

僧侶 自殺予防の最前線に

死にたい思いを抱える人が安心して相談できる場所や相手として、寺や僧侶をもっと活用できないか。欧米やアジアなど国内外の仏教関係者が集まった「仏教と自殺に関する国際シンポジウム」。孝道教団・国際仏教交流センターや浄土真宗本願寺派総合研究所などが主催、1月に関東と関西で5日間にわたり自殺予防と遺族支援の実践例を共有、意見を交換した。

初日は、日本の仏教教団や宗派を超えた僧侶らによる取り組みが主に紹介された。苦悩を抱える人々のための相談窓口、自殺者の供養や追悼法要、遺族ケアなどで、それぞれの特色を生かしながら活動を展開している。共通するのは、相手を傷つけずに気持ちを受け止めて対応すること。曹洞宗総合研究センター専任研究員の宇野全智さんは、かかりつけ医師のような「かかりつけ寺院」を提案、寺院を自殺対策の最前線として捉え直すように問題提起した。

浄土宗僧侶で宗教学者の小川有閑さんは、超宗派で構成する「自死・自殺に向き合う僧侶の会」のメンバー。会の特徴は、孤立する相談者に直筆で書く手紙だ。直筆にぬくもりを感じ、お守りのように持ち歩く相談者もいる。10年間で手紙は8千通を超えた。手紙では死にたいという相手の気持ちを否定しない。「引っ張り上げるのではなく、自分の力で立ち上がって歩いてもらうためのお手伝いを心掛けている」

自殺予防に取り組む仏教関係者は遺族支援にも力を入れる。ただ、社会的偏見にさらされがちな遺族と接する中、僧侶が追い打ちを掛けている例も知る。「自殺したら成仏しない」。教義にない言葉を投げ掛けられ、傷つく人々。「自死は一つの死の在り方。成仏しないということはない」。サポート活動に携わる僧侶は言葉に力を込める。「自死遺族は『沈黙の悲しみ』の中にある」と小川さんは言う。大切な人の死について語れない苦しみ。満足のいく葬儀が出せず、死因も人に話せず、自責の念も抱える。だからこそ、支援の僧侶たちは「安心して亡くなった人を遺族に寄り添う活動を続けたい」。

自殺対策白書によると、2016年の自殺者数は2万1897人。特に若年層の死因の1位で、対策は急務だろう。こうした状況の中、工夫を凝らした活動で注目を集めるのが、国際シンポに深く関わったNPO法人「京都自死・自殺相談センター Sotiro」。事務局は浄土真宗本願寺派総合研究所にあるが、相談活動に宗教色はない。16年の相談は約4千件。電話がメインだが、メール相談が増加し続けている。「これからはメールだと思っただけにたい」気持ちを持った人の心の居場所になる多様な場を模索したい」と話すのは、代表の本願寺派僧侶竹本了悟さん。リアルな場所として、映画上映会や緩やかな集会を開いている。

苦悩受け止め 遺族も支援

手紙やメール 実践例共有



手紙相談「自死の問い～お坊さんとの往復書簡」
・2008年1月開始(現在の往復書簡スタッフ:30名)
・2017年9月30日時点で総数8,292通、1,318人からの相談
・男女比は約2:9(男性243人、女性1,075人)
・発案は消極的な選択であった。(時間、場所、経験)
・複数回の往復の中で苦悩の原因が浮かび上がることが多い
・相談者からの「誰にも言えなかった」といった言葉からも、孤立化が見受けられる。

Q&A

僧侶による自殺対策 自殺問題に積極的に関わる僧侶は10年ほど前から増え、手紙や電話での相談を含めたさまざまな活動を行っている。遺族の集いや追悼法要も各地で営まれるようになった。「自死・自殺に向き合う僧侶の会」のように超宗派の僧侶による活動も盛んだが、各教団も「自死に向き合う」といった冊子の発行、研修会の開催など、自殺対策に関心を寄せるようになってきている。

小学生の頃にいじめに遭い「死んでやる」と思った経験が現在の活動につながる。相談に関しては「ただ聞くのではなく、心が動くことが大事」と言う。心が動くとは、かつての自分のように気持ちを押し殺さないこと。それを仏教から学び、生きる意味病は消えた。

電話相談は金、土曜の夜から早朝まで。「孤独の中、心が張り裂ける思いで、いっぱい、いっぱいになっている」。電話の向こうの人をそんなふうにイメージし、竹本さんは受話器を上げる。

(共同通信記者 西出男志)
11月1日掲載

心の風景