職場の教養

7

2026
JULY

おかげさまで50周年

一般社団法人 倫理研究所

職場の教養
7月号
2026（令和8）年7月1日発行
（毎月1回1日発行）
第51巻7号 通巻607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どうぞ

第29回 国際活動部門 受賞団体
特定非営利活動法人
シェア＝国際保健協力市民の会

第29回 国内活動部門 受賞団体
特定非営利活動法人
グラウンドワーク三島

第30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 2026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/
- お問合せ先 地球倫理推進賞事務局 電話番号 03-3264-2254

所属	氏名

7/5(日) アスリートの体づくり

プロスポーツの世界では、一人の選手に複数の支援者が関わっている場合があります。例えば、元横綱の白鵬は、自身の周囲に整形外科医やスポーツトレーナーなどの専門家を配置し、コンディションの維持・調整に取り組んでいました。

また、今年の冬季五輪のフィギュアスケート・ペアで金メダルを獲得した三浦璃来選手、木原龍一選手は、月に一回、公認スポーツ栄養士から食事指導やレシピの提案、さらには遠征先に持参する食糧に関する助言を受けています。

フィギュアスケートのペア競技では、持ち上げる側と持ち上げられる側とで体づくりは大きく異なり、それぞれに適した体調管理が求められます。

職場に置き換えて考えると、協力体制が整っていれば、経験の浅い人からベテランまで、多様な質疑応答や助言が自然と交わされるはずです。一人ひとりの力量を高めるには、スポーツの世界と同様に、相互啓発の姿勢が欠かせません。

一年の折り返しを迎えた今月、前半を振り返って改善点を見出し、長所や強みを共有しながら、足腰の強いチームワークを保ち、後半に向かいたいものです。

今日の心がけ◆互いに補い合いましょう

慣種に指定されている。自然界で見る機会は少ないが、東京都墨田区の「すみだ水族館」に行けばいつでも見られる。腹びれが変化した吸盤があり、水槽の壁面や流木に張り付く姿が愛らしい。

7/6(月) 朝顔と人の輪

夏の朝、鮮やかに花を咲かせる朝顔は、涼やかな趣を感じさせます。朝の光とともに開く姿は、人々の暮らしに季節の移ろいを静かに知らせてきました。

朝顔は、今から千年以上前に中国から伝わったとされ、長い年月を経て、日本独自の感性と結びつき、生活文化の中に深く根付いてきました。

日本最大の朝顔市として知られる東京の「入谷朝顔市」は、毎年七月六日から八日に開催され、夏の始まりを告げる恒例行事として知られています。

入谷の朝顔は、江戸時代に御徒町周辺の武士による栽培から発展しました。明治期には往来止めが行なわれるほど賑わい、変わり咲き朝顔が流行します。

その後、一度は衰退しましたが、戦後の荒廃した世の中を明るくしようと、昭和二十三年、地元の人々が協力して朝顔市を再興し、見事な復活を遂げました。

その歩みは、人と人とが手を取り合えば前へ進めることを教えてくれます。朝顔市は、花を楽しむ場にとどまらず、朝顔とともに受け継がれてきた人の思いや絆、そしてつながりの力を、今も静かに語りかけているのではないでしょうか。

今日の心がけ◆つながりを力に変えましょう

日本再発見! ―読者リクエスト編(地元の珍しい魚)―

オガサワラヨシノボリ
(東京都小笠原村)

ハゼの仲間であるヨシノボリは、日本に複数の種類が確認されており、それぞれ特徴や生態が異なる。そのなかのひとつが小笠原諸島の河川のみに生息する固有種、オガサワラヨシノボリだ。土地開発によって生息地が奪われ、今では絶滅危

7/13(月) 運転手の挨拶

Yさんの長男のA君は、幼稚園バスで幼稚園に通っています。

通い始めた当初は幼稚園に行きたがらず、Yさんを困らせることもありましたが、今では次の登園目を待ちわびながら週末を過ごすようになりました。

その理由の一端は、A君をバス乗り場まで送っていった時に明らかになりました。登園の際、幼稚園バスに乗ると、運転手が毎朝「A君、おはよう」と明るく声をかけてくれていました。

A君は、名前を呼んでもらえることがうれしく、自分を見てくれているという安心感から、「今日も頑張ろう」という気持ちになるようでした。

その話を聞いてYさんは、〈子供は、こうした小さな出来事から大きな影響を受けるのだな〉と感じました。そして同時に、それは子供に限ったことではなく、大人も同じではないかと思い至ったのです。

すると、まだ仕事に慣れていない職場の後輩の顔が、ふと頭に浮かびました。Yさんは、「明日は名前を呼んで挨拶をしてみよう」と心に決めたのでした。

今日の心がけ◆安心感を与える挨拶をしましょう

北半島を望み、津軽国定公園に指定された景勝地として知られる。夕暮れ時に2つの橋を渡って岩場へ向かうと、水面に映り込む夕日をより間近で眺められる。橋に立つ姿は絵になり、撮影スポットとしても人気だ。

7/14(火) 避暑アイテム

真夏の高温や強い日差しは、年々その厳しさを増しているようです。過度な暑さの中に長時間身を置くことは、集中力の低下や体調不良を招きかねません。

室内では直射日光を遮ったり、空調を適切に使用したりとある程度の対応が可能ですが、通勤時や屋外での作業時には、高温多湿に加えて強い日差しにさらされ、心身の不調に陥りやすくなります。

そうした事態を防ぐには、日ごろから栄養バランスを考えた食事や質の高い睡眠を心がけることに加え、様々な避暑アイテムを上手に取り入れたいものです。

清潔感や身だしなみに配慮しながら、風通しの良い素材の衣服を選び、ネッククーラーや帽子、日傘を活用するなど、猛暑をしのぐ手段は多くあります。これらをTPOに応じて使い分けることで、心身への負担を大きく軽減できます。

かつて日傘は主に女性のものという印象がありましたが、近年では男性の使用も珍しくありません。固定観念にとらわれず、時代の変化に応じて柔軟に取り入れ、暑い夏を快適に過ごす工夫をしてまいりましょう。

今日の心がけ◆柔軟に暑さ対策をしましょう

日本再発見! ―読者リクエスト編（夕日の穴場スポット）―

袰月海岸
（青森県今別町）

透明度の高い海と、岩場同士を結ぶ赤い2つの太鼓橋。その鮮やかなコントラストが、ひときわ目を引く景観をつくり出している。橋はそれぞれ「潮騒橋（しおさいばし）」と「渚橋」と名づけられている。北に北海道、西に龍飛崎、東に下

7/21(火) 挑戦は準備から

かつて人類にとって、月は地上から見上げる存在でした。その月に初めて人の足跡が刻まれたのは、日本時間で一九六九年七月二十一日のことです。

アメリカが打ち上げたアポロ十一号の船長アームストロングが、月着陸船「イーグル号」から月面に降り立ち、続いてオルドリン飛行士も船外活動を行ないました。二人は土壌採取など、約二時間半にわたる活動を成し遂げたのです。

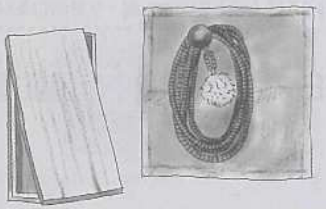
実は、その短い時間の成功の裏には、長く厳しい準備の積み重ねがありました。火災事故により失敗に終わった初期のミッションをはじめ、地球や月の周回を重ねた複数の飛行を通じて、技術と経験を蓄積してきた末の十一号機の到達でした。

私たちの職場においても、初めての取り組みには同様に入念な準備が求められます。前例がない以上、正確な答えは分かりません。それでも、起こり得る事態をできる限り想定し、備えを重ねることはできます。

結果が見えない中でも、精一杯準備を尽くしたという確かな実感は、不安を和らげ、準備そのものが自信の源になることを、心に留めておきたいものです。

今日の心がけ◆起こり得る事態を想定しましょう

高僧である祐天上人だ。累ヶ淵のほど近くに位置する法蔵寺には、供養に用いたという数珠と累の墓が残されている。やがてこの怪談は落語や歌舞伎に取り入れられ、時代ごとに形を変えて語り継がれている。



7/22(水) 尊敬信頼の軸

夫婦の関係は、一方が親愛の情をもって思いやり深く接すれば、他方もまた自然と尊敬と信頼の心をもって応じるものです。

Uさんはこの考えに触れ、ただ妻を大切にするだけでなく、妻から尊敬され、信頼される存在でありたいと強く感じるようになりました。

それ以来Uさんは、この想いを日々の判断や行動の軸として意識するようになりました。何かを行なう際に迷いが生じたときには、「AとBのどちらを選んだら、妻から尊敬され信頼されるだろうか」と自分に問いかけるようにしたのです。

そうして省みると、不思議と気持ちが整理され、進むべき方向がはっきりと定まることが多くなりました。

また、怠け心や安易な判断が頭をもたげた時も、「この言動は妻の信頼を損なわないだろうか」と振り返り、行動をコントロールできるようになりました。

自己の判断基準を心に据え、日々の言動を大切に重ねていくことで、尊敬と信頼を深め合える、朗らかで和やかな家庭を築いていくことができるのでしょう。

今日の心がけ◆尊敬される行動を選びましょう

日本再発見!－読者リクエスト編（怪談の名所）－

累ヶ淵
（茨城県常総市）

鬼怒川沿いの累ヶ淵が舞台の「累（かさね）」の物語は、日本を代表する怪談のひとつだ。夫に殺された女性、累の怨念が、後妻となった女たちを次々と襲う。そんな凄惨な筋立てで知られる。その怨霊を鎮めたと伝えられるのが、浄土宗の

7/27(月) 日差しに備える

太陽の光は、体内リズムを整え、心身を健やかに保つうえで欠かせない自然の恵みです。人工の灯りに囲まれて過ごす時間が多い現代だからこそ、年間を通じて自然光を浴びる大切さを見直したいところです。

Aさんは、家族で屋外プールへ出かけました。妻と子供は日差し対策を万全にしていましたが、Aさんは最低限の準備だけでした。

施設は日陰が少なく、その日は雲一つない快晴でした。時間が経つにつれて肌がヒリヒリする感覚はあったものの、家族団欒を優先し、そのまま過ごしました。

帰宅後、鏡に映る真っ赤な背中を見て、Aさんは事の深刻さに気づきます。翌日には広範囲に水ぶくれができ、肌着の着脱にも苦労することになりました。

太陽の光は有益である一方、近年は夏場の気温や紫外線量が上昇しています。対策を怠れば、日焼けにとどまらず、熱中症などの健康被害を招きかねません。

大切なのは、太陽の力を正しく理解し、季節や環境に応じて備えることです。

Aさんは、夏の日差しとの適切な付き合い方を、身をもって学んだのでした。

今日の心がけ◆季節ごとの変化に備えましょう

7/28(火) 見えない配慮

Oさんは散歩の途中で小さな神社の前を通りかかり、足を止めました。

境内には落ち葉やゴミが見当たらず、管理する人の姿もありません。注意書きがなくとも、整えられた状態が保たれていることがひと目で分かりました。

参拝者の振る舞いにも共通点がありました。長くとどまることもなく、動作は静かで、場の空気を乱さないよう配慮されている様子がうかがえます。この神社では、明確な指示がなくとも、一定の秩序が保たれていました。

こうした光景は、日本人の行動様式の一端を示しています。挨拶や清掃、時間を守るといった日常的な行為には、相手や場を尊重する姿勢が含まれています。それらは、長い時間をかけて社会の中で培われてきた価値観の表われです。

しかし、効率や忙しさが優先されがちな現代では、行為をこなすことに意識が向き、背景にある意味を見失ってしまうことがあります。本来そこにあるはずの配慮や敬意が、十分に保たれているとは言い切れない場面も少なくありません。

行動に心を込めることの大切さを、あらためて見つめ直したいものです。

今日の心がけ◆一つひとつの所作に心を込めましょう

日本再発見！ ―読者リクエスト編（怪談の名所）―

大雄寺
（島根県松江市）

幽霊となった母親が、墓の中で生まれた我が子のために水飴を与えて養う。全国で語られる「子育て幽霊物語」の舞台のひとつが、松江市中原町にある大雄寺の墓地だ。寺に伝わるこの話は、NHKの連続テレビ小説『ばけばけ』で取り上げられたことでも知られる。小泉八雲の著作にも登場し、「母の愛は死よりも強いもの」という形で結ばれ、子供のその後は語られない。一方で、名家に引き取られて立派に成長したという伝承もある。