

元来、早起きは苦手な私です。それが、ちょうど4年前に始めた早朝散歩は、今日まで続けられています。毎日とはいきませんが、

朝5時半すぎに起床し、約4キロを4分程度かけて早足で歩いていきます。今では、私の一番のストレス解消法ですし、頭の整理やアイデアの

ひらめきを得ることができ、貴重な機会となっています。

きっかけは、市長就任後4ヵ月ほどが過ぎ、ストレスと疲

勞の蓄積に悩まされ始めたころ、先輩の市長さんから、自分は毎日早朝散歩とラジオ体操をしている、というアドバイスを得たことでした。三日坊主で終わってしまったのではないかと自信が持てないながらも、とにかく始めること

が大事、と9月中旬、意を決して早起きをし、散歩に飛び出しました。

始めた季節がちょうど良かったのでしよう。散歩コースを探るために道順を変えて歩いていたら3日目に、源平合戦の史跡で、高松自慢の景勝地「屋島」の南端から太陽が昇る情景に出くわしました。

## 早朝散歩

大西 秀人

東の空を赤黄色に染めながら、ま

ん丸とした太陽が屋島の背を照ら

して力強く上昇していきます。そ

の神々しさに思わず立ち止まり、

手を合わせて祈りを捧げたくなり

ました。最初にこの感動があった

から、その後もずっと続けられて

いるのだと思います。

この屋島を望む同じコースでも、季節ごとに道中の情景は変化に富み、それぞれの味わいがあります。真冬には、日の出前の暗や

みのなかを、月明かりや明けの明星に導かれながら歩きますし、夏は太陽が、すでに高く登っていて、私を叱咤激励してくれます。寒気が緩み、明るさを増してくる早春

は、清少納言の枕草子にでてくる「春はあけぼの」の世界そのものを味わえま

散歩から帰宅し、シャワーを浴

びて汗を流すと、心身ともに爽や

かにリフレッシュ。そこで私のリ

セットボタンが押されます。さあ、

今日も一日頑張ろう、と自分に言

い聞かせて活動開始となるのです。

(高松市長)