

自死の苦悩を
抱えた方へ

宗教者からのメッセージ

9

すべてのいのちのちの平安を願う

はじめに

仏教では、すべての存在は、お互い関わり合って存在しており、また、すべての存在は、皆かけがえのない尊い存在であることを「縁起」という言葉で表しています。

『華嚴経』という經典には、「インダラの網」という譬えがあります。多くの宝石でできたその網を構成する珠の一つひとつには、他のすべての珠が映し出されており、この珠の一つが欠けたとたんに、もう網の役目を果たさなくなります。

「自分なんて、居ても居なくても同じだ」と自らの存在意義を見失いかけたなら、この網の譬えを思い出して欲しいと思います。阿弥陀仏は、誰一人、取り残さない仏さまです。

『阿弥陀経』には、「共命の鳥」という架空の鳥が出てきます。「共命」とは、胴体は一つで頭が二つある鳥です。片方の頭は、もう一方の頭がいつも美味しい木の実を独り占めするので、不快に思っていました。ある時、片方の頭が毒の実を見つけ、わざと「あそこに、美味しそうな実がある」と言うと、案の定、もう一方の頭がその実を食べました。予想通り、その頭が苦しみ始め、「ざま見ろ」とほくそ笑んでいたら、胴体は一つで繋がっていたので、どちらも死んでしまったという逸話があります。

私たちも、「自分が」「自分が」と我を張って暮らしていますが、命の根底で繋がっていることを忘れずにいたいと思います。

お互いの繋がりを思い起こさせてくれる、今号の4つのお話を、皆さまと味読したいと思います。

浄土真宗本願寺派総合研究所

所長 満井秀城



interview 1

Nemoto Jyoutetsu

根本 紹徹 さん（臨濟宗 妙心寺派）

Q 自死・自殺にまつわる取り組みを始めたきっかけについて教えてください

私は交通事故に遭ったことが理由で出家して、この世界に飛び込みました。そこでは薪で米や、お風呂を炊いたり、托鉢で食事をもらって、禅問答をやりながら、全く一般社会と違う、隔離された空間で何百年前と変わらないような暮らしをしてたわけなんです。でも、それを長いことやってて一体、どれだけのことなんだと頭の中がいっぱいになってきてたんです。毎日毎日座ってて、世の中には苦しめる人もいっぱいいるのに、こんなことしていいのかなって、師匠に歯向かったこともあったんですね。

あるとき、ニューヨークの禅堂で、世界から集まった修行僧と一緒に座禅や禅問答をやる機会がありまして、私が師匠の脇役として行くことになったんですよ。修行道場に入って3年ぐらい経って、命がけで頑張ったんですけど、それが果たして一体どれだけの意味があるのかみたいなことをニューヨークの老師さんに、いろんな意味を込めて、「どうしようもないんですか、人間って」って泣きついたんです。禅問答は、命懸けのやり取りで、カウンセリングじゃないんですけど、泣きついちゃったわけですよ。そしたら、その老師さんは「どうしようもない、どうしようもないって言ってもね、棚からぼたもちって言うけど、常に棚揺らしてないと、ぼたもちも落ちてこんぞ」って言われたんです。その老師さんは、「米国で禅を伝えろ」と50年前に師匠に言われたけれど、東海岸には全くそういう土壤がなくて、英語もよくできないし、しょうがないから道端で座禅したっていうんです。そのうち、少しずつ英語も覚えて、禅に興味のある人や寄付が集まって、また、ゼロックスの創業者ご夫婦からの寄付金によって、1400 エーカーの広大な土地に日本から資材を運んで建てられた大きな禅堂があるんです。「どうしようもない、どうしようもないって言っても、棚揺らしてないと落ちてこんぞ」って言われた時に、なんか自分の中で、すとんと、「ま、それもそうだな」っていう納得がありました。

その後、私の師匠が入院先で危篤になって、とりあえず1回東京の品川にある実家に帰ることになりました。帰って働こうと、ハンバーガー屋さんの面接に行ったんですよ。私は学生時代、アルバイトしたことがあったので。自分は死にかけて、もう1回生き直そうと仏門に入ったけど、ずっと世間と隔離されたところでやってきて、これが一体どんだけのことだったのかって、もう一度社会に出て、学生時代にやってた同じ業種であれば自分のピフォーアフターが比較できるじゃないですか。でも、坊主頭なので断られてしまって、店長から「ど

うしてここを受けたんですか」って聞かれたので、「棚を揺らしてるところですわ」って話をしたんですね。すると店長の目がキラキラしてきて「やっぱり根本さんを雇いたいです。このお店の棚揺らしませんか」ってことで、そこは外資系外食産業の理解があるところで、「宗教者」という名目で、坊主頭の唯一のクルーとして入ることになりまして、そこで店長さんと色々やり取りが始まったんですね。

どうやったらお店を回せるか。ポイント制にしたんです。人が足りないんだったら、2倍の速度で作れた人はポイントがもらえる。あと、シフトの穴に入ったり、店長のお願いやってくれたり、レジ打ちできると、そのコンボでまたポイントがもらえるとかですわね、80人ちょっとスタッフがいる大きいところだったんですけども。上位3人は私と店長が焼肉に連れて行くんです。そうやって色々棚を揺らし続けたんですね。

学生は焼肉食べ放題だなんて言うのと喜んで頑張るんですが、地方出身の学生が多くて、悩んでる子がいっぱいいるんですよ。でも、相談できる人がいない。店長と私はそんなことやってるもんですから、そのうち相談コーナーみたいなのが出来上がってしまって、そこから相談活動はスタートしましたね。そんなに悩んでるのかっていうぐらい皆さん、悩んでました。でも、どんだけ悩んでも自殺はしてほしくないですし、悩んだ分だけ解決しないとモッたないじゃないですか。悩んだ分だけ大きな気づきが絶対あるわけなんで、それを諦めないように力を養ってあげることが出来るんじゃないかなってことで始めましたね。

私の叔父や、中学校の同級生と高校生の同級生が自殺で亡くなっているの、なんとか自殺は止めたいなっていうのがありますね。

Q 相談活動の中で、印象的だった方はいらっしゃいますか？

ある日、私のところに30代の女性から電話がかかってきて、「もう死ぬことしか考えられない」って言うんですね。ありとあらゆる精神科の先生に診てもらって、最終的に3か月間入院して、退院したら変な現象が起こるようになってしまった。お風呂まわりでカチャン。流しの方でパタン。玄関の方でコトン。変な音が鳴るようになってしまって、なかなか寝れなくて、やっと寝れたなと思うと、今度は足元に人が立ってるそうなんです。いつも同じ男性が立ってるらしいんですね。ついに幽霊まで出てきたら、もういよいよ寺しかないってことで。「じゃあ、ここに来れるか」って聞いたら、「ずっと引きこもってる状態だけど、頑張って練習します」って、2週間トレーニングして来てくれたんですよ。ここは田舎で不便なところなんですわね。それで、混まない時間を選んで、山門までタクシーで来られて、生きてるのもやっとみたいな女性が出て来て、大きな鞆を2つ持ってるんです。「なんですかこれ？」って見せてもらったら、医師やカウンセラーたちが、いろんな薬や療法で彼女のことを調べた診断結果で、「これが私です」って言うんですね。それがすごく面白くて。それで、「これやめよう」って話になったんです。多分、頭良すぎて、先生のことを分析して、先生の分析したデータをまた分析して、その先生を分析するレベルになってしまってるから「これやめ

て、座禅しましょう」って。そのまま、ただ座るだけ。ありのままの自分に気づいてほしいって座禅したんです。色々考えるのをやめて縁側で座禅したんです。「どうだった？」って聞いたら、「びっくりしました。ちっちゃな時から、常に考えてなきゃダメだってことを親から叩き込まれてきて、ものを考えないってことは怖いことだ、やっちゃいけないことだと思ってた。ところが、今日やってみたら、全然怖くないですね」っていう気づきがあったんですね。素晴らしいじゃないですか。じゃあもう1回やってみようってことで、座禅してもらったんです。それで、「どうだった？」って聞いたら、「今度は体が震えてる」っていうんです。考えとか、思いとかが始まる前に、命の鼓動、呼吸、細胞、酸素、血液、そういった穏やかな世界が、思考が生まれる前にあるっていうのを感じました」って言ったんです。これはすごいなって。もう夕方になってきたんで帰んなきゃいけないだろうから、最後の座禅をしたんです。「どうだった？」って聞いたら、何も答えてくれないんです。どうしたんだろうと思って、顔を覗き込んだら、もう涙がポロポロ溢れちゃってるんです。「大丈夫か？」って聞いたら、「綺麗だ」って言うんです。夕焼け、虫の音、田園風景。頬を撫でる風、全てが綺麗だって。「私ね、今まで景色がなかったんです。色もなかったんです。それで感動してるんです」って答えてくれました。

それから2週間くらいしたら、また彼女から電話がかかってきて、「音がなくなっちゃって、ほぼ毎晩のように現れた人が現れなくなっちゃった」って。それで、「もう一度、その幽霊的なものを呼び出してほしい」って言うんです。禅宗でそういうことはやらないんだけど、呼び出して、仕返ししてやりたいのかって聞いたら、違うって言うんです。何がしたいのかと尋ねたら、「お礼がしたい」って言うんです。死のうと思うまで苦しめられたのに「あれが出てこなければ、私、今生きてないです」って言うんです。

死ぬことしか考えられなくて、電話したぐらいなのに、「あれが出てきてお寺に行ったおかげで自分は、無限の負の増殖から解放された。だから、命の恩人なんです」って。悩み抜いて悩み尽くしたからこそ、あの座禅によって、思考から離れ、自分の気づきが誘発できたわけで、たまたまお寺に来たからじゃなくて、「それまでのたくさん悩んだ分だけ、気づきが大きかったんだよ」って話をして、彼女はその日を「生まれ変わった、もうひとつの誕生日だ」って言うてくれました。

僧侶は、昔から読経で呼吸を整えたり、思考から離れるために座禅をしたり、生産活動から離れて、そういう流れを整えていくためのさまざまなやり方があるので、それぞれの宗派のやり方を追求して行って、それを分かりやすく一般の人に、広めて行ってほしいと思ってますけど、これが私の相談活動のわかりやすい説明なのかな。

Q 今、苦悩を抱えてる方に何かメッセージをいただけたら

頼れる人や、そういう場所があれば、少しでも改善する方向に向かっていけたり、救えるタイミングも出てくるんじゃないかなって思うんですけど、誰も頼れる人がいなくて、頼れ

る場所もないっていうのが、いちばん困ってる人だと思うんですね。なので、もう本当にダイレクトなところなのかもしれないんですけど、とりあえず太陽に当たる。手のひらでもいいので、陽の光に当たるってことがまず大事で。鉢植えをするのもいいです。植物がすごくいいのは、光を与えてないと死んじゃうので、光を探すんですね。常に光を意識するようになってくる。そうすると、この植物の視線で外の環境と繋がってくるので、喋る相手がいなくても、植物の成長と一緒に自分も光に当たるってだけでも違うんじゃないかなって思うんです。その光にあたって、外の空気を感じてもらえたらなって思いますね。それから、睡眠時間ですね。いろんな治療法とかあるんですけども、やっぱりいちばん効果があるのは睡眠なんです。なので、8時間は寝る。それにはどうしたらいいかっていう、そこに悩んでいく。8時間寝るには、ある程度、身体的精神的な疲労が必要ですし、時間を確保するためには、だらだら動画を見たりしてたらもう無理ですよ。なので、定期的に生活せざるを得なくなってくるんですね。そこで少しずつ回復していくことってあると思うんです。どうしてもやっぱり寝れなくて、不規則になってしまって、皆さんが活動してる時間にボーっとしてしまったり、仕事中に寝たりすると、今度は自責の念とか、後ろめたさに繋がるところもある。早寝早起きしてると、ちゃんと寝れてるだけで、ちゃんとできてるような気がするでしょ。その意味では、睡眠時間とか、太陽だとか、そういうことを言いますね。あとは散歩や運動ですよ。五感で感じられることです。体を動かすっていうのがすごく大事です。

全員違うものに生まれてくる。後にも先にも、自分と同じ人間は生まれてこない。この1回生で、命の尊さを、もう一度確認する。この身体、この五感は、もう最初で最後。そう思うと、またちょっと価値観が変わるかもしれませんね。

Q 最後に、自死遺族の方に向けてのメッセージを頂戴できたらと思います

自死は、加害者と被害者が一緒なので、どこに気持ちを持っていったらいいのかわからないと思います。自分をもっとしっかりしてればって、ご自分を責めてしまうかもしれないですけども、でも、亡くなったご本人も一生懸命生きて、自分で選んで、決意した。そこに帰着したわけですから、それもひとつの生き方として認めてあげてほしいなと思うんです。周りの人には理解されなくても、自分だけは理解者であってほしいし、死は終わりじゃなく、始まりです。心の中で、ずっと生き続けて、思い出として残り続けてるわけですから、忘れないでほしいなって思います。もちろん、死ぬまで忘れられないですけども、その思い出とか、一生懸命生きてきた形跡だとか、息遣い、五感を通じた存在感が染みこんでる。そばにいたことを忘れないでいてほしいなって思います。

自分がつらくて亡くなれば、あっちに行けるかなって、かなり引っぱられることがあると思うんですけども、それをやったら、周りがどう思うかなってことです。残された自分と同じ思いを周りがまたしてしまうことになるので、つらいかもしれないですけども。亡き方は、その場でずっと立ち止まったままで、私ばかりが、時を経て、歳を取って、季節が変

わっていきますけれど、その中で一緒に歩んできてるからこそ、色々気付きが今あって、長い時間、これから先も、今までもずっと思い続けてあげること、実はもう一度、自分の中で生きてくれるんじゃないかなっていう気持ちで、一緒に歩いてほしいなと思います。きっと、その悲しみ、苦しみ、つらさを体験したぶんだけ、人間として大きくなってます。今度は、同じように苦しんでる方がいたら、どうか寄り添ってあげられる存在として居てほしいなと思いますし、諦めないでほしいなと思ってます。

また、そういう仲間がたくさんいますので、自死遺族の集まりや、私どもの支援活動もそうですけれど、そこに来てもらって命を見つめ、なんとか乗り越えてほしいなと思います。それと今（2023年10月現在）、『絶望のトリセツ』という本を書いていて、まもなく出ますので、ぜひそれも皆さんのお役に立てればと思います。



interview 2

Nakagawa Ryuka

中川 龍伽 さん（真言宗 醍醐寺派）

Q 中川さんは、どのような活動をされているのでしょうか？

平日は訪問看護ステーションの経営をしていて、在宅での看取りなどをさせて頂いています。週末はお寺のことをやっています。うちのお寺は祈禱寺なんですよ。お葬式とか、お檀家さんとかがなく、いらっしゃる方は、すべて信者さん。護摩祈禱したり、車加持したり、七五三したり、病気になった時に「助けてください」って言って来られたり、他にはお不動さんや、龍神さんを信仰されている方が来られるお寺なんです。そういう方々が来られるのが休日の土・日なので、週末に祈禱とか護摩を焚く、奉（まつ）りごとが休日に集中するので平日は看護で看取りをしているっていう感じです。本当はずっとお寺に居たいんですけど、看護の会社の方が忙しくなってしまうのも理由にあります。

護摩とか祈禱と聞くと、呪術なんかを想像されると思うのですが、そうじゃなくて、「子どもが生まれるので安産のお願いをしたい」「転職するので気持ちの切り替えに滝行させてほしい」とか、「お父さんが入院するんですけど、人はいつか死ぬにせよ、せめて痛くないように仏さんに守ってほしい」や、受験の合格祈願とか。人が生きてる間って、絶対、何か困難にぶち当たるんですよ。その困難を支えてくれるものが、仏さんなのかな。プラセボって言われたら、究極のプラセボかもしれないですけど、でも多分、そこに信仰があるのだと思う。

たとえば受験の時に、わざわざ1日時間を使ってお寺に来て「合格しますように」って合格祈願するよりも、家で単語の1つでも覚えた方が、合格に近づきませんか。でも、そうやって時間をかけてお寺に来ることが、その方にとって、何かの意義になり試験で緊張せず実力を発揮できて心の支えになる。だから、一般に言われている自宅にお仏壇がなく信仰心に流動性が強いと言われる方々が、七五三、受験、縁結び、結婚、妊娠、出産、また子どもの受験というように、人生の節目節目で、仏さんに会いに行く、仏さんに手を合わせて支えてもらう機会が、お加持とか、祈禱なのかなって。

Q 活動のなかで、どのようなことに気をつけておられますか

お寺には、心の病気を持った方のご家族が結構来られます。家や外で暴れたり、部屋に引きこもったり、精神科の病院に入院したり、「あの子が良くなりますように」ってお父さん

お母さんが、もう折れそうな心で一生懸命に手を合わせられます。そういう時は、心が折れそうなお家族の方を支えるよう、心がけています。もちろん、ご家族を支えてくださいということも一緒に、仏さまにお願いしています。祈祷寺の良いところは、拝んだあとで、祈祷に至った悩み事やお話をたくさん聞くことができること。一生懸命ご家族が手を合わせたとしても、世間で言うところの残念な最期を迎えることもあります。本人がつかったんやから、これで楽になったんやな。こんなに手を合わせたんやから、きっとあの世ではいいところにいる。そう思えるようにご家族が心を整理するところまで、もしくは、その人の中で、答えを出していけるようになるまで、一緒に併走するっていう気持ちです。

心を患う方のケースの中には、ご家族を恨んだり、攻撃したりされる方って意外に多いんですね。お子さんが入院される時、親御さんは、「私たちが悪かったのじゃないんだろうか」とか、「この思いが、なんと通じないんだろうか」って話をされるんですけど、今は本人が病気のせいでそうなるだけなので、いつか病気から解放された時に、お父さんお母さんの愛情がわかる時間が来ますよって。だから今、手を合わせていることは全然無駄じゃなくて、絶対にいつか伝わる時が来るって。それは今世じゃないかもしれないし、もしかしたらお父さんお母さんがいなくなってから気がつくかもしれないし、本人自身がなくなった後にどっか遠いところで気づくかもしれない。それでも、今、手を合わせていることっていうのはすごく大切なこと、意味のあることなんですよっていうお話は、させていただいています。ケースによりますが、想いを引き受けるのは仏さまで、想いを支えるのが行者。それがご祈祷のひとつの形でもあるのかなっていう風に思います。

Q 真言宗では、自死・自殺を、どのように考えるのでしょうか？

よく聞かれるんですけど、真言宗では、基本的に決まった答えってないと思います。用意がないっていうわけじゃなくて、例えば、自分が修行をしますよね。私も大峰山系とか行で登るんですけど、夜中に山の中を歩き回ったり、法螺貝を吹いたり、山の崖っぷちを鎖を頼りに歩いたりして、そういう行の中で、山と一体になって、神の世界、仏の世界を見た。そして山を下りて、穢土に立った。さあ、お前は今からどうするっていうのは、行をした自分の手の中に全部委ねられてるんです。行をした、1人ひとりに。だから、「弘法大師がこう言うたから、大日如来がこう言うてるんやから、こうせい」っていうのではないということです。

医療の現場でケアしていた方が自ら亡くなっていく中で、その後のご家族がどうしているのか気になっても、何もできないジレンマはありました。でも医療の現場に集中していた時はそのことに向き合う余裕がなくて、その時は「自死の問題」に対して自ら積極的に取り組もうとしたわけではなかったのです。

医療に携わる者として客観的に考えてみると、その人がやりたいことと、やれることって、多分、別だと思うんですよ。どんなにハードな場所でも、それに引きずられない強い心を

たまたま持っていたってということ、たくさんつらいお話を聞く中で、自分自身が病まないだけのメンタルを持っていたとか。そのような心を多分、仏さまから行の中でいただいたのかもしれないですね。

Q 中川さんがこの世でやりたいことって、なんですか

やりたいことっていう表現ではないのですが、自分は元々在家なので、最初、お寺の門を叩いた時にお寺のことをやりたい希望があっても、現実はお坊さんとして生きていくことはできないって思っていました。修行を終えた時にも、私は女性だし、在家だし、きっとお寺を持つこともないだろう、仏さまをずっと拝んで生きていくことはできないかもしれないけど、私みたいに何もできないただの1人の女性が、行をさせてただけで、僧籍もいただいで、阿闍梨にまでさせてただいで、本当に生まれてきてよかったっていうぐらい、ありがたい気持ちでいっぱいやったんですよ。ここまでしてもらった仏さまに何かを返したい。でも、何が返せるのかって言ったら、これからお寺さんが減って行って、もしかしたら、この世に仏教がなくなるかもしれない。あと300年後に、仏教がなくなるんやったら、300年とあと1日で仏教がなくなるように、その1日に自分がなれたらなって願いました。そのために、もし、私がどこかのお寺に入ることができるとしたら、次の世代へのパトタッチをさせてくれたら恩返しできて嬉しいなって。で、仏さまが、「お前はこれができるから、お前これをしなさいってことを目の前に与えてくれたら、そこに全力で向かいます。どうぞ自由にお使いください」っていう願を立てました。それから、仏教者として医療に携わったり、病院に行ってお話を聞くボランティアだったり、自死遺族さんのお話を伺ったり、いろんなご縁を頂いています。ですから、それは全力でさせてただこうっていうのが基本にありますよね。そして、先ほど話した自分の中にある医療現場でのジレンマも、こういった活動の原点になっています。

Q 活動される中で印象に残った出来事はありますか

活動ではなく在宅の現場の話です。一人で住んでおられた、まだ若い方でした。会社に来なくなったので、会社の人々が訪ねても、引きこもって出てこない。心の病になった様子で、「毒が入っている」と言って、ものが食べられなくなって、会社の人々がなんとか産業医と精神科医につないで、仕事も半年ぐらい休職となっていたのですが、会社の人に病院まで同行してもらった時に、最初に処方された病院の薬も飲まないでいて、それ以降も自分から受診にも行かないまま日が経っていき、余計に孤独になってしまって、ご兄弟が異変に気がついて駆けつけた時には、もう骨と皮になっていて、息も絶え絶えで。発見したご家族が慌てて病院に連れて行ったのですが、精神科では「体力がなさすぎて命が危険です。まずは体力優先だから内科で治療してからでないと受け入れできない」、内科では「治療拒否が強

すぎて病院で受け入れられないから精神科で治療してからでないと難しい」と言われ、相談の結果、一度家に帰ったら落ち着くかもしれないということで、訪問看護の私のところに連絡が来たんです。そういう事例って結構多くて。行ってみたら、やっぱり薬も飲まないし、ほとんど水も飲まなくて、栄養がなさすぎて点滴の針も入りにくい。やっとの思いで入った点滴も抜いてしまうので、このままだったら3日も持たないっていう感じでした。お願いやから話聞いてくださいって言っても「お前なんかあっち行け」って言って、ベッドから起き上がりもできないのに、なんとか上がったその足で私を蹴ろうとするんです。結局、医師も家族も苦渋の決断で「このまま看取りをするしかない」ということになり、小さなワンルームで看取ることになりました。まだ若いその人が「もう死んでもいいんだ」って言って、どんな出来事があって死なせて言うに至ったのか理由は全然わからなかったんですけれど、これは自死にカウントされない事例になります。栄養失調とか、肺炎っていう病名で亡くなっていくのは、分類としては自死ではない。そういう時間をかけていく自死って、実際の現場ではすごくたくさんあって、そこに対しても宗教者として手を伸ばしていける活動の形が必要なのかなって考え込んでいますね。

Q そうした方に、どんな言葉を届けたいですか？

自死念慮は持っていていいと思うんですよ。自死念慮を持っているからいけないんだっていうことは多分ないと思う。世の中に自死念慮を持ってない人って、いないと思うんですよね。人が100人いたら100人、この自分の命について考えると思うんですよね。自分ですら、やっぱり消えてなくなりたいっていうぐらいの失敗ってありますから。だから自死念慮はあってもいいと思います。ただ、それは、みんなが言うみたいに、死にたいほどつらい出来事だっただけで、それを実行に移すのとは、また別だと思います。

死にたいと思う自分はいけないんだって否定的に思うわけじゃなくて、死にたいぐらいつらいことがあった自分を誰かが支えましょうっていう、多分、そこに持っていきたいなと考えているので。死にたいっていうのは、死にたいほど辛いことがあるっていうことで、死にたいほど辛いことがあるっていうのは、生きるっていうことにすごく向き合っているんだから、向き合っているあなたは、とても素敵だと思うんです。だって、それぐらい生きることを考えているし、自分の命とか人生のことを考えているから、それは絶対素晴らしいことなんです。だから、私は、死にたいほどつらいあなたを絶対に尊敬する、というか、それぐらい命について考えているあなたを素敵だと思う。そして、それぐらい辛い今があるんだったら、そのつらい思いは仏さまの隣に置きに来ませんかっていうことです。

Q 中川さんが消えてなくなりたい時、どんなふうにやり過ごされてますか

昔は、そういう気持ちが出た時って、その思いが怖いから逃げようとしてたんですよ。自

分の心の中で。でも、死にたいほどつらいなと思ったある時に、そのつらい気持ちに身を任せると覚えたんです。つらい気持ちのまま、そのままずっと居るんです。「死にたいほどつらいな」とか、「このまま消えてなくなったらどうなるのかな」と思うのですが、そのうち「トイレに行こう」とか、「お腹空いたな」とか、そういう生理現象が出てきて、「偉そうなこと考えても、こんなもんなんやな。さ、トイレ行こ」みたいな。そういう落としどころが見つかってきて。死にたいほどのつらい気持ちにずっと居続けると、自分の気持ちの落としどころを、だんだん見つけることができるんですよね。自分の中の落としどころが、そういう生理現象だったりしますね。要するに自分なりにつらい気持ちの中に居続ける。死にたいなっていう気持ちのトンネルをずっと見続ける。そうすると暗闇に目が慣れてきて、向こうに明かりが見えるっていうか。

だから、死にたいなと思って人がいたら、今それを急いで実行しなくてもいいんじゃないかなって思います。とりあえず、誰かにその気持ちを、まともなままでも話してもらえたらなと思います。宗教者がいるのは遠いところではなくて、急にお電話かけてくてもいいし、「会って、お話！時間聞いてください」とって、とりあえずものがげばなんとかなります。とりあえずものがこう。もがく先は仏さまだったり、宗教者だったり。案外、宗教とか仏教って、そんな遠い場所ではなくて、もっと近い場所にあるものなので、遠慮せず、もがきに來てもらえたら。どこのお寺でも、お堂の扉はいつでも開いていますよ。

Q 大切な人を自死でなくされた方に、メッセージをお願いします

いつも思うんですけど、その、自死で誰かを亡くした方のご家族ができることは、亡くなられた方が一生懸命生きた命について、その人の人生物語を誰かに伝えることです。亡くなった方の人生物語を、大きな声出して、「この子はこんな人生だったよ」とって。今は難しかったとしても心の中で繰り返して欲しいです。そしたら何かタイミングがあった時、誰かに対して、例えば私にはこういう子どもがいたんだよ、こういう子がいて、笑ったらすごく可愛かったのよとか、その子の良かったこと、その子の人生を、命の語り部として生かす役割ができるのは、そのご遺族だけなので、躊躇せず、その子の人生、物語を機会があれば語っていただきたいです。繰り返しますが、亡き人の人生をしっかりと覚えていて、生き生きと語ってあげられるのは、ご遺族だけなのですから。



interview 3

Ishi'i Housui

石井 法水 さん（浄土真宗 本願寺派）

Q 自死の活動に関心を持たれたきっかけは？

いちばん遠いきっかけは、私が母親の介護をしていたことでしょうか。20代後半の頃から10年ほど在宅介護で母を見ていました。その頃は、まだ男性の介護者の存在はあまり知られていませんでしたし、20代で介護をしている人も周りにはいませんでした。周囲に理解のない中で、いつまで続くかわからない介護を続けるという全く未来の描けない暮らしをしていました。

もうひとつのきっかけは、ちょうどその頃あった介護殺人事件でした。86歳の母親と54歳の息子さんが心中を図り、息子さんだけが生き残ったという事件でした。この息子さんは非常に献身的にお母さんの介護をなさっていたのですが、仕事との両立が困難になり、介護離職。あっという間に生活は困窮し、行政の支援も断られ、社会から孤立していかれました。食事にも事欠き、家賃を払えずアパートにも住めなくなる。精神的にも肉体的にも追い詰められ、二人話し合っただけで心中を図られたそうです。その後の裁判では、「社会のなかでの介護サポートも、行政の体制も整っていなかった。これは社会全体の問題です」と裁判官もおっしゃられ、罪を問う側の検察官も、この男性に同情的な対応を求めた異例の事件でした。

私は同じ介護者ということから、この事件に関心を寄せていたんです。ですから温情的な判決が出たときは、わがことのように嬉しかったです。しかし、それから何年か経ったときのことです。たまたま、その息子さんが琵琶湖に投身自殺をされ亡くなったという記事を見つけました。私は、あの裁判からその日まで、きっとあの息子さんをご親族や社会から温かい支援みたいなものがあつたらうなって勝手に思っていました。しかし、この息子さんにとっては、ものすごく孤独な時間だったようでした。仕事もほぼついていない状態で、親族との交渉も絶えていたそうです。最後に所持していたのは小銭が少しと、お母さんの写真と自分のヘソの緒だけだったそうです。

男性介護者の特徴として、ものすごく介護にのめり込むということがあるそうです。介護が終わった後、社会に復帰することができず、うつ病やアルコール依存症などで社会から孤立した状態になるという問題が、実は表面化していないだけで存在していました。もしかしたら今もあるかもしれません。私も、ものすごく介護にのめり込んだんです。そして、母が亡くなった後も自分のした介護に後悔が消えませんでした。

この男性がどのようなお気持ちだったかはわかりません。でも、いろんな支援や声かけみ

たいなものは、もしかしたらあったのかもしれませんが。それでも、お母さんを満身に介護できなかった後悔や、そのお母さんを自らが手にかけねばならなかった、そのことを許すことができずに、自分で自分のなかに閉じこもって行って、そういう結論になってしまったのかな。そんなことをその時に考えました。

こういう風に、差し伸べられる手に自ら背を向けて独りで閉じこもる。閉じこもらないではいられない人というものに関心を持つようになりました。

私は生き残って、この方は亡くなった。私は母を手にかけることはありませんでしたが、介護を振り返れば自分を許せない後悔はあって、それでもたまたま生き残ってるんですね。この方と私で何が違ったのか。そんなことが知りたいという思いもあります。自分なりに、自死の背景にある苦しみや孤独に関心を持ち始めたのが、こういった介護の経験だったと思います。

Q その息子さんには、なんと声をかけたいですか

きっと、何も声をかけられないだろうと思います。色々な事が頭の中を巡って、それでも思いつくどんな言葉も空回りするだけで、多分口に出せないんじゃないでしょうか。その方の自死を思いとどめるような便利な言葉は、私の中に何も無いのだろうなと思っています。

ただ、できるならば、その人のそばにいたい、背中を撫でてあげたい、でしょうか。おはよう。おやすみ。今日はいい天気ですね。元気ですか。ごくごく当たり前の言葉に気持ちをのせて、その人のそばにいたい。そんななんでもないところに、誰かの体温を感じられる、一人ぼっちでない環境が立ち上がってくるんじゃないかなと思っています。

もちろんそばにいるっていうのも、難しいことですが。しかも、家族でもないわけですし、自立した大人というものが、どういう距離感の中で、この息子さんのような方と接する環境を構築することができるのか。例えば、これが施設とか病院だとか、クローズドな環境であるならば、これはひとつの方法なんだろうなと思うんですけど。私、今ちょうど地域で民生委員をやっていて、ひとりで問題を抱え込んでしまって動けなくなってしまった方たちに、どういうふうに親密で継続的な関係を構築することができるのか、ずっと悩んでいます。

Q 活動をとおして、僧侶・念仏者として、変化した部分はありますか

仏教というのは、生老病死の問題の解決が目的なんですけど、より正確には「私の」生老病死の問題の解決なんですよね。毎日ニュースで生老病死の問題は報道されます。しかしそのどれにも私は涙を流すことはありません。生老病死に「私の」「私が」と付いたとき、今まで知ってきた、知ったつもりになっていた生老病死とはまったく異なる苦しみ立ち上がってきます。仏教というものは、この「私」の苦しみ、悲しみ、痛みを通じて出遇っていくものだという、基本的なことに身をもって感じられるようになったと思います。ですから、

変化をしたというよりも、やっとスタートを切れたという感じです。

介護が終わってから10年、宗教者として活動していますが、何か得たものや成長したのがあるかと言えば、ただただ無為な時間を過ごしてきてしまったという、それぐらいの意識しかありません。その間に何かができつつもりもないですし、何かが変わったという意識もないです。相変わらず、お別れの時に、もっとお話ししておけば良かった。あんなこともお聞きしておけばよかったという思いの中で、結局何も言葉をかけることができずにお別れするというのを、繰り返し続けています。「あれを経験したから、僧侶として一皮むけた」みたいな思いは何もありません。昔なら、私にも何かできるんじゃないかと自らを恃むところもあったと思います。でも今あるのは無力感なんです。だからこそ、私自身の限界を知らされるから、浄土を願う心、仏さまになりたいという思いが、以前より感じられるようには変わった気がします。

Q 石井さんにとって、仏さま、お浄土って、どういう存在ですか

ひとつには、何が真実で、何が間違っていて、何が善で、何が悪であるかを教えてください。これは浄土真宗で言えば法蔵菩薩というあり方でしょうか。

もうひとつは、どうしたってそうなることのできない私を包み込み、ともに泣いてくださる存在でしょうか。これは法蔵菩薩が成仏されたお姿としての阿弥陀仏です。浄土は、そのような仏さまに私がならせただけのところと聞いています。

興福寺にある国宝の阿修羅像はご存じですか？ 阿修羅はもともと修羅道の鬼なんです。とてもそんな怖そうなお顔をしたらっやらないんですよ。女性的な美しいお姿をされています。視線はどこか遠くをじっと見つめていて、見る者によっては、今にも泣きだしそうで、それをこらえるようにぐっと口を結んでいるようにも見えます。ある先生がこの阿修羅像についてこんな印象的なことを仰ってたんです。「私は、あの阿修羅の視線の先にあるのは仏さまなのだと思う。阿修羅というのは、仏さまと出遇われて、あのお方のようにになりたい、あれこそ私が本当になりたいものなんだって思い知らされながら、それに決してなることのできない自分に涙を流す姿なんじゃないでしょうか。しかしその涙を流すものを仏さまは包み込むのです。その包み込まれた姿が、両手を合わせ、合掌する阿修羅の姿ではないでしょうか」って。

寒い冬の中で、あたたかそうな陽だまりやストーブを見たら、近寄りたくありませんか。私の心の中には氷のような冷え冷えとしたものがあるんですけど、仏さまというもの、お浄土というものを聞かせて頂いて、それが本当のものなんだ、私になりたいものなんだ、あんなあたたかなものに私はなりたかったんだって、目を逸らすことのできないものが、仏さまやお浄土なのだと思います。

Q 石井さんご自身が目指す姿ってどんな姿ですか

ある先生が仏さまのことを、こんな風に仰ってました。「痛みや苦しみがあるならば、それは誰かに押し付けるのではなく、私が引き受けていく。幸せや喜びがあるならば、私がおさぼるのではなく、人に恵み与えていく。これが仏さまです」って。

私、介護している間、何度も母にやさしくならなくてはいけないって思いながら、ずっとそうなれなくて、そんな時ずっと思ってたんですよ。「誰か代わってくれ。誰かもっと優しい人が代わってくれ。なんで私なんだ」って。私は親からあたたかいものを沢山もらってきたはずなんです。それなのに、その私は、なんでこんなに沢山あたたかいものをくれた人に優しくなれないのだろうって。ですから、決してなれっこないんですけど、そんな「もっと優しい人」、つまり仏さまのような姿が目指す姿にあたるのだと思います。これはまあ、仏教は成仏教ですから、お坊さんとしては当たり前のことなんでしょうけどね。

ただ、現実には、私は阿弥陀さまとまったく逆のありようをしていますから、そんな仏さまを思えば思うほど、自分のどうしようもなさが、どんどん思い知らされていくのですけど。

Q 石井さんご自身が死にたい気持ちになったときは、どうされていますか

私は、死ぬことがものすごく怖いのです。だから深刻な状況の中でも、死にたくないと思うことがあっても、自分から死にたいという気持ちになったことはあまり無かったように思います。

ですから月並みなことしか言えませんが、苦しいときはつとめて眠るようにしています。そうすると起きたとき、不安や悲しみが少しだけ楽になっているように思います。もちろん辛いときはそもそも寝つけないのですけど、そんなときはお医者さんや薬に頼っていいと思います。お酒はお勧めしませんが。

あとは自分の好きなことをする。本を読んだり、映画を観たり。美味しいものを食べる。そうやってつらいことから気持ちを逸らしていると、私の体はずっと生きたい、生きようとしているので、体が心を生きる方へと戻そうとしてくれる。自分がつらいときはこんなことに気をつけていたように思います。

Q 苦悩を抱えた方と関わる時に、気をつけておられることはありますか

相手の気持ちを分かった気にならない。相手の気持ちを否定しないこと。相手を分析しないこと。これは京都自死・自殺相談センター（Sotto）の研修で教えて頂いたことです。

あともうひとつは、自分は人の気持ちを本当の意味でわからないんだって、ちゃんと意識しておくことでしょうか。どこかで私は、「この人はこういう人なのか」とか、「こういう時、普通こんな風に考えるはずだ」とか、そんな思いで人を見てしまっているところがあり

ます。これは相手を見ているようで、その実、自分の心の影しか見ていないわけです。こういう自分勝手なモノの見方を、ごく自然に、意識しないうちにしているのが私です。ですから、ちゃんと相手に向き合わなくてはならないときは、その都度なるべく「相手のことをわかった気になるな」って意識するようにしています。とはいえ、どれだけ「人の気持ちがわからない」とか言っても、その分かってないことも分かってないのが私なので、もう本当に自分の傲慢さが嫌になるのですけど……。

Q 苦悩を抱えている方、自死遺族の方にメッセージをお願いします

仏さまのお慈悲を常にお聞かせいただく浄土真宗の僧侶という立場から言えば、私自身は厳しい苦しみの中に身を置かれている方たちに何かを言える身ではないっていうことぐらいしか思い浮かばないんですけど……。仏教を学ぶとか聞くということは、悲しみを知る、痛みを知ってということなのだと思います。ですから、宗教という現場の中にはきっと悲しみや痛み、弱さを知っている人がいます。悲しみの中で立ちすくむ人を弱者だとか、自分に関係のない人だと切り捨てていくような人ではない人が、宗教に触れている人たちの中には必ずいます。また、阿弥陀さまとはそのような悲しみを抱えている人こそを救いの目当てとされたお方です。ですから、もしあなたが誰にも伝えることのできない悲しみや苦しみを抱えていて、ご自身を持て余すようなことがあったなら、お寺や宗教施設を訪ねてみてください。仏さまの前でただ座ってみるだけでも構いません。あなたの為の場所が、必ずそこにはあるはずですよ。



interview 4

Kayō Gashin

加用 雅信 さん（浄土宗）

Q 自死に対する取り組みに関わろうとされた動機は？

以前、私は一般企業に就職していました。大学で建築の勉強をしたので建築設計事務所に就職していたんですけど、そこからお寺に戻ることを選択して坊さんとして生きていこうと思った時、いわゆる葬式とか法事じゃなくて、世の中でしんどい思いをされている方にできることがないだろうか、と思っていました。どうやったら関わることができるのかわからなかったんですけども。あるとき広島にある、自僧会（自死に向き合う僧侶の会）という自死遺族に関わる団体の活動に誘われました。毎年12月に本願寺広島別院で「いのちの日、いのちの時間」という法要をお勤めしていたんです。その法要に参加したのが自死に対する取り組みに関わった最初でした。

お寺に戻ってからは葬式とか法事が中心だったんですけど、これまたあるとき、高校の同級生に同期会で言われた一言にハッとしました。その同級生は医者になっていて「医者は患者さんを治療するのがいちばん。でも、そこを越えた先は、俺たちは手を出せない」って言うんですね。「それ以上は俺たちにはどうしようもない。そこから先は、お前たちお坊さんの出番なんじゃないか」って言われました。死にゆく人たちに、お坊さんとして携わるために何を学ぶのが良いだろうと思っていたとき見つけたのが NLP（Neuro Linguistic Programing：神経言語プログラミング）のカウンセリング講座でした。浄土宗の大本山のひとつ、京都の清浄華院で NLP カウンセリングを学べる講座があって、その講座を受講しはじめたのもきっかけのひとつでした。NLP カウンセリングを学んでいる途中で臨床仏教師やグリーンケアというものに触れ、それぞれ興味深いものがあったので、並行して学んでいくようになりました。

Q お話を聞く中で、気をつけられておられることはありますか

いちばん気をつけたいと思ってることは、自分がこのまま話を聴いていてもいいのか、それとも、自分ではなくて別の専門家を紹介する方がいいのか、その見分けというか見極めじゃないかなと思っています。私の役割は、町医者のような立ち位置だと思うんですね。どこか具合が悪いと、まずは町医者に診てもらいに行くと思うんです。先生が診察されて、「あー風邪ですね、じゃあちょっと注射を打ちましょう」とか、「脱水ですから水分足しましょ

う」とか、患者さんに応じた診断をされて処置をされるのですが、もし大きな病気だったら、先生はもっと大きい総合病院を紹介されますよね。そうした見極めが必要じゃないかなと思います。そういった存在がお坊さんのあり方なんじゃないでしょうか。

おそらく皆さんが、最初に接するのはそういうレベルの方で、いきなり「〇〇ならこの先生」という大学病院におられるような専門医を尋ねて行くわけではないと思うんです。普通のお寺にいるお坊さんって、この町医者みたいな感じだと思うんです。そこでなんとかなるんだったらそれでいいと思うんですが、なんともならないんだったら、「もうちょっと大きいところに行かれた方がいいですよ」って伝えることも必要だと思います。それは、その方のためでもあるけど、言い方が良くないかもしれませんが、自分の手に負えるのか手に余るのかを見極めることも自分を守るために必要だということを最初に学びました。

あとは、「死にたい」って言う人が、実際に死のうとしてるわけじゃないっていうところですよ。 「死にたい」は「死にたいほど辛い」ということであって、辛くて足掻いているというか、しんどいというか、SOSのサインだと思うんです。だから「死にたい」という言葉も、その言葉に込められた気持ちも、ありのままに受け止めるっていうのが大切なかなと思います。

Q どうすれば、その気持ちを受け止めることができるのでしょうか

基本は、安心して「この人だったら死にたいって言ってもいい」って思ってもらうのが、まずいちばんだと思います。「死にたい」って言うのって、非常に怖いことだと思いますから。だから、そういう場所があるってことが、大切なんじゃないですかね。たとえば、ひろしま Sotto のような団体として「死にたい気持ちを受けとる活動をしています」って、あらかじめ相手に伝わっていることが大事だと思いますね。そうしたら、「そこでは言っても大丈夫」って思ってもらえると思うんです。もちろん、死にたいだけじゃなくて、いろんな思いの方が来られるでしょうし、気持ちの出し方は人それぞれだと思います。でもやっぱり、「この人なら話しても大丈夫かも」って思ってもらえるところが大事なんじゃないかなと思います。

それと、私が個人的に開いたり携わっている場として、寺カフェや坊主バーなどがありますが、そうした場を開くときには、参加する皆さんが安心して話せる場を作りたいということから、その場のお約束を説明しています。具体的には7つの聞き方のルールを大切にしてくださいね、とお願いしています。

- ①人の話は最後まで聞く。
- ②相手の話を、否定・批判をしない。
- ③自分のことだけを話す。
- ④アドバイスや、押しつけをしない。

- ⑤パスしてもいい。
- ⑥感じたままを大切に。
- ⑦話したことも聞いたこともここに置いていく。

なかでも大事にしてほしいのは、話したくないときは「パスしてもいい」ということ、それと、「感じたままを大切に」っていうことですね。自分が感じたことそのまま、ありのままを大切に。それから最後の「ここに置いていく」っていうのは、そう言ってもらえると安心できるようです。持って帰らないでここに置いていくって説明を聞くと、「あ、それでいいんだ」っていうことをおっしゃる方が結構いらっしゃいます。やっぱり、ずっとご自身の中で抱えていることなので、話したことを置いて帰っていい、という発想が斬新に聞こえるんでしょうね。皆さん、人の話を聞いたら、なにか背負い込んじゃうって癖があると思うんです。でも、そんなことしなくていいですよ。ただ聞いて、全部置いて帰ったら、私が帰って仏さまに全部「お願いします」って託すんで、置いて帰ってくださいって。私が何かできるわけじゃないけど、私が仏様に託すんで、皆さんどうぞ置いて帰ってくださいねっていう、やっぱり預ける先があるって違うんだと思います。

いろんな場で活動していると思うのは、最初はみんな身構えるんですよ。場合によっては、自分を守るために、つい攻撃的になるっていうタイプの方がいらっしゃるんですが、それが何回か来られるうちに、まるやかに、というか柔らかくなっていかれるんだなって思います。多分、自分を受け入れてもらえたと感じられたら攻撃しなくてよくなるんだと思うんですね。そう感じられる場を何回か経験すると、ここは大丈夫なんだ、自分が安心していられるんだってなって、攻撃的じゃなくなるというか、穏やかになっていかれるような気がします。

Q 活動のなかで、宗教者として気づいたことはありますか

以前、ひろしま Sotto のメンバーから、「なぜこの活動をするのですか」って単刀直入に聞かれたことがあって、そのときに答えたのが「自己肯定感」です。「ああ、俺、坊さんやっけてもいいんだ」っていう何か肯定されたような気持ちにさせてもらえることにつながるというか。自分がやっていることが、誰かの何かの役に立っているって、ありがたいなというか。自分が存在しているもいいんだ、坊さんやっけていても大丈夫なんだなっていう。

そもそも、お寺に戻ろうと思ったひとつの要因は、社会で働いていると、大きな歯車の中のひとつでしかない、みたいな感じがあるんですよ。別に自分じゃなくても、その仕事をやれる人はいるし、コンピューターに向かってばっかりいて人と会うことがなかったので、余計に自分じゃなくても他の人でも代わりがきくってというのがどこか空しく感じたというか。たまたま、その時の仕事が自分のやりたいことと合わないことばかり押し付けられていたということもあったり、やりたいことを頑張っても違う人に成果を持っていかれたり。それって普通に働いてる皆さんが経験されていることだと思うんですけど、それに比べて、

元々自分が育ってきたお寺の世界には待っていてくださる方がいるというか、私が訪ねて行くと喜んでくださる方がいるってことですね。お檀家さんにしても、両親や祖母にしても、待っていてくださるというのはものすごく嬉しいことでした。

たとえば法務で、私が訪ねて行くと、お勤めが終わってからのお話の時間を楽しみにされているんですね。1ヶ月ずっと私が訪れるのを首を長くして待っていてくださるんです。読経とか法話も大事なのですが、それ以上に私が接する現場では相手の話を大切に聞くことが、私に求められていることなんだと感じたんです。お寺に戻ってから、お勤めや法話の勉強とか、いろいろしたんですけど、中にはなかった「聞く」って、実はお坊さんに最も求められてるんじゃないかなと思って。聞くことの大事さに気づかされました。自分の気持ちを否定せずに聞いてもらえること。どんな思いだろうと、どんなことがあろうと、何を言っても受け止めて聞いてくれる人がいるっていうのが大切なかなって思いますね。私自身も聞いてほしくなるときがあります。でも実は人に打ち明けるのが苦手なんです。しんどいときは、もう自分のお寺のご本尊さんの前に座って、お念仏ですね。阿弥陀さまは話す先ですから。私にとっては「このモヤモヤしてる心をなんとかしてください」って言って、しばらくすると、なんとなく「ま、いっかな」っていうような気持ちになります。そういう心の支えがあると、すごく違うのかなっていう風に思うんですけど。いつもそれを言ってます。「私、全部後ろで仏さまに任せてるんで、どんな話でも聞きますよ」って。

Q 死にたい気持ちを抱えたとき、どうしたらいいのでしょうか

死にたい気持ちを自分で否定しないってことじゃないかと思いますね。それだけ辛いってことでしょうか。「死にたいくらい辛いんだ」と変換して言うのもいいと思います。実際に死ぬかどうかは、また別の話だと思いますから。そして、あなたのその気持ちを、誰か聞いてくれる人がいてくれるといいな、と思います。話して聞いてもらう先って、なかなか見つけられないかなとは思いますが、誰かに言葉として言うことができれば、それを置いてくることができるんですね。言ったものは放すことができる。「話す」は「放す」につながると思っています。全部じゃなくても、ほんの一部、ひと欠片かもしれないけど、そこに置いたら、少しは軽くなると思いますから。話せて放せたらいいなって思います。もうギリギリで、これ以上は沈んでしまうっていうのが、ちょっとでも話せたら、少し水面から顔を出せるかもしれない。それだけで少しホッとできるというか、息ができるかもしれない。そうなれたらいいなって思いますよね。

逆に「聴く」っていうことですが、「聴す」って書いて、なんて読むかご存知ですか。「聴す」と書いて「ゆるす」と読むんです。誰かの話を聞くっていうのは、腹が立ってる相手の話は聞けないですね。人の話が聞けるってことは、どこかで相手のことを「ゆるせる」っていうことだと思うんです。だとすると、誰かに話をして、それを聞いてもらえるっていうのは、受け入れてもらってる。そのままのあなたでいいんだよって、ゆるしてもらってる。

死にたい気持ちだったら、そういう思いを持って大丈夫なんだよって受け入れてもらっているってことが、この「聴く」っていう字であって、「ゆるす」ということになると思うんですね。それを私がやるんじゃなくて、後ろにいる仏さまがやってくさるんですけど、本当に「聴（ゆる）」してくさるのは仏さまですから。

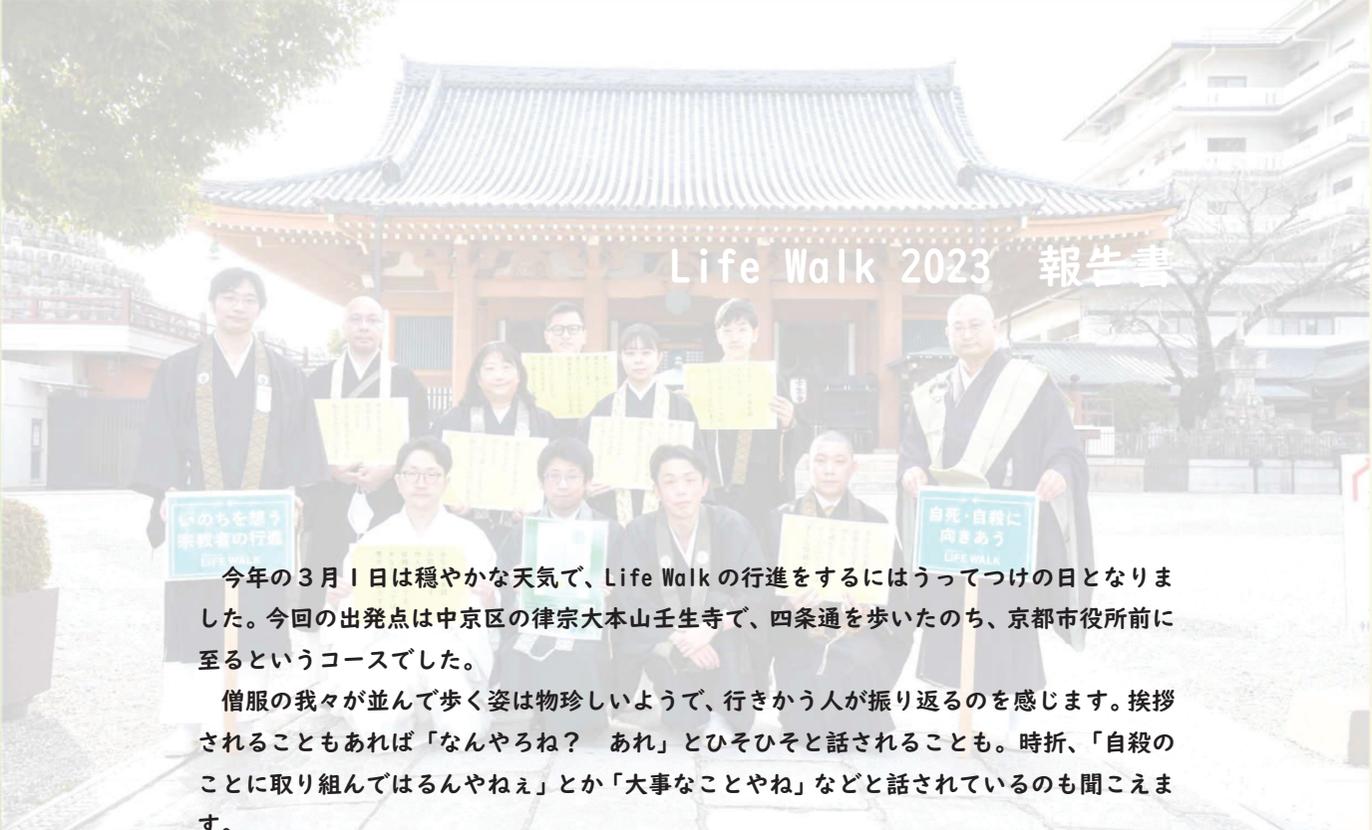
Q 大切な人を自死で亡くされた方に、メッセージをお願いします

すごく難しいんでしょうが、「いろんな想いが湧くと思うけど、その全部をそのまま大切にしてください」ってことは言ってますね。いろんな湧いてくる気持ちを否定しなくてもいい。それだけしんどいってことでしょうかから、ありのままの思いは大切にしてくださいなと思います。ついみんな「自分を責めちゃダメ」って言うんですけど、責めたい気持ちは責めたい気持ちで認めていいと思うんです。ただ、責めすぎるとしんどいだろうから、あんまり責めすぎないでねっていう感じですかね。

あと、2つの時計の話をもっています。大切な誰かが亡くなった瞬間に止まってしまった時計と、そのまま時間が流れて続けている時計と、2つの時計があって、両手に1個ずつ持ってるみたいなもので、その2つの世界を行き来するような感じのところがあって、止まってしまった時計と動いている時計の両方を手に着けて生きていくのって、その2つの時間の差が開けば開くほどしんどくなる場所があると思います。

止まった時計に戻った時には、いろんな想いが出てきたりしても、それは自然なことなんですよっていうと、「そうかも」って思ってくさる方もありますね。「あの時、ああしとけばよかった」とか、「こうしとけばよかった」って後悔は、今の時計の時間軸で、その時のことを振り返ってる感じがありますね。大切な方だからこそ後悔の念が湧くんですけど、どうやっても叶わないことなんだけど、頭ではわかっていても想いは募る、みたいな。他にも怒りが湧いてくることであってもいいよとか、ホッとしたり、無感動だったりして自分を責められる方もいらっしゃるの、ホッとしたり無感動だったりしてもいいって言ってもらえると気が休まることもあるかな、と思います。大切な方が亡くなられた時には、いろんな反応があるのが自然だし、あっていいということ、まず最初にお伝えしてます。

あと最後に、祈りの力もあるよって思います。どうしようもないことを、それぞれのやり方で祈ることで、仏さま、ご本尊に託すという。そうやって穏やかになっていく部分もあるので、祈りの力ってあると思いますね。理不尽すぎるものを「なんで？」って自分で持ち続けるのはしんどいんですけど、もう最後は祈るしかない、というか、なんとかしてくさいて、仏さまに託すことで手放せるものってあるんじゃないかなと思います。



Life Walk 2023 報告書

今年の3月1日は穏やかな天気で、Life Walkの行進をするにはうってつけの日となりました。今回の出発点は中京区の律宗大本山壬生寺で、四条通を歩いたのち、京都市役所前に至るといったコースでした。

僧服の我々が並んで歩く姿は物珍しいようで、行きかう人が振り返るのを感じます。挨拶されることもあれば「なんやろね？ あれ」とひそひそと話されることも。時折、「自殺のことに取り組んでるんやねえ」とか「大事なことやね」などと話されているのも聞こえます。

こうして、ささやかながらもこの活動によって自死・自殺というテーマについて知ってもらう、考えてもらうことにつながっていくのかと、嬉しくなることもあります。

さて、この日は行進の前に『『自死の問い・お坊さんとの往復書簡』について』と題して、講師が自ら作成した手紙を元に、実際の相談を模したワークショップを行いました。

講師は「自死・自殺に向き合う僧侶の会」の福井智行師（真宗興正派）でした。

死にたい気持ちを抱えた方との往復書簡の意義は、自分の気持ちを綴ることで自分の気持ちに気づけること、長い時間軸で考えを深めることができること、何度も読み返すことなどが考えられます。講義では、死にたい気持ちについて綴られた手紙に対して、その手紙から感じる書き手（相談者）の気持ちに思いを馳せ、自分なりの返信文例をみんなで検討し、どういう姿勢で関わるのか、どういうことに気をつけなければならないのかについて、具体的に学びました。特に印象的だったのは、問題を解決しようと思わないこと。相手の回復力を信じ、自立を促す関係性と距離感ということでした。

Life Walkの活動は、特定の宗教宗派に限らず、多くの宗教宗派の宗教者・僧侶が関わっていますが、それは様々な現場で社会活動をしている宗教者・僧侶が活動に関わることでもあります。それぞれが支援や相談の現場で培った力を持ち合うことで、Life Walkに関わる私たち宗教者の見識や力をより研鑽する場にもなっています。

我々の活動が自死・自殺への関心を高めるものにとどまることなく、いままさに死にたい気持ちを抱える方に届くものになっていくよう、これからも研鑽を積んでまいります。

「京都いのちの日」宗教者プロジェクト実行委員会
現地実行委員長 小坂興道

おわりに

死にたいと思いつめるほどの苦悩を抱えた方、大切な人を自死で亡くされた方に届くことを願って、9冊目の『宗教者からのメッセージ』を発刊いたします。

この世の中をどう生きてゆくかという問題は、私たちにとって大きな問題です。この世を生き抜くために支払われてきた努力や犠牲は、決して小さなものではなかったことでしょう。その人生のなかで、ある問題に直面し、もし自死への思いが頭をかすめたとしたのなら、それは、どう生きるかという自分のあり方が行き詰まったのだとも言え換えられます。それまで世の中で獲得してきた知識や知恵が役には立たず、一体何のために生きてきたのか、これから生きていく意味はあるのかと自問せずにはいられないような大きな不安のなかで、宗教はどのように応えてくれるのか。そして、その宗教を体現する宗教者はどのような言葉を私たちに投げかけてくれるのか。『宗教者からのメッセージ』は、その問いの中から生まれました。

このたびインタビューに応じてくださった宗教者のみなさまには、それぞれの信仰や信心の立場から率直なお言葉を頂戴いたしました。宗教的な世界という、この世の範疇を超えた世界から、再びこの世を見つめ返したとき、少しだけその見え方も変わって見えるかもしれません。それまでとは違った価値観で、周りの関係性を見つめ直すこともできるかもしれません。もしも、そのようなことができたなら、宗教は、「この世の中をどう生きるか」という問題以上に大きな意味を、私たちに与えてくれはしないでしょうか。その大きな意味は、宗教のもつ世界観の中に息づいているのかもしれませんし、箴言やイメージ、何気ない一言や嘆息のなかにこもっているのかもしれません。

この冊子を開いてくださったあなたに、わずかでもそうした息吹が届きますように。

浄土真宗本願寺派総合研究所
研究員 安部智海

相談窓口

- 認定 NPO 法人 京都自死・自殺相談センター (Sotto) [<https://www.kyoto-jsc.jp>]
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1時。死にたいほどの気持ちを抱えた方の窓口)
- 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道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/>]
- 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「いのちの日のいのちの時間」 (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://kyuushuubutsukyuu.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 [https://peraichi.com/landing_pages/view/yd5se/]
居場所づくり「あったかかふえ・あったかごはんの集い」を毎月広島市内にて開催。
E-mail: hiroshimasotto@gmail.com
- とうほく Sotto
居場所づくり「そっとの森」を毎月仙台市内にて開催。
E-mail: tohoku-sotto@gmail.com



2024年3月1日発行

編集・発行 浄土真宗本願寺派総合研究所

〒600-8349 京都市下京区堺町92 TEL 075-371-9244