

# 会報 倫風

会報「倫風」は、会員はもとより、  
広く一般の皆さまに一日を明るく元気に生きぬくための  
実践のヒントをお届けしています。

われ若し片足を墓に入れるとも、  
われは学ぶことを欲するだろう。

ダンテ・アリギエーリ

〈詩人・哲学者・政治家／1265～1321〉

本誌の表紙（表・裏・背）には、  
安心して手に取っていただけるよう、  
全面に抗菌加工を施してあります。



◆『倫風』誌の購読は、ホームページからお申込みいただけます。  
<https://www.jissenrinri.or.jp/publications/teiki/rinpu-order/>  
200円〈送料無料〉



一般社団法人  
実践倫理宏正会  
The Practical Ethics Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-1  
☎03-3264-8211(代)  
(7:30～15:30 土・日・祝日は除く)  
詳しくはホームページをご覧ください。  
<https://www.jissenrinri.or.jp>



## 3月号のおすすめページ

19

特集

### コンプレックスと向き合う

～ただ“自分”であるために～

\*コンプレックスが“模様”になる

宇梶 剛士さん

\*その価値観は誰のもの？

吉野 なおさん

\*成長を促すエネルギーに変えていく

岩井 俊憲さん

A Song for You

スージー鈴木さん

#### 4 卒業写真 - 荒井由実

マイルール

きたやまおさむさん

#### 10 心の底や裏にあるものを認める

簡単！時短！手作りおかず

島本美由紀さん

#### 41 八宝菜／白菜の塩こうじ漬け／豆腐の白だししょうがスープ

人生を味わい尽くせ！

鎌田 實さん

#### 56 フレイルと認知症を予防する「長生きたまご」

自分らしく、颯爽と10代をかけていく！

内田 和俊さん

#### 58 中高生の、上手な時間の使い方とは？

これからの「リーダーの役割」

伊庭 正康さん

#### 74 「魅力的なビジョン」を示すリーダーに！

会場名