

# 幸せつながる健幸都市へ



かみやがく  
安城市長(愛知県) 神谷 学

市長として5期18年目を迎え、気が付けばベテランの端くれとなりました。長年重責を担い続けてこられた原動力は、自らの心身の健康保持にあると思います。

愛知県の中央部、三河地方に位置する安城市は、自動車産業を軸に成長を続けていますが、本年高齢化率が21%を超え、超高齢社会を迎えました。しかし、あらかじめこれを見越して、地域の医療・福祉を守るため、平成28年度からの総合計画の目指す都市像を、健やかと幸せを意味する「健幸都市」としました。

「健幸」は「健康」と混同されますので、本市では呼称を「ケンサチ」としています。これまで19万人の市民の健幸生活実現を図ってきましたが、そのためにはまず市



中心市街地拠点施設「アンフォーレ」

長自らが健康であらねばなりません。そこで、試行錯誤して見出した私なりの健康づくりを紹介いたします。

平成15年2月の市長就任以降、特に力を入れてきた都市政策は、老朽木造住宅が密集し権利関係が複雑する中心市街地の区画整理事業と、それに伴う都市拠点の整備でした。さまざまな思いが交錯し、開発を巡る意見はしばしば割れ、幾度か寿命を縮める思いをしましたが、平成29年、図書館やホール等を備えた拠点施設「アンフォーレ」に結実させることができました。

またこれまでの間、リーマンショック、東日本大震災、そして現在のコロナ禍と、前代未聞の事態との遭遇も続きました。この間、不安やストレスを晩酌で解消しようと試みた時期があり、おかげでお酒の知識は豊富になりましたが、ほろ酔い気分が事態を好転させてくれるはずもありません。結局のところ、重要な局面を乗り越えられたのは、自らの心身の健康維持と、誠意をもって説明責任を果

たせたことではないかと振り返ります。

私の場合、市長就任前の市議時代に登山を始めており、中部山岳の峰々を踏破してきました。また、学生時代に禅寺通いをして、座禅を組んでいたこともありました。登山と座禅、この二つを基本として心身の健康を保ってきました。

## 登山 平時の危機管理

登山を本格的に始めたのは、平成7年に起こった阪神淡路大震災の被災地へのボランティア活動がきっかけです。発災1カ月後の西宮市へ向かう際、都市インフラが破壊された現地での滞在は自己責任とされました。そこで購入したのが携帯ガスコンロや寝袋でした。

その時、登山道具が限界状況で生きてゆくのに不可欠な装備品であることに気付きました。そのことが、「万一の備えとして、都市インフラのない世界での体験は重要」との考えにつながり、防災訓練も念頭に本格登山を始めました。

山の靈氣に触れ澄んだ空気を吸い、頂上を目指し喘ぎながら黙々と歩けば、時に野生鳥獣との出会いがあり、また冷や汗もの難所の通過もあります。無我夢中で前進するうち、いつの間にか些末な悩みは消え、精神は研ぎ澄まされ、野性に目覚めたもう1人の自分がいることに気付かされます。下界が遠い世界と思える瞬間、自分で自



冬の八ヶ岳連峰(天狗岳)に挑む

分の日常を客観視しているような不思議な感覚に包まれます。そんな時、ふと政策的なヒントが閃くひらめことがありますが、中には後々考えてみるとの外れだったものもあります。面白いアイデアは山の中で生まれるように感じます。

市長としての日常に埋没しかけることの多い日々ですが、時にはそこから脱して大自然の懐に飛び込むと、豊かな時空を旅する気分になります。そのためには普段からの準備が不可欠です。週末、晴れば自転車、雨天は水泳など、山行に向けた体力づくりは健康管理にもつながっています。

### 座禅 心のリセット

座禅との出会いは、東京での大学生活にさかのぼります。当時付き合っていた女性(妻)に重度の知的障害のある妹がいることを知り、自分の心の中に戸惑いが生じました。ちょうどその頃、近くのお寺の「土曜座禅の会」の看板を目にし、自分を見つめ直すきっかけになれ



早朝座禅の会

ばと思い、禅寺通いをするようになりました。大学を卒業して東京を離れてからは座禅からも遠ざかっていましたが、市長就任による精神的な重圧の中で、縁あって近場に週末早朝の座禅会を見付け、再び参禅しています。

座禅では「只管打坐しかんたざ」が説かれ、「ただひたすらに坐るすわ」ことを求められますが、煩惱と雑念多きわが身はなかなか理想の座禅が組めません。それでも1週間に一度、お香の漂う静かな空間で足の痛みに耐えつつも、背筋を伸ばし体幹を直立させることで、心身のリフレッシュが図れます。

もちろん、それで日常の課題が整理できる訳ではありませんが、執着から離れることの大切さを意識するようにはなりました。政治に置き換えれば不偏不党の精神でしょうか。重要な政治判断を求められた時、

### 余談

そんな自問自答を繰り返してきました。禅の世界に学んだものは多いと感じます。

勇ましく山を語りましたが、市長就任後は冒険登山を封印し、四季折々の風景を愛でる、お楽しみ登山を心掛けることとしていきます。また修行不足を顧みず、禅を語った僭越せんえつをご容赦ください。

このマイブライベートタイムの原稿をお受けした時、多忙な市長の皆さんにぜひ「非日常に身を置く」ことをお勧めしようと思いました。日常を異次元から眺めてみると、公務に追われる生活からは見えない世界、感じられない事象が、ずいぶん多いことに気付かれることでしょう。

忙中の閑かんが、よきお仕事の成果につながることをご祈念申し上げます。



デンマーク大使とCOP15のPRサイクリング