

朝の館内放送

令和2年9月7日

おはようございます、市長の中村健です。

8月28日、安倍総理が辞任の記者会見を行い、7年8か月に及ぶ長期政権に幕が閉じられることとなりました。

辞任の直接の理由は、持病である潰瘍性大腸炎の再発であり、その大きな原因はストレスではないかと言われています。

今の時代、ストレスフリーで生活をしていくことは現実的に難しいので、なるべくストレスを溜めず、また、ストレスが溜まったときには、上手く発散することが重要となります。

では、私はどのようにしているかという、まず、自分でどうにかできると、どうにもできないことを分けて考えるようにしています。

誰にでも、思うようにいかないことや納得できないことがあると思います。

そのような時に、自分の力でその状況を打開できるのかどうか、そして、結果はどうであれ、自分にできることについてはベストを尽くすことができたのかどうかを考えます。

自分の力ではどうにもならないことに対して思い悩んでも仕方ないですし、ベストが尽くせていないのであれば、それを今後を活かしていくのみです。

そうすることで、良い結果が得られなかった時でも、周囲の人たちに批判的にならず、建設的に物事を考えられるように思います。

また、自分自身のストレスの発散方法は、とにかくぐっすり寝ることです。

一晩ぐっすり寝れば、たいていのことはリセットされるので、とにかく最低限の睡眠時間は取るように心がけています。

みなさんは、どのような方法でストレスを発散していますか？

良い仕事をするためには、心身ともに健康であることが第一です。

仕事である以上は、辛いことや苦しいこともあります。精神的なストレスと上手く付き合いながら、西尾市の発展のために力を尽くしていきましょう。

以上で、朝の館内放送を終わります。