り組めるようにしましょう。

日本再発見! -読者リクエスト編(県境の名所)-

関門トンネル人道 (山口県下関市・福岡県北九州市)

本州と九州は歩いて渡れることを知っているだろうか。関門海峡真下、延長約780mの関門トンネルは、上部が車道、下部が徒歩や自転車用の道となっている。内部は車道よりも狭いが、原付も手で押せば通行できる。中ほどには山口県と

今日の心がけ◆食品を有効活用しましょう

環境省の調べでは二〇二二年の日本の食品ロスの量は、四七二万トンとされています。そのうち家庭での食品ロスは全体の半分に当たる二二六万トンです。まだ美味しく食べられるのに、産地から日本に輸送する過程で熟しすぎたり、傷ついてしまったりしたフルーツは規格外として廃棄されます。フルーツを扱う株式会社ドルでは、これらを「もったいないフルーツ」と命名し「もったいないフルーツプロジェクト」を立ち上げ廃棄削減を目指しました。例えば、規格外になったバナナを「もったいないバナナ」と称して選別。その中で、まだ食べられるバナナは加工工場で追熟したり、冷凍バナナやピューレ、パウダーなどの原料に加工したりすることで生まれ変わります。このプロジェクトは他企業とのコラボレーション商品を多く生み出しました。また、食品基準に満たなかったバナナは肥料や飼料として役立てられています。私たちも、まだ食べられる食品や食材を粗末にせず、もったいないという気持ちと共に、感謝を込めて食品をいただきます。今日、食品を有効活用しましょう。

福岡県の県境ラインが引かれ、記念写真を撮る人も多い。潮の音が届かないが、厚いコンクリートの向こうは海。外界から隔絶された道を歩くと、現実離れた感覚になり、冒険心をくすぐる体験ができる。



7/14(月)

顔を洗う

今日の心がけ◆気分転換を図りましょう

え、一日を朗らかに過ごしたいものです。

心がマイナスになっていると感じた時は、自分に合った方法で気持ちを切り替え、一日を朗らかに過ごしたいものです。

音楽を聴く、散歩をする、お茶を飲む、仮眠をとるなど多種多様にあります。

逆境の時こそ、すぐに気持ちを切り替えることが大切です。気分転換の方法は、

良くなることはないでしょう。

思いもよらぬ事態が発生してマイナス思考になるのは仕方がないことですが、

そのような感情をいつまでも引きずってはいけません。状況が悪化することはあっても、

と、次第に状況が好転していく」と捉えてみることで、状況が改善することになります。

しかし、日常生活においては良くも悪くも様々な出来事が発生するため、常に

「笑う門には福来る」ということわざのように、「常に明朗な心で過ごしている

と、次第に状況が好転していく」と捉えてみることで、状況が改善することになります。

気分転換の方法は、

7/13(日)

挨拶と返事

今日の心がけ◆明るい挨拶と返事を徹底しましょう

良好な人間関係を築くために欠かせない所作として、挨拶と返事があります。

これらの所作は、日常的に行なうことが多いため、おざなりになってしまいうこともあるかもしれません。

職場では丁寧な挨拶ができていないのに、家庭などのプライベートな場では、適当に済ませてしまうこともあるようです。「親しき仲にも礼儀あり」というように、毎日顔を合わせる相手だからこそ、挨拶と返事は大切にしたいものです。

では、どのような挨拶や返事が好まれるのでしょうか。共通するポイントは、「先手で」「即座に」「明るく」行なうことです。

自分から朗らかに挨拶をし、名前を呼ばれた際には間髪を入れずに返事をする

と、相手から良い印象を抱かれることが増えるでしょう。また、それを実践し続けることで、積極性や自信が身につくなど、精神的な成長も期待できます。

基本的な作法である挨拶と返事は、他者との関係のみならず、自分自身をもより良く変化させる大きな力を秘めているのです。

日本再発見! 読者リクエスト編(鬼の伝承)-

鬼の洗濯板
(宮崎県宮崎市)

青島の海岸には、デコボコした段状の岩が隆起する光景が広がる。これらの波状岩は約8kmにわたって見ることができ、まるで巨大な洗濯板のようなその形状は、太古の地殻変動と波の浸食などが作り上げた自然の彫刻だ。寄せる波がそのま

ま岩になったかのようにも見え、近くから見ても遠くから見ても、その異様に圧倒される。満潮時にはほとんど見えなくなってしまうというのも、その神秘性を増す。干潮時には岩の上を歩くこともできる。



7/22(火)

ヤドカリに学ぶ

今日の心がけ◆さらなる成長を目指しましょう

また、ヤドカリは巻貝だけでなく、二枚貝を宿とするものや、サンゴに空いたゴカイの古巣、さらには木片やプラスチックゴミを住処とするものもいます。人間も様々なタイプが存在します。人生という大海を生き抜くためには、自分の課題を克服しつつ、状況に甘んじることなく成長することが大切です。

ヤドカリは甲殻類に分類されるカニの一種ですが、腹部がとても柔らかく、硬い甲羅で身を守ることができません。そのため、貝殻に自分の体を収めて生活しているのです。

また、ヤドカリは巻貝の貝殻に体を収めて生活します。成長するたびに適当なサイズの貝殻を選んで住処を変える姿が「宿を借りる」にたとえられ、和名では「ヤドカリ」と呼ばれています。

夏本番を迎えると、砂浜や磯場は多くの人で賑わいます。砂浜には様々な生き物が生息しており、美しい貝や珍しい貝を見ることができ

7/21(月)

海運

日本は、山地が多く平野部が少ないのが特徴です。また、地図を一見して分かるのは、海に囲まれた島国であるということです。海に面している恩恵としては、魚や海産物が豊富にとれることが思い浮かびますが、日本が国際社会で力を発揮するために重要な役割を果たしている、他国と結ばれた海路があることも特徴の一つです。

飛行機による空輸、自動車や列車による陸運など、物が運ばれる経路はいくつかありますが、海運による輸送力は圧倒的です。海外から日本に来る貨物のほとんどが海を経由しています。

エネルギーや原材料、食糧などの外国産の物は、海を通じて私たちの手に届きます。また、国内でも、港を行き来する貨物が多数あります。こうして見ると、恩恵を受けているのは漁業に限らないことがわかります。

毎年七月の第三月曜日は「海の日」です。様々な面で海に支えられてきた日本の歴史に思いを馳せたいものです。

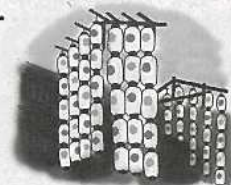
今日の心がけ◆海の恵みに感謝しましょう

日本再発見！—読者プレゼント編(伝統祭り)—

祇園祭 (京都府京都市)

京都・八坂神社の祭礼として1000年以上の歴史をもつ。7月1～31日まで、町をあげての神事と行事が連日続く。見どころは、17日の前祭と24日の後祭に行なわれる山鉾巡行で、豪華絢爛な山鉾が都大路を進む姿は「動く美術館」と称

されるほどだ。巡行前夜の「宵山」では鉾町の路地に提灯が灯り、懸装品が公開される。伝統と信仰、町衆の誇りが脈々と息づき、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本三大祭のひとつだ。



今日の心がけ◆何事(なにこと)にも積極(せつぎ)的に取(と)り組(く)みましょう

「学(まな)ぶ」という言(こと)葉(ば)には「真(ま)似(ね)ぶ」が語源(ごげん)という説(せつ)があります。何事(なにこと)も始(は)める時(とき)には、誰(だれ)かのやり方(かた)を真(ま)似(ね)ることが出(しゅつ)発(はつ)点(てん)になるのではないでしようか。時(とき)には失(しっ)敗(ぱい)することもあるかもしれませませんが、その失(しっ)敗(ぱい)を良(よ)い経(けい)験(けん)と受(う)け止(と)めて次(つぎ)に活(い)かすことが重(じゅう)要(よう)です。一(いち)度(ど)失(しっ)敗(ぱい)してもあきらめず、改(かい)善(ぜん)を重(かさ)ねて成(せい)功(こう)させることができれば、人(じん)生(せい)の中(なか)で貴(き)重(ちゅう)な経(けい)験(けん)となるでしよう。様(さま)々な形(かたち)で経(けい)験(けん)を積(つ)むためには、まづ行(こう)動(どう)を起(お)こさなければ始(は)まりませ(し)ん。失(し)敗(ぱい)を恐(おそ)れず、挑(ちよう)戦(せん)する姿(せい)勢(せい)を持(も)つことが大(たい)切(せつ)です。

明治(めいじ)時(じ)代(だい)初(しよ)期(き)に起(お)きた「足尾銅山鉍毒事件(あしおどうざんこうどくじけん)」は、日(に)本(ほん)が近(きん)代(だい)化(か)を指(めざ)して経(けい)済(ざい)発(は)展(てん)に力(ちから)を注(そそ)ぐ最(さなか)中(ちゆう)に発(はつ)生(せい)した、我(わ)が国(くに)における最(さい)初(しよ)の公(こう)害(がい)と言(い)われていま(いま)す。銅(どう)を製(せい)錬(れん)・精(せい)製(せい)する際(さい)の排(はい)煙(えん)や排(はい)水(すい)に含(く)まれる有(ゆう)害(がい)物(ぶつ)質(しつ)により、自(し)然(ぜん)環(かん)境(きやう)や農(のう)作(さく)物(ぶつ)、さらには飲(の)み水(みず)や食(た)べ物(もの)を通(つう)じて人(じん)体(たい)にも深(しん)刻(こく)な影(えい)響(きやう)を及(およ)しました。被(ひ)害(がい)住(じゆう)民(みん)た(た)ちは、鉍(こう)山(ざん)の操(そう)業(ぎやう)停(てい)止(し)や損(そん)害(がい)賠(ばい)償(しょう)を求(もと)める運(うん)動(どう)を展(てん)開(かい)しまし(し)たが、国(こく)益(えき)を優(ゆう)先(せん)した国(くに)や企(き)業(ぎやう)の対(たい)応(おう)は十(じゅう)分(ぶん)ではあ(あ)りませ(せ)んでした。この事(じ)件(けん)を告(こ)発(はつ)し、被(ひ)害(がい)者(しや)救(きう)済(さい)に一(いつ)生(しやう)を捧(ささ)げたのが政(せい)治(じ)家(か)の田(た)中(なかし)正(しやう)造(ぞう)です。彼(かれ)は百(ひゃく)年(ねん)以(い)上(じやう)前(まえ)に自(し)然(ぜん)と(と)の共(きやう)生(せい)を訴(う)た「真(しん)の文(ぶん)明(めい)は山(やま)を荒(あ)らさず川(かわ)を荒(あ)らさず村(むら)を破(やぶ)らず人(ひと)を殺(ころ)さざるべし」という言(こと)葉(ば)を残(のこ)していま(いま)す。たとえ経(けい)済(ざい)の発(はつ)展(てん)と安(あん)定(てい)が「貧(ひん)困(こん)や飢(き)餓(が)をなくす」ことにな(な)がっていても、それ(それ)が「自(し)然(ぜん)の破(は)壊(かい)」と引(ひ)き換(か)えに成(な)り立(た)つよう(よう)な開(かい)発(はつ)は望(のぞ)ましくあ(あ)りませ(せ)ん。自(し)然(ぜん)や人(ひと)々(た)に有(ゆう)益(えき)である持(じ)続(ぞく)可(か)能(のう)な未(み)来(らい)を築(きず)くた(た)めに、一(ひとり)人(ひと)ひと(ひと)りが「真(しん)の文(ぶん)明(めい)」づ(づ)くり(り)に適(かな)つてい(い)るのか(か)とい(い)う意(い)識(しき)を持(も)つて仕(し)事(ごと)に臨(のぞ)みたい(たい)もの(もの)です。

今日の心がけ◆自(し)然(ぜん)環(かん)境(きやう)と(と)の共(きやう)存(ぞん)を意(い)識(しき)しま(ま)し(し)よう

経(けい)験(けん)を積(つ)み重(かさ)ねることは、人(じん)生(せい)の財(ざい)産(さん)にな(な)ります。そこ(そこ)には成(せい)功(こう)や喜(き)びだけ(だけ)なく、失(しっ)敗(ぱい)や困(こん)難(なん)も含(ふく)まれます。

例(たと)え(え)ば、新(あたら)しい仕(し)事(ごと)に取(と)り組(く)む時(とき)、最(さい)初(しよ)は戸(と)惑(ご)う(う)こと(こと)が多(おほ)い(い)でし(し)よう。しか(しか)し、試(し)行(こう)錯(さく)誤(ご)を重(かさ)ねて仕(し)事(ごと)を覚(おぼ)える過(か)程(てい)も貴(き)重(ちゅう)な経(けい)験(けん)のひと(ひと)つと(と)なり(なり)ま(ま)す。

また、他(た)者(しや)の行(こう)動(どう)を見(み)たり、話(わ)を聞(き)いたりする(する)こと(こと)から学(まな)びを(を)得(え)て、それ(それ)を自(じ)分(ぶん)に活(い)かすこと(こと)もで(で)きま(ま)す。

「学(まな)ぶ」という言(こと)葉(ば)には「真(ま)似(ね)ぶ」が語源(ごげん)という説(せつ)があり(あ)ります。何事(なにこと)も始(は)める時(とき)には、誰(だれ)かのやり方(かた)を真(ま)似(ね)ることが出(しゅつ)発(はつ)点(てん)になる(なる)のではない(ない)でし(し)ようか。

時(とき)には失(しっ)敗(ぱい)することもある(ある)か(か)もしれ(し)れ(れ)ませ(せ)んが、その失(しっ)敗(ぱい)を良(よ)い経(けい)験(けん)と受(う)け止(と)めて次(つぎ)に活(い)かすこと(こと)が重(じゅう)要(よう)です。一(いち)度(ど)失(しっ)敗(ぱい)してもあ(あ)きらめ(め)ず、改(かい)善(ぜん)を重(かさ)ねて成(せい)功(こう)さ(さ)せること(こと)がで(で)き(き)れば、人(じん)生(せい)の中(なか)で貴(き)重(ちゅう)な経(けい)験(けん)とな(な)る(る)でし(し)よう。

様(さま)々な形(かたち)で経(けい)験(けん)を積(つ)むた(た)め(め)には、ま(ま)づ行(こう)動(どう)を起(お)こさ(さ)なければ始(は)まり(まり)ませ(せ)ん。失(し)敗(ぱい)を恐(おそ)れず、挑(ちよう)戦(せん)する姿(せい)勢(せい)を持(も)つこと(こと)が大(たい)切(せつ)です。

日本(にっぽん)再(さい)発(はつ)見(み)! -読(よ)者(しや)リクエスト編(へん)(伝(でん)統(とう)祭(さい)り)-

あき た かん とう
秋田竿燈まつり
(秋田県秋田市)

真(ま)夏(なつ)の夜(よ)、秋(あき)田(だ)の空(そら)に200本(ほん)を超(こ)える竿(かん)燈(とう)がずらりと並(なら)ぶ。その先(まへ)には数(かず)十(じゅう)個(こ)の提(てい)灯(とう)が吊(つ)るさ(さ)れ、ま(ま)るで光(ひかり)の稲(いね)穂(ほ)が町(まち)を覆(おほ)うよう(よう)だ。毎(まい)年(ねん)8月(がつ)3～6日(にち)にかけ(かけ)て行(な)な(な)れる秋(あき)田(だ)竿(かん)燈(とう)まつりでは、五(ご)穀(こく)豊(とよ)穰(じやう)や無(む)病(びやう)息(いき)災(さい)を願(ねが)って竿(かん)燈(とう)が掲(か)げら(ら)れ

る。手(て)のひら(ひら)や額(かぶ)頭(づか)、腰(こし)でバラン(ばらん)スを取り(と)りながら支(さ)える妙(たぎ)技(ぎ)も必(かなら)ず見(み)で、持(も)ち手(て)のかけ声(こゑ)やお囃(ばち)子(こ)と観(くわん)客(きゃく)のどよめ(め)き、拍(はく)手(て)が一(いつ)体(たい)とな(な)り、祭(まつり)は最(さい)高(こう)潮(しほ)へ。秋(あき)田(だ)の短(みじ)い夏(なつ)の夜(よ)を明(あ)るく盛(も)り立(た)てる。

