

ぽれぽれ通信

ストレスオフな
町づくりのために

9・10月号
vol.30

前号でお知らせをしたが、山本主催の私的勉強会「ストレスオフ勉強会」の参加企業が主体となり実施した「ストレスオフ県ランキング」調査で、神奈川県

は全国24位だった。一方、神奈川県4区（横浜市栄区・鎌倉・逗子・葉山）だけを見ればストレスオフ指数において全国3位レベル。そして、同ランキングの全国一



ストレスオフな町づくりのために

位は鳥取県であった。同県と神奈川県4区の共通項として、住環境において「緑が多い」ということが考えられないか、と考えた山本は、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」研究の第一人者の有田秀穂先生（東邦大学名誉教授）にお話を伺ったところ「自然の多い環境はよりストレスオフな環境と言える」との回答を得た。鳥取は県主導のもと、面積の9割が山林という智頭町において、森林セラピーという事業を展開している。幼いころよりボーイスカウト活動に参加をしていた山本は、山、川などの自然環境下での営みの大切さを肌身で感じていたため、それ自体を資源

とし、地域振興事業にまで進化させた鳥取県の取り組みには一倍興味を抱いていた。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、東日本大震災後の東北地方における巨大な防潮堤の建設に関して意見交換をしたり、視察の際には地元の方を紹介してもらったなどして知己を得た。また、葉山町の養蜂場から蜂が大量に失踪した際にも、対策を講じるため、総理公邸で養蜂を行っている昭恵夫人にアドバイスを頂く等、様々な面でご協力を仰いで

いる。今回も智頭町とその地域活動、人と自然の共生文化についてぜひお話を伺いたいと、早速、総理公邸に昭恵夫人をお訪ねした。

「人と自然の共生文化」の重要性

昭恵夫人はもとより自然環境保護への関心が深い。安倍家は山口県内に山を保有しているながらも、今は有効活用が出来ていないそうである。「いつかツリーハウスを作り、学びの場にしたい」と驚きの構想が出てきた。完成した暁には、山本も是非参加させて頂きたいものだ。

昨年の智頭町訪問の目的は、麻の栽培を見ることがだったそうだ。

同町は、全国でも珍しく知事が許可を出して麻栽培^{*}を行っているのである。以前、昭恵夫人も総理公邸で麻の栽培を考えたそうだが、流石に周囲の反対であきらめた過去がある。「古来より、日本では麻栽培が行われており、医療の分野でも重要な要素だ」とのこと。同町にある「森のようちえん」にも行かれたそうで、「どんな天気の日でも、毎日園児が森に行くことによって自然の変化や危険を感じ取り、自分に出ることに出来ないことの判断がつくようになったり、感覚が研ぎ澄まされたりする。」と話しておられた。

これらの取り組みが、智頭町に移住者や海外からの視察を増や

している。「豊かな森は生活に欠かせないもの。地方でも、何かにあれば人は集まる。森はリラックスできる環境だと改めて感じた。」と、園児たちと一緒に活動したことなどを目を輝かしながら話しておられた。

※1現在の産業用大麻は麻薬成分THCのない品種。

身近な自然を守るための課題とは

森林が、生活していく上でストレスをオフさせる要因の一つであり、それが人と共生していくことはとても重要であることが良くなった。しかし、現在、山や森を守る方法はかなり限定的であると言わざるを得ない。昭和5年に京都府と東京府で初め

て指定された風致地区や昭和41年に鎌倉市の古都保存運動を契機に成立した古都保存法、そして、近年では、景観法などがそれである。が、いずれも森林そのものの価値を見ているわけではない。最近では、里山を守ろうなどの活動も盛んになってき



てはいるが、法的な裏付けはない。例えば、森林愛護法など森林そのものが、大切であり、守るべき存在なのである、と分かるような法律も必要ではないだろうか。「仲間を募り、議員立法で成立させてみようかな」と昭恵夫人に話したところ、快く「応援団に加わりますよ」と言ってくれた。今後もストレスオフ活動に関して地元の企業にストレスオフマネジメントをどのように展開しているかヒヤリングを実施するなど、フィールドワークを続けていき、多角的な提案を出来ればと考えている。引き続き本紙で「ストレスオフ活動」に関して報告していきたい。



ペンペン特別秘書官が質問にお答え！

Q

国会議員は、特権があり、電車など乗り物にタダで乗れる、と聞いたことがありますか？

A

ハハハ、良く耳にする話だが、それは間違いだ、都市伝説だな。全国から国会に通勤する議員のために3つの通勤手段が院（衆議院議員は衆議院、参議院議員は参議院）から提示され、各議員は、その中から一つを選択することが出来るんだ。不要な場合は選択しないこともできるぞ。

① JRの定期券

② JRの定期券と東京と選挙区間の月3往復分の航空券のクーポン

③ 東京と選挙区間の月4往復分の航空券のクーポン

いずれも院が各社に費用を支払うので、タダではないぞ。通勤のために会社が定期券を購入してくれるのと同じだな。因みに、俺は、国会事務所に常駐しているから通勤手当はもらってないぜ！

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

かなり多くの方が、歩きスマホで
「Pokémon GO」をされていました。
それでは「ぼれぼれ」をゲット出来ま
せんし、非常に危険です！歩きスマホ、
ダメ。絶対！

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。

※雨の日は傘と傘を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

7月・8月集計分

駅名	7月	枚数	8月	枚数	前月比
逗子駅	12日(火)	456	2日(火)	220	↓
新逗子駅	11日(月)	384	1日(月)	248	↓
鎌倉駅(東口)	13日(水)	243	25日(木)	449	↑
鎌倉駅(西口)	14日(木)	255	4日(木)	512	↑
大船駅(西口)	15日(金)	300	5日(金)	641	↑
大船駅(モノレール口)	19日(火)	222	8日(月)	373	↑
大船駅(東口)	20日(水)	451	9日(火)	477	⇒
大船駅(笠間口)	26日(火)	408	10日(水)	488	↑
本郷台駅	25日(月)	418	26日(金)	401	⇒
港南台駅	28日(木)	232	24日(水)	99	↓
	7月配布合計	3,369	8月配布合計	3,507	↑

ちょっとした時間に見ただけのような情報の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。



twitter
@ty_polepole



facebook.
facebook.com/ty.polepole

オフな時間で肌もココロもスッキリさせる 実践！はじめてのオフ活[※]トレーニング

家事や仕事、育児に追われて、気付けば自分を置き去りにしていませんか？ そんな毎日、お肌もココロにもよくありません。

この度、山本ともひろ主催「ストレスオフ勉強会」の一参加企業が、神奈川4区の女性を対象に、ストレスをオフする方策＝“オフ活”をレクチャーいたします。当日はオフ活トレーナー、ダイエット王子こと小山圭介氏によるヨガ、ストレッチ、呼吸法などを通じてオフの仕方をレクチャー。独自のプログラムで疲れた身体と心を解放してみませんか？

みなさんのご参加、お待ちしております。



※オフ活…ストレスを意識的にオフする活動。



ダイエット王子
小山 圭介



オフ活トレーナー
吉野 昭子

日時：2016年10月22日(土)

14:00～(約2時間半)

場所：浄土宗大本山光明寺 鎌倉市材木座6-17-19

応募に関する問い合わせ先：

山本ともひろ国会事務所 ☎03-3508-7193



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!

腹

政治家の腹の中は真っ黒と思う人がいるようだが、山本のお腹の中は食べ物優先で黒いものが入るスペースがない。地元でスタッフとお昼ご飯に行けば、お蕎麦屋さんで富士山盛り(1キロ)、ラーメン屋さんでつけ麺大盛り(900グラム)、ファミレスで塊肉(450グラム)などペロリと平らげ、お腹の中に。山本事務所の男性スタッフの中では山本が最年長者であるが、若いスタッフよりはるかに大食漢で、それを支えているのが山本の腹だ。



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 卒塾 (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



ぼれぼれ通信って何？

「ぼれぼれ」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) 9月1日発行 第30号

【編集・発行】山本ともひろ後援会ぼれぼれ通信制作委員会 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。