

お寺が自殺念慮者の苦悩を受け止めるための実践

一日約90人も自殺する 世に僧は何ができるか

「自殺予防元年」。国が今年をそう位置付けるほど自殺が日本で深刻な問題だ。何しろ未遂も含めれば日に千人も自殺に走っている。こうした中、全国の僧侶らも独自に奮闘を続けている。僧侶に何ができるのか。その活動に注目した。

十万人超す署名を支えた僧侶

大人四人も入れば一杯になってしまいう狭い部屋に、全国から届けられた署名がうずたかく積み上げられている。

その数、十万千五百五十五。自殺対策の法制化を求め、今年四月中旬から五月末日

まで、わずか一カ月半と短い期間で行われた署名活動への反響だ。当初は、年間三万人以上が自殺する日本の現状を直視してほしい、との思いから三万人を目標に始められた署名だったが、実に三倍以上の署名が集まったのだ。

十万を超す署名に国も重い腰を上げた。

署名活動の趣旨に賛同した国会議員による超党派の「自殺防止対策を考える議員有志の会」の活動によって今年六月十五日、自殺対策を国や自治体の責務とした「自殺対策基本法」が衆院本会議において可決、成立したのである。

この活動の主体となったのは、NPO法人・自殺対策支援センター「ライフリンク」(東京都千代田区)。約二十の民間団体がその署名活動に賛同し、大学教授やジャーナリストなど、著名人も賛同者として名を連ねる。

法制化への道筋をつけた同NPO法人にあって、一人の僧侶が連日連夜、署名活動の集計などに追われていた。

「自殺の多くは社会が対策を講じれば防げる死です。そのために政府に法律の制定を求め、署名活動を行ったんです」

本誌の取材にこう話すのは、東京都港

区芝の浄土真宗本願寺派安樂寺の副住職、藤澤克己師(四十五歳)だ。

署名活動が締め切られた五月末日、冒頭のライフリンク事務所を訪ねた。藤澤師は署名の集計で忙しいなか、同法人で活動を始めたまっかけをこう話した。

「僧侶として人の命にかかわる仕事をしたい。という問題意識が出发点です」

藤澤師は早稲田大学を卒業後、民間会社でコンピュータのエンジニアとして働いていたが、今年三月に退社してライフリンクの会員として活動に参加。同NPO法人のなかで、他の会員と共に署名の集計や国に自殺対策を働きかけるためのプロジェクトを進めてきたのだ。

それにしても、法制化によって自殺を減らすことが本当にできるのか。

藤澤師は「対策を講じれば防げる死」についてこう説明する。

「金銭的な問題によって、人は、まさに社会に追い詰められて死を選びます。ま

た、特に若い人ですが、死んでしまいたい」と思っている人は、悩みを相談する場所を知らないことが多い。自殺が他人の問題ではなく、社会全体の問題として認識されるようになれば死なずにすむ人がたくさんいるはずだ」

同NPO法人に次々と送られてくる署名のなかには手紙が同封されたものも多く、合わせて千通を超えるほどだ。そこには、肉親を自殺で亡くした遺族が「同じ苦しみを味わう人が少しでも減ってほしい」と痛切に訴える文面が多いという。

八年連続三万人の苦悩は?

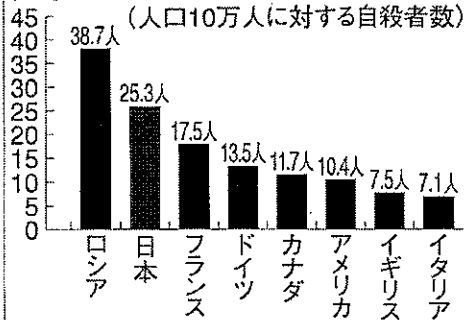
日本の自殺者に関する数字を見ると、今さらながら、自殺問題の根深さを誰もが再認識することになるはずだ。

まず、警察庁が今年六月に発表した統計によれば、昨年一年間に全国で自殺した人は三万二千五百五十二人(次頁の表①)。前年よりも二百二十七人増え、八年連続で三万人を超えた。人口あたりの

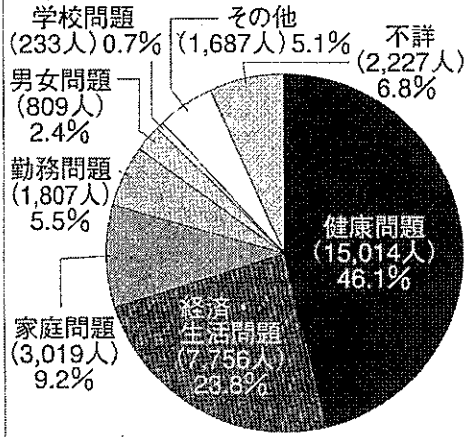


自殺対策の法制化を求めて全国から届いた10万を超す署名に目を通す浄土真宗本願寺派安樂寺の藤澤克己副住職

表② 主要国における自殺率の比較
(人口10万人に対する自殺者数)



表③ 平成17年の原因・動機別自殺者数



関係機関に提供する方針に改めている。さて、こうした深刻な現状を受けて成立した自殺対策基本法は以下の内容だ。まず、同法では、国と自治体、事業主に自殺対策を講じる責務を課す。基本的施策としては、

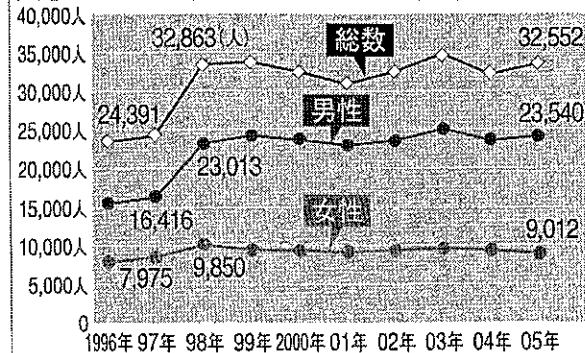
- ・自殺防止の調査研究の推進、情報提供
- ・職場や学校、地域で心の健康を保つための体制の整備
- ・自殺の恐れがある人に必要な医療を提

供すること

- ・自殺する危険性が高い人の早期発見体制の構築
- ・自殺防止活動を行う民間団体の支援
- ・自殺未遂者への適切な支援
- ・自殺者(未遂者含む)親族の心のケア

といったことが盛り込まれ、こうした対策の実施状況について、政府は毎年、国会に報告することが義務付けられた。同法の成立は、自殺を個人の問題とし

表① ここ10年における日本の自殺者数の推移



自殺者数で見ても、いわゆる先進国の中では最多で、実にアメリカの二倍、イギリスの三倍以上である(次頁の表②)。単純に計算すると、こうして私たちが生きている間にも、一日に約九十人が自殺していることになる。さらに未遂者も含めると、実にその十倍はいるといわれ

ている。つまり、今日この一日で、千人近くの人が自殺に走っているのだ。ちなみに、昨年一年間に交通事故で死んだ人は六千八百七十一人。自殺者はその五倍にも匹敵するわけだが、国の予算は交通安全対策の千六百分の一しか自殺対策に振り向けられていないのが現状だ。性別で見ると、男性が二万三千五百四十人、女性が九千十二人と男性が七割を占める。年代別では六十歳代が最も多く全体の三割以上の一万八百九十四人。続いて五十歳代が七千五百八十六人、四十歳代が五千二百八十八人、中高年の自殺が多いことが分かる。一方で、二十代、三十代では、ガンなどを抑え、自殺が第一の死亡原因となっている。

次に自殺の主な動機を見よう。

次頁の表③のとおり、動機別で最も多いのは「健康問題」。全体の半数近い一万五千十四人だ。ひと口に「健康問題」といっても、病苦やアルコール症の他、覚せい剤による精神障害など様々である。

こうした動機で目を引くのが、「経済・生活問題」で、七千七百五十六人と全体の四分の一を占めている。「経済・生活問題」による自殺は一九九〇年代前半まで千人から三千人で推移していたが、経済成長率がマイナスに転じた九八年に一気に六千人を超えて以降、倒産や失業に絡む自殺の増加により、毎年七千人から八千人がこうした理由で自殺している。続いて「家庭問題」(三千九十九人)、「勤務問題」(千八百七十七人)、「男女問題」(八百九十九人)、「学校問題」(二百三十三人)となっている。

この「学校問題」でも、自殺の原因・動機が、入試失敗や入試苦、学友との不和などさらに細かく分類されているのだが、警察庁は「犯罪による死亡ではないことを確認することが目的で、原因を十分に解明できているわけではない」として、その人数など、詳細なデータは公表してこなかった。だが、このたびの自殺対策基本法成立を受け、参考資料として

てのみ捉えるのではなく、社会全体の問題として位置付けた点で画期的といえる。

僧侶が電話相談でできること

さて、前出の藤澤師だが、自殺問題への取り組みはライフリンクでの活動にとどまらない。電話相談員として、自殺しようと考えている「自殺念慮者」の話を聞く活動も行っているのだ。

藤澤師が所属するのが、東京都新宿区にある「東京自殺防止センター」である。自殺防止センターは、一九七八年に大阪で活動を開始したNPO法人だ。現在、約七十人の電話相談員が在籍している。電話の受付時間は午後八時から真夜中、そして翌朝六時までの十時間。

この電話相談員になるには半年ほどの研修が必要になる。

研修はまず基礎訓練が三カ月。そこで研修生が相談者と相談員に分かれて模擬的に相談活動を体験する。その後、実地訓練では実際に相談者からの電話をとつ

こうして動機で目を引くのが、「経済・生活問題」で、七千七百五十六人と全体の四分の一を占めている。「経済・生活問題」による自殺は一九九〇年代前半まで千人から三千人で推移していたが、経済成長率がマイナスに転じた九八年に一気に六千人を超えて以降、倒産や失業に絡む自殺の増加により、毎年七千人から八千人がこうした理由で自殺している。続いて「家庭問題」(三千九十九人)、「勤務問題」(千八百七十七人)、「男女問題」(八百九十九人)、「学校問題」(二百三十三人)となっている。

この「学校問題」でも、自殺の原因・動機が、入試失敗や入試苦、学友との不和などさらに細かく分類されているのだが、警察庁は「犯罪による死亡ではないことを確認することが目的で、原因を十分に解明できているわけではない」として、その人数など、詳細なデータは公表してこなかった。だが、このたびの自殺対策基本法成立を受け、参考資料として

さて、ここまではNPO法人の活動にかかわる僧侶の活動を見てきたが、仏教教団が取り組む自殺問題への対策はどんなものがあるだろうか。

宗派がCHRONICALLY

「談活動に誘っても皆、及び腰だという。『カウンセリングや心理学を学んでいないから、電話相談なんてとてもじゃないができない』、という僧侶も多いのですが、そんなことを言っていたら、もし仮に家族や友人が自殺の悩みを抱えてしまった時に支えることなど出来なくなってしまう。素人だからこそ、相談者と対等に接していけるのではないのでしょうか。曹洞宗では『同事』という教えがあります。私なりの解釈では、自分と他人の区別をしないで相手の苦しみを同じように自分も感じられるようにすべき、ということです。社会の苦しみはたくさんありますが、私は電話相談で、人の苦しみに寄り添えればいいと思っています」

また、ここまではNPO法人の活動にかかわる僧侶の活動を見てきたが、仏教教団が取り組む自殺問題への対策はどんなものがあるだろうか。

実はライフリンクから署名活動への協力を要請された仏教教団や団体も少なからずあったのだが、今回の活動への協力は見送っている。

NHKのディレクターとして自殺問題にかかわったことがきっかけとなり、同社を辞めてライフリンクを立ち上げた清水康之代表（三十四歳）はこう話した。

「正直、仏教界には期待していません。私が取材活動をしている中で、自殺問題に取り組む僧侶の方にはほとんど出会いませんでした。けれども、お寺に閉じこもらず、現場に触れれば、本来は僧侶の仕事である生き死にの問題として取り組まざるをえないと思うのですが……」

しかし、仏教教団各宗派は本当に何もしていないのだろうか。

まず宗派として取り組む手段として、今まで見てきたような電話相談は有効だといえるだろう。実際、いくつかの宗派や各教区では電話相談を行っている。

日蓮宗では、今から四年前に、それま

で全国の各宗務所に設置していた宗務相談室を東ねる総合相談所を開設した。しかし、ここにはお布施の相談や、檀信徒とお寺のトラブルが中心で、自殺念慮者からの悩みはほとんど入ってこない。

その他にも、同宗伝道部の伝道推進委員会が自殺防止を訴えるパンフレットを作成している。その中で、自殺者数の現状や、自殺念慮者が発するサインについてまとめ、最終的には二十四時間運営されているボランティア団体「いのちの電話」の番号を紹介している。

日蓮宗総長室情報課の太田順祥課長は、「ライフリンクから署名運動への協力を求められたのですが、教師の中には様々な意見があり、宗派として統一した答えがないので、宗門をあげては署名に協力できませんでしたので署名できる方には回覧しました。組織でやるのは難しいのです。しかし今後は『現世安穩』を説く日蓮宗として、自殺問題への対策にも力を入れていきたい」と話した。



萬重寺の西育範住職
は、電話相談員に必要とされる能力は何か。

「悩みを抱えている人が、教会の前を通った時にふと中に入って牧師に悩みを打ち明けるといのは、可能性としてある気がします。しかし、お寺は山門があつて入り口までが遠い。お寺が本堂に『駆け込み寺』として復権するための準備として、現段階でお寺の外で出来る事が電話相談員なのです」

「特別なことができる訳ではありません。ただ話を聞くことだけです。だけど、そうやって相手に寄り添うことが一番大切なことです。自殺を考えている人は『死にたい。だけど本当は生きたい』という相反する感情を持っているので、話を聞いてくれる人の存在が必要なのです」

同じく東京自殺防止センターで電話相談員として活動する僧侶がもう一人いる。三重県熊野市育生町の曹洞宗萬重寺の西育範住職（二十九歳）である。西住職は現在、曹洞宗総合研究センターに研究員として勤務。東京に住み、自坊には法事で月二回ほど帰る生活をしている。

西住職の出発点はこんな思いだった。

「僧侶は葬式が一番の生業です。つまり死者や遺族と向き合わなければならない。三万人を超える自殺者の、その遺族の方はすごい苦しみがあるのではないか。死者と残された人、自ら死のうとする人に

素人だからできる相談員

向き合う必要があると思ったんです」

西住職はその思いを形にするべく、さっそく本屋に行つて書名に「自殺」とつく本を片っ端から購入した。そこで見つけたのが、東京自殺防止センターの設立者、西原由紀子さんの本だった。

その中で、自殺防止センターがボランティアだけで運営されており、そのボランティアを常時募集していると知った。

西住職はすぐに応募し、約半年の訓練を経て電話相談員に認定された。現在、つとめ始めてから約一年になる。

西住職が基礎訓練で繰り返し言われたのは次のことだ。

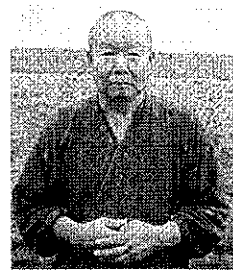
「我々のようなボランティアは、プロではなく、素人だからこそできる。もし、電話をとった相談者が結局自殺したとしても、その人自身が決定して決着をつけたこと。自分が殺してしまつた」などと考えるのはおこがましい。救つてやるという気持ちで電話をとるのは傲慢だ」

しかし、西住職の周囲の僧侶を電話相

真宗大谷派では、宗祖親鸞聖人七百五十回御遠忌のテーマを「へん、いのちがあるなを生きている」として、自殺者の増加に言及している。また、平成十六年九月には東本願寺真宗会館内に「ココロ・ダイアル」を設置し、毎週金曜午前十時から午後九時まで相談を受け付けている。

他に曹洞宗や真言宗豊山派でも電話相談を設けているが、自殺念慮者からの相談はほとんどなく、主に仏事に關する質問が多いという。他の電話相談を設けていない他宗派でも、宗務所などに様々な相談が寄せられ、なかには自殺念慮者からの問い合わせがあり、その都度職員が対応しているケースもあった。

後方支援と言えるケースもある。



安国寺の浅野泰蔵住職
高野山 真言宗で
は毎年、
「心の相
談員」や
「スピリ

チュアルケアワーカー」の養成講習会を開催し、僧侶問わずに悩みを抱えた人に対応できる人材を育成しているが、宗派をあげての対策はないとのこと。
このように、宗派の取り組みが本格化するのはいずれのことだ。

自殺者は養法を傾ける住職

こうした現状に対し、十年以上前から自殺問題に取り組む愛媛県東温市則之内の臨濟宗妙心寺派安国寺の浅野泰蔵住職（五十八歳）は苦立ちを隠さない。
「二年以上前ですが、自殺問題への取り組みをすすめるため、臨濟宗妙心寺派の有住寺院全てに『自殺問題研究会』をつくろうと呼びかけたのですが、返事がきたのはたったの二カ寺。本山の反応は全くありません。仏教界も同様です」
浅野住職が自殺問題にこれほどの情熱を傾ける理由は自身の半生にある。
宮崎県出身の浅野住職は高校時代から持病や両親の不和、高校の同級生の自死

によって生きる希望を失っていた。

高校卒業後はその日暮らしの生活が続け、幾度も自殺を考えた。しかし死にきかず、その後、愛媛県の山中に半年間こもった。そこで出会った本の中に「悩み苦しみを消そうと思うなら、悩み苦しむ人のところへいけばいい」という一節を見出す。そうして選んだ道が僧侶だった。京都市左京区の臨濟宗南禅寺派南禅寺の専門道場で四年間の修行の後、昭和五十八年に安国寺に晋山。が、同年十一月、浅野住職の南禅寺での師僧が首をくくって自殺してしまふ。

そうした体験が浅野住職を駆り立てるのだろう。平成八年に愛媛県内の女子中学生が相次いで自殺したのをきっかけに、同年十二月から、同県松山市の真言宗豊山派石手寺で自殺者を供養する法要を営んでいる。さらに自殺予防学会の会員として同会の会報に積極的に投稿している。だが、その熱い想いとは対照的に、周囲は積極的な発言を続ける浅野住職との

距離を計りかねているようだ。

というのも、十年間共に自殺者供養法要を行ってきた石手寺の住職とは意見の相違から袂を分かち、昨年は協力者とともに松山市内の市民会館で法要を行ったというのだ。そこでは故人が好きだった音楽が演奏され、地元住民が五十人ほど集まった。今年から八月と十二月の年二回の開催を考えている。



相談者の悩みに耳を傾ける篠原鋭一住職

「私が自殺問題でマスコミなどに取り上げられ、目立ちすぎたのがいけなかったのだけれど、し、そうしたことも含めて、仏教者が集まって自殺問題の現状を語り合うことが必

要です。このままではいずれ仏教界の不振が問われるはず。どこの寺院でも檀家さんを自殺で亡くしている。にもかかわらず、仏教界の反応がここまで鈍いのは、僧侶の中に自殺者に対する差別の心があるのではないだろうか。
つまり、自殺は本人の気持ちで弱いのと、自殺者の責任にしまっているのです。自殺は個人の問題ではなく、社会全体の問題だと認識していないのです。なにより、日々、葬儀の現場で自殺者の遺族にも接しながら、お布施だけでもらって、遺族の苦しみに応えないのは詐欺ではないでしょうか」と手厳しい。
その一方でこうも話す。

「現状は目を覆うばかりですが、逆に言えば、自殺問題にこそ、遺族へのケアの面で仏教徒の存在が求められているのではないのでしょうか。葬式仏教」と揶揄される日本仏教にとっては、この問題に取り組むことはチャンスでもあるはず」
浅野住職はこうした考えを自殺問題に

携わる全国の寺院住職に手紙で伝え、シンポジウムの開催を打診中だ。

二十四時間の手を離さない住職

本誌別冊に連載中の千葉県成田市名古屋の曹洞宗長寿院の篠原鋭一住職（六十一歳）の元にもその手紙が届いた。ご存じのとおり、篠原住職は自坊を中心に自殺問題に最前線で取り組む住職なのだ。

篠原住職の活動の中心は二十四時間受け付けている電話相談。その活動はマスコミにもたびたび取り上げられるため、地域を問わず、全国から電話がかかってくる。直接やって来る者も後を絶たない。

これまでに篠原住職は、若者だけで三、四十人、中高年も合わせれば百人近くから自殺に關する相談を受けた。そうした相談者の突然の来訪や深夜の電話でも、絶対に断らないのが篠原住職の信念である。その活動ぶりは実に驚くべきことだ。中には、お寺に紹介されて来る相談者も少なくないという。

表④ 自殺に関する電話相談を行っている主な団体

名 称	場 所	電話番号	受付 時 間
東京いのちの電話 (他全国49カ所)	東京都千代田区	03-3246-4343	年中無休/24時間
東京自殺防止センター	東京都新宿区	03-5286-9090	年中無休/20~翌朝6時
精神福祉保健センター (他全国58カ所)	東京都台東区	03-3842-0948	月~金曜日/9~17時
メンタルケア協会	東京都港区	03-3405-7270	月~金曜日/9~17時
ココロ・ダイヤル (東京大谷派)	京都市下京区	03-5923-5560	毎週金曜日/10~21時

家では憔悴しきって食べられない。食べることで気持ちに変化が生まれ、話しやすくなる。相談に来る人は、食事という当たり前の行為がストップしているわけ。生活のリズムを元通りにしてあげなければいけません。

お酒が飲める人には勧めます。そうするとたまったものを吐き出す。酒を飲むのも悪いことではないかもしれませんが、雷解けのように、凍った心をゆつくりと溶かしていくことです。急激に溶かしてはいけません」(篠原住職)

篠原住職は数々の相談を受けるなかで、お寺で相談を聞くことが相談者に安心感を与えると感じるようになった。

「ほとんどのお寺には、縁と、広い空間があり、同時に余計なものがありません。沈黙の時間があつたとしても相手はその時間に自然と対話しているのです。日常で時間に追い立てられる生活をしている人には、その時間が貴重です。なにより相談者に、ここはあなた方が、いつで

も自由に出入りできる場所ですよ。ポイントとしていいんですよ」と、そんなお寺だと思いつくでもあれば先は明るいんです。一般の人はお寺になお多くのことを期待しているし、それに比べられるだけの環境も備わっているはず」

篠原住職は今、浅野住職が呼びかけるように、自殺問題に取り組む住職同士のネットワークづくりが必要だと感じている。そのなかでそれぞれの住職が若い住職に経験を伝えていけなかと語る。

「私が相談者の話を聞いている横で、若い住職が話を聞いているだけでもそれが経験になるはず。そこから自殺問題に対応していく覚悟を養っていけばいい。全国で自殺問題に取り組む住職が、そうやって一人ずつ若い住職を育てていくなかで、定期的に連絡を取り合うことが必要でしょう。それが仏教者にできる一番有効な自殺対策ではないでしょうか」

次号では引き続き、自殺問題に取り組む僧侶の活動を紹介します。(つづく)

「お寺さんでも、自殺者への対応が不安だつたり、もしかかわって自殺されてしまったらしたらと考えてしまうのではないでしょうか。しかし、自殺の悩みが寄せられたら、僧侶としてまず話を聞いて、会うという対応をすべきだと思います」と篠原住職は話す。

取材日の前日にも、午後四時から十一時まで、七時間もの間、自坊で、ある夫婦の話を聞いていたという篠原住職。

その夫婦が長寿院にやって来たのは約一年前。二人の娘が、嫁ぎ先で自殺してしまい、責任を感じた両親が、共に後を追って自殺すると考えていた。

娘が自殺した理由は夫の女性関係に悩んでいたこと。しかし、遺された両親は、長女が亡くなったことを受け止められなかったのだ。最初は娘の夫を責めてみるが、次第に「そこまで悩んでいた以上、私たちがもっと話を聞いていれば」と自分を責めるようになった。

そうしてひたすら過去の記憶に遡って

いく。最近では、赤ん坊の頃の話を持ち出し、「あの頃の育て方が悪かった」などと言っているという。端から見れば、直接、娘さんの死とは関係ないと思われることまで責めてしまうのだ。

「ひたすら吐き出させることが大事です。その前は沈黙の世界。私はただ聞いていただけです。何をするかわからなくて、もしかしたら何かのはずみで後追い自殺してしまう可能性もある。だけど、また次の土曜日に会いましょうと約束したひと言がその両親の支えになっていたようです。娘さんの死を乗り越えるためにこれから何年かかるかわかりません」

だが最近になって父親が変わりつつある。きっかけは、篠原住職が「娘さんの辛い思い出だけではなく、楽しかったこともあつたでしょう」と問い掛けたことだ。

そうして父親がアルバムを見たところ、海や山へいった楽しい思い出がたくさんあつたことに気づいた。

「そうすれば、必ずしも自分たちが思っ

ていたように、彼女の人生はずっと不幸なわけではなかったと感じられるようになる。最期の幕引きは非常に不幸なことであつたが、それまでは恋愛結婚で幸せだったんだと。ただ最期に蘭車が狂ってしまっただけ。生まれながら蘭車が狂ったわけではなかった。あの子はあの時喜んでいてことを思い出してください、と言っています。そこで変わってくると、後追い自殺の可能性は減ります」

仏教者同士のネットワークを

では、自殺念慮者に対応する時、一番必要とされることは何だろうか。

「自殺の相談に対応するには根気と時間とエネルギーが必要です。それから、根本的に、この人に生き抜いて欲しいという思いが必要です。一度しかない人生。一つしかない命を大事にしてほしいと心から相手に伝えられるかどうか。とにかく大切なことは話を聞くことです。それから食事をいっしょにすることです。

お願い 上記の表の仏教団体版を作成したいと思います。自殺に関する電話相談を行っている仏教団体(寺院、教区、宗務所含む)をお知りの方は編集部まで教えてください。