

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からの メッセージ 6

すべてのいのちの平安を願う



はじめに

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) によって、この一年、私たちの生活は、大きな変化を余儀なくされました。この感染症の世界的な流行は、経済活動や医療、福祉問題など、多くの社会問題と密接に関係し合っており、私たちの社会があらゆるものとの繋がりのあいの中で存在していることを改めて教えてくれました。また同時に、この感染症は、私たち一人ひとりの存在も等しくつながりあいのなかで、弱さを抱えた存在であったことを露わにしました。なかでも、そうした弱さが、感染者の排除や不寛容という面に現れてしまったことは、悲しい出来事でもありました。一面的な物の見方による排除や不寛容というあり方では、日々増減する感染者数の裏にある患者一人ひとりの苦しみも、日夜医療に従事する方々の苦労や努力も見えなくなってしまうに違いありません。誰かを排除するのではなく、誰かを思いやる想像力が、私たちを繋いでいるのです。

仏教では、生きとし生けるものの苦しみを我ごととする心のことを「悲(カルナー [karuṇā])」という言葉で表します。たった一人、困難の前で苦悩を抱えて立ちすくむとき、その傍に温かな存在がただあるだけで、心は不思議と和らぐものです。私たち一人ひとりが「悲」という姿勢で誰かに関わる時、誰かが自分に「悲」という姿勢で関わってくれたとき、その関わりあいのなかでこそ、私たちは真に歩を進めていけるのではないのでしょうか。その具体的な取り組みの一つとして、3月1日「京都いのちの日」に合わせ、2016(平成28)年より、この小冊子『宗教者からのメッセージ ～すべてのいのちの平安を願う～』の刊を重ねて参りました。

どうぞ、本書を手にしたあなたに「悲」の心が届きますように。


また、その心が少しでも私たちの社会に広がりゆくことを念じております。

浄土真宗本願寺派総合研究所

所長 丘山願海

目次

はじめに	1
宗教者へのインタビュー	3
・ 福島旭（日本基督教団）	4
・ 曾場浩代（真宗大谷派）	9
・ 野田芳樹（臨濟宗妙心寺派）	14
・ 中田三恵（浄土真宗本願寺派）	19
・ 宇野全智（曹洞宗）	24
LifeWalk2020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



Interview 1

ふくしま あきら
福島旭さん
 (日本基督教団)

キリスト教では、自死というものは
 どういうふうに捉えられるのでしょうか。

福島 20世紀前半ぐらいまでは、特にカトリックでは自死は罪だというのが確定した考え方だったんですね。ところが現在はそうではないという考え方に変わっています。いろんな理由があると思うんですけども、罪か、罪ではないかを決めるのは神ゆえ、人間が罪だとか、罪ではないと判断すること自体に無理があります。カトリックでは幼いころから「自死は罪ですよ」と教育することによって、それが抑止に働くというのが基本的な考えだと思います。ですから、自死の責任を問うのではなくて、いのちを大切にすることを教えてきたのだと考えてもいいと思います。

私は今、学校現場で働いていますが、いのちの意味というものを特に言葉にして、中学生たちに感じてもらうことを意識しています。具体的に言いますと、学校での礼拝の時間に毎日祈

りがあります。「今日も新しい朝を与えてくださったということに感謝するとともに、私の人生に今日という1日を加えていただいたことを神様に感謝します」と毎日繰り返し祈っています。くどいほど繰り返します。ですから、いのちというものが与えられているという感覚を言葉としてかみしめるということ、感覚的に伝えようとしています。

キリスト教では死を乗り越える教えとして「復活」というテーマがあるので、復活とは言い換えると「いのち」ということです。死はゴールではなくて、続きがあるということをキリスト教では「よみがえり」とか「復活」という言い方をしています。それが、本当の意味での生きている人間にとつての慰めであり、希望であるということです。ですから、そこから得られる一つの結論は、人間にとつて死は、絶望ではなくて、「いのち」へとつながる一つの通過点であり、「希望」と「慰め」というテーマがこの世でのいのちを支え、いのちを輝かせるということです。

死を実感するような状況になったときに、絶望とか、不安とか、嘆きというところだとどまるのではなくて、そこを乗り越える何か新しい力とか、新しい「いのち」があるということと、ころを伝えたいし、自分もそれを獲得していき、そういう思いを持ちたいと常に思っています。

どうすれば「死」を乗り越える力を得ることが
できるんでしょうか。

福島 それぞれでしか到達できないところがあるでしょうが、私自身も、もがきながら、一人ひとりが神との関係の中で、「希望」や「慰め」を得ていくのでしょうか。それは、死に直面したところで得るものというよりも、むしろ日常生活の中で、毎日の素朴な、小さな出来事の中で、積み重ねて得ていくんだらうなと思っています。人間にとって、死ぬときに「平安」でいられるというのがすごく理想的なんですけれども、この世で生きているときに「平安」、英語で言うと「Peacefulness」、つまりピースがいつばいな状態を保つことが、「いのち」を豊かにすることだと思っっているんです。なので死を迎えるにしても、死を乗り越えていくにしても、「平安」という状態を維持しながら死を迎えられるのが一番理想だと思っています。亡くなられる方にとってもそうだし、亡くなられた後も遺族、家族が「平安」な状態を保ち続けるようなことが理想だと思っています。それを「魂の

平安」というのでしょうか。キリスト教では魂は、人間存在全体を表すイメージで使われることが多いんですね。こころも、からだも、魂も全て「平安」な状態、「魂の平安」ということを日常的に感じ取ることが大切ではないかと。そのためのケアをバスタールケア(牧会的配慮)という言い方をしています。

「魂の平安」を維持するために気を付けてお
れることはありますか。

福島 はい。悩んだり悲しんだりすることは日常的にもしょっちゅうあるわけですが、祈れることを忘れないとか。生徒たちには「深呼吸」という言い方をしていますけど、ちよつと何かイラだったりするときは深呼吸をするゆとりを思い出すことが日常的にはすごく大事だと思うんです。

キリスト教でいうと『聖書』というものが身近にあるので、『聖書』を目に触れるところに置いておくと、それをふと思い出すことができる。宗教はいろんなかたちで大切なことを思い出させるためのものというのは結構あると思うんです。だから身近にそういうものを置いておく。私の今いる学校は、毎日礼拝があつて、もちろん日曜日も礼拝があるんです。礼拝というのは、「いのち」を感じるための一つの空間、時間でもあるんですが、私はよく「礼拝は歯磨きのようなもの」だと言つて生徒に伝えています。何か意味があつてやつているというのほもちろ

んあるんだけれども、毎日やっていると慣れてしまっただけで、当たり前になってするんだけど、その当たり前が自分にとっては当たり前じゃないとか、そういう祈りとか、『聖書』の言葉に触れるとか、そういう時間をあえて定期的に持てるような生活というのは幸せなことなんじゃないかなと、いつも言っています。

がんにかかれて終末期におられる方と共に死を迎えるときに、やっぱり最期のとき、祈りは言葉にならないし、言葉で意識すると祈りではないと感じるときがあるんですね。日常の何でもないときには、そんなに意識して祈らないですし、本当に緊急事態というときには祈れない自分を発見するんです。そういうときにキリスト教では、「主の祈り」という定型の祈りがあるんです。もうそのときはその「主の祈り」しか祈れない。もう自分の言葉にならないみたいなきは何度か経験しました。特に親しい人の死の場合はもう言葉にならない。これまでの先達の一つの宝物とか、『聖書』自体がそういうものなんですけれども、読むと言うことだけでも救われることがあります。そういう経験を通して与えられた『聖書』の箇所とこのころがありまして、今も何か突然、悲しいことや苦しいことが起こったときには、そこを読むことにしています。それは何かノウハウのものじゃなく、そのときはそこを読むことしかできないみたいな感じですね。

特に印象的な言葉はありますか。

福島

よくグリーンフケアなどで「寄り添う」ということが言われていますが、ある方が「神様は天にいてはなくて傍らにいて」という言葉を言われたんですね。傍らというのは、すぐ横にいらっしやる。神が共に。だから天というのは、空間とか場所ではなくて、自分の中でもあり、隣でもあり、外でもありみたいな領域という感覚で天というのがあって、そういうものを目標にして生きていくんじやなくて、常にそういうものと共に、傍らにいのちと平安を味わいながら、常に歩んでいける喜びを感じていける、それが神ということになるのでしょうか。そういうかたちで常に傍らに神の存在を感じることが、生きる力になっていくだろうし、その人を支えていくものだと思います。

『聖書』は印刷物になっていますが、印刷した文字を超えて自分のものに、自分の生活や人生に受け止めていくことができます。それが幸せになっていくんだと思うんです。キリスト教という「受肉」という言い方があるんですけど、そういう感覚を持てるゆとりをどこでつくっていくかというところが大事だと思います。

死にたい気持ちになったとき、

ご自身がされていることはありますか？

福島 私の場合、今から約20年前、急性肝炎という病気にかかりまして、肝臓にウィルスが広がりました。数日で悪化して、医者からは死の宣告を受けるような状況になりました。入院中にベッドの上で点滴をされながら『聖書』を読む中で再発見することがあったんです。

『聖書』には癒しのこと、病気を治すということが結構書かれているんです。それをそれまでは「そんな奇跡はあり得ない」みたいな思いを捨てきれずに、読んでいたんですけど、むしろ、そこがメインだったということに気付いたんです。また、毎朝、同じ音楽を聴いていたんです。聴き慣れた賛美歌ではなく、あのクラシック音楽でしたが、その間、同じ点滴を毎日受けている。その繰り返しがあつて、それで癒やされた感じがしました。だから音楽というのはすごく重要なことだと思えました。今、このコロナ禍の状況の中で、学校とか教会でここ一年くらい、賛美歌が歌えていません。その中でますます感じたのは、賛美歌の重要性。音楽が宗教においては人のいのちのリズムをつくり出していくものなんだなど。だからいのちに向かわせてもらう一つの力になるのは、音楽の力が大きいと。キリスト教の歴史の中で、聖歌とか賛美歌が、大きな力になってきたのは事実だと思います。だから死にたい気持ちを抱える人にとって、

音楽という力はすごくあるなと思つています。

もう一つ、自死の大きなポイントの中に、「自分を愛する」というテーマがあると思うんですね。『聖書』の中では「自分を愛するように、あなたの隣人を愛しなさい」という教えがあつて、自分を愛することがまず大前提で、それはものすごく単純に言うとう、自分のいのちを大切に生きていくことなんですね。愛というのは、基本的には絶対的な存在から愛されているという愛（アガペー）と、人間が抱く愛（エロース、フィリオ）は根本的に違つています。なので人間は人間が抱く愛でしか自分を愛せないんだけど、その自分を愛する愛をフォローする強烈な神の愛があつて、人間の限られた愛が補われていく、何かエネルギーが注がれていくことによつて、自分を愛することができるといふことに気付いていける。大きくとらえると2種類の愛によつて人間は、生き生きと生きていくことができる。『聖書』では神イコール愛なんです。その愛というものによつて、私たちのいのちがとことん愛されているということにすごく意味がある。ストープに近寄ると温かいみたいに。その温かさを感じる場所に愛があるということだと思つてですね。離れたところじゃなくて。

自死の苦悩を抱えている方や自死で大切な方を失った方に宗教者として何かメッセージを。

福島

「希望」と「慰め」は、自分の努力で得るものではなく、プレゼントされるものだということですね。

「命日」という言葉がありますけど、死はゴールではなく、「いのち」の始まりの日だということだと思っています。その新しい「いのち」が始まる日、新しい「いのち」にあずかる時が死だと思っただけでも、それはどういふ新しさか分からないけれど、私たちがこの世で経験したこともないような新しさに満ちているものだろうし、それは一言で言うと「平安」に満ちたものなんだろうな。だからこの世の続きでその「平安」を亡くなった方も持てるし、残された私たちも同じ「平安」な気持ちを抱き続けることができるということ、私は思っています。たとえば、明日何かが起こって、今日の気持ちとはまったく変わって、「もう神を信じません」と私が言ったとしても、神は私を裏切らない。それだけを知っておいてほしい。だから、信仰というのは自分の側の問題ではなくて、神の側からのプレゼントだということだけは、絶対に忘れないでおこうと思っ

ているんですね。信じ続けるのはものすごい難しくて、エネルギーが要るんですけども、でもプレゼントの方が大きいので、それに応えるので精いっぱいみたいな感じが信仰だと思っています。

ですから、この世での生活や人との出会いや交わりを通して、何度も贈られる「希望」と「慰め」をしっかりと受け止めて、自分に与えられた人生、そしてこの世のいのちを大切にしていきたいと願っています。自分のいのちをいたわることが自分を愛することであり、自分を愛するように誰かを愛することで、自分も誰かも究極の愛によって愛されることを感じていきたいと思えます。そして何よりも壊れやすくて弱いこの世でのいのちだけれども、それを精一杯大切に守り抜いて「新しいいのち」へとつなげていくことが、この世での使命ではないかと思っています。

Interview 2



曾場浩代さん (真宗大谷派)

活動のなかで、僧侶でよかつたと思われることはありますか？

曾場 やっぱり人が胸のうちを打ち明けて下さるときです。僧侶として人のお話を伺うときに、皆さんご家族の死や、先祖代々のこと、法事を通して見えてきた家族関係などを、落ち着いて話してもらえますので。そういう環境があるのは、これまでの僧侶がいろんな人たちのお話を聞いてきた歴史があったからで、僧侶だからこそ話してもらえる部分というのはあると思います。

活動のなかでは、解決できない話やその糸口さえも見えない話を聞くことになりませんが、その人が何気なく口にした言葉を大事にしています。そこから開かれていく思いがあると思いますので。たとえば、頭では十分に理解できているのに、なぜ悲しみが消えないのかという感情とのギャップを一人で抱えて生活するのはとてもつらいことだと思います。そのときに隣に誰

かいるということに意味があると思います。

もちろん、ご本人の本当の気持ちや苦しみを理解することは絶対に不可能です。人生を取り替えることも代わってあげることもできませんから。そうすると自分は独りよがりな気休めのような存在でしかないのではなにかと悩んだ時期もありました。

気休めのような存在でしかないという悩みは解消されましたか？

曾場 ある自死遺族の会の代表の方とお話する機会があり、「私の存在は気休めでしかないのではないか」と相談したときに、「気休めでも人は救われるんだよ」と言われたことで視点が変わりました。

自死遺族の方々も、一人ひとり具体的には状況が違うんですね。どなたをどういうふう亡くしたか、どんな関係になっ

ているときで、どんな感情のときに亡くしたかということが大きく違ってくるわけです。その代表の方が言うのは、「私たちは世間で日頃生きていて、その傷のなめ合いもできなかつた。だから気休めにしかならない傷のなめ合いだとしても、傷をなめ合うことで、今日一日を立つことができる」と。だから、私がやっていることは気休めにすぎないかもしれないけれど、気休めでも人は救われるし、その日、立つことができるということがある。人が生きる中で気休めも意味をもつということを教えてくださいました。

気休めさえもないと思っている方のそばにいるためには、何ができるのでしょうか。

曾場 逃げないことだと思います。目の前の人のことに。もしかして自分が最後のアクションかもしれないですから。

私自身、過去にすごく死にたいと思つたときが一回だけありました。今思えば狭い世界でのことでしたが、研究がうまくいかなくて本当に悩んでいました。好きなことをやっていたので支えてくれる家族にはもちろん、誰にもこんな気持ちは相談できなかつたんです。ある日、「もう駄目だ」と夜中まで泣いてしまい、こんな惨めな思いを続けるなら死んでしまいたい。今まで応援してきてくれた家族のことを思うと、なるべく迷惑を掛けずに死ぬ方法や準備を考えていました。そのとき、ふと壁に

掛かっている時計を見ると、翌日授業で外国語の翻訳の担当だったことを急に思い出しました。「あ、やってない！」と。翻訳をもとに意見を交わす授業だったので、友人たちが困つてしまふ姿が目につかびました。そうすると、急にいろんな気持ちの温度が冷めた感じがして朝までそのまま課題に没頭して取り組んだんです。翌日の授業の後まで、前日の感情の余韻は強く残っていました。

そのときから自死というのは特別な遠い話じゃなくて、条件がそろうと突然起こることで、周囲から見ても前触れもなく「死」を選択する状況が起こってしまうのもわかるような気がしたんです。私もあのとき時計を見なかつたら、課題がなかつたら、きっと家族や周囲の人は「なぜ？」と思うことになったはずです。ですから、活動の中で、もしかすると私にとってあのときの課題みたいのに、相手にとって自分が最後の可能性になるのかもしれないと思うと、逃げられないと思うんです。

**相手のお話を聞くときに
気をつけていることはありますか？**

曾場 感情の否定をしないように心がけています。言葉で表される感情はよくよく聞いてみないと内実が異なっていることもありますので。

毎日来る虫を見て、「(亡くなった方の)生まれ変わりだ

と思うんです。私、変ですかね？」とお話しされるといったことがありました。その人にとっては自然なことでしょうから「変ではないですよ」と素直に聞いていくと、実はそうだった虫一つ取っても、話した本人も忘れていたような亡くなった方との思い出に無意識に想いが向かっているということもあります。どういう背景があるのかは最初の一言だけではわかりません。自分の話したいことや気持ちをはっきりと理解してお話を始められる人って少ないのではないのでしょうか。

一方で、私の中には「教義的にどうだろうか」と考えてしまう自分もいます。教義は自分を支えるものであって、話を聞く場面では相手に理解してもらうべきものではないと思っっているからです。自分の足場といいますか、伝えられてきた教えの歴史が背中を支えてくれますし、自分も次の世代につないでいくべきものだと思っっていますが、目の前の人の気持ちよりも教義的な立場を優先してしまうことがないように、聞くときは少し別のところに置いています。

実は、個人的に相談の内容によっては「聞けない」こともあります。正しくは感情が揺れすぎてしまい、聞くことに集中できないのです。おそらく自分の過去の経験や意識に結びついているのでしようが、こうした状況での発言は相手を不用意に傷つけてしまうのではないかと怖くなります。でも、「いのちに關わる話を宗教者が聞かずして一体誰が聞くのだろう」というものが、たぶん意識の根底にあると思うんです。だから聞いてい

ける。そんな意識だけで大丈夫なのかと考えるとちよつと自信はないんですが、それでも聞いてきたという事実が積み重なっていることに助けられています。

また、他の宗教・宗派の方々と活動する中で、私が個人的にあるいは教義的に行き詰ってしまうようなときも、すかさず対応してくれる仲間がいると感じました。宗教者それぞれに自身を支える信仰があり、できることがある。宗教者という大きな枠の中で、私が他の方に感じたような役割があるのであれば、私もそれを全うしたいと思っています。結果は自分ではわかりませんが。

死にたい気持ちは、どうすれば和らぐことができるのでしょうか。

曾場 「生きる価値がある」と感じたときではないでしょうか。状況にもよりますが、行動の根底にはこのことを伝えたいという思いがあります。人には自分が思った以上の役割がいろんな側面に備わっています。今は自分に対して価値が見いだせなくても、それは今だから。生きている間に自分が分からなくても、たとえ一生分からなかったとしても、他人が分かるということもありますし、後世の人が時代を超えて見いだすということだってあります。それは分かりません。自分自身が生まれたのも、自分の親と、そのまた親がいて。さらにその親も、そのま

た親も、それを取り巻くたくさんの人の縁の歴史によって次の世代の人が生まれていくという経緯がありますよね。「人間の歴史って布みたいだね」という話を相談された方とお話したことがあって。人は糸だったり、もしかしてその糸の一部分ぐらしいの一点のような小さな存在かもしれないませんが、でもその糸一本、一部分が欠けてしまうと穴が開いたりちぎれてしまったら、布としては完成しません。「自分では役に立たないと思っていたとしても、何か連続している布の一部、自分が知らない役割があるのかなと思うと、生きているだけでなんとかなるかという瞬間も生まれるね」と話したことがありました。少し俯瞰的に自分という存在を捉える瞬間があると楽になるってことだ思うんですけど。人それぞれかもしれませんが、私は少し楽になった気がします。

曾場さんご自身が、気分が沈んだり、元気が出ないときにやっていることはありますか。

曾場 月並みですが、毎日に規則正しい生活を意識することで。生活のリズムが整っていると体の調子が狂うのがよく分かります。気分が沈んだときは「全てを忘れるために寝る」という気持ちで早く布団に入って寝ます。私はいつでもどこでも眠れるほうなので、気分が駄目なときはとくにです。

落ち込む期間が続くときは模様替えや洋服と本棚の整頓、断

捨離をします。服や本棚は自分の身近な直近の過去なので、いろんな感情が湧き出て、思いのほか泣いてしまったり懐かしんだりしながら捨てるものは捨てて、自分にまだ必要だなと思うものは戻しています。いつもは生活の中で流してしまっている周りに居てくれる人とのつながりが、整理によって実感できるところがいいのかもしれない。

あとは、「考えない」と思わないことです。考えてしまうときは、もうとにかく考えればいいと思っています。きつと考え過ぎて眠れないときというのは、本当に考えたいときなのかもしれません。それは他人から見ると些細なことかもしれませんが、そのときの自分にとっては一大事です。人生全体において大事なことなのだと思います。ただ、体は想像以上に疲れているはずで。相談でも眠れないとおっしゃる方が多いですが、体を物理的な面から労って欲しいと伝えていきます。

活動の中で僧侶として変わった部分はありますか？

曾場 追悼法要の開催に向け、宗派や宗教が違う僧侶の方、神父さんと集まって話していく中で、儀式というのは誰かを弔いたいという気持ちが形を作ってきたのだと思うようになりました。そうなるとお参りされる方がゆつくりと大切な人に向き合うことができる時間になるように勤めたいと思うようになりま

した。いつもの法事も、よく見るとお参りされているご家族と
いうのは本当にいろんな思いを持ってお参りされているんだな
と感ずます。法事は何回忌と勤めていきますよね。そのたびに
亡き人に向き合う時間になっている。日常では365日、あつ
という間に過ぎてしまうんですけども、その間だけは、その人
のことについて話すことも思い出すことも堂々とできる機会が
法事や法要なんだなと感じるようになりました。何年経つても
悲しい気持ちや溢れ出す愛情だつてあります。ですから、儀式
をただ形を綺麗に整えようとして勤めてきたのであれば見直
すべきかなと思います。儀式もですが、やっぱり法事の持つ意
味である亡き人に向き合うという行為は、自分の歴史を確かめ
ることなんだと思います。先ほど俯瞰という話をしましたが、
きつとこの先に続く何かの一部に自分がなっていくんだとい
う全体の流れに身を任せる安心感が生まれて来るのではないで
しょうか。

死にたい気持ちを抱えた方、 遺族の方に向けて何かメッセージを。

曾場 お伝えしたいのは、「お坊さんはあなたのためにいる」と
いうことです。なんで私がこんな目に遭わなきゃいけないのか
という苦しみ、つらさを抱えたときに、悩みに向き合う助けと
してお坊さんがいるという一面があると思います。未来で同じ

ように困った人が現れたときに、その役割が存続するように支
えてくれた人が過去にたくさんいる。そういう思いを抱えた人
のために、お坊さんもお寺も今まで続いてきたんですから、ま
さに今、そういう思いを持っているのであれば遠慮することな
く話してほしいと思います。

現在はインターネットでも「Tasunoha」などお話を聞いてく
れる宗教者の方へのアクセスも以前より容易になりました。と
くに、葬儀や法事を周囲との関係から十分にお参りできていな
い方は、「いのちに向き合う僧侶の会」に連絡してほしいと思ひ
ます。自死遺族の方への支援として東京から始まった会で、名
古屋と大阪、広島、九州で開かれています。亡くなった大切な
方にゆつくりと向き合う時間が持てない毎日が続いているのだ
としたら、それは本当につらいことです。その肩の荷を少しで
もいいので下ろして欲しいと思います。

亡くなった方を大切に思う気持ちと同じくらい、あなたも誰
かに「生きる価値がある」と思われている。そして「お坊さんは
悩みや苦しみを聞くためにいる」。そのことだけはちゃんと伝
わるようにと思っています。

※相談窓口は、巻末「相談窓口一覧(p.36)」をご参照ください。

Interview 3



野^の田^だ芳^{よし}樹^きさん (臨濟宗妙心寺派)

自死の活動に関わるようになったきっかけは。

野田 僕はもともとお寺で生まれ育ってきて、小さいころからいろいろな方をお見送りする機会が多くありました。その中には自死で亡くられる方もいらつしやり、今も昔も胸を痛めていました。3年間、禅寺で修行をしていたんですが、あるとき、ふと自分自身が修行生活の中で繰り返し返す坐禅や、読経、お坊さんとして日々やっていることにどのような意味があるのか疑問が湧きました。僕が関わる人たちや、今まさに苦しい思いを抱えている方々に僧侶として安心感を差し上げるため、もつと何かやれることはないか？困っている人たちのために自分が果たすべきことは何か？――修行生活で様々な人たちと接する中で、そのような問いが自分の中で大きくなっていききました。

修行道場から出た後、グリーンフケアについて学ぶようになり、自死で大切な方を亡くされて、非常につらい思いをされている方がたくさんいらつしやることを改めて知りました。自死

遺族の中には、お弔い事を通じて心に折り合いをつけていらつしやる方もいます。精いっぱいお経をお勤めすることが、大切な人を自死で亡くした方々の気持ちを軽くすることにつながり得る――それは、グリーンフケアを学ぶ中で大きな気づきの一つでした。今では、東海圏を中心に活動する「いのちに向き合う宗教者の会」という会に関わり、自死遺族の方のための分かち合いの会や自死で亡くられた方のための追悼法要を行っています。

活動のなかで、僧侶として変化したことや印象的なことは。

野田 「いのちに向き合う宗教者の会」では、年末に追悼法要を行うんですけれども、ご遺族からの言葉でハツとさせられたのは、「追悼法要を心の支えとしてこの1年間過ごしてきた。法要をすると気持ちが軽くなり、また来年も一踏ん張りしようと思

える」という声です。儀式、儀礼の持つ力強さに大きな価値を感じることも、自分自身がその思いに、想像力を働かせられずにいかなかったなど、大変反省しました。それから、「みんなで儀礼の場を共にすることが、自分にとっては救いになるんだ」というお声も頂いています。自分一人だけが抱えていた苦悩を、みんなで分かち合っているんだということを、あらためてその場で自覚できる。それが明日を生きる活力につながっていく。日ごろのご法事やお葬式なども含め、自分自身がお弔いごとや分かち合いの場に携わるときには、その場に集う人たちが互いに互いの想いを尊重し、安心して場を過ごせるよう配慮することを気にかけています。

ご遺族の方のお話を聞かれるときに気を付けておられることはありますか。

野田 まず自分自身が一人の人間としてその場に「ただある」ということに気を付けています。僧衣を着ていても、あくまで僕は人の子です。お話を聞いてあげているとか、お坊さんとしてありがたいことを言って差し上げなければという思いは脇に置いて、あくまで水平的な立場でお話を聞かせていただくことに気を付けております。どこまでできていいのか、ものすごく反省させられるところなんですけれども、ただし、中には「お坊さんだから安心して話せる」とか、「お坊さんから仏教的な物

の見方の話を聞いてみたい」という方もいらっしやるので、相手がどんな思いを抱えておられて、どんなことを望まれてこの場にいらっしやるのかというところを丁寧に観るように心がけています。

僧侶としてのお話を聞きたいと言われる方は、どんなお話が聞きたいんでしょうか。

野田 「極楽とか、お浄土は本当にありますか」とか、「亡くなったあの人はどうしているんでしょうか」とか、答えのない問いを投げ掛けられることが多いですね。「正解」が無いだけに、応え方も時と場合によりけりです。禅宗ではあまりお浄土ということとは言わないですというお話を前置きとしてする場合もありますし、逆に「〇〇さんは、どういうところにいてほしいと思われませんか?」「どうしてそういうことを訊きたいと思われるたのでしょうか?」などと問い返すこともあります。とある方は、「あの人は生前すごく苦労されたから、安心して過ごしていただけるといいな」と、お答えくださいました。生前のご苦労や苦悩を知っているからこそ、亡き後の安心を願うという気持ちは、すごく大切にしないといけないと感じましたね。そんな経験も踏まえ、「亡き方が安心して過ごせるような場所になっていたできるように願いながら、お勤めさせていただきま

とご法事の冒頭に申し上げることもあります。亡くなられた方の安寧と、残されたわれわれのこころの安心を願うというのは、宗派を問わずお弔いごと全般に共通することかと思っております。僕は、お弔いごとの意義として、亡き方を偲ぶことを通じて、その場に集った人同士の絆を再確認したり、目には見えないけれども大切な、亡き方との繋がりを感じて心を和らげるという面がとりわけ大事だと思っています。自分自身が考える弔いの意義をお伝えしつつ、今、目の前にいらっしやる方がどのようなお気持ちでこの場に臨んでおられるのか問いかける場合もある。どんなお話をするのか、本当に時と場合と目の前の方との関係性によって変わりますね。大切なのは、法事や分かち合いの会に来られた方がどのような想いを抱えていて、何を望んでおられるのかに丁寧になまざしを向けることだと思っています。

自死を思うとき、どうすれば

こころが和らぐのでしょうか。

野田 思うのは、自死で亡くなられる方というのは、きつと「自ら命を絶つ」以外の選択肢が見えなくなっているぐらいに追い詰められているということだと思います。けれど、ちよつとでも視野を広げて自分の周りを見ることができれば、誰かが手を差し伸べてくれていたり、自分の思いを吐露できる場がきつと

あるはずです。たとえば、厚生労働省のWebサイトにも載っている「こころの健康相談統一ダイヤル」や「いのちの電話」などに電話してみるのも手かと思えますし、僕の所属する「いのちに向き合う宗教者の会(名古屋)」に足を運んでもらうのも選択肢かと思えます。自分の苦しみや、悩みを吐露できる場所があると知っておくことは大切ですね。「死ぬしかない」と思わずにはいられない程苦しいときは、遠慮なく周りに助けを求めていいんだと思います。

あと、僕自身がしんどい思いを抱えたときに心掛けているのは、「しっかりと丁寧呼吸をする」ということです。空気が自分の中にゆつたりと入って来て、自分の身体を満たしてくれることを感じると、自分自身は「生かしていただいているのだなあ」という気になって活力が湧いてきます。自分を生かしている場所などもありますし、これまでの人生の中でお世話になった家族や先生、友人たちなど人との関わりも大きいです。しんどいときに、深くゆっくり丁寧呼吸を繰り返していると、自分を生かしてくれているものとの繋がりが再接続されるような気がして、「もう少し頑張ってみよう」という気になれる——これはあくまで僕の間接ですが、深呼吸を繰り返すことはいつでもどこでも手軽にできる方法なので、苦しんでしょうがないときは一度試してみただけなら幸いです。

具体的に自死の苦悩を抱えた方や、
ご遺族の方にどう接したらいいのでしょうか。

野田 まずはその人に対して「私はあなたを気に掛けている」というメッセージを伝えることが大事だと思います。その伝え方も様々あります。言葉として「私はあなたのことを心配しているよ」と伝えるのも一つの方法だと思いますし、言葉にしないで、ただ、その人のそばにいて、言葉を超えて思いが伝わっていくことが、他者の苦悩を自分事として捉えて、身近に苦悩を抱えた方がいらっしやるれば、気に掛けているというメッセージを言葉・態度で発信をしていくことが大切ではないでしょうか。そして何かを伝えるときには、相手の想いを尊重し、自分の考え方や価値観を押し付けるようなことは控えるという配慮も大事だと考えます。相手に自分の意思を伝えるときには、例えば「私は、あなたに死んでほしくない」とか「私は、あなたが居なくなると寂しい」とか、主語を丁寧を立てて自分の気持ちを伝えることを意識しています。人が抱えるすべての気持ちや意志には、どれも善いとか悪いとか、単純に価値判断できるものではないと思いますので。

死にたい気持ちを抱えた方、自死で大切な方を亡くされた方にメッセージを。

野田 社会で自殺は罪だという論調がありますが、自殺が罪だという側面が、もしあるのだとすれば、それは僕ら全員の罪だと思えます。社会の中でみんなが背負っていくべき責任だと思わうんですね。その人が自死という選択を選ばざるを得なくなつた背景にいつたい何が起こつていたのか、何が要因になつたのか、一人ひとりが目を向けていくまなざしこそが大切ではないでしょうか。責任の一端は自分にもあるんだという意識を、個々が持つということがすごく重要だと思います。なかには自死という亡くなり方に差別意識を持つたり、自分とは無関係のことと思う方もいらっしやるかもしれない。けれど、今もなお大切な方を失つて、苦しい思いを抱える人が大勢いらっしやることは確かです。もし身近に死にたいほどの苦悩を抱えている方がいれば「見て見ぬふり」をするのではなく、「どうしたの?」とか「お茶でもしに行こうよ!」と少し声をかけて差し上げる——そんな思い遣りの気持ちや周りを見るゆとりをお互い持つて暮らしていきたいですね。自分自身も、悩みを吐露できるような場を引き続きつくっていきたく思いますので、もし気持ちにわだかまりを抱え、少し話をしたいなと思ったときには「いのちに向き合う宗教者の会」やお寺に遠慮なく足を運んでいただけたらと思います。



Interview 4



なかた みえ
中田三恵さん
(浄土真宗本願寺派)

自死の問題に関わろうと思われたきっかけは。

中田 20代(保育士・幼稚園教諭)だった頃、教え子とその母親が亡くなったことがあります。無理心中でした。我が子が母親によって命を奪われ、母親も亡くなったというのが、私にはとても受け入れられない出来事でした。また他の園児や保護者の動揺と憶測が広がり、卒園を控える中、対応に追われました。死の事実には、こんなことが許されるのかという想いと、遺された父親やお姉ちゃんのことでも心配でした。上のお姉ちゃんも、私の教え子です。8年もの間、親子を見てきたのに、この先あの子の成長を見守ることも出来ないまま命が奪われ、何も気づいてやれなかったと悔しさと無力感でいっぱいでした。家に行く機会があり、手を合わせるためにお仏壇に向かいますと、あの子の新しいランドセルが置いてあったのです。最後の最後まで、あの子の成長を願い、入学を望んでおられたのでしょうか。それでも子育ての不安や病に対する恐怖に先が見えないでいた

のかもしれないし、あの日行動を起こしてしまう何かがあったのかもしれない。今となれば想いを巡らせるしか出来ませんし、母親を責められない私がいま。遺された私宛の手紙には、「あの子を、可愛がり愛してくださいありがとうございます。春になれば、あの子を忘れないでいてください」と。

春になれば、その子とお母さんの優しい笑顔を思い出します。今、僧侶となって皆さまのお宅に参りますと、お仏壇のところに卒業証書や入学合格通知などが置かれています。あります。仏様にご報告をなさっているのでしょうか。三月のお彼岸の頃は、新しいランドセルが置いてあることもあります。「おめでとー」とお子さまの成長を嬉しく思うのと同時に、とても堪らない気持ちになるのです。あの子は背負うことなく逝ってしまったと。私の中では、きつと忘れることはないでしょう。

最近でも、親子が亡くなるというニュースがあると、とても複雑な気持ちになります。家庭内の問題は、なかなか外には打ち明けられない、また気づきにくいということがあります。そ

んな中で悲しい選択にならぬよう、何が出来たのか、地域社会に目を向け、繋がっていけるよう、気づいていけるような自分でいたいと思うようになりました。周りの意識が変わると、声を上げられる、連携していける社会に、みんながみんなを少しづつでも守り合えたらと思うのです。

活動を通して僧侶として、

変わった部分がありますか。

中田 ビハラーという活動を知ったことで、僧侶としての生き方が変わりました。「ビハラー」は、医療、特に終末期医療や福祉の場で宗教者が関わる活動としてスタートしましたが、今はその枠を超えて宗教者だけでなくお念仏のご縁に出遇った者が、日常の身近にあるのちに向き合う活動となっています。

僧侶は日常のお参りの中でも、法務をこなす、法話をする、会話をするというだけでなく、その人の生活環境や家族構成、状況変化に至るまでの長い期間の中で、事情を把握しているわけですよ。だからこそ、見えてくるものや些細な変化にも気づけるのだと思います。

生き方や感じ方は人それぞれですが、いろんな想いを抱きながら、一緒に生きていく。一緒に生きていこう。お念仏に遇ったから、誰かを想える私にならせてもらえた。僧侶は、一軒一軒に足を運び、人と出会っていける環境にあります。それは、

いのちに向き合う大切な瞬間。関係を築き耳を傾け、お一人おひとりの気持ちに添っていける立場に遇っているわけです。それならば、紡がれた言葉を大切に受けとっていききたい。これも、ビハラーの生き方だと思っています。

いのちと向き合う場は、医療、福祉、終末期に限りません。ビハラーは、もつと私たちの身近に、今こうしてあるのではないかなと思います。

そういつた生き方が、いのちに向き合う、特に自死に向き合う活動にも繋がってきたと思っています。目の前で辛そうにしていたり、涙している人がいたら、手を添えたり見舞ったり、一緒に泣いたり、想いながら隣を歩くみたいなね。

ビハラーに出遇っていなければ、得度をし、法事や葬儀など、とにかくきちんとした作法で勤めあげて法話をして帰ることが一番の勤め、それが「僧侶」だと思いつ込んでいたことでしょう。もちろんそれも大事なことです。が、教えを説くことが一方的になつてはいけません。そこに、ご家族や関係者の気持ちが置いてけぼりにならぬよう。僧侶になるということやビハラーに学びました。

在宅でのお看取りの場にも何度も出遇いました。最期を一緒に過ごし、ご本人やご家族の様子や心に、耳を傾けていく。どんな最期も、死はあたたかいものを残していく。そういった臨終の場をとてても大事にしています。グリーンケアの学びも深めています。学びだけではない尊い時間がいつもそこにあるの

です。

活動のなかで、印象的な言葉や

出来事はありますか。

中田 訪ねて来られる方のほとんどが、宗旨は関係なく、自死に理解があるだろう、ここなら話を聞いてもらえると、連絡をしてくられます。ご遺族の方は、自分が発見者になられることも多く、現場の話がされたり、そのときの気持ちを涙ながらに訴えてくれます。どの人も同じ話はなく、胸が詰まります。印象というより、お一人おひとりの話が忘れられません。

相手の人生観や信仰を大事に尊重しますので、こちらから押し付けるつもりはありませんが、今、お念仏のご縁に出遇われて参らせてもらっている方もいます。長い年月を共に手を合わせ、時々でいろんな気持ちを聞かせてくださいました。いのちに向き合ってこられたお姿、その変化が印象に残っています。感じ方や受け止め方、越え方も、皆一人として同じ人はいない。ときには、死にたいと口にされる。でも、誰かと一緒に生きるてみよう。生きていける。そう思える出会いも、たくさん見えてきました。

自死の活動を通して、どんな人の苦悩も、自分の物差しで測ったりしないように、その人の気持ちに頷いていきたいと思っています。それが、死にたいとの気持ちであったとしても、

否定や正すのではなく、抱きしめるように、そっとそばにいたなと思うのです。

中田さんは、日頃、

どういう活動をされていますか。

中田 お坊さんがネット上で、様々な質問や相談に応える「haunoha(ハスノハ)」というサイトがあります。東日本大震災をきっかけに、仏教の教えが生きる知恵や支えになるようにと立ち上がったものです。私は開設当初から回答を続け、今では回答件数が7万件以上にもなります。質問は細かなカテゴリに分類され、寄せられる悩みは生きることへの問いのように感じます。また質問者だけでなく、サイトはどなたでも読むことができます。ということは、ネット上に残っていく言葉が全ての人の目に触れることを考慮して僧侶は回答しなければなりません。それは、大切な縁でもあり、大変な関わりでもあります。ですが、「いつも読んでいます」「励まされた」「救われた、涙が出た」と、多くの方々からのメッセージをいただく、目の前の質問者に向けた回答が、同じ立場や苦悩を抱える別の誰かにも届いていくのだなど。質問者との継続したやり取りや、個別メール、電話、来寺とご縁は広がり、積み重ねてきた責任を実感しています。

ただ、ハスノハは、文章回答ですので、そこにはタイムラグ

も生じます。なので、読んでいる人が、そばにいてくれる、手を握られている、さすってもらっている、そう感じられるように言葉に温度を乗せ、想いを込めています。

メール相談と対面で気をつけられている

違いはありますか。

中田 ハスノハやメール相談で、文字にどのように想いを乗せるのかお話ししましたが、電話相談やオンライン相談では音声に頼りですから、声のトーンに気をつけたり、相手の言葉を妨げないように、話をされるペースに合わせながら言葉をかけています。また、対面での相談はハスノハを介しての来寺もありますが、「京都自死・自殺相談センター(Sotto)」の相談員として、対人支援にも関わっています。団体名にもあるように、死にたいほどの思いを抱え、誰にもわかってもらえない孤独や、大切な人を自死で亡くされ、その想いを誰にも言えずにいる人の、Sotto(そっと)心の居場所になるようにと、活動をしています。ここでは様々な活動があるのですが、私は主に対面でのサポートをしています。直接にやって来られる方は、同じように想いを抱えた人がどのように苦悩に向き合っているのか、聞いたり話したいと思っていたり、日常から離れてホッと出来る場所に行きたいと願っていたり、相談員に直接に会って話を聞いてもらいたいという気持ちでいらっしやいます。人に会うというこ

とは緊張もしますし、気持ち打ち明けていくことは、とても勇気のいることですよ。

ですから、対面で気をつけていることは、空間作りです。気持ちを受けとるのは、言葉がけだけではありません。場の空間や、向き合う態度(仕草や表情)、「ようこそ」とあたたかな声と笑顔で迎えられるれば、緊張もほぐれるでしょう。「話したくないことは無理に話す必要はないですよ」と言われれば、自分の気持ちに合わせてちゃんと待つてくれるのだなど、安心することが出来ます。言葉に詰まったり涙が溢れたら、頷いたり、その声をかけながら、一緒に涙するときもあります。「誰にも言えなかった。わかってもうえなかった。ずっと我慢してきた。やっと泣くことが出来た。来てよかった」と、そんな言葉を仰りながら気持ちを下ろして帰られる。対面だから感じられる居心地、そこには全身のアンテナを張り巡らせながら、目の前の人と関わっていく空間があります。「あなたが大事よ、ひとりぼっちにしないよ」、そんな想いで、お一人おひとりに向き合っています。

死にたい気持ちのときに、

どうすれば気持ちは和らぐのでしょうか。

中田 どうしようもない気持ちを抱えているときは、何をどうしたらいいのかもわからなくなつて、行き場も見つからず、一

人で泣くしかなくて、とにかく誰か助けてって。

先程もお話をしたようにハスノハにも、「死にたい」、「生きていけない、死ぬしかない」という相談が、たくさん届きます。コロナ情勢で不安が増し、有名人の突然の死が連日報道されると、精神的に追い詰められている人にとっては気持ちを重ね合わせてしまいやすく、あの日はハスノハの回線もパンクしたほどでした。それだけ人は、苦しいときは「苦しい」と言える場所を探し、安心できる言葉や心の居場所を求めるのでしょう。

もし、抱えているものを手放せるのなら、捨てた方がいい。逃げた方がいい。その場を離れて、嫌な人とは関わらなくてもいい。そんな選択があってもいいのです。

いろいろな支援の輪が広がっています。行政にも相談の窓口があったり、支援団体や活動者がSNSでもメッセージを発信しています。そういうメッセージになんとか繋がってほしいなと思います。少しずつでも、抱えた気持ちが下ろせるように。そんな場所や時間や人に出会えたら、きっと気持ちも和らぐのではないのでしょうか。

自死の苦悩を抱えた方と、自死遺族の方に、

何かメッセージを。

中田 誰かと関わるから繋がりが、いろんな想いが生まれるから傷ついたり苦しくもなるけれど。誰かがいてくれるから、繋

がっているから、前も向ける。生きてゆけるのかもしれない。でも、あなたの、その声にならない想いは、周りにはなかなか気づけない。だから、手を伸ばしてほしい。その手を、掴んでくれる人がきつといます。安心できる場所や、泣いていい場所だつて、きつとある。亡き人の声を聞いていける場所だつて。お寺には、仏様がいてくださいます。隣で一緒に歩いてくれる人がいます。一人じゃないですよ、声をかけてくれる人がいます。話したい気持ちも、話せない気持ちも、そつと受けとろうとしてくれる人がいます。どうしたらいいのかわからなかったら、一緒に悩んで一緒に考えていきましょう。

あなたが、ひとり泣かなくてもいいように。

Interview 5



宇野のぜんち 宇野全智さん (曹洞宗)

自死の問題に関わるようになられた
きっかけは。

宇野 正直な話、私自身はもともと自死の問題にそれほど大きな関心を持っていたわけではありませんでした。関わるきっかけになったのは、職場(曹洞宗本部の研究機関)の後輩が、現代社会の中で教団や僧侶が果たすべき役割を実践的に考えようというところで、いくつかの取り組みを同時に始めたんですね。その中の一つが「祈りの集い」という、自死遺族の方が安心・安全にご供養できる場をつくり、供養の後でお茶を飲みながらお話しする活動でした。私はそこに誘ってもらって参加したかたちです。

初めて「祈りの集い」に参加したときの正直な感想は「お坊さんで良かった!」という事でした。自死遺族の方の中には、「自死だから」という理由で思うようにご供養がしてあげられなかったと感じている方が少なくありません。周囲からの偏見や

差別、また親族間の感情のもつれなどで、葬儀やご法事が出来なかったり、場合によっては死んだ事実すら周囲に隠している方もおられます。そうした方と接し、ご供養を勤める中で、「今日、あなたにご供養してもらえて本当に良かった」という言葉を頂くとき、僧侶だからこそ出来ることがあるのだという事、そのために修行し、僧侶になっているのだという事を改めて感じたのです。実はこのことは、日常の檀家さんとの関係でも同じことなのですが、ご供養というものが良くも悪くも「日常の当たり前」になってしまっていることで、お互いに大切なことが感じにくくなっていることがあるのだという事も、改めて考えさせられました。

**活動に参加する前と後で、
変わったことはありますか。**

宇野 この会に参加した当初は、「遺族のための傾聴の場」だと

認識していました。もちろん僧侶ですから故人をご供養するのは当然のことですが、それは遺族に集まって頂くための「呼び水」のようなもので、終わってからの茶話会で「カウンセラーのように」話しを聞くことが活動の重点なのだと言っているように思っています。参加者が望んでいることが、「僧侶が自分と向き合って話を聞いてくれること」ではなく、「一緒にご供養のお手伝いをしてくれる」ことなのだという事でした。

会では、遺族の方に故人への手紙を書いて持ってきてもらいます。それを「故人さまにお届けします」と、法要中に仏前に奉納して頂いて、後でお焚き上げするんです。そういう宗教的な行為の中で、「ここに来ると、あの人に手紙が出せるんだ」と実感して下さっている。ご遺族の方は私たち僧侶と向き合うのではなくて、故人と向き合いたいんですね。故人のために何かをしてあげたいんです。もっと言うと、この会が「自分がお坊さんに何かをしてもらえる場」ではなく「自分が故人にご供養してあげられる場」であることに価値を見出してくださいと思っているのだと感じます。

あるご遺族が「息子を亡くして、もう生きていく意味も価値もないと思うときがあったけれども、私がこうやってご供養してあげることが彼が喜ぶのであれば、私は生きていく意味を見いだすことができる」とお話しくださいました。

それを聞いて、お坊さんは、ご遺族がご供養する、故人に何

かをしてあげたいという気持ちを実現したり、サポートしたりするのが仕事で、終わった後の茶話会と一緒にそれができた後で、「お疲れさまでした」とホッと一息ついて、ちょっと一緒に話ができる。そういう場所がいんだと思えました。

特に自死場合は、亡くなり方が

問題にされることがあると思うのですが。

宇野 「自殺をした人は、成仏しないんでしょうか」と遺族の方から聞かれることは少なからずあります。今でも自死に対する偏見や差別はなくなっていないんだと感じますし、その点は宗教者として遺族が安心できる言葉で丁寧に対応したいと思っています。

ただ一方で、それがどういう意味での問いなのかということ、きちんと受け止めてからお答えする必要があるとも思っています。「自殺をした人は成仏するんでしょうか」という問いがあったときに、その問いの裏側にある「気持ち」をきちんと受け止めて答えないと、場違いで乱暴な答えになりかねないからです。「どうしてそれをお聞きになりたいんですか」と聞き返した時に、ある方は、旦那さんが過労で自殺をしたと。ものすごく真面目で一生懸命だった夫が、自死をしたということだけで、こころない人から「いのちを粗末にしたから成仏しないんだ」と言われる。それがすごく悔しいんだっておっしゃった

んですね。彼女は「自分は悔しい」という気持ちを伝えたくて、「自殺をした人は成仏しないんですか」という問いをされたのだということが分かったんです。逆に、「自分は置いてけぼりにされて、精神的にも経済的にもとても苦しい思いをしている。どうしても故人の成仏を願えるよう気持ちになれない」とおっしゃる方もおられます。「自分は故人の成仏を願えないほど、苦しくつらいんだ」という気持ちが「自殺をした人は成仏するんですか」という問いの裏側にあることもあるんです。

私たちはつい、その問いの「事柄」だけに目を向けて、宗教的な正解を伝えればいいと思ってしまう所があるんですけど、よくよく気を付けなければいけないと思います。だから、「曹洞宗においては：」という模範解答だけ持っていて、実は何の役にも立たなくて、相手が本当に伝えたかったこと、その問いの裏側にある気持ちがないがしろになっていたら、話を聞いたことにはならないわけです。背景をきちんと聞いた上ではじめて、宗教的な答えが必要な人に対して「私たちの信じる教えでは：」という話が出来るとは思います。

ちなみに曹洞宗の教えでは「『どのように生きたのか』ということこそが重要で、『どのような死にかたをしたのか』は成仏する、しないには関係がない」という答えになります。

死にたい気持ちを抱えたとき

どうすればいいでしょうか。

宇野 「自立とは依存先を増やすことである」という言葉があります。非常に逆説的で興味深い言い方だと思うのですが、よく考えるとやっぱりそうなんだと、自立というのは誰にも頼らず一人で立つことじゃなくて、頼れる相手が沢山あることなんだと強く思います。

だからそれほど濃密な関係でなくても依存先が増える、もしくは、お互いが依存先になれることが大事なんだと思います。私たちの会は半年に1回の開催です。ですから遺族の方との関係は実は薄いです。年に2回、2時間ずつぐらいしか会わないわけですから。でも確実に、その方にとっての大事な依存先の一つになれていると感じます。ですから日常生活の中でも、毎日じゃなくても、気にかけていて、また気にかけてもらって、定期的に会える、会いたいときに会える、話が聞ける、話せるという関係の人を増やしていくこと。遠くても、薄くてもいいから、頼れる相手を意識的に沢山にしていくことが大事なんだと思います。

そしてもう一つ。仏教者は「解決できない問題の専門家」だと思いませんか。そもそもお釈迦さまが何を悟ったのかといえ、人生には「四苦八苦」という思いどおりにならないことがあるのだという事なわけです。東日本大震災で被災地支援に関

わったお医者さんから聞いた話ですが、「自分は医者としてやれることはなんでもやる。治療もするし、処方もするし、できることはなんでもする。けれども、解決できないことを話されるのが一番つらい」とおっしゃっていませんね。「なんであるとき津波が来るからと一度避難したのに、財布を取りに家に戻ると行った家族を止められなかったんだろう」とか「死んだあの人にもう一度会いたい」とか、「あの日の前に戻りたい」とか、解決してあげられない事を言われるのはとてもストレスだ。でも私たちお坊さんって、そもそも解決できない問題の専門家で、誰しもが年を取って、病気になって死んでいかなければならないし、誰しもが愛する人と別れなければならぬという、根本的なところに立脚しているわけです。その解決不能な問題に対しての対処の仕方を仏教は伝えてきているわけで、解決できない問題をどう苦しみにしないで、少しでも和らげていけるのか、宗派のやり方は違っても、お坊さん、宗教者の最も重要な仕事はなはず。誰でも人は愛する人と別れなければならぬし、最後は必ず死んでいかなければならないという意味では、誰もが平等な人生を生きているといえるのではないのでしょうか。そういう立ち位置からこそ、宗教者らしく寄り添っていくことが出来るのだと思うんです。例えば曹洞宗なら、何でも解決できると思わずに、解決できないことは解決できない事としてそのまま受け止めていくという姿勢です。死んでいくことも、1分1秒でも長生きしたいと思ってしまうと、それでも必

ず訪れる死は恐怖や苦しみでしかないわけですが、けれども、必ず死ぬんだということが心底納得できれば、それなら限られた時間をどう使っていくかということに気持ちが変わっていくはず。愛する人もいつかは必ず別れなければならぬということが納得できていけば、限られた時間の中で最大限相手を大切にし、幸せで安らかな関係をつくっていくということに目が向いていきますよね。それでも、どうしても納得できない瞬間もあるでしょう。そんな時は、納得できないということそのまま受け止め、寄り添ってくれる人がいれば、ちよつとほつとしますよね。理想や方向を確かに示しながら、時には一緒に迷えるし、一緒に悩めるし、一緒に落ち込めるしという関係でいられるお坊さんでいたいと思います。

仏教というのは目の前にいる人が、このままならない世界の中でいかに苦しみから離れ、安楽に生きていくことができるのかということ、相手の状況を見て、その状況に合わせて薬を医者が処方するように接していくことの、膨大な薬の引き出しの集合みたいなものだと思うんですよ。死んだ後は極楽浄土に行つて、阿弥陀さんのもとでということ、納得する人と、死んだ後のことは考えなくて、今静かに坐禅をして、真理を究めようと思う人がいたり、いろいろあつていいじゃないですか。思いどおりにならないという人生の中で、いかにお互い、いい影響を与え合つて、苦しまずに済むように生きていけるかということだと思えます。

今、苦悩を抱えた方、あるいは悲しみの中で 過ごされている方に、何かメッセージを。

宇野 あなたは一人じゃないよということですね。あなたは一人だと思っっているかもしれないけれど、あなたの周りには、あなたのことを心配して見ている人っていっぱいいるんだよということをお伝えたいです。

実は、私の大切な親友が、おとし自死で亡くなりました。彼はもともと職場の同僚だったのですが、精神的な問題が悪化し退職した後、実家のお寺に帰って数か月で自死したんです。

私はそれを止めることができませんでした。頻繁に電話をして、相談にも乗っていたつもりでしたし、そばにいたつもりでしたのですが、彼の実家に会いに行き、その後鬱の症状が少し良くなったかと思っただけで、私自身とてもショックでした。自死の問題に10年以上関わってきても、親友一人の自死すら止められないんだと、正直落ち込みました。

彼は読書が好きな、物静かな人でした。一方であまり社交的ではなく、友人も多い方ではないのだと思っていました。ですが、彼が亡くなったことを知った職場の人たちが、大勢私に話しかけてきてくれたんです。「気づいてあげられなくて申し訳なかった」とか、「とても良い人だったのに残念だ」とか、「もっとこうしてあげればよかった」とか、そうした声が意外な人か

らもたくさん届いて。彼にはこんなにたくさん仲間がいたんだって、たぶん彼は気付いていなかったんだらうなって思っただけです。こんなにたくさんの方が心配して、そして彼が死んでしまったことを悲しんでくれている。「意外と周りにたくさん、あなたのことを心配して見えてくれている人っていたんだよ」「なんだよ、みんな心配して、気にかけてくれるよ。気付いていなかったでしょう？」って、今、彼に伝えてあげたいですね。



LifeWalk2020



京都市内を歩く宗教者ら。いのちを考えるメッセージや環境問題を訴えるプレートを持ち、およそ1時間行進した。

2020年3月4日、まだまだ厳しい寒さが残る京都市内で、5回目となる「LifeWalk（ライフウォーク）2020（いのちを想う宗教者の行進）」を開催しました。「LifeWalk」とは、宗教・宗派を超えた宗教者が、それぞれの信仰に基づく服装（衣体や祭服）を着用し、いのちの問題に関わるメッセージを掲げながら、京都市内を行進する活動です。

京都府では2016年に、自殺の問題への関心を高める日として、3月1日を「京都いのちの日」と制定しました。私たちはこの取り組みに呼応する形で「LifeWalk」をはじめました。例年は自死・自殺をテーマにトークセッションを行なってきましたが、今回はいのちや平和の問題という視点で気候変動をテーマに掲げました。

ゲストに、気候変動にまつわる様々な取り組みを実践する神戸大学経済学部4年生（当時）の今井絵里菜（いまい えりな）さんと、ソーシャルグッドな新電力会社「TERA Energy 株式会社」



の竹本了悟（たけもと りょうご）さんを迎え、気候変動の概要を学ぶとともに、それぞれの活動を手がかりに、私たち一人ひとりにできることを考えました。

気候変動は、単に環境の問題に留まらず、いのちや平和の問題

トークセッションに先立って、今井さんより、気候変動の現状について教

えてもらいました。

まず、気候変動は、広くいえば天気の状態や気温、降水量や風など、地球上の気候の状態が変化する現象のことを指します。ただし、とりわけ環境問題に関する際に「気候変動」という言葉を使う場合は、「地球温暖化」のことを指している場合が多いそうです。さらに、2019年頃より、気候変動は私たちが思っているよりも急激に進み、一刻も早く対策を打たなければ手遅れになるという考えから、「気候変動 (climate change)」よりもより緊急性を上げて「気候危機 (climate crisis)」という言葉が世界中で使われるようになりました。

最新の調査によると、気候変動の影響による死者数は、世界で1年間に25万人に登ると予測されています。その原因は、気温上昇に伴う熱中症や、作物の不作による栄養失調が挙げられます。

実際に、気候変動がもたらす影響が私たちの生活にも及ぶようになりまし

た。日本においては、2019年5月に、比較的寒冷とされる北海道で40度近い気温が記録されました。また、台風もここ数年は「非常に強い」勢力のものが日本に上陸するようになり、各地で甚大な被害をもたらしています。経済的に裕福な日本においては、自然災害が起こったとしても、災害対策



今井さんの発表資料より抜粋

にかける予算があったり、救援物資を届けるインフラも整備されています。しかし発展途上国においては、災害時の緊急支援・復旧・復興支援が進まず、そのまま地域が消滅してしまうこともあります。経済国がもたらした気候変動によって、発展途上国が甚大な被害に遭う構図になっています。

ローマ教皇フランシスコが送った2016年「被造物を大切に」する世界祈願日「メッセージ」のなかで「人間の活動が一因となって、地球温暖化が続いています。(省略)それにより、これまでに以上に深刻な干ばつ、洪水、火災、異常気象が生じています。気候変動は悲惨な難民危機も引き起こしています。世界の貧しい人々は、気候変動の責任をほとんど負わないにもかかわらず、その影響をもっともひどく受け、今も苦しんでいます」と、環境破壊、気候変動の問題に対して言及されています。文明が発達し住みよい社会になった現代ですが、これからも人間中心の経済活動を続けると、どんどん地球の温度

が上がり、気候変動も深刻化します。

気候変動は、既に世界中で多くの人のいのちを奪っています。さらに、気温が上がることによって、森林が乾燥し火災が発生。自然が破壊された結果、食糧難が生じ、戦争に発展することもあるかもしれません。気候変動の問題は、様々な社会的な問題と複雑に絡み合っているのが分かります。単に環境の問題に留まらず、いのちの問題、平和の問題と考えることができるでしょう。

私たちは微力であっても、無力じゃない

今井さんが、環境問題について強く関心を持ち始めたのは、大学受験の3か月程前、英語の勉強のために聞いたスピーチがきっかけだったそうです。経済学者が環境問題について言及するスピーチを聞き、課題解決と経済的合理性との両立の必要性を感じ、神戸大学の経済学部に進学し「環境経済学」を



気候変動について講演する今井さん

専攻することとなりました。さらに大学3年生の時、彼女は環境先進国ドイツへと留学し、その想いをより一層強くさせます。政策提言や神戸の石炭火力発電所をめぐる訴訟の原告など活動を広げています。

では、先進国に住む私たちに何ができるのでしょうか。今井さんは「私たちにできる一番簡単なアクションは、**自宅の電気を自然由来の発電所で作られたものに変えることです**」と教えてくれます。日本の電気は、その大半が石炭・石油・天然ガスの火力発電に



「気候変動がもたらす深刻な問題を人々に知らせる必要がある」と話す今井さん。彼女の祖父や知人と協力し、京都市内でデモ行進を行っている。

よってつくられています。これを水力や風力、太陽光といった環境負荷の少ない発電方法によって供給している電力会社を積極的に選択することが求められています。

「私たち消費者一人ひとりの力は確かに小さいですが、国民の多くがそういった選択を望めば国や企業だって無視できなくなります。私たちは微力であっても、無力じゃないと信じています」と、最後に熱く語りかけてくれました。

自らの在りようを見つめる延長線上に、気候変動や環境問題も捉える

つづけて、浄土真宗本願寺派・西照寺（奈良県葛城市）の住職であり、TERA Energy 株式会社を起業した竹本了悟さんが登壇。

僧侶が新電力会社を立ち上げた

きっかけは何だったのでしょうか。

「ヨーロッパでは、ローカルの小さな電力会社が沢山あり、みんなが気に入りの電力会社を選択しています。100%自分たちで発電した電気です。暮らす村、地域のバスを無料で走らせる電力会社など、事業者も消費者も思いをもって電力に関わっています。そこには、社会が大きく変わる面白い工夫が満載です。日本でも、2016年にすべての電気が自由化されました。せっかく自由化されたのですから活用

しない手はないと思って、勢い余って起業しました」。

寄付つきでんきは、毎月の電気料金を支払うだけで、身近な人の活動を応援することができる仕組みだそうです。電力事業の最も大きな特徴の一つは、日本に住むほぼ全ての人が毎日使うサービスだという点です。毎月、必ず各家庭ごとに支払う電気料金が身近な人を応援することにつながります。

そのサービスの背景にあったのは、



TERA Energy 株式会社の設立背景について講演する竹本さん



TERA Energy のWEB ページより抜粋

ご自身が代表を務める団体の苦悩があったそうです。

「2010年から、自死・自殺にまつわる苦悩を抱える方のために、認定NPO法人京都自死・自殺相談センターSottoを運営しています。電話相談を中心として地道な活動を続けるなかで、少しずつ活動の幅が広がってきたものの、自分たちではまだまだ納得できるほどの事業にはなっていません。活動をより充実させるためには、どうしても資金が必要です。その資金調達の方法として思いついたのが、寄付つきでんぎです」。

特に小さなコミュニティの活動は、経済的に困っていることがよくあります。そのために活動が立ち行かなくなることもしばしばあります。寄付つきでんぎの仕組みにより、小さいけれども想いの込められた活動へ資金が循環して、活動を持続可能なものにしていくことを目指されています。

さらに、仏教と環境問題の関係性について、「もちろん、**仏教は環境問題**

の解決を視野にいれて説かれたものではないかもしれません。しかし環境破壊の問題は、仏教の視点からすれば、人間の物質的欲望にもとづくものと個人的には理解しています。私にとって幸せとは何か？どんな暮らしが心地良いのか？どのような未来を願っているのか？と、自らの在りようを見つめる延長線上に、気候変動や環境問題も捉えることができるのではないのでしょうか」と、自らの実感をもとに参加者に語りかけてくれました。

参加者からの感想には『お金を払う』行為は、単に財やサービスを得るための手段だけではなく、私たちの選択を示す社会への投票行為とも言えるのだと気づいた」、「環境問題は政府や企業だけに任せるのではなくて、私にもできることがあるのだと学べて良かった」などの声がありました。

トークセッションの後、本山修験宗総本山聖護院門跡からカトリック河原町教会までの道のりをあつまった宗教者らが行進。いのちの問題に対す

るメッセージボードを持ち、行き交う人々にいのちの大切さをお伝えいたしました。最後は、カトリック河原町教会に到着後、賛美歌の荘厳な雰囲気の中で締めくくりました。

気候変動、環境問題という観点から私たちの「いのち」を見つめた今回の「LifeWalk 2020」。今後とも企画趣旨に賛同いただく方々ととも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

ここに『自死の苦悩を抱えた方へ 宗教者からのメッセージ 6～すべてのいのちの平安を願う～』をお届けいたします。

いま、インタビューの校正を終えて、考えているのは、死にたいほどの苦悩を抱えたときの心の平安とはどういうことを言うのか、ということです。ひとつには直面した問題そのものが解消したときがそうでしょう。あるいは問題そのものは解決しないまでも自死の苦悩が取り除かれたときもそうでしょう。さらには自死の苦悩もそのままに心の居場所を与えられたとき、などが思い浮かびます。死にたいほどの気持ちを抱えたとき、その気持ちも否定されずに、私の生も死も、丸ごと包みこむような居場所を与えられたとき、死にたい気持ちがなくなったわけでもないのに、なぜだか安心して涙を流せる時間が訪れます。そんな居場所は、果たして可能なのでしょうか？そして、もし可能であれば、それは何によって可能なのでしょうか？ひとつには、私の生死を超えたものによって、という答えもありそうです。たとえば、仏の慈悲や神の愛というような。そうした私の生と死を超えたものが、言葉や音の調べ、香りや微笑、温かさとして私たちの目の前に表現されるとき、「ここに居てもいい」という心の平安が生まれてくるのかもしれません。その表現のひとつが、この『宗教者からのメッセージ』であればと願っています。

今回、コロナ禍という困難のなかで、リモートという環境下、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、今年も少ない作業時間で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 https://peraichi.com/landing_pages/view/yd5se/

E-mail：hiroshimasotto@gmail.com

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。

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

居場所づくり「そっとの森」「そっとの森の映画会」をそれぞれ隔月、仙台市内にて開催。



2021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