

僧侶による自死遺族支援

吉田尚英

一、沈黙の悲しみ

自死遺族の思いは「沈黙の悲しみ」ともいわれ、その胸の内が語られる場合はほとんどありません。人に語っても、理解されないだけでなく、偏見や差別が混じった言葉が返され、深く傷つけられ、心を閉ざしてしまうことが多いのです。

その沈黙の悲しみのいくつかを『自殺実態白書2008』に掲載されている自死遺族への聞き取り調査から引用します。

- 「あなたのせい。あなたがついているのに、なぜ」と親戚から言われた。
- 親戚から「借金がふってかかってきたらどうするんだ」と言われた。
- 近所の人が「自殺なのにおおびらに葬式をあげて」と言っていた。
- 地域の人が町を歩いていても聞こえるように「かわいそうやったな」と言われた。
- 「あの時の言葉が足らなかつたのでは」とか「優しくしてあげられなかつた」という自責の念。亡くしてからもう十年になるので区切りかなという気はしているが、「なぜ？」という疑問に変わりはない。

●そのときから全ての自信がなくなっていく。どこからやり直していいのかわからない。世間に隠さないとけないことにものごくエネルギーを要し、夜にしか出かけられない。

各地で開催されている「自死遺族の分かち合いの会」は、そのような閉ざされた心を開いて語り合う場所です。悲しみや怒り・喪失感・自責の念や原因探し、周囲の冷たい目など、日常生活の中で抑え込んできた感情が言葉になって溢れ出します。よくそこまで耐えてこられたと思う事ばかりです。

「沈黙の悲しみ」に耳を傾けていると、社会の誤解や偏見がいかに大きいかが伝わってきます。私たちの無理解が遺族の回復の妨げになっているという現実も見えてきます。

ここ数年、年間自死者数が三万人を割るようになり、自死に対する社会の見方も徐々に変わってきたようです。自死遺族の集いでも、隠し続けるのではなく、共に泣いたり悩んだりしながら、悲しみを乗り越えていこうという流れが、少しずつですが生じています。今後さらに「沈黙の悲しみ」に耳を傾けられる社会になることが望まれます。

二、消えない悲しみ

大切な人との死別は、深い悲しみと苦痛をもたらします。落ち込んで気分が重くなる抑うつ状態が続いたり、「もっと優しくしておけば」「あの時の一言が…」と自責の念に襲われたりすることもあります。

そのような時にたとえ善意からでも「いつまでも泣いていてはだめ」「もう立ち直ってもいいころでは」などと声を掛けられると、回復したかのようにふるまわざるを得ない状況に追い詰められてしまいます。悲しみを抑え込み、心を閉ざしていると苦痛がさらに大きくなっていきます。

自死の場合、遺された人は周囲の偏見や差別に傷つけられ、思う存分泣くこともできず、日常生活の中で心を開け

る場所がほとんどありません。亡き方のことを思うと、笑うことや楽しむことさえ、罪悪に感じてしまってもいわれます。分かれ合いの会では、同じような体験をしたからこそ共感できることを語り合い、共に涙を流したり、時に笑ったりして過ごします。そしてお互いの苦しみを理解し、認め合うことが、明日を生きていく力になっているように感じます。

「ときぐすり」という言葉があります。悲しみは永遠に続くものではなく時間が経つにつれて悲しみも癒されていくという意味で使われています。しかし、分かれ合いの会に参加する方々と接していると「大切な人を亡くした悲しみは一生消えることはない」という現実を知らされます。時間を経て身に着いたのは、悲しみへの対処方法だけで、悲しみの大きさそのものは変わらない。それでも「消えない悲しみ」が、亡き人の生きていた証であるならば背負っていくしかないという覚悟が伝わってきます。迷いとのかきあい方が身についてきたからなのかもしれません。厳しい道だからこそ、皆で重荷を分かち合って歩むことが必要なのです。

三、つらいとつらさを感じる場所はありますか？

平成二十九年、「死にたい」というネット上でのつぶやきを発端とした事件が起きました。自死する人は直前まで迷っていることが多く、覚悟を決めたからといってすぐに死ぬるものではないともいわれています。しかし、ネット上でやり取りしただけの相手だとしても、「一緒に死のう」の一言が引き金となって事件が起きてしまいました。逆に、自殺の名所といわれる場所の柵を少し高くしたただけでその数が大幅に減ったという事例もあるそうです。

悩みを抱えたときに「つらい」「死にたい」と言える場所があり、そのつらさを受けとめてくる人が一人でもいれば、生きてみようと踏み止まることができるのではないのでしょうか。家族だから言えない悩み、職場における誰にも相談できない苦しみ、親しいからこそ打ち明けられないつらさを抱えている人、社会から孤立して人とのつながりが

なく、相談できる場所がない人がたくさんいます。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーとなるためにそれなりの知識と経験が必要ですが、知識や経験がなくても、身近な人の悩みに少しでも傾けて、「気にしているよ」というメッセージを送るだけでも助けになるはずです。そんな少しの気遣いをできる人が増えて、「つらい」と言える場所に行き着いたなら、冒頭の事件は起きなかつたかもしれません。

お寺も様々な思いを抱えた人が集う場所であり、そこに集う人たちがお互いに気遣いながら「つらい」と言える場所でありたいと思います。それでも言えないことがあれば、仏さまに手を合わせ「つらい」とお伝えください。仏さまは最高のゲートキーパーです。「いつも気にかけているよ」とお声をかけてくださるでしょう。

四、自死者追悼法要

毎年十二月に全国数か所で、超宗派の僧侶有志主催による「自死者追悼法要」が営まれています。

自死についての偏見・差別・無理解に遺族は傷ついています。葬儀や法事の席で親族から責められたり、自死であることを隠して日常を過ごさなければならぬなど、遺族が心から故人に向き合える場所があまりに少ないのが現状です。また、なぜ死んだのかと答えを探したり、自分が悪かったと自責の念にさいなまれたり、苦しみを抱えている方がたくさんいます。さらに、遺族や親族ではない友人・恋人・内縁関係の方などは葬儀や法事に呼ばれず、祈る場所さえないことがあります。そのような状況の中だからこそ、大切な人を自死で亡くされた方々が、安心して祈り、故人に向き合える法要が必要になります。

法要当日は、自死で大切な方を亡くされた方のみが参列します。周囲のしがらみや偏見のない中で手を合わせることを第一に準備を進めます。なかにはためらい悩みながら必死に会場にたどり着く方もいます。会場に入るまで自分

が参加してよいのか思い悩んでいる方もいます。そんな方のために、穏やかに、さりげなく背中を押す役目の案内係の僧侶が駅から寺までの要所に立ちます。

「自死した人は安らかにしているのだろうか」とご遺族は心配しています。その答えが見つかるように、僧侶は真剣に法要に臨み、お経を読みます。参列者もおつとめをしながら亡き方と存分に対話をし、仏さまの前で誰に気兼ねすることなく涙を流していただきます。

法要後は、それぞれの思いや辛さを語り合う「分かち合いの会」を開きます。数名ずつのグループに分かれて、僧侶が進行役となり安心して語り合っていたく場です。同席した僧侶はそこで悩みや苦しみの深さを教えられ、共に涙を流します。

五、いのちの集い

宗派を超えた僧侶による「自死・自殺に向き合う僧侶の会」では毎月一回『いのちの集い』という大切な方を自死で亡くされた方々の分かち合いの会を開催しています。

自死で家族を亡くされた遺族は周囲から攻められ、偏見・差別・無理解に傷ついています。遺族や親族ではない人・恋人・内縁関係の方などは、その苦しい胸の内を語る場所さえないことがあります。子どもを自死で亡くしたご夫婦は、夫と妻とでその思いに微妙な違いがあり、家庭内で亡き息子や娘の話することさえはばかれる場合がありますといわれます。

そうした大切な方を自死で亡くされた方の多くが「なぜ気づけなかったのか」と自責の念にさいなまれ、「なぜ死を選んだのか」と答えを求めて苦しんでいます。

そのような重い荷物を抱えている方々が、想いを語り合い、ほんの一時でも荷物を下ろしてもらおう場所が「分かち

合いの会」です。経験していなければ分かり合えないこと、立場が違くと口に出せないこと、これまで心の中にため込んできたこと等をようやく吐き出すことが出来たと多くの方がおっしゃいます。

行政や民間団体が主催する分かち合いの会は各地にあります。お寺を会場にして僧侶が進行役になっている分かち合いの会も全国数カ所で開催されるようになりました。仏さまの前で法衣を着た僧侶がお話をうかがうだけで随分と安心していただけるようです。

そして多くの方が「自死者は成仏できないのか?」「地獄に堕ちていないか?」と僧侶に質問をされます。自殺は自らを殺すから殺人と同じだ、命を粗末にしているという周囲から言われるのだそうです。

しかし、自ら死を選ばざるを得ない状況に追い込まれた方は、本当は生きたいのに死ぬしかなかった。最後の最後まで力をふりしぼって生き抜いた方なのだと、遺された方々のお話を伺いながら私は感じます。その一人ひとりの人生はどれも尊く、自死という死に方で人生そのものを否定するべきではないと私は考えます。

仏さまは、死ぬほど苦しみ悩みぬいた方に手を差し伸べないはずがありません。「いのちに合掌」と説き、法華經とお題目に出会ったその時、仏さまと一つになると教える日蓮宗僧侶として私は「自死者が成仏できないということはありません」と自信を持ってお答えしています。

六、自死の問い・お坊さんとの往復書簡

「自死・自殺に向き合う僧侶の会」では、自死に関する相談・質問等を手紙で受け付けています。

人生には一人で抱え込む事ができないほどのつらさを受け止めなければならぬこともあります。他人にとっては些細なことでも、本人にとっては重大な問題であるかもしれません。そんなとき素直に「つらい、苦しい」と口に出ることができれば、少しは気持ちを和らげることができると思います。人生にはゆつくりと悩み、考える時間も必要

です。あせらず、安心して悩むことができる場所さえあれば、自分で立ち上がり問題を解決することができるのではないか。そんな僧侶たちの思いから「往復書簡」の活動が始まりました。

自ら死を選ばざるを得ないほどつらい思いをしている方、大切な人を自死で亡くされた方、自殺未遂をしたが立ち直ろうとしている方、自死しそうなほど思い悩んでいる人が身近にいる方等々から、今まで行き場のなかった苦しみや、どうしたらよいかわからないという悩みが詰まった手紙が届けられます。

そして、手紙を送ってくださった相談者ごとに担当の僧侶が決まり、返事を書きます。場合によっては、数十通のやりとりが何年にもわたって続く場合もあります。

「誰にも相談できなかった」と書かれることもしばしばです。苦しい、悲しい、うれしい……そんなすべての思いを分かち合いながら共に考えます。一人で答えが出せなかったらみんなで考える。近くの人に話せない事は少し遠くの人に話せばいい。どうしても答えが見えないときは共に仏さまに祈る。一人ではないと感じるだけでも生きる力につながるように思います。

手紙を書く、ゆっくり考えながら心の中を整理することができます。電話や面談よりもじっくりと自分の内面に向き合い、より適切に思いをまとめることもできるように思います。そして、手紙をポストに投函して手を放した瞬間、解決に向かつて動き出したという実感を得られるのではないのでしょうか。手書きの手紙のやり取りは、心のぬくもりも一緒に届くように感じます。心を受け止め合う人がいるだけで生きる力が生まれると、私たち僧侶も日々教えていただいています。

なお当然のことながら、個人情報や手紙の内容が外部に漏れることがないよう細心の対策を講じています。

七、自死に向き合うヒント

平成二十三年四月に日蓮宗宗門運動本部から『いのちに合掌〜自死に向き合うヒント』という小冊子が発行されました。

大切な方を自死で亡くされた方に接する機会や、「死にたいほど辛い」と相談される機会が、僧侶やお寺の奥さんには少なからずあります。その際、どう対応してよいかわからずうろたえたり、相手を傷つける言葉を発してしまうこともまた少なからずあるようです。

自死はどこか遠くで起きている他人事ではなく、今を生きる私たち自身の大きな課題です。そんな問題意識から、平成二十二年に浄土真宗本願寺派東京教区教務所が『自死に向き合う』というタイトルの冊子を発行しました。その翌年、デザインをそのままに、一部の文言を日蓮宗向けに改訂したのが『いのちに合掌〜自死に向き合うヒント』です。自死へ取り組みは宗派を超えて共通したものです。その認識から、各宗派が同じデザイン、同じ内容の冊子を発行しています。

この冊子の内容の一部を紹介します。

●「死にたい」と思い詰めている人には、「それは気にしすぎですよ」と批判したり、「もっと明るい話をしましょう」と話をそらしたりせず、「つらいですね」「その気持ちをもっと少し聞かせてください」と気持ちを認め共感する姿勢を示すことが必要です。

●「死んではだめ」「きっと大丈夫」など安易に否定や励ましをするのではなく、「死んで欲しくない」と自分の気持ちや持ちを伝え、「一緒に考えよう」と寄り添う姿勢を示すことが大事です。

●自死で大切な方を亡くした遺族や友人・恋人などには、腫れ物に触れるような態度をとったり、誰かを責めたり、無責任な励ましをしたりせず、「つらいですね」「大変ですね」と共感し、一人ではないという思いを伝えることが大切です。

実際に死にたくなるほどの苦しみや、大切な人を亡くした悲しみを、すべて理解し、受け入れることは容易なことではありません。でも、すべてを共感することができなくても、共に泣いたり、怒ったりしてくれる相手がいれば、立ち直る手助けになると思います。

私たちもいつか突然苦悩の底に落ちるかもしれません。悩んでいる人に相談されても一人では支えきれない場合もあります。お互いがお互いを敬いあい、いのちの尊さに気づくこと。それがこの冊子のタイトル「いのちに合掌」です。