

# 職場の教養

3

2026  
MARCH

## 職場の教養

3月号

2026(令和8年)3月1日発行  
(毎月1回1日発行)  
第51巻3月号 通巻5003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-jp.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。入会のお申し込みや、お問い合わせは、倫理法人会事務局へどうぞ。



令和8年度

# 倫理経営講演会

テーマ 企業は人なり

—経営者が変われば会社は変わる—

「企業は一将の影」と言われます。およそ事業は、経営者自身の思いや考え、その取り組み全ての結晶、といっても過言ではないでしょう。それは、社員、顧客、取引先等々との関係をはじめ、事業上のあらゆる面に影響を与えます。このように経営を左右するリーダーのあり方の源泉とは何でしょうか。私たち倫理法人会では、それを経営者の人間性にあると捉えます。本講演会では、経営者をはじめ、共に事業を推し進める人たちの「人間力」に着目し、「企業は人なり—経営者が変われば会社は変わる—」のテーマを掲げ、倫理経営の観点から事業繁栄のヒントを提案いたします。

倫理経営講演会は、1月～5月、経営者を対象に全国で開催中です。

お問い合わせは各倫理法人会事務局へ(本誌巻末掲載)

所属

氏名

おかげさまで50周年



一般社団法人 倫理研究所

今日の心がけ◆朝の空気を吸い心を整えましょう

三月の朝は、冬の名残と春の兆しが交差し、冷たい空気の中に柔らかな陽光が差し込みます。その澄んだ空気にふれると、心がすっと清々しくなるものです。日の出とともに植物は光合成を始め、酸素を放出します。朝に深呼吸をすると副交感神経が働きやすくなり自律神経のバランスが整うといわれています。とはいえ、そうしたことを理解していても、早朝に時間をつくり外へ出るのは簡単ではありません。

起床後、スマートフォンに届いたメッセージを確認し、今日やるべきことを頭に巡らせながら慌ただしく家を出る、そのような朝を過ごす人も多いでしょう。そんな時でも、窓を開けて朝の空気を室内に取り込み、深呼吸を数回するだけで、心が整えば、家族や身近な人と穏やかに接することができます。そして、人間関係が円滑になり、家庭や職場の雰囲気もより良くなるでしょう。

朝の空気を深く吸い、心を整えて一日を始めようか。

春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすいため、気持ちが沈むことがあります。Aさんは、日頃から体調管理のために体を動かしていましたが、仕事を立て込む日々が続いて、仕事中心の生活となり、趣味だったバレーボールのサークルにも顔を出さなくなっていました。

ある日、職場の先輩に誘われ、久しぶりに練習に参加しました。すると、仲間と笑い合いながら汗を流す時間が想像以上に心地よく、仕事のことはいったん置いておくことで気持ちに余裕が生まれたと言います。

何事も集中することは大切ですが、一つの物事だけを見つめ続けていると、思考が偏り、視野が狭くなりがちです。

趣味や運動といった仕事以外の時間は、脳と心を休ませるだけでなく、新しいアイデアや気づきをもたらす貴重な機会でもあります。

時には仕事から一歩離れて、自分を整える時間を持つことも、長く健やかに働き続けるために欠かせないことではないでしょうか。

今日の心がけ◆自分を癒やす時間を持ちましょう

灯すために、子供たちがロウソクを集めていたことが始まりとされ、節籠には江戸時代後期からの記録が残る。現在、そのような祭りはなくなったが、ロウソクがお菓子に変わり、受け継がれている。



「ロウソク出～せ出～せよ」。7月7日または8月7日の夜になると、浴衣を着て、行灯を手にした子供たちが声高らかに歌いながら祭りを巡り、お菓子をもらう。北海道に伝わるこの風習は、まるでハロウィンのような風習だ。祭りの山車を

F氏は学習塾を経営しています。日々、子供たちの成長を願ひ、その子供に見合った学習システムを提供し、地域になくはならない塾だと評判です。

地域に根ざして三十年以上になりますが、毎年、入塾希望の子供とその保護者を対象にオリエンテーションを開催しています。その中では、現役の塾生であり卒業間近の中学三年生たちが塾での思い出を語る場面があります。

「思うような結果が出なくて苦しかった」「塾長が、時に厳しく時に優しく励ましてくれたのが嬉しかった」など様々ですが、締めくくりは一律に、「最後まで諦めずに課題に取り組んでよかった」と言い、感極まり涙する塾生もいます。

入塾希望者と保護者も、これらの体験談に胸を打たれ、(ここなら頑張ることができそうだ) (この塾なら子供を任せられる) と入塾の決意が固まるそうです。

体験に勝るものはないといわれます。自慢話は控えるべきですが、仕事上の失敗談や成功談は立場に関係なく共有したいものです。それらの体験談が蓄積されることで共感力も高まり、良い社風が醸成されるのではないのでしょうか。

今日の心がけ◆仕事上の体験談を共有しましょう

赤地に白い十字が描かれた「ヘルプマーク」を身につけている人を見かけることがあります。これは、外見からは分かりにくい援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせるためのサインです。

その中には、ハイリー・センシティブ・パーソン(HSP)と呼ばれる気質を持つ人もいます。これは生まれつき刺激に敏感な特性を持つ人のことを指します。音や光、人混みなどで過剰な刺激を受けやすく、疲れやすい傾向があります。

研究によれば、こうした気質を持つ人はおよそ五人に一人の割合で存在します。外見からは分かりにくいだけでなく、言葉や相手の感情にも敏感に反応するため、接し方には注意が必要です。

特に「気にし過ぎ」「早く」「強くなれ」「普通は」「落ち込むな」といった言葉を、責めるような口調で使うことは強い負の刺激となり得ます。

誰に対しても、思いやりのある言葉を選ぶことが大切です。自己成長を目指すと同時に、周囲への配慮を忘れず、言葉の力を良い方向に生かしていきましょう。

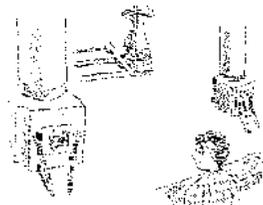
今日の心がけ◆思いやりめる言葉を選びましょう

目次 再発見! (春夏の風習・食文化 (日本編))

二十五日様  
(東京都神津島村)

神津島では、旧暦1月24日の夜に「二十五日様」と呼ばれ、初が訪れるとされる。航海の安全や製作をもたらすと信じられる存在だ。島民は24日には仕事を早じまいし、家に帰ってひっそりと過ごす。夜に外出して、二十五日様に宛られる

と目がつぶれる、死んでしまうという言い伝えがあるためだ。この前後の旧暦1月23日は、各家庭で宴会を催す「三夜後ち」、旧暦26日は、子供のみ早く就寝しなければならぬ「子だまり」がある。



春の風物詩といえば、桜の開花やお花見です。桜は、冬の厳しい寒さがやわらぎ、春の訪れを告げる象徴的な花として、昔から親しまれてきました。

三月に入ると、全国各地で桜の開花予報が発表されます。今年はいつ咲くのだろうと心待ちにする人も多いのではないのでしょうか。開花を待ち望む姿には、人々が季節の移ろいに寄り添い、自然とともに生きてきた感性が表われています。桜の魅力は、満開の華やかさだけではありません。花びらが風に舞う儂い瞬間や、散り際の美しさも、人々の心に深い印象を残します。桜を見上げる時間は、日々の慌ただしさから離れ、今という瞬間の尊さに気づかせてくれるでしょう。

さらに、桜の開花は人と人をつなぐ機会にもなります。花見の予定を立て、家族や仲間と集う時間は、自然と触れ合いながら絆を深める貴重な場面です。春の柔らかな陽光の下で交わす笑顔や会話は、心に温かな記憶を刻みます。

今年もまた、桜を見上げながら、季節の流れを感じ、大自然の恵みに感謝するひと時を大切にしたいものです。

今日の心がけ◆自然に感謝する心を持ちまじゅう

衣更えは単なる衣服の入れ替えではなく、日本ならではの四季の移ろいを肌で感じると共に、新たな季節を迎える心の準備を兼ね備えた行動でもあります。

日本における衣更えは、古くから曆に沿って行なわれてきました。気候の変化に応じて装いを整えることで、気温の変化に合わせた合理性と、自然との調和を意識し、季節感を大切にする美意識の表われであるといえます。

しかし近年では、気候変動やライフスタイルの多様化により、衣更えのタイミングは柔軟になってきました。暑さが長引く秋や突然訪れる春の寒波には、その都度、適切な衣服を選ぶことで対応するようになっていきます。

最近では衣更え自体を行なわない人も増えていますが、それでも衣更えには変わらない魅力があります。春の衣服に袖を通した瞬間、去年の満開の桜や、卒業生たちで賑わう街の風景が甦るといふ人もいるでしょう。

衣更えで季節の節目を意識し、冬から春への移り変わりを全身で感じることで、日々の暮らしに彩りがもたらされるはずです。

今日の心がけ◆春の装いで軽やかに出かけまじゅう

田舎再発見! -春夏の風習・食文化(日本編)-

### イチジク田楽 (愛知県尾張地方)

愛知県の一部地域で、夏豆の日に食べる風習がある。田楽は、豆肉やこんにやくを串に刺して焼き、味噌を塗った料理のこと。これと同じように、イチジクを半分に切って、田楽味噌を塗って食べるのだ。どのような味になるのか、想像するだ

けて興味こそされる。田楽はもともと、強作祈願のための舞であり、イチジクは不老不死の果実とも呼ばれるため、強作と健康を願っているのかもしれない。そう考えると、ひと口味わってみたくなる。





日本語の語彙は、「大和言葉（和語）」「漢語」「外来語」の三つに分類されます。中でも大和言葉は、外来文化が伝来する前から使われていた日本固有の言葉です。これは、日本の四季や風土の中で育まれたため、漢語に比べて響きが柔らかく、受け手の琴線に触れやすいという特質を持っています。三月の異動の時期や年度末に、手紙やメールの冒頭で使う時候の挨拶を比べてみましょう。

ビジネスで使われる「早春の候」といった漢語表現を、大和言葉で「日増しに春めくこの頃」と言い換えてみます。「春めく」という響きには、漢語だけでは伝えきれない、雪解けや蕾の膨らみといった情景が浮かびます。

また、「麗らかな日和」という表現もあります。「麗らか」は春の光がのどかに注ぐ様を表わす季語であり、「日和」は単なる「天気（漢語）」以上に、空模様やその日の心地よさを含んだ温かみを伝えます。

日本には、「言葉には魂が宿る」という「言葉」の思想があります。相手の心に届く言葉を選ぶことで、円滑な人間関係を築く礎となるのではないのでしょうか。

### 今日の心がけ◆言葉に宿る温かみを伝えましょう

日本では、三月に事業年度を締めくくり、四月から新年度を迎える企業や団体が多くあります。

年度が改まるこの時期には、新規事業の開始や組織体制の見直しが行なわれることも少なくありません。こうした変化に対応するため、四月に新規採用や人事異動を実施する事業所が多いのも、日本の特徴といえるでしょう。

慣れ親しんだ職場や部署から新天地への異動（内示）があった場合、その受け止め方は人それぞれです。希望していた仕事に就けることもあれば、未経験分野や苦手意識から、人事異動を前向きに捉えられない人もいるかもしれません。

しかし、視点を変えれば、新しい仕事を通じて業務の幅や人脈が広がることもあり、経験や能力を活かして事業の発展に貢献できるチャンスでもあります。人事異動とは、組織がその人に寄せる期待や信頼の表われともいえるのです。

この春に異動する人は、新しい仕事を通じて自身の可能性を開花させる機会と捉え、まだ見ぬ自分を発見する楽しさを味わってみましょう。

### 今日の心がけ◆新たな可能性を見出しつむじ

### 田舎再発見！ 春夏の風習・食文化（日本編）

#### ゴールクニチー 十六日祭 (沖縄県)

沖縄県には3つの正月がある。十六日祭はそのうちのひとつで、旧暦1月16日に行なわれる。あの昔にいたご先祖様のお正月だ。地域によって違いがあり、沖縄本島では火の神に祈り、ウチャワキというおかずの小皿を配した御膳を供える

のが一般的だ。さらに、紙でできたあのお金「ウチカビ」をのせる。一方、琉球では、家徳や孫戚がお墓に集まって盛大に先祖を祝う風習がある。祭前で三線（さんしん）や舞が披露され、賑やかだ。

