

平成26年1月16日、市長と政策秘書課職員との話について紹介します。

「オキシトシン」

元AKB48のメンバーの中に、子どもの頃、小児がんを患い、がんが14カ所に転移しながらも、奇跡的に治り、元気にタレントとして活躍している女性がいるという話を耳にしました。彼女の両親は、歌が好きなわが子のために病室でギターを弾き、一緒に歌っていたそうです。彼女の奇跡的な回復には、「オキシトシンというホルモンの影響があったのではないか」と言われているという話です。

このオキシトシンには、幸福感が得られ、免疫力がアップするなどの効果があるそうです。以前は、子どもを産む際に分泌されるとされていましたが、最近になって、安心できる人とハグをしたときや、絆やつながりを感じたとき、人に優しく接したときにも分泌されることが分かってきたといえます。

人とつながることで免疫力アップ

高齢の女性市民の方から、「毎日喫茶店に行くのは、『来てくれてありがとう』の一言がうれしいからなのよ」と伺いました。一人暮らしだという女性も、「高齢だからみんなにバイクに乗っていると驚かれるんだけど、寒くても毎日バイクに乗って、喫茶店に行くのよ」と話してくれました。

みなさん、コーヒーを飲むことよりも、人とのつながりを求めているんだと思います。馴染みの喫茶店では、人とのつながりが感じられるのでしょうか。もしかしたら、オキシトシンのおかげで免疫力がアップしているかもしれません。

一方で、「朝早く目が覚めるけれど、することがないから、毎朝2時間、ひたすら歩いている」という方にも出会いました。私から「歩きながら、道行く人に『おはよう』と声をかけてくれませんか？」とお願いをしました。

ただ歩くだけでなく、人とあいさつをし、徐々に人とのつながりができれば、免疫力もアップして、より健康になれるのではないのでしょうか。

こうしたことを意識して積み重ねる



あいさつ運動に賛同いただいける方にベストをお貸ししています。詳しくは、たつせがある課まで。

ことで、幸福感が得られ、免疫力がアップすれば、もしかしたら、みなさんが病院に行く機会が少なくなるかもしれません。その結果、現在、赤字が続く国民健康保険の赤字を抑制することができたら、そんな素晴らしいことはありません。

退職後の10万時間

例えば、子ども会ですが、忙しいお母さんたちが行事を運営しています。役員をやりたくない方が増え、多くの子ども会の存続が難しくなっています。そこで、子ども会の運営は、リタイア後の方が担うという方法はのでしょうか。子ども会が自治会連合会や区とつながり、地域とつながり、市はその運営に補助を出していくという方法も考えられると思います。

これまでの50年間、日本人は生活をよくするため、忙しくしてきました。忙しいから税金を払って、地域のことは役所にやってもらえばいいという考えでした。忙しくしてきた年代の方々が、退職され、時間に余裕がある方もいらっしゃいます。これからは、市民のみなさんが、自分たちが納めた税金を、自分たちで、自分たちのために使う方法に変えていけないかと考えています。

退職したばかりの方は、「やっと仕事から解放されたのだから、しばらくのんびりしたい」とおっしゃいます。その気持ちも、よく分かります。

定年退職までの約40年間の総労働時間と、定年後20年間の睡眠、食事、入浴などを引いた自由時間は、共に10万時間くらいだそうです。しばらくのんびりされた後は、退職後の10万時間も充実したものにするため、「きょういく」と「きょうよう」、「今日、行くところがある」「今日、用がある」を持っていたき、一人ひとりに「役割」と「居場所」がある長久手市にしていきたいと思えます。

～市長の話を聞いて～

退職後の生活を充実したものにするためには、健康はもちろんですが、「生きがいとやりがい」が必要で、そのためには40歳くらいから模索を始めた方がいいと聞いたことがあります。

私自身も退職後は、少しのんびりして、それから趣味を見つけ、地域活動を始めればよいと思っていましたが、それではどうも間に合わないようです。

市長の話は、既に退職された方だけに向けたものではなく、実は40代、30代にも投げかけられている話でした。ただ、将来を不安に思うだけでなく、今から退職後の生活に向けて準備を始めなければと感じました。