



全力疾走とリラックス



八幡市長

明日功 氏

京都生まれの京都市育ち。健康には自信があり、これまでに大きな病気にかかったことがない。

「30年ぶりに人間ドックを受けましたが、特に異常はなかったです。」

タバコも吸わない、晩酌もしない、まさに健康体だ。

学生時代から山歩きを始め、それ以来40年来続けている。現在は3ヶ月に1回ほどのペースで山を訪れ、日本百名山については乗鞍岳や大菩薩岳、劔岳等26箇所を巡った。山歩きの他には、読書やナンバープレイス^{※1}など頭を使うことや、アメリカンフットボール観戦や篆刻^{※2}などで適度な緊張の中に自分を置くことが好きで、日常的に行えるものから少し大掛かりなものまで多趣味である。仕事後や休日の息抜きとしてこれらの趣味を行っている。

また、人の手助けとなることで喜びを得られ、市長である現在は市民のために何ができるかをモットーにして動いている。特に子どもたちに対する思いは強く、投げやりな子どもが少なくなるような環境を作るべく奮闘中だ。

仕事が多忙で健康に影響を与えるストレスが溜まりやすい環境だが、有効なストレス対策として心がけていることがある。

「1分でもゆとりがあると仕事をやってしまいますね。」

その日の仕事はできるだけその日にやってしまい、次の日に持ち越さないようにしている。そうすることで、ストレスが重ならないのだ。

仕事のときは全力疾走で最大限がんばり、終わった後は気兼ねなくリラックスする。ONとOFFがしっかりと分かれている。そのライフサイクルの中で健康は作り出され、今日も明日もまた市民の手助けとなるべく忙しく働くのである。

※1 1～9の数字を使ったパズルゲーム

※2 石や木などの印材に文字を彫ること