はじめに

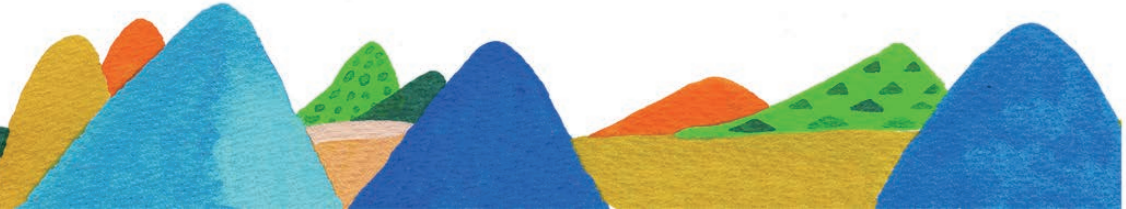
昨年（平成二十八年）、京都府が自殺対策の一環として三月一日を「京都いのちの日」に制定したことにあわせて、様々な宗教者からのメッセージを集めた『宗教者からのメッセージ』を発刊しました。

本年は、より踏み込んだ内容とするために、様々な宗教者へのインタビューを収録した『宗教者からのメッセージ』の第二巻を発刊することになりました。

死にたいほどの苦悩を抱えた〈あなた〉は、大切な人を自死で亡くした〈あなた〉は、今どのようなお気持ちでこの冊子を手に取っているのでしょうか。宗教に救いがあるのではと期待しているかもしれません。生きること、死ぬことについてのヒントを求めているかもしれません。

本冊子のインタビューは、こうした想いを念頭に置きつつ、具体的な活動をなさっている宗教者の方々へ問いを投げかけました。それぞれの信仰の立場から、具体的な経験をもとに、とても誠実にお答えいただけたように思います。インタビューを通した宗教者からのメッセージが、あなたの想いに少しでも届き、あなたが少しでも安らぎを感じていただけることを心より念じております。

浄土真宗本願寺派総合研究所所長　丘山願海



宗教者へのインタビュー

目次

はじめに　1
宗教者へのインタビュー　3
・武田慶之・浄土真宗本願寺派　4
・猪智喜・高野山真言宗　8
・ラザロ保科正和・キリスト教　12
・小川有閑・浄土宗　16
・久保田英俊・曹洞宗　20
・吉田尚英・日蓮宗　24
LifeWalk 二〇一五でのメッセージ　27
・丘山願海・浄土真宗本願寺派　28
・榎本栄次・日本キリスト教団　29
・福井智行・真宗興正派　30
・金田諦應・曹洞宗　31
・石倉紘子・こころのカフェ きょうと　32
あとがき　33
相談窓口一覧　34

武田慶之　浄土真宗本願寺派

自死について関わるきっかけは何ですか

本願寺派の研究員として、自死について研究することになりました。最初は論文を書けばいいかなと思っていましたが、沢山の方と知り合うなかで、具体的に動かないといけないという思いが出てきて、今に至っています。

強く印象に残っている出会いや言葉はありますか

最初に取材した奈良女子大学の清水新二先生から「派手なことはいりません。十年二十年と地道に続けてください」とエールを頂き、少しずつやっていこうと思いました。

山梨英和大学の若林一美先生との出会いは大きかった。先生を訪ねた時、二時間程お話を聞かせていただいたのですが、最後には逆にこちらが話を聞いてもらっていました。僕自身の悩みなども話したのですが、聞いてもらうことで、状況は変わらなくても気持ちは変わっていくという、初めての体験をしました。この経験が今につながっています。

それから、本願寺派で先駆的な取組をしていた藤澤克己さん。いろいろな方を紹介していただき、ご縁が広がりました。その中のひとりが自死遺族サポートグループ「こころのカフェ きょうと」の石倉紘子さんです。宗教者に来てほしいということで、会に参加することになり、ご遺族からの宗教的な相談を何度か受けました。内容はお墓やお仏壇のことなど、少し聞くと宗教的な問いなのだけど、親戚がこう言うとか、根っこには人間関係の悩みがあったりして、ほとんどが解決しようのないものでした。それでも、その悩みを聞くだけで、相手の表情がやわらいで気持ちが少し落ち着いていくという経験ができました。

具体的に動き始めて、築地本願寺でシンポジウムをした時のことです。質疑応答の際、ある女性が「つらいです。苦しいです」という趣旨のコメントされたのですが、何もできなくて、すごくもどかしくて。「助けてください」と声を震わせながら言ったあの光景が今でも心にあります。この活動をもうやめたいと思うこともあるのですが、この光景がよみがえってきて、続けなければという思いになるのです。

浄土真宗では自死をどんなふうに考えるのでしょうか

自死も一つの死であると見ます。お釈迦様は、どう亡くなったかでなく、どう生きたかを見ていくという態度です。親鸞聖人は、どんな亡くなり方でも、阿弥陀様は必ず救い取るとお示しです。だから、亡くなり方でいい悪いというのはない。自死は、あってほしくないこと、悲しいことですが、いい悪いという評価はできない。僕は僧侶として、どういった死であっても全て尊いと考えています。全ての命の終わりに、厳粛に向き合いたい。それぞれの終わりに際して、しっかり手を合わせたいと思います。

自死で亡くなるとどうなるのでしょうか

生前に阿弥陀様に出遇ったかどうかによって、亡くなった後が決まります。自死だから地獄へ行くということはない。阿弥陀様は決して見捨てません。死にたいぐらいの苦しみに大悲を注いでおられます。亡くなっていく方は気づかなかったとしても、阿弥陀様は、いつでも決して見捨てることなく見守っておられます。生前にご信心をいただくことなく命を終えた方は、迷いの輪廻を繰り返すという教えですが、その人が阿弥陀様に出遇うまで、必ず救いとるという思いのもとに、阿弥陀様はずっと心配して、追いかけ続けておられます。

死にたいという気持ちについて、どのように思いますか

誰しも境遇によっては、そういう気持ちが出てくることはある。だから、死にたいと思うことがいけないとは思いません。「そんなことを考えないで」と言うことは、その人の気持ちを否定することになります。その気持ちをわかろうとせずに、変えようとしている。簡単に変わるならば、そこまで苦しむことはないはずです。僕は「そういう気持ちで苦しんでいるんですね」と受けとりたい。苦しんでいる方に少しでも安心してほしい、気持ちが楽になってほしい。死にたい気持ちがすぐになくなるということはないでしょうが、死にたい気持ちを抱えつつも、それが自分なのだと思って生きていけるような、そういう雰囲気をつくっていきたいですね。

武田さんの信仰と基本的な姿勢とのつながりはありますか

つながっていると思います。僕は仏教徒として、仏になる道を歩んでいるので、少しでも仏様に近づく生き方をしていきたい。
阿弥陀様のように接していけたら、目の前の人は救われる。阿弥陀様のお心を理想として、苦悩する人に向きあっています。
それでもやはり一番は、阿弥陀様に出遇ってもらうことです。

救われるとは、どういうことをいうのですか

安心する、ほっとする、閉じていた心がすっと開かれる、心が少し落ち着くことです。「無明長夜の灯炬なり」という言葉があります。目の前が真っ暗闇というとき、闇がスカッと晴れ渡るような救いもあるのかもしれませんが、闇は闇として残っていても、そこに決して消えることのない確かな灯火が灯っている。苦しみの真っただ中に温かさが少し生まれてくる。救いとは、そういう心境だと思います。僕も悩みを抱えることがありますが、そんな時、手を合わせることで、たとえ問題が解決しなくとも、少しだけ気持ちが落ち着くことがあります。

武田さんは、活動を通してその灯火になろうとしているのですか

僕が灯火になるのでなく、僕が接していくことによって、その人の心の中に灯火がともってくれたらと思います。人間同士でも、阿弥陀様に救われることに近い感覚は持てると思う。お互いの気持ちが触れあい、相手が自分の気持ちをわかってもらえたと感じることで、少しほっとして、その人がほんのわずかでも温もりを感じてくだされば思います。僕は阿弥陀様に救われているので、すごく小さなものだとは思うけど、阿弥陀様のまね事ができたらと思う。ただそこにいるだけでも全然違うはずです。独り言で話すよりは、そこに誰かがいて、うなずいて聞いてくれるだけでも、気持ちがだんだん変わることがあると思う。

例えばひとりで家にいて、しんどくなったときにどうすればいいですか

それは人それぞれだろうし、いろいろ試してみるしかないかな。

武田さんご自身は、例えばどういうことをされますか

仏様の前で手を合わせる。愚痴を聞いてくれる人がいる場合は、その人に愚痴を言う。でも愚痴なんて聞きたくないという人も多いでしょうから、聞いてくれる人がいない場合は、仏様の前で愚痴をこぼします。

夜中に手を合わせたいときには、どうすれば良いですか

手を合わせて南無阿弥陀仏と声にするだけでもいい。阿弥陀様は声の仏様だから、どこにいても出遇える。とりあえず、お念仏を称えてみれば、何か変わってくるものがあるかもしれませんよ。人は人に救われることもあると思いますが、人間同士では、どうしてもわかりあえない部分はあるので、やはり最後は宗教に行きつくと思います。仏様は必ず私のことをわかってくださる、認めてくださる、受け入れてくださる。決して否定をされない。そういう存在があると思えれば、気持ちが落ち着いてくるはずです。

僕も他人には見せられない部分があるけど、阿弥陀様にはそこを出していい。それをそのまま認めてくださる。人間同士だと「えっ、そんなことを考えてるの?それはおかしいよ。間違っている」と否定されることもあって、それだと嫌な気持ちにもなるし、傷ついてしまいます。でも阿弥陀様は、ありのままを認めてくださる。認めてもらえるというのは大事だと思います。悩み苦しんでいるとき、どんな気持ちであっても阿弥陀様は認めてくれる。「死にたい」という気持ちも「そうなんだね。苦しい思いをしているんだね」と認めてもらえることで、少しずつ変わっていくし、何とか生きていける。

阿弥陀様というのはどういう風に私たちを見てくださるのですか

私のことが心配でならない。共に悩み、悲しみ、泣いてくださる。愚痴がこぼれるならば、その愚痴をしっかりと聞いてくださる。腹が立てば、そのまま認めてくださる。腹が立っているときに「腹を立てるな」と言われたら、ますます腹が立つ。でも、腹が立つというのは、そこに思うようにならない苦しみがあるわけで、阿弥陀様はそこをわかってくださる。気持ちの底にある苦しみをわかってもらえれば、腹が立つ気持ちも少しずつ治まってくる。

最後に、苦悩を抱えている方に言葉を頂けますか

人それぞれに苦悩や不安があるとは思いますが、一人ひとりの思いを汲みとって、決して見捨てることのない阿弥陀様がいてくださいます。

猪智喜　高野山真言宗

高野山真言宗の心の相談員になったきっかけは何ですか

お通夜やお葬儀で出会う色々な方の死から受けた影響が大きいです。坊さんになって二十七年になりますが自死をされた方のそういう場に行くのがとても怖かったんです。何もできない自分がそこにいるという居たたまれない気持ちからですね。これではいけない、きちんと向き合わないといけないと思いながらも、結局、何もできない自分がいて…。

ある時、高校生の娘さんを自死で亡くされた女性から相談を受けました。娘さんから「お母さん、今から、私、死ぬね」と電話があり、その直後に亡くなられたそうです。その時も何もできなかったという思いがあったので、たまたま目に留まった本山主催の「カウンセリング研修」にすぐ申し込んで研修を受けたんです。その直後に「心の相談員養成講習」の募集があり、応募して相談員になりました。その後、色々な人とのつながりで、「自死に向きあう広島僧侶の会」に参加させていただくようになり、心の居場所づくりをする「ひろしまSotto」の立ち上げにも参加させていただいています。だから、僕の中には、自死に対して深く関わっていきたいという思いはもともとなかったんですけど、きっかけは考えてみたらこの出来事だったんですよね。

自分のために一生懸命がんばることは尊いことです。自分のために夢をかなえた結果が、他の人が夢を持つことにつながり、結果的にその人たちがまた同じように続いていく。自利と利他は違うように思えるけど、本当はつながっていて、自利と利他が円満して大きな輪になっていけばいい。どっちから始めてもいいと思っています。

真言宗では、自死のことをどう考えるのですか

お釈迦さんも自死を否定しておられない。自死をすると成仏できない、極楽に行けないということは、本来の仏教にはありません。真言宗の教えに照らしても、その点は同じだと思います。ただ、できれば命を生かしてもらいたい。生きてほしいと思います。でも、つらくて自死以外に選択肢がなかった方は、亡くなって楽になることができたという意味で、自死を選ばれたことを否定するつもりは全くないです。

人間はみんな、生まれた瞬間から死に向かっている。どこかで命はついえるので、それを自分で選ぶのかどうかという違いでしかない。日常の行為も、自分で決めてできることなんてほとんどない。病気になりたくてなるわけじゃないし、なるまいと思ってもなってしまう。自死の場合、それが心だったというだけです。体を病に侵されて亡くなられるのと、心を病に侵されて亡くなられるのと違いはそんなにない。自死は一見、自分の意志で亡くなるように思えますが、それだって心が思うようになるのであれば、死なないわけです。

怖いということについて、変化はありますか

今は、学びや経験を通して、結局何もできないということに思い至りました。何もできない自分を受け入れることができたというか…。そうすると、以前のような怖いという感覚はなくなりましたね。

僕は、人が人を救うなんていうのは大きなおごりだと思っています。真言宗は「祈祷」をします。本来は、祈祷することによって「仏の加護を得る」ということなのに、「自分が救っている」と思い違いしてしまうことがある。

密教的な世界観は、大日如来が宇宙、真理そのもので、その中にいる私たちは、個々の命であっても全部つながっている。過去の人も、これから先を生きる人も全部がつながっている。そうすると、自分がしていることでも、いろんなことが巡って、させていただいていることになる。そうした実感から「自分が救う」という感覚は出てこないんです。

「救われる」ということについて、どのようにお考えですか

一般的な捉え方とは少し違うと思いますが、「自利」というのは「自分が救われる」ということで、「利他」というのは「他者を救う」ということです。仏教では、先ず利他と言われます。しかし、自利が先でもいいと思うんです。

この世の生きとして生けるもの、山川草木すべて含めて命はつながっています。それは時代をさかのぼっても、これから未来に向けても、やっぱりつながっている。どういう亡くなられ方をしても、やっぱり大日如来の中で全部つながっていると思います。

猪さんは、死にたくなったことはありますか

変な言い方ですが、多分、あると思います。でも、見ないようにしてきたんだと思います。僕はずっと孤独だったんですね。でも、孤独を孤独だと感じていなかった。自分の中では、ずっと前を向いて走っていたのでよかった。どこかで立ち止まっていたら、中学か、高校の時に自死していたかもしれない。中学も、高校も大嫌いだったので、学校へ行きたくなかった。行きたくないけど、休んだら負けだと思って、毎日遅刻もせず、欠席もせず行ったんです。この時に、何かのきっかけでもう嫌だとなっていたら、引きこもっていたかもしれないし、自死していたかもしれない。

僕は、社会不適応者です。人とうまく付き合えないし距離感が分からない。自分の周囲に壁を作ってしまうんです。小学校ぐらいの時はまだよかったですけど、中学、高校になると人間関係がうまく築けないことに困るようになってきた。三十歳過ぎまで上手くいかなかった。でもその頃に「もう、いいじゃん」、もう周りを気にせず自分らしく楽に生きようと思った。そう思えるようになって、随分と楽になりました。目を逸らしていた自分と向き合うようにもなりましたし、それによって気づくこともたくさんありました。

どうしようもない苦しさがある時に、少しでも楽になる方法はありますか

人はひとりで生まれてきて、ひとりで死んでいく、それは本当にそうだと思います。でも、同じひとりで死んでいくにしても、みんなから色々としてもらって、最終的にひとりで旅立つのと、気持ちを誰にも分かってもらえずに、真っ暗な中、ひとりで旅立つのとでは全然違う。

今、「ひろしまSotto」という団体を立ち上げて「あったかごはんの集い」という居場所づくりをしています。僕は、スタッフをやっている人間の居場所がないような会に居場所づくりなんてできないと思っています。僕自身もここで自分の居場所をつくってもらっている。利他のつもりでいても、結局、自利なんだということです。スタッフも、一方的に参加される方のためということではなく、それによって自分達も救われている部分があります。ですから、身近にそういうところがあったら遠慮せずにどんどん参加してほしいなと思います。

死にたい気持ちを持っている方、ご遺族に対してメッセージをお願いします

ひとりぼっちだ、必要とされてないということを考え始めると、どんどんそれしか考えられなくなります。僕自身も、自分は何をやっているんだ、間違っているんじゃないか、必要とされていないんじゃないか、そんなことを考え出すとどんどんネガティブになっていきます。そうすると、人からどう思われているんだろう、人前に出るのも恥ずかしいと悩んで、部屋にこもってしまうことがあります。でも、何かきっかけがあって、その考えを横に置くことができたら「ま、それはそれだ」と思えます。ひとりで居る時に、突き詰めて考えないようにしてほしいなと思います。

瞑想していただくことも、良いと思います。それから、時にはがっかりすることもあると思いますが、色々な場があるので、臆せず参加していただきたいです。ちょっと一呼吸おいてほしいなと思います。

夜にひとりきりの時、楽になる方法はありますか

例えば、瞑想は一つの方法だと思います。まず、楽なリラックスできる姿勢をとっていただく。できるだけ長く息をはいて、息を吸って、それを繰り返す。その時に、色んなことが浮かんでくると思いますけど、その浮かんできたということを受け止めるようにします。「あ、浮かんできたな」と、そこで置くようにする。また浮かんできたら、「また、こんなの浮かんできたな」と、終わりにする。そうするとだんだん自然体になります。

心と体はつながっているので、心が萎縮している人は、体も絶対に萎縮してきます。体がちょっと楽になると心もちょっと楽になる。逆もまた真だと思います。

ラザロ保科正和　キリスト教

自死について活動しておられる理由を教えてください

宗教のテーマは、死ぬことと生きること本質に深く関わることです。そして、キリスト教では、死で終わるというふうには考えていません。この世の人生は準備の人生、exercise、lesson、training、です。天国に帰って本当の人生が始まる。だから失敗しても構わない。このことがとても大事です。私たちは皆、失敗しないように思います。でも失敗は悪でしょうか。聖書の初頭、アダムとイヴが神から食べてはいけないと命じられた木の実は食すると善悪を知る実でした。人が人の価値判断で善悪を判断するのは不適切、そう教えています。失敗を自分で笑えるユーモアが大切です。失敗は神とのユーモアの交流の結果です。ですから本質的に失敗は存在しないのです。

聖書は神様が人間に送ってくれた愛の手紙、ラブレターです。だから、キリスト教の教えに反しても罰は当たりません。罰が当たったら脅迫状になってしまう。罰が当たらないのは、その罰の全部をイエス様が十字架で担ってくれたからなのです。

キリスト教でよく出てくる「罪」と「愛」という言葉。物を盗むとか人を殺すのは厳密には「罪」ではなく犯罪と言います。聖書では、神様の「愛」を拒絶することのみを「罪」と言います。

イエス様の立場で考えてみますと、新約聖書に「神様が許可しない限りは、髪の毛一本も失うことはない」と書いてあります。ですから自死は、一生懸命に生きて、神様と相談した上で「残っていてほしいけど、帰ってきてもいいよ」という許可を神様がくださったことだと私は思います。つまり、人が生きるとか死ぬということには常に神様が関与している。ですから、自分勝手な自死というものは、基本的には存在しません。

自死することは罪になるのでしょうか

自死のみを取り上げて罪とするのは不適切です。聖書に「正しい人はいない、一人もいない」と書かれています。みんな罪人(愛の拒絶者)なんです。

私は、自死というものには、急性の自死と慢性の自死があると考えます。切羽詰まって自ら命を絶たれるのは急性の自死といえるでしょう。しかし体に悪いことが分かっていながら、煙草を吸い続けて肺癌になるのは慢性の自死(肺癌にはいろいろな種類と原因があります)。ですから、「汝、殺すなかれ」を急性の自死の人だけに当てはめること、更には裁くことはナンセンスです。

私は、自死された方に対して、「お辛かったですね。ご苦労さま。大変でしたね。今は永遠の福楽の中で力を抜いてください。安らいでください。でも、一つだけお願いします。あなたの方が神様に近いところに移られたのですから、私のために、今、生きている人のために、祝福を祈ってあげてください」と話しかけお祈りします。

聖書の原書ギリシャ語では、人の愛と神様の「愛」は全くベクトルが逆方向なのが解ります。人の愛は、管理して支配する。神様の「愛」は人間を解放します。

更に、イエス様が私たちにもたらしてくれたものを福音(ふくいん)といいます。これは、どんな困難なときでもイエス様と出会った喜びで、その困難な中においても魂は喜び踊って、その喜び踊ることが押さえきれないことを言います。でも、自死はそうではない。死というものは、この世から新たな別の世界へ通るゲートで、むしろ麗しい門であるはずです。ところが、そういう形でその門をくぐるのが大変困難な方たちがおられる。私は、神様がご計画した命を全うして、新しい世界で永遠に生きる幸せに浸れるように、そのお手伝いができることがあればしたいと思うのです。

キリスト教では自死をどのように考えるのですか

神様にとっては、どの方の死も、大切な人の死であることに変わりはありません。

旧約聖書の十戒の五番目に「命を奪ってはならない。それは罪である」と書かれています。ですから、自分で神様がつくった命を絶とうとする者は罪であると、こう考えてきたわけです。しかし本当でしょうか、この理解には検討が必要です。聖書に「見よ、私は日々新しくする」とあるように、神様と人間の恵みの関係は進化し深まっていくものです。

自死しても地獄に行くことはないのですか

キリスト教では、イエス様は十字架に付けられて、地獄に下り、復活し、死を滅ぼしました。だから、地獄はありますが、イエス様が先に行って定員いっぱいに塞いだので、行きたくても行けなくなってしまいました。私たちは、天国に行くしかないのです。

聖書には「天国に帰ったとき、神様が裁く」とあります。裁きとはマイナスのことばかりでなく、褒めることも裁きです。神様は「おまえはなんて素晴しいんだ。待っていたよ、早く天国に入りなさい」と皆に言ってくれると思います。神様の「ゆるし」は「赦」という字を使います。私たちの「許す」は許す側が覚えていて許してやるということですが、神様の場合は、赦す側が忘れてしまうという赦しです。天国の入り口に到着し、イエス様に「自ら命を絶ちました、おゆるしください」と言ったら、神様はきょとんとして「何のこと?記憶になくてわからないよ。とにかく入って、一緒に楽しもうよ」と言うでしょう。

これが、聖書が教えているイエスの救いです。

救いとは、一体、どういうものなのでしょうか

救いは、体験するしかないものですが、イエス様と一緒にいて、喜んでいることです。嬉しくてしょうがないことです。私のお祈りは、いつも神様にけんかを売ることが多く、「神様、俺はあんたのこういうやり方が嫌いなんだよ。愛しているんだったら、やり方を変えたらどうよ」と始まります。そうしてお祈りしていると、最後は、本当に神様を賛美します、となる。お祈りというのは、きれいな言葉ですのではなくて、愛を信じて生きているという生きざまのことを言います。教会で手を組んでいることではない。あるいは、愛を信じてなくても愛されている、その人の生きざまも祈りです。それが愛の交流なのです。イエス様と常に愛の交流をしている、それが一番幸せなことですし、救われていることです。

どうして自らいのちを絶ってはいけないのですか

例えでお答えします。神様が人生というフルコースのお料理を造って出してくださった。美味しいと、全部、平らげてから、天国に帰宅した方が神様は喜ばれる。スープだけで退席されたら神様は悲しい。神様は私たちと一緒に楽しみ、喜び踊る方なのです。神様を悲しませない方がよろしいでしょう。

宗教家として勧めたいこと。笑ってみましょう。しんどい思いの中にある面白さを発見してみましょう。ドイツの哲学でユーモアは「〜にも関わらず笑うこと」という定義です。しんどいときほど笑ってみましょう。泣き顔でもいいから、鏡の前で笑い顔をつくってみたら、かなり変わります。「こんな失敗をする私って、結構、楽しくて面白い人なのね」と思えます。みんなに神様の光というのもが埋め込まれているわけですから、その光を覆っているものを少しでも動かせば光が漏れます。全部、覆いを取らなくても、ちょっと光が漏れるだけで十分です。自死について考え、苦しんでいるところにも、神様のユーモアは必ずあります。だから、笑ってみましょう。

最後に、神様が一生懸命、あなたを愛しているので、それを感じてください、信じてください。

死にたくでどうしようもないとき、どのようすれば良いですか

人は自死する生物です。このことを納得してください。医学的に人の寿命は百二十年と考えられています。聖書には百二十五年と記されています。いずれにしても人は死ぬものです。老化の定義は「人体を構成する細胞の絶対数の減少とこれに伴う機能の低下」です。

つまり死には、正常な生理学的な死(寿命全うの死)と、異常な病理学的な死(本来生きるべき寿命を何らかの原因によって短縮された死)があります。

私達が対象としているのはこの病理学的な死なのです。

宗教は心の問題と捉える方が多いのですがこれは間違いです。心は脳と言う臓器に支配されるので精神科医や心理士の範疇です。宗教は魂の問題です。世界が異なります。死にたくなったときというのは、脳の調子が悪化した状態、発熱した状態です。死にたいなと思ったら「今、死化へのスピード違反になっているな。減速、減速」と考えてください。人間は、もともと自死する細胞でできているので、ちょっとした刺激で死への加速がつく。その加速を速度制限内に戻すのです。

小川有閑　浄土宗

活動を始めたきっかけを教えてください

そもそもは、社会参加する仏教者（エンゲージド ブディズム）についての調査をしておりまして、そこで自死に関わっている僧侶からいろいろな話を聞きました。そしてその当時（平成十九年）に、「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げた藤澤克己代表に誘われて三日間の電話相談の研修ワークショップを受けました。その後、誘われるまま僧侶の会に入会し、手紙相談などをするようになりました。

また、ちょうどその頃、大学時代の友達が自死しました。今思えばそれも関心を持つきっかけの一つになったかもしれないですね。当初は事故ということでお葬儀をしたのですが、しばらくして、ご両親から実は自死だと言われました。「小川さんはお坊さんなので、衝撃をそんなに受けないかと思った」ということで、お坊さんはそういうイメージで見られているのだと感じました。

お坊さんだからこそ期待されている部分があったのですね

はい。私はサラリーマンを経て僧侶の務めを始めましたが、サラリーマンをしていれば日々社会と接触している感じもするけれども、僧侶は法事とお葬式をするぐらいで、あまり社会と接点はないなと感じたので、僧侶には他にもやるべきところがあると思ったりもしました。

もともと、苦しみの処方箋が仏教であり、仏教を薬だとすればお坊さんは薬剤師みたいなものだという感覚が漠然とありました。実際に社会と関わっている僧侶たちの話を聞くなかで、腑に落ちていきました。彼らはみんな輝いているというか、充実した僧侶としてのアイデンティティーが確立できているような印象を持ちましたね。

これまで活動されてきて、ご自身の中で変化した点などありますか

僧侶としては成長させてもらったので、ずいぶん変わった気がします。もともといいかげんな人間ですけれども、もっといいかげんになったかもしれない。救えないこともよく分かるし、寄り添えないこともよく分かる。やればやるほど無力感を味わう仕事だと思うので、そういう点では、非常に浄土宗にリンクするかなと。阿弥陀様にお任せするしかないという気持ちが増したという点で信仰心が深くなったかもしれないですね。

信仰心というのは、具体的に言うとどういうものでしょう

自分の凡夫さ、無力さが深まるから信仰心が深まるというところですか。去年は急激に自死者が少なくなりましたけれども、活動を始めたころは自殺者数がピークのころで、みんな結構睡眠時間を削って手紙相談などに応じていましたが一向に減らないし、今でも二万何千人亡くなっているわけで、この努力が実際に何の役に立っているのだろうと感じていました。

どれだけやっても結局、どんどん亡くなっていってしまうので、亡くなっていった人は、阿弥陀様がちゃんと救ってくれることを、ただただ願うしかない。人間の及ぶ領域の話ではない。ただ自分が何も頑張らなければ、その先の阿弥陀様という存在に思いが至らなかったかもしれません。

菩薩というものは生きとし生けるものを救おうという誓いを立てるわけですね。全ての人を救おうとか、全ての仏道の知識を学ぼうとか、要は、できるわけない誓いですよね。仏教の大乗菩薩道の、できない目標をあえて掲げるから自分の限界が分かるというか、たどり着けないゴールを設定して、でもそこに向かい続けなければいけない中で、そこの無力さ、絶望感みたいなところに阿弥陀様は現れてくるのかなと。はたから、お坊さんらしい素晴らしい活動をしていると言われることがありますが、そんなときは、むなしさの方が強くなる。全ての人が苦しみなく過ごしてほしいですが、私にはそれができないので、せめて亡くなった後は阿弥陀様に救われることを願っています。

そもそも救われるとはどういうものでしょうか

基本的にこの世は生きにくいところなので、苦しみがデフォルトだと思うんです。基本的に思いどおりにならない。日々苦しいというか、年を取っていくわけだし、思いどおりにならないことばかりだし、この世はそういうものなんだよなと諦めることが、ある意味で救いになっているのかな。苦しみを苦しむことが、苦しみから逃れる一番のすべというか。苦しみの沼に埋もれているだけではなく、「今私は苦しい」と客観視するというか、今私は苦しんでいる、私は苦しいと、自分の中で自分を主語に置くことで、負のスパイラルに飲み込まれることを防ぐことができるというか。そういった仏教の視点があることで少し楽に生きられるようになる気がします。

それとやはり、阿弥陀仏の救いですね。生きとし生けるものが亡くなれば、阿弥陀様は迎えに来てくれるだろうと思うし、自死された方は、すごく苦しんで生きづらさを抱えていて、その限界のところで、あちらに行くのだから、阿弥陀様はきっと救ってくださるだろうと思うんです。

もし自死した人を救わなかったら、阿弥陀様の一番の根本が揺らいでしまうのではないかと僕は思うんです、なにせ慈悲の塊なのだから。これだけ苦しんだ人がいのちを絶ちましたというときに、おまえは救ってやらないと言うかなと。

それと究極的には、本当にこの世で生きていくことに疲れ、もう無理だと逝ってしまわれることを、私は否定できるのかと。自殺はいいとか悪いとかではないだろうと思うし、いつ、どんなご縁でそういう状況になるかは、親鸞聖人も、縁に触れれば何をするか分からないとおっしゃっていますし。たかが人間の物差しで、いいか悪いか、成仏できるできないと判断するものではないだろうと思います。私は否定も肯定もしません。ただ、僕の目の前に死にたいという方がいたら、なんとか止めようとすると思います。

ご遺族へのメッセージをお願いします

まずもって、自死するということは、とても苦しんで、悩んで、そして最後まで生きようか、死のうか、揺れ動きながら、その人がそのときにできる精いっぱいの決断、選択をされたと思うので、それほどの思いをして生ききった人を仏さまが救わないはずがないので、きっと今は安らかな世界で過ごされていると私は信じています。

それと、亡くなった人の人生を、最期の自死というところからだけで見ないでもらいたい。最後に衝撃的な亡くなり方をしたが故に、どうしてもそこからその人の人生を見てしまうことが多いと思います。けれども、笑っているときも、生きていて楽しいというときも、きっとあったと思うので、その方の人生を最後からではなく、全体を見ていただきたいと思います。

むしろ一番先に手を差し伸べるぐらいのことがあるのではないかと思います。ただ一方的に哀れむのではなく、隣にいてくれるのが、僕の中での慈悲という感じです。上から裁くとかではなく、自死したいという人、自死してしまった人でも、苦しかったね、分かるよというようにいてくれるのが阿弥陀様という感じですかね。

死にたい気持ちを持った方とご遺族にメッセージをお願いします

まず、死にたい気持ちを持った方へ。この冊子を読むということは、たぶんどこかに生きたいという気持ちがあるからだと思うんです。そういう自分のこころ、生きるという気持ちを持っているんだと気付くことで、何か次の行動に移せると思う。

人間は基本的に弱いから、どんどん人に頼っても恥ずかしくないし、弱くていいじゃない、死にたくなってもいいじゃないというふうに思ってもらいたい。手紙などで相談してもらえば、僧侶の会でお答えします。私は安易な励ましはできませんが、弱くても、死にたいと思っても、いいんじゃないの、というように肩の力を抜いて等身大で生きられるよう仏教は手助けをしてくれると思います。

久保田永俊　曹洞宗

自死のことに関わるようになったきっかけを教えてください

平成十八年頃から、お寺や僧侶の活動がよく見えないという社会からの批判を受けて、寺院の公益性が言われるようになりました。私が所属する曹洞宗総合研究センターでも、公益性のある取組が必要だと考えていました。そうした中、先輩に教えてもらい、自死に関する色々な活動の状況の聞き取りや講演会への参加、「グリーフケア・サポートプラザ」が主催のファシリテーター養成講座を受講しました。次第に、これは本当に深刻な状況だと実感するようになりました。そして、具体的な取組をしようと、檀信徒以外の方々も参加できる「祈りの集い―自死者供養の会―」を開催することになりました。祈りの集いでは、いつも、ここに安心して来ていただき、ホッと一息がつけるような場所になれるよう心がけています。

この活動を続けてこられた背景には、どのような想いがあるのですか

ご遺族の反応が、自分の原動力になっています。

祈りの集いには来られないけど供養をお願いしたいと、手紙で申し込まれる方がいらっしゃいます。

曹洞宗では自死をどんなふうに考えているのですか

自死そのものに、いいも悪いもないです。これまでもそのことを言っていないし、これからも言う必要はないと思っています。ただ、向き合い方というのはあるし、一人にさせないという思いはあります。

曹洞宗には「同事」という言葉があります。海というのはどの河川からもいっぱい水が流れてきて、一つになります。そのようにいかなる水も拒まない海の姿こそが、「同事」なのだといわれます。この海のように、一人ひとりの苦しみや悩みが河川からの水のように流れてくるものを受け止めていく、そうした「同事」のあり方が、私たち僧侶の指針となっています。

自死すると、死後どうなるのでしょうか

曹洞宗では、自死で亡くなったのか、それともほかの原因で亡くなったのかで死後が変わるとは考えません。曹洞宗の葬儀では、故人に戒を授け、仏弟子としての名前である戒名を受けて頂くことによって誰でも成仏できると考えます。

そうした手紙には、必ず一通ずつ直筆で丁寧に返事を書きます。ある方から、私と出会えてよかった、受け取った手紙をいつも何か困ったときに再読していると教えていただきました。私が書いたお手紙に、その方の生き方が変わるようなきっかけを感じてくださったことは、とても大切な経験でした。

「あなたに会えてよかった」とか、電話の対応が丁寧で分かりやすかったから行こうという気持ちが出てきた、という声。申し込みついでに相談も結構あります。そうした時、話をきちんと聴くことで、その人の感じていることが良い方向へ変わってくるのを体感的に感じたりすると、やっていて良かったと思うし、頑張って続けていこうと思えます。

活動を通して、自死についての考え方や感じ方に変化はありますか

当初は、自死というのは本当にいけないこと、と思っていました。けれど、自死を選ばざるを得なかった現状があったんだろうなと思うようになりました。

それ以来、ご遺族の方をほっとけないという気持ちが強くなりました。祈りの集いは年間二回開催しています。申し込みの段階から、開催後も、電話や手紙のやりとりなど、長いスパンで遺族と関わることになります。一人ひとりのご遺族が抱えている現状にきちんと思いをはせて、丁寧に対応しなければいけないと強く感じています。

戒名にどういう意味があるんですか

戒名を頂くことは、受戒入位、つまり受戒することによって仏の仲間入りをするということになります。「衆生仏戒を受くれば、即ち諸仏の位に入る、位大覚に同じゅうし已る、真に是れ諸仏の子なり」という、葬儀で私たちがお唱えする文言があります。戒名をいただくことによって、諸仏の仲間入りをするのです。そこが仏道の出発点なんですね。

読経に何か特別な作用や力があるのですか

読経には力が宿ると思います。祈りの集いなどで体感することとしては、故人とご遺族の断裂された思いを、御本尊さまに託すことによって結び直される感覚を、参加されたご遺族の方々は強く実感されています。

祈りの集いは、私たち僧侶の側からすると、法要をメインに行っています。満足に法事や葬儀をできなかったという方々が一堂に会して、改めてきちんと法要するというのが、参加されるご遺族に受け入れられているところだと思います。

しんどい気持ちを抱えている時にどうすれば楽になるのでしょうか

もやもやした気持ちとか、落ち着かない気持ちがあった場合、声に出してみるといいですよ。口から出す声、手紙、メール、どのような方法でもいい。書き出してみるだけでも違います。さらに、それを受け止めてくれる人がいれば、新たに自分で気がつく部分もあると思います。

曹洞宗は禅というイメージですが、何かヒントはありませんか

姿勢を正しくして呼吸を調える、腹式呼吸をするだけでも随分と違います。現代人はいつも常に忙しい状況で動き回っていますので、ちょっとだけでもいいから、座ってみる。呼吸を調えて、気持ち、自分を調える。

例えばペットボトルの中に泥水を入れます。ずっと振って動かしていると泥水のままです。しかし、静止すると泥がすっと下に落ちて、幾分か透明な部分が現れてきます。そのときに、自分の考えていたことや思いが明らかになってきます。

だから、一度、立ち止まってみてください。

やっている最中の基本は、吸って吐いての呼吸に意識を持っていくということです。そのことで、解決するわけではないけど、何か違う部分、感じ方が必ず出てくるはずです。

久保田さんご自身の生きる意味はどういうものですか

悩まれるかたが少しでも落ち着いて、ほんの少しでも笑顔が出るようになれば、それが私の生きがい、生きる意味に繋がっていくかなと思います。

ご遺族の方、死にたい気持ちを抱える方に、お言葉をいただけますか

あなたの話を聞いてくれる宗教者は、必ずいるんだということだけは知っておいて欲しいなと思います。

自死の苦悩を抱えた方から「生きる意味とは何ですか」と問われることがよくありますが、どんなふうに思っておられますか

お釈迦さまが人生は苦だと説かれたように、自分自身の受け止め方を変えない限りは、どんな良い薬を与えても毒になってしまうと思います。今向き合って苦しんでいることが、そのまま生きる意味なのだと思う。それを乗り越えるとか乗り越えないというふうに考えると、余計に辛くなってくる。苦をどのように自分の中で受け入れるのかという時に、何かしら自分のフィルターがあって、そこを通過するときに痛いと感じます。そのフィルターの目が少し緩まってくれれば違ってきます。その向き合い方は、僧侶としてお手伝いすることはできるけど、結局、本人にしかできない作業だと思います。

苦しみ自体にも必ず意味はあるんだということでしょうか

はい、あると思います。苦しんだ分、同じように苦しんでいる人に対して、あなたが支えになれると思います。その気持ちをリレーしてあげると良いと思うんですよね。優しさがまた、他者に対しての優しさにつながっていく。失っただけじゃないと思います。あなたの中に何か生まれたものもあるはずなんですね。大切な故人を失って、得たものがあなたの中に生きているので、それを膨らましていくことを大切にすることが、生きる意味をより見えやすくするのかなと思います。

吉田尚英　日蓮宗

自死について関わるようになったきっかけは何ですか

平成十三年、日蓮聖人立教開宗七五〇年事業の一環として、年間の自殺者が十年連続三万人を超えていた自殺について取り組もうということになり、私はその担当者になりました。自死遺児の心のケアセンター「あしなが育英会 東京レインボーハウス」建設への寄付、専門家による講演、宗門内でのシンポジウム、冊子の作成などをおこないました。また、「自殺対策に取り組む僧侶の会」（現、「自死・自殺に向き合う僧侶の会」）の立ち上げの段階で発起人から声をかけられ、超宗派の僧侶たちと活動をするようになりました。

住職である以上、お檀家さんで自死した方の葬儀や法事などに関わることがあります。そのときに、自死に関する知識があるかどうかで関わり方が全然違ってきます。何も知らなかった当時の自分と同じような僧侶は、知らずにご遺族を傷付けてしまうこともあるだろうと思います。

吉田さんは、死にたいという気持ちになったことはありますか

僧侶になる前は、建築設計事務所に勤めていました。いわゆるブラック企業並みに一カ月四百時間以上の勤務。泊まりが一週間続き、睡眠は二、三時間。ふらふらになって仕事をして、ミスが続くと仕事を任せてもらえない。周りが忙しそうにしている中、自分だけ単純作業をしているとみじめになります。でも自分が悪いから仕方がないと責める。とても苦しかったです。たまに家に帰って寝られると、このまま朝が来なければいいなと考えました。あの状態がずっと続いていたら、自殺していたかもしれないと思います。

日蓮宗では、自死で亡くなるとどうなると考えるのですか

日蓮宗では、『法華経』に出会い、お題目を唱えると、十界（地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天の六道と仏・菩薩・声聞・縁覚の四聖）のどこにいても、仏様は必ず迎えに来てくださると考えます。

今一瞬の心の中にも十界があって、地獄から仏との間を行ったり来たりしている。お題目を唱えると心が安定し、仏の世界に至ることができる。でもまた次の瞬間に不安なことが思い浮かぶと六道に落ちてしまうかもしれない。亡き方も同じで、今どこにいるのと聞かれれば、自死などの亡くなり方に関係なく、仏の世界にも行くし、地獄にも行くということになります。

ですから、とにかくお題目を唱えて心と魂の安定を図るのです。お題目を何百遍も何万遍分も唱える中で、一瞬でも仏になっているかもしれないし、実はずっと仏になっているかもしれないということです。

仏様は必ず救ってくださるのでしょうか

仏様が救ってくださるのかよく分からない、と迷っている心の中にも地獄があり、仏もあるわけです。十界をぐるぐる回りながら、仏様に言いたいことを言ったり、思いをぶつけたりしながら、とにかくお題目を唱える。何百遍も何日も唱え続けることによって、救いの手を差し伸べてくださると感じられるかもしれません。こちら側も常に「行」が必要になってくるのが日蓮宗『法華経』の立場です。自死で亡くなった方も、そもそも生きている私たち自身も、場合によっては地獄のあり方をしているということなのです。それが、お題目を唱えることで、仏の世界が開かれてくるわけです。ですから、日蓮宗の僧侶は一緒にお題目を唱えましょうと言うわけです。

超宗派で活動することの難しさはありますか

超宗派の法要だとジレンマがあります。『法華経』とお題目があるから、お念仏も成り立つのだという思いがあります。しかし、それを他宗派の僧侶に押し付けることはできない。そこで、自分がお念仏の人たちも包み込むつもりでおつとめしています。超宗派でも、日蓮宗の僧侶が関わることの大切さを感じています。

お題目を唱えることでどういうことがおこるのでしょうか

とにかく無心に仏様と一体になれるまで唱えようというのがお題目の修行です。最初はいろいろ考えてしまうでしょう。足がしびれた、お腹が空いた、何で死んだの、もう嫌だ、助けてなど。でも唱えているうちに、色々な思いが一緒くたになって膨らんで、風船のように飛んで行って、ふうっと気持ちが軽くなることがある。仏様に出会った瞬間です。それはオカルトやスピリチュアルとは違う信仰体験です。お題目を信じて、唱えきったからたどり着く境地といっていいかもしれません。なかなかそこにたどり着けないから修行なのですけどね。

お題目の修行は、最初はお坊さんと一緒の方がいいと思います。でも、自分だけでもいいのです。お仏壇に向かってでもいいし、何もない所で手を合わせながら、最初は亡き方と語り合いながら、文句を言ったり、けんかしたりする。「南無妙法蓮華経」と心の中で唱えていくことだけでもいい。日蓮聖人は、意味が分からなくても、ちゃんと功徳がある、お題目を唱えるだけで心の糧になると仰っています。

「南無妙法蓮華経」とは、「仏様の真実の教えに沿って生きていきます」「いのち懸けで仏様の教えを実践していきます」というような意味です。それを繰り返し唱えることによって、仏様の世界への道筋に乗っていくことになるのだと思います。

つらくて仕方がない時、どういうことをするとよいのですか

ありのままの自分を受け入れることです。針の穴のように狭まった視野を少し広げるだけで、他の選択肢が見えてくる。生きるための逃げはありだよということです。ブラック企業で働いていた私は、追い詰められておかしくなって、他が見えなくなっていった。もし逃げてもいいんだと思えたら、ずいぶん変わってくると思います。いったん逃げ出して、他のことを見てからまた戻ってきて、やり直した方がかえって視野が広がり、幅も広がっていくと思います。
お題目の修行は、狭まった視野を広げるきっかけにもなり得ると思います。

誰かに相談したい時、どんな人に相談すると良いですか

きちんと話を聞いてくれる人がいいですね。少しだけ話を聞いたら、やたらとアドバイスをしてきたり、話の途中で自分の経験をどんどんかぶせてくるような人には相談しにくいですよね。

日蓮聖人は幕府を相手に諫言をするなど強面なイメージがありますが、信者さんへのお手紙を見ると、とてもやさしい気遣いする方なのです。力強さと繊細さを兼ね備えている日蓮聖人のような方に相談したいですよね。自分も日蓮聖人のようになりたいと日々お題目の修行をしています。

LifeWalkとは

「京都いのちの日」に合わせ、宗教者も市民の一員として、自死・自殺の問題に対して積極的に関心をもち、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方に寄り添う気持ちを育むことを目的とした宗教者の行進です。宗教・宗派を超えた宗教者が、それぞれの信仰に基づく服装（衣体や祭服）を着用し、メッセージを掲げながら、京都市内をねり歩きます。第1回のLifeWalkでは、浄土真宗本願寺派本山本願寺の阿弥陀堂を出発して、京都アバンティまでを約五十名の宗教者が歩きました。

ライフウォーク

LIFE WALK

2016年3月1日 火曜日

8時45分集合 ▶ 9時開式

西本願寺

響都ホール

第一回 LifeWalk 二〇一五

二〇一六年三月一日の「京都いのちの日」に合わせて開催された第一回LifeWalkでは、開催に先立ち、四名の宗教者と一名のご遺族から自死に対する想いを語っていただきました。

丘山願海　浄土真宗本願寺派

皆さま、おはようございます。ようこそお越しでございます。Life walkという言葉をこの間から考えてきて、きのうの晩、Life walk togetherという表現をふと思いました。私は英語がそんなに得意ではないので、こんな英語があるのかどうか分かりませんけれども。要するに言いたいことは、今、「共に」ということです。何が「共に」かは、それぞれの宗教、あるいは宗教を持たない方も一緒に考えられることだと思います。それぞれが、私とあなたは共に。私は人々と共に。あなたは人々と共に。私と共に。あるいは神は私と共に。私は神と共に。阿弥陀さまの摂取不捨の中で私たちは共に存在し、いのちある者としてこのいのちを生きているんだ。

そういう意味でLife walk。日本語にするとどうなるのか考えてみますと、いのちを歩んでいく。いのちを生きる。人生を共に生きる。そういう思いを込めながら、今日皆さまとご一緒に歩けるかなと思っております。そういうふうに、私たちはどんな苦しいときでも、その苦しみのままにいても、一人ではないんだ、共にあるんだという思いを伝えることが、私たち宗教者それぞれの役割だと思っております。

表現はきっと違うと思うのです。キリスト教の方々、あるいは他の仏教、曹洞宗の方々、日蓮宗の方々、それぞれ経典は違うと思いますけれども、私たちがこの世に生きていくための一番大事な宗教者としての役割は、私たちは一人ではないんだ、いつも共にあるんだ、このことをより多くの方に伝えていくことが、宗教者としての最大の、唯一と言っていいほどの大事な役割だと思っています。

今日、皆さんとご一緒に、こんな素晴らしい機会にできたことを本当にうれしく思っております。皆さまとご一緒に歩いて行きたいと思います。よろしくお願い致します。

Photo by Tani Hidetoshi

榎本栄次　日本キリスト教団

おはようございます。本日は大変ご苦労さまです。私も呼び掛けられて参加させていただいております。去年の暮れから今年の夏休みにかけて、私の周りで自死された方がいらっしゃいました。ちょうどこういうことを本当に私は重荷を感じているときでありました。

日本で二〇一四年、二万六千人、自死・自殺された方がいらっしゃる。私たちはどう捉えたらいいのだろうか。特に四〇代、五十代、六十代前半の方が自死・自殺される方の数が最も多い。そういうことを考えるときに、これは今生きていることへの大変な問いを投げ掛けられている。宗教者として自死・自殺をどう考えるのか。経典、哲学書、あるいは『聖書』であれ、それをひも解くのも宗教者の役割ですけれども、そこにこう書いてあるから自殺はいけないんだと言ってみたところで、どれだけの意味があるだろう。

今抱えている、今本当に苦しんでいる当事者の方々が、やむなくそういう手段を選ばれた。鉄棒にぶら下がっていて、もう耐えられないから手を離してしまった。病気で苦しんで息絶え絶えになって、仕方なくお亡くなりになる方と同じように、生きていく力がなくなった。そしてその手段を選ばれた方を善い／悪いとか、裁かれる／裁かれないとか言う資格が我々にあるのだろうかと思うとき、この問題は本当に今、日本の、また私たち宗教者の抱えている大きな課題であり、問いであろうと思うのです。

そして、その苦しみを共有するということ。宗教者がその逃げ場所をしっかりつくっていく。隠れ家をつくっていく。ぶら下がっている方が、その力を緩めても大丈夫という環境をつくっていく。そういうことをしないでいて、教義や教化だけで問題を解決しようとすると、それは本質をずらすことになると思うのです。

今日、私はそういった課題を自分に問い掛けながら、皆さん方と一緒に歩かせていただきたい。また、『聖書』の言葉に、「いのちは食物に勝る。体は着物に勝る」という言葉があります。いのちは大切なんだ、本当に考えたらそうです。いのちは食物に勝る。食物はお金に言い換えてもいいでしょう。しかし、お金がなくなったらもう生きていけない。全てお金で解決する。全てお金でいのちがはかられる。私たちの世のなかは本当にそうか。いのちこそ本当に大事なのだということに立って、そのパンの故に苦しみ、自らいのちを絶たざるを得ないところに立たされている境遇を共に祈り合い、共に支え合っていくという思いを込めて、ご一緒に歩きたいなと考えております。

それから、宗教者ということになりますと、絶対者というものを大きく仰ぐわけですけれども、宗教者は寛容でならなければならないというのは、どこの宗教も説いていることだと思います。しかし、同時に宗教者であるが故に、他に対する不寛容を我々も、ものすごく持ってしまう。宗教の故に戦争をしたり、いのちを絶ったりする。そういうこともまた愚かなことではなかろうか。宗教者が本当にそういった自分の域を超えて、いのちのために祈りを合わせ、また行動を共にし、そういった隠れ家、逃げ場を保証し合っていく。

これからの世界の平和のために、またいのちのために宗教者が自分たちの教化を超えて、自分たちの真理に立ちながら、共にそういう力や行動を起こしていく。こういう活動をさらに大きなものにしていけば、素晴らしいことではないかと考えて、今日参加させていただいております。どうぞ、よろしくお願い致します。ありがとうございました。

福井智行　真宗興正派

おはようございます。「自死に向きあう関西僧侶の会」では、自殺・自死で大切な方を亡くされた自死遺族の方が寂しさや悲しみを抱えながらも、またそれぞれの人生を歩んで行かれる、そのお手伝いをさせていただきたいと思っています。具体的には、ご遺族が集まってそれぞれの気持ちを話し合う遺族会を開催したり、年末には大阪の四天王寺で、自死で亡くなられた方を追悼する追悼法要を勤めています。

ご遺族の集まりで、よくこんなお尋ねがあります。「自殺したら地獄に落ちると言われた、本当ですか?」「うちの子は今地獄で苦しんでいるのですか?」大切な人を自死で亡くされて自分を毎日責めている。その上、大切な人が地獄で苦しんでいるかもしれないと悩む気持ちを思うと、本当にやるせない気持ちでいっぱいです。私はこのようにお答えします。「いいえ、そんなことはありません。仏さまは亡くなり方で人を区別なさいません。病気で亡くなられた方も、事故で亡くなられた方も、自死で亡くなられた方も、みなさんそれぞれのいのちを精いっぱいに生きた人生です。」そうお答えすると、皆さんは一様に表情がふっと柔和になられます。

私たち宗教者は、自死という人生の最期の迎え方によって、その方を差別してきてはこなかったでしょうか。そこまでは言わなくとも、自殺はいのちを粗末にしている、自殺した人は地獄に落ちる、そんな誤解を私たちは正そうとしてこなかった。その結果たくさんのご遺族が、より大きな悲しみを背負ってしまわれた。そういったことに私は申し訳ない気持ちでいっぱいです。

ご家族はもっと生きていてほしかったと思います。ご本人ももっと生きたかったと思います。それでもさまざまな理由によって生き続けることができなかった。とても悲しいことです。けれども、その方のいのちを最後まで精いっぱい生きた。決していのちを粗末にしたのではない。いのちの大切さが分かっていなかったのでもない。その方はその方の人生を最後まで駆け抜けられたのだ。そのことを私たち宗教者が、もう一度しっかりと認識して、お伝えしていく。仏さまは亡くなり方で人を差別したりしない。その当たり前のことを私たちがもう一度しっかりと伝えていく。そのことが、ご遺族の方々にとって、それぞれの人生をまた歩んでいく少しの支えとなるのだと思っております。

今日のこのLife Walkが、私たちの認識をもう一度新たにして、世のなかに発信していく第一歩となることを望んでいます。

金田諦應　曹洞宗

私は、二〇一一年三月一一日に起こりました、あの大きな出来事以来、被災地の中、傾聴移動喫茶「カフェ・デ・モンク」という、ほっとできる空間を設けて、その中で生と死、喜怒哀楽する、そうした状況に関わっています。

この活動をする前に私が関わったのは自死の問題でございます。私の住んでいる宮城県栗原市というところは、平成十九年の自殺率が男性で一位になりました。ご葬儀が続きます。自殺された方の何とも言えないご葬儀。

ご葬儀というのは、私は生きている人と亡くなった方をつなげていく、新しい物語をつくっていく場だと思っておりました。ところが、自殺された方のご葬儀ではその物語がつながっていかないのです。みんなそれぞれ、自分を責めます。

私は問い掛けます。どうしてあなたは自ら自分のいのちを絶ってしまったのか。答えは返ってこない。沈黙したままです。その沈黙のままで過ごす日々というのはとても苦しいものでした。そのような中で覚悟を決めました。二十四　時間　自殺を念慮されている方の相談を受けようと覚悟を決めて活動してまいりました。

このタイミングでどうしてと思うようなことが、昨日ありました。うれしい電話が入りました。それは、ずっと支え続けてきた人がすっかりよくなって、ご本人からの、本当にありがとうございましたという電話でした。その電話を切って次にかかってきたのは、二月二十九日が四年に一回の命日になってしまいましたという電話でした。妹が灯油をかぶって焼身自殺したというのです。どういう意味があるのかと思ったときに、焼身自殺というのは、よほどの覚悟がいるものですから、いろいろな意味が込められているのだと思うのです。ご本人の口から聞くことはできませんが、声が聞こえ、叫びを聞き、今日はこのことを背負いながら歩きたいと思っています。共にというより、むしろ背負いながらです。

昨日、すごくいいお話を上智大学の高木シスターから聞きました。最初は二人で共に歩いていたんだけど、足跡が一人分しかなくなってしまった。どうしたのかなと思ったら、実は背負って歩いていたというような、素晴らしい詩でした。

私は、声なき声。苦しい人の声を背負いながら、血肉を背負いながら、黙々と今日は歩きたいと思っております。皆さんと一緒に歩きたいと思いますので、よろしくお願い致します。

石倉紘子　自死遺族　　こころのカフェ　きょうと

私は二十八年前に、前の夫を自死・自殺で亡くしました。当時、自死・自殺の話はタブー視された上、自死遺族支援の取り組みも社会的にはほぼ皆無でした。自分のせいで夫は死んだんだと自らを責め、元夫の両親からも、あなたのせいで息子は死んだんだと責められ、葬儀にも参加させてもらえませんでした。言葉には言い尽くせない重たい苦しみを一人で背負い、毎日浴びるようにアルコールを飲み、しまいにはアルコール依存にも苦しみ、幾度も自殺未遂をしました。

そんなとき、ある宗教者の方に、そんなにアルコールを飲んでどうするんだ、逃げても何の意味もない、しっかりしなさいと怒られました。そんなことは誰よりも私が分かっています。アルコールに溺れざるを得ない、その気持ちを分かってほしかった。その宗教者の言葉によって、この苦しみは誰にも分かってもらえないんだと、よりいっそう深い孤独に陥れられました。

近年は、自死・自殺予防の遺族支援の団体が各地で設立されるようになり、こころのカフェ きょうとは開設から今年で十一年目になります。しかしながら、いまだに自死がタブー視される状況は変わっていません。社会の自死者に対する反応は、こころの弱い者の身勝手な死、忌まわしい死、恥ずかしい死など、偏見や差別が根強いです。

さまざまな取り組みで自死者の数は減少しつつありますが、これも継続がなければ、今後どうなるか分からないと懸念しています。

また、自死遺族はあと追いしてしまう人、自殺未遂が多いということも紛れもない事実です。大切な人を亡くした悲嘆や、それを口外できない苦しみだけでなく、故人が残した多額の負債といった深刻な問題を抱える遺族も少なくありません。自死はさまざまな社会的背景抜きには起こり得ず、自殺対策は何か一つやればいいというものではありません。教育や医療、福祉、産業など、さまざまな分野が有機的に連携していくことが必要不可欠です。

その中で、常にいのちや魂の問題と向き合う宗教者の役割は非常に大きいと、さまざまな自死遺族と語り合う中で感じています。いのちの問題と真剣に向き合い、苦悩されている方に暖かなまなざしを向ける宗教者の方が、一人でも多く増えていただければと願っております。

宗教者の皆さま。大切な人を自死で亡くし、絶望のどん底にいる方をサポートするお手伝いを一緒にしていただけませんか。宗教者の皆さまの力が必要なのです。

ありがとうございました。

おわりに

昨年発刊した『宗教者からのメッセージ』では、様々な宗教者からのメッセージを掲載しました。読者の反応から、想いの込められた言葉は、自死の苦悩を抱える幾人かの方へ、あたたかさとして届いたように感じています。一方で、自死についての宗教的な問いに触れた、より踏み込んだことを教えてほしいという要望もいただきました。

死にたい気持ちを抱えた時、大切な人を自死で亡くし苦悩している時、世間の知識では、なかなか答えのでてこない想いを抱えることが多くあります。「救ってほしい」「自死とは、どういうものなのか」「自死で命を終えたら、どうなるのか」「抱えきれないほどの苦悩にどう対処すればよいのか」。インタビューに応じていただいた宗教者の言葉の中には、こうした問いに対する応えやヒントが、たくさん見つかると思います。自死の苦悩を抱えるあなたの心が、少しでも和らぐことにつながるのではないかと期待しています。

本冊子を作成するにあたり、インタビューに応じていただきました宗教者の皆様、編集にご尽力くださいました、とよだまりさ様、そして何より本冊子を読んで下さった皆様に、心よりお礼を申し上げます。

浄土真宗本願寺派総合研究所　竹本了悟

相談窓口

◉「いのちと念仏」相談センター（浄土真宗本願寺派）
臨床心理専門員が対応。心の悩み相談。
電話：075-371-5811（月・水曜日 12 時半～ 16 時）

◉ＮＰＯ法人京都自死・自殺相談センター
専門の研修を受けた相談員が対応。死にたいほどの気持ちを抱えた方や大切な人を自死で亡くした方の心の居場所作り。電話相談、メール相談、おでんの会、語り合う会など。
電話：075-365-1616（金・土曜日 19 時～翌5 時半。死にたいほどの気持を抱えた方の窓口。）

◉ＮＰＯ法人自殺防止ネットワーク風
超宗派の僧侶が対応。自殺志願の方や自殺者遺族の方々の悩み、相談。
本部：千葉県成田市名古屋346　電話：0476-96-3908
全国各地の相談所　http://www.soudannet-kaze.jp/

◉特定非営利活動法人キリスト教メンタル・ケア・センター
キリスト教の精神に基づく民間のボランティア団体。電話相談、心理相談、医療相談、虹の会など。
電話：03-5350-4224、045-624-4980（月～金・午前10 時～午後4 時）

◉自死・自殺に向き合う僧侶の会（首都圏） http://www.bouzsanga.org/
超宗派の僧侶が対応。手紙相談「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」、
自死遺族の分かち合いの会「いのちの集い」（毎月第四木曜日開催）、
自死者追悼法要「いのちの日いのちの時間」（毎年12 月1 日）
手紙相談：〒108-0073　東京都港区三田 4-8-20 往復書簡事務局

◉いのちに向き合う宗教者の会（東海） http://inochi.in/index.html
◉自死に向き合う関西僧侶の会（関西） http://www.inochinohi-kansai.com/
◉自死に向き合う広島僧侶の会（広島） http://www.inochinohi-hiroshima.com/
◉自死に向き合う九州仏教者の会（九州） http://kyuushuubutsukyou.com/
年に一回の追悼法要のほかに、遺族の分かち合いを開催。

◉一般社団法人　仏教情報センター　仏教テレフォン相談
150 名余の各宗派の僧侶が対応。
電話：03-3811-7470（月～金曜日の10 時～ 12 時、13 時～ 16 時）

◉ひろしまSotto
居場所づくり「あったかごはんの集い」（月1～2回程度）を開催。
E-mail：hiroshimasotto@gmail.com