



岸本周平
Kishimoto Shuhei
中央大学客員教授

<http://www.shuhei-k.jp>

候補者の健康管理

候補者は1年365日、息つく暇がない生活を余儀なくされます。選挙区内で生活していれば、周りの住人はすべて有権者。「政治家は電信柱にもお辞儀をする」という例え話がありますが、落選経験を持つ身となって、その気持ちがよくわかりました。

私は独身なので、近所のスーパーマーケットで買い物もしますし、料理は得意なので自炊もします。ある時、遅い時間だったので夕食を買ってすませようと、適当にお惣菜と発泡酒を買ってスーパーを出たのですが、同じマンションの主婦の方に目撃されていたようです。まあ、面が割れていますから仕方がないですね。その後マンション内では、「周平さんは偉い！5割引のシールの張った商品を選んで買った上、ビールではなく、安い発泡酒を飲んでいる庶民派だわ」という噂がパーッと広がりました。そのスーパーは夜8時を過ぎると、お惣菜やおすしが5割引になるのです。そんなこととは知らずに適当に買っただけですし、発泡酒も健康のために飲んでいただけ。もっとも結果オーライで、選挙のためにはとても良い評判になりました。しかし、それ以来、スーパーでは常に割引シールの張ってある商品しか買えず、ビールも自宅では飲めません。

ことほどさように日々の生活では気を使います。ですから、リフレッシュするために休みを取った方がよいのですが、そううまくいきません。あらかじめ休みを予定していても、ミニ集会が入ったり、イベントなどに招待されると、断るのはもったいなくて、結局、半年間休みナシの生活が続いています。

お酒の席も断れないので、每晚飲み会が入り、おかげさまで体重は5～6キロ増、体脂肪も24まで上昇しました。アメリカでの大学生活から戻ってきた時も、同じような数値になってビックリ。その時は毎朝1時間のウォ



ーキングを始め、1年で体脂肪を14まで激減させました。その後、週に2～3回のウォーキングと週1回のスイミングで体脂肪17くらいを、昨年の総選挙まで維持してきましたが、選挙後は生活環境も激変し、朝早く起きて1時間も歩く元気はありませんでした。3月末に久しぶりに体脂肪を計ったら、24！大いに驚き、翌日から早朝ウォーキングを再開。新緑のまばゆい和歌山城公園を1時間歩いています。駅で朝立ちをする毎週月曜日以外は続いています。

週末はイベントが多く、プールに行く時間が取れないので、スイミングはあきらめていましたが、ウォーキングの再開で体調がとても良くなったことに勇気をもらい、再開することにしました。何しろ私のストレス発散にはスイミングが一番効くので、2時間くらいは何とかしようと決断したのです。きちんとプールに通うインセンティブは、何より高い入会金と月会費を払うことですから、和歌山の会員制クラブを探しました。ありました。それでも地方都市ですから、東京の相場では考えられない安さなんです。幸か不幸か、こちらは無職の浪人生活。貧乏所帯ですから「東京に比べて安い」なんて言うてはいられません。大変なインセンティブになります。元を取るために必死でプールに通うことになりそうです。

