

職場の教養

8

2026
AUGUST

職場の教養

8月号

2026(令和8)年8月1日発行
(毎月1回1日発行)
第5巻8月号 通巻500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。

2027 実践手帳

実践手帳

2027

ホワイト



2027
実践手帳

ピンク

この手帳のポイント

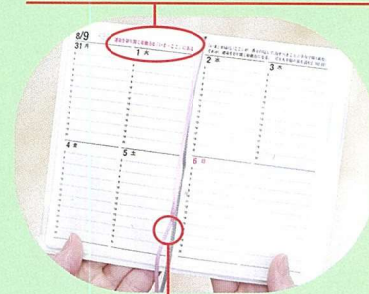
- 月間予定表(見開き2頁)
- 倫理研究所の
年度に合わせた週間予定

2026年9月~2027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

倫理研究所の年度に合わせ、2026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

ペンホルダー付き



定価 **500円**(税込)

サイズ:ヨコ88mm×タテ150mm 色違いの2本のしおり付き

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 F A X: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

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◆志ある生き方に学びましょう

人の名前を冠した賞は、その人物の生き方や功績を後世に伝え、人々の目標や指針となる意義を持っています。私たちは、そうした賞を通して、業績だけでなく、その背景にある志や姿勢に触れることができます。

国内では、文学の芥川賞や直木賞、スポーツではプロ野球の沢村栄治賞や箱根駅伝の金栗四三杯などがあります。これらは、それぞれの分野で顕著な成果を残した人物や、発展に尽力した人物の名が冠されています。

また、海外ではノーベル賞が学術の発展と世界平和への貢献を願ったノーベルの意思に基づき設けられています。さらに、メジャーリーグのクレメンテ賞は、慈善活動に尽くしたロベルト・クレメンテを称え、その精神を受け継ぐ賞です。

このように、賞に込められているのは結果だけではなく、その人の志や生き方です。それらに触れることは、自分のあり方を見つめ直す機会にもなります。最前線で活躍した人々の歩みを知り、その志に学びながら、自らの行動に生かしていくことが、より良い働き方や生き方につながるのではないのでしょうか。

日本再発見! -読者の声- 編 (美しい日本)

うちかわこう
内川港
(富山県射水市)

内川の河口付近では、両岸に漁船が連なって繫留され、風情ある景観が広がる。北前船主の蔵が建ち並ぶ港は、19世紀に栄えた北前船の中継地だ。現在も富山新港までを結ぶ運河として利用される。川を含めた風景は「日本のベニス」とも

今日は「八」と「三」の語呂合わせから「はちみつの日」です。昭和六十年に全日本はちみつ協同組合と日本養蜂はちみつ協会によって制定されました。

はちみつは、私たちの身の回りで広く使われています。ヨーグルトにかけたり、飲み物に混ぜたりするほか、料理の下ごしらえに利用する人もいます。また、保湿性や殺菌性を生かして、美容や喉のケアに活用されることもあります。

はちみつは言うまでもなく、蜜蜂が花の蜜を集めて作られます。一匹の蜜蜂が生涯に集める蜜の量は約五グラム、ティースプーン一杯程度だとされています。

働き蜂の寿命はおよそ一カ月だそうです。そのうち蜜を集めて活動する期間は限られています。季節にもよりますが、蜜蜂はさまざまな花を巡りながら、少しずつ蜜を集め続けているのです。

こうした蜜蜂の働きによって、私たちは、はちみつをおいしくいただき、活用することができています。改めて、当たり前前に利用しているものに目を向け、感謝の気持ちを深めていきたいものです。

今日の心がけ◆小さな働きに思いを巡らせましょう

呼ばれ、切妻屋根の東橋やステンドグラスがめ込まれた神楽橋など、個性的な橋が10以上点在。海王丸パークから出港する万葉丸に乗船すれば、水上から橋を巡ることができる。橋をじっくり見たい場合は徒歩で巡るのも楽しい。



今日の心がけ◆自然の恵みに感謝し行動に移しましょう

は、(自分一人が行動を起こすことも何も変わらない)と考えるのではなく、身近なことからでも行動を起こすことが大切ではないでしょうか。

ポイ捨てをしない、ゴミを持ち帰る、フードロスを減らすなど、自然の恵みに感謝し、その環境を守る行動を一人ひとりが意識して実践したいものです。

日々の暮らしの中で継続的に積み重ねていく姿勢を大切にしていきましょう。

日本再発見! -読者リポート編(美しい港・日本)-

室津港 (高知県室戸市)

室津港は江戸時代に土佐藩の家老によって整備された、荒磯を掘り込んだ港だ。内港が完成して以降、地震による土地の隆起のたびに掘り下げが繰り返されてきた。そのため、「港の上」と呼ばれる海と地面の大きな高低差が特徴的だ。天然

今日の心がけ◆心と体を整えましょう

休暇は、慌ただしい日々を送る中では気づきにくい、心や体の疲れに向き合い、心身を整えていく貴重な時間といえます。

Aさんは休暇中、朝早く起きて気分転換に近所を散策しました。すると、意外に自宅の周囲に緑が多いことに気がついたのです。毎日通っているはずなのに、仕事のことで頭がいっぱいで見落としていたのです。

また、散歩を終えて家に帰ると家族との何気ない会話があり、特別なことはしていないのに、肩の力が抜け、頭の中が少しずつすっきりしていったのです。

Aさんは普段、仕事やさまざまな課題を手際よくこなしているつもりでしたが、実際には心の余裕がなく、周囲の状況が見えていなかったことに気づきました。

日々の忙しさに追われて、大切なものを見過ごしていた自身を振り返り、これからは日常の豊かさを大切にしながら丁寧な生活を送りたいと誓ったのです。

こうした時間を、次の一歩を踏み出すための準備期間であると受け止め、心身をリフレッシュして毎日の仕事に臨みたいものです。

の漁港がなかった室戸の漁業を、古くから支えている。昭和50年代頃までは、捕鯨(ほげい)やカツオ・マグロの遠洋漁業によって栄え、現在でもマグロをはじめとしたさまざまな魚の水揚げ港となっている。



今日の心がけ◆コミュニケーションを取りましょう

暑さが厳しい日々が続くと、冷たい飲み物でのどを潤しながら、同僚と語り合う場を持ちたくなることもあるでしょう。

Aさんは社内イベントの後、懇親会に参加しました。同じ席になったのは、以前一緒に仕事をしたことはあるものの、苦手意識を持っていた別部署の先輩でした。これまでプライベートな話をすることはありませんでしたが、話の流れで、先輩の名字と同じ地名の地域に住んでいたことを伝えました。すると、その地域に先輩の親戚がいることが分かったのです。

その話題から、地域の事情や先輩の経歴、趣味の話まで広がり、気がつけば苦手意識はなくなっていました。また、このことをきっかけに、休憩中に会話を交わす機会が増えていったのです。

組織の一員として活動する際、お互いの欠点を補い合い、長所を出し合って相乗効果を発揮することが大切でしょう。その連携を円滑に、また効果的にするために、お互いの人となりを知る機会を積極的に持ちたいものです。

今日の心がけ◆行動を通して気持ちを整えましょう

長期休暇が明けた後は、心身ともに仕事への切り替えを難しく感じるものです。そんな時こそ、原点ともいえる「基本」に立ち返る姿勢が大切になります。

例えば、普段より少し早めに出社し、静かなオフィスの空気を感じてみる。机の上を丁寧に整え、埃を払って身の回りを清掃する。相手の目を見て先手で明るい挨拶を交わし、呼びかけにははっきりとした返事で応える。

こうした実践は、単なる形式的な作法ではありません。乱れがちな気持ちを静かに整え、仕事への意識を自然と呼び覚ます、確かなきっかけとなるものです。

さらに、挨拶は職場の空気をやわらかくし、返事は互いの信頼関係を深め、整った姿勢は相手への敬意を無言で伝えます。その効果は自分一人にとどまらず、周囲へと静かに広がっていくでしょう。

気持ち自然に整うのを待つのではなく、まずは自ら進んで「形」から整えていく。その地道な積み重ねが、心の切り替えを確かなものにしていくのです。

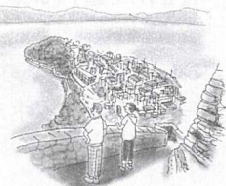
休み明けは基本を大切に、前向きで明るい一歩を踏み出したいものです。

日本再発見! -読者リクエスト編(美しい港・世界)-

ナフプリオ港 (ギリシャ・ペロポネソス)

1829年、建国当時のギリシャの首都はこの港町だった。1834年に首都がアテネへ移され、輸送手段が鉄道や大型船になったことで、港の役割も次第に変化していった。現在では、街を見下ろす丘の上に、ヴェネツィア統治時代に築かれ

たパラミディ要塞が残る。迷路のように入り組んだ通路は、積み上げられた石で囲まれ、防御を目的とした要塞にふさわしい造りだ。丘の上からは、かつて多くの船が行き交ったであろう青い海を、遠くまで見渡せる。



今日の心がけ◆継続できる方法を考え行動しましょう

決意したことが三日坊主に終わるのは、意志の弱さではなく、環境や方法が整っていないことに原因がある場合も少なくありません。続かない理由を他に求めるのではなく、自分のやり方や環境を見直すことが大切です。

K氏は体の不調をきっかけに生活改善を試みましたが、思うように続きませんでした。そこで生活を振り返る中で、他に頼る姿勢や「できない理由」を探す自分に気づき、無理なく続けられる方法へと考え方を切り替えました。

取り組み時間帯や生活習慣を見直し、続けやすい環境を整えることで、徐々に習慣として定着していききました。その結果、体調だけでなく生活全体にも変化が現われ、自分と向き合う時間の大切さを実感したのです。

人はとかく、できない理由を並べがちです。しかし、そのことに気づいたときこそ、行動を前向きに変える好機といえるでしょう。

できる方法を考え、小さな工夫を積み重ねることが、決意を形にする第一歩です。継続できる環境を整え、前向きに取り組んでいきたいものです。

日本再発見!—読者リクエスト編(採掘場跡)—

尾去沢鉱山 (秋田県鹿角市)

鉱山の歴史は古く、奈良時代に発見されたと伝わる。産出された金は東大寺の大仏や中尊寺金色堂にも用いられた。江戸時代には金掘大工と呼ばれる採掘夫たちが、槌(つち)と鑿(たがね)を使い、手作業で掘り進めた。採掘は明治以降も続

Yさんは、新しい部署への異動を間近に控え、不安そうにしている後輩の姿を見かけ、そつと声をかけました。

Yさんは話を聞きながら「最初は誰でも不安なものだよ。うまくいかなかった焦らず、周りを頼るといい」と伝え、その一言が後輩の背中を押しました。

数カ月後、後輩は着実に成長し、以前の不安な様子が嘘のように、自信をもって業務に取り組み頼もしい姿を周囲に見せるようになりました。

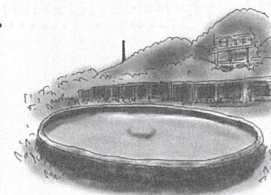
その変化を目にしたYさんは、応援することの大切さを改めて実感すると共に、相手に寄り添い共感する姿勢が、巡り巡って自分自身の心の成長につながっていたことに気づいたのでした。

応援とは、華やかな言葉だけではありません。相手の不安を受け止め、そつと寄り添う姿勢そのものが、揺るぎない信頼関係を育てていくのです。

身近な仲間の挑戦に目を向け、勇気づける温かい言葉をかけることを、今日から意識してみてはいかがでしょうか。

今日の心がけ◆仲間に寄り添い共に成長しましょう

いたが、1978(昭和53)年、1270年に及ぶ歴史に幕を閉じた。現在は完全予約制の社会科見学施設として観光坑道を公開。全長約800kmの坑道のうち、約1.7kmが見学可能。坑道内では、人形で当時の採掘現場の様子が再現されている。





～歴史の中で「利他の精神」に生きた人々～

U T O K U N I N

有徳人

富と共に社会を支えた

第20回

江戸町民の暮らしを手助けした“小さな豪商”

—酒小売業で財を成した高崎屋の場合—

伊藤善資

前回、登場した三井家にはとうてい及びもつかぬ存在ではありますが、広い大江戸には「小さな豪商」とも称すべき中小の商人たちが大勢、活躍していました。その一例をご紹介します。

場所は本郷追分（現在の文京区向丘、ここは日光御成街道（現在の本郷通り）と中山道（現在の国道17号線）が分岐する地点で、当時は江戸の郊外ながら、賑やかな街道筋でした。この地で十八世紀半ば頃に創業したのが高崎屋で、商いの中心は酒、そのほか酢や醤油、炭、蠟燭なども扱っていました。

十九世紀に入ると高崎屋は大きく発展し、本店のほか本郷店、巣鴨店を構え、根津では質屋を開店、さらに川口や小網町にも出店するなど、高崎屋グループとして問屋・仲買・小売・金融業を総合的に経営するようになりす。

アイデア商品の開発にも熱心で、大ヒット商品となったのが「江戸一」と名付けられた清酒です。これは酒問屋街・新川で売れ残った酒を大量に買い集め、ブレンドしたもので、価格も手頃、味わいも庶民向けだったと伝えられています。そのため懐の寂しい庶民に大いに支持さ

れました。有名な戯作者・大田南畝も、その人気が随筆に取り上げています。蓄財に励む一方で、高崎屋は大商人として幕府に対し、何度も御用金を上納しました。また施行と呼ばれる慈善活動にも熱心でした。その対象は店の出入りの者をはじめ、日雇い稼ぎの人々、つまりは最貧層や家計に苦しむ御家人、家主などにまで及んでいます。地域も町内はもとより、隣町や支店を構える小網町へと広がっていました。安政の大地震直後には、被災した多くの人々へ大量の米や銭を惜しみなく寄付しています。

信仰心も篤く、高崎屋は代々日蓮を崇拝していました。日蓮宗のお寺の有力旦那となり、いろいろな活動を熱心に続けています。その代表例が「酒屋連」で、仲間の酒屋一八〇人に呼びかけ百両もの大金を、総本山の身延山久遠寺へ奉納しています。このような信仰を基盤とした日々の商売と様々な慈善事業が、江戸の町に暮らす人々の生活の助けともなっていたのでした。

なお、高崎屋は現在も発祥の地である東京大学農学部前において、酒販店を営んでいます。

8/31(月)

逆境から生まれる価値

仕事では、制約や不利な条件にどう向き合うかが成果を左右します。欠点と見えるものを価値あるものに変えられるかどうかのポイントです。

沖縄県の伝統工芸、琉球ガラスはその好例です。鮮やかな色彩と温かみのある質感で人々を魅了しますが、原点は戦後の物資不足の時代にあります。職人たちは米軍基地のコーラやビールの空き瓶を材料に再利用していました。

本来、ガラス製品において気泡や厚みのムラは除かれ、不良とされます。しかし職人たちは、それを沖縄の海の泡や手作りの味わいとして受け止め、独自の魅力へと高めました。不利な条件を嘆かず、工夫によって転換したのです。

私たちの仕事でも、予期せぬ制約や課題は避けられません。そうした中で欠点を排除するだけでなく、どうすれば強みに変えられるかを考える姿勢が重要です。

日々の業務の中で立ち止まり、見方を変えることが新たな発想を生み、これまでにない気づきをもたらします。その積み重ねが、自社ならではの価値を生み出し、確かな仕事へとつながっていくのです。

今日の心がけ◆制約をチャンスととらえましょう