私のストレス解消法

マイプライベートタイム

石狩（いしかり）市長（北海道）　加藤龍幸（かとうたつゆき）


子どもたちの笑い声が最高の癒やし

令和元年5月19日執行の市長選挙（令和となって初の市町村長選挙）で就任させていただいてから、7年が経ちました。

就任直後は、新型コロナウイルス対応に忙殺された4年間でありました。PCR検査会場の設置、ワクチン接種の推進、また図書館等公共施設の開閉管理など、多岐にわたる事案に追われる日々でした。とにかく、首長業務が多忙を極めるのはやむを得ないものと思っておりますが、これに伴うストレスがたまることには、正直なところ閉口させられます。

そんな私のストレス解消法は、主に三つあります。

お孫ちゃんとの遊び

現在、わが家には6人のお孫ちゃん（札幌市、横浜市、長沼町）がおり、小6、小1、年中、年少、そして2歳（2人）とにぎやかです。

祖父母の皆さまならご理解いただけると思いますが、自分の子どもと異なり、ある意味「責任がない」という気楽さが大きいのかもしれません。トランプ、オセロ、UNOなど、小さい頃は手加減もしていましたが、年齢を重ねるごとに、今や真剣勝負でも勝てなくなってきました。特に神経衰弱は、カードが全く覚えられず、情けない限りの敗北を喫しています。財政の硬直化も問題ですが、頭の硬直にも困ったものです。

2年ごとに家族全員で温泉旅行に出かけるのですが、子どもたちの笑い声が飛び交い、本当に最高の癒やしです。ただ、何気ない瞬間に「この子たちが大人になる頃、わが国はどのようになっているのだろうか」「気候変動が悪影響を及ぼしていないだろうか」と、ふと将来への思いを巡らせることもあります。

音楽鑑賞と「永遠のアイドル」

私は学生時代から、薬師丸ひろ子さんとキョンキョン（小泉今日子さん）の大ファンです。

薬師丸さんのコンサートには3年連続で足を運んでいます。あの澄み切った歌声は最高の癒やしであるとともに、「明日からのお仕事も頑張ろう」という強いエネルギーをいただけます。

ただ、最近のコンサートチケットの取り方には少し戸惑っています。昔のように自分で座席を選べず、ネット予約後に勝手に割り振られるのが主流のようです。3年前は最後列、翌年は後方席、昨年はようやく前から19番目と、同一料金であるにもかかわらず何とも理不尽なシステムだなと感じてしまいます。窓口で席を指定して購入できたあの頃は「今は昔」の出来事でしょうか。ちなみに、30代の職員に「薬師丸ひろ子さんを知らない」と言われたときは、なかなかのショックを受けました。

一方のキョンキョンは、初期の公務員時代に札幌の厚生年金会館や渋谷公会堂のコンサートへ駆け付け、大声で声援を送っていたことが懐かしい思い出です。3年前に札幌市で開催された朗読の会で、久々に生でお目にかかりましたが、とてもすてきな年の重ね方をされているなと感銘を受けました。本年は札幌でのコンサートのチケットが手に入らず残念でしたが、お2人とも私にとって永遠のアイドルです。

音楽といえば、最近フルートやヴァイオリンの演奏会を聴く機会があり、その素晴らしい音色に深く心を打たれました。わが家でも、小6のお孫ちゃんがスクールバンドでサックスを演奏しています。振り返れば、わが家の子ども3人（一男二女）も、全員ピアノを6年から10年間、挫折せずに続けました。次女はスクールバンドでサックスを担当しており、楽器を奏でる人を心か

ら尊敬してしまいます。

というのも、私自身は楽器が何もできないのです。幼稚園の頃にピアノを習わされたのですが、教室に行くのが嫌で嫌で、「母はどうしてこんな苦行をさせるのか」と当時は心底恨んだものです。後から入ってきた女の子にも追い抜かれ、今覚えているのはバイエルの教科書と「手を卵形にするように」という教えだけ。結局1年で辞めてしまいました。今思えば、昭和30年代後半によく母親が通わせたものだと感心しますが、男の子は私一人でした。あのとき辞めずに頑張っていればと、今でも時々後悔しています。



2年ごとに家族全員で温泉旅行

さらに、昭和40年代の中学校の音楽の授業ではギター演奏があり、生徒全員がギターを購入しました。当時はフォークソング全盛期、「自分も弾けるようになりたい」と自宅で練習し、AmやEmはクリアできたものの、難関の「Fコード」がどうしても押さえられず挫折しました。このように、私と楽器の思い出はどうにも切ないものばかりです。

早朝のウォーキングと日課

基本的に4月から11月ごろまで、自宅そばの紅葉山公園で30分程度、約4kmのウォーキングを行っています。

年齢とともに起床時間が早まり、朝5時前後に目覚めてベッドで新聞を2紙（1紙はスポーツ報知。読売巨人軍ファン歴60年超です！）読みます。巨人が勝利した翌朝は、最高の一日のスタートが切れます。

ウォーキング中には、市民の方から「カモのオスとメスの違い、分かる？」と声をかけられ、「分からない」と答えると「市長はそんなことも知らないのか！」と軽くいなされたり、「あの鳥は何という鳥だ？」と聞かれて「後日お答えします！」と宿題をもらったりと、鳥に関する知識が図らずも深まっていきます。こうした早朝のひとときは、多くの市民の皆さまとの温かい触れ合いの場となっています。

東京出張の際も、議員会館や各省庁の間をひたすら歩く機会が多いのですが、日頃のウォーキングのおかげで若い職員よりも速く歩くことができ、この習慣に本当に感謝しています。

なお、北海道市町村職員共済組合では、近年、市町村職員を対象に50日間の歩数を競う「ウォーキングカップ」が開催されています（6月25日～8月13日）。私の成績は以下の通りです。

・2023年度：1539人中116位
・2024年度：1789人中151位
・2025年度：2022人中113位
・2026年度：2091人中99位

ついに2桁順位を達成しました！生まれつきの負けず嫌いな性格から、毎日の結果に奮起し、今や大会期間中の1日平均は約1万9000歩に達しています。



自宅そばの紅葉山公園でウォーキング

おわりに

よもやま話の拙い文章を最後までご覧いただき、誠にありがとうございました。

本誌が発行される11月頃といえば、全国の自治体にとって次年度の予算編成が本格化する時期ではないでしょうか。食料品減税に伴う地方財政措置や、給食費負担軽減に伴う超過負担への財源措置など、本年もまた頭を悩ませる課題が山積する季節となります。全国の首長の皆さまにおかれましては、どうか健康に留意され、それぞれの地域の実情に合わせたかじ取りに励まれますことを心よりお祈り申し上げます。