

最初のお話であります。

私たちは、日々の生活でいろいろなストレスを感じています。仕事や学校、将来の不安など、その原因は人によって違います。しかし、ストレスそのものを完全になくすということは、なかなか難しいものであります。だからこそ、自分なりのストレス解消法を持つておくことが大切なのではないかと思うのであります。

例えば、運動をするという人もいれば、ゆっくり眠ることが一番という人もいます。また、おいしいものを食べたり、旅行に出かけたり、その方法は人それぞれであります。大切なのは、それが自分に合っているかということです。

私の場合はどうかといいますと、ストレスを感じたときは、まず、一人の時間をつくるようにしています。好きな音楽を聴いたり、散歩をしたりするだけでも、何となく気持ちがリフレッシュするものであります。ストレスを自分の中で抱えていますと、それが必要以上に大きくなってしまふことがあります。ところが、外の空気を吸いながら歩いてみますと、何とかなるだろうという前向きな気持ちになれるのであります。

また、趣味に打ち込むことも、私にとつては大事なストレス解消法であります。好きなことに集中しますと、自然とストレスから解放され

ます。結果を出すことを求めずに楽しめる趣味というのは、心の満足度の高さにもつながるものであります。

さらに、ストレスに感じていることを人に話してみることも有効な方法ではないかと思えます。必ずしもストレスを解消する必要はなく、ただ話を聞いてもらっただけで気持ちが軽くなるものであります。自分の考えを言葉にしていこううちに、頭の中が整理されることも少なくありません。一人でストレスを抱えていると視野が狭くなってしまうますが、人に話してみた結果、それほど大変なことではなかったということに気がつくのであります。

現代では、頑張ることが評価される場面がたくさんありますが、頑張りが続けるためには、それと同じくらい休むことが重要であります。ストレスを感じることは特別なことではなく、人間の自然な反応であります。自分の心に耳を傾けて、無理をしないことが大切なのであります。ところで、皆さんにはどのようなストレス解消法があるでしょうか。もし自分なりの方法が見つかっていないのであれば、私が挙げたことを試してみるのもよいかもしれません。自分に合った方法を見つけることができれば、気持ち

が楽になると思います。

それでは、次のテーマに入ります。今年の春のことです。自転車に乗る人

たちに対して新たなルールが加まりました。それは、今まで自動車でありましたかバイクなどに乗る人が対象となっていた違反について、自転車もその対象にしようとするものであります。これは十六歳以上の人が対象となっているのであります。

そうはいいまでも、これまでどおりルールを守っていれば問題ありません。何が変わったかといえば、違反をした人への対応の仕方が変わったということです。つまり、自動車などと同じように、違反をしたら反則金というものを納めることが新たにルールとして加えられたのであります。

例えば、自転車は、車道の左側を走るのが原則となっています。例外として歩道を走ることできますが、その場合は歩行者が優先されます。これは元々あったルールであります。違反をしたときは反則金を納めるということです。特に車道の右側を走った場合であります。また、スピードを出したり、危険だと思われるような走り方をしますと、それは違反となります。

もう一つは、スマートフォンを持っていた場合であります。通話をしながらでありますとか、画面を見ながら走りますと、非常に危険であります。これも、当然のことながら違反となります。実は、スマートフォンに関する反則金が一

番高いということでありまして、これによる事故がいかに多いかが分かります。

なぜこれが危険なのかといいますと、まず、通話しながら走りますと、片手でハンドルを持つことになります。それによってブレーキもかけにくくなります。また、画面を見ながら走りますと、歩行者や信号などを見落としてしまう可能性が高くなります。つまり、事故が起こりやすくなるということでもあります。確かに、ここ数年で歩行者との事故が増えているようでもあります。

ほかに、二人乗りをした場合でありまして、夜にライトをつけずに走ったときも同様に違反となります。

今紹介したのはほんの一例ですが、自転車に設けられた新しいルールというのは、危険な走り方による事故を減らすためのものがあります。一方で、自転車は私たちの生活に欠かせないものでもあります。ですので、日頃からルールを守って走ることが今まで以上に重要になっています。私は、こうしたルールをきちんと守って、これからも安全に自転車に乗ろうと思うのであります。

最後のお話をします。

皆さんは、毎日の生活の中で宅配のサービスを利用していらっしゃると思います。これはとても便利なお荷物ではありますが、せっかく配達してくれて

いるのに、受け取ることができなかった経験が皆さんにもあるのではないのでしょうか。

そこで、これを解決しようということで、ある取組が始まっています。主なものとして、受け取る人に渡すことなく、玄関の前に荷物を置くことがあります。こうすることによりまして、留守にしているときでも荷物を受け取ることができるようになりました。

では、このような取組に至った理由について述べたいと思います。

まず、配達する人がとても少ないということがあります。荷物は年々増えているのでありますが、それを運ぶ人が少なくなっているために、再配達を減らすことによりまして、効率化を図っているわけでもあります。このことによりまして、運ぶ人の負担も減りますし、さらに、受け取る側の負担を減らすことにもつながります。しかし、これには幾つかのデメリットもあります。

一つ目は、荷物を盗まれるおそれがあるという点です。届けられた荷物は玄関の前にあることが多いので、留守にするときには気をつけなければなりません。

二つ目は、天気が悪くなったり、事故が起きたり、予期しないことがあります。荷物が傷や汚れがついてしまうことがあります。

三つ目は、間違えて配達されてしまう場合で

あります。この取組は、受け取る人に直接渡すわけではありません。ですので、届ける人も確認ができないということでもあります。

このようなことが起こったときに、双方の利益を守る必要があります。そこで、国は、配達に関するガイドラインを示していくということになります。

最後は、そのほかに取り組まれているものについて述べていきたいと思います。

まずは、配達する側の対応であります。玄関の前へ配達することはもちろんですが、宅配ボックスでありますとか、駅などに置かれたロッカー、そしてコンビニにも荷物を届けられるようにしているのです。

一方、受け取る側の対応ですが、これにつきましては、トラブルが起きたときに備えて保険に入るよう呼びかけられています。

再配達が減りますと、荷物を届ける人にも受け取る人にもメリットがあります。このようなサービスが広がって、より便利な世の中になるよう、今後も注目していきたいと思えます。

(丁)