

▶ **目的不明の都道拡幅工事、税金の無駄使いは止めろ！**

東京都は 600 億円も使って、ムダな道路を作ろうとしている、その理不尽を追求しています。我が家もその犠牲になりそうなのです。

▶ **ここにも縦割り行政の弊害が！**

そのとんでもないムダをしようというのは、道路の管轄が国交省だからなので、高速道路以外の道路建設補強等は生活環境省を作ってその管轄にしたらいというネゴトです。

▶ **集団的自衛権問題を考える**

集団的自衛権問題は、世論調査をすると、自民党案に反対が多いのです。多くの国民は分かっているのでしょうか。何が最後の価値ですか？平和ではないでしょう！！という主張です。

▶ **都議会ヤジ問題を考える**

マスコミの軽薄なアオリ報道はやめてほしいものです。モノゴトには本音と建前があって、おおごとにする時は建前論・キレイごと論です。おかしくないですか？

▶ **「眠りと体内時計を科学する」不老長寿の秘策が分かります！**

この世界は最近ずい分解明されてきているようです。最新情報を知って「不老長寿」に与りませんか？

▶ **「巨大津波地層からの警告」千年に一度の次はどこかですって！**

この内容もスゴイです。海べりに住んでいない人にはすぐに役立つという事はないのですが、ビックリの内容満載本の紹介です。

▶ **とうとう私が愛でたサクラが死にました!!(つづき)**
イイ年したおじさんの感傷編です。

▶ **こうやって業務の分かるシステムリーダになっていたきましょう！！**

「業務の分かるシステムリーダ」は、どこへ行っても「いない、欲しい」と言われる人材です。これまで「その人材をどう育てればよいか」の道筋が見えてなかったのですが、それが判明したのです。

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- お役所仕事の不当な事例を知っていただく。

ねらい：

- 何とかこの道路計画はなしにしてほしい。

6月7日土曜日 18時半から 20時半まで「道路問題しながわ連絡会」第2回のつどいという集会が開かれました。私も参加してきました。

東京都は、「都道補助29号線」について、国土交通省の工事認可をこの3月に受けました。

この道路は環六道路（山手通り）と環七道路を結ぶ3.5キロの幅20メートル道路の計画です。

この図は、2014年5月23日付の東京新聞1面トップの記事の

「品川・大田住民が認可取り消し請求」

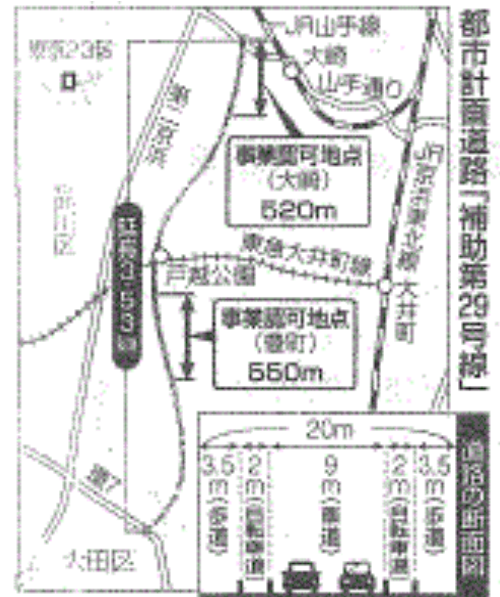
「防災道路 地域を分断」

「幅20メートル助け合いの力弱まる」

からの転載です。

住民101人が国土交通省に道路建設の認可取り消しを求める不服申請を行ったことの記事です。

この道路建設は、細い道路の拡幅が中心で、住まいを丸々突き抜ける部分もあります。



実は我が家もこの計画道路の範囲に入っています。

地元民は以前からこの道路の建設に反対で陳情等を行っています。

この道路の必要性について都から国交省への申請では

「本整備により、交通の円滑化が図られるとともに、安全で快適な歩行空間が確保される。また主要延焼遮断帯である同区間の整備により地域の防災が向上する。」

としています。

この表は、道路建設目的に対する以下の反論の要約です。

行政の言う 29 号線拡幅工事の必要性

	必要性の評価	反論	別途対策
交通の円滑化を図る	— 不要	<ul style="list-style-type: none"> 周辺幹線道路第 2 京浜国道の混雑度は 1.0 以下で渋滞はほとんどない。 今後の人口減少・クルマ離れ志向で混雑度が増すとは考えられない。 	<ul style="list-style-type: none"> 特には不要。 引き続き警視庁および地元ボランティアによる交通事故撲滅活動を実施する。
安全で快適な歩行空間の確保	× 悪化	<ul style="list-style-type: none"> 現状の通学時間帯の「通学道路」や「お買い物道路」の対応で十分。 20メートル道路ができれば、地域が分断され、現在の住民にとって快適な「向う3軒両隣」のコミュニティが破壊される。 	<ul style="list-style-type: none"> できれば、町内会活動等の補助をすることの方が、この目的に合う。
地域の防災の向上	— 不要	1) 大震災時の避難 <ul style="list-style-type: none"> 品川区が努力して設置された多くの防災広場があり、遠くへ避難する必要がない。 	<ul style="list-style-type: none"> 今後も可能な限り防災広場（公園）を設けることは、これからの日本を背負う子供たちに楽しい環境を提供する面からも好ましい。
	— 無関係	2) 耐震化 <ul style="list-style-type: none"> 道路建設とは関係がない。 	<ul style="list-style-type: none"> 大震災では圧死が多いので、この対策は重要。 道路を作るより家屋の耐震化補強工事の補助を強化してほしい。
	○ 必要	3) 家屋の類焼防止 <ul style="list-style-type: none"> 現在の住宅密集状態からすると、この面の必要性は高い。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域消防団の補強、地下貯水槽の強化など消化力の補強、難燃性建築への建替え補助の方が住民ニーズに合う。

まず第 1 に「交通の円滑化が図られる」については、無意味です。この補助 29 号線の区間は西側すぐ近くに第 2 京浜があり、東には第 1 京浜があります。

第 2 京浜は、第 1 京浜と中原街道に挟まれていることもあり、滅多に交通渋滞は起こりません。

現に第 2 京浜の測定されている混雑度は

- 環状 6 号との交差点付近で……… 0.74
- 環状 7 号との交差点付近で……… 0.67

でまったく混雑状態とは縁がありません。

混雑度というのは、こういうものだそうです。

基準は「1.0」が、計画時の設計通りの交通量で利用されていることを表す。

混雑度の目安

1.00 以下	道路が混雑することなく、円滑に走行できる。
1.00～1.25	道路が混雑する可能性のある時間帯が 1～2 時間あるものの、何時間も混雑が連続する可能性は小さい。
1.25～1.75	ピーク時間帯はもとより、ピーク時間を中心として混雑する時間帯が加速度的に増加する可能性が高い状態。
1.75～2.00	慢性的混雑状態。 昼間 12 時間のうち混雑する時間帯が約 50% に達する。
2.00 以上	慢性的混雑状態。 昼間 12 時間のうち混雑する時間帯が約 70% に達する。

国交省が平成 16 年 3 月に決定した第 3 次優先整備計画での道路整備方針では、**自動車交通円滑化の目安は混雑度 1.25 以上の解消**となっています。

まったく該当しません。

第 2 京浜自体が、長い年月をかけて拡幅整備されています。その結果の混雑状態緩和なのです。

今後とも、人口減少・若者の脱車生活の傾向もあり、混雑度が高まることは考えられません。

したがって、「交通の円滑化が図られる」は空論です。

次いで、「安全で快適な歩行空間が確保される」についてもまったくの空論です。

計画に入っている場所の細い道路および碁盤目になっている近くの道路は、商店街または住宅地内の道路です。

ほとんど車は通りません。時間帯によっては、通学路で車進入禁止であったり、お買物道路で車が入ってきません。

これ以上の「安全で快適」はありません。幅の広い道路の歩道など、快適なわけがありません。現在の道路で、車だってそんなに不自由はしていません。

地元住民は、現在のコミュニティ「共助」の精神が失われることを危惧しています。

現に我が家の近隣は、道路幅が 4 メートルくらいですから、「向う 3 軒両隣」を地でいっています。

お互いに珍しいものを分け合う、資源ゴミ出しを協力し合うなど、とても「快適」なコミュニティです。

3 番目の「地域の防災」はどうでしょうか。避難道路になるという点に関しては、品川区が頑張って至るところに防災広場公園を作っています。

今の道路で、今回の計画区間の場合は、そこまで難なく避難できます。

防災と言えば、まずは大地震対策です。

阪神・淡路大震災時の死亡原因は以下のとおり、窒息・圧死が圧倒的首位です。

- 窒息・圧死…………… 77%
- 焼死・熱傷…………… 9%
- その他…………… 14%

道路ができて残っている家の耐震性が高まるわけではありません。今も耐震化補強工事に対する補助制度がありますが、この補助強化こそ「防災」に有効でしょう。

たとえば、我が家は本格的な素焼き瓦で重量があります。これを軽量の瓦に変えるだけで、我が家は潰れることから免れるのではないかと思います。

最後は火災の類焼です。これについては一理あります。

この近隣は都内有数の下町風住宅密集地ですから、その必要性は高いのです。

しかし、この補助29号線を作るには立ち退きの補償を含め約600億円位かかりそうだ、ということのようです。

立ち退きの対象家屋は550軒だそうですから、1戸当たりに1億円相当ということになります。

「600億円かかるのなら、1軒に1億円出して耐火建築にした方が皆ハッピーではないか」

という意見がありました。

どうせこの道路計画が完了するには長年月がかかります。その年月を使えば耐火建築への建て替えだってできるように。

そんな大げさなことでなく、現在の延長での消化対策の補強でかなりいけるのではないのでしょうか。

地域消防団の補強、地下貯水槽の強化など、地元の消防力の強化です。

そもそも、この道路計画は昭和21年に作成されたものですが、当時と現在では大きく環境が変わっているのです。

この計画の実行で誰が得をするのでしょうか。工事屋だと言いますが、工事屋に入るお金は大したことはありません。

立ち退き料の方が大きいのです。それで誰が得をするのでしょうか？

立てた計画をあくまで通そうというお役所仕事はイヤですね。税金は、頭を使ってもっと有効なことに使ってほしいです！！

このブログは品川区長にも送ろうと思います。

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 縦割り行政の欠陥例を知っていただく。
- 国土交通省の主ミッションを変更すべき主張を知っていただく。

ねらい：

- 行政の不備・不当を糾弾していきましょう。
- 安心・安全で経済的な日本の実現に尽力しましょう。

前稿の「目的不明の都道拡幅工事、税金の無駄遣いは止める！」で、当面600億円も投入する目的不明確の都道拡幅工事の不当性を糾弾いたしました。

この工事の認可を下したのは国土交通省です。申請者は都です。都の申請理由には、こう書かれていました。

「本整備により、交通の円滑化が図られるとともに、安全で快適な歩行空間が確保される。また主要延焼遮断帯である同区間の整備により地域の防災が向上する。」

この申請理由の中で、最もその正当性がない（工事の必要性がない）のは、最初に上がっている「交通の円滑化が図られる」です。なぜ、そんな申請書が出されるのか、おかしいでしょう？

それは、工事の認可をするのが国土交通省だからです。国交省は、生活環境云々や消化は知ったことではないのです。だから、「交通の円滑化」という表向きの申請理由になるのです。

本来、道路工事の認可は、この申請理由にあるような観点を総合して行われるべきものです。

これからの日本では市街地、さらには農地でも、「交通の円滑化」のための道路は必要ないでしょう。

したがって、国交省は高速道路だけを管轄にして、市街地の道路工事は生活環境省のような省を新設してそこで管轄するようにしたらどうでしょうか。

現在の環境省は主として自然環境の維持改善を守備範囲としていますが、この守備範囲を広げて生活環境省とするのです。

生活環境省は、住民が住みやすい、安心して住める環境を前進させることを主使命とします。

以下の促進を行います。

- 公園作り、緑化の促進、
- 必要に応じ道路の改造、

道路工事の規制

（めったやたらに掘り返さないようにしてほしい、それと、せっかく綺麗なレンガ風の道路にしても工事をするとその部分は、汚い普通の舗装にしてしまいます。原状復帰をさせるべきです）

電柱の地中線化、街路灯のバランスのとれた設置

（現在は過度の設置も見られます）

町内会活動などの地元の活動の活性化

(これは、介護費用・高齢者の医療費削減の観点からも重要でかつ有効な対策です)、

地元消防団の強化

これからの高齢化社会を考えた前時代的な道路行政を早急に止めてこのような施策に切り換えるべきでしょう。

皆さま、そう思われませんか？

460 集団的自衛権問題を考えてみる

No.70 2014年7月

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 集団的自衛権問題に関連して「目的は何か」を考えていただく。

ねらい：

- 「目的は何か」を実現する価値で考える「価値目標思考」に関心を持っていただく。

<http://www.newspt.co.jp/data/info/book/book4.pdf>

もめにもめましたが、自民党と公明党の集団的自衛権の行使に関する与党合意が成立したようです。

日本国家の安全保障に日ごろ関心の薄い国民も、この問題は少しは気にしたようです。

その証拠の一つが週刊誌で取りあげられたことです。その一例として、週刊文春6月26日号の「中国がほくそ笑む公明・朝日の売国オウンゴール」があります。

タイトルは当時の関心事にひっかけてあり、なかなかのセンスですが、内容も私から見ると案外冷静・正当な内容でした。

この記事に以下のアンケート結果が紹介されていました。回答者は、週刊文春のメルマガ読者761人

質問1

集団的自衛権の行使容認に賛成ですか？反対ですか？

- 賛成…………… 500人(66%)
- 反対…………… 261人(34%)

(上野コメント：分からないがないのですね)

質問2

自民党と公明党の連立政権継続について賛成ですか？反対ですか？

- 反対…………… 82%

(上野コメント：賛成は公明党支持者でしょうか)

同誌上で紹介されていた反対者の意見にこういうのがありました。

「公明党は与党に組み込まれて埋没してしまった。公明党に与するものではないが、大臣ポストなど返上し、党の理念の初心に帰って平和国家を提唱すべきではないか」

集団的自衛権の行使を否定＝「超」平和主義というイメージがありますので、そうか公明党は平和主義なのかと思いました。

平和を望むことは誰しも当然のことでしょう。

しかし、平和は最終的には個人の幸せに繋がってこそ意味があります。

平和主義を唱え「暴力はいけません。武力はいけません」と言うだけで他国に滅ぼされてしまうのは誰も望まないでしょう。

つまり平和は、人間または社会の最終目的ではないのです。幸せが最終目的です。

したがって公明党が、平和主義国家を標榜するならおかしなものだ、と思って、念のため公明党の綱領を確認しました。

そうしたら、綱領の第1項のタイトルがこうなっていました。

＜生命・生活・生存＞の人間主義

(上野注＜生命・生活・生存＞重視の人間主義という意味でしょう)

その項の説明の中に以下の文面があります。

「人間尊重は(中略)

そして今日においては、平和にしても開発にしても

すべては究極目的である人権の実現――

人間が人間らしく平和に幸せに生きることの保障であるとの位置づけがなされるに至っています」

分かりにくい文章ですが、人間の幸せを最終価値としていること、人間の生存を重視していることを示しています。

だとすれば、集団的自衛権の行使は必須でしょう。

その点を自民党側は突いたのでしょか。

日本では、前大戦の反省から戦争反対、戦争は絶対悪という価値観がはびこっています。

平和ボケ国民と言われるゆえんです。

戦争がないことや平和が絶対価値ではないことを肝に銘ずべきでしょう。

国があつてのものでしょうが。国の存立の危機があるのならその対応をするのは当然の行為であり責任ですね！

6月29日追記

本日の日経新聞朝刊に「公明 地方から慎重論」と題した報道の中に以下の内容が入っていました。

公明党は28日、当本部に全国の地方組織の幹部を集めた県代表懇談会を開いた。政府が検討する集団的自衛権の行使容認を巡り、「平和の党」を掲げる方針に合わないとの慎重論が相次いだ。

やはり、公明党は平和の党を標榜しているのですね。上で解説したとおり、平和第1主義は党の綱領に合致しません。

国の施策中枢から離れる地方は観念論がはびこるのでしょう。

公明党幹部はこの慎重論は乗り越える覚悟のようです。

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 都議会ヤジ問題の本質を考えてみる。
- マスコミの無責任報道を糾弾する。

ねらい：

- 男女協力して少子化問題を何とかしたいですね。

ご承知の件です。「事件」は、6月18日に起きました。

みんなの党の塩村文夏議員が、女性の就業環境や福祉施策に関する質問の際に

「早く結婚したらいいのじゃないか」とか
「産めないのか！」

とかのヤジが飛んだというものです。

セクハラ、女性蔑視だとマスコミが騒ぎたてました。

しかし、6月29日のフジテレビ新報道2001を見て、
またもマスコミが興味本位の報道をした、ということが
分かりました。

その1 舛添都知事が「その問題は都議会の問題で都議会が対応すべきだ」と発言したことに対して、女性軽視の無責任な発言であるという感じで報道されました。

ところが、29日の新報道2001で舛添知事はその発言の前半で

「都では女性が働きやすい環境の強化を進めている。
都職員は女性比率、女性幹部比率とも高い」と女性重視の考えを持っていることを伝えていたのだそうです。

その部分はカットして、「突っ込み」の姿勢の報道をしたというのです。

その2 同じく新報道2001で台湾出身の「金美齡」さんが、概略以下のような発言をされていました。

「塩村さんの質問は原稿の棒読みで、自分の体験とか熱意とかがまったく伝わらないものだった。ヤジを受けたら、「何を！！」という感じで睨み返すとかすれば、発言に信念とかが感じられたのではないか。

それなのにヤジに対して苦笑いで済ませている」

質問者にも突っ込まれる問題がある、ということです。

この日の新報道2001で、こういう事例が紹介されました。

三木武吉さんが、淡々として抑揚のない質問者に対して「では次の方、ご焼香どうぞ」というヤジを飛ばしたというのです。これは大受けだったそうです。

ヤジも審議の活性化には必要だという考えには賛成です。

今回もマスコミは、一方的に「セクハラ発言だ、問題だ、問題だ」というスタンスです。

これも新報道2001で知ったのですが、日本は、2013年の世界男女格差指数ランキングで136カ国中105位なのですって。

世界経済フォーラムという組織が発表しているものですが、（以下 Wikipedia からの引用です）

指標は経済・教育・政治・健康の4分野]の

14の変数を総合してつけられている。

そのうち13は、

国際機関（国際労働機関、国連開発計画、世界保健機関など）が提供しているデータに基づいている。

経済活動の参加と機会	<ul style="list-style-type: none"> • 労働力の男女比 • 類似の労働における賃金の男女格差 • 推定勤労所得の男女比 • 管理的職業従事者の男女比 • 専門・技術職の男女比
教育	<ul style="list-style-type: none"> • 識字率の男女比 • 初等教育就学率の男女比 • 中等教育就学率の男女比 • 高等教育就学率の男女比
政治的エンパワーメント	<ul style="list-style-type: none"> • 国会議員の男女比 • 閣僚の男女比 • 国家元首の在任年数の男女比（直近50年）
健康と生存	<ul style="list-style-type: none"> • 出生時の男女比 • 平均寿命の男女比

男尊女卑の意識とかなら分からなくもないですが、このデータで日本はそんなに低いですかね？

今回のヤジも根っこは伝統的男尊女卑思想にあるような気がします。ですから根が深い問題です。

都議会が「今後気を付ける」というような申し合わせで済む問題ではありません。

ですが、欧米の男女平等も建前の面があるような気がします。米国は人種差別他の差別を否定していますが、本音の部分では相変わらずの人種差別が主張・実行されています。

差別の禁止・否定をするのは、そうしないと社会が回らない、あるいは選挙で勝てないという面がありそうです。

ですから、今回の件で欧米から批判されるのは、本質を追究されているのではなく、「バカだな、そんなことして。『賢さ』のレベルが低い」と言われているのだと私は思います。



【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 睡眠・体内時計の仕組みを研究いただく。
- 有効な睡眠や「不老長寿」の方法を知っていただく。

ねらい：

- 有効な睡眠や「不老長寿」を実現していただきます。

「眠りと体内時計を科学する」（春秋社）著者は大塚邦明東京女子医大名誉教授で、時間医学・老年医学が専門の先生です。



興味深いテーマで、皆様もいろいろなことをご存じの領域のテーマです。

そのテーマについて、その道の専門家が、世界の先端の知見を丁寧に解説してくださっています。ずい分役に立つ情報が満載です。

本書の内容の要約は以下のとおりです。

【睡眠の効用】

- 成長ホルモンを分泌し子供をすくすくと成長させる。
- **メラトニンというホルモンの活性化により、不老長寿に貢献する。**
- 昼間に痛んだ細胞を修復する。
- 時計遺伝子を働かせて栄養分を体の中に蓄積し翌日に十分活動できるように準備している。（単なる休息ではない！）

1. 体内時計

- 1) 朝起きて15時間経つと眠くなるようにセットされている。
- 2) 朝の目覚めから12～15時間過ぎは眠れない（なぜか不明）
- 3) 睡眠は90分サイクル（90分から2時間とかいう先生もいますが、大塚先生は90分と断言しています）
- 4) 血管の健康を維持するエンセドリンというホルモンは8時間リズム
- 5) 眠気のサイクルは12時間。最も強い眠気は午前2～3時だが午後2時頃にも眠気が強くなる。

よく食後のせいで眠くなるとか言われますが、そうではなかったのです。昼食を摂らなくても眠くなるのです。

2. 睡眠

- 1) 長く眠らないでいると、プロスタグランジンという睡眠物質がたまり眠くなる。
- 2) 睡眠の前半はノンレム睡眠（脳が休息している）が中心で深い休息モード。レム睡眠は短い。
- 3) 睡眠の後半はレム睡眠が中心（夢を見ていて脳も働いている）

3. 体内時計の仕組み

- 1) 最も多くの時計を持っているのは植物（四季、光合成のための時間、など）
- 2) 体内時計は脳の視床下部に中心がある。（これが分かったのは1972年）
- 3) その時計遺伝子は6個である。6個が協働している。そのバランスが崩れると、肥満・糖尿病・ガンなどの原因となる。
- 4) 時計遺伝子は体のほとんどの細胞にもある。この子時計が、脳の時計遺伝子（親時計）と連携して働いている。

4. 時計遺伝子の働き

- 1) 人間も地磁気を感じている。（渡り鳥は地磁気感知で渡っている）網膜にある時計遺伝子で感じているのではないかとされている。

「日本人の脳」の著者である角田忠信先生は人間が地震を直前予知をする力があることを主張されています。おそらく地磁気の乱れを感じているのだと思われます。

- 2) 時差ぼけは、体内時計が外界の生活時間と適合しないために起きる。人間の本来の1日リズムは25時間であるために24時間より長い周期への調整は得意で、西への飛行機旅行の場合は楽に調整できる。

5. 体内時計の老化

体内時計の老化は、70代で脳と細胞の時計とを連携する神経細胞の数が減ることで起きる。80代になると、脳時計の中にある時計細胞の数も減ってくることも加わる。

その結果以下の症状が起きる。

- 1) 生活にメリハリがなくなる。
- 2) 早寝早起きになる。
- 3) 1日が短く感じる。（これも体内時計のせいなのですって！）
- 4) 生体リズムが太陽とうまく同調しなくなる。

この老化現象は生活環境による個人差がある。規則正しい生活が必要のようです。

6. 朝型と夜型

これは体内時計の特性が異なっているためで、変えることはできない。（それに合わせた生活をするしかないようです）

自分が朝型か夜型かを判定する19項目の質問票が示されていて、それで自分の型を知ることができます。

因みに私は、2番目の「適度な朝型」でした。

7. 不老長寿・若返りの泉メラトニン！！

メラトニンというホルモンは生体リズムを守る働きをしている。

メラトニンは全身の血管に働きかけ、血圧を下げ、心臓

の血管に作用して昼間に傷ついた部位を修復し、脳梗塞を予防する。

- 骨に働きかけ骨粗しょう症も治す。
- 自律神経を調節し免疫機能を賦活し発がんを抑える。
- 老化の速度を遅らせる。
- メラトニンを活性化させるには、朝、太陽光を浴びることが有効。
- 夜寝る時に光があるとメラトニンの分泌は抑制される。
- 真っ暗で寝るのがよい。
- 食事の面では、メラトニンを作るトリプトファンという必須アミノ酸が多く含まれる良質のたんぱく質とビタミンB6の摂取が有効。
- トリプトファンを十分にとるには、肉類（牛肉レバーや鶏肉、豚肉）や魚介類（まぐろ、かつお、いわし、鮭など）をきちんと食べ主食（パン、米、パスタなど）を抜かない。
- 牛乳などの乳製品や豆乳にも多く含まれている。
- ビタミンB6は、マグロ、カツオ、イワシなどの魚介類大豆、納豆、のりに多く含まれている。
- メラトニンの分泌を増やすラメルテオン（商品名ロゼレム）という薬も売られている。

まさに不老長寿の薬ですね。ビックリ!!!

8. 睡眠時無呼吸症

バスの運転手がこのため居眠りをして、大惨事を起こしました。

以下のようなチェックをして判断してください。以下の状況でとうとう（数秒から数分眠ってしまう）しますか。

- 可能性はほとんどない…… 0点
- 可能性が少しある…… 1点
- 可能性が半分くらいある…… 2点
- 可能性が高い…… 3点

No.	項目	✓
1)	座って新聞・雑誌・本・書類などを読んでいるとき	
2)	座ってテレビを見ているとき	
3)	会議の席、映画館、劇場などで静かに座っているとき	
4)	他人が運転する車に。休憩なしで1時間ほど乗っているとき	
5)	午後、横になって休憩しているとき	
6)	座って人と話をしているとき	
7)	昼食後（飲酒はしていないで）静かに座っているとき	
8)	自分で車を運転中、交通渋滞などで2～3分停車しているとき	
	合計	

10点以下なら健康、16点以上は専門医に相談。いかがですか？

9. 幼児の眠り

1～3歳は体内時計の成長を促し、生体リズムを確立するために最も重要な時期ですから、規則正しい生活と十分な休息が必要です。

5歳くらいから生体リズムに合った睡眠パターンがあらわれてきますので、その前後に早寝早起きを習慣化させておくことは大切です。

このほか、年代別の睡眠ガイドが示されています。

10. よりよい休息のススメ

どうすれば、不眠を克服し安穩な睡眠が得られるかが、多岐に亘って示されています。

皆さま、どうぞ直接本書をお読みください。



463	「巨大津波 地層からの警告」千年に一度の次はどこかですって！
No.70	2014年7月

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- 津波の恐ろしさを再確認していただく。
- 大津波が今度どこにいつ頃来そうかを研究いただく。

ねらい：

- 研究が深まることを期待いたしましょう。



その書名の著書の紹介です。著者は、後藤和久東北大学災害科学国際研究所準教授です。

「千年に一度の次はどこか」は、書籍の帯の言葉で、どこに来るか書いてあるのかと気を持たせますが、極めてまじめな内容です。

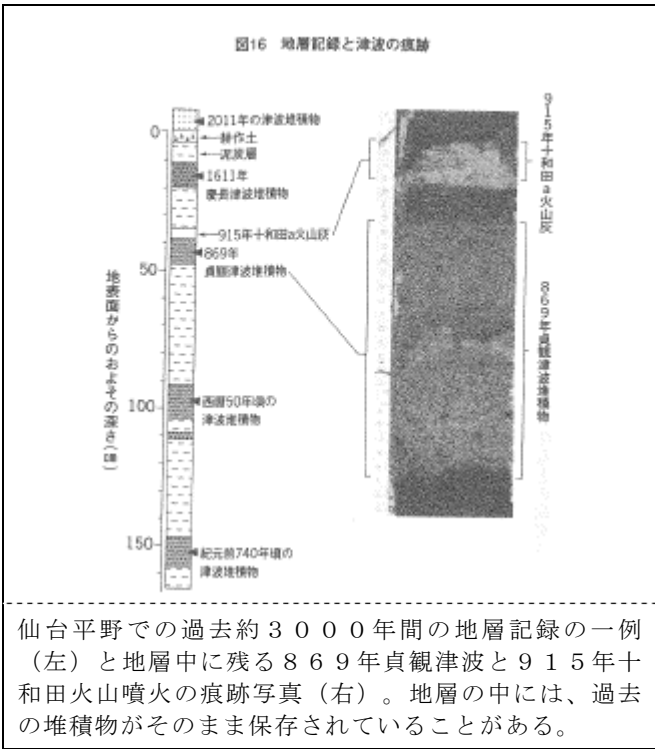
当然、次どこに来るかは書いていません。

どうみても、そんなことが現在の科学で分かるわけがありません。

先生の専門は地質学で、地層の分析をして過去に起きたことを明らかにしておられます。

一例は以下の図をご覧ください。

このように、過去の年代の津波の爪痕を分析されています。

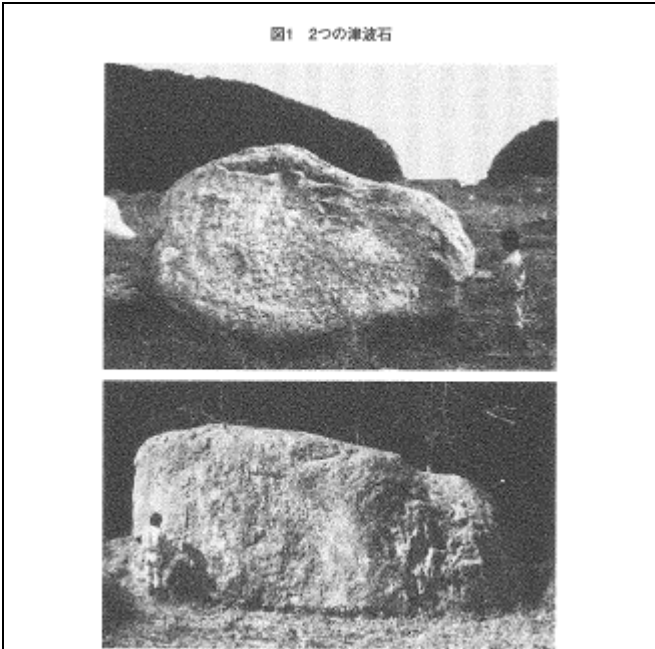


ただし、年代の推定誤差は数十年であり、大昔の正確な津波発生時期は特定できないそうです。

1. 津波の恐ろしさ

1) こんな大きな岩石が流されます。津波石というようです。

例1 近くにある2011年と昔の津波石
海岸からの移動距離は750メートルです!!



2011年東北地方太平洋沖地震津波により打ち上げられた津波石(上)と、同じ地域にある昔の津波で打ち上げられたとされる石礫(下)。岩手県宮古市旗待にて。海岸からの距離はほぼ同じで、2つは150mほどしか離れていない。

例2 石垣島の津波石

2) 津波の高さ

- 2011年三陸地方で最大40メートルの高さまで到達
- 仙台地方海岸部で10メートルの高さ
- 1772年の眉山崩壊による津波は熊本側で20メートルを超えた。
- 2004年インド洋大津波は30メートルの高さ

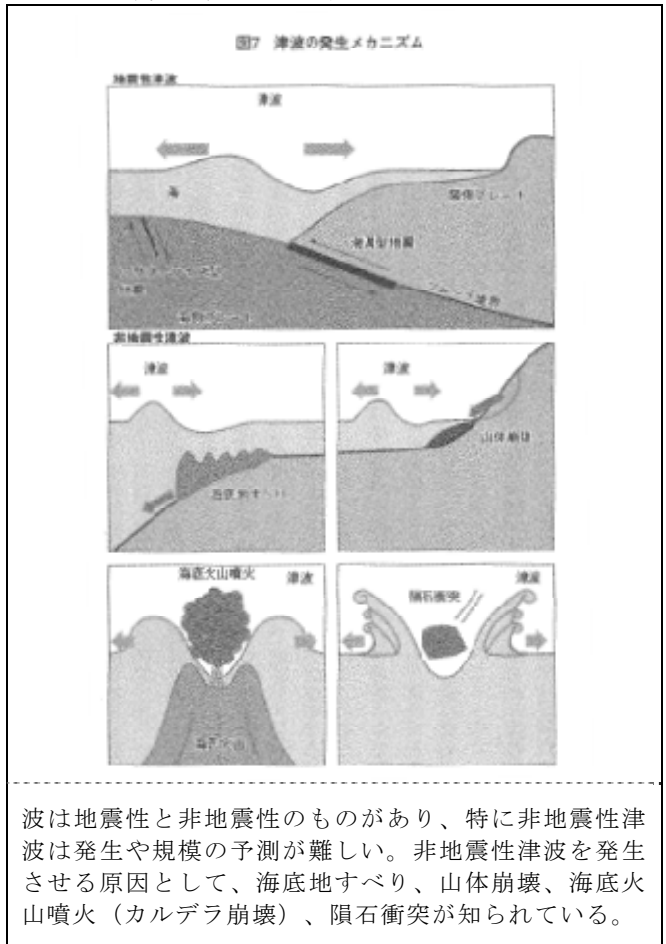
こんなに高い波が来たら泳げても泳げなくても助かりませんね。

3) 津波の被害

- 東北大震災 犠牲者は約2万人
- 眉山崩壊津波 犠牲者は1万5千人
- インド洋大津波 犠牲者は23万人!!

2. 津波の発生原因

以下のように他の原因もあり、地震原因は76% (過去4000年分の調査による)



隕石衝突原因では、恐竜を死滅させたと言われる6550万年前のものが有名です。

3. 津波発生原因の地震の予測

地震発生原因は、陸地が乗っているプレートの境界の歪みの解消運動によって起きることは衆知のことです。

しかし、本書にこのような記述があります。

「震災以降、地震学の分野ではスーパーサイクルという考え方が注目されるようになってきました。

宮城県沖で考えると、震災以前は、約37年の周期でマグニチュード7.4程度の地震が繰り返して、溜まっていた歪みは地震の度に完全に解放されると考えられていました。

しかし、その時に毎回数センチずつすべり残しがあり、歪みが完全に解放されていなかったとすると、数百年の時間を隔ててそれまで蓄積されていたすべての歪みが一気に解放されて超巨大地震が発生するという仮説です。

たしかにこの仮説では、たとえば短期間で繰り返す地震と数百年から千年に一度発生する超巨大地震の関係を説明することができます」

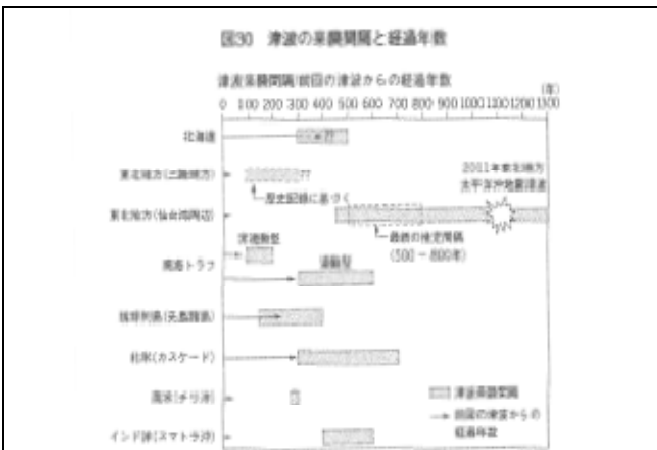
なるほど、と思えます。

そうだとすると、どの程度すべり残しがあるかなどは、その時のいろいろな要因に因るでしょうから、溜まっているエネルギーを直接測定する手法ができるまではとてもとても巨大地震の予測などはできるわけがありません。

「いずれ起きる可能性がある」
くらいのことしか言えないことになります。

そういうことでしょうね。

でも、真面目な著者が以下の図を示してくれています。これによると、大きな幅をもって地震の起きる頃の想定ができるということです。



代表的な地域での、歴史記録、地質記録から推定された津波の来襲間隔と、前回の津波からの経過年数のまとめ。2011年の津波は、貞観津波以来とした場合を示している。ただし、すべての事例において推定幅や誤差を含むため、これより短い(または長い)間隔で津波が来襲する可能性は十分あり、あくまで目安であることに注意が必要。北海道は、前回の津波の発生時期が正確にわからず、経過年数も幅を持った推定値としている。

矢印の先端がメッシュのボックスに突っ込んでいる場合はもう起きそうということを示しています。

さあどうしましょう！！

464	とうとう私が愛でた桜が死にました！！(つづき)
No.70 2014年7月	

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- どうしてもこの樹のお弔いをしてあげたい。

ねらい：

- それだけです。(お騒がせしてすみません)

6月2日の当ブログ「とうとう私が愛でた桜が死にました！！」の続編です。

6月27日に根元から切られてしまいました。これで本当の最後です。



年輪は読めませんが、私がこの樹に愛着を持って鑑賞したのは1998年頃でした。

シーズン末に「なぜ、いつまでも花が残っているのだろう」と思っで見出したのが始まりです。

それからは、毎日のように、残っている花びらを数えて記録していました。

一所懸命「いくつ残っているのだろう」と桜を見上げているものですから、近くを通る人たちが「何かいいものでもあるのだろうか」と怪訝そうな顔をして私を見ました。

そういう時は、

「桜が残っているのですよ」と言いました。

「何だそんなことか」という顔をする人と、

「ほー」という人がいました。

おもしろいですね。

2004年には7月初めまで残っていました。
サクラの花びらが7月に残っているのですよ！

今年もそうでしたが、初めに咲いた花が残るのではなく、別の花が遅れて咲くのです。

おそらくその頃が元気のピークで、その後から弱り始めました。私は毎朝見ていましたので、その異変に気がつきました。

そこで、余計なお世話ですが。この樹を管理していると思われる事務所に連絡をしました。

「弱りかけているからフォローした方がいいですよ」と。

でもその時は未だ元気そうでしたから、1年間は放置されてしまいました。

翌年からつかえ棒をしたり、死んだ幹や枝を切り落とすとかをいたしました。部分的に土の入れ替えもしていました。

でも手遅れになったのでしょう。
毎年少しずつ悪化して、枝切りが進みとうとう今年是一本の太い枝だけになってしまいました。

私の想定では、誰かがあるいは多くの人が、この樹の囲いに座ってたばこを吸い、それを根っここの周りに捨てたのでしょうか。

「桜はニコチンに弱いのです！！」

それでも5月末に最後の花をキレイに咲かせてそれで終わりになったのです。

「ヤエちゃん。長い間お疲れさまでした！」
そのご報告が前回のものだったのです。

今回、根元から切られてしまいましたので、管理事務所に「残念でしたね」と電話をしました。

「私が言った時にすぐ適切な対応しなかったからですよ」と言いたかったのですが、昨年から管理会社が代ったのだそうです。

電話応対に出た人はこう言っていました。「『この桜は楽しみにしている人たちがいるのです』と引き継ぎを受けました」前任者の心配りに感激しました。

早期発見が必要なのは、人間だけではないのです。

なお、管理事務所に聞きましたら、この樹のあとをどうするかは未定だそうです。サクラはやめた方がいいでしょうね。



465

こうやって業務の分かるシステムリーダになっていただきましょう！！

No.70 2014年7月

【このテーマの目的・ねらい】

目的：

- エンハンス（保守）業務の中で業務の分かるシステムリーダに育っていただくシステムを知っていただく。
- 「そういうことありか！」とさせていただく。

ねらい：

- その紹介セミナーにご参加いただく。

弊社では30年前から業務の分かるSE（システムアナリスト）の強化や支援を主ビジネスとしてきました。

システム分析またはシステム企画の方法論MIND-Sは1984年から18年間で240社に導入いただきました。平均料金は約600万円です。

かたや2008年頃からは、ソフトウェアエンハンス（保守）業務の改善支援をビジネスの柱にしてきました。

ごく最近、遅ればせながらこの二つを結び付ける方法を見つけました。

エンハンス業務こそが業務の分かるSEまたは次代のシステムリーダが育つ「最適の場」であることに気づいたのです。

エンハンス業務は、日常的にシステム利用者との接点があり、システム利用者からの要望に基づいてシステムの改編・強化を行います。

その気があれば、業務のことが手に取るようになってきます。

そうして、現在ほとんどの企業では一通りシステム開発を終えてしまいました。

したがって、システムを利用する側としては、何かをシステムに期待するとすれば、エンハンスしかないのです。

現在のエンハンス業務担当者は業務の分かるシステム要員への道として最高の立ち位置にいることになります。

そこで、当社では以下のようなエンハンス業務の中で業務の分かるシステムリーダが成長するシステム（BSL-GS、ビジネスシステムリーダ成長システム）を開発し、ご提供を開始することにいたしました。



1. エンハンス情報リポジトリ活用システム

- 以下の情報を継続的に維持拡張しながら活用し業務の遂行レベルを上げていただくシステムです。

業務遂行関連情報	<ul style="list-style-type: none">業務知識系（初期セットが入っています）IT知識系（同上）個別具体的情報（お客様情報などを個別に入れていただきます）
システム情報	<ul style="list-style-type: none">要件定義関連方式設計関連外部設計関連内部設計関連
更新経緯情報	

2. BSLの格付けシステム

- BSLを最高位のダイヤモンドからプラチナ、ゴールド、シルバー、ブロンズまでの5ランクに格付けして、より上位の格付けを目指していただきます。
- エンハンス業務実施者の励みとなるはずです。

3. BSLの能力向上の仕組み

- 研修実施と成果発表等の動機づけの仕組みです。

第1回のBSL-GSの紹介セミナーを8月4日（月）午後に開催いたします。参加費は無料です。

<http://www.newspt.co.jp/data/semina/gssemi.pdf>

このテーマにご関心のある方、是非ご参加ください。



「BSL-GS」セミナー

開催日時	2014年8月4日（月）13:30～17:30
対象者	業務の分かるシステム要員の育成に積極的 にご関心のある方（他の条件は不問です）
参加費	無料