



通信員コメント欄からの声を集めてみました。

## 希望記事

・毎年、海外旅行に行くのを楽しみにしています。できれば、自分で計画して個人旅行をと思いますが、長期休暇を計画的に取りづらい我が国の職場風土では難しいものを感じます。長期休暇や労働観が変わる「ゆとり人生」を奨励するような記事を掲載してください。

・地方公務員の職業柄、長期休暇を取って海外旅行をする人は少ないのではないかと思います。私は旅行好きで二週間ほど休んでカナダ・アメリカを家族で旅したりと、家の予算等検討しながら年一回の計画をしてきております。ストレスによるうつ病が多くなりつつある今を考えると「旅」は一つの特効薬だと思います。旅行記等の記事は行かなくても行った気になれるので、積極的に掲載してください。

ヨーロッパ諸国のようなバカンス制度の導入は、日本では難しいのでしょうか。もし長期休暇が取れば、語学研修やグリーンツーリズム、地域活動やボランティア活動なども注目すべき活動ですし、仕事のモチベーションアップにもつながりそうです。来年度以降、本誌上でも考えていければと思います。

・運動不足は実感していますが、なかなか定期的に運動するのが難しい状況の人が多いと思います。自宅でも続けられるような運動などを紹介していただけませんか？

次号より「ウォーキングでダイエット」を連載予定です。「歩く」という日常動作を運動にできますので、ぜひご覧ください。

・退職前に備えておけば良いことを教えてほしい（退職された方の声）。

本誌二〇〇号（二〇一〇年六月号）の「地方公務員等のくらしと生きが

いなどに関する調査―概要（その二）」の中で、「定年退職前にもっとやっておけばよかったと思うことはありますか」という項目（五九ページ）があります。ご参考になれば幸いです。

・以前取り上げていた、地域とのかかわり（市民活動やボランティア）関係の記事の特集を組んでいただけるとありがたいです。地方公務員は地域とのかかわり方が重要になると思います。漠然と「やってみたいなあ」と思いながらも足を踏み出せない人たちを後押しできるような記事があるといいなあと思っています。

・本職をリタイア後、好きな趣味の数々に没頭できる時間が飛躍的に増えて嬉しい限りですが、ふと気がつけば、「近所の方々とのお付き合いがこれまでほとんど無く、道で挨拶を交わすぐらいという状態です。気軽に何かの形で近所と関われるうまいヒントなどはないか、アドバイスがあればお願いします。

地域活動への参加は、簡単そうで意外と敷居が高かったりしますね。特集で取り上げるかどうかは現在未定ですが、本誌「Usual Life」は生きがい・地域社会・ボランティア活動に関する寄稿文を掲載していますので、ご参考にしてください。

・夫婦で公務員の場合（同じ職種、職場）の関係について。

ご夫婦で地方公務員という方も多いと聞きます。仕事と家庭は別だと言っても、いろいろ難しい面もあるのかもしれない。ご夫婦で執筆いただける方がいらつしゃれば、ご紹介ください。

・お墓と葬式の事柄についての特集をお願いします。

本誌九二号（二〇〇九年二月号）の「Coverage」で「お墓と供養について考える」を特集しました。そちらをご覧ください。当協会ホームページでも閲覧可能です。

・住宅ローンについて、賢い返済方法など既に特集されたかもしれませんが検討願います。

・生命保険、年金保険など、保険に関して強くなれる記事があるところがたいです。現在、二九歳で保険に入ろうかと考えているものの、「何のために」「どのような」保険に「どのくらいの」掛け金で入るか、保険のシステムが難しく悩みます。

今年一〇月号から始まる家庭経済に関する新シリーズでは、住宅ローン、保険を取り上げる予定ですので、ご期待ください。

・業務でパソコン使用は当たり前になり、毎日パソコンを眺めるため確実に視力は低下してきております。そこで、視力回復についての記事の掲載をお願いします。難しい構成ではなく、トレーニングとして継続できる特集を組んでいただけると有難いです。

目の健康については、本誌八七号〜八九号（二〇〇八年四月〜八月号）の「Health」で連載しましたが、視力回復トレーニングについての記載はありません。掲載について一度検討してみます。

・読者の中には、職場の方にライフプランをアドバイスされる立場の方も多いかと思えます。その苦労話などを聞かせてもらえるとありがたいと思えます。

ライフプランのアドバイスはプライベートにかかわることですので、気を遣ったり大変な面も多そうです。ご執筆いただける方がいらっしゃれば、ご一報ください。

・インタビュされる人は、年配の方が多いような感じがしますが、若年層二〇代、三〇代の方も取り上げてはいかがでしょうか。

インタビュされる方とは「風を起こす」のコーナーに登場される方のごでしょうか。本コーナーでは、現役の地方公務員の方にお話をうかがっていますが、人生観なども含めてある程度語れる方となるとどうしても年齢が高くなってしまいます。可能な限り若い方も取り上げるよう努めてみます。

・メタボや高血糖を治す食事メニューや調理法の紹介など

今年四月号から三連載しました白澤卓二先生の「健康になる食事」にも関連の内容は載せていますが、食事メニューや調理法の場合、別の専門家となります。来年度以降の企画として検討してみます。

## その他ご意見

・「生きがいくりのための「自分史」という試み」は良かった。内容だけでなくテーマが良いと思った。

・自分史の記事がおもしろかったです。これを読んで、自分も何十年後には自分史に書けることが多いような人生を送ろうという気持ちになります。

・「自分史」、とても興味を持ちました。人に読んでもらうというのも一つですが、自分自身を客観的に見ることで「自己理解」を深め、よりよい人生の一助とすることができるとかな、と思いました。

本記事についてはご好評をいただき、ありがとうございます。

・三〇歳代のライフプランとありますが、結婚出産がずれてきている方も多いため少し題名に抵抗があります。

おっしゃるように、ライフスタイルの変化、多様化に伴って、結婚、出産

年齢も幅が出てきています。本コーナーでは平均的なところで設定させていただきます。

・ギリシャの経済状況悪化や、タイの暴動などのニュースが続き、世界情勢の混沌、また、日本も新政権となって新しい政策が施行されます。まずまずライフプランについて考える機会が増えました。

社会の転換期の中で自分らしく生きるためにも、ライフプランは必要な気がします。

・「睡眠とメンタルヘルス」第二回の中の、大学生の睡眠時間と健康感の国際比較は大変興味深く眺めました。このことから社会人の仕事拘束時間との関係にも推察されるように思います。日本人は仕事中心に活動している人が未だ多くいることから気になります。

おっしゃっている国際比較では「日本人大学生の睡眠時間は最も短く、自己健康感是最悪」となっており、気になるところです。

・「運動やっていますか？」を読んで、あらためて健康の重要性を考えさせられました。

生活習慣病は早く気付いて対策をとれば、薬や治療に頼らず治せることも多いかもしれません。

・法律相談について考えが少し偏っているように感じました。犬を放す公園では、飼い主が付いていれば大丈夫です。

本記事については、犬に対する考え方によって賛否両論に分かれるようです。幼少期にかまれた経験を持つ私としては、大小問わず放し飼いの犬に身を固くしてしまいますが…。

・この冊子を読んでいる方の年齢層はどのようになっているのでしょうか。

三〇歳代から五〇歳代を想定して編集していますが、実際の読者は二〇歳代から六〇歳以上の方まで大変幅広くなっています。

・「ALPS」は友人との勉強会にも利用させてもらっています。近隣のモニターさんの会合も楽しいかもしれません。

本誌が新しい出会いにつながれば、嬉しい限りです。

・「地方公務員等のくらしと生きがいに関する調査」は面白かったです。今後も調査アンケートを実施してください。  
・くらしと生きがい調査では、「生きがいを感じる」が約七〇%とはなかなかではあるまいか。

当調査からは、地方公務員の方のくらしと生きがいに対する考え方が見えてきます。ご参考になれば幸いです。

・紙質をもう少し良くできませんか？

紙質とは、通なご要望ですね。本誌の紙質は、強い漂白やコーティングはされていませんが、それなりに良い紙を使っています。適度に厚みがあつて、目にも優しい紙です。

・「ALPS」一〇〇号のあゆみを拝見して、編集の大変さまた、面白さが伝わってきました。これからはさらに、この記事を通じて感じたことを加えた視線でアルプスを拝見できると思います。

ちよつと面映ゆい感じですが、どうぞよろしく願います。