

自殺念慮者を前に僧侶はどんな行動をとったのか

「死にたい」と訴える檀家に住職ができること

檀家がもし自殺の悩みを打ち明けてきたら――。あり得ない話ではないだろう。だが叱咤激励は禁物だし、仏教を語るのも逆効果という。では住職はどう対応すればいいのか。日々自殺念慮者に接する住職の活動に学ぶことにしよう。

精神対話士 前田住全住職の苦闘

葬儀を終えて、棺が火葬場に運ばれた。憔悴しきった遺族が見守るなか、棺が今まさにお盆に入れられようとしている。突然、夫に先立たれた妻が、泣きながら棺にしがみついた。必死に棺をお盆に

入れさせまいとする。その傍らで幼い子供が見ている。その子供は、父親が亡くなった原因を理解できていない。

父親の死因は自殺だった。

「火葬場での強い衝撃と深い悲しみは体験したことのないものでした。自殺で亡くなられた方の苦しみが、とてつもない

苦痛として周囲の人へ影響を及ぼすことを知り、このような悲しい状況は二度と体験したくないと思いました」と話すのは、東京都港区三田の曹洞宗正山寺の前田有全住職（三十五歳）である。

冒頭は昨夏亡くなった檀家の男性（三十五歳）の葬儀での出来事だ。さらにその秋にも五十代半ばの檀家の女性が自殺した。前田住職は数カ月の間に二件もの自殺者の葬儀で導師を務めたわけだ。生前、二人は住職との面識がなかった。後述するが、前田住職は悩みを抱える

人の話を聴く活動を五年前から続け「精神対話士」という民間資格も取得している。だが、そうした活動にもかかわらず檀家の中から自殺者が出た事態に、前田住職は悔やんでも悔やみきれないという。「私がお寺にもっと関心を向けさせていればと思いました。自殺者を減らし、自死遺族を減らさなければならぬと思っていた時に署名活動を知ったんです」

先月号で紹介した東京のNPO法人



通行人の目に止まるように掲示される

ライフラインに
る、自殺
対策の法
制化を求
める署名
運動だ。
前田住
職は早速
同じ教区

のお寺に協力を依頼。最終的に七百を超える署名を集めた。と同時に、前田住職は自殺問題の根深さを思い知ることに。

「どこのお寺の檀家にも、一人か二人は自殺者の遺族がいました。みんな誰にも話せず、他のお寺で私が自殺の話題に触れた時、そっと私に打ち明けてくるんです。身近な人を自殺で亡くしている人の多さに驚きました」

自殺念慮者により異なる対応

「ひと口に自殺者といっても、それぞれ

が抱える悩みはまるで異なっている」

これは自殺問題に取り組む僧侶が一般に口にする言葉だ。つまりその悩みによつてその予防の方法もそれぞれなのだ。自殺予防には次の三段階があるとされている。まず第一段階は「プリベンション」。これは自殺につながる力がない要因に働きかけて、未然に予防すること。第二段階が「インターベンション」で、今まさに起きつつある危険な行動に介入して、自殺を防ぐこと。第三段階の「ポストベンション」は、不幸にも自殺を食い止められなかった時に、遺された人々をケアすることである。

先月号で触れたとおり、身近な人に自殺された人たちは、その悩みに気づいてあげられなかったことを悔やみ、やがて後追い自殺も考えるようになることが少なくない。一般的に、一人の自殺や未遂によつて、少なくともその周囲五人に癒えない心の傷が残ると言われているのだ。では、檀家から直接悩みを打ち明けたら

あなたのお話し
お聴きします

～他人には些細なことでも

あなたにとっては重大な問題ですから～

正山寺

電話 03 (3452) 3574

曹洞宗正山寺の門前に掲げられたポスター

自殺直前のサインの例

- 感情が不安定になる。突然、涙ぐんだり、不機嫌で、怒りやイライラを爆発させる。
- 深刻な絶望感、孤独感、自責感、無価値感に襲われる。
- 逆に、これまでの抑うつ的な態度とはうって変わって、不自然なほど明るく振る舞う。
- 性格が急に変わったように見える。
- 周囲から差し伸べられた救いの手を拒絶するような態度になる。
- 投げやりな態度が目立つ。 身なりに構わなくなる。
- これまでに関心のあったことに対して興味を失う。
- 仕事の業績が急に落ちる。職場を休みがちになる。
- 注意が集中できなくなる。
- 交際が減り、引きこもりがちになる。
- 激しい口論や喧嘩をする。
- 過度に危険な行為に及ぶ(例、重大な事故につながるような行動が繰り返される)。
- 極端に食欲がなくなり、体重が減少する。
- 不眠がちになる。 さまざまな身体的不調を訴える。
- 突然、失踪してしまう。
- 周囲からのサポートを失う。強い絆のあった人から見捨てられる。近親者や知人の死亡を経験する。
- アルコールや薬物を乱用する。
- 大切にしていたものを整理したり誰かにあげてしまう。
- 死にとらわれる。 自殺をほのめかす。
- 自殺についてははっきりと話す。
- 遺書を用意する。 自殺の計画を立てる。
- 手段を用意する。 自殺する予定地を下見に行く。
- 現実に自傷行為に及ぶ。

※高橋祥友著『自殺予防』(岩波新書)より

果は絶大だった。それまでお寺に開きを持っていなかった人たちが次々と訪れるようになったのだ。多い時で月に十名以上。お寺の半徑二、三以内で働いている人たちが中心だった。

人は多いんだとわかりました」
前田住職はこれまでに自殺念慮者、約三十人の相談を受けてきた。また、電話が二十四時間、いつかかってきてもいいように準備している。ある時は「今から自殺する」と切羽詰った電話が深夜にかかってきた。前田住職は二時間、ひたすら相手の話を聞いていた。結果、相手は



正山寺・前田有全住職

れた時はどうすればよいだろうか。なによりもまず、日頃から接する機会をつくっておくことが前提として重要だ。そこで、明らかに元気がなかったり、塞ぎ込みがちの人がいれば話し掛けることができる。お寺でのイベントを頻繁に開くのも一つの手だろう。また、時間があれば、独り暮らしの檀家を訪ねたりと、つながりが深くない檀家との間にも交流を持ち、関心を持ち続ける必要がある。そのとき、自殺に至るまでの兆候は人それぞれだと理解しなければならぬ。左頁にある自殺直前のサインの表を参考にしたい。これらの要素が多ければ多いほど危険な要素は高まるが、一つだ

けでも油断は全く出来ないのである。そうして悩みを打ち明けてもらって、できることはただ一つ。相手の話をじっくり聞くことだけである。その上で、相手の状態に応じて精神科医のもとで治療を受けることを勧める必要もでてくる。その際、日頃から医療機関と連絡を取り合えるようにしておくことスムーズに治療を受けさせることができるだろう。

門前の掲示に思ひぬ反論が

ここで、前出、前田住職の試みを見よう。正山寺の門前には以下のポスターが張られている(前頁の写真参照)。
「あなたのお話しお聴きします——他人にとつては些細なことでもあなたにとつては重大な問題ですから……」
前田住職はこのポスターを掲示したのは五年前。こんな思いを込めた。
「どんな形でもいいからとりあえず人の話を聞くという姿勢を表に出さないと、待ち構えていても誰もお寺に来ないと思

ったんです。そこで、掲示板にポスターを張ることで一番手っ取り早く私の考えを示しました」

だが、周囲からは思ひぬ反論を受けた。同じ宗派の住職が法要で集まる場所、前田住職は同じ組寺のある僧侶に、「お寺が人々の悩みを聞くなど、当たり前のことではないか。それをなぜわざわざ門前に掲げるのか」と叱責されたのだ。

前田住職は我を忘れてこう反論した。
「ポスターを張っていないときは全く相談者は来なかった。ポスターを張ることによって途端に相談者が増えたんです。その現実をみたら、ポスターをことさらに張ってでも、私はあなたの話を聞きますよ」とアピールする必要があるのではないのでしょうか。さらに言えば、我々僧侶と一般の人の溝を深めているのは、そういった意識ではないですか」
その場にいた僧侶たちは誰一人、前田住職の発言を否定しなかった。

前田住職が門前に張ったポスターの効

思いどまり、翌朝、お寺にお礼を言いに来たという。

精神対話士とはどんな資格か

しかし、お寺でのそうした活動の中、前田住職は自分の指針となる何かが必要ではないかと感じるようになった。

そこで取得したのが、メンタルケア協会が認定する「精神対話士」の資格だ。

精神対話士は、対話を通じて悩みを抱える人に生きる力を取り戻してもらうようにサポートする仕事だ。精神科医や臨床心理士と違うのは、医学療法や精神療法を行わない点である。

主宰するメンタルケア協会(東京都港区)は一九九三年に慶応大学医学部出身の医師が主体となって立ち上げた民間団体だ。現在、全国に六百人以上の精神対話士がいる。中には、現役の医師や看護師の他、教師もいる。

取得するためには、基礎課程を十五講座、実践課程を七講座受けると共に論文

を二回提出の後、さらに論文と個人面接、集団面接を経て認定される資格である。誰でも取れるわけではない。単純に比較はできないが、国家資格の臨床心理士の合格率が約70%に対し、精神対話士は実に10%から15%とかなり厳しいのだ。

精神対話士の派遣料金は一カ月、二万五千円。対話回数は四回で、一回当たり八十分が基本だ。精神対話士への報酬は一回の六千二百五十円のうち四千円。二人と対話して月三万円ほどの収入になる。

前田住職は現在、精神対話士として様々な依頼がある中で、ひきこもり男性との対話にあたっている。

前田住職は、その役割をこう説明する。「例えば、統合失調症の人には、こういう手法を用いて、こういう薬を、と決まったマニュアルはありません。私自身がこういう人格をもってあなたと接することとで絶対的な味方になりうる、また、何があるうとあなたに寄り添っていきますよという姿勢を示すのです。そうして人

と人との間でしか得られない安心感が生まれることを目指しています。それがなるとどんな治療も意味がありません。人と接していく上で一番大事なものは技術ではないと思うんです」

もちろん精神対話士になるためには人間論や家族論、心理医学の基礎についてもしっかり学ぶ必要がある。だがそうした知識を学んだとしても、一番大事なのは相手に向き合う際の「覚悟」だという。「死ぬか生きるか人生の瀬戸際に立たされている人は、この人は自分をどう思っているんだろう」ということを察知します。慢性的な悩み、苦しみを抱えた方がそうです。人の情動に非常に敏感になる。果たして自分の苦しみを本当に受け止めてくれるだろうかと思ふのです。だからかわる側の覚悟が必要です。技術や薬のことも知る必要があればそこで懸命に勉強すればいい。不安を持ちながらも必死に寄り添う姿勢が相手に伝わるのが大切です」

に気づくはずですよ」

檀家に「フライバシー」の壁が

そんな袴田住職自身、自殺した檀家の葬儀を二件執り行ったことがある。

「どこのお寺でも少なからず自殺者の葬儀を行っているのではないのでしょうか。それでも自殺者の問題に仏教者がかわらないのは、みんなきつとどうやって遺族に声をかけていいのかわからないでしょう。自殺問題についても、個人の問題になると入っていきづらい。フライバシーとなると、踏み込みにくいのですから」

そう話す袴田住職が地域で展開する活動の一つが、平成十五年に開設したサロンの一つが、平成十五年に開設したサロン（へよつてたもれ）。町の施設を借りて毎週火曜日の午後、誰でも自由に集まって会話ができる場所をつくるのが目的だ。そうやって生まれる地域のつながりこそ、自殺者を減らす一番の方策だとマスター役をつとめる袴田住職は言う。

「ここにくれば、誰か話を聴いてくれる

教育委員長 袴田俊英住職の美談

秋田といえば十一年連続で自殺率全国一位という不名誉な記録を持つ県である。その中であつて、十一年以上前から自殺問題に取り組むのが、同県山本郡藤里町の曹洞宗月宗寺、袴田俊英住職（四十七歳）だ。先月号で紹介したとおり、袴田住職は藤里町で起きた小学生連続殺害事件の際に同町の教育委員長としてマスコミ対応などにもつとめた住職である。

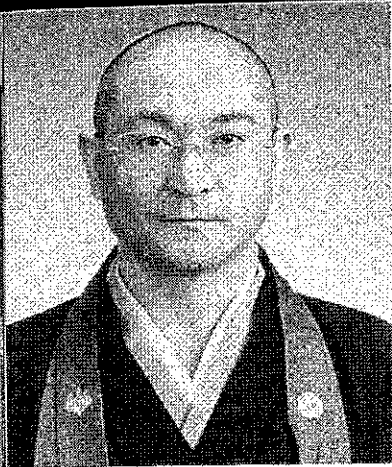
袴田住職が自殺問題に取り組むきっかけは、平成四年に宗派を中心に始めたビハラー活動だった。ビハラーは仏教を握り所に緩和ケアを行う施設のことである。「そのセミナーに秋田大学医学部法医学教室の吉岡尚文教授を呼んで秋田県の自殺者の現状を聞いたのが始まりです。平成五年に吉岡先生が主宰する（秋田県の憂鬱を考える会）に参加して再び勉強を始めました」と袴田住職は語る。

その後、平成十二年に（心といのちを人がいる。週一回、あそこにいれば誰かがいると思ってもらえれば、心の拠り所になるのではないだろうか」

この他に、袴田住職は宗務所での取り組みにもかかわっている。秋田県曹洞宗青年会が主催して二年前から自殺者追悼法要を行い、自殺者の遺族のために「祈りの集い」を開いているのだ。今年三月の集いでは、袴田住職が法話を担当した。「遺族の正直な気持ちを聴ける重要な機会です。ここには身近な人を自殺で失って何年も経ってから参加される人も多い。これならば、各宗務所単位ですぐに出来ることではないでしょうか」と袴田住職は話す。

既報のとおり、今、藤里町は小学生殺害事件の余波で住民が互いに疑心暗鬼になっている。袴田住職がかかわるサロンや自殺防止対策も一時的に中止せざるを得ない状況に陥ってしまった。

「今回の事件で痛感したのは、田舎でも人間関係はバラバラになっているという



自殺率一の秋田県で自殺問題に取り組む月宗寺の袴田俊英住職

根本住職と自殺念慮者Aさんのメール

(平成18年4月30日午後10時24分)

根本住職「具体的にAが「生きづらい」と思うところは何なのか出来るだけ第三者が聞いても理解できる言葉で説明してくれないか？」

Aさん「うまい言葉でてこない〈中略〉なんで生きづらいのかな。でもこのままじゃ生きていけない。そんな気は常にしてる。希望がないとかむなしいとかつらいとかそんな感じかな。社会見ててもさ、救いがないじゃん。殺しあいちゃん。騙しあいちゃん。生きにくくてしかたないよ。つかれちゃう。楽にしねるならしにたいよ」

(5月2日深夜0時12分)

根本住職「最近一番へこんだことは具体的にどんなこと？」

Aさん「鬱が酷くて、仕事休んだこと。三年やっててはじめてだったから、そんな気にすることじゃないけど。やっぱ、鬱ですっていったって、理解されないじゃん。統合失調症です、なんて、いえないじゃん〈中略〉(耐震偽装にかかわった建築士の妻の自殺や、オウム真理教元教祖の子が大学入学を拒否されたことに触れ)よわいものは、いきのこれない」

根本住職「いろんなところから力(人間とか生き物とか太陽とか水とか)いただいて育って、最後に灰だ。そんならちよっとは恩返しをしなきゃっておもうんよ。全てに〈中略〉」

Aさん「しなずに恩返しってことか。できそうもない(笑)。ぎゃくに復讐しそうです(笑)。こうおもった時点でも、もう社会のためにもしんだほうがいい(笑)」

(5月16日午後8時34分)

根本住職「Aの家族を教えてもらえるか？」

Aさん「母と子。母に「おまえよりおとうとのほうがかわいい」と言われた。ようやく十年後、家を出た。夫、仕事、不動産業、Aとの関係(笑笑)なんだろうなあ。友達？Aのことを理解するつもりはないらしい。ネットでこうやってることとか全く知らないし、知りたくもないみたい」

※この会話から2日後の5月18日、Aさんは処方薬の大量服用により自殺を図ったが、幸いにも一命は取り留めている。

「悩みを打ち明けてくる人は比較的、自然に治ります。危険なのは、どうやって死のうか」と考え始めている人たちです」と根本住職。しかし、電話などと違い、相手の様子が把握できないメールによって自殺の悩み

根本住職は東京で生まれ、都内の大学を中退し社会人として働いていたが、坐禅への興味などから二十五歳で出家。東京の臨済宗系寺院で小僧をした後、二十八歳で正眼短期大学に入り修行を積んだ。

四年間の僧堂生活を終えて、社会から隔絶した僧堂から出てきたばかりの根本住職はそこで驚いた。根本住職の友人が自殺した時代から、日本全体の自殺者数がさらに増えていたからだ。「なんとかが

ならないのか」。根本住職は自殺に関心を持つ若者が集うホームページを覗いてコメントを書くようになった。その中で「他の人たちがインターネット上でやっている自殺念慮者への相談活動は、上から説教するような形のものが多く、空回りしているのではないかと疑問を持っている」という。そこで、先述のグループを立ち上げたところ、次第に根本住職宛てに個人的なメールの相談が飛び込むようになった。

Q「死にたくなる理由を具体的に教えてください」
A「とても疲れている。もうゆつくりやすみたい」
Q「いままでもうやって解決しながら生きていくか教えてください」

ネットで根本住職の素顔

現在は地元で活動に忙殺されている袴田住職だが、先月号で篠原鏡一住職が提案するように、それぞれの地域で自殺対策にかかわる住職が集まって、連携していくことができないかとも考えている。

根本住職はインターネット上に、「死にたい人」たちを集めた「コミュニティグループ」を開設。日常生活の話題から死に関する話題まで、自殺念慮者が一人で考え込まないように、彼ら同士が話し合う場をインターネット上で提供し、時には実際に会って話をする企画も立てる。

メールならは話せる若者たち

根本住職がこうした活動を始めたのは、身近な人の自殺がきっかけだった。「中学と高校の時の友人二人が自殺しました。それ以来、自分に何かできなかったかという負い目を抱き続けています」と根本住職は語った。

「自殺念慮者からの相談を受けて指導しているのではなく、その仲間同士でお互いが助け合いながら、解決法を自分で見つけ出すことを祈って、サポートしている」と根本住職は活動の趣旨を説明する。根本住職が二年前に開設したグループは、当初、四百人以上を集めるほど大規模になったが、自殺の名所巡りなどの話題が頻繁に飛び交っていたことが原因だったのか、サービスの管理者側に一方的に削除されてしまった。

そこで今度は自殺ということを前面に出さない形にして再びグループを開設。現在のメンバーは約七十人だ。

A「自殺未遂をしたときに病院で目が覚めたら、ベッドの横でお父さんが泣いてた。それ以降、未遂はしてない。どうせ死ねない。死ぬのはこわい。方法がわからない。なんでもマンションの屋上にいったけれど、こわくて飛び降りられない。だからいきるしかない」

メールで回答するのは二十九歳の女性Aさん。既婚で子供はいない。現在、老人ホームで福祉の仕事に携わる。統合失調症で、過去に自殺を試みたが、病院で意識を取り戻したという経歴をもつ。彼女に質問を投げかけるのが、岐阜県関市上大野の臨済宗妙心寺派大禅寺、根本紹徹住職(三十四歳)である。

根本住職がこうした活動を始めたのは、身近な人の自殺がきっかけだった。「中学と高校の時の友人二人が自殺しました。それ以来、自分に何かできなかったかという負い目を抱き続けています」と根本住職は語った。

電話相談を行っている主な仏教団体一覧

(本誌編集部調べ)

名称(宗派)	場所	電話番号	受付時間
仏教テレホン相談 (仏教情報相談センター)	東京都文京区	03-3811-7470	月～金曜日 ／10～12時、13～16時
大阪仏教テレホン相談室	大阪市中央区	06-6245-5110	毎週月曜日／14～17時
岡山仏教テレホン相談室	岡山県岡山市	086-226-3110	月～金曜日／15～17時
豊山派テレホン相談室 (真言宗豊山派宗務所)	東京都文京区	03-3946-1166	毎週火曜日 ／10～12時、13～15時
東京ビハーラ (浄土真宗本願寺派東京教区)	東京都中央区	03-5565-3418	月～金曜日／14～17時
ビハーラ・ライン・鹿児島こころ の電話(浄土真宗本願寺派鹿児島教 区教務所)	鹿児島市 東千石町	099-222-1440	毎週金曜日／14～16時
ココロ・ダイヤル(真宗大谷派)	京都市下京区	03-5923-5560	毎週金曜日／10～21時
日蓮宗宗務院総合相談所	東京都大田区	03-3751-3131	月～金曜日 ／9時30分～17時
日蓮宗東京東部宗務所	東京都江東区	03-3630-7620	月・水・金曜日／10～16時
日蓮宗京都電話相談室 (日蓮宗京都第1宗務所)	京都市左京区	075-751-7191	毎週水曜日／13～16時
こころの電話相談室(曹洞宗宗務所)	東京都港区	03-3454-5420	月～金曜日／12～14時
曹洞宗やすらぎダイヤル「てるてる 坊主」(曹洞宗千葉県宗務所)	千葉市中央区	043-255-4417	月・水・金曜日／10～16時

などの声が寄せられたという。

「参加者は大変興味をもって話を聞いてくれました。そうした話の後には、自殺念慮者の回復を祈るべく、それぞれの宗派のお経を各自三十秒唱えました。自殺問題にかかわっているとする気持ちは皆、一緒なんだと感動しました」

実際、若い僧侶の多くは自殺問題の根深さに気づき、それにかかわろうとする人が少なくない。今回の取材の中でいみじくも複数の僧侶が提案していたのが、

時間のある副住職たちが連携して、自殺問題に取り組めないかということである。

例えば、それぞれの寺院の檀家のうち、独居老人が住む家など、気になる人のリストをお互いに報告しあい、時間ができた僧侶たちで定期的に回ることが出来ないか、というものである。仏教徒ができる実効性のある自殺対策として傾聴するに値する提案ではないか。

さて、前号と合わせてここまで七人の僧侶による自殺問題へのかかわりを紹介してきた。最終的には、「自殺したい」とまで思いつめた人の苦悩を仏教者がどうやって察知するかということに尽きるのかもしれない。ある人はお寺に救いを求めてやってくる。逆に、僧侶自らが世間に打って出て、悩みを抱える人の苦しみを受け止めようとする。そうしたときに必要とされるのは、相談者に寄り添い続けるための覚悟である。それをこの七人の僧侶方はまさに体現しているといえるだろう。

を打ち明けられた時、何ができるのか。「相手はメールならば話せる」というぐらい、メールが主な言語手段になっています。だけど特別な言葉をかけられるわけではなく、日常的な会話を普通に交わすだけです。そのなかで問題点を一緒に解決していこうとするのです。その時に私ができるのは、相手の立場になって一緒にグチることぐらい。彼らは病氣や薬についてとても詳しいので、そんなことを聞いたりして、相手の悩みを共有します。そこで、あれ？ 私はなんで死にたかつたのかな？と思わせれば、だいぶ前進したと言えます。そのやりとり背後に仏教の要素があればいいんです」

電話であろうがメールであろうが、大事なことは悩みを共有することだと根本住職は強調するのである。

「楽に死ねるのだから死にたい」

さて、根本住職がメールで対話を続ける前出の二十九歳の女性、Aさんについて

てふれよう。彼女には一人の親友がいた。彼は京都に住む佛教大学の男子学生、Pくん(二十三歳)。Aさんと同じく統合失調症を患っていた。

AさんとPくんはネット上で知り合い、お互いに仏教に関心を抱いていたことなどから、メールで頻りに連絡する間柄だった。しかし、昨年九月、Pくんは明確な理由も告げずに自殺してしまった。

AさんはPくんの死後も自身のブログで彼へのメッセージを綴っている。

根本住職は、常に生きづらさを感じ自殺を考えているAさんにどうやって接していけばいいのか、戸惑いつつも、現在までメールによる会話を続けている。

前頁に二人の会話の内容を記した。そこにあるとおり、Aさんは「楽に死ねるなら死にたい」との願望を抱いている。実際、五月十六日の会話から二日後の十八日、Aさんは「オーバードーズ」と呼ばれる処方薬の大量服用によって自殺を図った。すぐに救急車で運ばれ、幸いに

も一命を取り留めたものの、今でもとても不安定な状態が続いている。

Aさんの自殺未遂から四日後の五月十二日、根本住職は東京でAさんに会う機会を得た。その時の様子をこう話す。「とても痩せていて、目がギョロっとしていました。PくんとAさんの思い出の場所に行き、今度の機会には一緒に般若心経を唱えようと言って別れました。彼女とは今もやりとりをしています。いつまで生きているかわかりません」と根本住職は不安を隠さない。

根本住職はこうした経験で、半年に一回ほどの割合で東京・港区にある曹洞宗青松寺で開催される「ボーズ・ビー・アンビシャス」という若い僧侶が中心の会合で発表。根本住職の発表には二十人を超える僧侶が集まった。参加者からは相談者である根本住職を気遣う声や、「優しくさだけで相談活動が続けていくのは限界がある」「一人で対応するのではなく、組織的にやる必要があるのではないか」