

職場の教養

10

2026
OCTOBER

職場の教養

10月号

2026(令和8)年10月1日発行
(毎月1回1日発行)
第51巻10号 通巻610号

編集人 有坂宏一
発行人 三浦貴史

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。



おかげさまで50周年



一般社団法人 倫理研究所

2027
標語カレンダー

今日の道しるべ

お得意様やお客様へ
社名やロゴ、
キャッチフレーズ等を入れて
贈ってみませんか。

表紙&31日分のカレンダーの
下段に御社のネームを印字し、
PRできます。

【標語カレンダーのサイズ】
ヨコ130mm×タテ380mm



名入れ部分
寸法:ヨコ112mm×タテ35mm



名入れのご注文を
承ります(100部~)

自社の住所・社名・ロゴ・電話番号・
企業理念などが入れられます。
(表紙&31日分)

1,000部以上のご注文にも
対応いたします。

発行/倫理研究所 定価 **500円** (税込)

お得なカレンダー4点セット

2027 標語カレンダー 定価 500円(税込)	+	子育て カレンダー 定価 700円(税込)	+	子ども カレンダー 定価 700円(税込)	+	子供ミニ カレンダー 定価 500円(税込)
子育てカレンダー(親向け)と、子どもカレンダー(子供向け)の内容が毎日リンク						
通常価格 2,400円(税込) ▶ 特別価格 1,980円 (税込)						
子どもカレンダー標語の例	1日 よーいどん! サッと起きよう、元氣よく	2日 あいさつは、 いつでも誰にでも自分から	4日 おいしいちゃんと、 おばあちゃんいたから私がいる			

ご注文方法

お届け先の《〒・住所・氏名・電話番号と品名・部数》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

今日の心がけ◆相手に心を向けよう

食品加工業を営むKさんの会社では、入社式で新入社員に十分間の自己紹介をしてもらっています。

新入社員は出身地や家族、趣味や特技などについて自身を振り返り、スлайド資料にまとめるなど、準備と練習を重ねて本番に臨みます。

短い発表時間でも、上司や先輩は新入社員の生い立ちや人柄を知ることができ、職場内のコミュニケーションが円滑になるという効果があります。また、業務も進めやすくなり、生産性の向上につながることが期待できます。

私たちは職場だけでなく、取引先やお客様など、老若男女さまざまな人と接しながら仕事に取り組んでいます。人間関係のトラブルは、相手のことをよく知らないことが原因で、誤解やすれ違いが生じて起こる場合も少なくありません。

業務上、互いを深く知る機会はあるかもしれませんが、例えば、本誌を活用した朝礼で感想を述べる際に、自身に関わることを一言添えるなど、互いを知る努力を重ねていきたいものです。

日本再発見! -秋冬の伝統行事・(世界編)-

パネットーネ (イタリア)

イタリアのクリスマスに欠かせない「大きなパン」を意味する伝統的な発酵菓子。背の高いドーム型で、レーズンやオレンジピールなどのドライフルーツが練り込まれ、ふわふわの食感が特徴だ。サイズの大きいものが多く、日持ちするため、

今年も残すところ三カ月を切りました。年明けに自身の目標を定めた人も、進捗を定期的に確認することで、何事も最後まで走り抜く力が得られるものです。

また、自らの内に揺るぎない信念や志を持ち続けることは、人生における様々な困難を乗り越えるための原動力ともなります。

明治九年に福島県猪苗代に生まれた野口英世は、幼い頃に左手に大火傷を負う試験を乗り越えた経験から、「医学の道で人類を救う」という志を抱きました。

上京の際、「志を得ざれば再び此地を踏まず」と退路を断って学問の道を進み、ロックフェラー医学研究所で梅毒や黄熱病などの研究に取り組みます。

失敗や周囲の批判がありながらも、初志を失わずに研究を続け、最後はアフリカで黄熱病研究の最中に自らも感染し、その生涯を閉じました。

私たちも日々の仕事の中で、目先の損得にとらわれず、失敗にもめげず、何のために働くのかを見つめ直し、たとえ小さくとも周囲に喜ばれる尊い働きを積み重ねていきたいものです。

今日の心がけ◆志を高く掲げよう

クリスマス前の約4週間「アドベント」の期間から家族や友人と楽しむ。スーパーやベーカリーなどで市販されており、とくに発祥地のミラノでは、この時期の定番土産となっている。



今日の心がけ◆秋の静寂を味わいましょう

夕月夜 心もしのに 白露の 置くこの庭に こほろぎ鳴くも
この和歌の作者は、奈良時代の皇族・歌人である湯原王です。夕月が照る夜に、心もしおれるほどに白露がおりているこの庭で、コオロギが鳴いている情景をしみじみと表現しています。

「こほろぎ」とは、スズムシやキリギリス、マツムシなどの秋の虫の総称として広く使われていました。また、「しのに」には、「しみじみと心に染みる様子」や「しんみりとした気持ち」という意味があります。

虫の声を聞いて季節の移ろいを感じる力は、日本人ならではの感性と言えるでしょう。虫の声に耳を澄ませ、秋の静寂や風情を味わうことができるのです。

いつの間にか夏の暑さがやわらぎ、秋の虫があちこちで鳴き始めました。心に潤いを与えるのは娯楽だけでなく、読書や自然に親しむ時間の中にもあります。秋の夜長に耳を澄ませば、虫の声が心を穏やかにしてくれます。短い秋の風情を味わい、心に安らぎを取り戻す時間を持つてみてはいかががでしょうか。

日本再発見! -秋冬の伝統行事・(世界編)-

スターゲイジー・パイ (イギリス)

焼き上げたパイ生地から飛び出す、イワシの頭や尻尾! ギョツとするような見た目が、コーンウォール地方の漁町マウゼルで生まれた、れっきとした伝統料理だ。嵐の中で漁に出て村人を飢えから救ったとされる漁師トム・ボーコックの

今日の心がけ◆音楽に親しみ心を整えましょう

秋が深まると、澄んだ空気や色づく景色に誘われ、人の感性は不思議と豊かになり、芸術作品がいつそ心に沁み入るように感じられます。

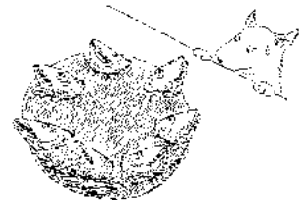
なかでも音楽には、心を落ち着かせるだけでなく、感情を整え、物事をありのままに受け止める力を養う働きがあるといわれます。

静かな旋律に耳を傾けていると、慌ただしい日常では気づきにくい心の内が、自然と呼び覚まされます。嬉しい時には喜びを深め、苦しい時や悲しい時には心に寄り添い、気持ちをやわらげてくれるのです。

このように、自分の心の動きと丁寧に向き合う習慣は、相手の立場や気持ちを思いやる姿勢へとつながります。自分の感情を深く味わう経験を重ねるほど、他者の心にも寄り添えるようになるのではないのでしょうか。

音楽に親しみ、心の調子を整えることは、豊かな共感力を育み、仕事の質を高める一助となります。この秋は、音楽を通して自分の心を見つめ直し、穏やかでしなやかな心を養いたいものです。

伝説に由来し、マウゼルで毎年12月23日に行なわれる「トム・ボーコック・イヴ」という祭りで振る舞われている。見た目が怪しげだが、実は地域の歴史や英雄的行動への感謝の気持ちが込められているのだ。



今日の心がけ◆素直に学ぶ心を持ちましょう

専業主婦だったA子さんは、子育てが一段落したこと、十二年ぶりに仕事を始めました。子育て中の人間関係は、子供が通う幼稚園や小学校の先生、子供同士が仲の良い親、いわゆるママ友との関わりが中心でした。仕事を始めると、一気に人間関係の幅が広がり、新たな気づきや価値観を得て、毎日がとても充実していました。

しかし、年齢も経験も異なる人たちと関わる中で、これまで接する機会の少なかった価値観に戸惑い、先輩からの指摘に落ち込むこともありました。それが時には厳しく感じられ、次第に相手を受け入れられなくなっていたのです。

ある日、自宅で子供の間違いをA子さんが指摘した際、子供から「そこまで言わなくてもいいのに」と言われ、ハッとさせられました。

間違いは素直に受け入れるべきですが、時には自分の意見を率直に伝えることも必要ではないかと思えたのです。また、自身も子供の成長を願って接しており、職場の先輩も同じ思いで指摘してくれていたのだと気づかされたのです。

今日の心がけ◆立場に応じた役割を意識しましょう

職場では、自分の役割を正しく理解して働くことが大切です。

長年、営業職に携わってきたA氏は、最近管理職となり、あるプロジェクトを任せられました。それまでの仕事は、個人または少数人数で進めるものが中心でした。しかし、今回は二十名以上のメンバーを抱えるプロジェクトの責任者です。A氏は不安を抱きながらも、企画から準備まで試行錯誤を重ねていました。

ところが、業務に真剣に取り組みあまり、いつしか自分がリーダーであることを忘れ、プレーヤーとして黙々と仕事を進めるようになっていたのです。

プロジェクトが中盤に差しかったある日、上司から進捗を尋ねられました。しかし、A氏は全体を把握できておらず、個々の状況しか答えられませんでした。

「木を見て森を見ず」ということわざがあります。プレーヤーであれば、目の前の業務に集中することも大切でしょう。

一方、責任ある立場では、一歩引いて全体を見ることが求められます。まずは自らの役割を自覚し、それに応じた視点で仕事に取り組みしましょう。

日本再発見! -秋冬の伝統行事・(世界編)-

クランプスナハト (オーストリア)

クランプスは、半分悪魔、半分山羊の姿をして、悪い子に罰を与えると言われる怪物のこと。「ヨーロッパのなまはげ」ともいわれる存在だ。「クランプスナハト(クランプスの夜)」と呼ばれる12月5日の夜、聖ニコラウスが良い子にお菓子を配るのに対し、クランプスは悪い子をお仕置きして地獄に連れ去るという。各地では、人々が恐ろしい木彫りの仮面を付けてクランプスに扮し、街を練り歩く。アルプス地方を中心に受け継がれてきた伝統行事だ。



今日の心がけ◆周囲への音の影響を考えよう

職場にはさまざまな音があふれています。人が活動する以上、音を出さずに過ごすことはできません。

会話はもちろん、機械の操作音やワゴン・カートの走行音、電話の着信音、空調音、足音、ドアの開閉音など、職場は実に多くの音に囲まれています。

その一方で、大きなため息や周囲に聞こえる独り言、不必要に強いタイピング音、ノック式ボールペンを繰り返し鳴らす音などは、業務上必要な音とはいえません。少し意識するだけで抑えられるものも少なくないはずです。

近年、このような音で周囲に不快感を与える行為は「音ハラスメント」と呼ばれ、業務効率の低下や人間関係の悪化を招く一因とされています。

日本ハラスメント協会では、音ハラスメントを判断する目安として、①繰り返し返されているか、②長時間・長期間続いているか、③多くの人が業務への影響を感じているか、④業務上必要な音か、の四点を挙げています。

何気なく発する音が周囲の負担になっていないか、見直してみよう。

今日の心がけ◆睡眠の質を高めよう

現代は、仕事でパソコンを使い、移動中や帰宅後もスマートフォンを手放せない人が少なくありません。気づかないうちに夜更かしを重ね、「寝たつもりでも疲れが取れない」という状態に陥りやすくなっています。

しかし、睡眠不足の影響は単なる眠気だけではありません。集中力や判断力の低下を招き、仕事のミスや効率の低下にもつながります。また、疲労が蓄積すると心身の不調を招き、本来の力を発揮することも難しくなります。

仕事で成果を上げるために、知識や技術の習得に努める人は多いでしょう。一方で、その土台となる心身の健康を軽視しては、十分な成果は期待できません。良質な睡眠は、翌日の活力や集中力を支える重要な準備時間なのです。

忙しい日々の中で、十分な睡眠時間を確保できないこともあります。それでも、入浴や食事、就寝前の過ごし方を見直すなどの工夫はできます。日々の仕事に力を発揮するためにも、睡眠の質を高めることを心がけたいものです。

質の良い睡眠を確保し、心身を整えて仕事に臨みましょう。

目次再発見! -秋冬の伝統行事・(世界編)-

チョンク
秋夕
(韓国)

旧暦の8月15日に行なわれる、韓国の代表的な伝統行事。日本のお盆や中国の中元祭のようなもので、家族が集まって先祖供養をする。当日の朝には、収穫した穀物や果物を供えて先祖を迎える「茶礼(チャレ)」を行ない、盆参りや盆の

手入れをする。伝統衣装の韓服(ハンボク)に身を包む人も多く、食卓には、松の葉の香りをまわらせて蒸しあげた餅「ソンビョン」が並び、収穫の恵みを分かち合う。期間中は多くの人が故郷へ帰り、秋夕の休日過ごす。

