



Title	私の健康法
Author(s)	山本, 優真
Citation	makoto. 2023, 201, p. 20-20
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/89730
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

泉南市

市長 山本 優真



心身ともに健やかであることは、何よりも大切なことだと考えています。身体だけがまたは心だけが健康という状態では、どんなにやる気や能力があっても真

に満足のいくパフォーマンスを発揮できないからです。

身体の健康づくりについては、日ごろから運動不足を感じたら筋トレやランニング、ウォーキングなど体を動かすことを心掛けていますが、私の場合は特に心（精神面）の健康づくりに重きを置いています。それは特別なことを行うのではなく、生活の中でほんの少し意識することで実践できることばかりです。どんなに忙しくても十分な睡眠時間を確保すること。毎日ささいなコミュニケーションを複数人と行うこと。子どもと遊ぶこと。空き時間をつくり意図的に外出する頻度を増やすこと。自然に触れる機会をつくることなどです。本市は緑と海に囲まれた自然豊かな地域ですので、リフレッシュできる場所がたくさんあるのも嬉しいですね。

市長職においては重要な判断や意思決定をする必要がありますが、凝り固まった思考では最善の判断をすることは難しく、また革新

的なアイデアも浮かぶはずがありません。上記のような習慣を日常生活の中で実践し、ときどき意識的に思考を遮断して頭の中をからっぽにするようにしているのです。思考をフレッシュな状態にすることで、物事をポジティブに捉え、柔軟な発想をもって仕事に取り組むようにしています。

そして精神面での健康づくりでなにより欠かせないことは、自分の中でいざというときには逃げ道を用意しておくイメージをすることです。「100%やっても無理なら自分はそのまでの人間。諦めよう。ただ100%できているか？できていないなら、まずそこまでやってみよう。」

身体はもちろんのこと、心が健康であることを今後も意識していきます。



編集後記

☆お忙しい中、玉稿を賜りました各位に厚く御礼申し上げます。

☆協会は、新しい年を迎え、多くの方々にご協力頂きながら、これまで以上に社会に貢献すべく努力を重ね一層の充実を図っていきます。

☆当協会の機関誌「MaKoto」はささやかな冊子ではございますが、公衆衛生思想の普及、発展に少しでも寄与できればと考えております。

☆表紙の写真は「菜の花」

撮影者 阪南出張所 川崎 芳明

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○フロの日 2月6日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日