

職場の教養

9
2025
SEPTEMBER

職場の教養

9月号

2025(令和7)年9月1日発行
(毎月1回1日発行)
第50巻9月号 通巻509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.jrri-jp.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。



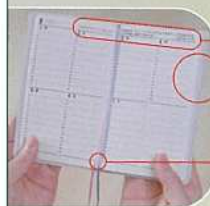
2026 実践手帳

会議やイベントの日時、アイデアや気づきもサッと記入。
日々の実践もサポートします。

この手帳のポイント

- 月間予定表(見開き2頁)
- 倫理研究所の
年度に合わせた週間予定
2025年9月~2026年8月の12カ月分
朝5時から夜8時まで予定が記入できる時間軸
- 倫理法人会憲章を掲載

倫理研究所の年度に合わせ、
2025年9月から使用できます。



週間予定上部に
倫理研究所の書籍から
選び抜いた
「53本の生活法則」を掲載

ペンホルダー &
色違いの2本のしおり付き

サイズ: 横88mm × タテ150mm 定価 **500円** (税別)

ご注文方法

お届け先の《〒・住所・氏名・電話番号と品名・冊数》をご記入のうえ、右記いずれかの方法で倫理研究所販売係まで。商品をお3,000円(税込)以上お買い上げの場合、送料無料で。代金は商品に同封の郵便振替用紙にてお支払いください。

- ① ハガキ: 〒102-8561(住所記載不要)
倫理研究所販売係宛
- ② FAX: 03-3239-7430
- ③ ホームページ
(右のQRコードから申込み可)



所属

氏名

一般社団法人 倫理研究所

今日の心がけ◆変化を柔軟に受け入れましょう

意見や考えに耳を傾けてみてはどうか」とアドバイスを受けました。

A氏は苦勞して築いた自分の実績にこだわるあまり、現在の仕事の進め方を否定していたことに気づき、部下や後輩の話を聞いて技術を学ぶことにしました。

その後、A氏は過去の仕事の進め方の良いところと、最新の技術を適切に取り入れながら、前向きに仕事に取り組んでいます。

日本再発見!—古代の歴史と文化編—

北斗遺跡 (北海道釧路市)

約1万年前の旧石器時代から約900年前の縄文(さつもん)時代に至るまでの長い歴史をもつ住居跡だ。300以上の竪穴住居跡が残り、旧石器時代の火を焚いた跡や縄文時代の墓や貝塚、縄文時代の鉄器、繊維遺物などが出土した、北

今日の心がけ◆自分の言葉で表現してみよう

「感性」と聞くと、生まれ持った才能や特別な環境でしか磨けないと思う人もいるかもしれませんが。しかし、感性を磨くためには、特別な環境は必要ではなく日常の習慣で養うことができます。

感性が磨かれると、相手の心遣いに気づきやすくなるだけでなく、相手は何を求めているのかも分かるようになります。これにより周囲の人との良好な関係性を築くことができ、仕事にも多くの場面で役立つでしょう。

感性を磨くためには「観察する習慣」を身に付けるとよいと言われています。

例えば、日々の生活の中で身の回りの景色や状況を観察してみましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、そんな日々の中でも秋に向かって自然は移り変わっていきます。その情景を観察することでも感性は磨かれます。

また、暑さを自分の言葉で表現するのも良いでしょう。「汗ばむ陽気」「温室並み」など、多様な言い回しを使用することにより世界の見え方も変わってきます。

日々の生活の中で、観察する習慣を身に付け、感性を磨いていきましょう。

海道でも有数の遺跡として知られている。敷地内の展示館には、出土した土器などの実物のほか、復元住居や遺構の模型を展示する。寒冷な風土のなかで、人々が長きにわたって暮らしてきた歴史がうかがえる。



今日の心がけ◆計画的に物事を進めましょう

ところが、日常生活においては、直前になって予定が変更されたり、最後には試合終了間際に劇的なゴールや点数が入って勝利することで、大いに盛り上がる場合があります。

似たような言葉に「崖っぷち」や「土俵際」などがありますが、いずれもギリギリで切羽詰まった状態を意味します。

前もって決まっていた予定を直前になってキャンセルすることを「ドタキャン」といいます。これは「土壇場」と「キャンセル」が組み合わさった造語です。「土壇場」とは、主に江戸時代に罪人の処刑などを行なうために築かれた土の壇のことで、絶体絶命の局面を指します。このことから、何かを行なう最後の瞬間や決断を迫られた状況を意味するようになりました。

感染症の流行をきつかけに免疫力への関心が高まりましたが、その中でも注目されるようになったのが「腸活」です。

「腸活」とは、腸内環境を整えて腸の働きを活性化させ、健康や美容に良い影響をもたらすことを目的とした生活習慣を指します。

私たちの体には、細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ免疫という仕組みがあり、その中で重要な役割を果たす免疫細胞の約七割は腸にあるとされています。

腸活の方法は多岐にわたりますが、第一に食事が重要です。納豆やぬか漬けなどの発酵食品を摂取すること、さらに腸内細菌の餌となる食物繊維を含む食品を摂取することです。また、よく噛むことや腹八分目を意識することも大切です。食事以外にも免疫力を高めるためには、良質な睡眠をとることや、ウォーキングなどの運動も有効な方法となります。

出来ることから取り組んで、病気になるにくい体をつくり、より健康的な生活を送りましょう。

今日の心がけ◆健康に留意しましょう

日本再発見! -古代の歴史と文化編-

りゅうかくじ こふんぐん いわや こふん
龍角寺古墳群・岩屋古墳
(千葉県成田市・栄町)

115基ほどが密集している古墳群は、日本でも有数の規模を誇るものだ。古墳時代後期から終末期にかけて形成されたもので、とくに日本最大級の方墳として知られる岩屋古墳は、一辺78m、高さ13mもの堂々たる姿を残している。大

型前方後円墳の浅間山古墳からは、金銅製と銀製の冠飾り、飾り馬具といった副葬品が出土している。春には古墳群のまわりに草花が咲き、風にそよぐ木々の音とともに、遠い時代の鼓動が聞こえてくるようだ。



今日の心がけ◆準備を徹底しましょう

以前から登山に興味があったAさんは、スケジュールを立てると共に、事前に書物やインターネットで必要な情報を調べていました。すると、登山専用サイトには「山登りの鉄則」が記載されていました。その一つは「雨具、ヘッドランプ、食料を忘れない」ということでした。雨具は、山の高低にかかわらず、天気急変に対応するために必要で、気温が下がった時には防寒着としても活用できます。また、予定が遅れた場合、夜の行動にはヘッドランプと予備の電池が必要で、食料は板チョコ一枚でも、おにぎり一個でも持つていくのが良いと知りました。これ以外にも、道に迷った時の対応や休息の取り方などを学ぼうちに、Aさんはこうした準備の重要性は仕事にも通じると感じました。仕事でも計画の立案、必要なものの調達、不測の事態への対応など、準備をいかに周到に行なうかが、仕事の成否を分ける要因の一つになります。Aさんは改めて、仕事もプライベートも準備の重要性を認識しました。

日本再発見! -古代の歴史と文化編-

あしたけやま
葦嶽山
(広島県庄原市)

広島県北東部の山奥に、「日本のピラミッド」があることをご存じだろうか。標高815m、神武天皇陵とも言い伝えられてきた葦嶽山だ。昭和の初め、キリスト教伝道者の酒井勝軍(かつとき)が現地調査を通じて「葦嶽山こそがピラミッ

今日の心がけ◆良い職場環境を目指しましょう

倫理法人会では、本誌『職場の教養』を使用した活力朝礼を推奨しています。活力朝礼とは、「生きがいをもって、明るく朗らかに働く」(明朗)、「仲良く調和のとれた職場環境を築く」(愛和)、「お客様・地域発展のためイキイキと働く」(喜働)を目指した、企業が元気になる朝礼のことです。飲食店を営んでいるMさんは、友人から勧められて「活力朝礼コンテスト」を見学しました。「勉強になるから」と半ば強引に誘われたのです。当初は仕方なく参加しましたが、いざ本番が始まると舞台にくぎづけになりました。参加企業の社員が一行に並び、声や動作を揃えて経営理念の斉唱や挨拶練習に取り組んでいる姿に感銘を受けたのです。中には企業独自のメニューで笑いも起こり、心温まる時間を過ごしました。終了後、「貴重な機会をいただきありがとうございます」と友人に感謝を伝えました。翌朝から早速、活力朝礼を取り入れたMさん。改善すべき点は多いものの、社員がイキイキと働ける職場環境を築いていきたいと意気込んでいます。

ドの起源だ」と結論付けた。同山は世界最古のピラミッド本殿で、北側の鬼叫山が拝殿だとか。なお、彼はモーゼの十戒が刻まれた石や幻の金属と呼ばれたヒビロカネも発見しているという。



今日の心がけ◆地元への愛着を深めましょう

地元を知り、風土を尊重することは、単なる郷土愛にとどまらず、より一層この土地や職場を良くしていきたいという思いを高めます。地元への愛着を持ちながら働くことは、職場の連帯感や責任感を育てる大切な土台となるでしょう。私たち一人ひとりが地元を大切にすることで、仕事にも心がこもります。地元への愛着が、職場の絆を強め、共に働く仲間との信頼を築く力となるのです。

かつて国内一の銅の産出量を誇った栃木県の足尾銅山では、精錬所から出た排煙や鉍毒ガス、鉍毒水などの有害物質が周辺環境に深刻な影響を与えました。煙害や酸性雨により山々は荒廃し、災害の要因ともなりました。

昭和三十一年から国による本格的な足尾の緑化事業が進められ、市民団体やボランティアによって、その活動は広がりを見せています。しかし、手付かずの場所も多く、山を本来の姿に戻すには長い年月を要します。

毎年、植樹に参加しているM氏は「日本にこのような場所があることを知ってもらいたい。そして植樹に参加し、自然環境に目を向けてほしい」と訴えます。

私たちの生活は、多くの自然の恩恵を受けて成り立っています。そのことに意識を向けることで、水や資源を大切に扱うことができるでしょう。

環境に悪影響を及ぼす行動や消費を慎むだけでなく、一人ひとりが感謝や畏敬の念を持つことが肝要です。自然や物、多くの人々に支えられていることに目を向けていきたいものです。

今日の心がけ◆自然環境に目を向けましょう

私たちが働く土地には、それぞれ特有の風土があります。

暑さや寒さ、湿気や乾燥、風の強さ、海や山の近さなど、こうした環境の一つひとつが、そこに暮らす人々の生活や文化を形づくってきました。

例えば、雨が多い地域では、水の恵みを活かした農業が盛んになり、乾燥した土地では貯水の技術が発展してきました。その土地に合った暮らし方の工夫がなされ、やがてそれが文化や習慣となって今日に受け継がれてきたのです。

こうした風土を知り、その中で働くことの意味を考えると、自分がこの場所に

いることへの理解と誇りが自然と深まるでしょう。

地元を知り、風土を尊重することは、単なる郷土愛にとどまらず、より一層この土地や職場を良くしていきたいという思いを高めます。地元への愛着を持ちながら働くことは、職場の連帯感や責任感を育てる大切な土台となるでしょう。

私たち一人ひとりが地元を大切にすることで、仕事にも心がこもります。地元への愛着が、職場の絆を強め、共に働く仲間との信頼を築く力となるのです。

日本再発見!—古代の歴史と文化編—

御所ヶ谷神籠石 (福岡県行橋市)

行橋市の南西、みやこ町との境となるホトギ山(御所ヶ岳)に、7世紀後半頃築造と考えられる山城の一部とされる遺跡がある。列石を基礎とした土塁は、自然の斜面を這うように積まれ、山肌が石の帯を巻いているかのようだ。かつては神

域を囲うものと考えられて神籠石と呼ばれたが、門跡、石垣なども発掘されたことから、山城だというのが通説となった。無言のまま残る構造物の一つひとつが、古代からの歴史を静かに語っている。



今日の心がけ◆思いを適切に伝えましょう

新任者への配慮が足りなかったことを反省したTさんは、伝えるべきことを、まず文書にしてその意図を明確にし、伝達後には確認をするように努めました。この作業は、やり始めこそ大変でしたが、しばらくするとスムーズにやり取りができるようになり、やがて文書も確認も不要になったといいます。口頭で説明するだけでなく、自分の意図を適切に伝える大切さを痛感したTさんでした。

ある企業で営業職を務めるTさんは、長い間、一緒に仕事をしてきた同僚が退職したため、新しいパートナーを迎えて仕事をするようになりました。はじめは、お互いに気を遣いながら仕事を進めていましたが、しばらく経つと二人の関係がギクシャクして、Tさんは相手に不満を抱くようになりました。かつてのパートナーであれば、伝えたいことや依頼したいことが難なく通じていました。しかし、それが新任者には上手く伝わらないのです。ある日、Tさんは思い切って率直にそのことを伝えたとこ、こちらの意図が十分に理解されていなかったことがわかりました。

今日の心がけ◆苦手なものに向かっていきましよう

本日は国民的キャラクター「ドラえもん」の声を二十六年間務めた、声優の大山のぶ代さんの一周忌です。「どこでもドア」や「タケコプター」といった道具を四次元ポケットから取り出す姿を見て、夢を膨らませた人もいるでしょう。その独特な声で、中学生の時は友達に笑われたりしました。そのため、大山さんは声を発することをためらい、次第に消極的になっていきました。そんな娘の様子を見て、大山さんの母親は「明日から声を出すクラブに入りなさい」と背中を押したのです。その後、放送研究部に入部し、連続放送劇を行なったことが評判となり、大山さんも自信を得ていきました。どんな人でも、欠点や苦手としているものはあるはずですが、それらが原因で本来の力が発揮できないとすれば、もったいないことです。大山さんは、自分の声を「個性」として捉え、声優という職に就くことができました。欠点や苦手なものに背を向けずに、正面から立ち向かい、挑んでいくことも時には必要ではないでしょうか。

日本再発見!—古代の歴史と文化編—

山下町第一洞穴遺跡 (沖縄県那覇市)

住宅街に溶け込む普通の公園だが、ここでは約3万2000年前のものとされる人骨が発見されている。「山下洞人」と名付けられた人骨の主は、推定7歳の女児とされ、日本列島で見つかった最古級の人骨のひとりだ。洞穴は幅約1.2m、高

さ約3m、奥行き約5mの小さなものだが、鹿の骨なども見つかっており、この地に定住の萌芽があったことを物語る。洞穴に立ち入れないが、外から望むことは可能だ。人の営みを語り継ぐ貴重な遺構である。

