

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からの メッセージ4

すべてのいのちのちの平安を願う



はじめに

三月一日「京都いのちの日」は、二〇二六（平成二十八）年、京都府によって自殺対策への関心と理解とを深める府民運動の一環として制定されました。以来、私たち宗教者も、この「京都いのちの日」に合わせて、自分たちができる具体的な取り組みをしたいとの想いから、『宗教者からのメッセージ』を過去三回に亘って発刊して参りました。この三冊に通底していたのは、自死にまつわる苦悩に宗教者として、たとえわずかであっても関わりたい、その苦悩と一緒に抱えたいという想いでした。宗教は、苦悩を抱えた方に無関心なまま存在することはできません。むしろ苦悩が宗教を要請してきたとさえ言うことができます。そうした宗教を心の支えとし、そして社会のなかで生きる者だからこそ紡げる言葉があるに違いないと思うのです。

四冊目となる今回もまた、自死にまつわる苦悩にさまざまな角度から関わりを持つとする宗教者へのインタビューを中心に収録しました。

宗教者自身もまた苦悩を抱きながら、その苦悩とどのように向き合い、どのように受け止めることができたのか、そして、いま苦悩を抱える方にどのような言葉をかけることができるのか、あなたの気持ちを少しでも代弁するつもりで、ひとつひとつの質問を投げかけました。インタビューのなかで紡ぎ出された一言でも半句でも、あなたに届く言葉がこの冊子にあることを願っています。そして、この冊子が、あなたが苦悩を抱えた時、そばにあってくれることを心より念じております。

目次

はじめに	1
宗教者へのインタビュー	3
・北川裕子（日本福音ルーテル教会）	4
・高橋悦堂（曹洞宗）	10
・小坂興道（臨濟宗妙心寺派）	15
・池田奈津江（弥生神社）	20
・竹本了悟（浄土真宗本願寺派）	25
LifeWalk 110118でのメッセージ	30
おわりに	35
相談窓口一覧	36

宗教者へのインタビュー



北川裕子さん

日本福音ルーテル教会



自死、自殺を研究テーマにされた 経緯を教えてください。

北川 私は親しい人を自殺で3人亡くしました。最初の一人は10代の頃の友人です。帰り道、「じゃあね」って別れたのが最後の記憶で、次に会ったときには、「本当にあの子なのかな?」と思うようなかたちで…。学年集会の場で友人の死が知らされた時、周りの友人は泣き崩れたり、もどしている子もいたりして、そういう人たちを見て不思議と何も思わなかったんですね。何かしらじらしいなというような。あと学校の先生たちも、

すごく泣いていたんですけど、それにも強い違和感を覚えて、何で見過ごしたのかと大人に対して、不信感のような気持ちを持ってしまったんですね。その日のことは今でも鮮明に覚えています。もちろん今の自分がそこにおいても見過ごしたかもしれないし、何もできなかっただろうという気持ちもあるんですけど。20代になってからも親しかった友人を自殺で亡くなりましたし、私の親族は精神疾患に苦しんだ末に退院後もなく家族が目を見送ったほんの束の間に、自ら命を絶ってしまいました。3人はとても大切な存在でしたが、ある日突然いなくなりました。そういう身近な人が死んだことが、「自殺」について関わろうと思った大きなきっかけですね。何も気付けなかった、何もできなかった悔しき、苦しき、怒りみたいな。消えたことのない怒りが今研究をやっている原動力かもしれせん。

親しい方を亡くされて、

自死の研究をしようと思われるまでの間、
なにか気持ちの変化はありましたか。

北川 そうですね、まず高校で進路を決めるとなったときに、それまで全くそういった方向に進むことを考えてはいなかったのですが、人のこころだったり、いのちに関わる領域で学ぼうと思いました。大学や大学院での学びや研究を進める中で、気

持ちの変化というか、気付けたことは、誰も、例え専門医であっても、完全に人の自殺を予測することはできないということだ。10代の頃の私は友人の死に直面して、そのことを受け止められなくて、誰に感情をぶつけていいのか分からず、周囲に対して反発するような気持ちを覚えていた訳ですが、誰も責められないと思うようになりました。

ところで、私の研究の話ですと、中高生の14%ぐらいは、死にたい気持ちを抱えているんですね。さまざまナリスク要因があるとと思うんですけど、孤立、助けを求められない、助けの手が差し伸べられていないというのが、大きなリスクだと思います。いじめというものも若い子の自殺の大きなリスク要因だと思います。いじめの被害者で、死にたいという気持ちを深刻に抱えている子は、死にたい気持ちが深刻になるほど周囲に助けを求めなくなる。しかも近い人にも、助けを求められなくなるということも調べて分かりました。すごく危機の迫った子ほど、実は孤立しているかもしれない。学校の先生だったり、子どもの周りにいる大人が手を差し伸べなきゃいけないなど思っています。

助けを求められない子どもに、大人の方から手を差し伸べなければというのは、キリストの教えに関係しますか？

北川 神さまは、いつも一方的に助けの手を差し伸べてくださっています。その神さまの愛を具体的な出会いとして感じたのは、この本郷教会の安井牧師(安井宣生氏)に会えたことだと思えますよ。

私は生まれながらクリスチャンなわけではなくて、大学院生になってからクリスチャンになったもので、だから自分で決めたいというか。特にそのときは、自分自身もしんどい状況だったんですね。一生抱えなきゃいけない病気と診断されたり、そういうものと向き合っていかなきゃ、一緒に生きていかなきゃいけないとまったんです。大学と家を行ったり来たりの生活で、何も頼るものがなかったので、夜中にさまよっていたんですね。苦しいなと思って、死んでしまいたいなと思って歩いていたら、この本郷教会に出会ったんです。夜中に、涙でぼんやりした視界でしたが、ほんのりと光が見えた気がして、そこに『聖書』の言葉で、「疲れた者、重荷を負う者は、誰でも私のもとに来なさい、休ませてあげよう」というマタイ11章28節の言葉が目飛び込んできて。あれつとそのときに足が止まって、気になったんです。ちょっと呼び止められた気がしまして。その

言葉にすごく動揺しました。絶望していたので、今まで縦(すが)ったことのないものに懸けてみたい感じになりました。その夜は家に帰って、次の日曜日、朝の礼拝の時間にそこに行ってみたくて。見ず知らずの私に、安井牧師が「よく来てくださいました」と迎えてくれたんですね。教会では握手をよくするんですけど、私には新鮮で。何かびっくりして。そんなふうには知らない人に、無条件に、よく来てくださいましたって迎えられるって、すごく涙が止まらなかったな。「よく生きていてくださいました」そう言われたような気がしました。そんな出会いがあったって、居場所が一つ増えたんですね。もう一つの家のような。教会には年齢も職業も様々ないろいろな人がいます。そういう違った人たちと『聖書』の一個のこぼれを通して、その人たちの置かれて暮らしている分がち合ったり思いあつたりして、安心できる場所。どんな人でも来ていいんだよ、ここにいていいんだよって、大人になってそんなふうに見える場所を与えられて、ずっと教会に連なっていますね。生きるといふ方向に引く張ってくれた、手を差し伸べてくれたあの握手の感じをよく思い出します。

死にたいと思ったり、向き合いたくないと思っていたことに、神の愛に出会ってからは、それらを受け入れたら、向き合ったりできるようになりましたか。

北川 なかなか難しいですけど、でも受け入れるというか抱えながら一緒に生きたいなと思うこともあります。自分の弱さだったり、過去のとげのようなものを糧にして、神さまから与えられたいのちなので自分にできることを探して、自殺の研究を行っていくということが残された私の生きる意味だなと思って。

私は実際にケアをする立場ではないんですけど。あくまで研究者、観察者として誰かの声にならない声を聴きたいと思うんですね。そういう声を拾っていくこと、伝えていくことが、これまででもこれからも取り組んでいく使命かなと思っています。

私たち一人ひとり、神さまの愛をただ受け取っていくものの。神さまの愛は、こちらが求めたから与えられるものではなくて、いつも一方的に無条件に向けられるものだと思います。いつだって神さまの手は差し伸べられているのかなって。私たち一人ひとりとは小さくて欠けの多い器なんですけど、絶え間なく降り注がれる神さまの愛を味わい分かち合っていくこと。それがこの小さな器の使命なんじゃないかなと思っています。

一方的に神様から愛を注がれているにも
かかわらず、それを実感できなかったり、
苦悩を抱えて、孤独になつていたりとき、
どうしたらいいでしょうか？

北川 私もよく分かります。こう言っているものの、人間は本当に弱くて脆い存在だと思うので、よく見えなくなる。ないわけじゃなくて、あるけど見えなくなる、自分で閉ざしてしまっている。本当にずっと続くような夜の中にいるって感じている人も、いっぱい苦しい思いをされていると思うんですけど。でもそのような人に、「いつでも神様はあなたを愛しているよ」と言っても、たぶん何も聞こえないと思います。でもそういう人には、朝を迎えてほしいです。夜苦しい思いをしていて、冷静じゃなくなっている、危機の迫っている人には、取りあえずお布団をかぶって、朝になるのを待つてほしいっていつも思います。同じものつてないなと思うんですね。気持ちだったり、空だったり。ちゃんと明けてくれるので、悲しいとか苦しいと思つている気持ちも、ずっと同じじゃないと思うので、生きていてほしいとひたすらに思います。

友人が死んだ方法は、ある橋からの飛び降りでした。いなくなつた時、家族や友人らと一緒にすぐく探し回つたんですけど、でも見つけれなかった。朝を迎えられなかった。亡く

なつた1年後に同じ橋の上つてみたんです。彼女が最後に見たのは、どういう景色だったのかなと思つて。そしたら、それがすごく怖かつたんです。ものすごく美しい夜景なんですけど。本当に怖くて、風も強いし、海と空の境目も分からないです。普通じゃなかつたんだなと思つて、いつもの彼女だつたらできなかつたけど、あの場所だつたり、闇だつたり、そのときの感情が、そうさせてしまつたんだなつてよく分かつたんですね。それで、朝を迎えてほしかつたなつて。きつと朝日を見たら変わつていたかもいれない。それで「どうして神さまは」つて思つたんです、すごく。止めてほしかつた。でもどんなに暗闇の中でも、いつだつて神さまは、どんな一人にも、誰に対しても、そばにいてくださると思うんですね。一緒にいて苦しんでいるのかもしれない。『聖書』ですごく好きな箇所がありまして。詩編というところがあつて、この23節がすごく美しくて。

死の陰の谷を行くときも、神さまは一緒にいる。
きつと今は、その子が置かれていた状況だつたり、苦しさがそうさせたのかもしれないけど、みんなが神さまのもとに行つて、ゆつくりしているのかなつて思えると、ちよつと救われます。また会える日を楽しみにして、私は生きていかなきゃなと思つたりもします。



自死でいのちを終えた場合は、
どうなるのでしょうか。

北川 みんな安心なところで暮らしているんじゃないかな。みんな赤ちゃんみたいになって。赤ちゃんほど、信じていますね、疑いもないし。私の知る限りは、『聖書』の自殺は罪だとか、してはいけないとかいいう記述はないと思いますし、天国へ行けないとも思わないです。だって一人一人、神さまがつくった大切な子どもたちで、大切な命で、借りもののようなもので。だから殺してはいけないと思うんですけど、そういう意味で自分のことも殺してはいけないと思うんですが、でも天国に行けないなんて、私は思いません。

クリスチャンになられて
変わったことはありますか？

北川 私は、なかなかよきクリスチャンにもなれないですし、日々小さなことにつまずいて動揺したり大切なことを見失ったり、腹が立ったり。何も変わってないのかもしれない。だけど自分だけの世界にとどまってしまうと、自分が物差しになって窮屈になることが多かったです。そうじゃなくて、自分の

敵こそ愛せという神の物差しというか、どうしても愛せないって苦しいこともあるんですけど。自分の好きな人だけを愛しているもそれはキリストの愛とは違うはずなんです。隣人というのはきつと自分とは違う人、自分とは違った立場の人とか、攻撃をする人のことを言うような気もしていて。やっぱりそういった人のために、自分の物差しをちよつと捨てて、お祈りしたいと考えるとちよつと楽になります。

あとは、たくさん頑張つて自分だけで何かを成し遂げていかなきゃいけないと、ついつい思いがちなんですけど、あとはもう神さまのみこころにお任せと思えるようになったのは、結構大きいかもしれません。どうにもならないことも、たくさんありますし、人知では計り知ることができないこともいっぱいあるので。できることを尽くして、どうにもならないことはお任せしようというこころの余裕を持てる瞬間が、前がゼロだったら、それが0.5ぐらいになったという感じですよ。

最後に今、死にたい気持ちを抱えている方や
自死遺族の方々には何か一つ言葉をいただけるとしたら、
どういう言葉をいただけますか。

北川 今、死にたい気持ちを抱えている人には、この冊子を読んでいる時間が夜だったら、朝を迎えてほしい、ただそう思い

ます。明けない夜はないとよく言いますが、でも本当に夜が来て朝が来て、また夜が来るから、夜はどうか眠ってほしいし、眠れなくても、物理的な意味でも安心できる場所において、朝の光を浴びてほしいなって。ちょっとお任せしてもいいと思うんです。すごく苦しくて孤独になっているときに。そういうときですごく冷静さを失うし、死ぬことが唯一のように思っちゃうかもしれないですけど、でもそんなことはないから、生きていてほしいと思います。それから助けを求めてほしいと思います。もしかしたら最初に助けを求めた人が駄目なときもあるじゃないですか。失望しないで、大人もいろんな人がいるし、いろんな友達もいると思うから、諦めずに違う人にまた助けを求めてほしいし、必ずその人の周りには、誰かがいると思うんです。

教会という場所に私も救われたので、どんな人でも、誰でも受け入れてくれる場所なので、ただほうっと礼拝堂に座っているだけでもすごく落ち着いたし、何も求められませんかから、そこで時を過ごしてみるのもよいのではと思います。

ご遺族の方には、「あのとき、ああしていれば」という後悔や自分を責めるような気持ちを抱えて苦しんでいる方もいらっしやるかと思いますが。でも、誰も悪くない、本人さえも。それが自殺だと思えますね。残された人がやるべきは、私は友人に對して思いますが、悲惨な顔を思い出すんじゃないくて、すごく元気だったころのすてきな顔を思い出して、覚えていることな

のかなと思います。その人を語るのに、自殺で説明するのは違うと思うので。この友人を説明するときに私は、その子は自殺で死んでねって説明するんじゃないくて、すごくすてきだったこととか、その人が好きだったこと、話したことを、覚えていたになって思っています。それで、天国で待ってる人にまた会える日まで、生き抜いていこうと思います。



高橋悦堂さん

曹洞宗



なぜ自死について関わるようになったのか、
きっかけを教えてください。

高橋 直接的には東日本大震災の支援活動で、居室訪問活動というボランティアに参加したことです。仮設住宅を一軒一軒訪問して大震災のために背負った死にたいほど苦しい気持ちを受けとらせて頂くという活動です。

そこに参加したいという気持ちになったきっかけは色々あるけど、一つは東日本大震災の直後に栗原市の火葬場で、沿岸部から来たご遺体の読経供養のお手伝いをしたことです。栗原市

は、宮城県山の山沿いなので、津波の影響は受けていません。でも、大震災によって沿岸部では火葬場が被害に遭ったところが多く、ご遺体を火葬するために県内の山沿いや他県の火葬場に行った方が多くいました。栗原市の火葬場にも最終的に二百人弱の方が、沿岸部から来られました。最初にそのお手伝いをしていたとき、小学生の女の子の火葬だったんですよね。お棺が小さいのですぐに子どもだとわかりました。やっぱり、すごくしんどかったんですけど、ご供養を終えた後、亡くなった女の子のお父さんから、「和尚さんに拝んでもらって、本当に安心しました」と言われたのが、すごくこころに残っているんです。そのときからだと思っんですけど、僧侶として、人の苦しい気持ち、つらい気持ちに小さな光というか……その人がほのかな明かりを見つめる手助けができるんだな、というような感じを受けたのが、すごく大きかったです。

もう一つは、お寺の副住職として務めているなかで、檀家さんの自死があったときです。忘れられないのは、これから出棺するということに、お母さんと妹さんが、亡くなった方のお棺にすがり付いて、大泣きしている姿です。「なんで死んだの」とか、「お兄ちゃん、お兄ちゃん」と言っている姿、それを歯を食いしばって、じっとがまんして眺めているお父さんの姿を見たときに、何とも言えない気持ちが湧いたんですよね。これだけ悲しんでくれる人を残して、なんで死んだんだと思う気持ちもあったし、僧侶として自死された方と、その方を吊っていく

ご家族と、俺はどう向き合っていくべきなのかというの、すごくそのときに考えました。残されたご遺族を直に見てしまうと、自死された方に対する怒りとか、そういうのがすごく強かったです。あるとき、詳細は伏せましたが、私の知人にこのようなことってすごく腹が立つと話したら、「たしかに悦堂さんは、お坊さんとして残された家族の姿を見たから、そういう思いが生まれると思うけど、でも、亡くなった人の気持ちをもっともって考えてもらいたい」というふうに言われて、自分は一方向しか見ていなかったと思いました。死にたいほど苦しいところに追い詰められたその方の気持ちにも目を向けることができなければ、僧侶として、関われなと思います。この二つの体験がほぼ同時期に起こったことが大きなきっかけだと感じます。

高橋さんの信仰と活動の姿勢に 共通点があったりしますか。

高橋 自身は、人が死ぬことは、その死に方がどうであれ、差別なく、自然なものなんだと思っています。人間は、生まれるところも選べないと思うし、亡くなるかたちも選べないと思うんです。自死は、自分で死に方を選んでるじゃないかという人もいるかもしれないんですけど、その人の置かれた環境

や繋がりの中で影響を受け、本人の気持ちや意志も変化していく。本人の意志や思いはその人の置かれた環境、状況から形作られていくところがあると思います。だから、本人の意志だけで自死されたとは言いきれないと思います。自然というのは、人間の力、そのひと個人の意志だけで左右できないもの、ということ。だから、東日本大震災のような災害死の方も、または、がんのような病気で亡くなる方も、事件・事故で亡くなる方も、そこに生じる人間のさまざまな感情はあるにせよ、死というものは、自然のものなんだということが、自分の信仰、信心の中にあります。

何か大きな「いのち」というものが、いま高橋悦堂という形をとっているみたいな思いがあって、だから、私の生が終ればまた大きな「いのち」に帰っていくという思いがあるんです。そんな思いが諸々の活動や僧侶としての根底にあります。

活動の中で出会う人はすごく悩んでいる人が当然たくさんいます。その悩みを人は捨てられず大事にしていると思う事があります。子どもと仲が悪く、子どものことをずっと恨んでいるという話をしていた方がいました。「その恨みを捨てなさい」と、僧侶らしく言っても、この方はその恨みを捨てずに大事に持ち続けているんですよね。捨てられないんです。楽しい、嬉しいというだけじゃなくて、腹立つ、嫌だ、キライという感情も人は捨てられない。自分を苦しめる感情も含めて、その人そのものなのだと思います。だから、いくら私が坊さんっぽく、

「怒りや憎しみは、それを断つことによってしか解決できない」と言ったところで、最終的にその恨みや憎しみを捨てられるかどうかは、その人自身に懸かっていると感じる部分があります。

その人にとってはどうしようもなかったこともあると思います。その人の置かれた環境、状況がその人を追い詰めていき、気持ちを変える。色んな要素が「今のその人」を作っていきます。だから逆に言えば、第三者が関わることで、「その人のこれから」が変わるといえることはあります。縁、繋がり、環境の变化はその人を変えます。人の関わり方で、その人の気持ちも変わるから、私も活動で人の気持ちに関わるときには、自分自身でしゃばり過ぎず、その人の思いや気持ちを大事にしたいと思っています。もし変わりたいと思うんだったら、変わりたいという気持ちを大事にしたいなと思っていますね。

印象に残ったエピソードや

言葉はありますか。

高橋 そうですね。色々あります。一つは活動仲間の「死にたい」の反対は、「生きたい」「じゃないんだ」という言葉が残っているんですね。普段、私を含めた多くの人は生きたい生きたいと毎日懸命に思って生きているわけじゃない。普段別に一生懸命生きよう生きようと思わずに、生きることの意味とか死ぬこ

との意味とかあまり考えず、何となく生きているのに、いざ死にたいという人に向き合ったときにだけ、一生懸命生きなきゃ駄目だったというのは、おかしいだろうと。自分にもいのを教えてもらったなというのは、すごくありました。

終末期のがんの患者さんから、「私の病気が治るように祈ってください」と言われたことがありました。私が学んだ仏教では、祈って治すみたいなのはやりません。むしろ自分自身の苦を見つめ、己を見つめるという方向です。だからというわけではないですが、私がいくら真剣に祈ったからって、治るのだろうかという思いが浮かんじやっただんですよね。結局祈ることができなくて。その方は1週間後に亡くなるんですけど、すごくそれが残ってしまって。祈らなかった自分は何だったのかなと。祈らなかった罪悪感と、でも、祈っても治るわけがないという思いが渦巻いていたときに、キリスト教信者の精神科医さんに相談をしました。そしたら、「あなたの言っていることは分かるけれども、あなたは、とにかく一生懸命治るように祈るべきだった。祈ったあと病気が治るかどうかは、もう悦堂さんの世界じゃないでしょう。それはもう、神や仏がやってくれることだから、あなたは、ただただ懸命に、その方が治るように祈ればよかったんだ」と言われたときに、そうだったのかと思っただんです。

結局、私が祈っても治るかどうかなんて分からない。だから、ただただ一生懸命祈るだけ。あとは、その人の持っている仏や

神がやってくれることなんだなと思ったんです。その人が持っている仏や神に委ねていく。そのためには誠心誠意、その方と関わるべきなんだということかなと思っています。

今しんどい思いを抱えた方は、

どうしたらその気持ちが解消されますか？

高橋 しんどい人にこうしたらいい、ああしたらいいというのはなかなか言いづらい部分があります。その人自身の置かれた環境や思いがあるので、一概には言えないですね。私自身ツライ時は、自然の風景とか自然の中に浸る、見るというのが結構いいかなと感じています。自分という存在が、ちっぽけに感じられて良いというのでしょうか。特に星空を見ていたりすると、実際、あの星は何億光年向こうにあつてみたいなことを感じたり、俺ってどれだけの大きさなんだろう、この宇宙で思うと、小せえなあとか思ったり。後五百年もたてば、俺の事や俺が悩んでいることを知ってる人なんてだれもいなくなるし、社会も人も何もかもが変わってる。俺がいなくなってもこの世は続いている。結局、俺らは百年くらい経てばみんないなくなるんだよな。星空をみて、何億年とか気の遠くなる時間なのに自分を置くと、自分の悩みや苦しみ、死ぬということも含めて確かに苦しいし怖いし、状況も何も変わらないんだけど、

ちよつと気持ちが楽になったりすることがあります。

あと、まったく自分がやったことのない、体験したことがないことをしてみるというのも意味があるかなと思ったりするんですね。私は、苦悩を生み出すのはその人自身が自身を縛ることと捉えています。じゃあ、自分という縛り、枠をどうやって乗り越えられるのか、壊せるのかと思つたときに、自分の人生や世界観の中にないことにチャレンジしてみるというのも、良いのかなと思つたりすることがあります。自分の世界観で自分を苦しめているからこそ、その世界観を超えるために、自分のなかではありえないことをする。学生さんで、試験の点数とか、成績で悩まれて、死ぬほど苦しまれる方もいます。でも、その時代を経験して何とか生きてる私からしてみると、そのことでそんなに悩まなくていいんだけどなあつて思っちゃうことがやつぱりあるんです。本人にとつては、死にたいくらい苦しくてとつても大きなことですが、そこを超えてみちゃうと、自分を縛っている視点を壊す別の視点、ヒントを得る事も大事かなと思つてしまいます。ただ、やつぱりそれが人からの押し付けになつたり、無理やりになつたりすると、苦しんでいるときはつらいし、やめてほしいですね。自然にスツと入ってくるのがいいですよ。とはいえ、死にたいほど絶望し苦しんでいるときには自分の世界観を超えるって難しいですよ。

そこでもう一つは、私もしんどい気持ちになることもあるし、たぶん震災がなかったら、こういう活動もやってないと思

うので偉そうに言える立場にないですけど、やっぱり仲間の存在が大きいです。死にたいほど苦しい気持ちを抱えている方に寄り添いたいと思っています私の活動仲間はみな、すごく優しい気持ちを持っています。私にも優しくしてくれる。活動の仲間もそれぞれ生きていくなかで多くの苦しみを体験し、知っているから、それが優しい気持ちとなっているのかも知れませんが、いま自分の周りには活動仲間のそんな想いが、すごく伝わるので、私自身逃げたい気持ちとかやめたいなという気持ちもどこかにあるけど、仲間がいるからこそ続けられる、仲間が私を支えてくれている。誰かを支えたいと思っている人も一人じゃない。互いに支え合っていくことがとっても大事ですね。私はそういう仲間と支え合って活動出来ている事が本当にありがたいです。

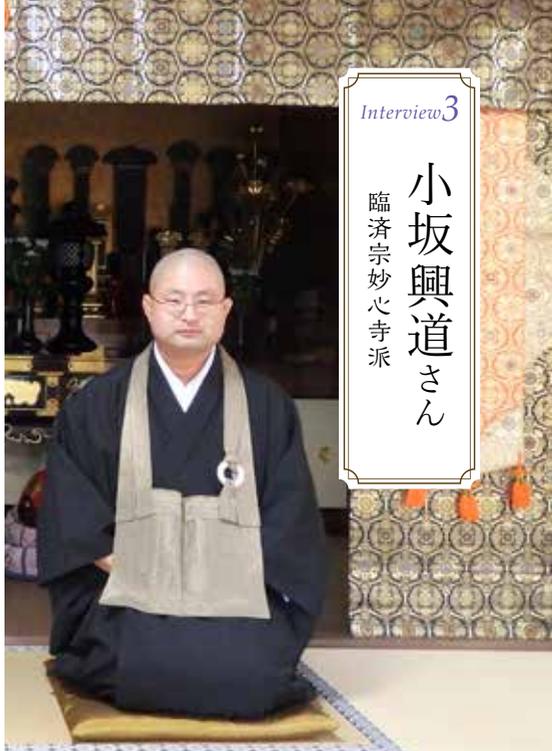
あなた方の苦しんでいる気持ちを受けとり関わりたいという人がいるということです。苦しんでいる気持ちに関わりたいたいと思っている宗教者もいるし、一般の方もたくさんいます。決して自分だけで苦しめないでほしいと思います。その気持ちと一緒に歩みたいんだ、歩ませてほしいよと思っている人がいるということを知ってほしいなと思う。そういう人と出会って、苦しい気持ちを少しでも和らげて欲しい。

一緒に苦しみに寄り添わせてほしいと思う人たちと関わることで、少しこころの力を得ることができて、自分を苦しめていたものをちよっと客観視できるようになるといいなと思います。



小坂興道さん

臨濟宗妙心寺派



自死の活動に関わろうと思った
きっかけを教えてください。

小坂 東日本大震災のあったちょうどその日に、震災とは関係なく、自死で亡くなった友達がいて。前日の10日にも彼に会って、相談は受けてただけで、そのときは死にたいという相談ではなく、お金の問題とかその辺の現実的な相談を受けていました。日付が変わってその晩に亡くなって、やっぱり自分の中で何もしてあげられなかったという気持ちはあったんだと思います。そういうことの代替じゃないけど、被災地の支援活動

に一所懸命で、被災地でも死にたいような思いや、「もうどうしようもなくて」みたいな気持ちを聞くことがあったので、こういう気持ちが生死につながっていくもとにあったりするのかなと思ってね。被災地支援の中で、どうアプローチするのか、ためらうところもありました。そんな時に、京都府がNPO法人京都自死・自殺相談センター（以下、Sotou）に依頼して開催したゲートキーパー養成講座に参加することになりました。受講してみても、何となくその辺のことが一斉にストンとまとまって腑に落ちて。自死の研修や勉強をするということは大事なやうと、僧侶のありやうという部分かもしれないけど、自死とか自殺というものは非常に宗教とは親和性が高い部分もあるんやなと思ったりして、以後Sotouを通じて自死の取り組みに関わることになりました。

活動に関わって、小坂さんの中で
僧侶としての変化はありましたか？

小坂 はい。それはありました。宗教のことしかなかった一つの立ち位置からだけでは、目の前にしんどい人、苦しいと思っている人がいても宗教的な勉強とか経験から生まれる話をそのまま伝えるところで、どんな正論であっても届かない。「やまな

「雨はない」とか「抜けないトンネルはない」とか言って、確かにそれはそうかもしれないけど、「おまえに何が分かんねん」と。やっぱり苦しさの中にいる本人の気持ちを全然分かんないままに、こうすればいいじゃないと言われたって到底届かない。その中で、Sottoの姿勢として面白いなと思ったのは、Sottoは自殺を止めることを目的にしていないということです。それが目的になってしまおうとやっぱり、自死、自殺自体が悪というのか、避けるべきものという前提にどうしてもなるし、そこに陥った人に対しては「あなたは立ち直るべきです」というような否定的な状態で関わるということになるので、伝わるものも伝わらないだろうと。一度、その立場を離れて、とにかく相手の心情や、気持ちに添っていくということになるので、とにかく相と、お互いにそれで気持ちを通じて、初めてアドバイスめいたことを言ったとしても伝わっていくのかなと思う。

**苦しさの中にある人に関わろうとするとき、
どのようなことに注意されていますか？**

小坂 やっぱり本人を中心に据えて添っていくということかな。どこまで行っても。分かってくれようとしているとか、この人は自分を傷つけようとはしていないとか、そういうものがきちんと伝わっていたとしたら、よく好ましくないとされる

「頑張れ」という言葉も少しは伝わると思う。自分を応援しようという気持ちの中で言ったんやろうなみたいなのが分かるときは、傷つかないんじゃないかと思えます。逆に、全然この人は分かるうともしてくれないという中であれば、どれだけ一般的に適切な言葉を言っても、他人ごとのように聞こえたりとか、距離が遠いみたいなの、通り一遍のことしか言われていないなと思います。短い時間であったとしても、長い時間であったとしても、一度か二度はきちんと、「ああ、ここには触れてほしかった」というところに触れていたり、何か相手にとってよかったと思えるところがあつたりすると、違つてくると思えますね。苦しさの中にある人にとっては、いかに自分の方を向いてくれるかというのか、本気で心配してくれているかみたいなところはあるんじゃないかな。

**逆に、自分がしんどいときは、
どういうふうにされていますか？**

小坂 まあ普段のしんどきは適当にね。友達と飲みに行くぐらいいのことで解消されますね。やっぱり本当にしんどいときというのは、どうしようもないところはあるかな。どうしても落ち込むというか、一日布団の中に引きこもっていたくなつたりし

ますね。精神的にしんどくて、体調もどうしようもなく悪かったから、引きこもってたけど、そのおかげで体が休まるというのはあると思うよね、肉体的な部分としては。気が疲れていると、体もどこか疲れてるんで、動かしたくないのに無理に動かすというのは本当にしんどくて、そういうときに布団に引っこるまって、たまたま仕事も何もなかったし、そうして凌いだことがあるね。

自死に関わる活動と、ご自身の信仰が重なる部分があったりしますか。

小坂 もともと、自分自身は自死とか自殺とか、そんな気持ちになることはないと思って生きていたから、すごく縁の遠いみたいな感覚があった。身近な誰かがそういうことになったとしても、特別な状況に追われた人が特別な心情でそうなるんであって、そう日常にあるものじゃないぐらいの感覚がありました。そう思っているときは信仰も何も、特に関わらなくて、全然別物みたいな。でも友人が自死で亡くなって、あのとき自分はアクションを起こせなかったわけですよ。だからその後もっと自分から積極的に関われば良かったみたいな後悔があって。それで支援活動にもどこか肩力が入ってて、関わるときに本当の意味でフラットじゃなくて、どこかでやっぱり避け

れるもんなら避けたい、少なくとも親兄弟とか友達とか身近なところでは自死を止めたいとか、避けてほしいという、そういう方向性がついている状態でした。ただ、そうした中で、Soloの「自死を止めることありきではない」という姿勢に出会ってから、「本人が納得して亡くなったのなら、その気持ちも大切にしたい」と思えるときがあった。少なくとも私自身は宗教者として、亡くなった人にも関わる、亡くなった人の家族にも関わると思ったときに、「あなたのお父ちゃんはかわいそうやったね」とか、「残念やったね」というような関わり方はしたくないと思うようになった。短く生きても事故で死のうが病気で死のうが何で死のうが、その人生は人生やし、短かったり長かったりする人生を生き切ったんやと思えば同じかなど。そもそも禅宗の考え方では、この死に方が立派で、この死に方は駄目とかないという、頭では分かっていたはずの事と実感が結びついたというところかな。それで、自分自身が楽になった部分もあった。今も、自死はやはり避けてもらいたいという思いは正直あるけれど、その思いと、どんな死に方でも良いという思いが、矛盾なく同居できるようになった感覚です。

大切な方を自死で亡くされた方に、何かお声がけするとしたら。

小坂 やっぱり悲しみとか、後悔とかは、その家族の方は言わずもがなであると思うんで、それはそれでいいと思っていて、最初から「死に方なんていろいろやからいいんだよ」なんてことは、それこそ通らない話なので、最初はすっかり気持ちを受けとったり、一緒にそこにいたいなというところがあるかな。それをそのまま言葉にするわけではないけど、そういう気持ちを伝えたいです。ただ、時間が経つなかでは関わり方を変えていけるんじゃないかなとも思っていて、その間にわれわれも法話とかをするわけで、仏教の考え方について触れてもらう中で、いつか自分の息子とか娘とか身近な人が亡くなっていてよね、この人の人生はこれで、それでもよかったんじゃないかというふうに思ってもらえたらなと思っっていますね。気持ちはどっちにしたってずっと同じままということはないので、どんな大きくなるのか、どこかで小さくなって解消するのか、変わっていくものだと思うので、いろんな道がある中で、こういう道もあるよというのを提示できたらいいのかな。受け止められない人もいると思うけど、それはそういう生き方もあるんだと思う。どうしたってどうしようもない気持ちがあるんだから、それを無理に変化させるんじゃないかって、悲しみと付き合いつながら生きていくというのでもいいのかなと思ったりもする。例えば、息子さんを亡くされたお母さんが、初めは納骨するのがイヤで、「手許に置いときたい」とか、「この骨も食べてしまいたい」とか言うような方でしたが、毎月、毎月のお参りをずつ

と重ねていく中で、もうお骨も納めなければならぬという気持ちにどこかでなつて、その後もずつとお参りを続けてこられて、悲しみを消化してたのかなというところがあるって、そういうところに開かれるのが、われわれの今できることかな。月参りとか檀家制度というものが、気持ちを受けとるための一つの仕組みにはなっていますね。

いま苦しんでいる方に 何かメッセージをお願いします。

小坂 うまいことは言えませんが、坊主は坊主で使い道があるということかな。「ここにおるで」ということを。まあ古臭いものには古臭いものよさとか安定感とか、見るべきものはちゃんとあると思います。それらを発信していかなければならぬと思いますし、今の子どもたちにもそういうのには気付いてほしいですね。使い道としては、やっぱり生きていくうえでいいなと思われる部分では使われたいね。特に宗教者がやることというのは、一般世間と違う物差しを提示するというのが大きいかなと思います。キリスト教で言う「右の頬を打たれば、左の頬を差し出せ」が正しいかどうか知りませんが、あれが正しいとしても、だいたい普通の人間はそんなことは考えませんよね。右をぶたれば、左をぶたれる前に逃げ出すか、やられる

前にやり返すか。何か対応することを考えるわけで、わざわざ進んで左頬を差し出すわけではない。でもそこに差し出せという考えがあるんじゃない。でもそこに差し出せというあって、キリスト教の別の物差しがあるはずです。仏教の世界でもあの世の話とか、私たちに正しいかどうか分からないような話であったとしても、そういうものの考え方があるのかと、ちよつと考えの幅ができるのかなと思っっている。それを提示した上で、「そんな浮世離れした話なんか到底役に立たんわ、信用できんわ」と終わってもいいし、たとえメルヘンだったとしても、そんな考え方もありかと思っ、ちよつとでも気持ちも楽になったら、それはそれでいいのかなと思っいます。現実世界はやっぱり変わらなかつたりとか、選べる選択肢は少なかつたりするかもしれないけども、気持ちにちよつと余裕があるのと、もうその選択しかないというのでは、ちよつとこのことのようにも全然違う気がします。

臨済宗では自死をどのように考えますか？

小坂 死後に阿弥陀さんの世界があつたり、四十九日で生まれ変わって、六つの世界をぐるぐる生まれかわつたり、臨済宗はそののどれかに拠りなさいとも言わないし、臨済宗独自の死後の世界がありますというわけでもない。死後のことをどうして

も考えたくて仕方がないんじゃないかと、考えていたらいいけど、「それよりほかにやることがあるんじゃないの？そっちをやりなさいよ」というところなのかなと思っっています。逃げたいなら、逃げて逃げて逃げまくってみるのも一つの生き方かもしれない。どういふふうに生きたのか、その結果は自分について回ると思っいます。本音を言う、好きなように生きて好きなように死んだらいいじゃないという、それだけのことだとは思っいます。だつて、どうにもならないときはどうにもなりませんから。こうなつてくれるといいなというようなことはなくはないけども、お釈迦さまの言う、世のなかは思っどおりにならないって、確かにそのとおりだわと思っいますし、諦めの世界だと思っうな。難しいことだけど、どうしようもないよねというのが分かつたうえで生きていて、思わずいいことがあつたり楽しいことがあつたりすると、それはそれでいい。そういうときにそういう部分をしつかり味わえていたらいいかなと思っうんだけどな。そういう意味で言う、私は、宗教の中で生きてるところがあるので、世間と違う価値観みたいなものを常に持つておきなさいという世界にいるから、今みたいなことが言えるのかもしれない。でも宗教の言う、ちよつと次元が違つところでものを言っているというのを何となく分かるようになってきたときに、ちよつと気持ちに余裕なんかができたらいいと思っいますね。

池田奈津江さん

弥生神社



KTSK（傾聴に取り組む宗教者の会）に参加しようと思われたのはなぜですか？

池田 東日本大震災が起きた年に神職に就いて、何かできないかという気持ちが強くて被災地の神社を訪ねてまわったり、様々な団体による支援活動に参加したり主に物質的な支援をしていました。被災者の方と一対一で話す機会というのはあまりありませんでした。そういう意味では間接的な支援にとどまっていたのです。同じ頃、あるシンポジウムで支援活動をしている女性の僧侶が言われた「宗教者は現場に立ってください」と

いう言葉がとても強く印象に残っていて、背中を押してくれました。「宗教者として」というのが同時に私にとって重い課題になったのですが。そんなとき津波の被害を受けた宮城県石巻市のある神社で植樹祭が行われて、曹洞宗の僧侶 太田さん（太田宏人氏）に出会ったのです。そこからKTSKに参加するようになって。初めは宗教者として自信がなかったのですが、太田さんにも「一般人として参加させてください」と、言っていたのです。慰霊をする力も神様のお力を仲介する力も足りないと思っています。ですが宗教者としてでなくとも、一人の人として「現場」にいたかった。それに傾聴の経験もなく不安でした。もちろん技術というか作法は大切で、受け答えで気をつけることや対応の仕方、基本的なことを活動の前に教わりました。ただ、肩肘張らず自然体で感性を開いているのも必要だと活動が続けるうちにわかってきました。大切なのは私自身の心持ち、心の在り方でした。活動中は自然と正直で素直な気持ちでいられたのが不思議でした。周りの宗教者の方々がそうさせてくれたようにも思います。皆さんがそうだったから。むしろ普段の生活のほうが、私自身、心に壁を作っていたような気がして。でも傾聴活動では本当に正直でいなくてはいけません。だからまず自身の壁を破る、どこか籠りがちだったところから抜け出さないとお相手とも向き合えないし、心を開いてもらえないということが分かってきたのです。そんなふうに人と向き合ううちに私自身が解放されていくような感覚を覚えました。

東北の活動のなかで何か印象的な言葉や出来事がありますか？

池田 あるとき仮設住宅でひとり暮らしされている女性のお部屋にお邪魔することがあって、そのお部屋の本棚にたくさん小説が並んでいたのです。そのなかに村上春樹さんの小説があるの気がつきました。私も好きだったものですから。小説の中心の表現、世界観、イメージを語り合ううち、お互いに共感できたと感じる瞬間があつて。その方はしばらく仮設住宅の部屋から外に出られなかったそうです。けれどこの小説で救われた、外に出られるようになった」というようなことをおっしゃっています。村上春樹さんの小説のイメージは、一つの小さな穴から、そこを抜けるとまるで別の世界が広がるという話が多いのですが、それでお相手の方が「救われた」というのが、すごくストンと分かつて。それをお伝えしたらとても明るい表情をされて「また話したいですね」というふうになりました。私自身もその小説で目の前が開けたような感覚になったことがあつたので、お互いに共通の経験があつたから共感できたのだと思います。その方の嬉しそうな明るい表情とともに印象に残る出来事でした。それからKTSKでは、「こんにちを届ける」という合言葉のようなものがあります。私は、ここまで生きてきてあいさつの尊さというのをおそらく知らなかった。仮設住宅を

回る際に聞こえてくる、他のお坊さんたちが発する「こんにちは」という響きに励まされて、感動しました。発される言葉、声というのは意思のある音だと思えます。その時に聞こえてくる「こんにちは」には、さまざまな思いが内包されているように感じて。活動する他の皆さんも意志や思いがあつて今ここにいます。その動機とか理由とか届けたい気持ちとか、その人の全部がその声に宿っている気がして。だから私も意識的に「こんにちは」というあいさつに丁寧に気持ちを込めています。あいさつだけでその場を離れることもしばしばです。でもその音にたくさんの気持ちが込められている。それを届けるだけでもいいのだと思えました。そのことに気づいてから、活動する意味とか意義とか、なぜここにいるのかという迷いが無くなりました。

神道では、いのちや自死を

どのように捉えるのでしょうか？

池田 生命は神様からお預かりしたものです。神様から任された、託されたもの。それを亡くなったら神様にお返しするという考え方があります。それは、自死であつてもお返しすることに変わりはない。任された、授かったというところで神様との縁がずっとあるということです。とくに死に方が問われるといううなことは聞いたことがありません。それに神道は他界観がさ

まぎまぎであると思います。それらを一概に神道といえるかどうかはまた別の話になりましようが。沖繩ではあの世は海の向こう、ニライカナイだと聞きます。それに天上界という考え方もありますし、黄泉の国が様々なかたちで語られています。無理やり一つにはできません。私はそういう民俗宗教とか、民間信仰を大切にしたいと思っています。他界観もさまざまですから生き方もさまざまであっていいのだと思います。さまざまであると理解できれば、自分の生き方や他界観も大切に考えて育てられるし、他者の考え方も尊重できる。多様性ゆえの豊かさがあると思うのです。私は、神道の思想とはずれているかもしれないけれど、死んでしまつたら一粒の砂になるイメージをいっしか抱くようになりました。自然界の一粒になるというか、大いなる自然に還るというイメージです。どうしようもなく孤独になったとき、孤独なだけでそれは別に寂しいことではなくて、「まあ根本的に孤独なのだろうな」という気持ちになり、悶々としていた暗闇からすーっと抜けていける。そういう死後のイメージを抱くようになってから、孤独を感じるものが寂しいものでも怖いものでもなくなりました。神道の思想では命は神様から授かって、神様にお返しするというのですが、それは私にとって自然に神様で、自然から授かって自然に戻っていくということかな。ずつと大いなる自然とつながっていると、一粒の砂でもどこか安心するのです。自然とのつながりは、私にとっては信仰で、神様とのつながりということでは

そう考えると孤立というのは、社会や他者や自然、あらゆるつながりを感じられなくなるから、そういう状況はとても辛いことです。そんなつながりを感じられるよう手助けをする宗教者、他者でありたいと思っています。世のなかは様々な生命で成り立っている。お互いいろんな命が支え合って、世界ができていくということを実感できるよう伝えられたらと思います。神道には『大祓詞(おおはらえことば)』という祓えの祝詞があつて、罪や穢れが川から海へとすべて浄化され、流れていくさまが描かれています。そこに祓えの神々が登場するのは。山で蓄えられた水が川となり海へと流れ、そしてまた海水から雲になって山へと流れていく。『大祓詞』は、親しむうちに、こうした自然の循環、生命の循環というイメージと重なるように感じています。ここでは生命というものに境界がありません。神道の思想のベースにはこうしたイメージがあり、それは人々の実感から湧いてくるようにも思えるのです。

今の社会は、周囲とちよつと違うものとか、醜いもの、汚いもの、苦しく辛いことを見えにくくしている気がします。死や病氣、災害、被災地の状況もそうです。健常者とか健全な世界というものを、あえて境界を作つて守りたいという強い意識が働いているのではないのでしょうか。差別やいじめもそこから生まれる。そういう社会は窮屈でひずみが出てくる。人間も世界も単純ではなく多様で複雑に関わり合っているのだから限界がある。だからそういう境界を失くしていく、見えないものを可

視化して、語りにする。社会の中でそういう役割が宗教者にはあるように思います。例えば様々な死生観があることを理解し、自分の生死と向き合い語り合う。そういう場や機会をつくるのが、超越した存在や世界を信じる宗教者の役割だと思います。

つらさや苦しさに向き合うにあたって、

気を付けていることや、意識していることは

ありますか。また、ご自身がつらいときや

苦しいとき、どうされていますか。

池田 お相手の方の心奥（しんおう）に、触れよう触れようと意識しています。集中して、お相手の方だけに向かいます。気持ちに陰と陽があるとしたら、私自身は陽を保つという心持ちでいます。お相手のとても悲しい、辛いという感情に引き込まれるときもあります。同時にそんな気持ちをなんとか陽のほうに持ちあげるきっかけを提供できたらと。そうであるなら私自身が気持ちをきちんと保ってなくてはいけません。傾聴活動をするときには、自分の精神状態も整えないと、と意識するようになりました。とにかく私自身の悩みや問題は残らず全て出してしまい、ストーンとここに立つ。そこではじめてお相手の気持ちに集中する。お相手の気持ちが全部入る器のよう、器のようになる。そのためのひとつの準備が私自身の価値観を明確にし

て認識することでした。その作業をちゃんとしていないと、相手に自分の価値観を押し付けてしまうし、その価値観のもとで相手の話を聴いてしまいます。傾聴は表面的なところにとどまる行為でなく言葉の奥にあるものを感じることであり、お相手の心に、存在そのものに向き合うことなのだと思います。

私自身は、先のことに不安を感じたり、どうしようもなく心身が弱っていたりするときは、できる限り眠って休みます。それからよく森や山や海辺を歩きます。森の中に入ったときに押し寄せてくる、自分もこの一部だという実感。切り離されたひとりではないと実感することが私にとっては力になります。人間は自然物で内に流れるものがある。生命というのはそういうもので、その流れはこの身の内にとどまらない。発する言葉もそうです。周囲の木々もそういう存在です。実在しながらとどまらない。そういう意味で生命には境界がないのかもしれない。それから言葉や文章の力も確かにあると信じています。信頼できる人との会話や読書を通して他者の言葉に救われることもたびたびありました。そういった体験も私自身の心の奥で言葉を受けとめて心を震わす、呼応する、生命の通った交流であり、深いところでの実感、動的な経験なのだと思います。

今死にたいほどの苦悩を抱えている方に メッセージをお願いします。

池田 人はさまざまな人や物事、現象とつながっている、関係的存在だと思います。ひとりの人をめぐるとしんどい状況も複雑

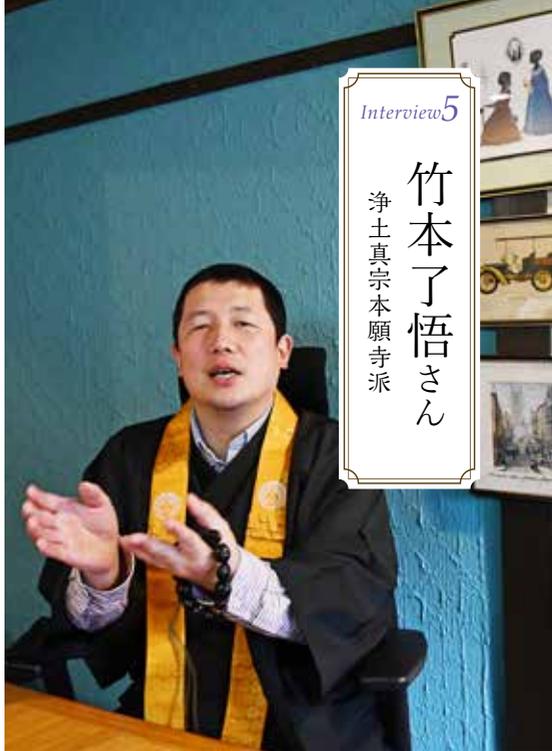
な問題も、そういう関係性がベースにある。だから決してあなた一人の問題ではないですし、解決するにも抜け出すにも一人の力では難しい。つながりの中で生きているということ、どこかで感じてほしいです。そして同時に、つながっているのだから、われわれという他者も社会も支え合うのがあたり前だと思えます。すべてのつながりがないと感じた時に孤立した状態になってしまふ。辛いときは信じられないかもしれないけど、無条件にあなたの話を聞きたい人、寄り添いたい人がいるということを知ってほしい。心から向き合いたい人がいるというの、ただ悲しい。自死しようとする方は生命を軽視しているのではなく、ほんとうに辛いのだからおさら悲しい。世間ではしんどいつながりも多いですが、ただ一度の瞬間でもお互いの生きる力になるようなつながりがあるかもしれないと、傾聴活動を通して感じました。その出会いが苦痛を実際に解決してくれるかはわかりませんが、きっかけになるかもしれない。客観的にあなたの置かれた状況をみて、語り合い、ともに考え

ることができるとも思えない。そうでなくとも、ただ寄り添いたいと願い、あなたとつながるための活動をしている人たちがいるということを出してほしい。救いようがない世の中ではなく、希望はあると感じてほしい。だから、われわれ宗教者は、社会の中でそういった発信をこれからも続けていくべきなのではないでしょうか。



竹本了悟さん

浄土真宗本願寺派



竹本さんが自死の活動に関わるようになったきっかけを教えてください。

竹本 一番単純なきっかけは、2007年に本願寺派総合研究所の研究部会で自死がテーマになったことです。いろんな団体の研修を先輩や同僚たちと受講したのですが、そのなかで「東京自殺防止センター」さんの研修を受けたときに、「ああすごいな」と思いました。研修自体がとても強烈で、ロールプレイが特に印象的でしたね。「学校でいじめられていて寂しいんだ」って相談をされたときに、僕が、「そっか、それはつらいね」と答

えたら、「あなたに何が分かるのよ！」とぶち切られて。めちゃくちゃびっくりして。生まれて初めてのロールプレイがそういう衝撃のロールプレイで。皆さん、本当に真剣に研修をされていたんです。

もう一つは、「こころのカフェきょうと」の石倉紘子さんにゲストで来ていただいて、ご主人を自死で亡くされた前後の、とても苦しんでおられた時期の話をして下さって、その話を受けて僕がコメントしようとしたときに、なんだか泣けてきてしまった。泣くつもりはなかったんだけど、わっと泣いてしまった。同情するみたいな気持ちでは全然なくて、その話を聞いたときに、自分が昔死にたいと思っていた小学校3年生の頃の、ずっと蓋をしていた自分の苦しかったときの気持ちがわっと噴出してきたんです。そのときに、自分にとって自死、自殺のことを考えることは、自分がかつて苦しかったことにもう一度向き合ったり、どうすればああいう苦しみが消えたり、和らいだりするのかなということを模索することにつながるんだなと思って、初めて自分のこととして、自死のことをやってみようと思うようになりました。自死のことをする以前は、ずっと「生きる意味」を問うてきました。仕事が変わったときも、大学院で研究したりするときも、結局僕が一番知りたかったのは自分は何のために生きるのか。そこをずっと知りたくてやっていたんだけど、原点を探っていくと、小学校3年生のころの、あの死にたいと思っていた時期の苦しみが原点にあるんだと気付か

されました。自死のことをやっているのは自分の中ではそういう感じなのかな。

何のために生きるのかという答えは

出ましたか？

竹本 出ましたね。一つは、僕自身は浄土真宗の教えに触れて、仏教のお話をずっと聞かせてもらって、阿弥陀さまというほとけさまがいるんだ。自分が苦しいとか寂しいときには、自分の苦しさとか寂しさを誰よりも分かってくれるんだということ聞いてはいました。大学院に入って、教えの構造とか理屈が分かって、なかなか面白い思想だなというぐらいに思っていたんだけど、あることですごく自分を情けないなとか、何をやっているんだ僕はみたいな経験があったときに、お酒を飲んで後輩としゃべっていて、急にそのとき、わっと泣けてきて。その泣いているときに、阿弥陀さまがいてくれてよかったというか、こんな自分を分かっただうえで、「どんなあなたでも必ず救うよ」と言ってくれているんだと、すごく腑に落ちてる。自分自身が救われる、支えられているというのとはこういうことなんだなと。それは感情的なところでリアルに感じられた経験の一つでしたね。そういうのがあって、ほとけさまに出遇うということとは本当に有難いことだなと実感できました。

その経験があったうえで、じゃあこれから自分自身がどう生きていくのか、生きていく意味というものが自分の中ですごくクリアになっていったんです。もちろん金もうけとか、社会貢献とか、人のために生きるとか、いろいろあるといえればあるんだけど、それは別に自分じゃなくて本当はいいわけですよ。この救われる経験をしたら自分だからこそ何ができるのかというところでいくと、同じように自分みたいに苦しんでいる人や悩んでいる人に、「こういうほとけさまがいるんだよ。阿弥陀さまがいるんだよ」ということを伝える。自分がその媒介存在になれるんだというところが、自分の中の大きな答えでした。

理論的な背景で言えば、田辺元さんの『懺悔道としての哲学』と親鸞聖人の『教行信証』を通して、自分の中でそういう結論に至ったんですけど、人は何のために生きるのかというと、僕の中の答えは、「ほとけさまの救いの媒介存在になれるんだ」というところが自分の中の答え。ほとけさまに出遇った人が次の別の誰かに、ほとけさまと出遇うための媒介存在になれるという。これがすごく僕の中では生きる意味だと思っています。善い悪いとか、そういうのを超えて人々が本当の意味で救われる、そこに関与できる存在になり得る。ここに生きる意味に対する自分自身の納得があります。

人を媒介にして他者に伝わるという在り方と、
今の自死の活動というのはつながりは
ありますか？

竹本 京都自死・自殺相談センターの活動は、浄土真宗の救いの構造をモデルとして、そのまま活動しているので、僕の中ではイコール。自分自身は何によって救われたのかというと、物質的なものでもないし、損得の問題でもなくて、自分と共に、自分の苦しさとかつらさを自分以上に分かってくれる存在がいるんだということ。その存在が本当にいてくれることのありがたさみたいなものを実感できることが究極の救いだと思うので。死にたいくらいに苦しんでいるときは、自分では抱えきれないくらいにいろいろな思いを持っているわけですね。その思いを一緒に受けとってくれる存在がいることが、この自死の苦悩を和らげる一番の手だてなんだろうなと思っています。そういう意味では救いの構造と相談センターでやろうとしていることは、僕の中ではイコールかな。ただ相談センターは浄土真宗の考えを持っている人が半分ぐらい、あとの半分は全然違う信仰であったり、そもそも宗教が嫌いという人もいるけど、同じような感覚はみんな持っていて、苦しいときにその苦しみを分かってくれる存在がいると、その苦しさは楽になるよねみたいな感覚で活動しています。僕の場合は文脈が浄土真宗なんだ

けど、別の方の場合は別の方なりの文脈での表現になりますよね。宗教の言葉は使わないけれど、お互いに共有できる言葉で、今の相談センターの活動はしている。だから浄土真宗のエッセンスは確かに影響はしていると思うけど、ほかの全然違う信仰を持っていたり、違う文脈で参加してきている方はその人たちの文脈から出てきている表現で活動しています。

さっき救いの構造と言ったけど、救われるとは何なのかというと、例えば現代の在り方だと、特にこの近年は課題解決型と言われるのがもう本当に一大ブーム。どこに行っても課題解決型。まず課題は何なのかをあぶり出して、その原因は何なのかと分析して、要因を出して、その要因を一つひとつつぶしていったって、トータルで解決しましたよという方法ですね。今の行政はまさにそういう方法でアプローチしている。それはそれでいいんだけど、救いとはちょっと違うのかなと。救われるというのは、自分がどんな状態であれ、どんな苦しみの中にあつたとしても安心できるとか、自分は居ていいんだとか、安心して泣けるとか。そういう感覚を持てるというのが救いだと思う。だから、別に問題をいくらか解決したところで、その感覚がなかったら、本当の意味でその人の救いにはならないと思います。



今死にたい気持ちを抱えている人は、

どうやって解消したらいいでしょう？

竹本 気持ちちは起こってくるものなので、それをコントロールするのはすごく難しいと思います。一方で、四六時中死にたいと思っているかというと案外そうでもなくて、おなかも空くし、眠くもなるし、様々な感情が次々に起こってくる。そういう一つひとつの気持ちを自分の気持ちとして大事にすることが重要なかなと思います。よく自分の気持ちを観察してみると、必ず自分以外のものから影響を受けて変化しているの、その傾向を自分で知っておくといいかもかもしれませんね。こういうことがあると自分はこういう気持ちになるんだとか、この人に会うとこういう気持ちになっちゃうんだとか、逆にすごく和やかな気持ちになるんだとか。そういう環境によって気持ちは影響を受けると思うので、なるべく苦しくない状態をつくるような工夫というのは誰でもできることかなと思います。自分はどういうときにこうなるんだということは、自分にしか分からないことだったりするし、そういう積み上げが結構いいのかもしれないですね。

それから、頼りとするものが、ひとつしかないのはよくないかな。例えば、おなかいっぱい食べるとちよつとところが癒やされるということで過食になってしまうと、逆に自分も周囲も

しんどくなってしまう。だから、食べることだけじゃなくて、音楽とか、読書とか、寝るとか、ぶらぶら意味もなく歩くとか、そういう解消方法をいくつも持っておいてバランスよく付き合うというやり方をするのがいいと思う。

あとお念仏はいいですよ。苦しいときとか、悲しいときとかに、例えば子どもが「お母ちゃん」って呼ぶでしょう。呼ぶだけで、あれはちよつと不安が解消されてるんですよ。それと同じことで、ほとけさまというのは究極の親だから。本当に自分のことを全部分かってくれて、自分のためだけに存在してくれるような、そういう完璧な親がほとけさま、阿弥陀さまなので、「お母ちゃん」というような感じかな。だから苦しいときとか悲しいときに、「南無阿弥陀仏」ってお称えするのはいいですよ。

最後に今苦悩を抱えている方や、
ご遺族の方にメッセージをいただけますか？

竹本 人生を生きること、そして死ぬこと、それはこれまで、みんなやっていることなんだけどなかなか大変ですよ。何も悩んだりせずにいられたらいいんだろうけど、そういうわけにはいかないし。けど、それを僕はいいと思います。自分も含めてなんだけど、そういうふうに右に行ったり、左に行っ

たり揺らされて、しゅっと生きられない。でも、それはほとけさまから見たらすごくいとおしいというか、だからこそ大切に思っていてくれて、何とかしたいと思ってくれて、ぬくもりを持って包んでくださっているので、自分が苦しんだり、つらいこととかがあったときに、ぬくもりを持って包んでくれるような、そういうはたらき、そういう存在がこの世界の根本にあるんだということは知っておいてほしいと思います。そういうものを感じる事ができたら一番いいんですけど、少なくとも知っておいてほしいと思います。そういう存在をほとけさまというんだよという事は伝えておきたいですね。

仏典には、いのちを終えた後の世界は素晴らしいんだよと説かれていて。それは早く死ねばいいというわけではなくて、死んだ後の世界も素晴らしいし、今われわれが生きている世界も悟りの目から見たら、こんなに美しく素晴らしい世界なんだよ。けど、それをわれわれは煩惱を抱えて間違っつて捉えてしまうから苦しんだり、お互いを傷付けたりしてしまふんだよという事をいっておられると思います。根本的にはこの世界も、いのち終えた後の世界も捨てたもんじゃなんだ。本当は美しく、素晴らしい世界なんだという事は知っておいていただきたいと思います。けど、なかなかそうは思えないよね。僕もあんまりそう思えないことが多いですからね。





LifeWalk 2018

お坊さんの一言で絶望の淵に 追いやられた

大切な方を自死で亡くされた御遺族の方からお聞きした話です。

「お通夜のご法話のなかで『故人さんは自殺をされたそうです。自殺はいのちを粗末にする行ないです。皆さんは、この故人さんを反面教師にして、いのちを大切に生きていきましよう』と、大勢のお参りの方の前で言われました。家族以外は自死で亡くなったことを知らなかったのに、お坊さんの一言で全員に知れ渡りました。私のせいで自死したんだと自責の念にかられ、その場に立っているのがよつとどきどきに、まさかお坊さんに絶望の淵に追いやられることを言われるとは思いませんでした。」

我々宗教者は葬儀や法事などの機会で、自死・自殺にまつわる苦悩を抱えた方と直接関わる可能性が高くあります。宗教者からの偏った考え方や発言により、ひどく傷つけられた方がおられます。

ご遺族の方にお話を伺っていると、このようなケースは決して少なくないようです。「墓にもすがる思いで助けを求めたけど、お坊さんの一言で、自分の苦しみは誰にも分かってもらえない、自分の考えは間違っていたんだと、深い孤独に陥れられました」と、打ちあけてくださる方もおられます。

宗教者の想いや活動の発信

この現状を少しでも解消するためには、一つには、宗教や宗教者の考え方や活動も多様であります。「自分に寄り添い支えとなる宗教や宗教者が必ずいること」。二つには、「どのような宗教も、苦悩する人に対する慈しみの眼差しを向けていること」。これらを積極的に提示していかなければならないと考えています。

そのような想いを胸に有志の仲間と取り組むのが、LifeWalk(ライフウォーク)です。

行政の取り組みに呼応する

はじめるきっかけとなったのが、二〇一六年より、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」として制定されたことです。この取り組みは、悩み苦しんでいる

方々の孤立を防ぐことを目的として、府民の人々が自死・自殺の問題に関心を向けることを狙うものです。京都府では、この前後一カ月の間に、様々な取り組みが行われます。そこで宗教者も府民の一員として、その趣旨に賛同し、「京都いのちの日」に大きく声をあげたいと考えています。

LifeWalk

LifeWalkでは宗教者がそれぞれの宗教の衣体・法衣・祭服を着用し、メッセージを掲げながら京都市内を行進します。そのことにより、メディアを中心に社会的な注目を集め、宗教者が自死・自殺の問題に対して積極的に活動していることを発信していきます。

二〇一六年にはじまり、超宗教・超宗派の宗教者総勢50名とともに、浄土真宗本願寺派本願寺(西本願寺)阿弥陀堂から、「京都いのちの日」のシンポジウム会場である龍谷大学響都ホールまでの行程を練り歩きました。また二〇一七年は、総勢28名の宗教者に加え、10名の宗教者以外の方にもボランティアとしてご協力いただき、真宗佛光寺派本山佛光寺から浄土宗総本山知恩院までを練り歩きました。二〇一八年は、臨済宗建仁寺派大本山建仁寺塔頭両足院から、祇園や河原町通の繁華街を経てカトリック河原町教会に至る行程を歩き

ました。この年は宗教者だけにとどまらず趣旨に賛同するカトリック河原町教会の信徒の方も多数参加してください、総勢約40人での行進となりました。これまでに、2宗教（キリスト教、仏教）14宗派の方々にご参加いただきました。

トークセッション

LifeWalkでは、行進をスタートする前に、宗教者によるトークセッションを開催しています。トークセッションは、決して価値観や活動の良し悪しを問う場ではありません。「自死について信仰する宗教でどのように考えるのか」、「信仰と活動がどのように関係しているのか」など登壇者の発言を通して、参加者は自身の信仰や在り方、立ち位置を見つめなおす場になることを期待しています。画一的な答えを追い求めるのではなく、宗教者の価値観もまた多様であることを発信することを目指しています。

二〇一八年は、アガベ共立キリスト教会のラザロ保科正和氏、浄土宗西山深草派の石倉真明氏、臨済宗妙心寺派の小坂興道氏にご登壇いただきました。保科氏は病理学を専門とする医学者として救急関連学会を中心に様々な学会に所属するとともに、「自死に向き合う僧侶の会」の法要の際には救護スタッフとして活動されています。石倉氏は、僧侶は日々の



法務のなかでもっと対人支援に関わることができるとはなにかという問題意識をもち、僧侶が良い聞き手となるべく訓練の場を提供しています。小坂氏は、「NPO法人京都自死・自殺相談センター」で、死にたい想いを抱える方が実際に集う居場所作りの活動をおこなっています。

死にたい想いは誰であっても抱きうること

現代社会では自死・自殺に対する偏見は根強く、タブー視される現状があります。

石倉氏は「死にたい想いをもつ人は、精神的におかしく



なってしまった人、あるいは、弱い人だという見方があるように思えます。私は日々の檀家参りなどでも「死にたい」と打ち明けられることがあります。その死にたい想いをもつ人は、仕事もあるし家族もいるし、周囲から見れば豊かな暮らしをしている方です。だけど、人には言えないような苦悩を抱えて、死にたいって思うぐらいに追い詰められている。死にたい想いをもつことは、何も特別なことではないと思います」と、日常の法務の経験を通して教えてくれます。

保科氏も、「人間は何らかのきっかけがあれば、誰であっても自死してしまう存在だと思っています。例えば、いまは元気な人であっても、幾つかの要因が重なれば、いつ自死するまで追い込まれてしまうか分からない。その可能性があることを理解する必要があると考えています」と指摘されます。

小坂氏は「私たちはいつ死ぬるか分からないいのちを生きています。良いとか悪いとかではなく、必ず死にゆく。仏教では死に対するタブーはないです。それが自死であっても同じことだと私は考えています」と説明してくださいました。

いのちに向きあう

毎年継続することにより、少しずつではありますが、

LifeWalkの認知が広まっているを感じています。

LifeWalkでは自死・自殺の問題を中心にしていますが、様々ないのちの問題に携わる宗教者の方々が参加してくださっています。自死・自殺の問題に関わる団体をはじめ、医療の現場に携わる宗教者の活動、あるいは、平和の問題に向きあい続ける宗教者の方々と出会い、それぞれ活動の分野や宗教・宗派は違えども、「いのちに向きあう」想いは共有できることを実感しています。

今後とも企画趣旨に賛同いただく宗教者あるいは宗教教団を増やしながら、毎年3月1日に継続的に開催することを目指します。

「京都いのちの日」宗教者プロジェクト実行委員会

委員長 霍野廣由



おわりに

いま、この冊子を手を取って下さっている方は、どのような方なのでしょう。

かつて自死の苦悩を抱えたことのある方でしょうか。

それとも今まさにその苦悩を抱えている方でしょうか。

死ぬことを考えてしまうほど生きることは空虚で、無意味なものと感じていらつしやるかもしれません。寂しさや悲しさ、絶望の中にいらつしやるかもしれません。藁をも掴む思いでこの冊子を手を取られたのかもしれませんが。

今回、自死・自殺に関わる活動をされている五名の宗教者の方からメッセージを頂きました。身近な方の自死をとおして、あるいは自身が死にたいほどの苦悩を抱えていたことなど、活動に関わるきっかけはそれぞれに違いはありますが、宗教的な立場や内省をとおして、そうした苦悩を抱えた誰かに少しでも関わりたい、わずかでもその苦悩が和らいでくれたらという想いは、どなたにも共通して感じられたことでした。

この冊子が、あなたにとつて、一握の藁になつてくれればと思つています。そして、その藁が藁のままで終わらないものであつてくれることを、さらに念じております。

最後に本冊子を作成するにあたり、拙いインタビューにも拘らず誠実な対応をして下さいました五名の宗教者の皆様、あたたかな絵を描いてくださいました絵描きのとよだまりさ様、限られた時間のなかで編集にご尽力くださいましたカズマキカクの数間幸二様、そしてこの冊子を読んでくださったあなたに、心よりお礼申し上げます。

浄土真宗本願寺派総合研究所 研究員 安部智海

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/>

●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「いのちの日のうちの時間」（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://kyuushuubutsukyoku.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 E-mail：hiroshimasotto@gmail.com

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。

●とうほく Sotto E-mail：tohoku-sotto@gmail.com

居場所づくり「そつとの森」（隔月）を開催。



2019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

デザイン カズマキカク

絵 とよだまりさ