

職場の教養

1
2026
JANUARY

職場の教養

1月号

2026(令和8年)1月1日発行
(毎月1回1日発行)
第51巻1号 通巻601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>

本誌は非売品で、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。詳しくは、

2026年1月号(本号)にて 『職場の教養』は 創刊50周年を迎えました

『職場の教養』
第1号
(1976年1月号)



100号 (1984年3月号)



200号 (1992年8月号)



300号 (2000年12月号)



400号 (2009年4月号)



500号 (2017年8月号)



600号
(2025年12月号)



創刊50周年のごあいさつ

2026年1月号(本号)をもちまして、『職場の教養』は創刊50周年という大きな節目を迎えることができました。

1976(昭和51)年の創刊以来、私たちは「1日1話、365日新しい気づき」をモットーに、企業の朝礼に寄り添い続けてまいりました。そして今、通巻601号という新たな扉を開くことができたのは、ひとえに日々ご活用くださる皆様の温かいご支援とご愛読の賜物です。

この50年の歩みは、読者の皆様と共に築いてきた信頼と実績の証です。皆様のご期待に応えるべく、今後も『職場の教養』は、社会人としての行動指針、職場の人間関係、時事的話題や文化の紹介に加え、体験談形式による人物・企業紹介など、より深みと広がりのある内容を目指していく所存です。

全国の企業の朝礼テキストとして、「企業に倫理を! 職場に心を! 家庭に愛を!」のスローガンのもと、さらに内容に磨きをかけてお届けしてまいります。

今後とも、変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

発行人 和田 毅

おかげさまで50周年



祝 50 周年

おかげさまで50周年



一般社団法人 倫理研究所

親の誕生日にプレゼントをする、好きな食事をこちそうする等、日頃、親孝行の実践をしている人もいるでしょう。しかし、身近な存在であるが故に、なかなか行動に移せない人も少なくないかもしれません。

親が健在な場合でも、私たち（子供）が親と共に過ごせる時間は、実はそれほど多くありません。

例えば、親と離れて暮らしている場合、一年間で親と会うのが年末年始の六日間として、一日の中で親と一緒に過ごす時間を十一時間と仮定します。

さらに親が現在六十歳として、八十歳まで生きた場合、二十年（親の寿命）×六日間（一年間に会う日数）×十一時間（一日に一緒に過ごす時間）＝一三二〇時間、これが親と一緒に過ごせる時間で、日数にするとわずか五十五日です。

現在は元氣な親であっても、いつかは必ず別れの時がきます。親孝行できる環境にあるのであれば、期日など具体的に目標を立てて行動に移し、命のもとである親への感謝を深める機会としたいものです。

今日の心がけ◆具体的な目標を立てて動きましょう

「千里の道も一歩から」と言われるように、どんなに大きな目標も、小さな一歩から始まります。物事を成功させるには、日々の積み重ねが何よりも大切です。今年こそは資格を取得するための勉強に取り組む。健康のために運動を始める。そんな目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。

しかし、決意はするものの、実践が続かず、途中であきらめてしまう人も少なくありません。「三日坊主」という言葉があるように、継続の難しさは誰もが感じたことがあるでしょう。

実践とは、積古のようなものです。うまくいかななくても、「よし、もう一度」と繰り返すことで、少しずつ習慣となり、やがて目標に近づいていきます。

また、最初はいまうまいかななくても、失敗の中から学ぶことができます。その姿勢が次の一歩につながり、新しい自分との出会いが、継続の原動力になります。今年の目標を、ただの願望で終わらせないためにも、小さな一歩を大切にしながら、日々の積み重ねを楽しんでみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆小さな積み重ねを大切にしましょう

日本再発見！一統・小説の舞台編

熱海海岸／『金色夜叉』尾崎紅葉
(静岡県熱海市)

主人公が、白身を裏切り金持ちと結婚することにした婚約者を足蹴（あしげ）にするシーンが有名なが、舞台となったのが熱海海岸だ。熱海海岸には、このシーンを表現している「買一とお宮の像」がある。実は、小説が発表される前からその

場には「お宮の松」があり、かつては「羽衣の松」と呼ばれていたという。松は、1966（昭和41）年に植え替えられ、現在は2代目だ。樹齢300年を超えた1代目は、切り株となって2代目の隣に寄り添う。



今日の心がけ◆「1つの物事に集中して取り組みましょう」

「あれもこれも」と欲張った結果、結局は何も得られないことを、「二兎を追う者は一兎をも得ず」や「虻蜂取らず」といったことわざで表わします。どちらも、欲を出しすぎると失敗につながるという教訓を含んでいます。

「二兎を追う者は一兎をも得ず」は、ヨーロッパで広く使われていた表現で、幕末期にオランダ語、フランス語、英語などを通じて日本に伝わったとされます。明治十三年頃には修身の教科書にも登場し、西洋由来であることは意識されず、日常的に使われるようになり、現在では一般的なことわざとして定着しています。

一方で、これに押される形で徐々に使われなくなったのが「虻蜂取らず」です。諸説ありますが、「虻」と「蜂」の両方を捕らえようとして、結局どちらも逃してしまったのは「蜘蛛」であるという説もあります。

これらの対義語としては、「二石二鳥」や「二挙両得」などが挙げられます。しかし、仕事においては、あれもこれもと手を広げすぎるよりも、日の前の一つひとつの課題に丁寧に向き合うことが、結果として確実な成果につながるのです。

日本再発見! 一統・小説の舞台編

天王寺七坂／『幻坂』有栖川有栖
(大阪府大阪市)

古代、現在の大阪府は大部分が海に覆われ、上町台地だけが陸地として存在していた。やがて周辺も陸地化し、台地をつなぐ坂道が自然と作られたのが、天王寺区周辺に坂道が多い理由だ。作品は、西側に位置する天王寺七坂を舞台とした短

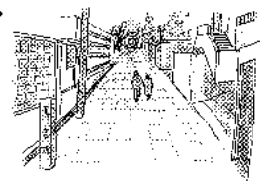
今日の心がけ◆起床時にゆとりを持ちましょう

モーニングサージとは、起床時に血圧が急激に上昇する現象です。普段は血圧に異常がない人でも、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まることがあり、特に冬場には注意が必要です。これは「隠れ高血圧」の一種とも言えるでしょう。

哺乳類の多くは昼行性であり、多少の違いはあるものの、太陽光を直接受けるいは間接的に目にする事で目覚め、起床後は十六〜十七時間後に眠くなるよう、遺伝子にそのリズムが刻まれています。

日本では「早起きは三文の徳」と言われ、早朝から活動することが美德とされてきました。現在も、早朝の時間を有意義に活用している人は少なくありません。しかし、目覚めた直後に急に動き出すことは、時に体に負担をかけることがあります。特に高齢者や、血糖値・コレステロール値が高めの人は注意が必要です。自分の体を過信せず、早めに就寝した分、起床も早めに迎え、血圧が安定するまでの時間を静かに過ごすことが望ましいようです。この時間を、心を鎮めるひとときとして活用することで、健やかな一日を始める準備期間としたいものです。

編集である。寺や神社が多く、真言坂近くには、「いくたまさん」として親しまれ、作中に登場する生國魂(いくくにたま)神社がある。生國魂祭では、旧境内地の大坂城まで神輿を担いで進む様子が見られる。



今日の心がけ◆家族との時間を大切にしましょう

故郷を離れて生活する会社員のHさんは、数年前に結婚して以来初めて、家族で年末年始の休暇を利用して実家に帰省しました。

実家では一緒に食事の支度を手伝うなど、両親と一緒にいる時間をゆつたりと過ごしました。食事やその後の晩酌の場で、お互いの近況などを語り合い、夜更けまで話は尽きませんでした。

また、翌日に訪問した母方の祖母の家では、祖母のほか伯父、伯母たちも迎えてくれました。久しぶりに顔を合わせた親戚たちと、昔の地域の祭りの思い出や、祖母が若い頃にどんな仕事をしていたかといった話題で盛り上がりました。

さらに、Hさんが幼い頃にどんな遊びを好んでいたか、運動会での活躍など、懐かしいエピソードも次々と飛び出しました。Hさん自身も初めて知ることが多く、恥ずかしさを感じつつ、笑い声の絶えない和やかな時間を過ごしました。

故郷に帰り、家族皆で過ごす時間の大切さを体感し、気持ちもリフレッシュできたHさん。帰宅後は、定期的に両親との連絡の機会を増やそうと決意しました。

日本再発見! 一統・小説の舞台編

小豆島/『二十四の瞳』壺井栄
(香川県小豆島町)

青い海に浮かぶ作者の故郷、小豆島。1952年に発表された作品には「瀬戸内海べりの一寒村」との表記のみで地名は登場しないが、映画化された際、舞台が小豆島に設定された。島には映画の撮影に使ったオープンセットを改装したもの

今日の心がけ◆思いやりを添えましょう

A氏が勤める会社は、今期で創業五十年を迎えました。会社でささやかなお祝いの会が催され、その後、自宅に戻ると会社から贈り物が届いていました。その贈答品には「このたび本社は創業五十年を迎えることができました。これもひとえに皆様の努力はもとより、ご家族の温かいご支援の賜物と深く感謝申し上げます」とメッセージカードが添えられていたのです。

このメッセージを見たA氏の妻は、「社員を大切にすることを会社に長く勤められて本当にありがたいよね」と、につこり笑いました。

相手への敬意や配慮を示す「心や言葉を添える」、物を大切に扱う所作の一つである「手を添える」など様々な表現がありますが、何かを「添える」という行為は、良好な人間関係を築く上で欠かせない行ないといえるでしょう。

例えば、応対時に「もしよろしければ」「差し支えなければ」「恐れ入ります」などのクッション言葉を使うだけでも、相手が受ける印象は変わるでしょう。和やかな家庭や職場を築くために、言葉に思いやりを添えて伝えましょう。

が、「二十四の瞳映画村」として残されている。近くには、実際に小学校として使われた「岬の分教場」が現存。昔ながらの木造校舎の空気に包まれながら、当時のような授業を体験できるイベントもある。

