

ぽれぽれ 通信

全国ストレスオフランキング
神奈川県4区は3位相当に

7・8月号
vol.29



ストレスオフな 町づくりを目指して

現代社会を生きる人々にとって、ストレスオフは今や大きなテーマとなっている。前号でもお知らせをしたが先日、

山本が主催する私の勉強会「ストレスチェック勉強会」の参加企業が主体となって、全国の20〜69歳の7万人を対象とした「お住まいの地域に関するストレスチェック」アンケートを実施した。その結

自然との共存 共栄から考える ストレスオフ

けの評点にフォーカスして見れば、ストレスオフ指数において全国3位相当という優秀な数値であった。今後、日本全国津々浦々、ストレスオフな町づくりを行いたい山本にとって、地元の神奈川4区はモデルケースとして非常に適した環境にあることがわかったのである。

同勉強会では、今以上にストレスを解消する「ストレスオフ活動」を具体的に提案し、いずれは神奈川4区を全国1位にするべく、研究をより深化させていきたい。

1位鳥取県との類似 点は「緑の多さ」!?

「ストレスオフ県別ランキング」の全国1位は鳥取県であった。次いで2位は和歌山県、3位は岐阜県と続く。さて、ランキング1位である

果2016年度の「ストレスオフ県別ランキング」が出たのだが、神奈川県は全国24位だった。ちょうど全国平均あたりのランクである。しかし、神奈川4区（横浜市栄区・鎌倉・逗子・葉山）だ

ストレスオフ県別ランキング

順位	都道府県	ストレスオフ指数
1位	鳥取県	57.1
2位	和歌山県	44.8
3位	岐阜県	32.5
24位	神奈川県	-3.0
45位	富山県	-64.4
46位	沖縄県	-75.8
47位	福島県	-85.4

神奈川4区は第3位相当の結果となりました。

▲全国平均を100として各県の%表示(指数)を作成。数値が高いほどストレスオフ県とする。

鳥取県と、指数3位相当の神奈川4区の共通項としては、住環境において「緑が多い」ということが挙げられるだろう。そこで心を癒し、安定感や平常心をもたらす脳内物質「セロトニン」の研究の第一人者である有田秀穂先生(東邦大学名誉教授、脳生理学者・医師)に、周囲の自然環境とストレスとの関係性について伺ったところ、以下のような

回答が得られた。有田先生「自然の中でのリズム運動は、街中での運動よりもセロトニンが分泌しやすい、ストレスの軽減に効果的です。同じ運動一つとっても、自然の多い環境はよりストレスオフな環境と言えます。」

リズム運動とは、一定のリズムを保って行うウォーキングや軽いジョギングなどのことであるが、つまり同じ運動をするにせよ、緑の多い環境であれば、よりストレスオフにつながるということが科学的に示されているのである。さらに山本は鳥取県の自然に注目するだけでなく、以前からある自治体の取り組みに人一倍の興味を抱いてきた。鳥取では県主導のもと、面積の9割が山林という智頭町(ちずちよう)において「森林セラピー」という聞き慣れない事業を展開しているのだ。確かに日本では古来より、森や山々などの自然には人を癒す力があるのではないかと言われてきた。山本は、幼いころよりボーイスカウト活動に参加しており、山、川、海など自然環境下での営みの大切さを肌身で感じてきたが、それ自体をサービスにまで進化させた鳥取県の取り組みに、関心が沸かないはずはない。

さて神奈川4区は鳥取県同様に緑が多く、かつ都心から近いという、生活環境の中に自然と便利さが共存した類稀な地域である。我々を囲む緑だけでなく、少し歩けば海もある。いにしへの時代から授かった、自然と共存・共栄しているこの環境が、ストレスチェックアンケートにおいて全国3位相当の数値という、高順位の結果に結びついたのではないかと考えられる。つまり、神奈川4区は自然環境の面で、他の地域に比して大きなアドバンテージを得ているということが読み取れるのだ。一方、鳥取県とは大きく異なる点もあるはずだ。先ずは「暮らし方」と「働き方」の2つの側面から、神奈川4区と鳥取県

神奈川4区の課題を 探せ



▲緑を背に大仏を望む

の間に、どのような違いや課題が見られるのかを考察してみたい。

今後の取り組みとして、つ目の「暮らし方」の違いや課題に関しては、生活者である私たちの状況を把握するために、神奈川県4区在住の2000人を対象にした大規模アンケート調査を実施することにした。

次に、「働き方」についてはこれまで山本の呼びかけにより昨年からはじめた「ストレッチ勉強会」の目的を、これまでのストレッチ制度の研究から、新たに「ス

トレスオフな暮らし方働き方についての具体策を研究者とする場とすることとし、会の主旨とともに名称も「ストレスオフ勉強会」と変更することにした。そして、これまでの参加企業に加えて神奈川県4区内の企業にも声を掛け、「働き方」における違いや課題の実態を知ることにした。

これら大規模アンケート調査と、ストレスオフ勉強会の2つのアプローチから解明・解説できるであろう神奈川県4区の課題は、本紙「ほればれ通信」でも今後随時お伝えしていく。

昭恵夫人に聞く 「人と自然の共生文化」の重要性

話は前後するが、前述の鳥取県の智頭町で実施されている「森林セラピー」という聞き

慣れない謎のサービス。山本は興味津々である。果たしてそれは何なのか？そこでは、いったい何が行われているのか？調べていくうちに、「人と自然の共生文化」というキーワードが見えてきた。加えて、昨年、安倍昭恵首相夫人が同町を訪れていることが分かった。昭恵夫人とは、山本が復興大臣政務官時代に知己を得ている。東日本大震災後、東北地方に巨大な防潮堤が造られることになったことに関しても意見交換をしたり、実際に防潮堤の現場を視察する際に地元の方をご紹介してもらったりするなどの接点があったのだ。その後も、地元

の葉山町で養蜂場から蜂が大量に失踪する事案が発生した件では、対策を講じる際にアドバイスを頂いた。

なんと昭恵夫人は、首相官邸で養蜂を行っておられるのだ。

こうして今まで様々な面からご協力を仰いできた昭恵夫人であるが、今回も渡りに船とばかりに、智頭町を訪問された様子や、同町の地域活動、人と自然の共生文化について詳しく話を伺うことにした。昭恵夫人からは、いつものように示唆に富む話を得られるであろう。山本もこの対談が非常に楽しみである。

そして、その内容を踏まえ、山本の私的勉強会である「ストレスオフ勉強会」では今後、神奈川県4区におけるストレスオフ活動の具体策などを探索していく予定だ。昭恵夫人との対談の様子は次号の「ほればれ通信」に掲載予定である。乞うご期待！



ペンペン特別秘書官が質問にお答え！

Q 山本ともひろさんが、議員立法で「所懸命に
取り組んでおられる「休眠預金活用法案」は、
成立しましたか？

A 以前、本紙でも報告した「休眠預
金活用法案」を憶えていてくれた
のか！ありがとな。確かに山本も
「所懸命やっているが、残念ながら
今年の通常国会でも成立させる
ことは出来なかつたんだ。だが、
山本が提案者として国会に提出
し、衆議院の財務金融委員会で審
議してもらい、同法案の責任者
として答弁にも立ったんだ。結
果、審議は終局、残すは採決だけ

だ。今国会は閉会したから継続
審議してもらい、次期国会で成
立を計るつもりのようなだけ。次
は、審議終局により審議時間は不
要だ。だから早期に採決をしても
らい他の法案より一足先に参議院
に送付することも出来るかもし
れないぜ。金融機関の利益になっ
ている休眠預金が世のため人の
ために使える時代が来るのが待
ち遠しいな！

俺のことが気になったら
「山本ともひろ ペンペン」
で検索してくれ！

ペンペンへの質問は
penpen.polepole@gmail.com
にて受け付けております！





駅で「ぼれぼれ通信」を
お配りしております
駅頭活動報告

「黨員になりたいのですがどうしたら？」と
名刺を渡してくれた方が！
直ぐに対応させていただきます！
大変有難いです。

朝の6:30～8:30までの2時間にわたり、4区内の
下表の駅で活動をさせていただいております。

※雨の日は傘とお持ちの皆様が多いので、駅頭活動を控えています。



前回の「ぼれぼれ通信」配布数

11月・12月集計分

駅名	5月	枚数	6月	枚数	前月比
豆子駅	10日(火)	464	1日(水)	407	↓
新豆子駅	16日(月)	262	2日(木)	417	↑
鎌倉駅(東口)	13日(金)	434	3日(金)	228	↓
鎌倉駅(西口)	26日(木)	509	15日(水)	515	⇒
大船駅(西口)	25日(水)	572	10日(金)	632	↑
大船駅(モノレール口)	18日(水)	324	8日(水)	496	↑
大船駅(東口)	19日(木)	429	7日(火)	438	⇒
大船駅(笠間口)	20日(金)	530	6日(月)	533	⇒
本郷台駅	24日(火)	548	20日(月)	483	↓
港南台駅	23日(月)	121	14日(火)	293	↑
	5月配布合計	4,193	6月配布合計	4,442	↑

ちょっとした時間に見ただけのような情報を皆様にお届けしております。
見かけた際はぜひお手に取っていただければ幸いです。

アドレスは「ぼれぼれ」

twitter、Facebookも本人がやっています

皆様からのご質問やご意見、お待ちしております。



知っトク 会議室を一般開放しています

事前予約のみで会議室が使用できる!

JR鎌倉駅(西口)の目の前にある自由民主4区会館は、山本ともひろの事務所だけでなく、会議室として一般開放を行なっております。事前のご予約のみでご利用いただけるので、地域や町内の活動のための会議などにぜひご活用ください! また、定期的なご使用や、商業目的にご使用の場合は、別途ご相談いただければと思いますので、まずはお気軽に下記までお問い合わせください。

※公職選挙法の関係で、無料で開放することができないことから、使用料をいただきますこと、ご了承ください。



▲自由民主4区会館の外観

自由民主4区会館 定員と使用料

種類と定員	使用料		
	午前 9時-12時	午後 13時-17時	夜間 18時-22時
第1会議室(15人)	1,000円	1,000円	1,000円
第2会議室(15人)	1,000円	1,000円	1,000円



▲第一会議室



▲第二会議室

■自由民主4区会館

住所:鎌倉市御成町12-4 JR鎌倉駅西口前
TEL:0467-39-6933

知っトク 分かりやすいと大人気! 山本ともひろ国会見学ツアー



国会を山本ともひろと一緒に見学してみませんか?

「政治が身近に感じられた」「分かりやすく、楽しかった!」と大人気の見学ツアーは無料で行っています。詳細は下記の事務所まで、お気軽にお電話ください。



山本ともひろ事務所リスト

本部事務所 神奈川県鎌倉市大船1-6-6 大久保ビル3F
TEL:0467-39-6933 FAX:0467-39-6943

国会事務所 東京都千代田区永田町2-1-2 第2議員会館 1110号室
TEL:03-3508-7193 FAX:03-3508-3623

いったいどんな人なの？

山本ともひろ 解体新書

自由民主党
衆議院議員(3期 7年)

神奈川県4区(栄区・鎌倉市・逗子市・葉山町)

昭和50年(1975年)生まれ
41歳 鎌倉在住

PICK UP!



開けば、日本の未来がどうだとか、安全保障環境がどうだとか、暑苦しい話ばかりが出てくる口。街頭演説をしても2時間や3時間は平気でしゃべっているし、選挙となれば、駅頭で8時間休みなく大声を出して政策ビラを配布している口だ。普段は、B級グルメ(安くて美味しい)を探求し、特に焼鳥とラーメンを常に欲している口。そして、食べ物は絶対に粗末にはしない。ある日の焼鳥屋さんでの手羽先の食前後の写真を観て頂ければ一目瞭然!



経歴

- 関西大学 商学部 卒業
- 京都大学 大学院 修士課程(法学) 修了
- (財)松下政経塾 卒業(21期)
- 米国ジョージタウン大学 客員研究員、その後、会社員を経て
- 平成17年 衆院選 初当選
- 平成24年 衆院選 2期目の当選
- 平成26年 文部科学大臣政務官・復興大臣政務官 就任
- 平成26年 衆院選 3期目の当選
- 平成27年 オリンピック・パラリンピック大臣政務官 就任



ぽればれ通信って何?

「ぽればれ」は、ケニアの公用語のスワヒリ語で「ゆっくり、ゆっくり」という意。私は、ケニア・タンザニア米国大使館同時爆破テロの現場(ケニア)に居合わせたのがきっかけで政治家を志しました。

一度に全てを変えることは無理でも、諦めず、ゆっくりでも少しずつでも政治を変えていきたい。そうしなければこの国は良くならない…。そしてその活動を皆様にお伝えしていきたいという想いを込めて、この冊子を作っています。

平成28年(2016年)7月11日発行 第29号

【編集・発行】山本ともひろ後援会ぽればれ通信制作委員会 鎌倉市大船1-6-6 3F TEL 0467-39-6933 FAX 0467-39-6943

※本誌は、隔月(1、3、5、7、9、11月)発行の機関誌です。バックナンバーについては上記事務所までご連絡ください。またHPにも掲載しておりますのでご覧ください。