

# 本願寺「自死問題実態調査」の分析結果（2）

教学伝道研究センター  
現代宗教課題研究部会

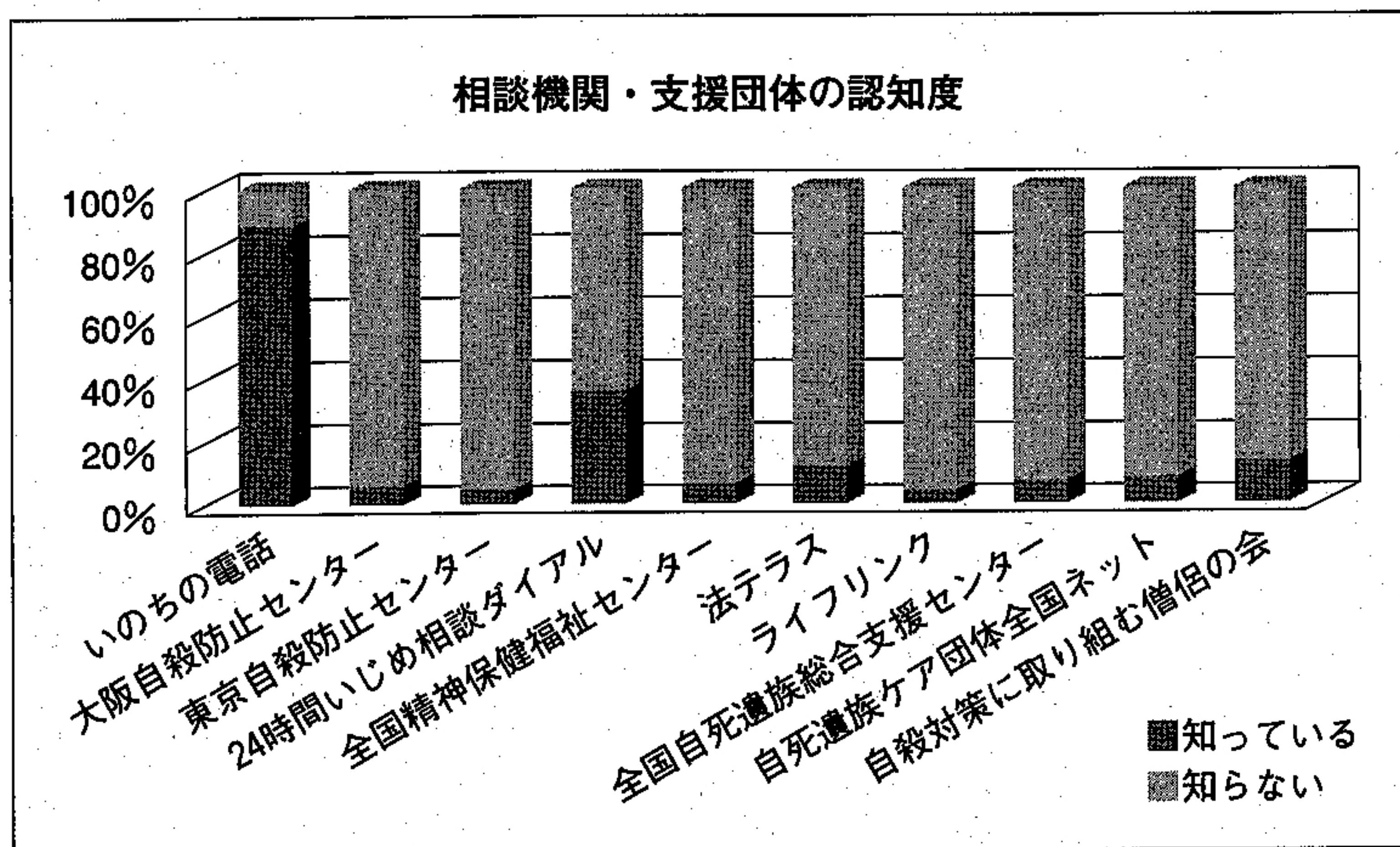
## ■はじめに

前回に引き続き、本願寺派の全寺院を対象とした自死問題に関するアンケート調査「自死問題実態調査」（以下「本調査」と表記）の報告をさせていただきます。今回は、自死に関する相談機関や支援団体の認知度について報告するとともに、それらの相談窓口や支援団体について簡単な紹介をいたします。本調査では十個の団体・機関を挙げまして、それらの団体名は、次頁のグラフ（図1）にあります。その選定基準は、本宗門の基幹運動推進本部が二〇〇七年（平成十九）年に編集したリーフレット「ころのふれあいをたいせつに～自死（自殺）について考える」に掲載されている相談機関七つに、さらに三つの団体を加えたものであります。

## ■既存の相談機関・団体の認知度

調査結果は、次頁のグラフを見れば一目瞭然ですが、認知度に関しては総じて低いということが指摘できます。認知度が最も高かつたのが、「いのちの電話」で八八・三%と突出しております。その後に高かつたのが「いじめ相談ダイヤル」で、三五・九%という数字になっています。それ以外の団体・機関については、およそ五〇一〇%前後で、「自殺対策に取り組む僧侶の会」が一三・〇%という結果になっています。この「自殺対策に取り組む僧侶の会」は、本願寺新報の二〇〇八年（平成二十）年五月十日号の一面に大きく取りあげられたこともあるので、もう少し高い結果になると予測していましたのですが、意外と低い数値にとどまっています。

さて、僧侶という立場にありますと、ご門徒をはじめ、さまざまの方からいろいろな相談を受ける機会もあることですし



(図1)

よう。本調査の自由記述欄に「たとえ相談をもちかけられても、僧侶ひとりが、うつ病の人や多重債務を抱える人の苦悩を解決できるはずがない」といった内容を書かれている方もいました。確かにそのとおりだと思います。しかし、そういった相談をもちかけられた時に、いろいろな相談窓口や支援団体があることを知つた対応ができるはずです。その際に注意したいことは、相談される方は「あなたに聞いてほしい」という強い気持ちをお持ちでしようから、自分なりにできる範囲で、その人の気持ちを受け止めることも大事なことです。そのうえで適切なタイミングと方法で各種の機関を紹介していく必要があるように思います。

### ■自死（自殺）防止などに取り組む団体の紹介

ここで本調査において取りあげた機関や団体について少し紹介しておきます。「いのちの電話」は認知度も高かつたので、ご存じの方も多いとは思いますが、電話をとおして人々の悩みを聞き、こちらの支えになつていくことを目的として活動されています。この「いのちの電話」は、全国各地にあり、多くのボランティアにより活動が支えられています。

イギリスに本部を置く国際ビフレンダーの一員として、人生における苦悩、孤独、絶望、抑うつにより、自殺を考えるほどの苦悩を抱える人たちに対して、電話相談を中心に対応しています。電話相談では、傾聴とビフレンディング（友人になる）による感情的な支援を提供しています。そして自殺を防止するとともに、自殺の危機を認識し対処する方法を広く社会に知らせることを目的として活動しています。前出の「いのちの電話」やこの「自殺防止センター」では、ボランティアの電話相談員を必要としています。

また、公的援助が少なく、ほとんどの活動資金は寄付により成り立つているようです。時間がなくてボランティアはできないという方も多いと思いますが、経済的に援助するというかたちでの関わり方も意味のあることではないでしょうか。

「いじめ相談ダイヤル」は、子どもたちが全国どこからでも、いつでもいじめなどの悩みを相談することのできる電話

相談窓口ですが、そのために全国統一の電話番号が設定されています。<sup>iii</sup>

「法テラス」は、国が設立している公的法人で、債務や労災などの法的トラブルを解決するための総合案内所です。<sup>iv</sup>

自殺対策支援センター「ライフリンク」は、「つながり」をキーワードに、「生き心地の良い社会」の実現をめざして、さまざまな「生きる支援」「いのちへの支援」をしているNPO法人です。最近では、「1000人の声なき声に耳を傾ける自殺実態調査」をおこない、それを『自殺実態白書』として公表しています。それ以外にも、ここに紹介しきれないほど、さまざまな取り組みをしています。

「自殺対策に取り組む僧侶の会」は、自死（自殺）の問題を何とかしたいという思いを持って集まつた東京近郊の超宗派の僧侶有志の集まりです。自死に関する相談を手紙で受け付ける「自死の問い合わせ・お坊さんとの往復書簡」や「いのちの日いのちの時間」と題して自死者追悼法要をいとなむなどの活動をしていま

す。また自死遺族の分かち合い「いのちの集い」を月一回開催しています。これらの活動をとおして、「一人ひとりが生き生きと暮らし、安心して悩むことのできる社会づくり」をめざしている任意団体です。<sup>v</sup>

#### ■ 遺族支援団体の認知度

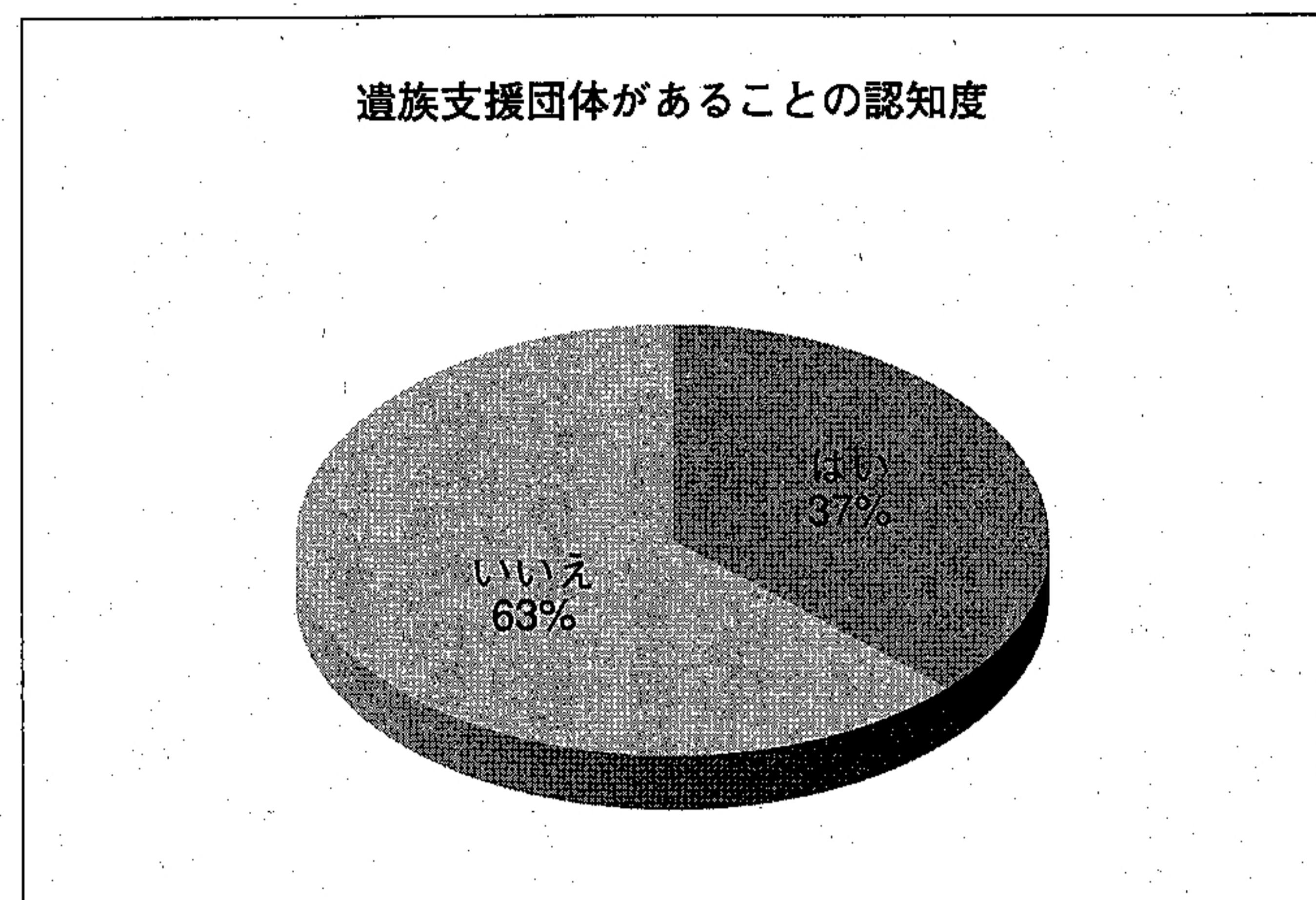
また、全国各地には、身近な人を自死で亡くされた遺族が集まって、さまざまなもの思いをわかつあうことを利用とするグループがあります。自死のあとに遺された人は、死別の悲しみだけでなく、社会のなかでの無理解や他者からの心ない言葉がけに苦します。そして、その死を受け容れられないという感情は多くの方が持たれると思います。さらに、「亡くなつた理由や原因を探りつづけて堂々巡りをしたり、そこに自分の責任を認めてしまつて、自分を責めるという複雑に絡み合った感情をいだいています。なかには

感情が麻痺する人や抑うつ状態になる

人、自死を念慮する人もいると思われます。こうした現状に対しても、自死遺族の精神的サポートが重要な課題として認識されはじめ、日本各地で市民ボランティアなどによる分かち合いの会が開かれています。アンケート項目

にある「自死遺族総合支援センター」は、こうした分かち合いの会の立ち上げを支援したり、研修会を開催するなどの支援をしています。<sup>vii</sup> 「自死遺族ケア団体全国ネット」はそれらの団体がネットワークを構築することを目的とする組織です。<sup>viii</sup>

本調査においては、そのように遺族を精神的な面からサポートするグループがありました。その結果が「図2」です。そこで、本調査では、この設問につづいて、「具体的な名称を知つていればお書きください」という設問をしたのですが、そこに名称を書いた人はわずか一・六%



&lt;図2&gt;

「はい」と回答された方でもほとんどの人は、そういう団体があることは何となく知っているが、具体的にはよく知らぬというのが実状なのでしょう。

僧侶もご遺族の悲しみや悩みなどのさまざま思いに向きあつて、それを分かち合うということを実践しているとは思います。そういった分かち合いの会では、まざまな意味では、僧侶のカバーできない領域での活動をしていると見ることもでき、非常に重要な活動です。こうした活動が取り組まれているということは、社会のなかにそれなりのニーズがあつたからということなのでしょう。

また、僧侶においても、遺族支援団体の認知度はそれほど高くありませんでしたが、一般にもそれほど認知されないと予測されます。ですから、身近な人を自死で亡くされた方のなかにも、遺族の分かち合いや相談窓口があることさえも知らないという人も多いという現状があります。これは遺族支援活動の社会的な課題の一つです。僧侶の場合、ご遺族が身近にいらっしゃることも多いでしょうから、遺族支援の諸団体についての情報を持ち、それだけでなく時にはいろいろ

という数値が出ております。おそらく「はい」と回答された方でもほとんどの人は、そういう団体があることは何となく知っているが、具体的にはよく知らぬというのが実状なのでしょう。

僧侶もご遺族の悲しみや悩みなどのさまざまな思いに向きあつて、それを分かち合うということを実践しているとは思います。そういった分かち合いの会では、まざまな意味では、僧侶のカバーできない領域での活動をしていると見ることもでき、非常に重要な活動です。こうした活動が取り組まれているということは、社会のなかにそれなりのニーズがあつたからということなのでしょう。

「身近な人を自死で亡くした」という共通の体験をした方々が思いを語り合い、そしてその語りを聞く人がいることによって、お互いの思いを共有していく場所を提供することを目的としています。そ

ういう意味では、僧侶のカバーできない領域での活動をしていると見ることもでき、非常に重要な活動です。こうした活動が取り組まれているということは、社会のなかにそれなりのニーズがあつたからということなのでしょう。

■自死遺族支援団体の紹介

全国各地には自死遺族をサポートするためのグループがあります。それぞれのグループによって運営方針などに多少の違いはありますが、身近な人を自死で亡くされた方が安心して語つたり、安心して悲しんだりすることのできる場を提供することを目的としている点では、共通しています。運営方針の違いで大きな点としては、ボランティアスタッフも含めて、参加される方がすべて自死遺族（当事者）に限定される自助グループ（セル・ヘルプグループ）である場合と、当事者ではないボランティアもスタッフとして分かち合いに参加する方針のグループもあるということです。あるいは、遺族

の「こころをサポートするグループ」が自殺防止活動をすることと、そこにいる遺族の方が「自分は防げなかつた」という思いを強めてしまうことがあるので、自殺防止の活動は一切おこなわないという団体もあれば、社会の構造や風潮の問題点を指摘しつつ、その社会を変革していくことを目指して、自死（自殺）の予防にも取り組んでいこうとする団体もあります。このように活動の内容や方向性において細かな相違は認められますが、ほとんどの団体が遺族への精神的なサポートを第一としていることに違いはありません。

数年前から、こうした自死遺族支援グループが起ちあがりはじめ、最近になってその数は増えつつあります。それは、自死遺族の方が安心して語ることができます。死別という壮絶な体験によつて、閉じこめてしまつた感情や忘れかけていた断片的な記憶をたどり、その時の感情を思い出しつつ、自分の体験や感情を少しずつ物語ることで、自分の心が整理されいくのだと思います。

ここではその一例として、筆者も少しご縁をいただいているという理由から、自死遺族サポートチーム「こころのカフェ キょううと」の活動を紹介したいと思います。「こころのカフェ キょううと」では、原則として月に一回「例会」を開き、そこで遺族の分かち合いの場を提供しています。分かち合いは、数名のグループに分かれておこなわれ、およそ二時間のあいだ、死別にまつわる思いを語り合います。そこに司会進行役（ファシリテーター）としてボランティアのスタッフが入って、分かち合いが進められます。こ

こでは日常生活のなかでは語られることはないと思われるながらが率直に語ら  
れるということは、遺族のグリーフワーカー（悲嘆を緩和する作業）において非常に重  
要な作業であるといえます。自死による死別という壮絶な体験によつて、閉じこめてしまつた感情や忘れかけていた断片的な記憶をたどり、その時の感情を思い出しつつ、自分の体験や感情を少しずつ物語ることで、自分の心が整理されいくのだと思います。

方々は、そうした厳しい時間をすごすわけですが、やはりきちんと向きあうことでも、あるいは新たに生出あいや発見によって、生きる支えを見つけていくようになります。

また、「こころのカフェ キょううと」では、そうした分かち合いの会とは別に、くつろいだ雰囲気で自由に話し合う場を提供する「フリースペース」という活動もおこなっています。これは月に一回おこなわれています。さらにシンポジウムを開催するなどして、市民や府民への啓発活動もおこなっています。

遺族支援の活動は、自死遺族の方々がみずから行動を起こしてはじまりました  
が、そこに私たち僧侶や念佛者も、より意識的に積極性をもつて関わっていくこ  
とができるのではないか。宗教的な問いやニーズには、僧侶などの宗教家にしかこたえられない問題があるかも

しれません。

そのように僧侶が社会に出でるゝも大事ですが、もちろん寺院でしかゞやくない活動もあると思ふます。たとえば寺院で遺族の分かち合いの集いを開くゝもやじあるのではないかとしようが。あるいは追悼法要などの仏事は、寺院におこしてりや、可能な取り組みだとふえます。実際にそれを求める声を耳にするゝもあります。今後、一人でも多くの方が自分にやめないとを希望し、それそれに活動されねゝとを期待してこます。

(研究員　武田慶一)

- i 「日本さのやの電話連盟」の詳細についてこゝで知るゝができます。  
<http://www.find-j.jp/>
- ii 「東京田舎防尘センター」  
<http://www1.odn.ne.jp/~ceq16010/hp/top.htm>
- iii 「大阪田舎防尘センター」  
<http://www.spc-osaka.org/>
- iv 「24時間じしむ相談ダイヤル」の番号は0570-0-78310(なやみ相談)

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/19/02/07020919.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/02/07020919.htm)

v 「ホーリーハウス」

<http://www.houterasu.or.jp/>

vi 「田舎対策に取り組む連盟の会」

<http://homepage3.nifty.com/bouzsanga/index.html>

vii 「全国田死遺族総合支援センター」

<http://www.izoku-center.or.jp/activities.htm>

viii 「田死遺族ケア団体全国ネット」

<http://www.jishicare.org/index.html>

ix 「ハーバン・タウン」「田死遺族の会」

x 「ハーバルのかつて もやべす」

<http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudo1.html>

[http://www.geocities.jp/kokorono\\_cafe/top.html](http://www.geocities.jp/kokorono_cafe/top.html)