最初のお話をします。

八月も今日で終わります。しかし、まだまだ暑い日が続くということがあります。暑いのは昼間ばかりではありません。夜になっても気温が下がらない日がとても多くなっています。

こんな季節には、なかなか眠れなくて困っている方も多いのではないかと思います。そこで、このような季節に快適に眠る方法について調べてみることにしました。

まず調べたのは、暑いとなぜ眠れないのかということでありました。いろいろ調べてみますと私たちの体の内部の体温が関係しているということが分かりました。つまり、脳でありますとか内臓の体温であります。これは深部体温と言われるものでありまして、朝から徐々に上がり始めて、夕方にピークを迎えます。そして、夜になると下がり始めます。これは体を休めるためだと言われています。そして、この深部体温が下がることによって睡眠へと導かれていくということでもあります。

しかし、気温の高い状態が続きますと、深部体温はなかなか下がりません。そうなりますと、気持ちよく眠ることができなくなってしまうのです。

では、どのようにしたら快適に眠ることができるのであるのでしょうか。

まず思い浮かぶのが部屋を冷やすということでありました。その際には、エアコンを使うというのが一般的だと思います。しかし、ただ温度を下げればいいというものではないようであり

ます。よく眠るためには、それに適した温度というものがあります。そのような温度に部屋を保つということが快適な睡眠へとつながっていくということでもあります。

もう一つ、よく取り上げられるものに入浴があります。でも、お風呂に入ると体温が上がってしまうのではないかと心配をされる方もあるだろうと思います。確かに、お風呂で温まりますと、先ほど触れた深部体温も上昇します。しかし、この上昇するということが、逆に体温を下げようという働きが強めるのだそうであります。こうした働きが快適な睡眠につながるということでもあります。

このほかにも、入浴には、心や体がリラックスするなど、快適な睡眠につながる効果があることが知られています。

気持ちよく眠れるための方法はほかにもあります。例えば、寝具でありますとか寝るときに着るものなどを工夫することも快適な睡眠につながります。また、寝る前にストレッチなどの軽い運動をすることも入浴と同じような効果があるとされています。静かな音楽を聞いたりしてリラックスするというのも効果的であります。あるテレビ番組では、寝る前に読み慣れた本を読むといいということも紹介されています。

暑い夜を快適に過ごす方法は、ここで触れたもののほかにもいろいろあると思います。皆さんも、自分に合った方法を取り入れてみてはいかがでしょうか。

次のテーマに移ります。

私がいつも使っている駅には大きな駐車場があります。しかし、車でいっぱいになることはほとんどありません。先日、その駐車場イベントが開かれていました。ふだんの閑散とした様子とは全く違いました、多くの人でにぎわっていました。キッチンカーが何台も止まっていた、長い行列ができていました。

これを見て、あることが気になりました。それは、駐車場の使われ方でありました。

当然のことではありますが、駐車場というのは車を止めるための場所であります。しかし、実は、それ以外にもいろいろな使われ方がされています。それをこれから見ていきたいと思います。

まず、冒頭に紹介したイベント会場であります。地域の中には、その地域を盛り上げようというところで、様々なイベントを計画しているところがあると思います。しかし、問題になるのはその場所であります。たくさんの方が集まれるスペースはなかなかありません。そこで、候補に挙がるのが駐車場であります。駐車場でイベントを行うことは、空いているスペースを有効に活用するとともに、地域にもにぎわいをもたらすいい試みではないかと思えます。

イベントが開かれるのは平面の駐車場ばかりではありません。立体駐車場でもイベントが開催されています。

幾つか紹介したいと思います。一つは、その中を走るイベントであります。ひたすら上る

コースは、駅伝の山登りの気分が味わえるのかもしれない。また、天気にも左右されずに行うことができるというのもよい点であります。同じように、そういった場所を自転車で行くというイベントも開かれたことがあるのであります。

さらには、フリーマーケットの会場として立体駐車場が使用されているという話も聞きました。定期的に開かれていて、毎回たくさんの人たちでにぎわっているというのであります。

立体駐車場の中には、災害が起こったときに避難場所として利用できるように整備されているところもあります。備蓄用の倉庫を備えるなどして、いざというときに活用できるようにしているということでもあります。

立体駐車場は、大きな病院などでも見ることが出来ます。その中には屋上にヘリポートを設置しているところもあります。ドクターヘリの活用などによりまして、地域の救急医療に大きく貢献しているそうでもあります。

このように、駐車場はいろいろな用途で使われています。

そんな中、駐車場の在り方を見直す動きも出てきました。私が注目したのは、地域を歩いて楽しめるものにしてしようという考え方の広がりです。このとき駐車場をどう配置するかというところが大きな課題になるだろうと思います。そのほかにも、駐車場をめぐっては様々な課題が明らかになっていきます。今後の動きを注視していきたいと思えます。

最後は、落語に関するお話であります。

私には、面白い話を聞かせてくれる友人がいます。その人の話を聞いていますと、いつも最後に笑ってしまうのであります。あるとき、その友人と話していましたら、落語が好きだということが分かりました。

さて、皆さんは、落語を聞いたことがありますか。私は、子供の頃、父親に連れられて聞きに行ったことがあります。舞台の上で語る落語家の姿をうつすらと覚えていきます。

落語というのは、簡単に言いますと、一人で物語を演じるといふものであります。多くの場合、最後に思いがけない展開が含まれていて、観客の驚きや笑いを誘います。これは落ちといふふうに言われています。ほかにも、泣ける話でありますとか怖い話もあります。

舞台にいるのは、着物を着た人が一人だけあります。その人が座布団に座りまして、表情を変えたり声の調子を変えたりしながら登場人物を演じ分けていきます。使う道具は基本的に二つであります。一つは扇子であります。もう一つは手拭いであります。これらを使いまして、あらゆるものを表現するのであります。見ていてほうとしましても、想像力を働かせながら楽しむことができます。

これが身近なものとなったのは、江戸時代といふふうに言われています。それがずっと続きまして、今では日本の伝統的な文化の一つになっています。古くから受け継がれてきたものはもちろんのことではありますが、その時々のお話

題でありますとか流行などを取り入れた新しい落語も演じられています。落語家の数も増えているということでありまして、いろいろなどころで聞くことができます。テレビやインターネットでも見ることが出来ますので、気軽に楽しんでほしいと思えます。

ところで、今まで述べてきた落語であります。が、実は、皆さんが取り組んでいる速記と深い関係があります。このことについては、御存じの方も多いのではないのでしょうか。

明治時代のことでありますが、落語を速記で記録して本にしたのであります。これは、落語がいつでも読めるということで大変評判になりました。また、これにより速記の技術が発展するとともに、世の中に広く知られるようになったのであります。

さらに、このことは日本の文学も大きく変えました。どういうことかといえますと、それまでの文章は、文語体と言われる難しい言葉で書かれていました。それが、落語を速記した本は話した言葉をほとんどそのまま書き記しました。このことが話すときの言葉と文章をできるだけ一致させようという運動に大きな影響を与えたのであります。

皆さんが取り組んでいる速記にはこのような歴史があります。今は録音でありますとか録画などがすぐにできる時代ではありますが、誇りを持って速記に取り組んでほしいと思えます。

(丁)