

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からの メッセージ3

すべてのいのちの平安を願う

はじめに

平成二十八年、京都府により自殺対策の一環として三月一日が「京都いのちの日」として制定されました。これを契機に、私たちも宗教者として自死に関する具体的な取組をしたいとの想いで、『宗教者からのメッセージ』を発刊しています。今回は第二巻と同様に、自死に関する様々なことへ強い想いを持った宗教者へのインタビューを中心に収録しました。

この冊子を編集するにあたり、私たちは繰り返し、自死にまつわる苦悩について想いを馳せました。真正面に見据えることさえ難しい、大きく深い苦悩は、自分一人の手には負えません。できれば、私たちは、あなたと共にその苦悩を抱えたいのです。宗教は、生きること、死ぬことに真摯に向き合い、それを問い続け、苦悩に向き合う方法を集積してきました。だからこそ、自死の苦悩を抱えるあなたにとって、宗教には何らかの救いや苦悩を和らげる手掛かりがあるのではないかと思うのです。

本冊子では、苦悩するあなたの想いを代弁するつもりで、宗教者へ自死にまつわる問いを投げかけました。正直なところ、インタビューでは答えることの難しい問いばかりであつたと思いますが、それにもかかわらず、宗教者の方々には、具体的な言葉で誠実にお答えいただきました。インタビューを通じた宗教者からのメッセージが、あなたの想いに少しでも届き、あなたが少しでも安らぎを感じていただけることを心より念じております。

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
・ 関本和弘（融通念仏宗）	4
・ 土井健司（キリスト教プロテスタント）	8
・ 岡野正純（孝道教団）	13
・ 河合宗徹（臨済宗妙心寺派）	17
・ ナセル永野（イスラーム）	21
・ 野呂靖（浄土真宗本願寺派）	25
LifeWalk 二〇一七でのメッセージ	30
おわりに	35
相談窓口一覧	36

宗教者へのインタビュ―



関本和弘（融通念仏宗）

心の中にあるものに近い言葉を出せる方がいい

——「大阪自殺防止センター」で相談員をやるようになって、ご自身の変化はありますか。

関本 相談員をするようになってから、話をしてもらうこととの大きさと仏教とが、かなり結びついたという感覚があります。自殺したいというぐらい深い、重たい、誰にも言えないようなことを、ここで聴くんだというふうに思っ活動して、偶然行き着いたのが『華嚴経』という普段読むお経の中の三業、身体と言葉と心（身業・口業・意業）の関係性ということでした。その三業が、人間の苦しみに結びつくと書いてあつて、その三業を清めねばならないと説かれてはいます。

心の中にいっぱい苦しみを抱えて、自分でもどうにもならない時に、不眠や過食という形で、その苦しみが無意識に身体にあふれてくることがあります。そこでその苦しみの元となっている苦悩を言葉にして外に出してもらおうこ

とで楽になることがあります。悩みを話して気持ちが楽になった経験をお持ちの方も多かろうと思います。だから、話しやすい場所が大事であることを痛感しています。心の中にあるものを言葉として外に出してもらおう。なるだけ、心の中にあるものに近い言葉を出せる方がいいです。つらいとか、しんどいとか、弱音と言われるものを言葉にして出せたら、その分、ちよつと楽になるのかなと思います。その極めつけが「死にたい」という言葉です。その言葉は「必死で生きていくため」に発せられるのだと私は思っています。「死にたいと言うやつほど死なない」という誤解はここから生じているのでしょね。

自分のいのちは自分で使うものなんです。

——ご自身の信仰とのつながりを教えてください。

関本 最近はお釈迦さまが生まれたときに言われた「天上天下唯我独尊」という有名なお言葉に注目しています。

具体的に言うとう、いじめを受ける子どもはたくさんいますが、同じ状況に置かれていても、死を考える子と、考えない子がいる。その差は何なのかなという時に、マザー・テレサの「この世で最大の不幸は、戦争や貧困などではあ

りません。人から見放されて、「自分は誰からも必要とされていない」と感じる事なのです」という言葉に大切なことを気付かされました。自分の周りから不必要のレッテルを貼られてしまうと、そこは地獄だと感じるのですが、私はそこに補足して「自分の周り」という中に自分自身が含まれてしまうと、それこそ本当の地獄だということに気付いたんです。自分の周りがみんな自分を必要だと言ったとしても、自分が自分を必用としているうちは大丈夫なんです。無意識に自分が味方してくれるからまだ頑張れるんです。でも自分が自分を必要ないと思ってしまう、つまり自分が自分の敵になってしまう瞬間、「(自分に向かって)おまえなんか存在する価値もない。何をしたらって無駄」と自分の中の声が、そう言い出したときに、心が折れてしまう。だから、「自分は自分で大丈夫」と思える子は、いじめられても、たぶん自殺を考えるとまではいかないんじゃないかと思えます。その自己尊重感を、どうやったら育てられるのかなというのを今、考えているところなんです。

それで、「天上天下唯我独尊」という言葉は、皆さんそれぞれ自分が自分のいのちを使うことができる尊い存在であるという意味なんじゃないかと思っています。世の中を見てもみたら、自分のいのちを自分で使っていない。むしろ、

会社やいろんな人たちに自分のいのちを使われてしまっている方々がたくさんいます。そういうところで、いのちを削られて生きて、風前のともしびのようになってしまっている方が多いと思うんです。自分のいのちは自分で使うものなんです。達成することで認められる達成承認ではなくて、存在するだけで認められる存在承認が大切です。そこにいるだけで尊いんです。そこに理由なんか要らないです。そこにいてくれるだけで、それでいいんやでと言つて育ててもらえるような環境が大切でしょうね。

まずは自分の心に穴の開いているところを見つけないといけません

——自分で自分のことを価値があるというふうに思えない場合、どうすれば、そこにいるだけで自分に価値があると思えるようになるのでしょうか。

関本 まず、自分に価値があるということに気が付くことじゃないかと思えます。最近では、そこに気が付かないから、よそから、承認をもらいたがる人が増えたように思うんです。だから、インスタグラム、フェイスブックなどのSNSで他者から「いいね」をもらいたがる人が多いのかな。

でも、それって、穴の開いた桶の中に水を入れていたようなものです。それを、よそからもらうんじゃないで自分で生み出せるようになったら、満たされるようになると思うんです。そのために、まずは自分の心に穴の開いているところを見つけたいといけない。穴が開いた理由。どんな穴の開き方をしているのか。虐待による穴、いじめによる穴、いろんな穴があります。多くの場合、フタをして見えないようにしているのです、そこに穴が開いているって、なかなか気が付かないんですね。もちろん、フタをすることで生きていられるという穴もあるんです。でも、いつかそのフタを開けるときが来ます。そのフタを開けたときに、自分の穴とどう向き合うか。

私も穴が開いていたんですよ。それに気が付いたのは三十代の後半ぐらいでした。私はずつと、とにかくお寺をしたくないと思って逃げてきたんですが、その原点は、子どものころ友達に「おまえんち、人死んだら、儲かんねやろ」って言われた言葉だったんです。子ども同士の何気ない一言だったんですが、自分の土台が崩れるような、心をおえる言葉でした。だから、自分でそこるところに無意識にフタをしたんでしょうね。それ以降、知らず知らずお寺を避けるように進路をとって行きました。しぶしぶな

がからお寺に入り三十歳を過ぎて、「人死んだら、儲かんねやろ」って言葉に対する答えが自分なりに用意できたんでしょうね。不意に前述の言葉が思い出せたんです。そのときにフタをしたものが自分で開けられるようになったんです。人によつて、何が穴になつているかは分かりませんが、そういうことが意外とあるものです。自分を見つめたり、人と話をする中で、そうした穴が見えてきます。まずは、それを認識することがはじめの一步ですし、穴がふさがつていくことにつながると思います。

お守り代わりになるような場所を



——自死で命を終えるとうなるのでしょうか。
関本 死んだ後のことは、実は分からないというのが正直なところですね。お経の中に確たるものがあるということでもないです。自死という死に方も、他の死に方も、私は一緒だと思つています。

——死にたい気持ちのときに、心が楽になる方法を教えてください。

関本 先程の三業の話で、心の中に「死にたい」という思

いが出たときに、これが体に出てしまうと、無意識のうちに飛び込んでしまうといったことがあるので、その「死にたい」という気持ちを、いかに言葉に出してもらえかが大事だと思うんです。そう思ったり、言うことは全く悪いことではないです。むしろ「本当は死にたかったんです」と正直に言ってもらいたいですね。それを「死にたいとまで考えてしまうほど」それだけしんどいですね」と受けとってもらえる環境があれば、実際に自殺してしまうこととは減らせると思うんです。

話す相手がいない場合には、その気持ちを紙に書くのも効果的です。死にたいという気持ちをひたすら書いて、それを思い切り破る。そして、ごみ箱に捨てる。それは、心の中にあるものを外に出すということですから、それが一人でできるベターな方法ではないかと思います。

感情が高ぶっているときって、具体的な救いの手段が提示されたとしても、その手段の手を払いのけてしまう事があるんです。だから、どうしようもなくなっているときこそ、傾聴してくれる人がそばにるのが理想です。そのどうしようもなきが、ある程度収まったときに、初めて救いの手段が提示されたら、ああ、そういう方法もあるのかなと乗ることができるのだと思います。だから、気持ちが高

ぶついているときは、何をしても無駄かもしれせん。そういう無駄な抵抗をするよりは、素直に自分の気持ちを、まず吐き出す、表に出す。まずはそこからです。涙が出そうなら、流したらいいんです。とにかく、気持ちにフタをすというのが一番よくない方法ですね。

——今、苦悩を抱えておられる方にメッセージをお願いします。

関本 自分に余裕があるときで構わないので、自分の気持ちを吐き出せるような場所を見つけて下さい。お守り代わりになるような場所を。できたらそれをお寺という場所に見つけて欲しいなと思います。



土井健司（キリスト教プロテスタント）

考え方や捉え方について発言できること、
発言しないといけないことがある

——二〇一五年に『自死と遺族とキリスト教』『断罪』から「慰め」へ、「禁止」から「予防」へ』（新教出版社）を出版されていますが、この本を出すことになったきっかけを教えてください。

土井 NCC宗教研究所のつながりで、様々な教団が集まる研究会で、浄土真宗の方が中心となって自死の問題に取り組まれていることに刺激を受けたことがきっかけです。それで私にも、何か考え方や捉え方について、発言できること、発言しないといけないことがあるんじゃないかなと思うようになりました。関西学院大学の先生方にいろいろ聞いてみたら、じゃあ一緒にやろうとなつて、神学部、人間福祉学部、総合政策学部の先生たちと研究会をつくり、藤敷庸一牧師など長年取り組んできた方々に講演をしていただくことを含め、いろんな角度から、この問題を検討することになり、それらをまとめて出版しました。

——ご自身の経験とのつながりはありますか。

土井 高校の友達が電車で飛び込んでしまったという経験があります。彼の生きづらさを何度も聴いたりしてきましてから、飛び込んだと聞いたときには、しようがなかったという思いもなくなかったですね。でも他方で、やはり何か連絡してきてほしかったとも思いました。何とも言えないですよ、本当に。しかし、研究そのもののきっかけは、先の通りです。

——実際に研究し編集に携わって、いかがでしたか。

土井 この問題に関するキリスト教の歴史を見ていくと、今の目から見たらですけれども、ずいぶん、自死した人を裁く歴史が長くあったんだなと思いました。もちろん、自死してもよいというわけではないんだけれども、かといって一方的に裁けばそれで良いのかというところ、そういうわけでもない。ましてや、残された家族にまで、その罰を広げるというなら、それはおかしいんじゃないかなと思いました。

とにかく自死者を一方的に裁くのはよくない

——土井さんのまとめた内容は、どのようなものなのでしょうか。

土井 一番印象的なのは、十七世紀初めに書かれたジョン・ダンという聖職者の『自殺について(Biathanatos)』という本との出会いでした。ここには、初めてキリスト教神学の立場から、自死者を擁護する論が展開されているのです。古代・中世のいろんな人の言葉を引つ張つてきて、自死した方を裁くことに異議を出すわけです。根本にあるのは、とにかく人を一方的に裁くのは良くないということです。そこには、自死に至る理由があるだろうし、むしろその苦を、愛によって受け止める必要があるんじゃないかというのです。そこで、キリスト教の古典であるトマス・アキナスとアウグスティヌスの議論について再考してみようと思つたわけです。

言語というものは、ある状況や、誰が誰にという関係性のなかで意味をもつものですが、スコラの大成者と言われる十三世紀のトマスの議論は、大変抽象的であつて、状況や関係性のなかで書かれたものではありません。そのためトマスの説く内容をどのような場面でのよう

か、その解釈や適応の仕方を考える必要があります。

反対に、アウグスティヌスの議論は、誰が誰に対してということが非常にはっきりしています。四一〇年にアリックがローマを劫掠し、ローマの人たちをひどい目に遭わせたときに、女性に対する暴力もあつたわけです。当時の社会的な風潮としては、女性がそういう経験をしたら、死んでその恥辱を晴らすべきだという圧力があつたようです。これに対して、死ぬ必要はない、死んではいけない、というメッセージをアウグスティヌスは語っているのです。ですから一般論、抽象的な教理として自死は罪だと言っているわけじゃない。この文脈を外して理解するなら、彼の意図から逸れてしまうと思います。

——トマスの議論とは、どのような内容のですか。

土井 一つは、人は自己を愛すべき本性になつており、自死は本性に逆らうことになるので良くない。二つは、人は社会の一員なんだから、社会を害することをしてはいけない。三つは、いのちは神様から与えられているので、自分で勝手に処分してはいけない。

いずれも、そうなんだと思うんです。しかし例えば、自己を愛することについて見てみると、実際に自己を愛せな

い人がいるわけです。その人に対して、一方的にいけないと裁くのではなくて、むしろ、自己を愛することができるようになり寄っていきべきなのではないかと思えます。こうした古典的な議論をどう解釈し、具体的に適應するのかわかることは大事なことだと思います。

自死すると地獄に行くということ
聖書に書いてない



——キリスト教では、自死で亡くなるとどうなると思いますか。

土井 教理ということで言うならば、やはり地獄へ行くということになるのでしょうか。しかし、教理そのものが少し弱くなっている、柔らかくなっている、今日そのように言う聖職者は、あまりいないと思えます。では、どうなるんだという話に関しては、まだ整理ができていないと思えます。

——地獄へ行くという根拠はあるのでしょうか。

土井 とくにはありません。地獄は、イエスも言及していませんから存在しているわけですか。しかし「自死すると地獄

に行く」とは聖書には書いてないのです。その根拠は、歴史の中で、教えを解釈する中でできてきたのだと思えます。

もちろん、自死することは勧められた行為ではありません。それでは、裁けばよいのかどうかというのは、また別の問題です。聖書には裁くのはあくまでも神様だと書いてあります。人と人とはできる限り、同じ人として寄り添っていくことができればと願います。やはり、人に尽くすということしか、人にはできない。人は裁く立場にはないと思います。

生きている限りは、必ず希望があり、
光が与えられる

——苦しいときに、気持ちが楽になる方法があれば教えてください。

土井 楽になる方法ですか、難しいですね。キリスト教の信仰ということであれば、とにかく、いついかなるときも神様が共にいるというのが根本です。ですから決して独りではない。それから、どんな場合でも何かしら希望は必ずあるということでしょうか。

——神様と共にいると実感するには、どうすれば良いのでしょうか。

土井 わたしも始終、実感しているわけではありません。実感できないのであれば、空虚なんだけど、それでも、そう想念するしかありません。そうした時に、祈ることや、聖書の詩篇という宗教詩を唱えるというのは、昔からされてきたことです。詩篇には人の苦をうたったものが多く、その時々のお気持ちに合う詩篇を唱えるというのは、良いかもしれません。でも、絶対ではないですよ。こういうことは一般論としては語れない。その場、その時間、どうするかにかかっているのです、そういう出会いがあることを祈るしかないです。

——希望についても、教えていただけますか。

土井 キリスト教には終末論がありますが、そのポイントには、終末や破滅ではなくて、その後新しい世が来るというところなんです。そして、終末はいつかというところ、敵対する勢力の力が極まった時と記されています。だから、もう駄目だという時にこそ道が開けるといって考えが終末論の基本にあるのだと思います。

人生において、どう考えても、どうしようもない時で

あつても、生きていく限りは、必ず希望があり、光が与えられるというふうに思うことが助けになるかもしれない。それはもう、そう信じるしかないのです。しかし、そう思えないから、苦しいのですけど。

それでも、人つて面白いもので、ある人の話を聞いていると、あるいは、ある人と一緒にいるだけで、何かちよつと、ほつとするというか、光が与えられるということはあると思います。そういう人が身近にいるかどうか、これとても大きなことです。

——笑う人と共に笑い、泣く人と共に泣け

——大切な人を自死で亡くしたことをどう受け取っていることができるのでしょうか。

土井 願いとしては、神様のもとに行つて欲しいなと思うんですよ。これまで苦しんできたんだから、安らかであつて欲しいと思う。

しかし遺族は亡くしたことを、どうやったら受け取れるんでしょね。なかなか受け取れないですよ。今までの自分の日常を形成してきた人が突然いなくなつて、自分から奪われてしまうわけです。その喪失感、後悔の念は、ま

ずは言葉や理屈じゃない。それは、どうすれば埋まるのか。そういう人を前にしたら、聖書にある「笑う人と共に笑いな、泣く人と共に泣け」という、まず、そこから始めるしかないと思います。そういうときには、下手に理由を挙げて言ってしまう方がいい方がよい。聖書の中にあるヨブ記では、苦しんでいるヨブに対して友達が「おまえ、何か悪いことをしたんじゃないか」としきりに言うわけです。ヨブは、それに対して猛然と反論します。友達だったら、そんなふうに言わないで、まず一緒に居て欲しい。それが理屈で責められても納得しないし、こころは落ち着かない。

結局、ヨブ記の場合、友達は全部ダメで、最後に神様が登場する。神様が語る言葉も、それ自体はまったく慰めになっていないんです。むしろ、ヨブが自分の中に閉じこもってしまおうとする、その内向きの視線を開かせる、外の世界を見てみなさいという言葉なんです。そうした、視線を変えるようなことも時に大切なのかもしれません。

——最後に今苦悩を抱えておられる方にメッセージをお願いします。

土井 いつでも神様は共にいてくださるので希望を持ってください。非力であるかもしれないが、あなたのことをいつも祈りのなかで覚えています。



岡野正純（孝道教団）

我々宗教者に何ができるのかを問い続ける

——自死の問題に関わるようになったきっかけを教えてください。

岡野 特に大きいのは、信徒の自死が相次いだことです。なかには私が相談を受けていた人もいます。何人かの僧侶と親しい関係にあった人たちもいて、当然、彼らも相談を受けていました。それでも亡くなってしまった。何人もの信徒が続いて自死する時期があり、大変落ち込みました。どうかしなければいけないという思いがありました。

それから、自死の問題について知れば知るほど、現代社会における人間の苦悩を如実に表していると感じます。貧困、シングルマザー、独居老人、多重債務、人間関係、いじめ、不登校、精神疾患といった問題など、すぐに思いつくだけも様々あるわけですよ。このような問題を抱えている人たちが極度に追い込まれていくと、自死念慮を抱えることになってしまうんだと考えています。だから我々が仏教者として、今の社会の苦しみについて理解するためにも、

自死の問題と向き合うことは非常に重要なことだと思っています。

まずは、私自身が自死の問題についてしつかり理解して、この問題が少しでも緩和されるために、どんなかたちで寄りできるのか、我々宗教者に何ができるのかを問い続けたい。さらに、教団全体として僧侶たちがこの問題と向き合い、できることをやっていけるようになることは、非常に大切なことだと思っています。そういう意味では、知れば知るほど我々宗教者、僧侶がやらなければいけないことだと思うようになっていきます。

人の生き死については、一人ひとりが
答えを見つければいい

——「自死する人は地獄に行くんですか？」との問いにどう応えますか。

岡野 そのように問う、その人の心情を想像すると、自死にまつわる苦悩を抱えているんじゃないかなと心配になります。藁にもすがる思いで質問をしてくれたのかもしれない。しかし、正直なところ、私には、死んだ後その人がどこに行くか分からない。百歳をこえて老衰で亡くなったとし

でも、自死であったとしても、死んだ後にその人がどこに行ったか、私には分かりません。一方で、質問してくれた人に少しでも安心を与える、心落ち着くような言葉を差しあげたい。それでも、人が死ぬとどうなるかということは、私には分からないから答えられない。分かったふりをして答えるようなことはしたくないのです。

人の生き死については、一人ひとりが答えを見つづけるべきだと思います。そのために、いろいろな考える材料を提供することはできません。しかしながら、絶対にこうなりませよというのには、われわれの教義では言えません。

「私は仏さまの国に行きます、そう信じています」とご自身で仰ることは素晴らしいと思います。だけど、周囲の人が「貴方はこうだから、この国だ」というのはおかしい。答えを本人に出していただくということが、最も大切なことだと思います。人を慰めるために相手を慮って優しい言葉を伝えることは大切だけど、それでも、安易な言葉がけをすることによって、その人を傷つけるかもしれない、迷わせるかもしれないということは、肝に銘じておかなければならないと思っています

——自死についてどのように考えていますか。

岡野 自死は、様々な苦悩が重なり、極度に追い込まれた末に至ってしまう死だと考えています。弱い人たちが追い込まれていくかという点、決してそうではない。あるいは悪いことをした人たちが追い込まれていくかという点、そうではない。だから、道徳的にこの問題を捉えることはできないし、簡単に白黒と言えないと思います。

さらに、自死は社会的な問題でもあるわけです。多重債務、いじめ、シングルマザー、独居老人についての問題も、それらは社会的な問題でしょう。やはり社会が変わっていかねばならないし、社会がこれらの問題に対するはたらきかけをしていかねばならない。個人の問題であると同時に、社会の問題でもある。

お寺がセーフティネットのハブになる

——自死の問題について、具体的にしている活動や取り組みはありますか。

岡野 私たちの教団として目指しているのは、お寺がセーフティネットのハブになるということです。つまり、自死にまつわる苦悩に対して、ワンストップで相談機関につなげるような組織を構築したい。信徒さんが深刻な問題を

抱えているときに、仏教的に何らかのアドバイスをした
り、はたらきかけをすることも大切です。しかしそれだけ
では、解決に至らない。専門家につなげるということがす
ごく大事。そこで、私たちの教団では、僧侶や職員が自分
の担当分野を決めています。それぞれが、自死の相談機関
で活動したり、多重債務のNPO、ソーシャルワーカー、
保健師などとながっています。まだまだ理想とする形に
はほど遠いですが、少しずつ支援の輪を広げています。

私たちは感情と身体が繋がっている

——死んでしまいたい時に、心が楽になる仏教の考え方
や対処法はありますか。

岡野 私は座禅が一番いいと思います。座禅をするなかで
特に大切なことは、自分の身体の感覚を取り戻すというこ
と。私たちは感情と身体が繋がっているわけです。だから
身体感覚を整え、あるいは取り戻すことによつて、感
情を取り戻し、それと向き合う。そして苦しみに巻き込ま
れないような心の余裕をつくるのがまずは大切です。

座禅もいろんなやり方がありますが、呼吸を意識を集中
させるところから始めることが多いです。まず、リラック

スした状態を作り、自分の身体の動き、感覚というものに
慣れ親しむところから始まるのです。現代人は、頭と心と
身体がばらばらになっているんですね。自分が身体的にと
う感じているのかということも、分からない人たちがすご
く多い。

自分の身体が何を感じているか

——というところに戻っていく

——座禅ができない場合には、どうすれば良いのでしょ
うか。

岡野 うつ病のひどい人は座禅を組めなかったり、精神疾
患を患っている方には逆効果なケースもあります。以前、
自死念慮を抱える深刻な躁うつ病の方と、座禅をしたこと
がありますが、上手くいきませんでした。まず呼吸が感じ
られない。身体も感じられない。自分の身体を完全に疎外
しちゃっている。呼吸を意識するように促すと、とても苦
しいと仰る。これはよくないなと思い、すぐに止めました。
それで、違うアプローチを試みたくて、家の軒先に
座つて、すごく晴れて気持ちのいい日だったので、まず、
空の色が見えるかと聞いたんです。「見えます」と言った。



青でもいろいろと色が違うでしょう。「うん、分かります」。雲が見えますか。「見えます」。雲の流れが見えますか。「見えます」。じゃあ、今度は耳を使って、何が聞こえると聞いた。「子どもの声が聞こえます。車の音が聞こえます。鳥の声も聞こえます」と。いいね、じゃあ、今度は肌で何を感じると聞いたら、「風を感じます」と言うの。いいね。君は散歩が好きかと聞いたら、「大好き」と言った。それじゃあ散歩するときに五感を使って、とにかく感じることをしてみよう。見るもの、聞くもの、それから匂うもの、肌で感じるもの、口の中で感じる感覚、自分の身体の動き、そういうものを存分に味わって散歩しよう。それを毎日、できれば1時間やってみたらと提案しました。もし雨が降ってできなかったら、外を見ながら、日差し、音、風、匂いを感じて、ぼうつと座っていてもいいんだよと言ったんですね。

これは身体感覚を取り戻すということ、感じるということ。うつ病の一つの問題は反すうして頭の中で考え過ぎる。いろんなことを先取りしちゃって、悪い予測をしてしまう。それでパニック状態になったりする。再び、うつのつらい波が押し寄せてくる感覚になってくる。こうした時に、頭でいろんなことをつくり出すんじゃないくて、自分の身体が何を感じているかということに戻っていくことがすごく大事

です。それができくると自分の感情も、もつと見分けられるようになってくる。感情を理解できるようになってくる。

——感情を理解するとは、どのような感覚なのか。

岡野 子どもの声とか、風の音とか、聞こえてくる音に対して、感情的リアクションをせずに、そのまま受け止めている感覚と同じように、自分の感情に対しても、思いに対しても、パニック障害の不安が浮かんできても、それが流れていく雲と同じように受け止められるようになる。それができれば、目の前で起きている物事や自分の中で起きていることに、もつと余裕を持って、対処できるようになっていくのです。

まずは、その五感を使って感じるころに戻っていきなさいけないと思えます。だから、別に座禅にこだわる必要はないけれど、身体性を取り戻すことによって、精神的な安らぎを得ることが良い方法だと思います。



河合宗徹（臨濟宗妙心寺派）

悲しみは人によって違う

——自死のことに関心を持つようになったきっかけは何ですか。

河合 平成十五年に親友を自死で亡くしたんです。結局助けられなかったという思いがあったので、何らかのかたちで自死問題に関わりたいと思うようになりました。平成二十一年に妙心寺派で、現代的課題検討委員会というのが立ち上がりまして、その中の自死問題の部会に指名され入りました。ちよつと困ったなという部分があったんですね。関わりたいという気持ちの反面、自分が辛いつて部分もあったのです。

初めのころは、自死遺族の分かち合いの会に行っても、自分の問題と同化しちゃうというか、しんどくなることがあったんです。「自死に向き合う関西僧侶の会」では、遺族側として入ったことがあるのですが、その時は、全く話ができなくなりましたね。悲しみは人によって違うので、どちらが深いとか浅いとか、そういうのはないと思うんで

す。でも、やっぱり喋れなくなりました。お子さんを亡くした方たちがいらつしやる中で、自分が亡くしたのは友人なのがいいのかなという感じで、結局、黙っていましたね。やつぱりああいう場って、参加者側も、どうしても比べたりしちゃうんでしょうね。

自分自身を見つめ、

自身の仏性に気付いていく

——妙心寺派では、自死をどのように考えるのでしょうか。

河合 それに関しては、実は私も悩んでいて、禅は自死をどう捉えているんだろうと、色々考えていたんですね。禅では自分自身を見つめ、仏心、仏性に気付いていくんです。ですから、修行をして自分自身を洞察し、意志を強く持ち、意識を集中していかなければいけない。その点、自分以外の苦しみに対しては、ちよつと目が向きにくいのではないだろうかと思えます。お釈迦さまは死後のことを語っていらつしやらないんですが、それは、死後が「ない」と言っているわけじゃない。今そのことを考える必要は「ない」と言っているのだと思うんです。禅が問題にするのは自分自



身であって、自分自身の即今只今の生き方であり、いかに生きるかが重要です。これは私の勝手な言い方になります。が、自死念慮者に対しては、叱咤激励というか、少し冷たい面があつたんじゃないかなと思います。

そこで近年、自死問題についてリーフレットを作成したり、本派や各教区で研修会を開催し、自死に対する偏見を無くし、人々の苦しみに意識を向けるよう研修を進めていきます。

——例えば相談者の方とお話するときは、どのように応対されるのですか。

河合 できるだけ、その方がご自分のお気持ちを出していただけるように、心掛けています。大切なのは自分で気付くということですね。いかにその方が自分自身で答えを出していられるかに重きを置きます。語っていくうちに、気持ち落ち着き、考えが整理されます。そこが大事だと思えます。

ご遺族の方が多いんですけど、「死んだらどうなるんですか」と聞かれると、私の場合は、すぐに答えないで、どうしてその方がそのように思われるのかというところをお聴きします。ある僧侶が「もうお浄土に行っていますよ」と

すぐに答えたら、「私は、息子には自分の近くに行って欲しい。成仏しなくてもいいから。そんな遠いところに行つて欲しくないんです」と言われた方がありました。また、別の方が「自死した人も浄土へ行けますか」と聞かれた時、ある僧侶が、「それはもうどんな死に方をして、みんな浄土へ行きます。大丈夫ですよ」と答えました。そうすると「じゃあ私も自死していいですね」と言われたんですよ。皆、言葉を失いました。ただそのあと「私は自死された遺族の苦しみを知っているから自死はしません」と言われまして。その方が亡くなった方をどのように想つておられるのかを、私に語っていくうちに、ご自分で答えを出していられると思います。

関係の中で生きている存在

——死にたい気持ちについて、どのようにお考えですか。

河合 今も関わっている相談者の方から、こんなことを聞かれました。

「生かされている——と表現する時、普通何と言いますか？」

普通でしたら、生かされている「喜び」とか、生かされて



いる「感謝」とかというふうに、何気なく言いますよね。ところが、彼は違うんです。彼は「自分が何か悪いことをして、その罰で、償いをするために生かされているんじゃないかと思える」だから、「生かされている苦しみだ」と言うんですね。その言葉は、すごく衝撃的でした。そこまで苦しいんです。生きていること自体が苦しくて、ずっと死のことを考えているという方だったら、それは、その気持ちを認めないといけないですよ。それを無理やり「生きろ」というのも、我々のエゴじゃないかという気がします。その苦しみの先に、何か喜びがあるのかもしれないと思ったりもするんですけど。でも、その時にそれを言っても意味ないですよ。

路上生活者を支援している時のことです。ある方が、「自分にとって一番苦しいのは、誰とも関わりがなくなってしまうこと、世の中から捨てられていくことだ」とおっしゃっていました。自分が世の中と関わっている実感、誰かが自分に声を掛けてくれる、たつたそれだけのことで自分には救いになっていとおっしゃるんですよ。だから、誰かと繋がっていると、しんどい時に誰かが聴いてくれるとか、そういうことが何よりも大事なんじゃないかなと思います。人間って、そういう関係の中で生きている

存在なので、自死念慮を抱える方に対しても、その気持ちを否定しないで、気持ちをそのままお聴きするとか、その方を気に掛けて「体調はどう？」とか、「大丈夫？」というように声を掛けていくだけでも、ご自分が生きる意味を見いだしてくれるんじゃないかなと思います。

苦しみを吐き出すことによって、

心が和らいでいく

—— 苦しくて仕方がない時に、心が楽になる方法はありませんか。

河合 禅宗ということでは、例えば坐禅、呼吸法ですよ。深く呼吸をして、数を数えていくことに集中していくことで、少しずつ気持ちが整理されていきます。坐禅でなくても、正座でも、椅子に坐ってもいいので、背筋を伸ばし、目を半眼にします。そして腹式呼吸でゆっくりと「一つ、二つ、三つ」というふうに、息を吐いて吸ってを繰り返すことで、気持ちを落ち着けていく。人間は、意識を一度に二つへ向けられませんが、呼吸をすることに意識を向けると、苦しみへ向けていた意識を、少しでも向けなくて済むようになると思います。それでも、また意識

は苦しみに戻っていくと思うんですが、たとえ戻っても、また呼吸へ向けようとしていくことで、心が少しは楽になると思います。

それから、しんどい時には、何かその日のうちで少しだけ目標を決めて、一つずつクリアしていくということも大事かなと思うんです。起きられたとか、ご飯を食べられたとか、今日はここまでできた、今日は一日とにかく生きられたとか。また次の日になって、今日はちよつと外出できたとか、今日は本を読めたとか、身近な目標を少しずつクリアしていくということも、いいのではと思います。

—— 自死の苦悩を抱えた方へメッセージをお願いします。

河合 とにかくしんどいときは、少しでもその苦しみを吐き出し、誰かに語ることによって心が和らいでいくと思います。我々のような僧侶や、身近な誰かに語っていただけたらと思います。とにかくお聴きしますから。それが無理なら、どこでもいいんですけれど、たとえばお寺の本尊様や、ご自宅の仏様に対して語っていただくこともいいと思います。「もう腹立つんや」と叫んでもらってもいいし、いっぱい泣いてもいい。ため込んでしまうと、しんどくなってしまうので、できるだけ吐き出すようにしてほしいと思います。

コンビニよりもお寺の数が多いわけですから、それぞれの地域の僧侶が自分の周りで苦しんでおられる方々のお話をお聴きすることによって、少しでも苦しみを和らげるこ
とができるんじゃないか、そういう僧侶をもっと増やす活動を拡げなければと思っています。



ナセル 永野（イスラーム）

誰もが「自殺は駄目だ」としか言わないのは
おかしい

—— 自死について具体的に関わっていることはありませんか。

永野 多少の個人的な経験はありますが、自殺防止団体などに所属したことはないです。だけど、色々と思うところはあります。「自殺はいけない」と多くの人が当たり前のように考えていると思います。しかし、自殺した人の中には、自分でいのちを絶つことで苦しみから救われると感じる人もいると思うんです。もちろん自殺をしろと言う気はないですけど、仕方がないケースもあると思うんです。

自殺対策とか自殺防止という大きなパッケージのなかで「自殺は駄目だ、みんなが悲しむから」と言い続けていることに、私は非常に違和感を覚えます。自殺でいのちを落とされた方々には、それぞれの想いや人生のストーリーがある。それなのに、一緒にたにして「自殺は駄目だ」としか言わないのはおかしいと私は考えています。

僕のとでも好きだったアーティストは、動くたびに身体が痛くなる病気を患い、このまま治療を続けても絶対に助からないということになって自殺しました。僕は彼女に向かって「自殺しちや駄目だ」と、言う気には全くなれない。自殺することによって救われたという思いも、彼女にはあつたんじやないかな。

—— 救われたというのは、どのような意味ですか。

永野 苦しみから解放されたという思いがあつたかもしれないですね。彼女には彼女なりの考えがあつたと思うんです。その本人しか分からないストーリーというのが絶対あると思うんですよね。だから、「自殺は絶対に駄目」、「どんなに苦しくても自殺しちやいけない」という大前提からスタートしていることには問題を感じます。私は改めて「自殺って何だろう」ということから問い直す必要があるように思っています。

「地獄に行く」「天国に行く」ということを
人間が決めることはできない

——イスラームでは、自死はどのように理解されているのでしょうか。

永野 解釈によって意見が分かれる部分ですので、私の応答が必ずしもイスラーム全体の見解ではないことは重々ご理解ください。

一般的には、自殺をしたら必ず地獄に行く、と言われます。ただ、精神錯乱状態とか自分で正しい判断ができない人は、除外されます。私は、「うつ病」「統合失調症」など、病名のあるなしに関わらず、自殺する方の多くが、自殺という選択肢を取った時点で、正常な判断はできていないと思うんです。

ですから、自殺した人が地獄に行ったのかどうか、本当のところは、私に分かりません。自殺を執行する直前の二三分を切り取って「はい、あなたは自殺だね」という簡単な話ではない。その人がこれまで歩んできた長いストーリーを神様は見てくださっている。その行動する動機とか背景なども加味される判断なので、そここそ人間に判断できざるわけがない。そもそも死んだ人が、「地獄に行く」「天国に行く」ということは人間には分からない。全ては神様の御意志なんです。死後どうなるのかを含めて、全てを神様に委ねるのがイスラームです。

少なくとも私は、人間が神様のように「自殺だから地獄ですな」と言っちゃいけないと考えています。

相互に依存しあっている感覚は、
大切なことだと思えます

——イスラームの信仰と自殺について関係するようなことはありますか。

永野 各国の統計データをみるとイスラーム圏は自殺が少ない。イスラームの教えが自殺防止につながっていると言われることもあります。が、本当のところは分からない。もちろん宗教的背景も影響しているとは思いますが、一つの要素ではあるけど、それが全てではないと思います。

とはいえ、イスラームが自殺防止の一端を担っているなと思うこともあります。イスラームの特徴の一つに、信徒、檀家、教会員といった所属のないことが挙げられます。例えば、日本では自分の所属するお寺のコミュニティーと相性が悪くてもお寺を変えることは難しいでしょう。このお寺のコミュニティーは嫌だから違うお寺に移りたいと思っても、なかなかできません。でもイスラームのモスクだったら、こっちは居心地が悪いからあっちに行こうというの

が、とても簡単にできるのです。そもそもモスクに所属しているわけではないから、どんだん違うモスクに行くことができる。ある意味で逃げ道がたくさんある。

それから、宗教であればよく言われることですけど、イスラームでも、困っている人を助けなさい、貧しい人にはどんだんお金をあげなさいと徹底して言われます。海外だと、金曜の集団礼拝のときには、モスクの前に生活に困った人たちが集まっていたりします。そして、その人たちにお金を渡していくんです。モスクによつては、困っている人がいたら、金曜日だけでなくいつでもお金を渡すところもあります。モスクだけじゃなく「払えない人は代金不要です」という飲食店が街中にあつたりもします。

—— 仏教徒がモスクにいつでも、食事なりお金なりを渡してもらえますか。

永野 行つてみたらいいんじゃないですか。たぶん大丈夫だと思いますよ。誰々だからあげる、あげないでなく、困っている人におけるという感覚です。

オスマントルコの時代には「サダカの石」という風習がありました。お金がある人は、ある程度の大きさの石の下にお金を置いておく。お金がない人は、夜にこれを持って

いく。取り出し自由の募金箱です。お金に困っている人がサダカの石を見つけたら、勝手に持つていけば良い。お金は持つている人が持つていない人にあげれば良いだけのことです。

そもそもイスラームにおいて、お金を貯めることは悪なんです。貯金をしてお金の流通を止めるというのは、本来行くべきところに行かない仕組みを作ってしまうと考えるので、悪なる行為とみなすのです。お金の流れを止めてしまうことで格差が生じてしまうのですから、反対に、お金を流すことによつて、格差の拡大に歯止めをかけることができると思います。

—— なるほど。イスラームでは生活に困窮して自殺することはなさそうですね。

永野 そのようなケースもあるとは思いますが、少ないでしょうね。今、富を持つていても、いつ貧乏になるかわからない。たまたま今はお金を持つている、たまたま今はお金がない、と考えるので、お金を持つているときには持つてない人におけるという感覚が自然と身についている。それに、あげておけば貰うときも気が楽だし、貰ったからにはあげなきゃいけない。この相互に依存しあつて居る感覚

は、大切なことだと思います。

開き直るって悪いことじゃないと思います



——相互に依存しあえる背景には、どのようなイスラームの教えがあるのですか。

永野 イスラームでは、人間はみんな生まれながらにして弱い者なのだと考えます。だから、弱いから仕方がないよねと、正々堂々と開き直る強さがあるんだと思います。日本人も、もつと自由になればいいのになと思うことがよくあります。

イスラームだと「もう嫌だから仕事を辞めた」というハードルが日本人に比べ非常に低いです。日本人だったら無職になるのを恐れて、ブラック企業だと分かりつつも、身体的、精神的に追い込まれて死ぬまで働いてしまう。「もう嫌だから仕事を辞めた」と開き直ることができれば、死のうという気持ちにまで追い詰められることはなくなるんじゃないでしょうか。開き直るって悪いことじゃないと思います。だって、どんなに片意地張ったって無理なものは無理ですもん。

——いま自死の苦悩を抱えている方にメッセージをお願いします。

永野 苦悩を抱える全ての人に向けて送るメッセージという非常に難しいですね。

日本では日曜の夜から月曜の朝にかけての時間帯が一番自殺をする人が多いそうです。ということは会社や学校に行きたくないから自殺する人が少なくないということです。

会社や学校に行きたくないから死を選ぶのではなく、会社や学校に行かなければいいんです。嫌な環境からは逃げましょう。

まずは『死ぬくらいなら会社辞めれば』ができない理由(わけ) (あさ出版)という本を読んでみてください。きつとプラスになるはずです。



野呂靖（浄土真宗本願寺派）

書物のなかに同じように悩んでいる
仲間をみつけて感動した

——これまで自死についてどのような関わりを持ってきたのですか。

野呂 十年前、浄土真宗本願寺派の教学伝道研究センター（現、総合研究所）に勤めている時に、現代の様々な社会課題について考える部会に所属していました。そこで始めたのが宗教者は自死の現状にどのように向きあうことができるか、仏教ではどのように自死を理解するのかといった問題です。本願寺派全寺院の実態調査なども行いました。

それと同時に、京都自死・自殺相談センター Sotto の立ち上げに関わりました。これは非常に大切な経験でした。今まさに死にたいと思っている方の気持ちはどういうもので、どうアプローチしていけばいいのかという現場レベルの肌感覚が、この問題では極めて重要だということを感じました。

自死の問題に関わり始めて気付いたとても重要なことの一つは、「私も死にたいと思うことがあったし、周りにも死にたいと思っている人はたくさんいた」ということです。つまり現実の自死の問題を考えるなかで、自分や周囲が感じていた気持ちを思い出したのです。今まさに感じている気持ちに気づいたのです。

このことは、いかに現代社会のなかで死にたいという気持ちが抑圧されるものであったかを示していると思います。「死にたい」という気持ちは通常、個人の心のなかで表面化しないように押さえ付けられているし、社会のなかでも見えないように取り繕われている。なにより私自身が自分の気持ちを押し殺していたのです。だからこそ、こういう自死のテーマが語られると、そこから芽づる式にいろんな記憶がほどけていつたりするし、表面化していくんだと思います。

——どのようなことで死にたいと思ったのですか。

野呂 小学校生の頃から友達とうまく遊ぶことができず、いつもひとりぼっちでした。学校の休み時間は独りであることが目立つのでとても苦痛で、無意味に校舎内を歩いていましたね。今でいうといわゆる「コミュ障」というもの



でしょう。ただ、本はとても好きで手当たり次第読んでいました。

高校生になると、人と関わるのも嫌だし、もうこのまま消えていなくなりたいなとほぼ毎日思っていて、今思い出しても大変な時期でした。それは大学でも続きました。

死なずに済んだのはなぜかよく分かりません。ただ、一つは本が好きで、色々な小説とか昔の人たちの書いたものを読んでいるなかで、同じ悩みを持つている人って沢山いるということにすごく救われたんですね。仲間がいると感じました。自分と同じようにすごく悩んで生きていた人がいるということに感動したんです。現実には友達ができないかったけど、書物のなかに友達を見つけたんです。

——大学で仏教に出遇って、いかがでしたか。

野呂 大学に入って仏教を学ぶのですが、大学の授業は全然面白いと思わなかった。ただ、四回生になったときのことです。たまたま何かの授業で『歎異抄』の第九条を読んだときに、「すごいな」って思ったんです。何かというと、弟子が救いを喜べないと言ったことに対して親鸞聖人が「俺もまったくそうなんだよ」と仰ったという、その関係性にすごく感動したんです。普通は怒ったりするじゃないで

すか。何で分かっているんだと。あるいは正しい教えはこうだよと説教するかもしれない。でもそうではないんですね。「私もあなたと同じ気持ちだよ」っていいあえる関係性があつたということそのものに深く感動しました。同じ悩みを共有する仲間がいるということがいかに素晴らしいことか。正直なところ、今でも第九条の冒頭を読むと泣けてきます。

そこから色々考えて、大学院に入ってからには研究テーマが見つかって、面白いなと思えることを今研究します。

支えられているんだということを実感できることが、とても重要です

——仏教で自死をどんなふうに考えているのか教えてください。

野呂 仏教でどう考えるかとか、どの経典に載っているかということとは、とても大事ですし、私も関心をもって研究しています。しかし、たとえそれが必ずしも自死を責めていませんよ、というものであったとしても、現に今苦しんでいる人にとってはあくまで過去の人の言葉なんです。「仏教ではこう考えます」という客観的な向き合い方では



なく、「仏教ではこう考えたと（私は）考えています」と一人称でいわなければいけない。そうでなければどんな言葉でも暴力になります。仏教の教えを私はこう読み取りましたと伝えることが、誠実な仏教者の態度だと思うんです。

その上で、仏教の重要なところは、生きている限り人は苦しみから本質的に逃れることはできないんだ、ということなんです。死ぬほど苦しいということは、この世界に現にあるのです。そうであれば、わたしたちがタブー視して見なかつたことにして解決するものではありません。そう考えれば、自死が良いか悪いかとか、罪かそうではないかといったことはそもそも議論に上つてこないと思います。

——信仰のうえで自死をどんなふうに考えていますか。

野呂 人は必ず死ぬということを、ずっと仏教は言つてきたわけですよ。そして、同時に必ず死ぬけれども、生き生きと安心して生きることができればいいよねということもまた仏教は伝えてきました。いのちを終えた先に、また生まれ変わっていきます。往生という形を取るにしても、また別の形で生まれていくわけです。つまり仏教は、死は必ず訪れるけれども終わりではないと語つてきたところが、とても重要なポイントです。

そういうのちであるならば、まずまず死単体で考えるというよりも、今をどう生きていくのかということが見直されていくはずなんです。苦しいことはあるし、もう死んでもいいと思つているんだけど、でも生きているのはなぜか。そこを点検することがとても大事だと思うんです。そうすると、自分の自由意志で生きていてはなくて、何か生きる支えや、何らかのはたらき掛けがあるからこそ、今自分は辛うじて生きているという状態にあることに気がかされると思います。

それでは、自分はいつたい何に支えられているのか。いつ死んでもおかしくないし、自らのちを断つてもおかしくないのに、それでもなお生きてるのはなぜか？

それはたとえば、美味しいご飯を食べる、友達と雑談する、たばこを吸う。そんなことが生きる支えになっているかもしれない。あるいは、亡くなつていった大切な人や、阿弥陀さまの存在など目に見えない支えというものもあるかもしれない。そうしたものによつて、今何とか辛うじて生きていられる、支えられているんだということを実感できることが、とても重要です。

よく仏教では、支えられているのちなんですよ、つながりたいのちなんですよつてことが強調されます。しかし

問題は、そうは思えないということなんですよ。自分なんて誰にも支えられていないし、自分一人いなくなっただっていいんだって思うわけですよ。だから、支えられていることを実感できなければ、このこと自体にあまり意味がないんです。

それでは、その実感はいつたどこで得られるのかということです。それがまさに Sotio がやっているような、人と人とのこのころの関わり合いということだと思っんですね。それは電話相談であれば、相手の思いに触れて、相談員が思わず漏らした言葉によつて、少なくともこの瞬間、自分のことを分かってくれる人がいると感じる、この体験ですよ。これが、もう少しだけ生きていく意味を見いだして、歩いていける力になるんだと思っんです。「あなたが大事だよ」とか、「分かるよ」と言ってもらうとか、親鸞聖人と弟子の関係のように、「実は俺もそう思っているんだよ」と言ってくれる、この関係がとても大事なんですよ。

俺も同じだったって伝えたい

——今まさに苦しみのなかにいる時、つながりに気付くヒントを教えてください。

野呂 人によって色々なので、これをやったら必ず良いとは言えない、ということを前提とさせてください。その上で私が思うのは、他人のために働くことです。ボランティアといった人のためにすることって、感謝されるのですごく居場所を感じられます。人は何かをして「ありがとう」と言われて、同時に自分も誰かにやってもらって「ありがとう」と言う。そうしたとても単純なつながりに救われることがある。「生きててよかった」と感じるがあります。

今死にたいなと思っている、とくに若い人に伝えたいのは、「私もそう思っていた」ということなんです。俺も同じだったって伝えたい。そして今も以前よりは頻度は減りましたが「死にたい」と思うときはあるよ、と。少しだけ先を生きている者が、「実は俺もそうなんだよ」って言ってあげること。それは、どんなアドバイスよりも私は良いと思います。親鸞聖人がなされたように。

——布団の中で起きられなくて、死にたくて仕方がない時、どうやったら切り抜けることができるでしょうか。

野呂 私は本を読んで救われたので、その本の中に仲間を見つけるとするのは、たった独りぼっちでもできることで

すね。漫画や映画もいいと思います。

嵐が過ぎ去るのを待つということもある。そうはなかなか思えないんですけど、でもやっぱり物事は必ず変化するので、待つておく。冬眠中のカメのように、首や手足をしまつて、じつとしておく。じつとしておくだけで状況が変わるといふことがあります。

人は必ず死ぬんだけど、
しかしまた別のかたちに生まれていく

——ご遺族の方にもメッセージをお願いします。

野呂 人を亡くすことほどつらいことはないし心から思います。私自身、こころの支えになつていくことは、別れたら別れつばなしじゃないつてことなんです。人は必ず死ぬんだけど、しかしまた別の形に生まれていく。このことを仏教はいろんな角度から二千五百年間言い続けてきたんです。同じ形では二度と会えない。けれども、思い返していくなかで出会つたり、その場にいると感じたり、あるいは浄土教の教えのように再び出会つていく世界があるということ。そうしたなかで、大切な人を失う前の生き方と後の生き方とは、大きく変わつてくるんだと思います。以前と全

く同じ生き方はできないけど、また別の生き方ができていくのかもしれない。仏教の救いがあるとするとたぶん、そこにあるんじゃないかと思ひます。





「もうかれこれ二十年前ぐらいのことだけど、自殺対策基本法ができる前、自殺対策の法制化を求める署名活動が全国各地で行われ、同時並行で情報発信のためにシンポジウムが開催されていた。そのなかで、様々な職種やセクターを越えてみんなで協力することの重要性が強調されていた。うん、うん、そうだなと頷いていたけど、そこに示された資料を見て唖然とした。精神科医、看護師、ソーシャルワーカー、カウンセラー、弁護士、政治家、行政、教育者、メディア関係者など、いのちの問題を取りまく様々な職種が示されているなか、宗教者の文字はなかった。とてもショックだったけど、同時に、このままじゃいけないと活動に取り組むきっかけをくれた。」

自殺対策の法制化を求める署名活動にも参加され、今も自死・自殺の問題に携わる、ある僧侶に教えてもらった話です。

二〇〇六年に自殺対策基本法が制定され、十数年の月日が経ちました。現在では、「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

は、民間団体の活動に携わる宗教者が全国各地に数多く存在します。なかでも、厚生労働省が発刊する『平成二十九年版自殺対策白書』の「遺族支援の取組について」に関する項目で「自死・自殺に向き合う僧侶の会」の活動が報告されていることは、長年に渡る宗教者の取り組みが社会的に評価された一つの証左といえるでしょう。

しかし一方で、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もおられます。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。ある自死のご遺族から、お通夜のご話のなかで「故人さんは自殺をされたそうですね。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」と言われ愕然として言葉も出なかつた、とお聞きしたことがあります。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。「藁にもすがる思いで宗教に助けを求めたけど、お坊さんの一言で、自分の苦しみは誰にも分かつてもらえない、自分の考えは間違っていたんだと、深い孤独に陥れました」と、打ちあけてくださる方もおられます。

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るが、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、どのような宗教であれ、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です。

はじめるきっかけとなつたのが、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、この前後一ヶ月の間に、様々な取り組みが行われます。そこで宗教者も社会の一員として、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。

初年度の二〇一六年には、超宗教・超宗派の宗教者総勢五〇名とともに、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、総勢二十八名の宗教者に加え、十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。これまでに、二宗教（キリスト教、仏教）十二宗派の宗教者の方々にご参加いただきました。

二〇一七年の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ました。救世軍西日本連隊長の太田晴久氏、浄土宗の池口龍法氏、臨済宗妙心寺派の河合宗徹氏にご登壇いただき、それぞれの宗教の立場から自死について語りあいました。

太田氏は、家族を自死で亡くされた遺族でもあります。「私も若い頃は牧師として、信徒で自死した方について、自死を（罪）として遺族に語ったこともありましたが、それを今振り返ると、本当に申し訳なかつたと深く反省しています。今は最善を尽くして（葬り）を行い、遺族の方に寄り添うことの大切さを思います。励まし、支え合い、祈り合うことが、ご遺族には生きる力になると思っています」と、自身の苦闘を踏まえながら語ってくださいました。

河合氏は、自死の遺族から「亡くなったあの人はどうなっているのですか？」と尋ねられることもしばしばあるそうで、「まずはご遺族がどのようなお気持ちで問われているのか、お話を傾聴するようにいたします。ある僧侶がご遺族に「浄土に行っています」と答えたら、「私はそんなに遠くに行つてほしくない」と答えられました。「安心してください」と答えると、「じゃあ私も自死していいですね」と答えられたこともあります。どう答えるかではなく、ご遺族がどのような思いで問うているかを感じることが大切なのだと思います」と、活動の経験をもとに語ってくださいました。



池口氏は、「私はもちろん自死を推奨しない。救えるのちがあるなら、できるだけ救いたい。その一方で、自死によつていのちを終えていくことを後ろめたいとも思わない。悩みや葛藤の末の自死も、闘病から迎える死も、突然の事故による死も、天寿を穏やかに全うする老衰も、どれも優れているということもない」と、死に方の良し悪しを問わない阿弥陀仏への信仰について語ってくださいました。

トークセッションでは、画一的な答えを追い求めるのではなく、宗教者の価値観も多様であることを発信しています。「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。

LifeWalk 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、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、毎年三月一日に継続的に開催することを目指します。LifeWalkが一つのきっかけとなり、小さくとも新たな動きが起こり、新たなつながりが生まれるならば、これ以上に嬉しいことはありません。小さな歩みの積み重ねが大きな成果を生むことを信じて、今後とも一歩ずつたゆみなく歩み続けていきます。

「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



おわりに

孤独とは、わたしたちが生来より抱える根本的な苦なのでしようが、自然と幸せに生きていられる時には、それを苦として実感することはありません。なぜなら、生きていられるのに十分なだけ、居心地の良いつながりを与えられている状態だからです。それとは反対に、死にたい気持ちは、居心地の良いつながりが極度に欠乏する時、もしくは居心地の悪いつながりを押し付けられた時、不可避にわたしたちの心へ去来します。

死ぬことについて考えざるを得ない時、わたしたちは、この世界に絶望しているのかもしれない。自分を含むこの世界そのもの、もしくははその中の何かから、自分が否定されていると感じ、同時に、自分もそれを拒絶せねばならなくなる時、わたしたちは死ぬことを考えざるを得なくなるのだと思います。そしてそれは、どうしようもない程の孤独でもあります。

わたしたちは、あなたが死にたい気持ちを独りきりで抱えなくてすむように、一緒に死にたい気持ちに向き合いたいと思っています。この冊子により発するメッセージは、とてもか細いものかもしれませんが、それでも、宗教者の信仰と経験を知っていたくことを通して、あなたが居心地の良いつながりを得るきっかけになることを、心より念じています。

本冊子を作成するにあたり、インタビューへ誠実なご対応をいただきました宗教者の皆様、やわら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、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、そして何より本冊子を読んで下さった皆様に、心よりお礼を申し上げます。

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/>

●特定非営利活動法人キリスト教メンタル・ケア・センター

キリスト教の精神に基づく民間のボランティア団体。電話相談、心理相談、医療相談、虹の会など。

電話：03-5350-4224、045-624-4980（月～金・午前 10 時～午後 4 時）

●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://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。



2018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

製作 カズマキカク

絵 とよだまりさ