

自死の苦悩を抱えた方へ

宗教者からのメッセージ 11

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	
・玉置妙憂(高野山真言宗)	2
・藤尾聡允(臨濟宗建長寺派)	6
・清水良将(浄土宗)	11
・朝枝遊心(浄土真宗本願寺派)	16
LifeWalk 2025 報告	21
おわりに	23
相談窓口一覧	24

はじめに

阿弥陀仏の本願は、生きているときだけに向けられたものではありません。生と死、迷いと苦しみのすべてを貫いて、私たちをそのまま離さずに摂め取るはたらきです。

私たちは、不安や悲しみ、悔いを抱えたまま生きています。迷いを完全に克服してから救われるわけではありません。迷いを抱え、揺れ動くそのただなかにいる私たちに向かって、すでに「あなたを離さない」という呼びかけが届いています。

念仏は、努力の結果でも、信仰心の強さの証でもありません。阿弥陀仏の慈しみのはたらきに気づかされたとき、たとえ称えられない時があっても、そのはたらきが、私たちの口を通して自然にあらわれることでしょう。

もし今、生きることがあまりにも苦しく、

「このままではいられない」と感じているなら、

どうか一人で抱え込まないでください。

苦しさを語ることに、助けを求めることは、決して弱さではありません。

それもまた、いのちが生きようとするはたらきです。

宗教者や家族、信頼できる人、専門の相談窓口など、

誰かとながら続けてほしいと、心から願っています。

どうしようもない時は、ためらわずに緊急の窓口とつながってください（本冊子末尾に相談窓口を掲載しています）。

私たちは、生と死のすべてを貫いて、一人ひとりが決して独りではない世界に生かされています。

Interview 1



たま おき みよう ゆう
玉置妙憂さん

高野山真言宗

玉置さんが苦悩を抱えた方を支える活動を
しようと思われたきっかけは？

私は「支えよう」と思って、この道に入ったわけではな
いんです。支援する側、される側という線の引き方そ
のものに、どこか息苦しさを感じてきました。少し不謹慎
に聞こえるかもしれませんが、私の原動力はずっと「関心」
——ただ、知りたい、という気持ちでした。死にたいと願
う人や、余命を知らされた人の目には、どんな景色が映っ
ているのだろう。どんな思いで、今この瞬間を生きている
のだろう。それを知りたい、感じたい。その一心で、人の
話を聴き続けてきました。

実は、小学校高学年の頃、私は「死」が怖くてたまらな
かったんです。自分が死んだとき、この世界に、私が生き
ていた証は何ひとつ残らない。そのことが、夜になるた
びに胸に迫ってきた時期がありました。夏目漱石や太宰治

のように、作品が残る人はいいい。でも、ほとんどの人は、
誰の記憶にも残らず、静かに消えていく。——人は、こん
なにもあつげなく、いなくなってしまうのか。その恐怖か
ら、かつて私は「小説家になりたい」とかなり本気で思っ
たこともあります（笑）。せめて、自分がここに在った証
を残したかったのです。

やがて、その思いは形を変えていきました。「自分が残り
たい」から、「誰かが生きていたことを覚えている側でいた
い」と思うようになりました。

余命を告げられた人、「明日を生きる意味が分からない」
と語る人の話を聴きながら、

この人は、確かにここに生きていたと、心に刻ませて
いただく。その役目を、自分は生きている限り引き受けた
い——そう思うようになったのです。

活動のなかで変化したことはありますか？

私は30代のはじめに看護師になってから、日常的に「死」と隣り合わせの現場にいました。その頃、はっきりと言葉にはできていませんでしたが、心のどこかでいつも思っていたことがあります。「せめて、私だけはこの人のことを覚えていよう」。

その後、私は主人を在宅で看取りました。今振り返れば、あの時間はあまりにも苦しく、孤独でした。胸にぽっかりと穴が開き、何かにすがらなければ立っていられなかった。スピリチュアルケアを学び始めたのも、出家を考えたのも、すべては、あの深い喪失の渦中から始まっています。

高野山とのご縁は、決意、というよりも、気づけば自然と引き寄せられていた、という感覚でした。家族も、誰ひとり反対しなかったことが、今でも不思議です。

僧侶になってから、看護師時代に感じていた違和感の正体が、少しずつ言葉になっていきました。たとえば抗がん剤治療。医療の世界では、腫瘍がほんのわずかでも小さくなれば「効果あり」と評価されます。けれどその裏で、患者さんは激しい副作用に苦しみ、食べたいものも食べられず、歩くことさえ難しくなっていく。これは本当に、その人のいのちを大切にしていることなのだろうか——看護師であった私は、自問自答を繰り返していました。

仏教は、その問いに、静かな答えを差し出してくれました。生も死も、人間の思い通りになるものではない。どれほど科学が進んでも、人はいのちの流れ、そのものを支配することはできない——その理解は、私の生き方を根底から変えました。「何とかしなければ」「何とかできるはずだ」という力みと思いがりが抜け、その人の苦しみの横に、逃げずに坐ることができるようになったのです。

玉置さんの中で

一番安定をいただいた言葉は何ですか。

「諸行無常」です。すべてのものは、必ず変わり、流れていく。形あるものは、必ず失われる。現代医療は、「ずっと健康で」「ずっと若く」「ずっと生きていく」と、変わらないことを目指し続けます。けれど仏教は、はじめから「変わらないものなど、ひとつもない」と教えます。この真理を知らずに生きていると、人はどうしても「失敗した」「思い通りにならなかった」「どこで間違ったんだ」と、自分を責め続けることになってしまいます。

ただし、この言葉を伝える時は慎重でなければなりません。診断された直後の人に「諸行無常ですから」と言えば、それはあまりにも無情です。けれど、あらゆる治療を尽くし、もう手立てがなくなったその時——「諸行無常」

は、人の心をそつと支える言葉に変わります。不思議なこと、その段階でこの言葉を伝えて、怒られたことは一度もありません。皆さん、まるで自分の内側から湧き上がる真実のように、静かにうなずかれるのです。

私が大切にしているのは、土台に諸行無常を据えたうえで、科学を使う、という姿勢です。

今、死にたい気持ちを抱えている方に

言葉をかけるとしたら？

正直に言えば、ありません。その人が、どんな人生を歩み、どんな苦しみを今抱えているのかを知らないまま、投げかけられる言葉など、私の中には存在しないからです。よく「どんな言葉をかければいいですか」と聞かれますけれど、その問いの奥には、「自分が安心したい」という気持ち^レが潜んでいることも少なくありません。

本当に大切なのは、言葉よりも「在り方」です。相手の心の波を揺らさず、自分の心の波も立てず、同じ水面の高さまで、ただ静かに近づいていく。「独りじゃないよ」「頑張ろう」と声をかけることが、かえって相手の孤独を深めてしまうこともあります。

私たちは、仏さまに支えられている存在ですから、そのことよって得られている自分の「安定」を、そのまま目

の前の人と共有するイメージです。何かをするのではなく、ただ、共に在る。それこそが、私の考えるスピリチュアルケアです。

身近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？

申し上げにくいのですが、「これだけはお伝えしたい」という言葉も、私の中にはありません。何を言っても、かえって深く傷つけてしまうような気がしてならないからです。

自死で愛する人を亡くされたご遺族の悲嘆は、病気で死とは、やはり質が異なるように感じています。そこには、「自分のせいだったのではないか」という思いが、どうしても深く絡みついてしまう。その重さが、悲しみを何重にも複雑にしてしまうのではないかと思っています。

だから私は、言葉を見つけないことができないのです。ただ、その方のそばに坐り、その方が語られることを、語られるままに聴く。できることは、それくらいしかないでしょう。

そして——これはあまりにも過酷な言葉かもしれませんが、それでもあえて仏教的な考え方から申し上げるなら、この「身近な方が自ら命をとじた」という出来事もまた、「諸行無常」の一つの現れなのだと思うのです。意味のある

別れでもなく、納得できる別れでもない。理不尽で、あまりにもむごい別れであったとしても、それでもなお、この世は、ただ流れていく。

「なぜこんなことが起きたのか」という問いに、答えは与えられないまま、それでも人は、生きるほかありません。

だから、無理に受け入れなくていい。無理に意味づけしなくていい。ただ、どうにもならない流れの中に、今、自分が立たされているのだという事実だけは、いつか、ほんの少しだけ、静かに受け取れる日が来るのかもしれない。その日が来るまで、私は、言葉ではなく、沈黙と安定とともに、そばに在り続けたいと思います。



Interview 2



ふじお そう
藤尾 聡允 さん

臨済宗建長寺派

自死の取り組みをされるきっかけは？

私はお寺で生まれ育ちました。昔は、本堂でお葬儀をするまでご遺体を預かるのが一般的でした。ご遺体をお預かりしている間、人々はお線香をあげに来られるのですが、自死の場合、その場の雰囲気明らかに違いました。

奥さんや旦那さんが、亡くなった方のご親族から責められる場面もありました。「どうしてお前がついていながら気がつかなかったのか」「もっと早く知らせてくれたら相談に乗れたのに」などと責められるわけです。本来であれば、誰より泣きたいはずなのに泣けません。本当に一番泣きたいのは、遺された奥さん、旦那さん、子どもたちなのに、葬儀の最中もずっと「ごめんね、ごめんね」とつぶやいている。その姿を見ていて、子ども心に「何かがおかしい」と感じたことを今でも覚えています。長寿で天寿を全うした方であれば、お祝いに近い雰囲気です、お酒を酌み交

わしたり、故人の思い出話をしたりします。若くして亡くなられた場合はしんみりしますし、不治の病の場合は、周囲の人に少しづつ覚悟が育まれていきます。事故や事件で突然亡くなった場合は、みな泣くのですが、自死の場合だけは、泣くことすら難しい。空気がありました。学生時代の友人が自死したこと、ご近所の方が自死で亡くなったこともありました。そうした経験を通じ、ご遺族が抱える悲しみや苦しみを何度も目にしてきたことが、私にとつても大きかったと思います。

日本では、かつて自死者数が年間三万人を超える時期が10年以上続きました。その頃から相談を受けるようになってのですが、本格的に取り組もうと思っていたタイミングで、ちょうど東京で上田紀行先生（当時・東京工業大学学院助教授）が「ボーズ・ビー・アンビシャス」という超宗派僧侶が集う活動を立ち上げられました。

自死に限らず、貧困など社会の様々な課題に取り組みした

いという僧侶が、日本中から約100人集まってきました。宗派を超えて、同じ思いをもつ僧侶同士が出会うきっかけにもなりました。分科会では、「このままでは僧侶はだめになる」「葬式仏教だけではないけない」という議論が真剣に交わされ、発表会や実際にいろいろ活動も行われました。そうした中で、自死の課題に向き合う僧侶たちが知り合いとなり、「自死・自殺に向き合う僧侶の会」の前身が20年前に発足しました。この会にはさまざまな宗派の僧侶がいます。毎月の「いのちの集い」ではまず法話があり、その後に分かち合いの会が始まり、最後に簡単な法要を行います。自死遺族の中には葬儀ができなかった方、死因を隠している方、家族にも知らせていない方、供養をしていない方などもおられます。毎年12月1日「いのちの日」には、東京の大きなお寺で自死者追悼法要を営みます。北海道や九州など遠方からは来られないという方も多く、故人の名前を書き「供養してください」と手紙で申し込まれる方も含めると200名以上が参加されることもあります。

活動をされる中で、僧侶として変化したことや深まったことはありますか。

この世は無常ですから、常に変化しています。あえて言えば、20年以上前に相談を受け始めた頃は、死にたい気持ち

ちをどうにか引き上げ、助けようという思いが強かったように思います。しかし、毎月多くの方たちと接する中で、相談に来られる方自身も変わっていきます。法要に参加される方の中には、「今年もこの日を目指してなんとか生きてきました。もう一年、頑張ります」とおっしゃる方もいます。毎月の「いのちの集い」でも、病気を抱える方が「来月まで頑張ります」と言ってくださることがあります。そうした言葉に触れることで、私の中にも自然と変化が生まれます。経験が積み重なり、「救う」「助ける」というよりも、「一緒に生きる」「同じように悩み、共に考える」という姿勢に少しずつ変わっていききました。導くのではなく、一緒に沈黙の中にいるという感覚です。悲しみや苦しみを共にし、相手の話を聴きながら、「胸が痛みました」等と自分の気持ちも率直に伝える。そうした分かち合いの積み重ねによって、痛みや悲しみ、苦しみを以前より深く理解できるようになったと思います。

人は、悲しみの中にある言葉にならない思いを、あえて言葉にしてみることで少し心が整理されます。自分で発した言葉を、自分も耳で聴くからです。シナプスの可逆性とも言われますが、モヤモヤした気持ちを言葉に変えることで、感情を整理する回路のある前頭前野が活発になることが分かっています。話をすることは、とても大切です。話す中で気持ちに変化が生まれ、聴く人にもまた変化が生じ

る。心理学ではラベリング効果と呼ばれ、「今、私は不安です」と言うだけで、問題が解決しなくても不安が和らぐことがあります。ですから、「話を聴く」という行為には本当に大きな力があります。

苦悩を抱えた方と接するとき、

どんなお気持ちで接してますか？

一緒にいるだけです。何か考えたり、何か思ったりすると、逆に相手の話に入っていけなくなってしまうからです。禅的に言えば、「無になる」ということでしょうか。自分の中を完全に空にはできませんが、できるだけスペースを作って、相手の話を受け入れていく感覚です。相手のためのスペースをつくるということですね。勉強と同じで、数学をやった直後に英語を勉強しようとすると、頭の中に数学が残っていて英語が入ってこない。あれと似ています。リセットして、空っぽにするような感じですよ。ですから、目の前の人の話を聞くためには、自分の中を完全に空にはできなくても、限りなく空に近い状態にする。直前までやっていた仕事や、会話の残響をいったん全部消すイメージですね。

話を聴いて相手に共感はしますが、こちらの気持ちまで持っていかれることはありません。坐禅のときは、自分に

意識を向けて、自分の今に気づいていて、呼吸しながら自分を実況中継しているような感覚なんです。「息を吸っている、吐いている」という状態に意識を置く。雨が降ってきたら、自分は息を吸いながら雨の音を聞いている。でも、そこで主語が「雨」に代わると意識がこちらへ持っていられる。「ペランダに洗濯物干したままだった」「どうしよう、明日あれを着ていかなきゃ」などと考えが飛んでしまう。意識が、自分から離れてしまうんですね。そうじゃなくて、「私は雨の音を聞いている」。主語を常に自分に置き、雨そのものを主語にしないことで、意識が持つていかれないようにする。そういう訓練が禅にはあります。この活動を続ける中でも、これはとても役に立つと実感しています。切り替えが大切で、そして主語を常に自分にしておくこと。自分を見失わないようにすることで、自分を保てます。嵐の海で船が碇いかりを下ろして流されないようにするように、呼吸や姿勢にはそういう役割があると思うんですね。

特に強い怒りや嫉妬、悲しみは人を簡単に呑み込んでしまいます。怒りがムラムラと湧いて、「あいつちくしょう」と思っていると、どんどん向こうへ引つ張られてしまう。でも「今、ここに怒りが湧いてきているな」と気づくと、その場で止められるし、怒りの実体が薄れていきます。これが「気づき」の訓練です。今の自分の状態に気づくこと。実況中継は、その一つの方法です。素振りやキャッチボー

ルと同じで、頭で分かっても練習しないと身につきません。「怒りを感じたら深呼吸」と言われても、呼吸の練習をしていなければ急にできるものじゃないんですね。

まずは「氣づき」の練習をする。次に「姿勢」と「呼吸」の練習。坐禅を続けていると、たとえば10秒吸って20秒吐くような長い呼吸ができるようになります。意識して呼吸をすることで、副交感神経が優位になり、普段からそうした状態をつくれるようになる。

主語を変えず、常に自分が中心にいる。坐禅の呼吸法は、気持ちを持っていられないための大切な訓練です。

今、死にたい気持ちを抱えている方に、

どんなメッセージをいただけるでしょうか。

そういう人にこそ、坐禅はとても有効です。深い呼吸ができて姿勢の良い人に、鬱の人はいないんじゃないかと思えます。

一日8時間ほど手術をしたお医者さんが坐禅に来られたとき、深呼吸が全くできなくなっていました。細かい作業で息を浅くしてしまうし、前のめりの姿勢で肩が内側に入る巻き肩となり、肺が膨らみにくくなってしまっていたのです。その方は「このまま家に帰るとイライラして子どもや妻に当たってしまう」とおっしゃって、本堂で1時間ほ

ど座ってから帰られました。最初は3秒吸うこともできない。肺が固まっている感じで、姿勢も崩れてしまっていたんですね。お医者さんだからこそ、そのあたりをよく理解している。しっかり肩回りをストレッチし、背筋を伸ばし胸を開き、肺を膨らませる。肺自体はただの袋で動きません。周りの呼吸筋群や横隔膜を温め、縮んだり膨らんだりできるようにしてから坐禅をします。深い呼吸を30分、40分続けるだけで、酸素の取り入れ量は全く変わります。酸素カプセルに入っている状態に近いんですね。そうすると、気持ちが少し前向きになり、心の落ち着きもまったく違います。

ただ、いきなりこれをやるのは難しい。まずは傾聴し、気持ちを吐き出し、少し落ち着いた状態になってからです。そのプロセスを経て、ある程度落ち着いたら坐禅ができるようになる。横隔膜をしっかりと動かせる呼吸は、訓練しないとなかなかできません。要は、酸素の供給量を増やし、全身の血流を良くし、リンパの流れも整えないと落ち着かないということ。逆に、意識して一定時間そうした状態をつくると、背筋が伸び、胸が開き、肺が大きく膨らむ。無意識の呼吸から、意識する呼吸に切り替えることで、心が落ち着きます。それに加えて、信頼できる相手に話を聞いてもらったという感覚があると、前頭前野が活発になり、モヤモヤが更に言葉になって出ていきます。

身近な人を自死で亡くされた方にメッセージを

悲しみや苦しみに、「あのときあんなことを言ってしまった」「こうすればよかった」など、さまざまな後悔があると思います。そうした気持ちを決して否定せず、そのまま心に抱き、無理に消そうとしたり、無理に立ち直ろうとしないことが大切です。悲しい時は悲しいまま、しっかりと悲しむ。それでいいのです。だからこそ、寄り添ってくれる人の存在がとても大切です。一緒に考え、悩み、気持ちをシェアできる人。できれば遺族の方々は分かち合いの会に参加してみることも大きな助けになります。

そして「時間薬」。誤解されがちですが、「時間が過ぎればいい」という意味ではありません。その時間の間に「誰と会うか」「どこへ行くか」「どんな話をするか」「どう過ごすか」——その積み重ねが大切です。亡き人との関係を続け、祈りを忘れないからこそ涙が出てくる。深く心に抱いているから悲しくなる。その関係性が深いほど、悲しみがすぐ消えることはありません。家族であればなおさらです。ずっとその悲しみとともに歩むことになるでしょう。その中で支えてくれる人、話を聞いてくれる人の存在が本当に大切です。「これをすれば治る」という特効薬はありません。日々、誰と会ってどんな話をし、どう時間を積み重ねるか。その中で、自分を少しずつ立て直し、また見つけて

いくのだと思います。

悲しいときは仕方ありません。涙が出るなら泣けばいい。涙が枯れるほど泣いてもいい。後悔してもいい。「なぜ私に言ってくれなかったの」と怒りを持ってもいい。いろんな気持ちが入れ替わりながら出てくるのは自然なことです。

相談を受けていると、話している途中で急に怒りだしたり、突然号泣されたりすることがあります。それは相手にぶつけているのではなく、自分の中でしつかり向き合うことで、封印していた感情の蓋が、ふと外れる瞬間なんですね。同じ悲しみや苦しみを抱える人たちと気持ちをシェアする場も、とても大切です。そうした場所で話を聴くなど、時間の使い方を選んでいく。時間の使い方は、いのちの使い方なので、日々の過ごし方で人生は確実に変わっていきます。何もなくても多少の変化はありますが、しっかりと話を聴いてくれる人や場所があるだけで、人は落ち着き、楽になれることが本当に多いです。

Interview 3



清水良将しみず りょうしょうさん

浄土宗

支援活動を始められたきっかけは？

私はお寺の次男に生まれました。次男ですからお寺を継がなくてもよかったです。お坊さんになるということは自然な流れでそう思っていました。ですから、いまから17年前の24歳のときに父から「インドで修行をしてこい」といわれてインドに行くことになったことも抵抗はありませんでした。インドではお釈迦さまが悟りを開かれた聖地ブッダガヤというところで修行をしていました。ブッダガヤは貧しい田舎村だったんですが、そこで活動をするようになったのは、とあるお婆さんとお孫さんに出会ったことがきっかけです。

あるときインドの友人がお寺に来て「ある家族を助けてほしい」と言われるので、そのお家に行ってみたくて。そこは屋根も半分なくて、ベッドも木を縄で結んだようなボロボロなお家でひと目でわかる貧しい状況でした。お婆

さんは60代でお孫さんは20代前半。そのお孫さんは進行性の白内障で、お薬があれば進行を止められるんですが、薬も出せないような状態でした。目もほとんど見えていない状態でした。当然目が見えないので働くこともできません。お婆さんは近くの牛を飼っている家から牛の糞を譲ってもらい、牛の糞を藁に混ぜて乾かして炭代わりに燃料として使うものを売っていましたが微々たる収入でした。だから、「どうか助けて欲しい」と言われて、自分も自身の生活費ぐらいいしかなない状態だったんですけど、何とかしたいという思いから支援をしました。それから1週間後にそのお婆さんがお寺にやってきました。それから私が扉を開けたところに蹲うつすまっているんです。私の足で歩いて30分以上かかる場所に家があるので、お婆さんの足だと1時間以上かかっていると思います。インドは身分社会ですから、身分によって対等に目の高さを合わせるといようなことをしませんので、蹲うつすまったままこちらを見上げる形でした。その

まま私に縛り^{すが}付いて「助けてください。このまま私が死んでしまったら孫がどうなるのか」って衣の裾を掴んで懇願されまして、誰かに縛り付かれるという経験も、誰かに縛り付くという経験もなかったものですから、大変驚きました。そして、よく「阿弥陀さまにお縛りする」という言葉を聞くんですが、私たちと阿弥陀さまとの関係を、そのお婆さんが自分の姿で教えてくれたように感じました。

インドでは、修行ももちろんしていたんですが、普段から「自分自身の目の前にあることをすることが、今の自分がするべきこと」だと思っていたこともあり、支援活動が始まるのですが、活動を続けていると「どうしてそんなに長く活動することができるんですか？」って聞かれることもあります。でも、強い思いをもって活動してるわけじゃないんですよ。私がブツダガヤで出会った人で強い思いを持って活動される人は全てではないですが、3年周期で活動を断念したり、燃え尽きてしまったり、人間関係の問題でいなくなったりするんですね。その点、私の場合は「できることをしよう」と思ったことで肩の力が抜けたというか、17年間活動を続けてこられているのは、そうした理由からかもしれません。

インドでは仏心寺という2001年に日本の僧侶が集まって建てた仏教のお寺を拠点に活動していて、小さな学校をやっているんですが、個人の資金は限られたもので

すし、もちろん仏心寺にも資金が潤沢にあるわけでもありませんから、どうにかしてあげたくても、どうにもできない方というのはいらっしやるんです。どうにかしてあげたいけど、どうにもできない方には、申し訳ないと思いつつ、どうにかなって欲しいと願うことしかできません。そうした方にはよき人生でありますように、よき出合いがありますようにと願うことしかできないですね。その方たちからは、どうにもできない自分なんだということを教えて頂いているように思います。

よき出合い、よき人生とは具体的に

どのようなものなのでしょう？

思い通りになることが、よき人生であるとは思いません。思い通りにならないこともあるなかで、導いてくださる方、先達者や善知識との出合いがあるのが、よき人生だと思えます。それは人かもしれませんし、言葉かもしれませんし、今世ではなく来世で出会う出合いかもしれません。そうした出合いがある人生は、よき人生と呼べるんじゃないでしょうか。私自身も出合いのなから教わることが多いです。たとえば20代後半に台湾に行ったときのことです。家に泊めてもらい大変お世話になった40代の台湾の社長さんに帰りの空港に送ってもらった時、お布施を頂いたこと

があります。そのときに「ありがとうございます」と言っ

て受けとったんですが、「ありがとうございますという言葉は、あなたが言う言葉ではない」と言って社長さんから怒られたことがあります。「ありがとうという言葉はお布施をされる側ではなく、お布施する側が言う言葉なんだ」と教わりました。お布施する相手がいるからお布施することができると言うんです。また、タイの友人と何気なく話をしていたときのことです。信仰熱心で多く布施をされる友人に「どうしてそんなに熱心に布施をするんですか？」と聞くと「私は感謝しなければいけない」と言われました。「もしかしたら戦争地域、もつと貧しい生活の場所に生まれたかもしれないが、今このように普通に生活をしている。私は前世の自分に感謝しないといけない。感謝して、来世の自分のために一生懸命徳を積んで亡くなっていくことが大切だと想うから布施をしています」と。ちょっと失礼な質問かもしれませんが「タイでも生臭坊主もいますよね？僧侶が逮捕されるニュースも見ると思います。なのにお布施をやめないのはなんでですか？」と聞くと「渡したお布施をどう使うかは、その相手の自由。その人のお金なので。善い使い方をするといいことが返ってくる。悪い使い方をすると悪いことがその人に返ってくる。私がジャッジする必要はない」と教えてくれました。このように言葉だけではなく、実際の行いを目の前で見せて教えてくれる善

き出会いが本当にありがたいです。

また、インドに行くきっかけをくれた父からは、小さな頃から「なぜお寺に生まれたのか、それだけはしっかり考えておけよ」という言葉ももらいました。自分がなぜお寺に生まれるご縁を頂いたのか、ずっと考え続けることになりました。父の言葉でインドに行くことになった初めての長期インド滞在のときは、言葉は分かりませんが、タクシーに乗るのも毎回値段を交渉しなければならぬ。野菜を買うにも毎日値段が違うような具合でしたし、さらにスタッフの人からも騙されたりという日々でしたから、徐々にストレスが溜まり、インドの人の言葉、声、顔を見るだけでイライラするようになりました。最終的に顔も見たくない、声も聞きたくなくなって、自分の部屋に閉じこもったこともありました。自分の部屋に閉じこもっても、その頃（24歳の頃）はお寺にインターネット設備もなく、日本から娯楽品も一切持って行かず、できることといえば日本語で書かれたお経の本を読むことくらいでした。外国語のなかで暮らしていると、日本語を読むことで心が落ち着くんですね。そして、そこで「思い通りにならないことは苦しみである」という言葉に出会いました。言葉としては、大学で習って知ってはいたのですが、そのときは2500年も前にお釈迦さまが言われた言葉が嬉しくて、2500年経った今でもお釈迦さまに守ってもらっている。導いてくれて

いるということが、体感として感じる事ができ、文字としての教えではなく、お釈迦さまの声を聞いた感覚を覚えていきます。とにかく嬉しかったです。「思い通りにならないことは苦しみである」という釈尊のお言葉に初めて触れたという感じでしょうか。そういう縁が導いてくださるということはあると思っています。そういうものに出会える人生が、よき人生といえるのではないのでしょうか。

今、自死の苦悩を抱えている方に

メッセージをいただけますか？

きつとその苦悩は家族にも、友達にも言えないことだろうと思います。誰にも言えない気持ちを一人で抱え続けることは苦しいことです。その気持ちをどこか出せる場があれば、気持ちも少し楽になれるでしょうし、ストレスも少しは解消するんだと思います。この「少し」がすごく重要だと思っています。相手が人間だと、関係性によって、だんだん言えないことも出てくるでしょうし、こんなこと言ってもいいのかなと顔色をうかがってしまうこともあるでしょう。そんなとき、たとえば近くのお寺に行けば、仏さまがドンっと座っておられます。同じ場所に居て、その場所で見えてくれる。絶対にそこにいてくれる存在です。何も言ってはくれないけれど、何でも聞いてくれる。いつ

も座って私を見ていてくれる存在です。その仏さまに何でも相談すればいいと思います。愚痴や怒り、誰にも言えないどんな気持ちも、今のその身そのまま聞いて下さいませ。お寺がなくなることは大変稀なので、10年後、20年後、30年後、何十年経っても同じ場所にずっといてくれる存在はすごく大きいと思います。

すぐには阿弥陀さまに気づくことはできないでしょうが、縁が巡って、ぱっと花開くときがきます。いまは、そのときのために種まきをするようなイメージでしょうか。とにかくお寺に行って阿弥陀さまの前になんでも気持ちを出す、悩みを置いてくるということが大切なことだと思います。

私は毎朝毎晩読経をしています。毎日読経することで、日々の変化にも気づきやすくなります。お酒を飲んだりして、気持ちを曖昧にするよりも、読経のような毎日のルーティンを持つことのほうがいいと思います。毎日同じことをするからこそ気づける自分自身の変化というものがありますから。もしよかったらYouTubeの「りょーしゅーお寺チャンネル」(<https://www.youtube.com/@ryoshotenple>)で夕方6時からお経を読むLive配信を毎日やっていますので見て頂けたらと思います。いつでも、どんなときでも同じように見てくださって、どんな気持ちも聞いてくださる存在、阿弥陀さまがそこにいてくださいますから。

そんなことは人間には、絶対無理だと思います。

自死で大切な人を亡くされた方に、

メッセージを頂けますか？

私自身、いまでも大変後悔していることがあります。若い母親をご病気で亡くされた檀家さんがあったんです。3人の子供さんを残して、その長男さんがまだ20代の前半でしたが、母親の葬儀の喪主としてしっかりと勤め上げられました。一周忌のときも気丈に振る舞っておられて、1番前に座りずっと正座をしてお勤めをしていたので「無理して正座しなくてもいいですからね」って声をかけたんです。そしたら「いえ、頑張ります」って言われて、しっかりと法事を務め上げられていた姿が印象的でした。お葬儀後もですし、その後会うときには「これからも頑張ってくださいね」って声をかけたことを覚えてます。長男さんも「頑張ります！」と笑顔で答えてくれました。

その数年後、今度は、その長男さんが亡くなったと妹さんから連絡がありました。なにかあったのか聞きだそうにも泣いておられて事情が分からないのですから、急いでお通夜に行きました。長男さんとはご結婚もされていて、お子さんが生まれて半年ではありましたが、どうやら自死であったようです。長男さんは亡くなるときに、頭やひ

げをきれいに剃り、兄弟や自分のご家族にそれぞれスマホにビデオでメッセージを撮って残していました。その中に「僕は一生懸命頑張ってきました。でももう頑張ることはできません。もう頑張れません」と言う言葉を残していたと聞きました。そのことを知って、自分はそのとき「頑張り」って言ってしまっていたことを強く後悔しました。長男さんにとっては、家の長男として、主人として、父として、ずっと頑張ってこられてきてたんです。頑張って頑張って、頑張り切れなくても最後の最後選ばれたのが自死だったということなんです。葬儀のときご親族の方々や友人が「まだ子供が小さいのに」「どうしてこんな馬鹿なことを」「こんなことをするくらいならもっと相談してくれたらよかったのに」って。それは亡くなった方を悼む意味でおっしゃっておられたんだろうと思うんです。長男さんが自死を選ばれたことを否定したいお気持ちもあったんだらうと思うんです。お通夜の席で少し皆さんに話す機会があったので「私たちから見ると短く、どうして？」というふうに見えてしまう彼の人生かもしれません。でも、彼にとっては一生懸命頑張って一生懸命生きた、彼の精一杯の今世の人生だったんだと思います。その彼の人生を認めてあげることが、悲しいかもしれないですが残された私たちができることではないかと伝えました。

Interview 4



あさ えた ゆう しん
朝枝遊心さん

浄土真宗本願寺派

自死の活動に関わるきっかけは？

2014年10月に本願寺派仙台別院のなかにありました東北教区災害ボランティアセンターに事務局として勤めたことがきっかけです。西本願寺の人事担当から「東日本大震災の災害ボランティアセンターで働けないか」と打診をいただきました。知識も経験もありませんでしたが、何か力になれることがあればという思いで応じたのが始まりでした。

東北教区災害ボランティアセンターに勤務した際には、活動されるボランティアの受け入れ対応や活動先の調整等のコーディネートをしております。さまざまな活動のなかでも主に仮設住宅でのお茶会活動をさせていただいていました。お茶会活動は、仮設住宅に住まわれている住民さんを対象に、自治会や社会福祉協議会と連携しながらコミュニティづくりの場として、仮設住宅の集会所で開催されてきました。ボランティアはそこに集まられる住民さん

のお話を聴かせていただきながら一緒にその場を過ごす会となっていました。会に参加される方は顔なじみの方が多く、住民さん同士でお話をされる輪の中に入らせていただき、ご一緒しておりました。時にはその場に馴染めない方や顔なじみの方が来られなくて孤立されている方に意識を向けておくことが大切で、そうした方に意識しながら会を進めさせていただいていました。

そのほかにも、さまざまな活動を通して、想像できない思いを抱えている方がおられることを知りました。私がボランティアセンターで働き始めたのは、震災から3年6か月が経ち、仮設住宅から災害復興公営住宅への移転が始まるうとしている時期でした。それまで仮設住宅でのコミュニケーションが形成されていたところ、仮設住宅での日常からまたそれぞれの新しい生活に移り変わっていく時期でもありました。

私には被災経験がありませんでしたから、被災された方

の気持ちがどれだけ分かるだろうかと不安でしたが、先輩職員からお茶会活動のレクチャーを受けてから活動に入っていました。私もレクチャーする立場になってみて、活動の中での迷いや課題が出るたびにレクチャーを思い返し、初心に戻りながら活動をさせていただきました。レクチャーの中で印象深かったのは、「自分の意見を言うのではない」ということでした。震災により「家族」「家」「生業（仕事・学校等）」等を失い、これまでの日常から非日常に変わったことがどれほど大きな衝撃であるかははかりしれません。直接の被害がなくても、まわりの環境が変わったことによる生活の変化や、被害がなかったからこそ責められるつらさを経験された方もおられると伺いました。そのような複雑な背景を持つ方に、安易な励ましやアドバイス、自分の思いを押し付けたりするような無責任なことをするのは、時には自身の思いを否定されたと受け取られることにもなります。そうした関わり方は、相手を尊重する関わり方とはいえませんから、お話の中で気になることがあっても自分の思いは一旦横に置いて聞き役に徹し、お話をしている目の前の方に集中することが大事だと学びました。それから「泣いたほうがいいですよ」とか「そんなに悲しんでばかりいてはいけませんよ」という言葉は、泣けない人、悲しんでいる人にとっては、残酷に響くことも教わりました。泣きたくても泣けないわけですし、悲しむまいと思っても

悲しいわけですから、そういう気持ちをこちらで無理に変えようとすることへの戒めもレクチャーで受けました。なんとか笑顔になつてほしい、元気になつてほしいというのは、こちらの願望であつて、今日の前にいる人の気持ちを置き去りにしていることになってしまいます。

聞き役に徹していると、時に相手のお話が止まり、沈黙が続くことがあります。何か声をかけた方がよいのかと不安になりましたが、ただそばにいただけで、ぼろぼろとご自身の体験や気持ちをお話しされたことも印象に残っています。そっとそばにいただけであたたかく安心した気持ちになれたのかもしれない。沈黙を恐れない姿勢や態度でいることもお話を聴くうえで大切なことなのだと思えました。

そのお茶会活動と並行して、ボランティアセンターでは、仮設住宅を一軒一軒訪問する仮設住宅居室訪問ボランティアという活動があり、その活動ボランティアを養成する養成講座が京都自死・自殺相談センター（以下、Sodai）のバックアップを受けて、仙台別院や陸前高田市で開かれています。その研修を受講するなかで、死にたい気持ちにどう関わるのかということをロールプレイ体験のなかで実際に教えてもらいました。死にたい気持ちを抱えたとき、あたたかく関わってくれる人がいるという、ただそれだけのことで、ほっとできる瞬間があることや、ただ話を聞

いてもらうだけでも気持ちが変わっていくこと。それがどれだけ難しいのかということも体験のなかで学んでいきました。講座で印象的だったのは、Sottoのスタッフは講師というより、受講者と対等な関わりで、一緒に学ぼうとされている姿に、どこか居心地のよさを感じていたことを覚えています。そうした経験もお茶会活動のなかでは活かされたのかなと思っています。

その後、東北から京都に職場が移り、2018年にSottoの養成講座を改めて受講して、Sottoの相談員になったという経緯があります。だから、東北で身体をとおして学ばせてもらったことを、改めて京都で確認し直して、「そういうことだったのか」と後から気づかされるようなこともありました。そういったSottoのスタッフや被災された方や支援関係者等と接するなかで、誰かとの関わりが大きく自分の気持ちを変えたという経験があったおかげで、今度は私が、死にたい気持ちを抱えた方にとって、大きく気持ちが変わり得る誰かになれるということに大きな支えをもらえるようになっていました。

そのような変化のなかで

どのような気づきがありましたか？

居室訪問活動の養成講座を受けるまで、どこかで自分に

何ができるかという自分中心の考えでしたが、養成講座では、今、目の前の人がどのような気持ちなのか想像力を働かせることが大切なのだと教わりました。つまり、自分に何ができるかよりも、今、目の前の方が、どのような気持ちを抱えているのかということに目を向けることで、はじめてできることがはつきりするのだと思います。たとえば被災地で活動をしていると、震災のときどこにいたのかとか、ご家族のうち誰を亡くされたのか、おうちは無事だったのか、震災で何があったのかに、つい興味が向いてしまいがちなのですが、そうした事柄について知りたいのは、あくまでこちらの関心でしかありません。今、目の前の方にとっては関係ないことでし、その方が今どういう気持ちなのかに焦点を当てて気持ちを受けとろうと関わりを続けていると、事柄は自然と話のなかで分かってくるし、自分の関心から話を聞くのは、相手を傷つけることもあるのだということにも気づかされました。それまで、「経験や知識のない自分に何ができるのか」と思っていました。自分の経験や知識を持ち出さなくても、ただ一人の人間として、苦悩を抱えた方のそばに在ること、その人の支えになれることに確信をもって関わることでできるようになったことは大きな経験でした。

Sottoの活動は、死にたい気持ちを抱える方の孤独感を和らげるための心の居場所づくりをする活動です。相談を

聴く際には、相手の気持ちを分かりたいと思います。もちろん相手の気持ちを100%理解するなんてことはできるはずありません。それでも少しでも、ちよつとも相手の気持ちを分かりたい、近づきたいという姿勢をもって関わりを続けることで、気持ちが少しずつ変わっていくことにつながるのだと思います。たとえばできないと思えることでも、向き合い続けることで変われることを知ることができたことが、変化といえ、変化でしょうか。私は被災地支援やSoloの活動から、思い悩む方と出遇わせていただき、さまざまなことに気づかせていただくきっかけを得ましたが、この世の中では、さまざまなきっかけから問題を抱え思いつめる人がいらつしやると思います。死にたい気持ちを抱える方の方よりどころになるような、そんな心の居場所を無くさないためにも、細くても長く続けられる活動が必要とされていると感じます。

死にたい気持ちを抱えた方にメッセージを

死にたい気持ちは、誰しもが持つものだと思います。誰しもがそういう気持ちにだつてなる当たり前のことで、死にたい気持ちを抱くことは、何もおかしくないことじゃないよつて伝えたいです。それほど、もう死ぬしかないと思いつめられるほどの経験をされているのだと思います。ただでさえ

自己否定的な気持ちを抱えざるを得ない状況で、死にたい気持ちになったことまで、自己否定の材料にする必要はないと思うんです。一方で、死にたい気持ちになったことがないって人ももちろんいると思います。でも、死にたい気持ちになったことがない人は、死にたい気持ちを抱えた方に、「死ぬなんて考えちゃダメ」つて自分の気持ちを押しつけてしまいがちなんじゃないかと思えます。その気持ちになつたことがない人にとってはそれが当たり前だと思えますけれど、そうでない人もいることに気づいてほしいですよ。

私自身も、死にたい気持ちに心が傾くことがなかったわけではないです。そんなとき、何か役に立つ特別な方法があったわけでもないですが、引きこもつてしまうのも一つの手だと思えます。そのときは自己嫌悪や罪悪感におそわれたり、自棄になったりもしましたが、すぐにそれも意味がないことだと分かつて。でも当時、とある動画配信サイトで、ゲーム実況チャンネルを見ることが楽しかったです。何も考えずにその配信を観ている間は、自己嫌悪することも忘れてゲームをしている画面を眺められていたんです。ときには配信者からの「生きるのつてつらいよね」という何気ない一言で心が動いたり、自分の投稿したコメントに反応があるという些細なことが嬉しかったりしました。だから、ひとりきりで考えたり、抱え込むのではなく、そういう人やよりどころになる居場所があれば自然と気持ち

ちも楽になれるんじゃないかと思えます。だから、もし今、死にたい気持ちを抱えている方に何か伝えるとしたら、「今とてもつらくてしんどいだろうし、真つ暗闇にいるような気持ちでしょうし、投げ出したい、逃げ出したいといったことを思ってもそれは無理のない当然のことですよ」って伝えたいです。きっと誰かに相談するのはとても勇気のいることだと思いますし、しんどいし、エネルギーのいることではありますが、相談したいってもしも思えるのだったら、そういう人のための場所がSoftoだから、相談してみたいです。もし相談する人がまわりにいないなら、きっとあなたにとっての心の居場所を感じられる場所がSoftoだと伝えたいです。ひとりで死にたい気持ちを抱え続けるのは、とてもつらいことですから。

大切な人を自死で亡くされた方にメッセージを

まずは自分を大切にしていたきたいと思います。大切な方を亡くされたわけですから、ショックでしょうし、自分を責めてしまったり、相手を責めたりする気持ちや「どうして?」って聞きたい気持ちなど、複雑な気持ちがたくさんあるかもしれないですね。何かできたかもしれないという後悔の念もあることでしよう。思い通りにいかない苦しさの中、ずっとそのことで頭と心がいっぱいになって、疲弊され

てらっしゃることだろうと思えます。力不足を感じておられるかもしれませんが、人間、できないことの方が本当に多いです。助けたかったという気持ちも大事にしたいですが、実際は助けられないことが多く、どうしようもないこともあるかと思えます。そんな理不尽な思いは一人で抱えられるものではないと思いますから、まずは休んで自分を大切にしていたきたいと思います。今は頭と心をいっぱいにして、複雑な想いを一旦、横に置くことは何も悪いことじゃない。もちろん、自分を責める気持ちも、亡くなった方に「どうして?」って聞きたくなる気持ちもなくなるものではないですし、勝手に湧いてくる想いなのだと思います。少しでも横に置けるようになったら置いてもらって、まずは自分のことを大切にしてもらえたらと思います。

それから、もし、亡くなられた方のことを考えられるならば、亡くなった方のことも大切にしたいです。亡くなった方を大切にするとするのは、一緒に居たときには気づけなかったことが、後から振り返ったときに気づくこともたくさんあるのだろうと思うんです。亡き人を大切に想い、亡き人に向き合うというのは、そういうことなのだろうと思います。そしてなにより、あなたが感じたその人のことを思い返せるのはあなただけです。そのことを語り続けるのもあなたただけだと思いますから、だから、まずは自分のことを大切にしたい、そんなことを伝えたいです。

LifeWalk 2025



Life Walkの一参加者であった私が、現地実行委員長を務めるようになって数年が経ちます。そのころから、Life Walkで歩く時は行進の先頭を歩くようになりました。

行進の先頭を歩いていると、むかし修行時代に托鉢で町中を練り歩いたあの感覚に似て懐かしい気持ちになります。そこは九州の地方都市で、地域では唯一の道場だったので比較的市民の皆様には温かく受け容れられていたように思います。

Life Walkの行進はもう10年を過ぎたとはいえ、年に一度のこと、京都市民の認知度はまだまだ低いように思います。行進していると、たくさんの方たちと目が合います。その目からは、「死にたい気持ちを持つ人に」を前面に出したメッセージを掲げる私たちに好奇、猜疑、不信とも言えるような表情を看取ることがあります。その表情は自死・自殺という、多くの人にとって非日常にしておきたい言葉への異物感だったり、さらに言えば嫌悪感、恐怖感だったりの表れなのかもしれません。

しかし、そうしたものの他にも敬意を感じたり感謝を感じたりすることも、もちろんあります。明るく挨拶してくださる方、手を合わせてくれる方も結構いらっしゃるので



そうした中でも、とりわけ私たちが見逃したくないのは、何か思いを隠すような目です。何かを言いたそうにしている、でも言えずにいるような何か思わしげな表情が気になります。私たちはそこに「助けて」の思いを想像します。一人抱えて呻吟しんげんしているような思いがあるのではと思います。巡めぐらせます。

Life Walk から派生した「僧談会」も3年目を迎え、昨年末からこの3月1日まで4回の僧談会を行います。2026年4月以降も僧談会を定期的に行っていく予定です。

そこでは行進の中ですれ違った「助けて」の思いと出遇



い直す時間を持てればと願っています。

「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

言葉に、どれだけの力があるのだろうかと思うことがあります。

どんな言葉も意味を失ってしまうような状況のなかで、呻くことさえできずに、ただ佇んでいなければなりません。

自分のなかでも言葉になりきれないものを抱えて過ごしているからこそ、言葉が上滑りして、人とのつながりも、自分の存在さえますます遠くに感じることもあります。

そんなとき、言葉の無力さに気づくのです。

一方で、たつたひとつの領きに心が落ち着くことがあります。たつたひとつの相づちや表情で、これまで堰き止めていた気持ち溢れ出してくることがあります。

たつたひとつの領きや表情、たつたそれだけのこともかもしれません。でも、その「それだけ」は決して、「それだけ」ではありません。これまで抱えていた言葉になりきれない何かに、どこかに誰かが初めて触れてくれた瞬間でもあるからです。たつたそれだけと思えるような関わりに大きく支えられることがあります。言葉が意味を取り戻すのは、きっとそうした領きや表情を含めたものに出遇えた後のことのように思えます。

この『宗教者からのメッセージ』があなたにできる関わりは、ほんとうに小さな関わりではありません。その小さな関わりが、この冊子を手にしたあなたの何かに、どこかに訴えるものを秘めてい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

●認定 NPO 法人 京都自死・自殺相談センター [<https://www.kyoto-jsc.jp/>]

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）

●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（毎月第四木曜日開催）、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://kyuushuubutsukyuu.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://peraiichi.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」「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。



2026年3月1日発行

編集・発行 浄土真宗本願寺派総合研究所

〒600-8501 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)