

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からのメッセージ 10

すべてのいのちの平安を願う

浄土真宗本願寺派総合研究所

はじめに

仏教では、一体ということを説きます。かつて山極寿一さんも語られていました。世界宗教者平和会議の席で。それを、新聞紙上で拝見しました。科学技術は視覚・聴覚を拡大させてきたが一体感を醸成するものではなかった、という記事です。

確かに、仏典には「独り生まれ、独り死に、独り去り、独り来る」と説きますが、時として、一人で生きているのではない、多くの人の支えによって生かされている、そのように思うことがあります。支えは目に見えませんが確かにあると思われます。例えば、私の喜びを共に喜んでくれる人、また、苦危に遇って放っておかない人に会った時、さらに悪いことをしそうになった時忠告してくれる友に遇った時、一人ではないんだという思いがしてきます。

よく知られた『阿弥陀経』の「青色青光、黄色黄光、赤色赤光、白色白光」違った色の蓮花がそれぞれ光を放ちながら一つに輝いている。そこにも一体感が感じられます。互いに認めあっているようです。こういう様子を「ばらばらでいっしょ」というのでしょうか。どこかのお寺の掲示板で見たことばです。ことばでもそうです。「きれいだ」「美しい」という場合、きれいは美しいではない、美しいはきれいではありません。しかし、互いに自分の方にとり込もうとはいたしません。どちらも他を認めあいながら存在しています。そこにつながり、一体ということが言えてくるのです。互いに助け合い、共に生きていくということを大切にしたいものです。そこにこそ、一人で生きていくのではない、多くの人とのご縁の中で生かされていくという世界があるということです。

浄土真宗本願寺派総合研究所

所長 大田利生



interview 1

Hirohumi Ishida

石田 博文 さん（浄土真宗本願寺派）

Q.自死にまつわる活動に関わるようになった経緯を教えてください

私の実父は 2000 年 6 月に自死をしました。ちょうど私が連れ合いの実家であるお寺を継ぐため、中央仏教学院に在籍している時でした。その年の 9 月にお得度して僧侶にならせていただきましたが、じゃあ自分が僧侶として同じ自死にまつわる苦しみを抱えた人と出会った時に何ができるだろう？ どうしたらいいんだろう？ という不安を強く持った記憶があります。ただ、父の自死という事実は当時の私にはあまりに衝撃的すぎて、自分の問題として直視できず、しばらく考えることも放棄していました。ですから、そのときに自分が、自死にまつわる活動に関わるようになるとは思っていませんでした。

しかし 2009 年、「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）」の方と出会ったことが大きなきっかけとなりました。父の自死を自分自身の問題として改めて向きあってみよう、そんな気持ちが芽生えてきたのです。

本願寺広島別院で開催された自死に関する僧侶向けの研修会でした。乗り気ではなかったものの、連れ合いから勧められ参加しました。研修の冒頭、講師が「年間 3 万人もの方が自死をされています。3 万という数字だけクローズアップされがちですが、そのお一人おひとりに人生があり、大切な家族があったはずです。自死をされた方も、その 3 年前には自死をしようとは思わなかったんじゃないかと想像するんです。そう考えると、私自身の 3 年後にどう考え、そう行動するかはわからないんです」という言葉にまず心惹かれたんです。3 万というひとからげではなくて、3 万分の 1 人は父であり、そして家族の私がいる。

研修の終盤だったでしょうか。「あなたにできること、あなたにしかできないこと、僧侶でもできること、僧侶にしかできないこと、それらを一緒に考えていきませんか」という言葉に心が揺れました。私は自死遺族だ。なりたかったわけではないけれど。そして僧侶だ。こちらはなりたくてなった。では今の私、これからの私に何ができるのだろうか、そういった思いが湧いてきました。研修後、この講師と話すことができました。そして、その年の 12 月に大阪で催される「いのちの日 いのちの時間 関西」に参加しないかと誘われました。

その催しは自死で亡くなられた方を追悼する追悼法要なのですが、私はそこに僧侶としてではなく、自死遺族として参列しました。法要には、浄土真宗だけでなく、真言宗や臨済宗など、さまざまな宗派の僧侶が一堂に介して読経をするのですが、その後、参加されたご遺族の方数名と僧侶スタッフが車座になって、法要に参加した感想や、その時に感じているありのままを話す時間が設けられていました。その話し合う時間のときに、私の前の方が「亡くなったあの人にもすごく腹が立っている。けれどこんなこと他のところでは言えない」って言われたんです。そのことを言われて衝撃が走りました。じつは私も全く同じ想いを抱えていたからです。「自分だけ楽になっていいよな」そんな想いが心の片隅にずっとありました。

身近な人を自死で亡くされた方は、そのことをなかなか他人には言い出せません。むしろ、そのことをひた隠しにされることのほうが多いんじゃないかと思います。自死という偏見もありますし、自死で身近な人を亡くした方は、その悲しみ一色なのではないかと思われるがちですが、悲しいだけじゃないんです。「悲しい」の中には、やっぱり腹の立つこともあれば、悲しみの中でも笑顔になることだってもちろんあります。悲しんでばかりじゃない自分は非情なのではないかという思いにもなります。

そうした外に出せない想いを抱えている方に、安心して集まって、想いを出していただける場、分かちあっていただける場を提供することが、広島でもできないかと思いました。そこから有志を募って翌2010年10月に「自死に向きあう広島僧侶の会」を、宗派を超えた僧侶・仏教徒で結成しました。結成にいたるまでに、知人や友人はもちろんですが、多くの方に知っていただきたいという思いでいろんな方へ声がけをしました。賛同してくださる方、応援してくださる方、興味はあるけど自死遺族とどう関わっていいのかわからない不安があるという方、中には否定的な方もいらっしゃいました。それでも20名を超える方が参集して下さり、会の立ち上げとなりました。印象的だったことはたくさんありますが、その中でも宗派が高野山真言宗、臨済宗妙心寺派、日蓮宗、真宗大谷派、浄土真宗本願寺派というふうに多岐に渡ったことがとても嬉しかったです。

結成年の2010年12月に第1回目の自死者追悼法要「いのちの日 いのちの時間 広島」をお勤めし、以後毎年お勤めしています。また2012年5月からは、奇数月の第2木曜日（1月は第4木曜日）に、ご家族同士の分かち合いの集い「いのちの集い」を開催しています。

Q. 自死にまつわる苦悩に関わる活動を通して、宗教者として変わったことはありますか？

「自死に向きあう広島僧侶の会」は、仏教者を中心にした活動です。ですから、つらい思いを抱えた方にはやっぱり「救われた」と少しでも感じて欲しいです。ただし、救う主

体はあくまでも仏様です。かつて私もそのように思っていたのですが、「私が救うんだ・救えるんだ」と勘違いしている人が意外と多いのですが、それは大きな間違いです。私が救うんじゃないくて救ってくださるのは、あくまでも仏様であって、私たちができるのはそのお手伝いなんですよね。そのように感じてもらえるための環境づくりというか……。私自身も仏様に救われてゆく存在ですし、相手の方にも同じように「私も仏様に救われていたんだ」と感じてもらえるようなお手伝いができればと思います。そう思えるようになったことが、私の中での一番の変化だと思います。

自死の課題に向きあった時、自死した方とそうでない方、自死遺族とそうでない方、ケアされる側とする側といった具合に、線を引く・区別するような見方をされがちです。その考えが大きくなると、救う側と救われる側となっていってしまうのかなと思います。

会を結成して間もない頃、ご遺族に対して「私が救ってあげる」と声高に宣言された宗教者の方がいらっしゃいました。その発言を聞いた当時は「そうだ、私が救うんだ」と賛同したのですが、今になって振り返るとすごく心苦しい記憶です。

浄土真宗の開祖で親鸞という方がいらっしゃいます。その親鸞さんの言葉を綴った『歎異抄』という書物の中に「さるべき業縁のもよほさば、いかなるふるまひもすべし」という言葉が出てきます。「そうなるべき縁・条件が整ったなら、どのような振る舞い・行いをしてしまうかわからないのがこの私です」といった味わいになるかと思います。

今、そう思わなかったとしても3年後どんな状況・想いを抱えているかわかりません。する・しないとといった想いは、条件が整えばいくらかでも簡単にひっくり返ってしまうんだ、そう受け取れるようになった時から、いま目の前にいる悲嘆されているご家族は、実は私の姿なんだなと思えるようになってきました。

自死遺族ではない・ケアする側という考えの底には、「私は自死をしない」という思い込みがあるんじゃないかと感じています。その想いのままだと悲嘆を抱えた方とは相入れないと思えてきました。苦悩を抱えた存在同士だと受け取れるようになってきて、その時からでしょうか「私が救うんだ・救えるんだ」ではなくて、「私も目の前のご家族も同じように仏様に救われるんだ」と受け取れるようになっていきました。仏様から見られたならば、ご遺族も私も同じ救いの対象でしかなかった、今はそう心がけて悲嘆されている方に向きあっています。

Q. 死にたい気持ちにご自分がなったとき、どんなふうに過ごされていますか？

その思いが芽生えたら、どうにもならないですね。芽生えたものは芽生えたものとして置いておくよりほかない。自分でその気持ちをやめようと思ってやめられるものではありませんし……。死にたい気持ちに関しては特に、その気持ちが芽生えてくるのには、やっ

ぱりなにか事情があったのだと思いますし、死にたいという気持ちというのはとても強い衝動のようなものだと思います。ですから、「ああ、今はそんな思いを抱える時なんだな」と、できる限り自分を静観します。静観しているうちに、その気持ちが静まることもありますし、いつまでも静まらないこともあります。その衝動にとらわれないことが大切だと思います。「ああ、今自分は、そういう気持ちなんだな」と自分を客観視することで、自分の衝動とか気持ちに少し距離を空けるような感じでしょうか。私は、先ほど言ったように、親鸞さんのお言葉「さるべき業縁のもよほさば、いかなるふるまひもすべし」を思い返すようにしています。「そうなるべき縁・条件が整ったなら、どのような振る舞い・行いをしてしまうかわからないこの私」なのだから、死にたいという想いを抱えてしまうのもしょうがないことなんだと、開き直りといいますかその自分の想いを否定しないようにと思っています。ただ、そう思えたとしても決して気持ちが楽になるわけじゃないんですけどね。

Q. 自死の苦悩を抱える方へのメッセージをお願いします

あなたの「死んでしまいたい」という気持ちは大変、重たいものだと思います。決して軽いものとは思えません。そのような気持ちになるほど、辛く苦しい状況のなかにいらっしゃるということなのだろうと想像します。その気持ちを一人で抱えていることもやっぱり辛く苦しいことだろうと思います。死にたいと思わずにはいられないような状況なのですから、死にたいという気持ちになるのも当然のことだと思います。それだけの状況にいらっしゃるということなのですから。

ですが、それでもあなたには死んでほしくはない、私はそう思っているんですよ。だから、せめてその気持ちを話せる相手が、私だったらと思います。

Q. 大切な人を自死で亡くされた方へのメッセージをお願いします

大切な人を亡くされた方には、「あなたは今何をされていますか？泣いて涙を流せていますか？気持ちを吐き出せていますか？」とお尋ねしたいです。

私は、父が自死した後、そのことを誰にも言えず、外に出せない気持ちを抱えて過ごしていました。それは困惑という表現になるのかもしれませんが、その困惑した感情のなかには「怒り」の感情があることに気づきました。もちろん、父が亡くなって悲しかったというのが一番大きいんですが、その一方で「残された母や家族に全部押し付けて、自分だけ楽になりやがって！」というふうに抑えようのない感情も同時に渦巻いていました。そのことに気づけたのは、その気持ちを聞いてくれる人や場所があったからです。幸い私に

はその気持ちを聞いてくれる相手と、その場所がありました。

ですから、大切な人を自死で亡くされた方に一番伝えたいメッセージは、「あなたは今、何をされていますか？泣けていますか？涙を流せていますか？気持ちを吐き出せていますか？」ということをお伝えしたいです。聞いてくれる誰かがいることで、気持ちを話せることもあります。話せなくてもいいんです。言葉で伝えることが難しければ、泣いて涙を流すだけでも構いません。それだけでも自分のなかの気持ちを吐き出すことにもなると思っています。私はたくさん泣きました。涙しました。

泣いて涙を流すと「💧（さんずい・水）」が流れ落ち、その後には「立」と「戻」という文字が残ります。あなたの本来の姿に「立ち戻れる」、そんな意味合いが泣いて涙を流すことにはあるんじゃないかと私は思っています。立ち戻れるように仏様も私にご一緒してください、そんなふうにも思えます。そんな安心して泣けて涙を流せる、心の内の想いを話せる場所が、あなたの周りにもきっとありますよとお伝えしたいです。



interview 2

Akira Kaneko

金子 昭 さん（天理教）

Q. 天理教では自死をどのように考えるのでしょうか？

身内に自ら命を絶った人が出れば、遺族は悲痛な気持ちになられるでしょう。しかし、天理教では、自死で罰を受けるという教えはありません。自死した人が地獄に行くという教え也没有ありません。天理教には、出直し・生まれ変わりという教理があります。人が亡くなったら、しばらく親神（おやがみ）が自らの懷に抱いて、時期が来たら、また人間として出直してこの世に生まれて来るのです。「出直し」という言い方は、天理教では通常、人が亡くなる時に言う表現です。でも、本来の意味からすると、この世に再び生まれ変わってくるのが出直しになるわけです。その人がどういう亡くなり方をしたかを問い糾して責める教理はないのです。

親神が人類を創造した時以来、悠久の歳月を人間は生まれ変わり出変わりして今日まできました。親神は、誰も互いにたすけ合う「陽気ぐらし」を人間たちにさせて、自らも共に楽しめたいと、私たち人類を創造されました。人類創造のスタート地点で、親神は陽気ぐらし世界というゴールを設定したのです。これを天理教では「神人和楽」と表現します。

ただし、この陽気ぐらしという教語が単純に理解されて、陽気さ・明るさばかりが強調されてしまうと、悩みを抱えて明るくなれない人、鬱に苦しんでいる人にとっては苦痛になることがあります。「明るく生きなさい」とか、「勇んで頑張ろう」とかいう言葉は、自死念慮者にとっては一番言われたくない科白ですね。

陽気ぐらしを考える上で大切なのは、陰があって、陽もまたあるということです。陰とは自分の暗い部分（影の部分）です。陰を自ら受け止め、受け入れてこそ、初めて陽も成り立ちます。樹木は、根がしっかりと土の中に張っていれば、地上で大きく生長します。地上に現われた部分が陽だとすれば、地中の世界が陰と言ってよいかもしれません。私たちは、枝ぶりや葉の茂り具合、実の成り具合を見て木を評価しがちなのですが、根がしっかりと土中に張って、そこから充分な養分を吸収しているのです。

このことは、心の中の世界・魂の世界の話になります。単に形ばかりの教義の論ばかり一方的に説くのでは、せつかくの教えが悩める人の心に届かないでしょう。熱心な宗教者だからといって、必ずしも良きカウンセラーであるとは限らないのですから。

Q. 金子さんご自身が陽気になれない時は、どんなことをされていますか？

それはもう、無理して陽気になろうと思わないことです。苦しいこと辛いことを棚上げにして好きなこと楽しいことをするか、それでもダメなら病気と称して寝てやりすごすしかありません。ところで、陽気とか陰気とかいう表現には注意が必要です。私の若い頃、ネアカ、ネクラという言葉が流行していました。今言うところの陽キャ、陰キャとよく似ていますが、本来は全く違う意味です。陽キャ、陰キャという表現だと、表面的なキャラクター（性格）が明るいとか暗いとかいうだけになってしまいます。私が学生の頃はバブル経済まっただ中の時代で、私は哲学科にいましたが、「哲学みたいなことを研究してるやつはネクラだよな」って人が言うものですから、ついつい自分もそう思いがちでした。私は歴史も好きだったので、日本史の授業も受講していました。担当の先生は日本中世期の非人の研究などをされていて、やはり誰かからそんなネクラな研究をしてとか何とか言われたそうです。だけど、先生はこう言い返したと語ってくれました。

「ネクラというのは根が暗いことだから、表面的に明るくしていても、根が暗ければネクラなままである。どんな分野の学問であっても、学問というのは、我々の生き方の根を明らかにしていく営みだから、本質的にネアカな営みなのだ」と。

ですから、自分自身の暗い部分がたとえあっても、それを見つめ続けて、自分なりに自分の根を明らめようするのはネアカな生き方なのですね。心のレジリエンス（復活力、再生力）は、そういうネアカな生き方を不断にしているからこそ出てくるように思います。逆に、表面的に明るく陽気にしていればよいというのが、一番危ういのです。自分の根の部分を知らないでいるがために、何かあった時に心がポキッと折れてしまいがちなのではないのでしょうか。

根の部分を明らかにすると言っても、やみくもにそれを掘り下げればかりが能ではありません。掘り下げた挙げ句、「もうダメだ」と思って絶望するのではなく、ダメならダメであることを「明らめる」ことが大切なことです。「諦める」という言葉の真の意味は、物事を断念して放り投げるのではなく、文字通り「明らめる」ことです。八方塞がりでもどこも行き詰まってどうしようもなくても、必ず天は開いています。自分にはまだ天が開いているのだと気が付くことは、この世を超えた神仏のメッセージを受け止める態勢ができていることの現われです。逆に言えば、凡人にとっては四方八方が行き詰まってみないと、神仏のメッセージをなかなか受け取るようになれないのかもしれませんが。神仏のメッセージは本源的な意味でとても明るいものです。なぜなら、それは私たちの人生を根底から支えてくれる究極の力だからです。だとすれば、そこから現在の自分の置かれている状況に神仏のメッセージを照射することによって、今・ここで自分の心のあり方を変えて根底から明るくしていくことができるはずです。

天理教的に言えば、陽気ぐらし世界というゴールは本源的に明るいものです。なぜなら、人類創造というスタート地点で、親神がすでにそのようにゴールを明るく設定したからです。繰り返しになりますが、親神が何のために私たち人間を作ったかといえば、私たちが互いに立て合い、たすけ合う陽気ぐらし世界を建設して、その姿を見て親神が見て共に楽しみたいからでした。それが神人和楽の世界です。

ですから、世の中に揉め事や紛争、戦争が絶えないとしたら、私たちがどこかで歯車を間違えて、おかしくしてしまっているからに他なりません。だとすれば、その過ちの地点まで戻って、また軌道修正してやり直すということが肝腎です。天理教の教語の「出直し」はさらにその本質的な意味で言えば、文字通りゼロに戻ってやり直すということなのです。先ほど、生まれ変わりが本当の出直しだと言ったのは、人生ゼロからやり直すことが端的に言って、この世に新たに生まれ出ることになるからです。でも、なにも出直しは生死に関係無く、生きながらにして人生の生き直しをしていくことでもあるのです。人間の心はそれだけの可塑性を持っています。それがレジリエンスということなのです。

でも、どうしても陽気な気持ちになれない時もあるでしょう。そんな時は無理して頑張る必要はありません。そもそも無理して頑張るから苦しくなるわけです。その時は、自分の悩み・苦しみを神仏に預けてみてはどうでしょうか。その預けどころが私は宗教だと思います。宗教には最悪の決断を止める力があります。「そうか、神様は、辛い思いをさせるために、人間を作ったわけじゃないんだ」ということを思うだけでもかなり違うと思います。天理教的に言えば、人間は親神から見れば誰もが愛しい子供です。親は子供にとって自分の根ですから。人間全体の親である親神は、誰に対してもどの人間に対しても陽気ぐらしのメッセージを発信し続けています。そのメッセージに気付くかどうかは、私たちがどこまでも自分の根を明らかにしているかどうかにかかっているのです。少なくとも、私は自分が陽気になれない時には、そのように考えるように努めてきました。

Q. 今、死にたいほどの苦悩を抱えている方に、メッセージをお願いします

「あまり思い詰めないように。思い詰めてしまうと、悪い方に悪い方に考えてドツボにはまってしまいます。ひと呼吸置いて別なことでも考えてみてください。思考の方向性を変えるだけで、ずいぶん物の見え方も変わってくるでしょう。何か１ミリでも明るい要素が見えたらしめたもの。それを大切に育んでください。」

とりあえず今言えることはこのようなことです。結局、自分の苦悩は自分で何とかしなければなりません。そのためには、苦悩している自分自身の苦悩を洗いざらいさらった上で、初めてみえてくる自分の根に気が付き、それを「明らかにする」しかないのです。

天理教には「聞き救（たす）け」という言い方があります。いわゆる傾聴に当たるもの

なのですが、その人が得心のいくまでひたすら聞くことで、自ずと救かりの道を見出してもらうというものです。その一方で、天理教には「話し医者」という言葉もあって、本来はこの「話し医者」と「聞き助け」とのバランスがうまく取れるのが理想です。「論し三分に悟り七分」と言いますが、「話し医者」と「聞き助け」のバランスは、3対7くらいの割合でちょうど良いのですね。自死念慮のある方が相談されてきたとしても、私は教えの原則論はあまり言わないつもりです。とにかく相手の話をしっかりと聞いて、その中から、その人がおのずから救かる道を、見つけられるように力を添える、もし必要であればしかるべき専門家や機関に繋ぐということになるでしょう。

自ら死を選ぶとする人は、死を思い詰めているのですが、本心では生きたいと思っ

ているはず。ただ、死にたいくらい生きるのがつらいのです。でも生きる根源に目を向けさえすれば、きっとそこに再び生きようという意欲も湧いてくると思うのです。

私は電車通勤をしています。人身事故のアナウンスがあると、誰かがこの時に自らの命を絶ったのかと思い、とても悲しい気持ちになります。その人はきっと悩んで悩んで悩んだ挙げ句に、そういう決断をされたのでしょう。しかし、その決断を実行する前に道々歩いていた時、教会なりお寺の建物が目に入らなかったはずはないと思うのです。宗教こそ、実は最悪の決断を止める力を持ってるはずなのに、その人が教会なりお寺なりの門を叩く勇気、あるいは気持ちが起きなかったのはなぜなのでしょう。

一言で言うと、宗教施設の敷居が高いことが問題だと思っています。そのことは、天理教もまた教会の看板を出している以上、反省しなければいけないことです。お寺の前を通ると、よく掲示板が掲げてあるでしょう。あれが実は道行く人たちにとって、生きる勇気を与える力、ひいては自死を引き止める力になってるのではないかと思います。

毎年、仏教伝道協会主催で「お寺の掲示板大賞」をやっていますよね。2024年の大賞は「望もうと望むまいとあなたは独りじゃない」でしたが、過去のものでも「大丈夫だよ、生きていけるよ」、「言いたいやつには言わせておけ。100年経ったらみんな死ぬ」などと、面白いものがありました。これがお寺の掲示板に書いてあることに意味があると思うのです。門を叩かないまでも、その文言を見て踏み留まってもらえる力が、それだけでもありますし、実はもうすでにそういうことが人知れず起きてると思うのです。お寺の掲示板に救われてる人は、実はたくさんいるのではないのでしょうか。こういうところから、宗教施設は敷居を下げていくことができるように思います。

Q. 大切な人を自死で亡くされた方へのメッセージをいただけますか

この時こそ教えの原則論を、しかもその人の心に届くような言葉で語ることが大切だと思います。事故死や病死などの亡くなり方がありますが、自死が遺族にとって、一番辛い

亡くなり方です。「自死されたからといって、親神はそれで責めることはありません。親神に魂を引き取って頂いたことで、きっとその人は親神の懷にいて、もはや苦しみも悩みも悲しみも感じていないはず。そして、いつかまた、きっと生まれ変わってきますよ」と。

ただ、これは教えの原則論ですから、これを受け入れる状態でないと言えないことです。特に、ご遺族がご自身のことを責めておられる時は、難しいと思います。だからその時は、「聞き救け」に徹することが大切です。聞き助けができた後で「話し医者」になる。

最後に、あえて逆説的なことを申します。最近では、人生相談でも AI が回答を与えてくれるようになりました。適切な用語を使い、優しく親身になって、心に届くように語り、その人に合った助言もしてくれる。相談者が長々と喋っても忍耐強く聞いてくれるし、いつでもどこでも対応してくれる。生身の人間は、どんな立派な宗教者であっても、人の悩みを延々と聞き続けることはできないし、どんな良い助言を与えたつもりでもそれが見当外れだったり、相手の心を傷つけたりすることが間々起こり得ます。そうすると、もう生身の宗教者よりも、AI カウンセラー、AI 宗教者に自死の相談は任した方がうまくいくはずだという意見も出てくるわけです。

しかし、だからこそ、宗教者が生身の人間が持つ優位点がそこにあるのです。生身の人間同士の間には感情がぶつかり合う場面があります。時に不適切なことを言って相手を怒らせたり悲しませたりさせることがあるかもしれない。でも、実はそこに何か秘められた展開可能性があるように思うのです。つまり、本人の気づきや悟りのきっかけとなり得るのです。宗教者の側が思わず知らずそんな発言をしたのは、ひょっとしたら、神仏がその宗教者にそのように言わせているのかもしれませんが。私はそこに、アルゴリズムで回答する AI には絶対にあり得ない形で、意想不到的局面を切り開いてくれる生身の宗教者の存在意義があると思います。



interview 3

Kousei Okada

岡田 公晴 さん（高野山真言宗）

Q. 自死の活動に携わろうと思われたきっかけはありますか？

これがですね、僕が自発的に関わっていかうとしたわけではなくて。同じ宗派の先輩が会議に誘ってくれたんです。何の会議かも聞かされずに「参加してみる？」って言われて、それで行ってみたのが、新しい支援団体（のちの、ひろしま Sotto）の立ち上げ会議だったんです。そのときのメンバーたちが、「この団体はそもそも何をやるか」とか、京都自死・自殺相談センター（以下、Sotto）でやっていることを「広島でもやろう」というところからスタートしたんです。その第1回会議から参加したのがきっかけです。

じつは、これまで参加してきた他の集まりの会議の多くが、ものすごくしょうもなく感じていたんですよ。なんだかな～っていう感じだったのが、ひろしま Sotto の第1回立ち上げ会議は、僕にとってものすごく面白かったんですよ。みんなちゃんと真剣に考えてるし、ちゃんと意見が出るし、それぞれが意見を言う。結論ありきでの話じゃなくて、スタッフのみんながちゃんと、「ああでもない」「こうでもない」、「こうしよう」「ああしよう」って、もう1からみんなで考えてって作っていくところがいいなと思いましたね。

たぶん、その会議の前にも、プレ会議みたいなものはあったと思うんですよ。僕以外の人はあらかじめ状況を知ってたんじゃないかと思うんですよ。おそらく僕だけが全くゼロの状態で入ったものだから、ものすごく新鮮だったんだろうと思うんです。いろんな初体験だらけで、おそらく人生で初めて有意義に感じた会議だったんですよ。こういう集まりなら、今後もこの団体にに関わっていきたいと思ったっていうのが、ひょっとしたら僕の出発点かもしれないです。

Q. 活動に参加されて自死に対するイメージは変わりましたか？

変わりました。大きく。本当に変わりましたね。死にたいって気持ちを持っていんだっていう、こっちの構えができたというか。それまでは、死にたいっていう気持ちはなくしたほうがいい、少なくとも持たない方がいいと思ってたんです。死にたいって気持ちを持ってもいいんだっていうのは、僕にとってはまったく新しい視点でした。それまで自死

ということに全く関わってこなかったんです。自分のお寺に相談に来られた方の中には、そんな気持ちを持った方もあったと思うんです。でも、積極的に死にたい気持ちに関わっていかうとしたことはなかったです。自死の問題についてなんとかしなきゃいけないという感覚は、それまでの僕にはなかったです。だから、相談に来られた方に対して、自分なりの回答というか、お話はしてたんですけど、その当時は、どっちかと言えば、「死ぬぐらいなら、もうちょっとやり方があるんじゃない？」とか、「頑張ってみたらいいんじゃない？」って思ってたんです。でも、ひろしま Sotto 立ち上げに関わらせてもらったり、相談員研修を受けたりして、まるっきり違うぞと。全然、頑張れってような感じではないです。逆ですね。どっちかというと。

とにかく新鮮なことだらけだったんで、本当にインパクトが強かったというか、そういう考え方もあるんだっていう、新しい情報だらけというのがその時の感想でした。そのなかで、ひとつは、「逃げてもいい」というのが、僕にとって一番気持ちが楽になったというか。相談に来られた方への回答とか、アドバイスとか、僕の選択肢の中で、「なんとかしなきゃ」というのがずっとあって。なんとかしなきゃいけないけど、でも、なんともならないじゃないですか。なんともならないことから逃げてもいいという選択肢があるってだけで、すごく僕にとっても助けになりました。受けとりの範囲が広がったというか、枷が外れたというか。その回答から逃げてるわけじゃなくて、相談者がどうにもならないことから、ちゃんと退避していいんだっていう選択肢が僕の中にできたのは大きかったと思います。あとは、やっぱり自死の苦悩に関わろうとする仲間がいたって部分がすごく大きいです。仲間がいないと自分一人ではできなかったことです。

Q. 死にたい気持ちのときにどうされていますか？

僕、実は死にたいと思ったことがないんですよ。活動の仲間にも、「変なやつじゃの」って言われたんですけど。反対に、死にたくないとは何回も思ったことあるんですけど、死にたいと思ったことはないんです。嫌なことがあった時は忘れる。なかったことにするかな。あんまり悩まないです。多分性格的に。できるだけ、なんとかできることはやって、できない、なんともならんことはもうほっとく。単にそこまで嫌なことがなかっただけなのかもしれないですけど、少なくとも死にたいと思ったことはないですよ。でも、Sotto に関わってきて、こんなに死にたい気持ちを抱えた人が多くいるんだという驚きと、むしろ僕みたいなのがレアなんだっていうのを、初めて知ったというか。

自死念慮のあった方が、今度は自分がサポートに回りたいっていうケースがあることも、Sotto に関わってから知ったことですし。やっぱり、世間の中で死にたい気持ちってなかなか出しづらいですし、触れる機会もそんなにないですもんね。世間で死にたい気持ちっ

て、どっちかという、多くの人にとっては関わりたくない気持ちだと思うんです。自分とは違うというか、可哀そうとか、多分そっちの方になるのかな。「もっと頑張ればいいのに」とか、「なんで死ぬの?」っていう言葉で、どっちかという自分の範囲外にしようとしてしまうのかなと思います。僕も、お寺にいるからこそ、悩み相談みたいなことを受けることもあるのですが、死にたいまで言われた方はなかったです。僕がその気持ちを受け取れていなかっただけかもしれません。でも、死にたいって思ったことがあるのがむしろ当たり前っていうのが、今のイメージです。死にたい気持ちを持って当たり前って思えるようになったのは、活動に出会えたからですね。

Q. 活動を通して、宗教者として、何か変化はありましたか

僕はお寺の生まれではないんです。大学卒業するまで浄土真宗の檀家として育ったんです。大学の3年の時に、今の亡くなった先代から「お寺に来ないか」という話をもらって、一般の大学を出てから、高野山に入って、また0から僧侶になったんです。誰かの誘いでお坊さんの世界に入る。誰かに誘われて Sotto の活動に入るみたいな、その時々のご縁で入ってきたっていうようなことでして。だから宗教者としてって、あんまり考えてないんですよ。あくまでも僕個人として最大限関わる。何宗だからとかじゃなくてっていう部分を大切にしているというか、僕にはそれしかできないというか。

例えば僕は真言宗なんで、「お大師さん（弘法大師）がこういう風に言われてましたよ」ってお参りの方に法話する時には喋ることもありますけど、1対1で相談に来られた方に「弘法大師が」って言うてもあんまり届かないんじゃないかなと思って。相手へのアプローチとして何かすごくいい弘法大師の話があれば使うかもしれないですけど、それも全部、咀嚼した上で自分の言葉として伝えたいっていう部分があるんです。だから、こちらから何かを伝えたいってことではなくて、相手の悩みとか、質問に対して、僕のその時のベストで返したいというか。その時々で、自分の意見は変わっていいと思ってるんです。もちろん芯の部分で、変わっちゃいけない部分はあると思うんですけど、意見が更新されたり、ブラッシュアップされてく部分はあると思うので、昨日言ったことと、今日言っていることが違うことはあっていいと思うし、ありうることだと思っています。なので、その時の心で、その関わりの中かで生まれたものを、そのまま伝える。Sotto に関わってからは、自死に対する視野が広がった分、答え方も変わってきたと思います。

まずは悩みを持った方に、どこにも言えない、抱えたものをとりあえず少しでも降ろしてもらえれば、ひょっとしたら、それだけで随分楽になるかもしれない。そのとき、話をしてもいいと思える相手に自分になりたいなとは思うんですね。今まで誰にも言えなかっただろうし、言った結果もっと傷ついたりされたことも多々あったと思うんですね。そ

うじゃない人間として、話してよかったと思ってもらえる人間として、関わりたいなとは思っています。

Q. 今、死にたいほどの苦悩を抱えている方に、メッセージをいただけますか

身近な人ほど言いにくい、身内にも言えないとなると、いよいよ自分独りになっちゃう。そういう時に、とにかく今のしんどさを聞いてくれる、「私はこうなんだ」に対して「そうなんです」って言ってもらえる相手がいてくれるだけで、ずいぶん違うんじゃないかな。自分の気持ちを出せる場所や人がいない場合って、つらくなればなるほど、どうしても自分が孤立していると思いがちになってしまうので、できればそういう気持ちを出せる場所や人がいるっていうことを知ってほしい。その場所も1つじゃないっていうのを知ってほしいですね。その1か所が、ひょっとしたら自分にはすごく合わないところだったら、すぐに見切りをつけて、そこだけじゃない、自分に合うところ、自分が安心していられる場所や人に出会ってほしいなど。

そんな探す元気も持てない人もたくさんおられると思うんですけど、だからこそ、その人の周りの多くの人たちにも、こういう場があるということを知ってもらうことは1つ大事なことになるかなと思います。会社の同僚や、知り合いに、なにかあった時に、「こういうところもあるみたいよ」ぐらいの投げかけがあるだけで、そういうところに巡り会うきっかけができると思うし、そのきっかけが、少しでも増えていけばと思います。

とにかくいろんな人が、いろんな居場所を用意して待っておられるので、自分に合う居場所をあきらめずに探してほしいです。しんどい気持ちを抱えた方の中には、アドバイスを求めてる人もいれば、ただ話を聞いてほしいっていう人もいます。ひろしま Sotto の居場所づくりの場合でも、喋りたくなかったら喋らなくてもいいし、会場で1人になりたかったら1人になってもいい。帰りたかったら帰ってもいいっていう自由度の部分は大切かなかなと思います。あとは、周りの人が、しんどい人のしんどさに気づくためには、無関心なのが一番ダメなんだと思うんです。とにかく相手に関心を持ってほしい。今の時代、スマホの画面越しにネットだったり SNS だったり、直接的な関わりがすごく少ない分、相手の変化に気づきにくい。相手のしんどさにアンテナがほぼみんな向いてないと思うんですよ。電車乗ってても、街を歩いてても、何かしら画面に向かってるんで、人と人が向き合っていない。関わってるようで関わってない人だらけというか。関わってる人が実は誰だかわかってない。フォロワー数みたいなのも一緒に、直接知ってる人って実はほとんどいないと思うんですよ。相手のしんどさに気づけるのって、直接知ってる人でしか気づけないですから。やっぱりいい出会いをしてほしいですね。いろんな居場所があるっていう世の中になればいいかなと思いますね。

Q. 大切な人を自死で亡くされた方へのメッセージを

忘れたい人もいるだろうし、忘れたくない人もいるだろうし、色々あると思うんですけど、その寂しさとか悲しみっていうのは、おそらくこのまま消えない。多分なくすことはできないんだろうなと思います。その気持ちに関しては、その気持ちと共に生きていく。もちろん忘れる必要もないし、忘れられないなら忘れられないという自分で受け止めた方がいいと思うし、その今の自分の気持ちをそのまま自分で受け入れるっていうことをしてもらいたいと思うんですけど、ただ、その自分を責めることだけはやめにしたいってほしいなというか。例えば、夫婦だったり、大事な人が自死された時に、「実はあの人がこんなことを思ってたんだ」、「そんなことも気づけなかった自分はなんて無力なんだ」とか、「もっと何かできたんじゃないかとか」って、自分を責めるのは、もう置いてきましょう、置いてっていいですよと思います。悲しみの部分は解決することはなかなかむずかしいと思うんで、そこはその人がその気持ちと共に生きていくということになるのかもしれないし、亡くなった人にとっても忘れられるっていうのも辛いかもしれない。色々な感情があると思うんですけど、ただ、その責める気持ちは置いてもらいたいし、その責める気持ちを置いてける場所が、Sotto であったり、遺族の会やお寺であったりするわけですから、そういう気持ちは、置けるものは置いてほしいな。

自分で「自分は悪くないんだ」ってなかなか思えないと思うんですが、そこは、悪くないですよというか、あなたのせいじゃない、自分を責めなくてもいいんですよって言うてくれる人に出会ってほしいな。つらい気持ちやしんどい気持ちがあったとしても、あなたはあなたで幸せになっていいっていうふうに、その人にも思ってもらいたいです。



interview 4

Yui Nakagawa

中川 結幾 さん（真宗高田派）

Q. 自死の活動に携わる動機は何かあったのでしょうか？

私は、環境要因が大きかったです。社会人を経て大学院に入り、たまたま京都自死・自殺相談センター（以下、Sotto）の説明会に参加しました。人の話を聞くことをきちんと学ぶことはこれまでなかったので、面白そうだったのと、活動場所が大学から近いことが活動に関わる一番初めのきっかけでした。これまで携わったことが無い自死・自殺に関わる活動をして大丈夫なのか心配はあったのですが、ひとまず研修を受けて考えようと思いました。大学院に入る前は児童福祉や子育て支援の仕事していました。開館当初から働いていて、はじめは年間9千人ほどの利用者だったのですが、地域に根差した児童館になるよう職員で知恵を出し合い試行錯誤し、5年後には年間2万人を超える利用者が定着しました。地域のみなさんの生活や人生の一部として、苦楽を共にする時間を過ごせたことは、とてもいい思い出です。地域の方やお子さんを集めた3万人超えのイベントの実行委員をしたり、夏休みに一ヶ月くらい準備をして子どもたちとお化け屋敷を作ったり、イベントの企画や運営の経験やノウハウはあったので、なにか力になれることがあればとも思っていました。

私たちがこの世界を生きていくときに、行政の支援やサポートだけで十分だとは思っていません。自分以外の人のために、できる人ができるタイミングで自分の時間や力を使っていく、それが循環して社会は構成されているように感じています。私も色々な人から支えてもらっていることを感じていて、今私は自由に使える体や時間が十分にあるので、自分以外の人のためにその時間を使えばなという感覚ですかね。

あと、子どもの頃は家が居場所だなくて感じられてなくて。学校や塾には、面白い友達や先生がいて居心地のいい場所でした。子どもなりに、家に居場所がなくても、どこかに自分の味方だと感じられる人や場所があれば、生きられるんだなという感覚がありました。だから家や学校に居場所のない人も、他にも居場所だと感じられる場所づくりに携われたらなというのが元々ありました。そういう経験が原体験になって、Sottoの居場所づくりには共感しています。

Q. 活動のなかで印象に残った出来事がありますか？

今から死に行くのだと歩きながら電話をかけてこられた方との出来事です。どんな絶望や苦しさがあるのか、一生懸命耳を傾ける1時間でした。電話の最後「もう1日、生きてみるわ」と、1時間前よりも少しだけ軽やかな声色で言われたことを覚えています。意図的に相手の気持ちを変えようとしなくても、それでも気持ちは変化するものなのだと教わった出来事でした。息も吸えないような苦しさのなかで、少し息が吸える時間になれたのかなと思うと、ほっとしました。お互いに顔や名前も知らない人同士だけど、気持ちに焦点を当てて関わる中で心と心の距離が近い感覚になることがあります。そのときの感覚はお互いにとても心地よい時間になっていると、相談をする役のトレーニングを経て実感します。「相手の気持ちを大切に受けとって関わるなかで、絶望的な孤独感を和らげる」という Sotto の理念が本当に信じられる体験をこの電話の時にさせてもらいました。

自死の相談窓口として、自死を肯定するのか否定するのかと尋ねられることがあるのですが、Sotto は、肯定か否定かという土俵に乗らないところがいいところだと思います。あらかじめ肯定・否定の立場を決めるのも、一方的な立場だと思いますし、それは相談者の立場ではないですね。どちらかの立場を取っても、もう相談者の立場、つまり相手の想いから離れてしまう。そうではなくて、相手の想いから一緒にはじめたいと思います。自殺「防止」というのも一つの立場ですが、あらかじめ立場を決めてしまうと、相談者と一緒に考えることが難しくなるように思います。だから、Sotto は、京都自死・自殺「相談」センターという、立場を固定しない名前がとてもいいと思います。

もうひとつは、居場所ってここではないどこかにあるのではなく、相談を受けているその瞬間のその場所がそのまま居場所になるというのが、すごいところだと思います。「もしもし」と電話が繋がって、そこが居場所になる。その人の居場所になると同時に、私の居場所にもなる。2人の居場所が立ち上がる。自分が相談したその場がそのまま居場所になるというのは、自分の存在が丸ごと受けいれられているような安心感と言い換えてもよいかもしれません。それは「どんな言葉をかけるのかではなく、どんな在り方で相手と共にいるのか」ということが大切なのだと思います。言葉にすると当たり前のことなのですが、Sotto に出会わないと気づけなかったことで、人との関わり方の指針になりました。

Q. 中川さんが活動をとおして宗教者として変わったところがありますか？

活動を始める前は、自死のことも仏教のことも、自分ごとだとは思っていませんでした。仏教も、困っている人や苦しい人を助けてくれる教えなのだろうけど、私には必要ないぞってどこかで思っていました。苦しんでいる人の役に立つ知識や考え方なら、学んで損は

ないだろうなぐらいの感じでした。恥ずかしながら、私の苦しみや悲しみに仏教は役に立つとは思ってなかったです。他の人には効くだろうけど、私に効くとは思ってなくて。死にたいという気持ちもリアルじゃなかったです。死にたいって気持ちは自分の中にはないって思っていたんです。仏教が自分のこととして聴けるようになったきっかけは、乳癌の疑いがでてきたときでした。前職のとき、乳癌で亡くなった保護者の方が2人いたので、とても身近な病気でもありました。生体検査をして、2週間診断結果を待っている間に、このまま癌が見つかって命を終える場合のことを考えました。20代だったのもあり、両親を悲しませてしまうことの申し訳なさが一番大きかったことを覚えています。実際の診断結果は良性だったのですが、自分のいのちが終わることの意味を真剣に考えた、はじめての瞬間でした。

そのときに、誰でもこのように病気の縁があればいのちが終わるのは自然なことで、「子どもが親より先に死ぬのは親不孝だ」という世間の常識は私をすごく苦しめるのだなと知りました。好んで親不孝をしたいわけではないし、自分のせいで寂しい思いをさせたくないのに、どうしてもできないままならなさど、受け入れられない葛藤がありました。また、もし悪性だったとき、友人に伝えること自体憚られる気持ちが自分の中にあるのだと知ることもできました。治る見込みがない病気の話をしたら、相手は返答に困るだろうなとか、これまで気軽に話していたのに、腫れ物に触るような扱いになってしまったら悲しいなとか。それは、反対に自分が、友人から病気のことを伝えられたとき、かける言葉も思考も私の中には持ち合わせていないということに他なりません。自分の病気のことを話した相手に気まずい思いをさせてしまうのは不本意だし、関係性が変わってしまうのが怖くて、周囲の人たちのことを避けてしまう気持ちがあったのです。「元気になったならよかった」、「命があったなら良かった」って世界に生きていと、家族や友人がいたとしても誰ともつながれない深い孤独感に苛まれる瞬間があるのだと思い知らされました。それからは、病気が治らない私も死んでいく私も大事にするためにはどうしたらよいのかという疑問をもって仏教を聞き始めました。

この経験も経て、自分の意思で自分のことを何もコントロールできない存在だと心底感じるようになりました。そのときある縁によって、身体だけではなく気持ちや行動すら移り変わっていくのが私たちの在り方だと今は思っています。今は、たまたま死にたいと思ってなくても、縁によっては死にたくなるだろうし、それは自然な気持ちの一つだ思うようになりました。

仏教は、苦しみから出発していると聞いていましたが、これは自分が人生で味わう、どうしようもできない苦しさのことだと気づかされたことが、私の仏教徒としてののはじまりです。

また、これまでは、相手と接するときに自分の中に生じる気持ちが、どれほど自分本位

だったのかに無自覚なまま相手と関わっていたことに衝撃を受けました。これは友人からの相談を受けたときのことで、悲しんでいる相手を前にして、相手の気持ちや感じ方に対して否定的な関りをしている自分がいることに気が付きました。今思うと、自分の中に生じる納得できなさを納得できないまま自分の中にとどめるということが出来ていなかったし、しようと考えてもいなかったことが大きな理由の一つだったと思います。納得できないとは、自分にとって到底受け入れられない大きな事象のことです。失恋して「なんで？どうして？」と繰り返し相手に尋ねたくなる気持ちや、大切な人の病気や死など、到底受け入れられない出来事に対して、私たちは心に大きな痛みや憤りを感じます。落ち込んだままの友人を目の当たりにして、悲しくもなりましたし、何もできない自分の力の無さに対する居たたまれなさや、悔しさを感じていたのだと思います。私は自分の中で生じた、この受け入れられない痛みを払拭することを目的に相手に関わっていました。言葉にすると「相手に悲しんでほしくない」、「そんな風に考えてほしくない」、「前向きになってほしい」という思いです。自分の中の正しさに従って、相手を正そうという関わり方です。それは、相手の気持ちをわかろうとするのではなく、アドバイスや励ましの言葉となって相手の変化を求め、促している在り方です。変化を求められ続ける苦しみは、自分の存在を否定される苦しさで地続きになっているように思います。今は、弱く不完全なお互い様の私たち、どうしようもできない痛みを抱えて過ごす者同士、波長を合わせて一緒に歩みを進めることが出来たらいいなと思うようになりました。

Q. 死にたい気持ちを抱えた方へのメッセージを頂けますか？

死にたいという相談はフラットに、誰にでも言える相談ではないしんどさがあると思います。話した相手とこれまでの関係性が変わってしまうのが怖かったり、話した相手を心配させたくなかったり。一世一代の告白レベルの気持ちを込めて話したときに、心無い言葉で返されたら、立ち直れなくなりますよね。これ以上傷つけないために自分の気持ちを心の中に隠してしまうこともあるし、そのせいで余計に孤独感を感じるところがあると思います。

私は、偏頭痛を持っていて、普段は鎮痛剤で治まるのですが、年に1回ぐらい、全然鎮痛剤も効かないときがあります。痛すぎてベッドの上でのたうちまわって、うわーってなる日があって。次の日になれば痛みが治まるのですが、その時の苦痛は痛すぎて何をしても紛らわせられない。普段、気持ちが落ち込むときにやるような気分転換の趣味や、仮眠をして一旦落ち着くこともできません。痛みが終わるのを苦しみもだえながら耐えるしかない時間があります。そのときは、楽になりたい一心で死んでしまいたいと思います。今まさに死にたいほどつらいとき、死にたいと思わないなんて無理じゃないかと思うんです。

私の場合だと楽になりたい、痛みがなくなしてほしいとしか考えられない。だから死にたいって思うし、のたうち回し、それを思うのも言うのもダメってなったら、とてもしんどいですね。

偏頭痛の痛みには耐えられず救急車のお世話になることもあります。まだ痛み止めの点滴を入れてもらう前、胃もけいれんして嘔吐する私の背中を看護師さんがさすってくれたおかげで、死んでしまいたいほどぐちゃぐちゃな気持ちと痛みを一人で耐え続けるどうしようもなさがやわらぐことがあります。背中をさすってもらって伝わる手のぬくもりは、心と心が触れ合う時のあたたかさと同じように感じます。

Sotto では、死にたいと思う気持ちは誰しもが感じる気持ちなのだというところから始まります。まず、死にたいと思うほどの苦しさはこの世の中にあるものだから、苦しむ自分を責めないでほしいです。死にたいって思うこと、口に出すこと自体を良くないことのように感じるかもしれませんが、苦しいものは苦しいですし、感じたことを否定されるのはさらに分かってもらえない苦しさが生じてくるように思います。

今死にたいと思っているなら、Sotto に相談してください。この世界の価値観があなたを苦しめるのであれば、Sotto はその価値観の枠組みから外に出て、あなたの想いを大切に受け取って関わりたいと思っています。混沌として、痛くて叫びたい苦しさがあるなら、誰にも分かってもらえない苦悩が和らぐよう、精一杯関わりたいと思って活動を続けています。

Q. 大切な人を自死で亡くされた方へメッセージをお願いできますか？

別れのつらさも、伝えられない想いも何重にも重なって、計り知れないような痛みの中におられるだろうと思います。痛みの真ただ中ではなくとも、やり場のない思いを抱えるつらさはなくならないですね。

もしかしたら、周りの方や世間の価値観では、死に方に上下や優劣をつけて語っているかもしれませんが、けれども私たち人間は、究極的には生死に関与することはできないように思います。それは、自分の生死であれ他人の生死であれです。私たちはどんな生も死もあることで、縁起の中で生じる生死のあり方に上下や優劣の評価をつける必要は全くないだろうと思います。

そして、亡くなった方との縁はそこで終わりません。今生の形で、姿や声を保ったままではなくとも、亡くなった方とはいま繋がっています。こちらの世界でのような繋がり方が出来ないのは、もちろん寂しく切ない思いがあるのですが、今もやさしいつながりを紡いでいくことはできるだろうと信じています。



LifeWalk 2024 報告

2024年3月1日のLifeWalkは仏教、神道合わせて7名での行進となりました。

コロナ以来、行進する宗教者の数は少なくなりましたが、幸いに途切れることなく行じております。この日は西本願寺阿弥陀堂門から出発し、堀川通・四条通と人の多いところを選びながら寺町の宝蔵寺（浄土宗西山深草派）までの約5 kmを1時間半ほどかけて行進しました。

さて、この年は初めての試みとして行進の後に相談会を設けました。これは、行進の中で「あなたは一人じゃないよ」などのメッセージカードを掲げているにも関わらず、死にたいほどの苦悩を抱えている方に対して実際の窓口を提供できていなかったため、「そういう相談会をやりたいね」と言っていたものがやっと実現したものです。

会場を行進のゴールの宝蔵寺様にお借りし、相談員4名を配置し15時～20時までの5時間の会となりました。

京都市の後援を受け事前に告知をしたものの、時間のあまりない中で周知が不十分ではありましたが、2名の事前予約をいただき、また当日飛び入りの相談も入り、合計4名の相談を実施しました。職場のことやご家族のことなど、どの方も苦しい思いをされていました。普段は何と言う程のこともないような顔をされていても身近なところに何かしらの苦悩を抱えているのだとあらためて思われました。今回の相談会を通して、誰にも相談できない、誰に相談したら良いのかわからないといった、まさにそういう苦悩にずっと入っていけるのが宗教者ではないかと思いを新たにしました。

今後もLifeWalkは継続し、こうした相談会なども充実させていけたらと考えています。

「京都いのちの日」宗教者プロジェクト実行委員会
現地実行委員長 小坂 興道

おわりに

自死の苦悩を抱えた方、大切な人を自死で亡くされた方に向けて、毎年刊行を続けてきた『宗教者からのメッセージ』も今年で10冊目を迎えることができました。

ふりかえてみると、多くの宗教者の皆さまからのご協力によって『宗教者からのメッセージ』は支えられ続けてきました。どなたも、自死の苦悩を抱えた方や、大切な人を自死で亡くされた方に想いを巡らしながら、丁寧にインタビューにお応えくださいました。その姿を、この小さな冊子がどれだけお伝えできたか分かりませんが、今回も4名の宗教者からのインタビューを頂戴することができました。

今号では、ご自身も闘病中で大変ななか病を押してお時間を割いてくださった方や、自死の苦悩にまつわる活動に携わっているわけではないもののそれでも何とか言葉を届けたいとご協力くださった方、自死にまつわる活動続けるなかで大きな気づきのあった方、自分の死を身近に感じたことで自死の苦悩への関わり方を問い直された方、それぞれに、それぞれの立場や信仰からの言葉を頂戴することができました。こうして紡がれた言葉が、いまこの冊子を手にしたあなたに少しでも伝わるものであればと思います。

また、巻末にはこの取り組みに賛同くださった関連団体の相談窓口を紹介しております。自死にまつわる苦悩を抱えた方にとって、少しでも支えになればと思います。ご協力くださった団体の皆さまには、この場を借りて御礼申し上げます。

ひとつでも多くの言葉や想いが、いま苦悩を抱えるあなたへのメッセージとして届きますように。

浄土真宗本願寺派総合研究所
研究員 安部 智海

相談窓口

●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～25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道族の方々の悩み、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4木曜日開催）、自死者追悼法要「いのちの日のいのちの時間」（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>]

●自死に向きあう関西僧侶の会（関西） [<http://www.inochinohi-kansai.com/>]

●自死に向きあう広島僧侶の会（広島） [<http://www.inochinohi-hiroshima.com/>]

●自死に向きあう九州仏教者の会（九州） [<http://kyuushuubutsukyu.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

各宗派の僧侶が相談に対応。 [<https://bukkyo-joho.com/>]
電話：03-3811-7470（月～金曜日の平日 10時～12時、13時～16時）



●ひろしま Sotto (<https://search.app/cwuufw3P9jfYA2wbA>)

E-mail: hirosimasotto@gmail.com
居場所づくり「あったかかふえ・あったかごはんのつどい」「月燈 ～働くひとたちのためのサードプレイスカフェ～」を毎月広島市内にて開催。

●とうほく Sotto [<https://tohokusotto.wixsite.com/mysite>]

E-mail: tohoku-sotto@gmail.com
居場所づくり「そっとの森」を毎月仙台市内にて開催。



2025 年 3 月 1 日

編集・発行 浄土真宗本願寺派総合研究所

〒600-8501 京都市下京区堀川通花屋町下る本願寺門前町

TEL 075-371-5181 (代)