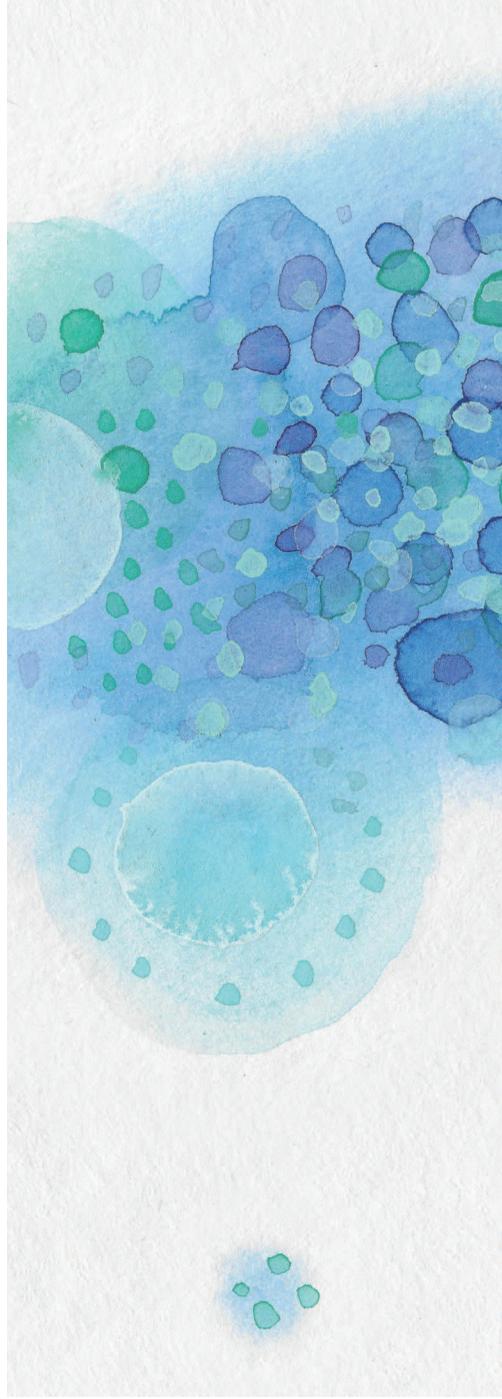


自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からの メッセージ7

すべてのいのちの平安を願う



目次

はじめに	1
宗教者へのインタビュー	3
・藤藪庸一（バプテスト教会）	4
・和田隆恩（真宗大谷派）	9
・小杉瑞穂（曹洞宗）	14
・森崎雅好（高野山真言宗）	19
・中西正導（浄土真宗本願寺派）	24
LifeWalk2021でのメッセージ	30
おわりに	35
相談窓口一覧	36

A watercolor illustration of a stylized, rounded figure in shades of pink and orange. The figure has a central white vertical area containing the text. The background is white with scattered watercolor splatters in pink, orange, and green. The figure's outline is soft and textured, resembling watercolor washes.

宗教者へのインタビュー



藤ふじ藪やぶ庸よう一いちさん（バプテスト教会）

自死・自殺の問題に取り組みきっかけは
何だったのでしょうか。

藤藪 この教会の先代、僕の恩師でもある江見太郎先生が、白浜の三段壁で「いのちの電話」という活動を始めました。僕がこの教会（白浜バプテスト基督教会）に通いはじめたのは、小学校1年生（1979年）ぐらいのことなんですけども、朝9時からの教会学校という子どもたちの集まりに出てたんです。そこで先生の周りで泣いているおっちゃん、おばちゃんがいるところへ出くわすことがあります。何でかなと子どもながらに見ていた経験があつて。だんだん、それが助けられた人だというのが分かってきました。その後、僕は「牧師になりたい」という気持ちを持つようになるんですが、そのときに、「このはたらきも継がないといけない」と思っていました。僕は海外に行つて、飢餓に苦しんでいる方々の方々に行きたいという希望をずっと持っていましたので、ここへ帰つてくると思っていた

わけではないんです。だけど、いろんな紆余曲折があつて帰つてくることになりました。この教会の牧師を継ぐなら、このはたらきも継がないといけないと思つていましたので、自動的に僕の中では1セットでした。牧師の活動と、この三段壁での「いのちの電話」の活動は切つても切れない活動として僕の中にあつて、やめるといふ選択肢はなかったですね。

そもそも、苦しんでいる人の力になりたいと思ふようになった理由は。

藤藪 小学校6年生のときに『ビルマの豎琴』という本と出会ひまして、それは第2次世界大戦中の日本軍がビルマに戦争に行つたとき、捕虜になった水島上等兵が、戦死された方々のためにビルマに残つて、魂を弔うために僧侶になるというストーリーです。本当は日本に帰りたいという気持ちを捨てて、ビルマに残つて戦没者のために生きると決める、そういう姿に感動

したとか憧れるところが出てきました。水鳥さんは僧侶になつていくわけですけど、僕にとっては教会に通っていたのもあって、牧師と結び付いていくんです。イエス・キリストとも結び付く。そういう状況で自分の中では、できれば本当に、何か人のためにできることはないかなと思つていたとき、「24時間テレビ 愛は地球を救う」という番組で、難民キャンプの映像が出ていたんです。自分と歳も変わらない子どもたちの姿を見てショックを受けて、1円玉募金を始めたのが原点ですね。そこからマザー・テレサ、キング牧師、ジョージ・ミユラー、そういう人たちの伝記を読んだりするなかで、僕もそんなことができる人になれたらすごいなつて憧れを持つようになって。そのときの感動が原動力というか、目指すところになりました。

聖書のなかに「イエス・キリストの名によって歩きなさい」という言葉があるんです。それはイエスさまの弟子の一人であるペテロという人が、エルサレムの神殿の美しの門で病に罹った男性に向かって言う言葉なんですけど「金銀は私にはない」と。「私にあるものをあげよう」という言葉で始まるんです。「イエス・キリストの名によって歩きなさい」という言葉を言つて、その男性を立たせていく、そういうシーンがあるんですね。僕はその辺にすごい影響を受けました。

僕にできることはないかなというところで、金銀は僕にないから。イエスさまのことを伝えるとか、何か自分がイエスさま

に愛されているなという自分の中の実感を人に伝えることができるんじゃないかという方向にいったんですね。

愛されている実感は

金銀に勝るといふことでしょか。

藤藪 僕の中ではそれが本当に大きかったです。小学生のころ教会で「あなたは愛されていますよ」と言われるのが、すごいうれしかったんです。それが僕の中では一つ、受け入れられている感があつて。今、この活動をしていて、一番みんなに伝えたいのは、「ここにいていいよ」ということ、「そのままでも受け入れられているよ」ということなんですよね。

成長していくとか、自分のできないことを克服していくとか、そういうことも生きていく上では大事なことでけれども、でも、もともと、その存在自体が愛されているし、受け入れられているし、存在していいということ、まずは伝えたいし、それを感じてもらいたいんです。なのに、「自分なんかおらん方がいい」「いなくなつても誰も悲しまない」とみんな思っている。誰かに迷惑をかけていたり、嫌われたりすることもあるんだけど、そればかりじゃないですね。そういうこともあるけれど、「神さまは愛しているで」、「生かされているで。生きていくことは許されているということやで」という、そういうところからスタートしているんです。神さまが本当に

裁かれるときは、激しく裁かれる。正直「もうあかん」と言われたら即、死というものが待っている。聖書の中に、永遠というところでの死を僕らが迎えることになると書かれていて、いま死んでいないということは、まだ許されていて、まだチャンスが残っているということなんです。だから生きていてということとは、許されていて、愛されているんやでということのメツセージにつながっていくんです。

その愛を実感するには、どのようなことに 気をつけたらよいですか

藤敷 本来に人を愛したり受け入れたりというのは、かなりストレスのかかることなんです。それは、やっぱりお互いに違いを乗り越えなきゃいけないからで、お互いの嫌なところとか、本当に醜い部分が出てくるからなんです。

でも、お互いにストレスを抱えながらも関わり合うことで、愛するということが実現するし、受け入れ合う、認め合うというところが、可能になってくるので、「ああ、嫌だな」とか「つらいな」と思ったりすることが間違っていると思わないで、その次があるんだと思ってる。その次に向かっていくことが、本当にその人を愛したり、受け入れたりすることになるんだということ、ぜひ分かってもらいたいなと思います。

関わりと絶対に嫌なことがあるし、関わりと絶対に何かしら

の問題が起こる。でも、それは当たり前なんです。そこから次に行くために僕らは愛をはたらかせるんやというところを、みんな考えてもらいたいなと思います。そういう関わりの中の嫌なこととか問題、面倒くささを遠ざけることが、実は自身が遠ざけられ、孤独になってゆくことだったんですね。

そうした関わり方として

何か気をつけられていることはありますか。

藤敷 基本的にはうそとか、ごまかし、裏表をつくるとか、そういうことを極力しないようにしています。約束したことを守るとか、約束しても守れないこともあるんだけど、そのときには本当にごめんと言えるかどうか。その人に対して、正面からちゃんと正直に関わりたいですね。何か含みを持たせるとか、自分の中の何かをごまかすとか、そういうことをしていると、たぶん、うまくいかないと感じています。

最後の最後に「僕があなたに対して何か悪いことをしたことがある？」と言える、そういうものでありたいですね。それが一番大事なポイントになるというか。その人が悩みの末に「やっぱり駄目だ」と思ったときに思い出ししてもらえる何かを残したいというか、投げ掛けておきたい。その人が「もう一回やり直そう」と思ったり、それを悔やんで「ごめんなさい」と思ってくれたりして、僕らには分からないけど、こころの中で神さま

を思つて悔い改めるかもしれないわけだし。その人が自分の人生を、神さまとの関わりの中で、どう結論付けていくかは、可能性が残されているわけですから。最後はその人の判断であるし、どうしても僕らの手の届かない部分、領域というのがあって、どんなかたちで最後を迎えるかも分かりませんので。

活動の中で、印象的だった出来事は

ありますか。

藤敷 この活動をする上で決定的な影響を与えられた出来事があります。20歳ぐらいの男の子で元気がない子だったんですけど、うちで保護して1カ月ほど過ごしたところです。彼が仕事をしたいと言い出して、僕はまだ早いと言っていたんです。でも、その子は早く仕事がしたくて。実際、仕事に行き始めると、だんだん表情も明るくなってきました。だから僕もうまく仕事が続いたらいいなって、気持ちになっていきました。3週間ぐらい、もうそろそろで1カ月が経つというぐらいになって。1カ月経つと今度は給料が入ってきますから、このまま続けられたらいいなという思いが僕の中で定着していきました。

でも、その子は給料日を目前にして「辞めたい」と言い出して。僕が、「何で辞めたいんかな」と聞いたたら、「同僚が自分をずっとにらんでくる」って言うんですね。その程度の理由かと思っちゃって、これは続けさせたいという気持ちが強くなっ

ていて。

今までの僕は、「いつでも辞めたらいい」と言っていたのに、「その同僚に、何で自分をにらむのって聞いてみたら」って、そんなことを僕は言ったんですね。僕の変化がその子には、はつきり見えていたんだと思います。その子が仕事を辞めてきたのと同時に「家に帰りたい」と言うようになって。いろいろあった家でしたが、その家に帰りたいというのを、僕らはもう取めることができなくて、送り出すことになって。2カ月後くらいに長崎の警察から「あなたの名刺を持っている遺体が発見された」と電話がかかってきて、亡くなっていることが分かりました。本当にどうしていいか分からない中で、私の妻が「私は覚悟が決まったから」と言ったんですね。妻の方が先に覚悟を決めたのがちよつとショックですけど。「いくら頑張っても本当に自分が失敗することだってあるわけだし、後悔することはこれからも起こるよ。それでも続けるかどうかだね」と言われて。それで僕が続ける覚悟を決めることができたんです。

その後、活動を続けられるなかで、宗教者として変化はありましたか。

藤敷 聖書の中にパウロという使徒がいて、「見せ物になる」ということをよく言っているんですね。見せ物というのは、自分の生き方や、自分のやっていることが神さまを表すことになる

わけです。宗教者ですから。僕自身は、それができてきているかどうかを、いつも問われている。マザー・テレサが天に召されたときに残っていた持ち物の少なさを見て、自分の持ち物の多さに、これはあかんなと思いました。全然、マザー・テレサには追い付かないし、清貧にも近づけないんだけれど、楽しみながら、喜びながら、どこかで自分が選択する一つひとつが、誰かに対して神さまを表す、そういうものでありたいと思っています。職業として牧師や、宗教を選んでいくわけじゃないですし、神さまに仕えている、用いられていることがうれしいうんですよ。そういうところで、いろいろなものを判断できていることがうれしいうし、そういう生き方を志しているわけだし。僕にとっては、神さまへの信頼しかないんです。これって意味があるのかとか、人の悪を受け止めているときに、むしろなくなることにいつぱいあるんです。そういうときにこそ神さまに視線を移すというのは、すごい大事で。社会の不条理だったり、何でもこういうことが起こるといふことだったり。だから、信頼するしかないです、神さまを。こういう不条理なことがあるからには、絶対に神さまは何か考えていると。僕には分からないけど。でも、分かるときが必ず来るはずだし、教えてくださるときが来るはずだと思って神さまを信頼して、めげない。神さまがいらいらしやるのと、いらっしやらないのでは、ずいぶん違うと思いますね。ものの捉え方が本当に変わっちゃうと思います。

そのなかで今、死にたい気持ちを抱えている方、大切な人を自死で亡くされた方にメッセージをいただけますか？

藤敷

その人たちに僕が伝えたいことというのは、本当に、今までいろいろと苦しいことがたくさんあって、今は全然、希望が見えないかもしれないけれども、でも、それは一人で抱え込んでいるからだと思うし、今まで、助けてくれた人もいたと思うんだけど、でも、それが全部、無駄だったわけじゃないんです。

その一つひとつが、これから「ああ、このためだったのか」と分かるときが来るはずだから、ぜひ頼ってもらいたいし、ぜひ信じてもらいたいし、ぜひ諦めないでもらいたい。必ず助けが来ますと信じてもらいたい。いろんなところを頼ってもらったらいし、私たちの教会だつて頼ってもらったらいし、声を上げてもらえたらうれしいうし。僕らが気付けば一番いいんだけれど、気付かないところで苦しんでおられると思いますので。僕らに教えてもらえたら、僕らと分かち合ってもらえたらいいなと思います。

INTERVIEW 2



和田隆恩さん（真宗大谷派）

そもそもどうして自死、自殺ということに
関わろうとされたのでしょうか。

和田 2007年に東本願寺で「自死」をテーマにした研修会がありました。そこにライフリンクの清水代表が来られて、「お寺の本堂を自死遺族の方々の分かちあいや希死念慮を持つて
いる方の相談の場として使ってほしい、お寺さんにもっと自死
対策に関わってほしい」と、そういう内容の研修だったんです。
その話を伺って、それなら私でもできるかなと思ってライフリ
ンクに加入したのが始まりです。

それこそ私も会社員をしていた20代の頃に希死念慮にとら
われて、「時間が止まればいいの」とか、歩道を歩いていて
「トラックが突っ込んでくれたらいいの」とか、そんなことを
ずっと考えていた時期がありました。誰かが亡くなった事件・
事故があったら、「自分が代わりになったの」とか、本当にそ
んなことばかり考えていたんですけれども…。会社員時代のお

客さまの中に何軒かお寺さんがあって、その方とお話をするう
ちに、だんだん自分のそういうつらい気持ちが癒えてくるとい
うか、初めは「会社を辞めるぐらいだったら、死んだ方がまし
だ」という気持ちだったのが、「会社を辞めていいんだ」という
気楽な方にベクトルが向くようになって。その後、私はお坊さ
んになったので、それだったら、今度は話を聞く側になれるん
じゃないかというところで、具体的な関わりが始まりました。

お寺さんの何が気持ちを
楽にさせたのでしょうか。

和田 当然、仕事上の関係ですから、会社の愚痴なんて言うは
ずないですし、「死にたい、つらい」みたいなことも言っていな
かったと思うんですけども、もしかしたら、お寺さんには何
か気づかされていたのかもしれないですね。仕事以外の何か人生観ほ
い話をよく聞かされていたなあという、そういう記憶はぼんや

りとあるんですけどもね。ただ、あるお寺の掲示板にアントニオ猪木さんの「人生に花が咲こうと咲くまいと、生きていることが花なんだ。生まれてきたことが花なんだ」という言葉が載っていたのは、唯一はつきりした記憶として残っています。そこで、何とかしようと思っていて何もできなかったのに、それこそ会社の役に立てない自分が情けなくて死にたくなっていたのに、「ああ、ここで駄目だったら、別の違うところに行けばいいんだな」と、ふと私はそこから急に楽になったんですね。何宗のお坊さんだったとかも、寺号も住所も忘れちゃっているんですけども。ただ、私の話を聞いてくれたな…、お坊さんとしていろいろ言ってくれたな…、そのおかげで私はつらい気持ちがなくなっていくたんだろうな…という感覚だけが私の中に残っていて。ですから、私の原点は全部そこなんです。

その後、活動をはじめられてみて
いかがでしたか？

和田 初めは「自殺対策に取り組む僧侶の会(現〓自死・自殺に向き合う僧侶の会)」に参加し、その後「自死に向きあう広島僧侶の会」に発足から関わりました。現在は、拙寺(広島市中区超覚寺)で、自死遺族の分かちあいや希死念慮者の相談を受けております。

分かちあいは、本堂で毎月最終土曜日の午後1時から3時までの2時間開いています。1度も休むことなく12年目を迎えました。今思えば無鉄砲でしたね。何のノウハウもなく、いきなり始めちゃって、案の定、最初は本当に失敗ばかりで、来られた方にいろいろ迷惑をお掛けしてしまいました。最初はお坊さんだけじゃなくて、看護師とか傾聴ボランティアとか、さまざまな肩書のある方にも集まっていたいたんです。そして初めの自己紹介の段階で、聞く側の人って、「自分にはこういうスキルがあって、これをあなたの方のために役立てたいんです」みたいなあいさつをするわけです。それを聞かされたご遺族側は、もうその段階でしんどくなつて帰られる方もいらしたぐらいだったんです。私もそういう状況は全く想定していなくて、申し訳なかったと思います。ご遺族は、ただただ話を聞いてほしいだけで、助けてもらおうなんて考えていないはずで、それなのに初対面の人に「あなたを助けてやろう」みたいな意図が見え隠れしていたので、そうしたものがしんどくなる要因だったと思うんですね。

でも、何回も何回も続けていくうちに、だんだんそういう迷惑をお掛けすることは少なくなったかなという感じではあります。私があるところに参加しても、ただただ、うなずいている存在であるとう意識しています。むしろ場に任せるみたいな感じというか、何年も通っておられる方もいらっしやいますので、そういった方がうまく回してくださっているんですよね。その2時

間は何の心配も無く自由にお過ごしくださいというような感じで、今年12年目になります。「自分は何かをやらなくてもいいんだ」ということに気づいてからは、私も楽に人の話を聞けるようになって、それこそお寺の本堂に全部お任せすれば問題ないなというの、何となく分かってきました。

本堂にお任せするとは、

どのような感覚なのでしょうか。

和田 私がイメージしているのは、自分の背後に阿弥陀さまがいらっしやるということです。自分1人で聞いているわけじゃなくて、一緒に阿弥陀さまも聞いてくださっているんだと意識しています。その相手が話されたことを私はしっかり聞いて受け取りますが、それをすぐさま後ろの阿弥陀さまにパスしているような、そういうイメージで聞いているんです。そのご遺族のお気持ちを阿弥陀さまにお取り次ぎしているわけです。実際していることは、ただそばにいてお話を聞くだけ、それだけで十分。私がおの方をどう説き諭すとか、対話でつらい思いを無くさせようなんていうことは、ゆめゆめ必要ないことで、それこそ、聞く人がそこにいるだけでも十分務めを果たしていると分かったことが、私にとっても支えになっていますね。あとは、お寺の本堂という場の力ですね。阿弥陀さまのいらっしやる場で開催しているということが最も重要で、それが十分条件

だと思うので。ただ話を聞く人が一人でもいるという、その状況だけが大切だろうと思っています。阿弥陀さまの前ではみんな対等というか、御同朋・御同行ということですかね。

あとは、宗教的な問いを持つ方が本堂に多くて、そういう問いが生じたときにすぐに答えてくれる人がそばにいるというのは、すごく安心できると思うんですよね。

一番印象的だった宗教的な問いは何ですか。

和田 「死んだ人はどこに行くのですか?」とか、具体的な供養の仕方とか法事の仕方とか、さまざまなんですけれども、やはり、「自死したら地獄に落ちるんですか?」という亡くなった方に関する問いですね。そういうところは、宗教者じゃないと具体的な答えが出せないので、「仏教では」というかたちで答えられる人がそばにいて、どういいう話に転んでも大丈夫だという安心感を皆さんは持てるだろうとは思っています。一方で、答えが欲しいという言葉よりも、その人のお気持ちの状態をしっかりと受け止めていくことを忘れないようにしています。「亡くなったからお浄土に往生しますよ」という答え方はできませんが、そういうことを言ってもあまり納得されません。それよりも「地獄に落ちない」ということに反応は大きいです。「どこに行っているのか」という質問は、お浄土に往く、往かな

いじやなくて、「地獄に落ちてまだ苦しんでいるんじゃないか」という不安から出てきたものなんですよ。そこでお坊さんに「地獄には落ちないですよ」と言われれば、そう信じたかったからホッとできて、それこそ法衣の力ですよ。お寺の本堂でお坊さんにそう答えてもらうということが、ご遺族には大きな支えになっているんです。

もうひとつ、お寺の本堂の良さというのは、行政や他の会だったら、どうしても会議室での分かちあいになるので、そうした無機質なところとは明らかに温もりが違うというのは感じていただいています。亡くなった家族がここに一緒にいるんだという、そういう感覚も持てるみたいなんですよ。

今の和田さんがサラリーマン時代の

ご自分に言葉を掛けるとしたら、

どんな言葉を掛けられたいですか。

和田 うーん、「大丈夫だよ」ですかね。でも、「死にたいんだね？」って聞いた方がいいのも分かっています。当時は死にたいなんて思っっちゃダメだと思っていましたから、誰にも相談できなくて一人で悶々としていて。自死したら周囲に迷惑を掛けるだけだから具体的な行為まではしませんでした。事件や事故なら迷惑を掛けないから巻き込まれたいとか病気になるいとか、そんな気持ちを誰かに話せたら、もつと早く希死念

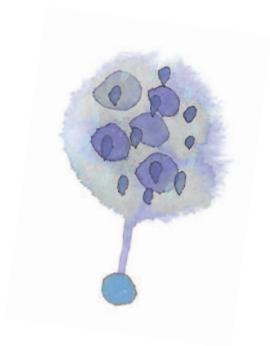
慮から離れられたと思います。

実際、相談に来られた方には、私も初めにある程度はお話を聞きますけれども、「死にたいと思っていますか？」という問いはズバリ聞くようにしています。死にたい気持ちなんて、おいそれと誰かれに話せることではないですが、お寺にわざわざ来るといことは、そのお気持ちを話したいから来ているはずなんです。だから、それを促すためにもこつちからあえて踏み込んで、どんな死にたい気持ちを吐き出してもらえようかな、答えやすいような言葉掛けを意識してするようにしています。誰かと話すことで、自分の気づけなかった本心に気づくことも、往々にしてありますし。やはり本人も認めたくないというか、気づきたくない1番の核の部分をあえて引っぱり出すことで、その思いを自分の外に出すという行為にはなるはずなので、話すということが楽にならないはずはないと思うんですよ。だから、敏感な部分を避けて、あえて1番しんどいところに触れることの方が結果的に楽になると思います。

しんどかった30年前と今とを比較しているだけですが、あの当時はお坊さんになっているなんて想像もしませんし、お坊さんになっている今に凄く感謝できているんで、あの頃に本当に死ななくてよかったと思っています。だから、拙寺に来られた方に対しては何かお手伝いできたらという思いがあります。それが、今の私の役目だろうと思うし、ここで恩返しをしているような感覚があります。結局、仏さまに救われたということだ

と思いますし、今は私がお手伝いをする役目を任されているとか、そういう場にありますので、そういうことをすべきだろうと思つて、「無畏施」としてやつています。

ご遺族の方も、死にたいという気持ちを持たれている方も、誰かにお話できたら、今よりは楽になるはずなので、そういうお気持ちを話し、放す場として、お寺やお坊さんを頼りにしてほしいです。





こ
す
ぎ
み
ず
ほ
小杉瑞穂さん（曹洞宗）

自死の活動に関わるようになられた
きつかけは？

小杉 私が、曹洞宗総合研究センター教化研修部門の副主任をやってほしいと要請されたのが15年前です。着任後から少し経って、当時、社会的に「公益性」が話題になっていたこともあり、担当部署の部長から「寺院で公益性の高い活動を企画してくれ」という依頼がありました。当時在籍していた研究生と話をして、一人一個ずつの企画案を作成、その中の一つが、「自死者供養の会」でした。私自身は、それまで、まったく自死問題に関心はありませんでしたが、企画した研究生は「自死遺族の集い（分かち合いの会）」を行っていた東京のNPO法人「グリーンフケア・サポートブラザ」に個人的に研修に行っていました。そこで出会った精神科医の先生に「お坊さんだからこそできることがあるよね」と言われたことがきっかけだったようです。「分かち合いの会」は、いろんな団体が行っていて、個人でもで

きるけど、法要はお坊さんしかできません。自死遺族の方々に来ていただいて、自死者の追悼法要をやるうと「祈りの集い」自死者供養の会」という名前をつけて開催することになりました。最初の1、2回は法要後に「分かち合いの会」もやりましたが、やはりお坊さんにしかできないことは法要だろうということで、そちらを主にした形に徐々に変わっていききました。

自死遺族の方に関わるようになって、
気持ちが変わりましたか。

小杉 最初は正直怖かったです。それまで自死遺族の方に直接会うことはなかなかないですし、もし葬儀で、「実は…」と話が出たときにかける言葉がない。これ以上、こちらは何も言うことができないというモードになるわけです。別の言い方をする、何を言ってもその人を傷つけてしまうかもしれないと思っ
てしまっていました。

「祈りの集い」を私も研究生たちと一緒に運営することになりました。そこから私自身の知識的な学びもスタートします。まず自死とは何かという学びの中で、うつ病になって亡くなる人が多いという話を聞き、だから多くの自死は「病死」ともいえるということを知りました。その後、随分経ってから、自死遺族の方との会話の中で、「病死というふうな考え方もできるのではないのでしょうか」と言ったことがあります。その方の「そうか」と言った様子が、ちょっと納得した感じに見受けられたので、そう思うことで少し楽になる方もいるのかもしれないと感じました。それが100%いいとは思わないですし、誰にとっても、とは思いませんが、それまで持っていた「普通の死と全然違う」「特異なカテゴリーのもの」という感覚や、それに伴う恐怖は、わりと早くに無くなっていました。

当然ではありますが、「祈りの集い」を研究生たちは驚くほど真剣に、毎回、毎回、真摯に行っていました。常にみんな一緒にゼロベースで、一回一回を大切に運営していたのです。「祈りの集い」という場では「瞬間、瞬間違う」ところへの対応がとても丁寧になされていました。

そのように、毎回、来る人たちに合わせて、人と場を新たに創ってきたというのが、大きな経験になっていったのだらうと思います。法要の場の力を信じてやり続けた、その結果、これで何とかなると本気で思えるようになりました。

法要では、読経が終わった後、参加者に焼香してもらいま

す。亡くなった方への手紙を書いて来られた方は、それを焼香の後に祭壇に奉納します。その時、参加された方々はこの「祈りの集い」という空間で、亡くなった人ともう一度出会い直しているのだと感じました。

一方的に関係が切られてしまう自死の場合は特に、なぜそうなったのか、また、亡くなった方の意思がそこにはあるかもしれないし、ないかもしれないなど、残された者は納まりがつかない気持ちを抱え続けます。法要という時間の中で、亡くなった方に手紙を捧げますが（希望者のみ）、実は手紙を書いている最中から亡き人とのコミュニケーションが始まり、奉納の場に来る前段階からその関係が少し変化し始めているのではないかと思うのです。私の目から見ると、そこに何か、心身がゆるやかになる効果が、多少なりともあるのではないかと感じています。そのことで、私の法要に対する感覚も変わりました。具体的に言うと、法要の場は亡き人と生きている人との間をつないでいるのです。僧侶は、そのつながる場を見守る立場と言ってもいいでしょう。今までと同じ法要だけれど、その意味合いがかつてとは全然違った受け止めとなりました。

また、来られた方々が「あんなに大勢のお坊さんにお経をあげていただいて…（有り難い）」と言われたことがあります。それまで「大勢だ」といいう感覚は自分の中にさほどありませんでしたが、何か、人数の力というのでしょうか…。一人の法事の時は「じゃあ、この法要どういうふうにしようか」と考

えることはありません。しかし「祈りの集い」では、「参加する人たちのつながりで出来上がる場が大事」という位置付けで皆が臨みます。

始める前に静寂の時間をつくり、意欲的に、主体的に、その時間を価値あるものとして受け取る余裕ができると、毎回の初回となり、全て新鮮です。

曹洞宗の僧侶は、若くても1年なり2年なり、修行道場で坐禅をし続けてきたわけなので、その携えている静寂感みたいなものは、その場に対してすごく影響力が大きいだろうと思います。シンプルな儀礼空間が効果的に機能している感じがしますし、「祈りの集い」では、そこが大事な部分であると感じています。

自死遺族との関わりは、最初は怖さから始まりましたが、今は、もうちょっと温かみがあるような気がしています。「大丈夫ですよ」という言葉は言わないけれど、その気持ちを広げて、ゆるやかに坐っかけてもらおうというイメージでしょうか。何が起きてても安心という感じですよ。どうしたって、心は動かし、悩むし、その後には、そういう自分が嫌だとかいろんなことを思いますが、それは誰も否定はしないし、意味のある現象なのかもしれないから、受け取っておく。決めつけずに自然にまかせたらいいと、今では思えます。

死にたい気持ちを抱えた方に対して

小杉さんも同じ気持ちで

接しているのでしょうか。

小杉 たぶん、私は話をただ聞くだけです。先ほど言った、恐怖というもののもう一つの原因に、実は自分は、「今までに死にたいと思ったことがない」というのがあって、そうすると、その人のことはわからないということになってしまいうわけです。わからないから怖い。最初から限界があると思っっているのです。

では、なぜ関わるのかといえば、お互いのコミュニケーションで出来上がる場から何かが生まれるから。そういう点で、傾聴は片方が聞きっぱなしの一方通行のように見えて、それ自体で濃密なコミュニケーションだと私は思っています。相手がずっとしゃべっている時間、こちらのしゃべらない時間を一緒に共有することが、今までのないものを生み出す可能性があるなと、どこか確信しています。だから、相手が話したいことを安心してしゃべっているだけで、何かがその人にもこちらにも起こっている。どうも、それは悪い方向には行かないらしいとも思っています。だから、その場では、本人は苦しくて相談しているとしても、今までなかったものが創造されて、しかも、それが悪い方に行かないという確信がある。悪いものは絶対に出

てこないから、何か一緒に創造してみようという感じですよ。

今、死にたい気持ちを抱えた方に、

どういうメッセージを伝えたいですか。

小杉 話すときやっぱ何かが起こります。でも、つらければつらいほど、そのことをわかってももらえないと思えない。当然です。だから言い出せない。その意思が出てきにくいのなら、じゃあ、その「場」を創ろうという流れも社会の中にあり、そうなってきました。その場合は、相手を孤独にしないということコンセプトにしています。死にたい人に「死ぬな」ということを私は言いません。それも本人の自由だから、いつの頃からか、そこについては揺るがなくなりました。

『自死という生き方』という本を書き、その後に実際に自死した須原一秀という哲学者がいます。彼は家族にも事前に話して、全部を整えた上で死んでいくのです。その本を読んだ時、この人に自死は駄目とは言えない。家族だったら「嫌だ」という言い方はあるでしょうが、自死が「駄目だ」という言い方はできない。お釈迦さまも、自死すること自体を駄目なものとはしなかったわけですよ。曹洞宗では死に方は問われないう論も出ている。

私自身はたぶん自死は選ばないと思います。今のところ。生きていて、私自身がとても楽しんでる状態なので、そ

の選択肢が出てきません。たまたまかもしれませんが。病気になって、追い詰められたら、その時の状態で考えるので、未来を今から決めておく必要は一切ないと思っています。今しか生きられないという感じでしょうか。

また、自分が生きているという範疇って、わりと狭い。自分の意思はほんのきつかけにすぎなくて、他の多くの周りが私の人生をおもしろくしてくれているという、そんなふうに感じています。つまり孤独じゃないということです。楽しい秘訣は、楽しくなかったことはすぐ忘れることかもしれません。リスク管理のために失敗したことを覚えていてというのは脳の構造上、しようがない。こういう失敗をしたときは、それをちゃんと残しておいて、次に失敗しないように、みたいなことをやる意味プログラムされる。そうすると、見るところは全部、嫌なところとなり、そういうことしか見えなくなる。だから、私の場合、なるべくそういうところを見ないようにするというのが、忘れることにつながっています。

大切な方を自死で亡くされた方に

何かメッセージをいただけるとしたら、

どんな言葉をいただけるでしょうか。

小杉 そういう方に対して、もう本当に一生懸命「何かできることないだろうか」って考えている、いいお坊さんが世の中に

はいっぱいいる、ということをお伝えしたいです。

お寺という場所もそうですし、住職、副住職方々も、亡くなった人との関わりを常日頃、ずっとやってきている人たちなので、頼ってもらえるとうれしいなと思います。変なお坊さんだなと思ったら、すぐ離れてくださいというのも付け加えておきますが。お寺に行ったときに「とにかく話を聞いてください」と言ってくれば、下手かもしれないけれど、一生懸命、話を聞いてくれるお坊さんはたくさんいると思います。

そうは言っても、孤独になれば、お坊さんどころか、どんな人にも頼れなくなってしまふものです。それでしたら、お寺や境内のゆるやかな静寂空間に身をまかせてみるのもいいかもしれません。

私は自分の坐禅会では、なるべく上半身をゆるやかに、骨盤・背骨や、重力に任せて、自分という存在を、そこにぼんと置く。そんな説明をすることが多いのですが、自死遺族の方々の身体を見ると、とても固まっていることが多いです。たぶん、そうやって自分をがんばって守っているのだと思います。

身体は自分の手でちよつと触れてあげると、結構、それだけでゆるみます。「手当て」と言いますが、誰でも手の力をそれなりに持っています。自分の体の硬さみたいなものを確認しながら、ゆつくり手の温かさで溶かすようなイメージで触られたいところを自分で触る。あるいは、触れてくれそうな人をお願いして、背中、肩甲骨と肩甲骨の間とか、場所はそれぞれいい

のですが、身体が固まっている自覚をまず持った上で、少しそれがほぐれる手当てをされたらいいのではないかなと思います。きつと、そうするだけで気づくこともあるでしょう。自分がしてほしいとか、こうしたいという意志は、身体のすぐ奥底に隠れてしまっている可能性があります。ゆるめば、それが、外側に出てくるかもしれません。もしそれが言葉になって出たら、誰かとの循環が始まるわけですね。少しゆるめば何かが変わる。変わらないということは無いというのが、仏教の大原則なので。



INTERVIEW 4



もり さき まさ よし
森崎雅好さん（高野山真言宗）

「自死にまつわる活動に携わろう」と
思われた動機は？

森崎 2006年に「自殺対策基本法」が施行されて、全国
の精神保健福祉センターが自殺対策情報センターを担うこと
になりました。僕が自死の問題に携わるきっかけになったのは
和歌山県の精神保健福祉センターさんからご遺族の方の個別相
談を担当してもらえませんかというお話があったことです。

臨床心理士として働き始めてからあるとき、「なぜ」という
言葉に、「Why」と「How」の二つがあるというのに気がつ
きました。おそらく、皆さんが悩んでおられるのは、「どのよ
うにしてその事態が起きたのか」という「How」ではなく、「
なぜ私がこんな苦しむ状況に投げ込まれているのか」という
「Why」の方だと思うようになりました。

大学で心理学を学びましたが、この苦しみ(Why)に納得
できるような答えについては、何一つ学んでいなかったという

ことに気づき、愕然としました。「How to」だけでは、どう
することもできない「なぜ(Why)」があって、それに応えら
れない自分に悩みました。

それと僕自身が、ちよつと「生きていていいんかな」という
変な罪の意識があったんです。僕自身もしんどい状態にありま
して、33歳のとき仕事を辞めて高野山に来ていたという人生で
す。仏教が今まで続いているということは、仏教に救われた人
たちがいるはずなので、そこに賭けました。「抜苦与楽」、ここ
に賭けるしかないという気持ちで来ました。自死問題にはい
れ関わることになっていったのかな、と振り返れば思います。

高野山に入られて、「生きていいんかな」の
答えはありましたか。

森崎 高野山に行っても、しばらくははずつともだえていまし
た。正直、幸せになりたいと思っていました。お釈迦さまは

「まったく善を求めて出家した」といわれています。が、「善」と訳されるのは、英語的に表現すると、「happiness」という意味がある。聞いたときはびびくりしました。「幸福」を求めてお釈迦さまは出家して、そして、それで幸せになって、教えを広めて今その教えがあるのだと理解できたことが、高野山に来てよかったことです。

それと、高野山で生活をしているときに、僕が生きているんじゃないかと、「いのちが生きているのか」と気がついたときがあったんですね。これは出家して、一番大きな変化だとも思います。僕が泣いていようが、わめいていようが、どんなにもがいていても、楽しく笑っていても、関係なく心臓は寿命がくるまで動いているんです。だから、僕が生きているんじゃないかと、心臓を動かしているような、「いのち」としか言いようがないものが生きているということが理解できました。僕が自分で人生を生きているんだと思っていたから、「自分の思っているような人生じゃないって苦しんでいたんだな」という、当たり前前来的に気がつけたことで楽になりました。真言宗では大日如来がいのちの本体なので、大日如来といういのちを僕が勝手に自分だと思い込んで生きていたというのが、苦しみの根源の構造です。でも、本当は、いのちが先に生きていて、その結果として、僕が生きているんですよね。そのことに気づいて、だいぶ生きるのには楽になりました。

その気づきが活動のなかで 活きる場面はありましたか

森崎 いのちが生きているんだと思ったときに、死にたがっている生き物なんて一つもないんだっていうことにも気がついたので。死にたいと思うのは、こころが思うことです。僕たちは、自分の人生でよくないことが続いたり、体の調子が悪くなったりが続いて追いつかされてくると、「死にたい」気持ちが出てくると思います。でも、いのちは生きてがっている。現に、しんどい状態でも心臓は粛々とうごいています。これを信条に僕は活動するようになりました。「いのちは生きてがっている」という前提に立つと、死にたいと思うのは、やっぱりおかしい状態なんですよ。

自死は結果としては死んでしまう行為になるのですが、未遂をされた方のお話や遺書を拝読させていただきました。楽になりたい、という言葉と出会うことがよくあります。おそらく皆さん、今、ものすごく苦しくて、死にたいほど苦しくて、楽になろうと必死になっているのでは、と考えるようになりました。そうすると、自死は楽になった後の自分が想定されている行為だとも言えます。そのため、逆説的ですが、「生きのびるために」その行為を行うのではないかと考えるようになって、僕の中で皆さんの生きたいという切実な思いを感じるようになって、僕です。そうであれば、ちよつとでも楽になる方法を、自死以外の

方法と一緒に考えられればと思うようになりました。

ご遺族の支援の現場では、「なんで亡くなったんでしょか」という言葉を耳にします。今、研究が進んでいて、脳が異常な状態になっているからではないか、ということが言われるようになりました。しかし、そうすると、「脳の病気だからあの人は亡くなったんだ」というところで終わってしまうのは、僕の中では済まない感じです。そんな苦しい状態の中においても、最後、自死しようと決断をされたのは、その方の主体性だと僕は思っています。亡くなられたことはすごく悲しいことなんですけれども、その方はご自身の中で必死になって戦っておられたんだと思っています。

やっぱり愛しい人が亡くなられるのは衝撃的で、辛く悲しく、自分の世界観が壊れる事象だと思えます。そうやって揺さぶられたところを何とか収めていくことを、僕は目標にしながらお話を聞かせたいと思っています。

ご遺族の方が思っているのは、「自分が止められたんじゃないのか」とか、「気付けなかった」という、自分を責めるお気持ちだと思えます。その人のことを分かっているのではなくちゃいけないかという思いがあると思えます。でもそれは、実はすごく難しいことなんです。その人がいつ眠くなるかなんて私たちが分からないのと同じように、それに気付けと言われるのはとても難しいことだと思えます。だから、ご自分を責められるのもう終わりにして…という思いがあります。もちろん、自分を

責める気持ちを否定しているわけではありません。自分は責められるべきではない、それは不自然だという感覚を僕は持つてほしいなと思っています。周りにいる人ができることは、その人が、自死という方法を選んだとしても、そのことはすごくつらいことですが、ご遺族の方が今後の人生を主体的に生きていけるように支えていくことだと思います。

ご遺族の方にとって、なにか心を落ち着ける方法はありますか。

森崎 それはやっぱり供養と慰霊だと思っています。死んだら終わりではないのです。それだけ亡くなられた方には、ご遺族の方にとつて亡くなった後にも影響を及ぼし得る何か思いがあるからこそ、私たちは悩むのだと思えます。その思いを供養していくというのが、遺された者の責務だと僕は思っています。供養することによって、心の整理も進みますし、その人のことを思いながら自問自答を繰り返すと、たぶんなにかしらの気づきが出てくるように思います。

具体的には夢を見られたり、「もうええよ」というメッセージを聞いたりというご遺族の方もいらっしやいます。たぶん、元気になっていかれる過程で、亡くなった息子さんや奥さまが、支えていらっしやるんだらうなと僕は思っています。亡くなられた方はどんな思いでいらっしやったのかなと思ひながら供

養をしたり、供養という儀式を通じてご遺族の方がご自身の思いを亡くなられた方へ伝えたりしていく中で、だんだん気持ちの整理が進んでいくのだと思っています。それは実感していません。あと不思議な話もいっぱい聞きます。法要をしていたら携帯電話が鳴ったとか、部屋からどうも音が聞こえてくるなどのお話です。東日本大震災でもそういう話をお聞きします。そういうお話も一つの物語として、ご自身の中に組み込んでいただけたらいいのではないかと思います。

宗教が宗教たる理由には、おそらく僕は、二つの役割があると思います。それは、「苦悩を取り除くこと」と、「生きる指針を示す」ということです。これら二つのことは人類が宗教に期待していることだと思っています。苦しみを取り除くための真実はあるというのが、宗教者としての立場ですから、そこへ誘うための役割を私たち宗教者は持っています。でも、そこへ行くのはご本人さんですから、自問自答しながら、宗教者の方とお話しするのを勧めます。よく話を聞いてくださる、本気で支えようと思っっている宗教者の方や社会的な課題に関心をもつて活動をされている方とつながってもらえればと思います。

ご自身にとつて苦を取り除いてくれたものと、
生きる指針になってくれたものとは。

森崎 苦を取り除いてもらったのは、やはり人との出会いでしたね。僕のことを本当に真剣に考えて、近くにいてくれる人の存在が一番大きかったです。よく話を聞いてくれて、時には叱咤激励してくれる人たちの存在は大きくてとても心強かったです。よく頼っていました。お恥ずかしいですけど、今でも頼りにしています。もう自分で駄目だったら、すぐ人に頼めばいいというのはどこかで思っています。

生きる指針は、「いのちが生きている」、です。結局、この体が主人公だということを教えてくれたのが仏教でした。この体なくしては、私は幸せになれないというのが気づかせてくれたので、仏教の教えは指針になっています。それと、仏さんに人を救う力があると思っっている宗教者さんたちのそばにいます。仏教が何を言わんとしているのかが、ちよつと分かってくると思います。死んで終わりじゃないということと、よき方向に引張ってくれるという信仰があるという意味では、やはり宗教者にしかできない領域、部分というのはあるのかなと思います。仏教であれば、「慈悲のこころを発露せよ」と命ぜられていきますから、その慈悲を実践している方々がいらっしやいます。

今まさに、死にたいほどの苦悩を抱えている方は、どうしたらいいでしょうか。

森崎

今、まさに死を考えておられる方は、この人なら話を聞いてくれそうかなという人に、気持ち話を話していただくのが一番です。そもそも私たちが、悲しみの連続の人生の中において、悲しみを上手に出せなかったり、抑え込んでしまったりとか、そして、そのことにも気づけなかったら、余計に苦しくなってしまう。とりあえず、今、この悲しみを出すようにしてください。「いのちの電話」さんなど、つらい気持ちを出してもよい場所、人を探してもらえたらと思います。行政機関でも相談電話や、ネット相談も受付けていますので、遠慮なく利用してほしいです。恥ずかしいとか、情けないとか、そういうのは気にしたら駄目です。だつてしんどいんですから。しんどいときは、しんどいと素直に言おう。電話してみたいと思います。頼っていいんです。頼っていいために、国家や社会資源があります。皆さんが思っているより、ずっと社会資源というのは豊富で、力強くて頼りになると思います。

頼りましょう。とりあえず。助けてくれるところが、今、これだけネットの社会になってるので、必ずあります。困っている人は頼りましょう。今、頼らなくてもいい人たちは、そういういたところに情報があると教えてあげるとか、そういう活動を僕はすべきだと思っています。気軽に相談できる関係性とか社

会というのが、もっともつと浸透するのいいと思っています。「これぐらいで相談するなんて」とか、思ってしまう社会は悲しいと思います。ちょっとずつお話ができる場所がこれから増えていくといいなと思います。そして、元気になったら、お返しをすればいいだけの社会になればなあと願っています。





なかにししゅうどう
中西正導さん（浄土真宗本願寺派）

自死の活動を始めたきっかけについて
 教えてください。

中西 ちょうど僕が20代半ばくらいするときなんですけど、僕にとって大切な人が自死をしたということがありました。あのとき、少しでも何か優しい言葉がけをしたり、苦しい気持ちを受けとるといふようなことができたらと思っただけですが、実際は何もできなかった。それがずっと心に残っていました。だからそれ以降、何か自分にできることはないかと思っただけのところがあり、このことが僧侶になるきっかけともなりました。僕は、お寺の後継者として生まれたものの、なかなか教えの方向には進めないでいました。でも、自死で亡くしたその人の思いが少しでも分かるんじゃないかと思って、僧侶の道を歩んでいこうと決めたところがあります。

浄土真宗の教えを知って、
 なにか分かったことはありませんか？

中西 浄土真宗の救いについて学んでみると、ありのままを救っていただける、いのちが終わっても、お浄土という苦しみ、悲しみのない仏さまの世界があるということが、依りどころ、支えになるのだなということに気付かされました。死んでしまったあの人には、もう会えない。それでももう終わりだとかかり思っていたんですが、そうじゃない。命が終わっても、そこで終わりじゃないということを知りました。そのことを知るまでは、「自分でなんとかしなければ」というような思いがあったんです。覚如上人という方のお言葉に「人間の八苦のなかになに愛別離苦、もつとも切なり」とあります。人間の苦しみのなかで、愛するものと別れていかなければならない苦しみが最も心に痛いほどの切実な苦しみという意味ですが、実際その通りで、僕も、大切な人と死に別れる悲しみや苦悩を抱え込んでい

ましたし、どれだけ時間が経っても乗り越えることができません、まるで一人ぼっちのようでした。なんとかかしくなくちゃいけないという気持ちや焦りばかりが先立って、だから何もできない自分が悔しくて。でも、その私を、阿弥陀という仏さまはずっと抱き続けてくださっていた。そういう仏さまがいてくださったんだ。一人じゃなかったんだということが分かって、自身に大きな安心を賜って、大きく変わったかなと思います。「俱会一処」というお言葉が『仏説阿弥陀経』というお経の中にあるのですが、ともに再び会える世界がある。しかも、今度は苦しみや悲しみの一切ない、仏さまの世界で会わせていただくと、僕があのととき、何かできたんじゃないか、何かしなければいけなかったんじゃないかという自分のところの焦りや後悔のようなものがすごく和らいだんです。死んで終わりと思えば、そこには、ただ悲しみや苦しみが残るだけだけど、そうじゃない世界があるというのを知ったとき、そのことが自分の心の依りどころへとつながっていました。再び会える世界があると聞かせていただく前と後ではやっぱり全然違います。

自分の力ではどうにもならない苦悩を抱えてでしか生きられない私だからこそ、仏さまはこの私を救いの目当てにしてくださって、仏さまのほうが私のために立ち上がってくださいということが今はありがたいです。だから、苦悩を抱えた人、死に

たいほどのつらい気持ちを抱えた人、何より、大切な人と死に別れた人に、その教えを知っていただけたら、きつと、お浄土が依りどころになるのではないかなと思います。

「俱会一処」、「お浄土」が依りどころに

なるとはどういうことでしょうか？

中西 亡くなった大切なその人は、仏さまのお心に抱かれて、お浄土に生まれたわけですが、もしお浄土の世界を知らなかったら、僕は寂しいし、つらいし、苦しい。そんな思いのなかにばかりいたと思います。仏さまのお慈悲の中に生かされている僕も、いつかのちを終えてお浄土に参らせていただく身であるわけですが、今度はお浄土という、ともに再び会える世界に生まれさせていただけ。そしてそのことに今ここで、お念仏の中で遇わせていただいているんだということですかね。この私の口から、「南無阿弥陀仏」とお念仏が溢れてくださる時に、お浄土に仏となって生まれた大切な人もまた、この私の元へ喚びかけ、はたらいてくれているのだと思わされます。「南無阿弥陀仏」とおはたらきくださる阿弥陀さまのお救いにおまかせし、今「南無阿弥陀仏」とお念仏申す中で、仏となった亡くなった大切な人と出遇わせて頂いているんです。初めてその教えを先生から聞いたときに、悲しんでいてもいいんだ。悲しみを悲しくないようにするんじゃないなくて、悲しいままでいいのだ。そ

ことを無理になんとかしよう、なんとかしようと思っていたから苦しかったのだと気づかされたんです。大切な人を自死で亡くしたことを、誰にも言えなかったことは本当に苦しかったですし、一人ぼっちでそのことを抱え込んでいたところに、「俱会一処」というお言葉にたまたま出遇わせていただいたことで、一人ぼっちじゃなかった、ともにまた会える世界があるんだって、そう知らせて頂いたことは、本当に大きかったです。

たとえば、僕は、自死にまつわる相談活動とは別で、いま特別養護老人ホームのビハラー本願寺というところで、常駐のビハラー僧（ビハラー活動を実践する僧侶）として、入所者の方々と関わらせていただいているんですけれども、高齢の方で「死にたい」と言われる方が大変多いんです。「お浄土に、はよう行きたい」とか「はよう死にたい」とか「自分は役立たずや」というような死にたい気持ちを持たれている方がたくさんおられるんです。そうした方とビハラー本願寺内にある安穏ホールという、阿弥陀さまがおられるホールに行くと、「自分のために阿弥陀さまがいてくださった」とか「自分にもお浄土の世界があるんやね」と言われたりもしますし、表情もしんどそうな表情から安堵の表情に変わることがあるんです。そのときに、お浄土が自分のためにひらかれているって実感できることが大きいんだなと感じます。例えば世間や社会の中では、自分は年を取って、家族の迷惑になってかと思っているけれども、阿弥陀さまはそうじゃなかった。阿弥陀さまは、社会の中にはない居場所を、別の次元で与えてくださっているのかなという感じがしますね。仏さまのおられる場所、いわゆる宗教空間といわれる場所の存在意義は、すごくあるんだなと感じましたね。浄土真宗のご門徒さんや、特定の宗教、信仰を持たれていない方でも、「仏さんがいてくれるんよね」ということを言われるので、そういう宗教空間を持つ役割は大きいんじゃないかなと、あらためて教えられています。

その教えが自死の支援活動の中で
活きていると感じることはありますか？

中西 現在副代表を務めさせて頂いている認定NPO法人京都自死・自殺相談センター（以下、S o t t o）を今から12年ほど前に仲間10人で立ち上げまして、その年に相談員として開設したばかりの電話相談に携わることになりました。ちょうど、クリスマスの時期で、そのときに取った電話相談が、「今、ビルの上において、これから飛び降ります。最後に話を聞いてくれませんか」という相談だったんです。僕の相談員経験は2カ月しかなかったものですから、最初は慌てました。「今から死にます」と言われていましたから。丁寧に気持ちを聞かせていただく中で、だんだん表現自体は和らいできましたが、電話を終えるときに、「今まで聞いてもらってありがとうございます。本当に自分という人間がいたことが証明できてよかったです。本当に

ありがとうございます」と言って電話を切られたんですね。そのとき僕は、「果して自分の対応はこれでよかったのかな」とか、「もつと何かできたんじゃないか」とか、いろいろと考えてしまつて。それで、ちょうど一緒に電話相談に入つていた、Sotto代表の竹本さんにその話をしたら、「確かにその人が、死なはつたかどうかは分からへん。でも自分たちにできることはここまでなんや。人間の力には限界がある。自分たちにできることは、お話を聞いて、気持ちを受けとるとここまでなんや」つて言われた言葉を聞いて、ああ、そうだなと。少しでも苦悩を和らげることしか自分にはできない。死ぬことを止めるとか、相手の死にたい気持ちを生きる方向に変えるとか、そういった大きな力は持つていけないけれど、その気持ちをできるだけ受けとる相手になることで、少しでも苦悩が和らぐならば、それが自分にできる精一杯のことなんじゃないか。そう思えるようになったことは、すごく大きかったです。

死にたい気持ちを受けとる活動のなかで

意識されていることはありますか？

中西 言葉というか姿勢になりますけど、相手を否定せずにあくまで相手中心、その人がその人らしくあることを妨げないみたいなことですかね。その人らしく、ありのままに生きていけるような、安心して生きていけるような社会を実現できればと

いうふうには思いますね。「死にたい」という気持ちは、人になかなか言えない言葉だと思うんです。たとえ言ったとしても、なかなか分かつてもらえないって部分があるんだと思います。自分の気持ちを分かつてもらえない。だから、誰に言つても仕方がないと一人ぼっちになっていくところがあるのかなと。そうした気持ちを大切に受けとろうとする。丁寧に関わろうとするところから、相手の方の気持ちが和らぐ手掛かりの一つになればなと思います。

また、僕自身が相談を受けているときに、自分自身で抱えていたのに気付けなかつた苦悩があったことを知らされることもあります。最初は自分が悩みや苦悩を抱えていたことを認めたくない自分がありました。自死・自殺にまつわる支援活動をしていく中で、それもありのままの自分だと思えるようになって、苦悩する自分も自分なんだと受け入れられるようにもなりました。だから、相手の苦悩を聞くという行為は、いわば鏡のようなところはあるのかなと思います。相手も私も同じ仏法に照らされている、仏さまに見まもられている中で、等しく苦悩を抱える存在であつたというような。だから、相手の苦悩を感じたときには、自分にも同じ苦悩があるし、同じことで自分も相手も苦しんでいるというような感じがします。

いま、そうした苦悩の気持ちを抱えた方に
メッセージをお願いします。

中西 僕はもう、大切な人を自死で亡くす悲しみや、苦しみを抱えた人を一人でも生み出したいという思いで、これまで活動してきました。そんな中で、死にたい気持ちや、苦しい気持ちはあっても、それを声にあげられない。言葉にならない。そんな思いが、私たちの社会のなかで、声なき叫びになっていると思うんです。そうした声にならない、言葉にならない思いが社会のなかで取り上げられてこないというところ、声が聞こえてないだけで、本当は一人で苦しみ、悩んでおられる方がたくさんいらっしゃると思うんです。まして、家族にも言えない。大切な友達に相談したら、否定されてしまうんじゃないかと怯えて、ますます誰にも言えなくなる。そんなときには、どんな気持ちにも寄り添ってくれる相談機関、私たちが言うならば、Soteroになりますが、そういう相談機関の力を借りて、一人ぼっちじゃないということを、まずは感じてもらいたいです。それがきっかけとなって、死にたいほどの苦しみであっても、少しずつ和らいでくれればと思います。そこから、そのままでもいい、ありのままの自分で生きられる、そんな一歩一歩の歩みを一緒に進めていければ、また、その伴走者の一人になればと強く思っています。







LifeWalk 2021

新型コロナウイルス感染症

感染拡大における

自殺の現状

新型コロナウイルス感染症

(COVID-19)の感染拡大により、生活

環境が一転した2020年。日々の生

活の変化だけではなく、人生設計が大

きく狂った人もいたのではないでしょ

うか。

厚生労働省が発行する2021年版

『自殺対策白書』によると、2020年

の全国の自殺者数は、2万1081人

でした。自殺者は10年連続で減少して

いましたが、11年ぶりに前年を上回る

こととなりました。

男性は減少する一方で、女性は大幅

に増加しています。働く女性の半数以

上は非正規雇用であり、経済状況の影

響を受けやすい立場にあります。新型

コロナウイルス感染症感染拡大で、非正規雇用で働く人の雇い止めやシフト減が起きるなど、雇用環境の悪化が要因の一つだと考えられています。

また、小中高生の自殺者数は499人で、統計のある1980年以来、最多となりました。緊急事態宣言に伴う長期の休校、部活も家族での旅行もできず自宅でぼんやり過ごす毎日など、あふれるエネルギーを発散できずに、子どもたちは大人とは違うストレスを感じていたようにも思われます。

宗教者の活動を発信する

そのような社会的な状況にあって、死にたいほどの苦悩を抱える方のため、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だと私は考えています。

宗教者も、宗教者だからこそ担える活動があると私は考えています。実際に、宗教者が主催する取り組みや、

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(ライフウォーク)です。

LifeWalkは2016年からはじまり、超宗教・超宗派の宗教者がそれぞれの衣体・法衣・祭服を着用し、メッセージを掲げながら毎年3月1日に京都市内を行進しています。

これまでの様子

例年は広く告知し、全国各地から京都に集結していましたが、今回は関係者のみで規模を縮小して行進しました。

仏教と自死

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が、今回はオンラインでの講演・対談を行いました。

テーマは「仏教経典ではどのように

自死が語られてきたのか」。

まず、自死の相談機関の立ち上げにも尽力された龍谷大学准教授の野呂靖さんに話題提供をいただきました。その後、リメンバー名古屋自死遺族の会の野村清治さんに当事者の視点からコメントをいただきつつ、参加者の皆さまからの質問や感想をもとにテーマをさらに深めていきました。

全国各地から、総勢50名を越える方々にご参加いただきました。宗教者はもちろんのこと、臨床心理士・行政職員・NPOスタッフ・看護師・葬祭事業者・大学生等など、様々な業態の方に視聴いただき、宗教者の活動を認知してもらうとともに、仏教思想に触れる機会となりました。





参加者の気づきや学び

- 仏教では死に方を善悪の二分法で考えない、「いい」「悪い」の話ではない。どう生きてきたのが大切。
- 「死の選別は生の選別と表裏一体」という言葉に、なるほどと思いました。
- 自殺、自死という単語の使われ方や歴史的な変遷。おもしろく興味深かった。西洋からの思想がねじ込ま
- 幾度となくご法話でお聴きしてないがらも、記号化された「素晴らしい生」を正義とする価値観に引っ張られ苦しみます。
- 生きる意味や目的を語らない方が楽に生きられる。「ただ生きる」、この言葉に今の苦しみから浮上する足掛かりを頂きました。
- 自死遺族として、そして自死遺族支援をおこなう身として、「多様な生と死のあり方を認め合える社会へ」

れてきたときに、日本人の死生観は変容せざるを得なかった（影響を受けた）ことは大きいと思う。

● 仏教では人生は辛いものだ（苦だ）、というのがベースだという考えなら、人生は輝いていなければならぬという価値観で悩んで自殺を考える人が減るのでは無いだろうか？

● 「生き生きと輝いて生きる」は辛い。「生きていればいいことがある」と世間では安直に言われたりするけど、いやいや悪いこともあるんだ、本当にそうです。

という言葉に、大きな希望を感じました。

● お寺にいったって阿弥陀様の前に座ると、何も答えは返って来ないが心が安らぐ気がします。良くも悪くも評価されず、そのままの自分を受け入れてくれる。そういう場所がお寺さんだったりするのかと感じました。大事な場所ですね。

いのちに向き合う

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ご参加くださっています。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」想いは通底することを実感しています。

また今回は、京都に本社を置き、全国

展開するアパレルショップ「スピンズ」を運営する、株式会社ヒューマンフォーラム様が開催趣旨にご賛同くださり、オンライン配信のために会場をご提供いただきました。民間企業との連携を図れたことも大きな成果だと考えています。

今後とも企画趣旨に賛同する方々にご支援・ご協力いただきながら、いのちに向きあう宗教者の活動を応援していきます。

「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



ライフウォーク

LIFE
WALK

LifeWalkとは、
宗教者が自死・自殺の問題に
対して関心をもち、苦悩を抱える方に
寄り添う気持ちを育むことを目的とした、
いのちを想う宗教者の行進です。



当日の講演・対談の様子を、
Youtubeに限定公開しています。
ご関心のある方は是非ともご覧ください。



LifeWalk2021

「仏教と自死 ～自死という死はどのように語られてきたか～」

<https://youtu.be/CKDD2wPMQd0>

おわりに

2016(平成28)年より、毎年3月1日の「京都いのちの日」にあわせて発刊してまいりました『宗教者からのメッセージ』も今年で7冊目となりました。

これまで、『宗教者からのメッセージ』の作成に携わらせて頂いたことをご縁に、多くの宗教者の方々から、貴重なお話の数々を聞かせて頂くことができました。

現在では精力的に支援活動を展開されている方も、最初は自死・自殺の問題に関わることに躊躇されていたり、あるいは大切な方を自死で亡くされ、思いも寄らないかたちで関わりが始まったという方、自分自身も死にたいほどの苦悩のなかにいた経験のある方、その関わりが始まりには、さまざまなお縁があったことかと思えます。

この『宗教者からのメッセージ』が一貫して、活動の動機やきっかけからインタビューを始めるのは、その方の核となるものに近づいてみたいという思いからでした。支援者としての歩みがどこから始まり、人として、信仰者として、どのような深まりがあったのか。その深まりから今、死にたく思いつめるほどの苦悩を抱えた方、大切な方を自死で亡くされた方に、どのようなメッセージを伝えてくださるのか。

そのようなことを軸に、これまで発刊を重ねてまいりました。

今回も宗教者の皆様には、不躰な質問もあったかと思いますが、快くひとつひとつの問いかけにお応え頂き、ありがとうございます。また、毎年少ない作業時間のなかで最善を尽くして下さったカズマキカクの数回幸二様にお礼申し上げます。

なにより、この冊子を開いてくださったあなたに、ひとつでも多くのメッセージが届きますように。たとえそのメッセージを発した宗教者が、どこの誰かすっかり忘れてしまったとしても、届いたメッセージがたった一言であったとしても、その言葉がいつまでもあなたの心の支えとなってくれるものであることを願っています。

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）

●認定NPO法人京都自死・自殺相談センター（Sotto）

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～金曜日の平日 10時～12時、13時～15時）

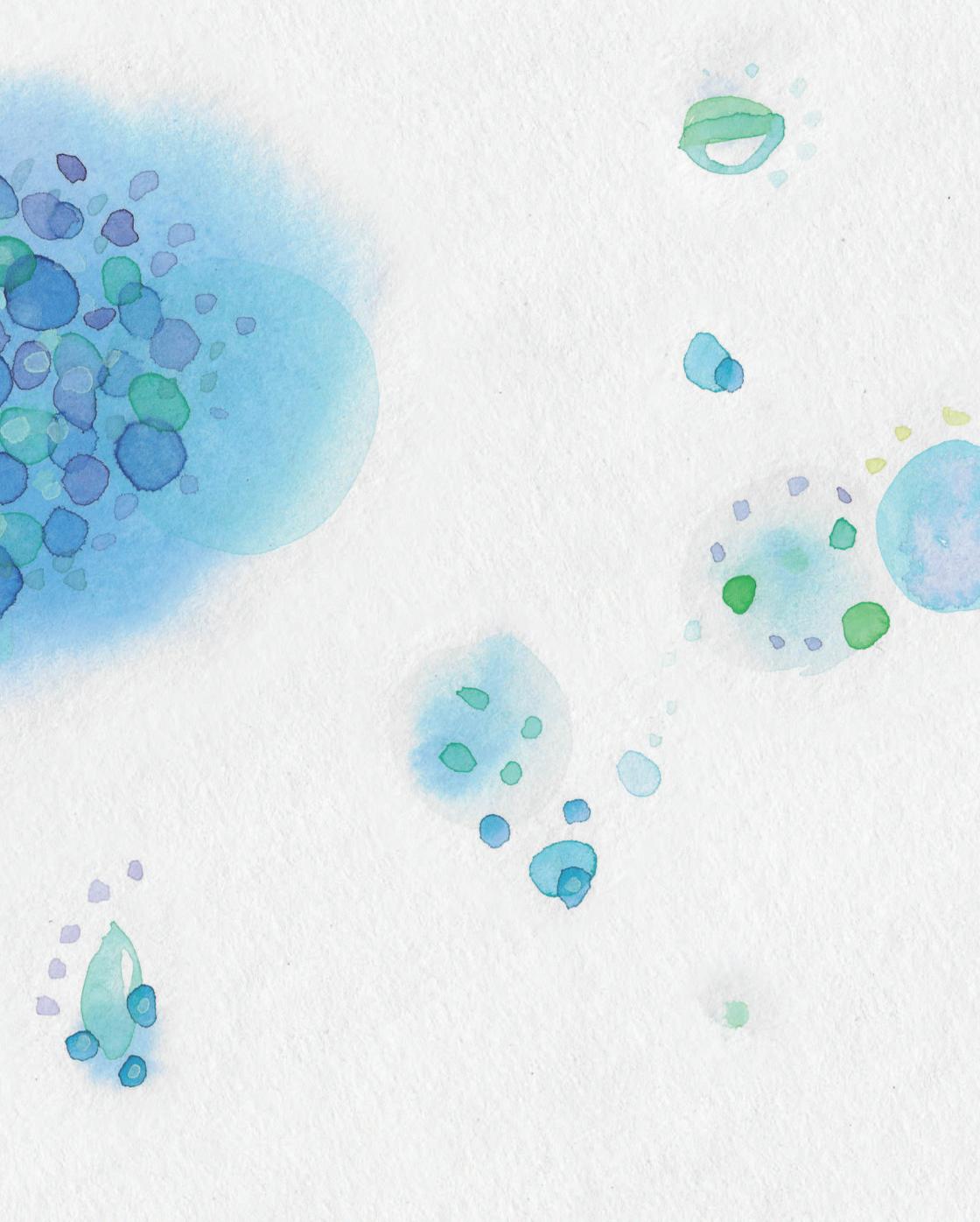
●ひろしま Sotto https://peraichi.com/landing_pages/view/yd5se/

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。



2022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