

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からの メッセージ 5

すべてのいのちの平安を願う

はじめに

浄土真宗本願寺派では、自他共に心豊かに生きることのできる社会の実現をめざし、さまざまな社会的課題についての取り組みを進めております。その一つとして当研究所では、自死・自殺について考える機会になればと、2016（平成28）年に制定された「京都いのちの日」に合わせ、小冊子『宗教者からのメッセージ』を発行しました。

「京都いのちの日」は、自殺対策への関心と理解を深める府民運動として、3月1日に定められました。今年5年目を迎える「京都いのちの日」に、5冊目の『宗教者からのメッセージ』をここに発行することができました。

この小冊子では、有縁の宗教者5名へのインタビューを収録しています。それぞれの宗教者が、自死・自殺の苦悩を抱える方にどのような関わりを持つようとしているのか、そして、どんな言葉を届け、どんな存在であろうとしているのか。そうしたことを意識しながら質問を投げかけています。それは同時に宗教者自身が苦悩を抱えたとき、どのような言葉や存在、はたらきかけに出遇ってきたのかということでもあります。宗教者自身が出遇ってきた言葉や存在が、彼らをとおして、この小冊子を手にした皆さんにも届きますように。そして、なによりそれが、あなたにとって、よき出遇いとなりますことを心より念じております。

目次

はじめに

宗教者へのインタビュー

・ 廣谷ゆみ子（浄土真宗本願寺派）

・ 遠田旭有（曹洞宗）

・ 伊藤竜信（浄土宗）

・ 若麻績敏隆（浄土宗）

・ 村上浩継（霊明神社）

LifeWalk 二〇一九でのメッセージ

おわりに

相談窓口一覧

1

3

4

9

14

19

24

30

35

36

宗教者へのインタビュー

Interview 1

廣谷ゆみ子さん

浄土真宗本願寺派



自死や自殺に関わろうと思った 経緯を教えてください。

廣谷 20年ほど前の話なのですが、私の父が脳梗塞になりました。半身不随になりました。半身不随になると筋肉が固まらないように、毎日病院に行つてリハビリをしないとイケないわけですね。倒れた当初は、リハビリをすることで、いつかは元通りの体に戻れるという希望で頑張るのですが、あるところからピタリと上達しなくなってしまうわけです。そうすると、いくらリハビリをしても自分はこのままなのだという絶望感からなのでしょうね。これまであれほど熱心に続けていたリハビリを嫌がるようになりました。

そんなとき、病院の中で一緒にリハビリをしていた父と同じような体の状態だった男性が、なぜか急にリハビリルームに来なくなったのです。その男性は退院して、お宅に帰られてから早々に自死されたのだと聞きました。男性の自死を知った父は私にボソッと、「うらやましいな。死んで楽になったんだろうな」というようなことを、漏らしたのです。そのとき、私は涙が出るほど情けない気持ちになって「どうしてそんなことを言うの」と言うのがやっとなりました。父は黙ってしまつて、それから亡くなるまで私に愚痴めいたことは一言も言いませんでした。

当時の私は子育てや父の看護に追われていて、余裕がなかったこともたしかにありましたが、病人や弱者に関わるというこ

とは、相手の気持ちに寄り添う云々ではなく、自分の時間や労力を与え尽くすことこそが、思いやりや愛情の根本だと思ひ込んでいたのです。だから、そのお返しとして、父にはこちらを満足させてくれるような前向きな気持ちや態度でいてほしいと。どんなに家族や医者さまが親身になって関わってくれていても、二度と元に戻れない体になってしまった父の内心はとても孤独だったと思います。もし、私が「死んでしまいたい気持ちになるのも無理もないよね」と応じていたら、父の孤独はもう少し救われたものになったのではないかと後悔の念に似た思ひはずっとありました。たればの話にはなりますが…です。で、これがきっかけといえ、きっかけです。

結局、父は持病の糖尿病がもとになって、坂を転げ落ちるようになり病状が悪化して亡くなりましたが、励ますことはしても、弱音を吐くことを禁じていた未熟な私を父は黙って見守ってくれていたのだと今は思っています。死にたい気持ちを持つことは、悪いことではないですし、非常に自然なことだと思ひます。そういう私自身もそのように思っていた時期があつて、小学校のときなんですが、口癖で、「あぶくになって、ぶくぶく」となつて消えてしまいたい」というようなことをよく言っていたんですね。存在をここから消したいと毎日毎日思ひつていました。20歳ぐらいまで、ずっと根底にそういう思ひがあつたような気がしますね。

父が亡くなつて、15年の時が経つて私は「京都自死・自殺相

談センター」の立ち上げに関わることができるようになりました。が、立ち上げ前に「いのちの電話」の相談員をしていたことが私にとって非常に良い経験であつたと今になってとてもありがたく思ひています。ありとあらゆるしんどい思ひを抱えた方々の生の声を聴くことで、世の中にはこれほどたくさんの方々が千差万別の悩みを抱えているのだということを肌で実感したからです。

死にたい気持ちが自然な感情という考え方は、 仏教の考え方と関わりがありますか。

廣谷 仏さまの教えを学んでいるうちに、仏さまは自死を選んだ弟子に対して、その死の方をあえて否定はしてはいないし、むしろ生き方を問題にしているということを知りました。まだまだ勉強不足の身ではありますけれど、こうした活動しながら僧侶となつた私が死にたいほど苦しい思ひをしている方の隣りに座することで、いくらかでも安心してもらえらるのなら、それが仏教者として自死の活動にかかわってきたことの意味合いになればとは思ひっています。

唯円という親鸞聖人の弟子が著した歎異抄の中に出てくる「さるべき業縁のもよおさばいかなるふるまいもすべし」という親鸞聖人のお言葉は真宗の法話でもよく引用されます。確かに、人は縁さえあればどんなことでもしてしまふのは当たり前

のことなのですよ。例えば、あんなに立派な人かと思うような人が盗みを働いたり、人殺しを犯してしまったり。それは自死にしても同じだと思うのです。生涯治らない病気に罹って、生きていることが空しくなって自死をしたり、大切な人が突然亡くなってしまい、ショックのあまり後追い自殺をしたり。人は誰でも非常事態に陥ったら、何をしでかすのか分からない危うさを持っているということ。それが人の性なのだと認知しておくことは、逆に自分を守ることに繋がるのではないかと私は思います。

京都自死・自殺相談センターの立ち上げの時の話ですが、電話相談を始めましたという宣伝をするために駅前で電話相談の番号を書いたティッシュを配ったことがあります。ほぼ10年前のことですから自死に対する認識も今とは大分、違っていたとは思いますが。自死・自殺という字が書かれたブラカードを目にした通りがかりの人たちの反応は実に冷たいものでしたね。皆さん、そういうことは私には関係ありませんという態度でティッシュの受け取りを拒否されて、そそくさと通り過ぎていったのを思い出します。特に印象的だったのは数人の若者がブラカードを指差して大笑いしていたことです。自殺を考えるのは弱者であって、自分たちはリア充な生活をエンジョイしている勝ち組であるということをアピールしたかったのかもかもしれません。今では国を挙げての自殺対策の運動などが功を奏して、自死に対する偏見はだいぶ緩和されましたが。

るとか。人は、自分以外の人間との関わり合いによって変わっていく生き物だと思うんですね。誰かと話をしているうちに、ちょっとだけ楽になったり、うれしい気持ちになったり、そのうちなんとなく周りの風景が変わってきて。そうしたことが少しずつ積み重なると、自分自身で意識して変えようと思わなくとも変化していくと思うんですよ。

それから「自分を責めないでください」という言い方は、一見、親身になっていようでいて、あんまりよくないと私は感じています。なぜかという自分自身を責めているときはある意味、楽なんですよ。悪い自分を叱っている正しい自分がある一人いるわけですから。自分自身を責めていることで自分が救われている面もあると思うのです。それなのにそういう存在すら奪ってしまったら、もう真っ裸になって打たれ続けなさいと言われているのと同じではないかと。なので、僧侶としての私が相談を受けたときは、自分で自分の味方ができないほど自分が嫌いでも、仏さまはいつでも味方をしてくださっていますというをお伝えしています。

自死にまつわる活動の中で、 僧侶としての変化はありましたか。

廣谷 「僧侶は」といいますか宗教者は人の生死に関わる生業であるので、死にたいほどの悩みや自死で大切な方を亡くした

少なくとも、仏教は自死・自殺を悪だという扱いはしていませんよということだけは、仏教者として自死遺族の方々にお伝えしたいですね。

死にたいほどの苦しさが少しでも和らぐには、 どうしたらよいのでしょうか。

廣谷 死にたいと思っている人にかける金科玉条のような言葉は基本的にはないと思っています。この言葉をかければ、誰でも気持ちが楽になるというような魔法の呪文みたいなものがあつたらよいのですけれど。悩みというのは他人から見たら同じような悩みでも、当人の置かれている状況や考え方や感じ方でそれぞれまったく別ものになりますので。

ただ、悩みの真つただ中にいる人の耳にストリートに入るかどうかは分かりませんが、少なくとも私は時間というものは、いろいろな難問を助けてくれる一番の薬であると思っていますので、どうか今だけを見て判断しないでほしいと。お天気が毎日変わるように、人はずっと同じ気持ちでいることはあり得ないということはお伝えしています。

それと、一人で閉じこもっていないで、誰かと関わることがとても大事だと思うんですね。たとえば、相談電話をかけて自分以外の誰かとかわかることもそのひとつ。誰でもいいので1日1回だけでも人と話をすることを自分の目標にする

方々からの相談を受ける機会はとも多いと思います。なので、僧侶として自死の活動に携わることとは、自死という事柄に否応なく真正面から向き合う姿勢を自分自身に課することになりますし、これまでの活動を通してたくさんの方の気づきを得たのは事実です。

これも『歎異抄』の中のエピソードなのですが、唯円が「いくら念仏しても、急いで浄土へ参りたいとは思わないのです」と親鸞聖人に告白をする場面があります。すると親鸞聖人は、「わたくし親鸞も同じですよ」とこたえているんですね。親鸞聖人は「人は誰でもみんなそうなのですよ」とは言わないで、「親鸞も」と、自分の名前を出されてかわられた。そのときの唯円の気持ちを察すると、どんなに安心しただろうと思います。人の話を聞く姿勢とは、こういうことなのかもしれないと。

自分の気持ちを「それはよくある話だよ」とか、「一般的に言う」となどと一括りにされてしまうと、気持ちが弱っているときなどは特にとても悲しい気持ちになると思うのですね。「それは私も同じだよ」とか、「私もそういう経験があるよ」といってもらえると、自分の身になって話を聞いてくれているというように思えると思います。

先ほどもお話ししましたが、自死は他人事であるというスタンスでいる限り、死にたいと言っている人の気持ちも理解できませんし、いつか自分が死にたいという思いにとらわれたとき、自身もパニックになってしまいます。なので、わたしたち



Interview 2

遠田旭有さん 曹洞宗

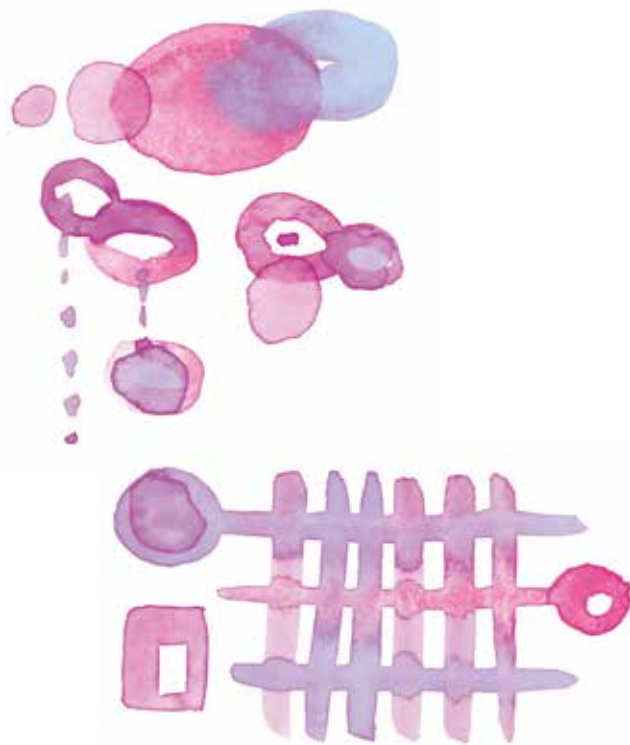
自死にまつわる活動に関わるようになった
きっかけを教えてください。

遠田 特別に自死問題に取り組もうと思っていたわけではありませんでした。もちろん、ご相談があればお聞きする心構えはありましたが…。東京にいるところに知り合いの和尚さんが、新宿にあった電話相談所に、足しげく通って相談を受けていると聞いていました。ですから、死にたいという気持ちを持っている方々が、結構いらつしゃることは情報としては知っていましたが、自分の中に現実問題としては入っていませんでした。

その後、平成19年に山形県鮭川村の秀林寺というお寺に入りました。しばらく生活している内に、鮭川村のある最上郡は、自死される方が多いことを知りました。これは何かしないといけないのではないかと思いついたときに、たまたまテレビをつけていたら、自死・自殺に向き合う僧侶の会（以下、自僧会）のことを取り扱っていたのです。

東京近郊を中心にした超宗派の和尚さんたちが、手紙相談の会をしていることでした。そこに行ったら何か教えていただけるのではないか、そこで学ぶことができるのではないかと思いましたが、毎月、山形から東京に通って、活動に参加することで、学ばせていただき、学んだことを自分のお寺で還元していくという形をとったのです。

僧侶は死にたいという気持ちに共感できる感性や想像力を磨いておくことはもちろんのこと「いのちの尊さ」という耳障りのよい言葉に頼って、安易に生と死を語ることの危うさに敏感でなければいけないと思っています。



自僧会ではおもにお手紙でやりとりをするんですが、返信を書くときに初めて、相手の方のお気持ちが伝わってきたりするときもありますね。読んだときは自分の中でこんなふうに受け止めていたけど、あらためて、返事を書くとなったときに「あれ、もしかしてそうじゃないのかな」というのはあります。お手紙をくださる方も、そういう気持ちの動きを経てお手紙を書かれていますのかもしれない。私にとっても相談者にとっても自分の中で考えや、気持ちをもとめる、整理するという意味では、手紙の効能は、すごくあるのかなと思います。書くまでの間も、大事な相談期間だと言えるでしょう。お互いに、言葉にするまでの時間を含めて相談なのだろうと思います。手紙を書いていないからといって、相談していないというか、聞いていないわけではなくて、手紙を書いていないときも、やっぱり考えますし、送った後も、どうだったかなと思いますしね。

極端な話ですが、自僧会という名前を聞いて、実際は手紙を出さなくても、出してみようかなと、ちよつと頭の片隅に思ってくださいる方がいるだけでも相談というか。何かあれば、あそこに行くとも聞いてもらえるところがあるなと知ってもらっただけでも、こころの支えになるのではないかと思います。

自死遺族の方の集いも毎月、自僧会で築地本願寺さんを会場に借りて行っております。そこでは、ご遺族の方々が来られて、数人単位に分かれて頂き、間に和尚さんが入って、お話を聴きしています。

ういうことがあったりしたので、なおさら、私自身の中での供養というのもあり、ずっと続けていこうかなと思っています。

ご友人や義弟さんに、 どういう声を掛けたかったですか。

遠田 義理の弟に関しては、妹と離婚した後だったので、連絡先も、どこにいるかも分からなかったもので、何ともしようがありませんでした。同級生の友達に関しては、会える距離だったので、実際に会いに行つて何気ない話でもいいので、したかったですね。なぜ、その一歩が踏み出せなかったのかなと悔やまれます。つい数カ月前まで、お互い地元に戻ってきたということで、ご飯でも食べに行こうかという話をしてた矢先だったのです。そのときはそれほど悩んでいるとは全然分らず……。近いと特に、「いつでも会えるから」とか「次に会ったときに」などと思いがちですが、無理してでも、そのときにばつと行けばよかったなと今は後悔しています。車でちよつと行けば会える距離だけど、向こうも仕事をしているみたいだし大変だろうから落ち着いたらだなとか。そのうちに雪が降ってきて、雪がやんでからだなとか。何か会わない理由がどんどん膨らんでいって。会える距離だったら、実際に会えばよかったなと。会えない距離だったら、しょうがないというのもあるのかなと思つたのですけど。いつまでも後悔が残りますよね。

また、12月1日に「いのちの日、いのちの時間」という自死で亡くなられた方の追悼法要を毎年行っています。大阪や広島でもされているみたいですけど、そのときは法話を聞く時間があったり、法要する時間があったり。その後、グループに分かれてお互いの話を聞き合ったりするという時間もあつたり。

こうした法要が東北の方でもあればいいなと思っていて、うちのお寺を会場にしてやることになりました。主に、自死遺族である檀家さんや、友人、知人だけに、チラシを配って周知しているの、知らない人は知らない行事なのですが。合わせてお坊さん向けの勉強会もしているので、この地域のお坊さんたちにも、そういう情報や意識が広がってほしいなと、より多くの人が救われるのではないかなと思っています。たくさんの方は来ません。数人ぐらいです。追悼法要を行い、その後、お茶を飲みながらお話を聴くという内容です。始めてからもう8年になりました。「来年も来ます」、「ありがたいです、こういう行事をしてもらって」と、よりどころにして、来てくださる方がいらつしゃいます。参加者は、二人というときもあります。参加者ゼロでも私が住職である限りは続けていくつもりです。皆さま方の大切な人たちを供養させていただきまますという思いで行っております。

私自身も友人と、義理の弟が自死で亡くなっています。もしかししたら、メッセージを発していたのかなとか、何かできなかったかなとか、いろいろ考えるところもあります。身近にそ

実は私も死にたいと思つたことがあります。東京にいたころの話ですが、夜になると寂しくなつてきて死にたくなるときがありました。お酒を飲む習慣はなかったのですが、たまたまいただいた日本酒があつたので、それを飲んでいましたが、それでも全然寝られませんでした。あおるように飲んでも寝られなくて……。むしろ、ますます目がさえる状態でした。もう、友人も、大学を卒業して、社会人になつていたので、こんな夜遅い時間に話を聞ってくれる人はいないなと思ひ悩んでいたのですが、ちよつと、近くに行きつけのバーがありました。明け方近くまでやっている店なので、藁をもつかむ思いで、そこに行きました。そこで、ずっと話をするというわけでもありませんでしたが、マスターは私が話すことを聞いてくれていたり、あるいは、カウンターの向こうにマスターがいる状況で、私は一杯の酒を、ちよびちよび飲みながら、ぼうつとしていて、ということがあるりました。

そこで何か救われた、自死を選ばなかった……という経験がありました。誰かに話すというだけでなく、誰かにそばにいてもいいのだしたら、いてもいいかなと思ひました。あとは、信頼できる関係を普段からつくっておく、探しておくというのも大事だろうと思います。私のときはバーのマスターでしたが、友達なのか、菩提寺の和尚さんなのか、家族なのか、それが誰になるのかは分かりませんが、でも、そういう信頼できる人間関係を数人ぐらい、つくっておくような、普段

からの関係づくりも大切なと思います。何かあったときに、その人に話を聞いてもらうとか。でも、本当につらい人は、なかなか、そういうところにも踏み出せないこともあるでしょう。誰しもつらくなる可能性があります。私も、自分が死にたくなるとは考えてもいませんでした。ですから、つらくないうちに、死にたいと思っていないうちに、そういう気持ちになり得るということを想定して、何かしらの防護策を、事前に立てておいた方がいいのかなと思いますね。仮に、誰に言うといいのかなとか、どう言ったらいいのか、どんなふうにしたらいいのかとか。そういう相互の寄り添い合いというか、支え合いを、今のうちにつくっていった方がいいのかなと思います。自分自身が支える、または、支えられるというところで、つながりが広がっていくといいかなと思います。

これまでの活動を通して、僧侶として成長した部分や変わったことはありますか。

遠田 あまり成長していない気はします。いつになったら成長するのだろうかと考えることはありませんけど。

変わったというのは、どうでしょうか。でも、私、親鸞聖人のようにならなかったのですよ。お坊さんになつたきっかけが、親鸞聖人なのです。吉川英治さんという方が『親鸞』という小

たのかは、分かりませんが、親鸞聖人の、そういう生き方が小説では描かれていました。それで、こういう生き方はいいなと感銘を受けたのです。私も人々の中に入って、寄り添うというか、共に生きるような生き方をしたいなど。それができるのがお坊さんなのではと思ったので、お坊さんになりたいと思ったのです。

道は曹洞宗に行きましたが、もともとお坊さんになりたかった原点はというと、憧れていた、小説の中の親鸞聖人のような生き方をしたいというのがありました。今行っているいろいろな活動もそうですし、話を聞いたり、ときには話をしたり、そのようにやりとりをしているのが自分の中で、この人たちと一緒に今の時代を生きているのだなという、生きている証しみみたいな感じになっているような気はしますね。

きっかけは、やはり、この鮭川村に来たのが一番大きいかもしれないですけどね。朝、4時前後に起きて、朝のお勤めをして、坐禅、掃除、ご飯を食べて一日が終わる。すごく、いい生活なのですが、親鸞聖人のようにと思っていたので、何だかむなしくなってきました。そのようなときに、近所の、よくしてくれたおばあちゃんが「お茶を飲みに来たら」と言ってくれたので、ちよくちよく行ってお茶を飲みながら話をするようになりました。そこへ行って、話をすると、すごく受け入れてくれている感覚と、いろいろ話をしてくださるという印象がありましたが、そういうことがあったのが大きかったかもしれません。

説を書かれています。それを高校生のときに読みました。そこで、お坊さんという生き方があるということを初めて知りました。その小説の中では、親鸞聖人に相談事が持ち込まれたりするので、その相談事を、親鸞聖人が「南無阿弥陀仏ですよ」と右から左に解決するという感じではありませんでした。「ええ、そんなことがあったの、どうしよう」と一緒に悩むような感じでした。そうやって共に、同じ時間と空間を生きているとでもいうような。小説の中で、親鸞聖人が大河の前に、若い夫婦にこんな言葉を語っていました。「天地の創造された始めから、水は、天地の終るまで、無窮の相をもつて流れています。われわれ人間とてもその通り、人類生じて以来何万年、またこの後人類の終るまで何億年かわからぬ。その、無窮にして無限の時の流れから見ると、人の一生などは、電光のような瞬間です。その瞬間に、こうして、同じ時代に生れ合ったというだけでも、実に奇しき縁と申さねばならぬ。いわんや、同じ国土に生れ、同じ日のもとに、知る辺となり、友となり、親となり、子となり、また、夫婦となるということは、よくよくふかい宿命です。……だのに、そのまたと、去つては会い難い機縁の者同士が、憎みあい、呪いあい、罵りあうなどということは、あまりにも、口惜しいことではないか。見るがよい、こう話している間も、水は無窮に流れて、流れた水は、ふたたびこの宇治の山河に、会いはしない……」

親鸞聖人が仰られたのか、吉川英治さんが思いついて書かれ

それまでは、人はいるけど、関わりがない、つながりがないと、孤独感があったように思います。そうなってくると、本当に、食べて寝るしかないみたいな感じで。そこを一步、踏み出して、踏み出した先で、受け入れてくれたのでよかったようです。あそこでシャットアウトされていたら、たぶん今のようにはできていなかったかもしれないですね。その方が先月、急に心臓の調子をくずされて亡くなりました。葬儀の後に法話をさせてもらいましたが、泣いて話ができませんでした。その方がいてくれたおかげで村にさらに大きく一步を踏み出せたと思うと、あの方との出会いは本当にありがたいことだったなと思います。あの方でよかったなど。私も「あの人に出会えてよかった」と言われるようになりますね。



Interview 3

伊藤竜信さん

浄土宗



苦悩の現場で活動をされるようになったきっかけを教えてください。

伊藤 私は現在、病院や福祉施設など、様々な「苦の現場」で支援を行う臨床仏教師（※）として活動を行っております。活動に携わるきっかけが大きかったのは2011年に起こった東日本大震災です。大震災の発生から約一カ月後、浄土宗宗務庁（東京）の職員だった私は、被災地の寺院の状況調査のため、現地に派遣されました。

そこで見たのは、言語に絶する被災地の光景と、沢山の被災された人々の姿でした。津波で流されてしまったお寺や、瓦礫に埋もれてしまったお寺もある中、被災された多くのご寺院を訪問し、様々な話をお聞きました。またそんな中にあっても、本堂や庫裏を避難所として提供し、地域の方々と肩を寄せ合いながら過ごされているお寺や、避難所で住民の中心として活動していたご住職さんにもお会いしました。大変な状況でしたが、皆さん異口同音に「手を合わせる」ことの大切さ、切実さ、尊さを話しておられました。亡き方への追悼や、誰かの安否を気遣っての、また周囲の優しい心への感謝など、様々な合掌のお姿を拝見しました。石巻市の被災されたお寺を訪問した際、瓦礫に覆われた境内に、一体のお地藏様が立っておられました。一度倒れてしまった像を、誰かが立て直したのだと気づきました。またその周囲には、瓦礫から掘り起こされたと思しき

写真や遺品が飾られ、たくさんのお花が供えられていました。「手を合わせることでしかない」時があるとの言葉を思い返し、宗教・宗教者が存在することの意味を、改めて考えた瞬間でした。

東京に戻った後も、現地の光景が頭から離れず、何かできることは無いか考えていました。そんな時、宗教ライターのお田宏人さんから被災地の支援に行かないか、との誘いを受けました。震災の発生当時から、スクーターで単身現地に赴き、取材を続けていた太田さんは、持ち前の熱意と顔の広さで、医療・福祉関係の友人や有志の人々と連携を取り、多職種による支援チームを結成していました。そのチームに、太田さんの呼びかけに応じた様々な宗派のお坊さんたちが加わり、宮城県女川町の避難所にお邪魔する機会がありました。避難所の中に、無料の医療相談所や炊き出しのスペース、都内から集められた食器などの支援物資を配布するコーナーなどが作られ、私たち宗教者も、相談事や悩みなどをお聞きするブースを設置しました。が、炊き出しや医療相談所の賑わいに比べ、私たちのブースは閑散としておりました。考えてみれば当たり前で、こういった非常時にまず優先されるのは体や生活のこと。初対面のお坊さんがいきなり「話を聞きます」などと言っても誰も来るはずがありません。そこで私たちは、持参した仏具やお線香、日用品などを持って戸別訪問を行い、その時に必要があれば話を聴こう、と企画を変更しました。最初、私は、親切心の押し売り

たいだ、と考えたり、何かの勧誘と勘違いされたりしたら嫌だなと感じ抵抗がありましたが、ここまで来て何もすることがない、ということにも耐えられず、衣を着て皆と一緒に、避難所の隣に設置された仮設住宅を訪問しました。すると驚いたことに、玄関先で「実は身内が亡くなったんだけど、まだ葬式もあげられてないんだ」、「行方不明の家族がおり、きつと帰ってくると思っているけど、辛い」など、様々なことをお話しする方がいらっしやいました。聞けばそうしたい思いがあるせいで、賑やかな場所になかなか足が向かず鬱屈としていた、こうして来てくれて良かった、とのこと。人の気持ちの複雑さや、自ら出向くことのハードルの高さなどに気づかされました。

戸別訪問を終えブースに戻ると、一人の女性が立っておられました。椅子を勧めてお話を伺うと、その方は沈んだ面持ちで、「配偶者を亡くしたんです」と話されました。地震が来た時、一緒に高台に逃げる際に、忘れ物をしたと家に戻られ、そのまま津波に巻き込まれて亡くなってしまったとのこと。「あのとき私が無理にでも引き留めていれば、あの人は死ななかったのでは…、私だけが助かったことを、あの人は恨んでいないでしょうか？」そして「今はあの人は、どこにいらっしゃるのでしょうか？」迷ったりしていないでしょうか…と、仰られました。こうした思いやお話を聴くために、私はここに来たはずでした。が、その方の真剣な面持ちや、悲痛な言葉に直面した時、ごまかしの効かない「本当の答え」を求められた思いがしました。普段、

皆の前で、極楽への往生やお念仏の救いのことを話しているにも拘らず、「お前の言葉は本物か？」と問われた気がいたしました。しばしの沈黙の後、「亡くなられた方は、今は仏様の国にいらつしゃいます、苦しみのないところにお生まれです」と言うほかありませんでした。その言葉には、半ば自分に言い聞かせるような響きがあったのではないかと、今も思います。続けて「だから、恨んでいるということはありませんよ」とお伝えしましたが、その言葉にも、同じ響きがあったのではと思っていました。その方はしばし嗚咽しておられました。私も何も言えず、しばらくそのまま一緒に過ごさせていただきました。最後に、亡き人が極楽で安らかに過ごされるよう、またこの方の抱える後悔や苦しみが少しでも和らぐようお願いを込め「一緒にお念仏しましょう」と、ともに手を合わせ、お念仏をとえさせていた多くのが精一杯でした。

この時、訪問活動を行ったお坊さんたちにより、後に「傾聴に取り組む宗教者の会（KTSK）」が発足され、現在も被災地への支援活動が続けられています。私も会に加わり、女川町の被災地や仮設住宅への訪問とともにさせていただきました。活動を続ける中で震災が浮き彫りにした様々な孤独や不安、病や老いの苦悩は、実は被災地に限らず、あらゆる場所にある苦悩でもあることも少しずつ分かってきました。また宗教や宗教者は、そうした苦悩にずっと関わり続けてきた存在でもあったことを再認識させられました。だからこそ、対人支援の方法を、

耳を傾けること。共に「居る」ことしか、私にはできないのではないかと今は感じています。

また、思いを話すことは、「離す・放す」ことでもあります。誰かに自分の気持ち話すことは、その思いに名付けを行い、形を与えて、少しだけ自分の元から「離す」ための、一つの手段になるのではないかと考えています。また、気持ちを吐露することは、相手に少しだけ自分の荷物を預けること、その重荷を少しだけ「手放す」ことにも繋がることだと思っています。

以前、とある患者さんから「病院にいますと、どうしても会話が病気のことだけになる」との言葉をお聞きしたことがあります。痛みや症状の治療のため入院するわけですから、それは一面、仕方ないことでもあります。しかし、続けてその方はこう話されました。「すると私はいつの間にか『患者』になってしまう。私はもともと〇〇という名前の一人の人間だったはずなのに、病気のせいで、『〇〇病者の〇〇さん』になってしまうんだ」と。「だからあなたとは、治療目的ではない、何でもない話がしたい、私が『患者』ではなく、〇〇という人間だったことを思い出せる話があったらいいんだ」。ここに私は、「話す」ことの一つの力を見た気がしました。

しんどい時には、どうされていますか？

伊藤 病室でお会いする方から、辛そうなお顔で「苦しい、早

一度きちんと学びなおしたいという思いがつのり、臨床仏教師の養成講座を受講しました。

現在、私は地元米沢の緩和ケア病棟のある病院で、患者さんやそのご家族への傾聴活動を行っているほか、自坊を会場に、家族などの介護に携わる方々がともに悩みを語り合う「介護者カフェ」を隔月で開催していますが、そうした取り組みの根本には、被災地で出会った人々の姿や、そこで学んだこと、考えたことが深く影響していると感じています。

臨床の現場での関わりには正解が無く、時に無力感に苛まれるつも、この時に感じたことを思い返しながら何とか活動を続けております。

「関わり方に正解がない」というのは
どういうことでしょうか？

伊藤 「私がなぜ、こんなに苦しまなければならないの？」「こんな思いをしながら、なぜまだ生きなければならないの？」病室への訪問の中で、時に出会う問いです。この問いに出会ったとき、私は答えを返すよりもまず、その方がこの言葉を発せねばならなかった状況を受け止め、その背景にどんな思いがあるのか考えようとつとめています。この「なぜ」には、実は正解など無く、共に考えたり、共に涙したりする事しかできないものだと思っています。その問いを発した思いを認め、受け止め、

く楽になりたい、いつまで生きなきゃならないの？」「和尚さん、早くお迎えに来てって仏さまに頼んでください」という言葉を聞くことがあります。「どんな時も、仏さまは見えてくれるよ、心配してくれているよ」とお伝えすることもあります。一緒に悩む、涙することしか出来ないこともあります。相談者さんの辛さに触れて、私自身がしんどいときは、やっぱり本堂で阿弥陀様に手を合わせます。手を合わせてお念仏するしかない。私の重荷を、仏さまに持ってもらうんです。それとも一つは、信頼できる仲間や友人に自分の気持ちを話すことでしょいか。これも自分の悩みを「離す・放す」ことに繋がっていると思います。こうした経験を通じて、自分が弱いということと認め、許すのは本当に大切なことではないかと実感しています。

活動を通じて、僧侶としての在り方に
変化はありましたか？

伊藤 今、感じているのは、私に、手を合わせる阿弥陀様があらなかったら、この活動が続けることは出来ない、という事です。仏の教え、お念仏は私自身を支えてくれるものです。またこの活動を通じて、「一切皆苦」や「愛別離苦」、「三種の愛心※2」など、お釈迦様、法然聖人、先徳の方々の遺された言葉、教えは本当のことだということを実感しています。これ



Interview4

わかおみ
若麻績敏隆さん
浄土宗

まで学んできた仏教の言葉を、臨床現場での体験から、改めて見返すことが多くなりました。また、法然聖人の遺された「還愚（げんぐ）」という言葉、「自分自身が何もできない人間だと知れ」というその姿勢には痛いほどの感銘を感じます。無力感に打ちのめされ、手を合わせるしかないところから全てが始まる、お釈迦様が苦しみを出発点に歩みを始められたことも、このことを指しているのではないかと思うこともあります。活動を通じて、お念仏の教えや阿弥陀様の眼差しの有難さを、より強く感じるようになりました。現場では、私自身が信仰に支えられながら患者さんたちと関わり、弱さを抱えながら活動をしています。その姿を通して、仏さまの眼差しは確かにあつて、それが皆さんにも注がれているのだということを感じていただければ幸いです。

今、苦しい人も、どうか一息ついて、少しだけ周りを見回してみたいです。よく目を凝らせば、あなたの苦しみを聴こうとしている人、一緒に考えようとしている人は居るはずで、一人ではない、少しでも「離れる・放せる」相手はいることを、どうか信じていただければと願っています。

※1 臨床仏教師（公益財団）：全国青少年教化協議会が、社会にある様々な「苦の現場」（医療現場、自死、貧困、ひきこもり支援の現場など）で活動できる仏教者の育成を目指し、取り組む認定資格。病院でチャプレン（組織所属の聖職者）として活動していた僧侶や、医師、社会活動の専門家などの指導のもと、講義形式の座学や、ワークショップ形式の対人ケアトレーニング、また社会支援の現場での実践研修を経て認定される。

※2 三種の愛心：人が臨終の間際に起こすと言われる三つの執着心、境界愛・自体愛・当生愛のこと。境界愛は家族や家、財産等に対する執着心。自体愛は、自己の命に対する執着心。当生愛は、亡くなった後、どうなるかわからない不安を指す。



傾聴に取り組み僧侶の会（以下、KTSK）に参加されようと思ったいきさつは？

若麻績 東日本震災の当日、私は善光寺の仕事でサイパンに行っておりまして。善光寺では、戦争中に南太平洋で亡くなった方の慰霊を一年おきに行っているんですけれど、平成23年はその年に当たり、3月11日は丁度、帰国する日だったんですね。サイパン空港の出発ロビーにいるときに、地震の第一報が入り、テレビで東北の状況が流れていました。これは大変なことになったと思いました。結局その日のフライトは中止となり、それから4日間帰国できなかったんです。12日のお昼に、ホテル最上階の海見えるレストランで食事を取っていましたら、ピアノの生演奏がされていて、突然サイモン＆ガーファンクルの『明日に架ける橋』を弾き語り始めたんです。「君がつらくて、友達も見つからないとき、激流にかかる橋のように、君を救い出してあげるよ」という歌詞が出てくるんですが、それを歌い始めたら、そこにいたサイパンの方たち、旅行者の方たちも、みんなで歌い始めたんですよ。もう大合唱になって。日本人は恐らく私たちの団体だけだったんですけど、それを聞いたら、もう涙が止まらなくなっちゃって。日本で起こっている震災なのに、遠方からもそれを思いやってくださるという、その思いだけで本当に感動しました。

日本に帰国してから、いてもたってもいられない思いで、善

光寺の友人数名で車2台で、ガソリンとか食料とかを満載して被災地に伺いました。石巻、大船渡、陸前高田、気仙沼と回って、ご縁のある方に物資を届けたりとしましたんですけれど、その後も被災地の支援を何か続けていくことができないかなと思いい、新潟県立がんセンターの今井洋介先生から定期的に被災地に入っておられた太田宏人さんのことを伺って参加したんです。「極楽」というところは、みんなが仲良く、幸せに暮らしている、幸いあるところですよ。私は、それはいいんだけどところなのかなというのを頭に思い描いていて、極楽を願う者はこういう時に何をしたらいいかということを考えました。復興を願ってお経を読むことも大切ですが、その先にもう一歩踏み出すことが必要なのではないかと。サイパンで歌を歌ってくださった方々は、たぶんほとんどキリスト教徒だと思っすね。キリスト教の方もそうやって思いを寄せてくれる。そういう思いのベースにある思いは私たちと同じだろうと。それがキリスト教で言えば天国でしようし、われわれで言えば極楽ということ。それはころ持ちの状態だと思っすね。何か苦しんでいる人に会ったら、何かしてあげたいという、そういうころ持ちが、極楽とか天国とかという、そういうものとながっているんだろうなと思うのです。

例えばお釈迦様のことで申し上げますと、お釈迦様はお悟りになった後に、この境地は誰にも分からないだろうからこのまま涅槃に入ってしまったおうと思われたわけ。そのときに、私

がすごく重要だと思っているのは、梵天が現れて、「ぜひあなたのお悟りになった内容、法を説いてください」とおっしゃるんです。この契機というのが、仏教の始まりだと思っすけれども。お釈迦様がそこで他者を認識して、自分がこの教えを説くことによって、他の人々をも幸せにすることができ、要するに、人とのつながりと利他の思いというものを認識された瞬間であり、完全なお悟りをひらいた後もなお生きる意味がそこでお釈迦様に生じたと思っすね。利他心の気づきが仏教の根幹にあるのです。ですから、法蔵菩薩の利他行の結実というべき極楽を目指している私たちは、まず第一に自分のころの中の極楽を求めるべきで、それが何なのかなということを常に追求するべきだと思っすね。

一人で死にたいほどの苦悩を抱えているとき、
極楽が垣間見える瞬間というのは
訪れるんでしょうか。

若麻績 このころの中に楽園が見えている人、それを求め願っている人と接するということ。それが結構大事なんじゃないかなと私は思うのです。私もかつては極楽なんてあるのかなとずっと思っていました。もう30年ぐらい前のことですが、大正大学で浄土図を研究していたのですが、それでも本当に極楽があるのかどうか納得できない。「あります」って自信を持って言え

ない。誰かが言っているとか、経典に書いてあるからといって納得できればいいんですけども、私はひねくれているのでできない。そうしたら、当時、武蔵野女子大学で美術教育を教えておられた皆本二三江先生とたまたま恩師の法事でお目にかかりまして。その時、先生が、「女の子は楽園を描くのよ」っておっしゃったんです。小学校入学前後ぐらいの子どもが一番はつきり現れるんですけども、自由に絵を描かせたときに女の子はほぼ100%楽園を描くん。お花が咲いていて、おうちがあつて、みんなにこにこしている。幸せそうなんです。女の子の絵は明るい平和な楽園ばかりなんです。それでは男の子はどうかというと、車とか戦闘機とか、ロボットとか、戦いの場面ですとか、そういうものしか描かないんです。楽園は描かないんです。男性は競争第一なんです。女性は、やっぱり生み育てる性ですから、子どもが育ちやすい環境、つまり楽園を内面に保持しているということだと思っすね。全てを包み込んで育んでいくという母性のイメージがすごく強く現れていて、それが人類の普遍的な幸せのイメージとしてあるのではないかなと思っすね。涅槃の境地もおそらくそうだったものにつながるんだと思うんですけど、他者に対して優しくしなさい、他者を愛しなさいというような利他的な思いは、この楽園的な心の深層世界から溢れ出したもので、宗教は、それに従って、我々を幸せに導く道筋を説いているのではなからうかと。般若の智慧のプラジュニャーは女性名詞ですから、全体性

の智慧というのは、本来女性的なもので、全てが一体となっている、お母さんと赤ちゃんが一体となっているみたいな、そういう世界観なのだと思います。私は男性ですが、そんなわけで、女の子の楽園画を知ってから、自分の中にも、常に女性的な楽園的な世界観を求め、見出そうとしています。ゲーテの『ファウスト』のラストシーンで、ファウスト博士が「永遠にして女性的なるもの」によって救われていくのは極めて示唆的です。東北の被災地に行つて気が付いたのは、仮設の集会場で何か集まりをするときに、集まっておられるのは女性ばかりなんです。女性には楽園的世界観がしっかりと根付いているからなのだと思います。そのような集まりでは、引きこもってしまった男性がなかなかお茶会に出てきてくれないのでどうしたらよいかという話をよく耳にしました。今の時代、あまりにも競争原理、男性原理が優先されてしまつて、格差が蔓延り、生きにくい世界になってしまつていて、ように思います。女性も男性も、もっと女性的な楽園的な世界観、平等の世界観を重んじて良いように思います。

死にたい気持ちを和らげるために、
今からできることはありますか。

若麻績 死にたい気持ちのときは、もうまったく閉じこもつて、自分はこの世界で必要ないとか、この世界の中で断絶した

存在だというような意識が強いのではないかと思うんですね。ですからその中で、あなたを大切に思っている人がいるよとか、今度一緒にご飯を食べに行こうみたいなことでいいと思うんですけど、自分がいることで相手も楽しいんだっていうことが分かると、その人も、自分にも存在価値があるのかなっていうふうにも思ってくれると思うんです。その基本にあるのは、やっぱり楽園的な世界観、極楽の世界観だと思うんです。相手も楽しいし、自分も楽しいという、ただ一方的に私がしてあげているのではなくて、私もあなたのお蔭で楽しいんだよっていうね。一緒に世界をつくっていく、楽園をつくっていくという感じですね。極楽はつながりの世界ですから。

あとは自然に触れることだと思うんです。それを俳句とか、詩とか、絵画などで表現するのもいいですね。自然に目を向けて。経済も政治も大事ですけども、本来的にはもっと大きないのちの中で生かされている。われわれで言えば阿弥陀仏ですけども、そういったものに生かされているということですよ。その前で、自ずと頭が下がるような感覚。あるいは森の中で深呼吸するときにも、自分が生かされているという感覚が感動につながる、またこういう感動を得たいという気持ちが湧いて来ますし。サクラが咲くとね、今年もまたサクラに会えたとか、大いなるいのちの巡りに出遇えたって感じがあります。このような感動が生きる原動力になると思います。だから苦悩を抱えた方は、自然の中に感動できることを何か一つでも

見つけて、触れていただきたいと思います。

例えば、空はどこでも見られるので、空を見つめてみてほしいですね。空を見ることによって、大きな自然とつながっているんだという感覚が自ずと湧き起こってくると思います。深い青色の空の向こうには無数の星があつてそれが全部私とつながっているんだという感覚ですよ。人間の営みって、どうしても善悪の判断が出てきますよね。ところが自然には善悪がないんです。それはもうそのままで、あるがままですよ。自然を見つめるということは、森羅万象と自分との関係性を確認しているみたいなところがあると思うんです。ですから、おのずと、自分の小ささも知るし、生かされているという感覚がそこには出てくるわけです。

今、死にたいほどの苦悩を抱えた方や、 ご遺族の方に向けて何かメッセージを。

若麻績 お坊さんの格好でタクシーに乗ったときに、運転手さんが話しかけてきたことがあったんです。「実は私の妹がこの間亡くなったんです。妹は天国に行けたでしょうか」ということをおっしゃるので、その妹さんはとても優しい方だったそうですが、「いや、それはもう間違いない行っておられますよ」という話をしたんです。そうしたら、「実は自殺だったんです」とおっしゃるんですね。そして続けて「仏教の場合には、自殺を

した場合には、極楽には行けないんじゃないでしょうか」と聞いてくれました。

私はそのとき、「妹さんは、この苦しい世のなかにあつて、人知れず悩まれて、どうしようもなく、いのちを絶たれたんだと思います。そういった苦悩を抱えた方たちのためにこそ、阿弥陀様は極楽を開かれたのですから、必ず阿弥陀様は妹さんを極楽に迎えてくださっていますよ」と話をしたんですね。その運転手さんはとても喜んでくださいましたが、やっぱり宗教って、そういう物語性が必要だと思うんです。単に「空（くう）」というのではなく、もちろん「空」の教えは素晴らしいんですけども、理ではなく情の部分、物語として語れる部分というのは大切だと思います。そこが極楽の教えのいいところなんじゃないかなと思うんですね。



Interview 5

村上浩継さん
霊明神社復興支援活動をするようになった
きっかけを教えてくださいなだければ。

村上 当時、京都の学校法人に勤めていましたが、仕事に対する疑問や悩みもあり、今後のキャリアを鑑みて、転職を考えていたところでした。東日本大震災があったのは、そんなときでした。テレビのニュースや映像を目の当たりにして、ただただ呆然とするしかありませんでしたが、あらためて何が起るかわからないということを教えられたというか。もしかしたら、明日、自分が事故で死んでしまうことだってありえる。何が起るかわからないという、今、生きていることがどれだけありがたいことなのかという、当たり前のことに気づかされました。

そして、福島原発のこともあって、このままでは日本がダメになってしまうのではないかとという危機感を持つようになりました。苦しい思いや辛い思いをしている方がいっぱいいらっしゃるのに、自分は安全な場所でのうのうと生きていて良いのか。同時代に同じ日本で生きる者として、何かできることをしないとイケないのではないかと思うようになりました。それからボランティアに行ったりもしましたが、ボランティアはどうしても一瞬で終わってしまうので、実感として役に立った気がなくて。そんなこともあって、ボランティアではなく現地で長い時間をかけて活動がしたいと思うようになりました。もと

もと転職しようと思っていましたし、京都を離れられるのも今しかないとも思い、現地に飛び込んでいく覚悟を決めました。当時、復興庁や日本財団が被災地の足りない人材をマッチングするという事業をしていて、そこでご縁を頂戴して釜石市の任期付職員として勤務させていただくことになりました。

ですので、宗教者として支援をしたわけではなく、あくまで一民間人の立場から復興に関わらせていただきました。

活動のなかで印象的なことはありましたか？

村上 私の生活の場所としては、被災者の皆さんと同じ仮設住宅に住まわせていただいたのですが、釜石の皆さんがとても親切に温かく迎えてくださいました。私自身もこの一員として認めてもらえるように、仮設団地の草刈りやイベントなどは顔を出すようにして、少しずつ関係を作るようにしました。そうやって、皆さんと仲良くなっていると、隣に住んでいたお母さんは「ご飯まだでしょ」とご飯を持って来てくださった。とある漁師さんのお部屋にお邪魔して海の幸をご馳走になって、一緒にお酒を飲んだり。いろいろな差し入れをもらったりしていました。復興支援で来ているはずなのに、気づけば自分が支援されているという…。これは職場でもそうで、皆さんに助けてもらうことが多かったんです。そこで気づいたんですが、私がしていることって復興支援じゃないのかもしれないと。ただ、釜

石で普通に暮らしているだけなのではと。そういうこともあって、自分から復興支援しているとは言わなくなりました。

そして、良いことばかりではありません。あるとき、何気なく仮設団地のあるお母さんに「この仮設の皆さんは元気でいいですね」という話をしたんです。「そんなふうに見える？」って言われて。「確かに明るくて元気になっているけど、みんな辛さや、苦しさを抱えているのよ」って。その時、初めてそのお母さんから震災当日のことを聞かされました。自分の集落で一人では逃げられない人がいると分かっていただけ、助けに行けなかったと。それが今でもずっと心残りのだと話してくれました。その話を聞いたときに「しまった」と思いました。不用意な一言だったと後悔。当然、皆さん被災されて、家も流されていらつしやるし、家族や友人を亡くしている人もいらつしやるのに。分かったつもりでいて、全然分かっていなかったんですね。

さらに、同じ仮設団地で、残念ながら人が亡くなるということもありました。引きこもりがちで、最近、顔を見ないなとみんなが心配していた矢先の出来事でした。釜石に来た時、当初お世話になっていた方でしたが、意識がない状態で発見され、一緒に暮らしていたその方のお母さんは死後何日か経過しているという状況。もちろん、仮設団地には見守りの訪問活動などもありましたが、未然に防ぐことができませんでした。私の目の前でそんなことが起こっていたのに、何もできませんでした。

あらゆる支援の文脈では、よく「寄り添う」という言葉を使いますよね。私も最初はそういう感覚でいたつもりでしたが、同じ場所に住んでいて、一緒の時間を過ごすこともあったのに、全然寄り添えてなかったんですね。そこからでしょうか、「寄り添う」ってどういうことだろうと考えるようになりました。

その経験が今の神社の活動につながるのでしょうか

村上 5年の任期を終えて、京都に帰ってきたわけですが、何事もなかったように普通の仕事に戻るというのは、ちよつと違う気がして。釜石で学んだことを活かして、社会の問題や課題にコミットする仕事をしたいと思うようになりました。それで、じゃあ、どういう仕事をしようかなといういろいろ探っていたところ、よくよく考えてみると、自分には実家の神社があるじゃないかと。私の実家の霊明神社は、かなり特殊な成り立ちをしていて、江戸時代後期に神道葬祭を行うためにできたという神社です。お寺さんと同じように墓地を持っていて、お葬式をして、社中（檀家）さんがいるわけです。よく考えると、初代からずっと社中さんに寄り添ってきたわけです。他に場所を求めなくても、神社という場所や神主である自分を活かして、自分にしかできないことがあるんじゃないかと。誰もができることではないから、もしかしたら、すごく価値があることなのか

なっています。この考えは、特定の宗教のものではありませんし、宗教、宗派を越えて、みんなやっていけると良いなど。また、宗教者に限らず、みんながそんな態度でいられたら、もっと生きやすい社会になるはずだと思います。

神道では、自死や自殺は、どういう扱いになるのでしょうか。

村上 神道では死は穢れとみなして、死に近づかなかった歴史があります。神道でも一般に葬儀を行うようになったのは、江戸時代の国学が盛んになってからのことです。多くはうまくいかず、頓挫してしまうわけですが、その中でも霊明神社は神道葬祭を東山の霊山で行い続けました。この稀有な存在は、後の護国神社、靖国神社へと続く源流となりました。私の説明が神道の考えのすべてではありませんが、神道葬祭を代々行ってきた霊明神社の神主としてお話をさせていただきたいと思います。

諸説ありますが、神道では人が亡くなると、その御霊（みたま）は幽冥（かくりよ）に行くと考えられます。あの世のことですね。幽冥の神さまたちの御列に加わる。つまり、神さまになって、その家族、親族を見守ってくれるわけです。私たちは先祖さまを大事にする文化を持っていますが、まさにこれが先祖崇拜ということだと思います。亡くなった方の御霊が幽冥に行つて、ちゃんと神さまになつてもらうためのお祭りとして神道葬

もしいない。それから今に至るわけですが、これまでどおりの宗教としての役割を果たしながらも、社会の問題や課題に与する神社のあり方や神主である自分を生かす道の模索が始まりました。

そんなときに、京都新聞に掲載されていた鷲田清一先生のエッセーにあった「compassion（コンパッション）」というキーワードに出会いました。直感的にこれだなと思いました。コンパッションは「共感」など、いろんな訳し方がありますが、「他者の苦しみ、辛さ、悲しさを自分の苦しみ、辛さ、悲しさにするということ」だと私は受け取りました。釜石から持ち帰った自分の課題である「寄り添う」ということは容易なことではありませんが、それでも宗教者としてはもちろん、同じ人間としてそういう態度でありたいなと強く感銘を受けました。

それで、月に1度、神社開きのイベントを開催するようになりました。通常は、一般の方だと外でしかお参りできないわけですが、この日だけは神社の座敷に入れるようにしています。特に何をするでもありませんが、お茶を飲みながらたわいもない世間話をします。傾聴まではいかなくてもいいかもしれませんが、基本的には自分の話はせず、相手のお話を聴くことにしています。難しいことはできませんが、ここが誰かの居場所になればいいと思います。

他にもいろいろ取り組みはじめていますが、このコンパッションということが自分の中ではとても大事なコンセプトに

祭を行います。どんな人であろうとも、どんな亡くなり方をしようとも、そこに序列や区別はなく、ただ純粋な御霊として神さまになると考えます。亡くなり方に変わりはありません。したがって、神道では戒名をつける必要もありません。

神道では「赦え」が大事な概念です。神道葬祭でも同様です。この赦えは、一つには神さまになつてもらうために清めるという考えがあると思いますが、私は残された方々や参列する皆さまのケガレをお赦いするというのも大事にしています。大切な人が亡くなるということ、それはとても悲しく、辛いことです。この心のバランスが取れていない状態を「気が枯れている」状態と捉えて、これを「ケガレ」と考えます。神道葬祭は、もちろん亡くなった方が神さまになり、鎮まつてもらうためのお祭りごとですが、同時に残された方々や親しき人たちの心の負担が少しでも軽減できればという思いがあります。もちろん、簡単に癒されるわけではありませんから、神道も仏教と同じように、時間をかけてお祭りごとしていきます。10日祭、30日祭、50日祭・納骨祭が済めば、100日祭、1年祭とお祭りごとは続いていきます。少しずつ癒されていくステップが用意されているともいえます。

今まさに苦悩を抱えている方に、どんなメッセージを届けたいですか。

村上 神道では、いのちは神さまからの授かりものと考えます。あらゆる生き物、人間はすべて尊い。このいのちは、本来ものすごい確率で存在しています。存在するだけで尊い。あなたも尊いし、隣にいる人も尊い。みんな尊い。だから、他者を傷つけてはいけないし、自分も傷つけてはいけないのです。が、しかし、本当に今まさに苦悩を抱えている人に、こんな言葉をかけても、そのメッセージは届かない。いかに大事なことであったとしても、その方にとっては意味をなさないだろうと思います。

届けるメッセージがあるとしたら、それはこのような宗教者としての言葉ではなく、自分も同じように苦しみを抱える者としての言葉になるだろうと思いますが、かけられる言葉って、本当にないんですね。被災地で暮らしていたときも、それは同じで。でも、言葉はかけられないけれど、同じ時間を過ごすことはできる。聴くことはできるかもしれない。だから、メッセージとしては「もしよかったらお話をしてみませんか」ということになりましたでしょうか。その相手は、必ずしも宗教者じゃなくてもいいと思いますし、友達でも、家族でも、親戚でも。誰でも良いと思います。聴いてくれる人、分かってくれる人が必ずどこかにいるからって思うんですね。

昔、高校のときの先生が「誰でもおいしい空気を吸う権利が

ある」と話されたことがありました。なぜかよく覚えていて、もし、今、置かれている自分の現状を変えられるのであれば、変える方向に動いてほしいなと思います。それができないのであれば、そこに固執することはなくて、その世界が全てじゃないということを書いてほしい。今、自分のいる世界というの、せいぜい周りに10人、20人もいるかどうか。世界には70億以上もの人がいるわけです。そう考えると、今いる場所が生きづらくて苦しくても、他の場所でもっと生きやすい場所があるのかもしれない。自分が自分らしくいられる場所が他にもあるかもしれない。あるいは、作れるかもしれない。今いるところで付き合っている人たちは、狭い世界の一部分でしかなくて、他にもっといろいろな世界があることを忘れないでほしい。もっとと面白くて、もっとと素敵で、もっとと居心地が良くてもっとと楽になれるかもしれない。そういうおいしい空気を吸える場所がある。一緒に時間を過ごしてくれる人がいる。話を聴いてくれる人がいる。そのことをどうか忘れないでほしいですね。



せんが、1つには、うつ病をはじめとする精神疾患の重症度が挙げられます。WHO（世界保健機関）が公表しているデータによれば、自殺者の実に約97%が、何らかの精神障害の診断がつく状態であったことが分かっています。

ただし、人が自殺に至るまでにはプロセスがあり、ある日突然、うつ病を発症するわけではありませんし、うつ病を発症したすべての人が自殺するわけでもありません。自殺で亡くなった方の多くは、一人あたり4つ以上の人生の大きな課題（危機要因）を抱えていたと言われています。

したがって、うつ病などの精神疾患にのみ起因することはできず、一人ひとり多様で複雑な課題を抱え、自殺はその多くが追い込まれた末の死である、といえます。

そのため、民間や行政、市民など、あらゆるセクターにおいて、それぞれができる多様性のある取り組みをおこなっていくことが重要です。

私はそういった現状を踏まえ、宗教者が自殺の問題に携わる必要性を感じています。実際に、「死にたい」ほどの苦悩を抱える方のために、あるいは、自死・自殺で大切な方を亡くされた方のために、宗教者が主催する活動であったり、あるいは、NPOなどの活動に携わる宗教者が全国各地に数多く存在します。その宗教者の想いや活動を、より積極的に発信することを狙ったのが、LifeWalkです。



自殺の現状

2019年の全国の自殺者数は、2018年より881人減って1万9959人（速報値）となり、10年連続で前年を下回りました。1978年の統計開始以来、2万人を下回ったのは初めてです。人口10万人当たりの自殺者数（自殺死亡率）も、0.7人減って15.8人となり、過去最少となりました。ただ、世界的に見ると日本の自殺率は決して低くはありません。OECDの公表データによれば、98年以降、G7（先進7カ国）のトップを走り続けています。

さらに、日本財団の調査によると、日本に暮らす18〜22歳の若者のうち、4人に1人が自殺を本気で考えたことがあり、10人に1人が自殺未遂を経験したことがあると報告されています。

自殺者数は毎年減少していますが、日本の自殺の問題はまだまだ楽観視できるような状態ではないと私は考えています。

生きることの包括的な支援

「なにが原因で人は自殺するの？」と質問されることがよくあります。自殺の原因は何なのか？という問いです。

自殺に至る理由や要因は複合的で、決して単純ではありません。

いのちを想う宗教者の行進

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。

2016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・西本願寺阿弥陀堂から、「京都市のちのちの日」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2017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。2018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でなく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り、総勢約40人での行進となりました。2019年は、浄土宗・天性寺から時宗・長楽寺までの行程を、宗派を越えた25名の方々、さらに、趣旨に賛同し、NPOで活動する方や大学生など5名の方々、総勢30名で練り歩きました。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。



執行者として、宗教者ならではの活動について教えていただきました。

中田さんは、インターネットの掲示板で僧侶が悩み相談に応じる「hasunoha」で活動されています。閲覧者は、サイトに登録しているお坊さんへ「問答(Q & A)」というコーナーで相談できます。「頑張るのがしんどいです」「ご近所問題について」「好きな人に好きと言えませんか」といった誰もが悩みそうな相談から、「うつ病が治らない」「生きていくことが恐いです」といった深刻な問題まで、あらゆる悩みや疑問が寄せられています。「誰にも言えない悩みを抱え、「自

分の気持ちを分かって欲しい」と思う人が多いと感じています。お坊さんなら自分の気持ちを分かってくれるかもしれない、という信頼感もあるように思います。一つの質問に対して何人かのお坊さんが回答していることもあるので、色んな視点で悩みをもみほぐしてもらえたら良いなと思っています」と、宗教者の信頼を活かした取り組みの可能性について教えていただきました。

中西さんは、自死の苦悩を抱える方の心の居場所づくりを目指す「NPO法人京都自死・自殺相談センター」の理事であり、立ち上げた当初からボランティアで活動が続けています。「ひとえに「自殺したい」といっても、その悩みを抱える一人ひとりの想いや状況は全然違う。人によっては「死にたいんじゃない、消えてしまいたいだけ」という方もいれば、「今まで必死に頑張ってきた。もう死んでも良いですよね?」という方もいる。自死で大切な人を亡くした遺族同士でも、親を亡くした人、子どもを亡くした人、友達を亡くした人など、故人との関係性によって視点は違う。なので、聴き方のマニュアルはなく、その人のその時の気持ちに寄り添い、その苦しい気持ちをしっかりと聞くことを心がけています」と活動する上で大切にしている姿勢について教えていただきました。

宗教者ならではの活動

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。2019年は、「自死・自殺に向き合う僧侶の会」副代表で、真言宗醍醐派僧侶の中川龍伽さん。「hasunoha」のメンバーで、浄土真宗本願寺派僧侶の中田三恵さん。「NPO法人京都自死・自殺相談センター」理事で、浄土真宗本願寺派僧侶の中西正導さん。自死・自殺にまつわる現場で活動する3名にご登壇いただき、「苦悩を抱えた方と接するときに大切にしていること／気をつけていること」「活動を通して学んだこと」などについて語りあっていただきました。

中川さんが副代表をつとめる「自死・自殺に向き合う僧侶の会」では、年に一度、自殺で大切な人を亡くした方のために自死者追悼法要を開催しています。「遺族からすると、自死は余命を告げられる癌などの病気とは違い、突然に訪れます。家族は葬儀の準備や手続きに追われて十分に悲しむ時間を持ちにくいです。信じられない気持ちやショックなど、様々な感情が入り乱れ、十分に葬送することができない。特に自殺は周囲に死因を隠したり、葬儀自体を断念したりするケースもあります。そうした方々に、悲しみ直しの時間をつくっていただけたらと願っています」と、葬送儀礼の



多くの人に知ってもらうために

LifeWalkでは自死・自殺の問題を中心においていますが、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。

今回ボランティアとして参加してくださった女性が、会の終わりに私に語りかけてくださいました。

「私は大切な人を自死で亡くしました。周囲から「恵まれてるのに自殺するなんて考えられない、私と代わって欲しいわ」とか「あなたが支えてあげられなかったから」などと辛辣なことを言われ、私も死にたくなるぐらい、しんどかったです。宗教者の人がこんなに色んな活動にたずさわっているなんて知りませんでした。あたたかな活動をする宗教者がいることを、もっと多くの人に知ってほしいです」。

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、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

今年も『宗教者からのメッセージ』をお届けすることができました。

あなたに向けられたメッセージをカタチにするには、この冊子はあまりに小さな一冊かもしれませんが、ですが、何か一つでも心に残る言葉があつてくれればと願っています。たとえ、一言の言葉であつたとしても、その一言は、ひとりぼっちで苦悩するとき、そつと聞こえてくる言葉かもしれません。見慣れた言葉も、まるで違った響きをもつて届いてくるかもしれません。心のうちで誰かを求め、何かを求め、思い叶わず、うちひしがれているとき、一言の言葉が、自分にとってかけがえのない一言に変わることもあるかもしれません。

今回、5名の宗教者の方からメッセージを頂きました。それぞれの現場でのご苦労や想いを言葉にして頂きました。それらは、宗教者からのメッセージという形で、信心や信仰というものがとつた一つの表現とも言えるでしょう。掲載しきれなかった言葉も多くあり、ここに集められた言葉は、その一端でしかありません。そこに多くの想いがあつたこと、届けたかった言葉があつたことも少しだけ覚えておいてほしいのです。あなたにはたらきかけようとする想いの数々が、あなたにとって大きな支えとなることを念じています。誰かが自分を眼差してくれているという、ただそのことで温かく感じられることがあります。そんなとき、言葉にならない想いがきつと伝わってくると思うのです。

最後になりましたが、行き届かないインタビューにも拘わらず、ひとつひとつの質問に丁寧にお応え頂きました5名の宗教者の皆様、少ない作業時間と無理なお願いを快く引き受けてくださいましたカズマキカクの数間幸二様、そしてこの冊子を手にしてくださったあなたに、心よりお礼申しあげます。

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。

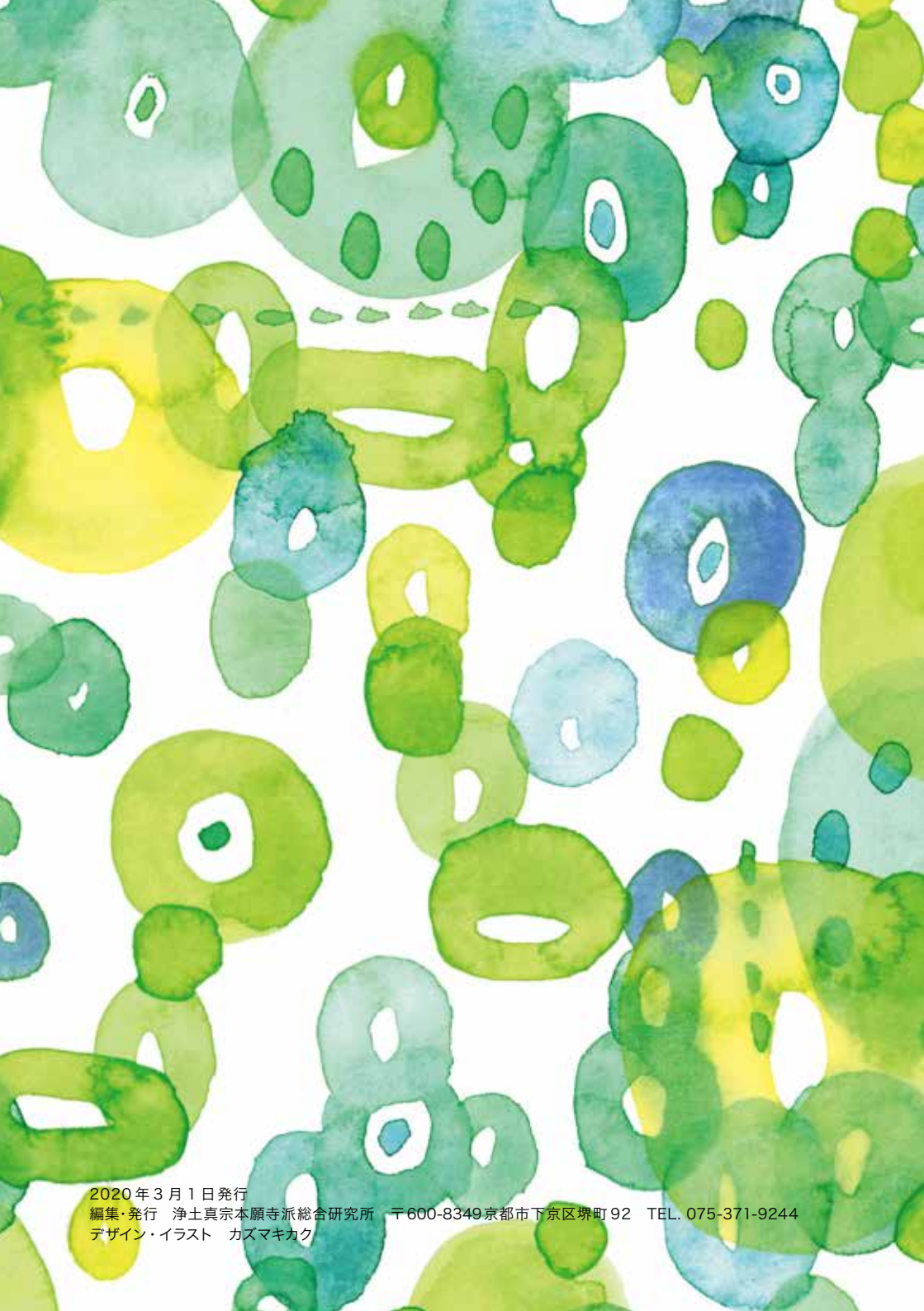
電話：03-3811-7470（月～金曜日の 10 時～ 12 時、13 時～ 16 時）

●ひろしま Sotto 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。



2020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・イラスト カズマキカク