

# ぼれぼれ

通信



「ストレスオフ」を  
実現する社会へ

一歩前進

3・4月号  
**vol.33**

平日は審議や勉強会、土日は地元のイベントなどに参加と、年中無休で働く山本が、不覚にも毎日中からぐっすりと眠りに落ちてしまつたことがある。昨年10月、地元鎌倉の材木座にある光

明寺での出来事だ。

この日、山本は主催の一人として「オフ活イベント」に参加した。オフ活とはストレスオフ活動の略で、緊張や興奮から解放され、自分自身と向き合うことで意識

中でもヨガ＝「ドラ」という、横になつて身体を動かさないヨガは驚くべき効果であつた。



## 「ストレスオフ」を実現する社会へ 一步前進

が内側に向いている状態を意識的に作り出すこと。そのためにはセルフケア時間の使い方が重要であることは前回本紙にも掲載した「休日の過ごし方」に見る「ストレスオフ」。

そんな時間の使い方を提案するべく本紙33号で告知して行なつたこのイベントには、非常に多くの女性の応募をいただいた。その中に山本も混じり、インストラクターの指導の下、座学とエクササイズ、そしてヨガを行つたのである。

心地よい声のガイダンスに従いながら、身体に意識を集中させ、心を深いリラックステйт状態に導いていく…という過程だったと記憶しているが、それすらも5分もたないところでぱつたりと途切れている。次に目を開けたのはヨガニードラが終わった後。周りを見渡すとみな目をこすり、半分以上の参加者が眠っていたようだ。そして驚いたことに、たった十数分の間だったのに、山本の頭はすっきりと冴え、疲労感がすっと改善されたのだ。

心からリラックスした状態での眠りというのはこのように効率よく心身を癒していく

れるものということを痛感したのだった。



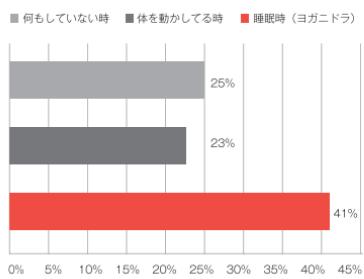
### 科学的視点での「リラックス」

とはいってこの手の「感覚」では推進していくための根拠にはならない。科学的なアプローチとして、会場ではきちんとデータ測定も行っており、

対象者に心拍センサーをつけてリラックス度の検証を行っていた。（左図参照）行動ごとに比較すると、何もしていないときや体を動かしているときに比べて、ヨガニードラの突出したりリラックス度がうかがえる。これを見て思うのは、効果的な「休み方」にも応用できるのでは、とい

#### リラックス度

（自律神経機能測定データより）



う」とだ。ただ何もせず過ごすよりは、スポーツや旅行など、体を動かすほうがリラックスできる。さらに、本当に疲れがたまつていて心身の休養が必要な状態であれば、身体に意識を集中させ、静かに自分と向き合う時間をとるべきだ」ということである。

## 政策研究会、始動へ

したのである。

すよりは、研究会設立の目的は、「社会がストレスオフする仕組みを広めたい」ということだ。「ストレスオフな社会」への未来像の策定や具体的な施策の実施について、有識者による検討を行つことを旨とする。

会構造を構築することが、次の世代へ続く社会の成長軸の一つであることは間違いない。

そのためには、そのために自分ができることは、その実施に向けて政策提言などをし、具体的に行動することなのだ。

今後、神奈川4区でのストレスオフ活動から、メンタルヘルス推進などの国政に生かせる

ように、もはやストレスは個人のライフスタイルの範疇にとどまらず、家族、企業、社会にまで変化をもたらすものとなつてている。山本は、この行く末は人口の増減にまで影響しうるのでは、と考えついている。

この活動が、ひいては社会にいきいきとした生活を送る人を増やし、サステナブルな日本の国力をはぐくむ土壤を作つて行きたい。

このイベント、実は最近始動した「ストレスオフ政策研究会」としての活動の一環で行つたもの。山本らが進めてきた勉強会の調査をもとに、いよいよ各分野を巻き込みながら具体的な行動につづき段階にレベルアップ

スオフする生き方ができる社会構造を構築することができる。中長期的に展望するうえで、ストレ



## ペンペン特別秘書官が質問にお答え！

Q

前号で山本さんが取り組んできた議員立法「休眠預金活用法案」が成立とあり、喜んでいますが、議員立法って何ですか？他の法と違いがあるのですか？

A

日本で成立する法案の大多数は内閣が提出するもので閣法と呼ばれ、それに対し国会議員による立法を議員立法（議法）と呼ぶんだよ。ただ慣例として閣法を優先して審議し、議法は提出されてもほとんど審議されることはなく廃案または継続審議となるんだよ。加えて、議法の多くは理念法と呼ばれ、例えば「〇×推進法」

では〇×を大切にしましう、と言うような実社会にあまり影響のない理念的なものが多いたんだ。今回、山本が取り組んだのは実社会を変革させるものなので実体法と言われ、議法の中でもより成立させるのが、困難なものとされているな。

今度、山本を見かけたら「良く頑張ったな」と声でも掛けやつてくれよ。

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](mailto:penpen.polepole@gmail.com)  
にて受け付けております！



## 駅頭活動報告



# 駅で「ぼれぽれ通信」を お配りしております 駅頭活動報告

「寒い中、お疲れ様!大変だね。

これ使って頑張って!と  
カイロの差し入れを頂きました。

あったかカイロの温かさより、  
人の温かさに癒されました。  
誠にありがとうございました!



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。

※雨の日は鞄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「ぼれぽれ通信」配布数

1月・2月集計分

駅名	1月	枚数	2月	枚数	前月比
逗子駅	10日(火)	410	1日(水)	465	↑
新逗子駅	11日(水)	444	2日(木)	384	↓
鎌倉駅(東口)	12日(木)	434	3日(金)	422	→
鎌倉駅(西口)	13日(金)	166	10日(金)	464	↑
大船駅(西口)	16日(月)	640	6日(月)	481	↓
大船駅(モノレール口)	17日(火)	477	7日(火)	480	→
大船駅(東口)	18日(水)	505	15日(水)	525	→
大船駅(笠間口)	19日(木)	562	8日(水)	616	↑
本郷台駅	24日(火)	432	14日(火)	471	↑
港南台駅	23日(月)	318	13日(月)	333	→
1月配布合計	4,388		2月配布合計	4,641	↑

ちょっとした時間に見ていただける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「ぼれぽれ」

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

# 鎌倉市議会議員選挙 自民党公認候補決定!



志田一宏

衆議院議員山本ともひろ 元公設第一秘書



もり功一

自民党鎌倉市連合支部 政務調査会会长



横内宏明

自民党鎌倉市連合支部 遊説局長



伊藤倫邦

自民党鎌倉市連合支部 広報局長／神奈川産業(株)代表取締役

## 応援メッセージ

自民党は、鎌倉市議選に向け、広く人材を募りました。そして、多くの方が手を挙げてくれました。その中から幅広い世代から志ある人物を新たに4名選び、自信と責任を持って自民党が公認致しました。

現在、鎌倉には自民党所属の議員が私一人しかいません。一昨年、県会議員が離党し、3名いた鎌倉市議は、今回の市議選

では公認されず、本年、自民党神奈川県連での党籍もなくなりました。

皆様の声を確実に市政へ反映させるためには、政府・与党の議員が一人でも多く必要です。この4名は、必ずや市議会議員としての職責を果たしてくれると信じています。皆様のお力を寄せ下下さい。

衆議院議員

山本ともひろ



## 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 8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!

頭・心 幼い頃から続けているボーイスカウト。今は、  
ベンチャースカウト(高校生年代)の指導者と

して参画している。今年からボーイスカウト日

本連盟が本格的に実施している「セーフ・フロム・ハーム(safe from harm)」のe-ラーニング(指導者の登録前研修)を1月に修了した。これは自分や周りの人々をハーム(危害や危機)から守り、青少年の健全育成の環境を維持するためのものである。今後も子供達と楽しく活動していく。



## 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 倉員研究員、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29年(2017年)3月1日発行 第33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。