

# 会報 倫風

4月号のおすすめページ

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。

自分のしている事が、自分の目的(エンド)に  
なっていないほど苦しい事はない。

夏目漱石

〈小説家・英文学者／1867～1916〉

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>



特集

19

積極的に“休む力”

～「休んだつもり」になっていませんか?～

\*苦しさの先にある幸せ

鈴木 奈々さん

\*その「めんどくさい」、脳の疲労かもしれません

枝川 義邦さん

特別  
企画

53

人付き合いがスムーズになる術

人との向き合い方とトレーニング法

しあわせなおやつ時間

小林まさみさん

4 ババロアのいちごソース

20代のための特別レッスン

コウケンテツさん

68 失敗からの学びが進むべき道の指針に

世相診断

石井 光太さん

84 デジタル時代の“スマホ育児”の弊害とは

生活いきいき事典

長谷川りえさん

96 味・見た目良好の“ラク弁”の作り方

共働きファミリーの暮らし術

ももせいづみさん

115 共働きと保育園

会場名