フィールド（現場）からの風 426

宮田守男

生活リズムが心配な時ほど「一無・二少・三多」を

明日「1月23日」は、日本生活習慣病予防協会が唱える「一無・二少・三多」の日。

「一無」は、無煙の勧めで「タバコの三悪」である、タバコによってからだに運ばれるニコチン、タール、一酸化炭素が身体に悪影響をもたらすタバコについて、特に若年者の喫煙をゼロにする目標だ。「二少」は、小食・少酒の勧めで、昔から「腹八分目に医者いらず」と言われるように、暴飲暴食を控える事は、身体の機能を健康な状態に維持して行く事が大切との勧めだ。

「三多」は、体を多く動かし、しっかり休養を取り、多くの人と、事、物に接する生活（多接）の勧めで、良く歩き、身体活動をできるだけ多くして、体を動かした後は、しっかり休養を取るメリハルのある生活は、健康寿命には欠かせないと生活習慣病の予防を勧めているが、1年間以上続くコロナ禍での生活は、行動範囲やこれまでの生活環境を激変させ、ストレスも積み重なり、体調が好ましくなくても病院での受診する勇気さえ失ってしまう日々が続いている。

そんな中で、地域を明るくする取組がある。兵庫県多可町が昨年元旦に施行した「一日ひと褒め条例」だ。条例の制定が目指す、まちづくりの意義を次のように説明している。

情報通信技術の発達により生活は便利になった。特に情報伝達においては、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の普及により瞬時にして情報が世界を駆け巡る時代である。しかしながら、コミュニケーションを促進し、社会的なネットワークの構築を支援するはずの技術が、匿名のまま他人を批判、傷つける事ができる時代にもなった。人と人が言葉を交わすことは、心と心を通わす事でもある。褒める言葉や感謝の言葉は、人々により一層寛容な心を養い、元気な社会づくりに大きく寄与できる。

「敬老の日」発祥のまち多可町は、住民、事業所、町が協働して元気で明るく心豊かで「ありがとう」があふれるまちづくりを目指す。自治体の条例の多くは、行政側が提出するのだが、この条例は、議員が商工会の若手と相談して文案を作り、議員提案で可決された条例だ。

コロナ禍で厳しい時代だからこそ、地域に密着した、社会を活気づかせる取り組みにも関心を抱いてもらいたいものだ。

「辛（つら）さ」を超えたら、横線を一本たして「幸（さち）」あらんことを。

（信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上）

新春祈願で訪れた穂高神社。少ない参拝者からも厳しい現状が伝わってくる