

ミニ講演

# 自死遺族から見た自死問題

野村清治

リメンバー名古屋、自死遺族の会代表幹事、野村清治と申します。本日はこの様な席にお招き頂きまして、誠に有難う御座います。自死の問題というのは非常に難しく、大変デリケートな問題です。このような形でお取り組み戴けることに、大変感謝させていただきます。本日は、自死遺族と言う立場からお話をさせていただきます。

早速本題の話に入らせて頂きます。僕自身も十年程前に、妻を自死で亡くした者です。十数年一緒に暮らしていました。その間必死に生きる事と格闘し、亡くなりました。そして、その後の十年間自死遺族として過ごして居りました。本日は自死遺族の会として、大勢の自死遺族の方々の声をお聞きしながら苦悩を一緒に過ごしている立場でお話をさせていただきます。皆様さん様々に自死の問題に関わっておられる方、又、そうでない方もいらっしゃると思いますが、自殺、自死遺族というものに対して、どのようなイメージを持ちでしょうか。思い浮かべていただきたいと思いますが、自殺の裏側に必ず付きまとうものです。

起きてしまった自殺に対して、身勝手だ、罪深いことだ、弱い者がしたことだ、病気がそうさせたのだ、社会に追い込まれたからだろう等、様々な言い方をされると思っています。その裏側にいる自死遺族に対しても同じ様に、何故止められなかったのか、可哀想な存在ではないか、辛い気持ちは分かるがどう接してよいか分からない、様々な思いを

お持ちだと思えます。起こるかも知れない自殺に対して自殺予防という考え方もあります。一人でも多くの自殺者を減らしたい。遺族の悲しみの連鎖を止めるのだという、声もよく聞きます。

自殺、自死という言葉がありますが、この言葉、皆さんはどのようにお感じでしょうか、元々自殺という言葉が中心で自死という言葉はここ十年以内の言葉です。殺すという字が非常に遺族にとつて辛いというのがそもそも出発点で、そこから自死という言葉が生まれ、自死遺族と共に市民権を得てきた言葉です。遺族という言葉の前に付ける言葉は自殺遺族ではなく、自死遺族という言い方が一般的になってきているのではないかと思います。その一方で予防の前に付ける言葉はやはり、自殺です。自死予防と言われる方もいらっしゃると思いますが、自殺予防という言葉が一般的に言われます。自殺対策問題に関しても、自殺問題という言葉がやはりどちらかと言うとポピュラーになると思います。こういう言葉の置き換えというのは、始まると一気に進んで行くものですが、何故か自死、自殺に関しては進まないのですね。ここに重く引っ掛かる何かが皆さんの意識の中にあるのではというように思います。自殺という言葉を、予防から外せない、自死予防とは言えないニュアンスが現在もあるのではないかと思います。この言葉を使っておられます。少なくとも遺族に対して、向ける言葉としては基本的に自死遺族と言っていたのが宜しいかと思えます。

自死遺族の会についてお話をさせて頂きたいと思えます。時間の事も有りますので、駆け足で進みますが、お話し頂きたいと思えます。お話したい事は色々ありますが、私が関わっておりますリメンバー名古屋自死遺族の会とは名古屋で活動する自死遺族の自助グループです。僕自身は京都に二十年以上住んで居りますが、実家が名古屋にご縁がありまして名古屋に関わっております。リメンバー名古屋は二〇〇三年十二月に始まった会ですので、自死遺族会としては比較的古い部類に入ります。二ヶ月に一回程度分かち合いの会を開催しており、遺族の人達が遠足に行くとか、自死遺族の文集や冊子を発行しております。その他、シンポジウム、セミナー等を開催する等、様々な活動をし

ている会です。遺族会の役割として何ができるのか、何をする事が一番遺族の支えになるのかという事を常に問い続けながら活動しております。遺族会の役割を幾つか挙げてみました。情報提供、対外的な発信、社会に支援を訴え実情を知って頂く、この様な場所でお話をさせて頂く事、基本は遺族の支えになることが大切であろうと思います。中でも一番大事な事は分かち合いの会です。後程詳しく説明致しますが、安心して遺族の人達が集まって会話出来る場所を提供していく事も遺族会として大切な事ではないかと思えます。対外的な活動をしていますと遺族によっては疎外感を感じる人が居ります。リメンバー名古屋では対外的活動は個人で行って頂くようにお願いしております。会としては、分かち合いの会の方を重視して行こうという心構えです。

自助グループに付いて、ご存じの方は詳しいと思いますが、ご存じない方もいらっしゃると思いますのでお話をさせて頂きます。自助グループとは苦しみや、様々な思いを持った人達同士が自主的に集まり、支え合うグループです。元々はアルコール依存症の会や薬物依存の会であったり、犯罪被害者の会であったり、死因を問わない形式での遺族会というものです。特にアルコール依存の自助グループは非常に歴史も古くて、自死遺族のグループとは比較にならないくらい、世界的に重要な役割を担っている自助グループです。死因を問わない遺族会が元々あった中で、やはり分かち合えず共有できないという、居づらさが出てきて、自死遺族グループが独立したという歴史があります。何故かと言いますとやはり病氣遺族の中で、孤立感、或いは共感できない部分が存在していたということがあるのです。やはり病氣で亡くなったご家族からしますと、自死で亡くなった人に対して、お前は勝手に死んだのだ、そのようなニュアンスであり、違いが出てきてしまうのです。

分かち合い会はどんな活動をしているかといいますと、五人、十人、二十人ぐらいの輪で話をすることです。様々な方法があるのですが、ルールは座っているだけで何も話さなくていいです。勿論、守秘義務はありますが、他人の話は最後まで聞く、途中で割り込んだりすることは一切しない、話し終わってから次の方へ渡すという事が基本に

なりません。「私は大変辛いがこう思います」、というように、自分のことだけを話すことが基本です。批判もアドバイスもしないというのは、普通のグループと少し違う処です。敢えて言うのであれば、あなたの立場の時私はこうしました。という自分の経験を話し、それが相手の参考になるということです。こうしたほうがいいですよとは一切言いません。そうするグループもありますが、基本はそのようなことを中心に行っております。遺族にとつて遺族会の役割というのはどのようなことかといいますと、先ほど申しました様にただ話すだけです。決して治療する場所ではありませんし、誰かが助けしてくれる場所でもありません。人の辛い話を聞く、この人はこのような死に方をしました。「うちの子供はあそこから飛び降りて死にました」。「ですからあのマンションには行けない」、そんな話を聞きに行くわけです。自分も辛いのに、何故人の話を聞かなくてはならないのか、大きな問題だと思えます。僕自身も人の話を聞くのが大変辛いです。それでも何故行くのかいつも自分に問いかけています。その様な場所に対して批判的に傷の舐め合いではないか、そのような場所にいつまでも行くから立ち直れないのではというような言い方をされる方もいるかと思えます。そのような場所に何の意味があるのか、自分自身を振り返ってみた時、遺族会に初めて行くまで世界で自分が一番辛いのだ。一番苦しいのださういう思いでいるわけです。様々な人の話を聞く中で辛さの相対化と言いますか、辛いと思っている人が大勢いて発見なんです。不思議な言い方かも知れませんが、大勢いるということ。大きな支えに成り、大きな役割があります。自死の場合は誰にも言えない、勿論家族にさえ言えないケースもあります。旦那さんを亡くされた奥様が、お父さんは事故で亡くなりましたと言うケースもあります。親戚や特に近所には言えない。孤立している人が来て初めて話しましたと言う方がいるのです。その様な大事な場所になっていると思います。同じ苦しみを持ち、向き合い続けた人達がこんな大勢いるのだという共感の場所であり、安心して話せる場所、そして支えであり、尊敬できる所、遺族会という所はそのようなところですよ。

次に自死遺族心情について、お話をさせていただきたいと思えます。自死遺族心情と言っても様々な問題がありま

して、一言では語りきれない話です。故人はある種の苦しみを抱きながら生きてきて、ある瞬間、自死ということが起こりました。その後もやはり生きているわけではありませんが、その人に繋がりがあるといふ意味で遺族はその苦しみを背負って亡くなった人と同じ時間、身近にいた存在として見続けていて、それが自死の以降自死遺族でなかったものが遺族として変わっていく訳です。自死について無関係で有り、無関心であり、偏見すら持っていた人達ではないかと思っています。全部説明すると大変ですが、何故という部分と自責という事は非常に大きな部分です。自責の部分については後程説明致しますが、故人の人生を背負い込み、その人がどの様に苦しんでいたか、どんな思いで自死をしたのか、そこを共感しようとする。そのことによって自身もやはり苦しいわけです。一〇〇パーセント共感してしまつたら、その人も死んでしまうわけですから、そこまで自分を追い詰めながら共感していこうとする、そんな思いがあります。社会的に何か問題があり死んでいったと思う場合でしたら社会に対して怒りが生じる。何故自分を残していくのだという思いがあれば、そういう意味での怒りがあります。罪悪感、やはり自死というものは自死遺族になり、何年も経つて色々考ええると、変わってくるものですが、直後というものは悪いことしたのではないかという思いは、特に多いかと思えます。

それから疎外感です。これからの人生どうなるだろう。自死遺族として、同じ死を選ぶのではないか、自死の連鎖ということを言われますが、決して遺伝という事でなく、身近に自死を見たり、経験しますと自分のこれから先の人生の中で、一つの死の姿として自死というものが組み込まれてしまうのです。僕自身も身近でそれを見てしまつて、やはり自分の死の姿として、自死もあるのだなという事はしかたのない事だろうと思えます。

それに絡む話ですが生きる意義、意味の喪失、自ら命を絶っていく、その衝撃というのはとても大きいです。なにも考えず生きるということが当たり前だと思っていました。その生きることとは何か、死ぬことは何かを問わなければ生きていけないことは人生に、大きな衝撃があると思えます。何故ということをクリックアップしてお話したい

と思います。何故死んだのだ、これは自死遺族の中で永遠の問いなのだと思います。

以前遺族会に来られたある方が、霊媒者のところへ行って一度聞いて来るのだとお話をしていた方がいます。どのような気持ちで貴方は死んでいったのかを聞きたい思いがあります。何故自分を残して死んだのか、何故死ぬことを考えたのか、聞いてみなければ理解できないこともありえます。果たして明確な答えが出るか分からないのです。これは永遠の疑問ではないかと思えます。そのことを考え続けることが、自死遺族にとって故人との関係を定めていく事にとっても大切なことだと思えます。

グリーンワークと呼ばれるものがあります。グリーンは非常に深い悲しみを癒していく作業です。僕も妻を失って十年経ちますが、まだこれを行っている段階だと思えます。何故を問い続けながら生きていく、これは一生続くことなのではないかと思えます。そんな遺族に対して、自死とはこういう事でしょう、と外部から決めつけてしまうことは意味のないことであり、傷つけてしまうことが非常に多いです。自死は病気や追い詰められた結果で、弱い者がする事でしょう。貴方は死んだ者の人生の何を知っているの、というそんな思いになるのではないかなと思えます。

もう一つの大きな問題は自責です。自分のせいで死んだのだという思いから抜け切れない故人の人生を苦しみだけものにしてしまう事は申し訳ないと思っただけなのか、それが自死に至ってしまった、自責に関わってきた者としてどのような思いがあるか、僕は短期的な自責と呼んでいます、あの時気づいてあげれば、あんなことを言わなければ、あの電話を取っていたら大丈夫だったのではないかという思いもあります。長期的、中長期的なもので、その人全ての人生を眺めた時に、死にたいという思いをきちんと受け止めてあげられなかったのではないか、よく子供を亡くされたお母さんがお話をされるのですが、その子を生んだことさえ悪かったのだという、大きな自責感をお持ちの方がいらっしやいます。単純な言葉で救えるものではないと思えます。故人の人生、意思、死へのベクトルへの影響があったと考えるからこそその思いであるということです。自死とはふって湧いてくるようにその人が死んでしま

うわけではないのです。その人の人生があり、思いがあり、意思があります。その人と関わってきた人間が自死遺族となるわけです。その関わりによってその人の人生が変わる可能性があるわけです。その可能性があるからその裏返しとして自責が生まれてしまう。言葉を変えれば、ある種の消極的・積極的加害者感なのです。消極的とは、あれをしていけば、これをしていけばという思い、積極的には、私がこうしたから、あの人は死んだのだというある種の積極的な加害者感を抱いてしまうものだと思います。その人に対して貴方のせいではないと言葉を掛けても、心には届かないのではないかと思います。遺族会だからと言ってできる訳でもありません。貴方のせいではないと言っても、本人が心の中で自分の責任かも知れないし、違うかも知れないという整理をつけていくのです。僕自身もやはり一生背負っていくしかないのです。自責の整理は時間と共にできるようになってきます。

自死遺族の感情をご理解していただくために、遺族感情としてということでお話させていただきます。自死以外で亡くなった場合との違いを考えてみたいと思います。当然病気や犯罪で亡くなられた方、事故で亡くなられた場合も、何故という思いはあると思います。それからあの時何とかしておけばという自責も勿論あります。他の悲しみに比べて、自死の場合には何故とか自責が非常に強くなることは致し方ない事です。先ほど話しました。自死に至るまでの本人の気持ちに付いて様々な言われかたをしますが、本人の意思が○パーセントであれば、やはり自死とは言えない部分が強くなると思いますが、○パーセントではないそれをどう見るか様々あると思います。意思であり、心情であったり部分が存在することが何故であったり、自責の思いが強くなる一つの大きな要因ではないかと思えます、先ほど話しました、故人の人生、生き様、死に様に関わりを持つ事で相手を変えられるかも知れなかったと思、う事がやはり大きな自責であったり、何故に繋がるのではないかと思っています。意思という事に付いて詳しく見ていきたいと思えます。それは本人の意思ではないのだ、追い込まれたのだ、或いは病気なのだ、よく言われる鬱です。鬱である人は死にましたという言い方です。その場合、どういう心情になるのかそれはしょうがなかったのだ、本人の意思で

もない、本人は何も悪くないのだ、だから仕方がないのだということで、故人、或いは遺族自身の責任が回避されるといういい面もあるのは確かです。その意味でどちらかというところが強調されつつあります。もうひとつは悪者探しです。誰が追い込んだのだ、誰が悪いのだというような言い方をする。そちらの方向に行く可能性が非常に高いです。社会が悪いのだ、病気が悪いのだ、遺族が悪いのだ、周りが追い込むだけじゃありません。家族が追い込んだという可能性だってあるわけです。僕の場合で言えば本人は悪くないのに僕が妻を追い込んでしまった。悪いのは僕だという言い方もできると思います。遺族自身が自殺予防の活動に一生懸命になるケースは非常にあります。ただマイナス面と言いますか、何故追い込んだものから救ってあげられなかったのかという、それでも自責から逃れられない、もう一つ大事なポイントとして、故人の人生の意味、尊厳の否定に繋がるのではないか、つまり、本人は一生懸命考えて人生と戦い格闘して、最後にやむを得ず自ら命を絶って行ったのかも知れない、本人が何も感知しないところで、本人の意思ではないところで命を絶って行ったと言われてしまうことにどうも違和感がある。本人の格闘した歴史は何だったのだ、僕も十何年一緒にいて、格闘したのを見ていますが、一生懸命考えて生きてきて最後に死んでしまった。その歴史はなんだったのだろうというその否定感というのが生まれてくるのではないかと思います。悪者探しの中で最終的に遺族に向いた時に、身内が悪いのだという、配偶者なんかよくあるのですが、相手の親から、遺された配偶者が責められることがよくあるのです。これは極端な言い方ですけれどもそういった場合どの様に考えるか、故人の人生の選択を認めてあげたい、一生懸命考えてその様に貴方は選んだのだから、やはり認めてあげたいというように思うこともあります。その様に言っても簡単なものではなく、遺された者はやはり時間をかけて、苦しい思いの中で認めていく、時間をかけていくことが、グリーンワークの一つかも知れません。そのように思います。何故そう考えたのか分からない。身勝手だという捉え方もできるかも知れません。何故止められなかったのだという周りからの責めもあるかも知れません。中間的なものとして一生懸命生きただけでもないかという消極的選択もある

かも知れません。そういうものに対してよく頑張ったねというように思えるかも知れない、やはり裏返しの中で、何故支えてあげられなかったのだという思いにもなります。どう捉えようが、プラス面、マイナス面もあり、様々な捉え方ができるかと思いますが、遺族自身、本人自身も、ここは揺れながら生きているのではないかと思うのです。少なくとも、全ての自死がこうだとは言えるものではない。本人の中でも揺れ動くものであり、おそらくこの辺だろうなというニュアンスは持っているのですけれど、決められるものでもない、そこを彷徨いながらやはり自死ということと向き合っていく、関わっていくものなのだろうと思います。

次に先ほど出てきました。自死遺族心情と自殺予防ということについてお話をさせていただきたいと思います。自殺予防ということとは、一番馴染みのある言葉かと思いますが、これに対して、自死遺族心情、自死遺族がどのように感じ取っているのかということを理解していただくということが、自死遺族心情を理解することのみならず、自死ということ深く、捉える時に非常に大事なポイントになろうと僕は思っています。時間をかけて考えていきたいと思っています。先ほども他の病死、ということが出て来ましたが、他の病死の場合、予防についての考えにしているのかということです。最近の乳がんの場合ですが、早期受診を呼びかける活動を遺族の方がされています。犯罪被害者の方は犯罪被害者の会というもので犯罪防止活動をします。交通事故の遺族の方たちは交通事故撲滅の運動をします。これは割とポピュラーなところですね。テレビでも事件、事故の遺族の方が、「このような事故が二度と起こって欲しくない」とテレビのインタビューで話されているところが放映されています。他人に同じ苦しみを味わって欲しくないという思いがあるのだと思います。故人の苦しみ、無念さ、遺族自身の苦しみ、悲しみというものをこれ以上増やしたくない。味わって欲しくないという思い等、様々な思いが有ります。そういう思いの中で考えて見ると消極的か、積極的かは別にして社会的活動を行う人もいます。予防そのものに否定的、批判的な感情は少ないのではないかというのが、病気であったり犯罪事故の被害者の方であったり、そういう遺族の方の思いなのではないでしょ

うか。自死遺族の場合はどうかということを考えて頂きたいと思います。結論を申しますと自殺予防に対して、遺族というものは、肯定的感情を持つている。同じ思いを持った遺族であり、死にたいという人を救いたいという思いを抱いている方も勿論大勢いらっしやいます。その一方で自殺予防活動に対して、否定的な感情があるということも大事なポイントとして知っておいて頂きたいと思えます。自殺を防ぐということは、遺族にとつてどの様な事なのかということですが、自死という行為を遺族感情として捉えてしまうと、やはり亡くなった者を非難していることとして捉えられる可能性があります。僕もそうですが、故人の意思をどう捉えるかによって大きく変わってきます。悪いとは言わなくても、それを非難してしまうのです。故人が悪いことをしたのだというように繋がるような感情になるわけです。その意味で防ぐ対象にされることへの抵抗感というのがあります。

二つめはできなかったことを突きつけると、遺族の自責を責めたてる事に成るわけです。自死を防げるのだということ、社会が推し進めていくこと、できなかった様な事を並べて、遺族が検証していく中で、これもしていなかった、だから死んでしまったのだとそらちの方向に進んで行くのです。結局は自分のせいであの人は死んだのだという方向にいつてしまう。積極的、消極的加害者と申しましたけれども、そこに関わる問題で、その遺族としての意識をやはり責め立ててしまうことになるということがあります。

政府が自殺予防大綱を作りました。その中で自死は防ぐことができるかと定義づけされています。それが当たり前なのだというように社会が認識してしまうことによって、防げなかったこの自死はなんだろうというように返ってくるわけです。こちらに落ち度があったのだというようになる、防ぐのが当たり前なのに防げなかったのは、そこに遺族の落ち度があったのだという論理になってしまいます。という事は大きなものです。そのように申し上げるにはやはり自殺予防に対する否定的な声は社会に対して発せられることは非常に少ないです。数が少ないか思いが小さいとかいうことじゃないのです。何故かと言いますと、自殺を予防して社会をなんとか変えていこうという遺族の声を社会に

対して発信しないと意味がないわけです。自分が悪いのだと思っている人が社会に対して何か発信するわけがないです。言ってもしかたがない、だから皆さんの元には届かないです。やはりそこに大きな問題があります。はっきりと認識していただければと思います。どのようにしたらよいかということなんですが、やはり大事な部分をここで書きました。

自殺予防と遺族サポートの分離という事です。やはり分けて考えるべきことなのです。起きてしまった出来事へのサポートと、事後の事とは全く別物だと考えるべきで、犯罪被害者の方でも、病気の方でもそうなのですが、一緒にできないだろうということは確かです。その上で自死特有の問題を考慮しておかなければならないことがあります。自殺は悪いことだと言うとします。当然自死遺族にはそんなこと言わないと思います、自殺予防的な考え方をした時にやはり自殺を良いことだとは言えないわけです。悪いことだという側面もあるからこそ防がなければいけない、ということがあります。自殺は防ぐことができるという言い方をします。さっき話しました自死遺族にとってはそんなことを言ってもらったらどんどん責められ悪いのかというように思ってしまう、自殺予防をしていく段階においては防ぐことができると言わなければ自殺予防活動は成り立たないわけです。どんな活動しても自殺は減らないと言ってしまったのでは、何のために行っているのだということになってしまう。命を大切にしよう。耳障りの良い言葉なのですが、この言葉でさえ自死遺族にしてみれば、大切にしなかつたのだと責められている気になることがあります。それを言わなければ、何の意味もないじゃないか、という言い方もできるかも知れません。つまり同じ言葉を右に向く時と左に向く時で答えを変えなければならぬ、何故なんでしょうか。皆さんのお立場でしたらどう致しますか。仏教的に言って自死は罪悪なのかという問いがあります。それについてどう答えるべきか大問題だと思いますが、自死遺族に対して、言葉を使い分けるのか、ここを分けて考える必要があるのではないかと思えます。

リメンバー名古屋自死遺族の会で制作した、パンフレットの中でこういうコンセプトを書かせていただきました。

我々の基本的な立場として、自死を敢えて一つに定義しない、それからもう一つ、自殺予防を目的とする活動を行わないという事をきちんと謳いました。これには非常に大きな意味がありまして、自殺予防とは一線を画すことで、遺族が安心していられる場所ができるのではないかというのが我々の考え方です。勿論様々な遺族会があります。それぞれの考え方の中で行っておりますが、ここの違いをどうするのかという事は非常に大きな問題です。今後考えなくてはならない問題の様に思います。

自殺総合対策大綱ということを政府が定めました。対策基本法のその後、運用法的なものとして政府が定めたもので、この中で自殺は追い込まれた末の死である。自殺は防ぐことができるというように明確に書かれています。このことは非常に大きな問題でありまして、これをベースにある県、と言って愛知県ですが、「あなたが気づけば自殺は防げる」、というキャッチフレーズを作りまして電車の中に貼ったそうです。それを見たご遺族が大変辛くなって、県に対して抗議したという事件がありました。それを受けて、追い込まれた末の死でなければならぬのか、考えた結果一つの定義にしない事になりました。あなたが気づけば自殺を防ぐことができるのか、そんな単純な事ではありません。防ぐという事を我々遺族会の中で切り離しています。防ぐことに嫌悪感を持っている方でも、そうではない方でも辛い思いを話に来てくださいという事が我々のスタンスとして行っている事です。

次に先ほど分けて考えるという話をしましたが、何かがおかしいと僕自身が思っているところです。遺族の中で自ら命を絶ちたいと思う人が、目の前にやって来たかどうか答えるのか、難題だと思えます。私もまた変わっていくかも知れませんが、一つの方向性や案として話をさせていただきたいと思えます。今現在自殺予防という枠組みで何がなされているのか、自殺者数三万人もいるのだから、社会として自殺者数を減らす事にしましょうという言い方をします。個人に対しても自殺を防いでいきましょうと言われています。それに対する手段、対策を取るには様々な問題が社会にあります、苦しみに寄り添い、支えて自死を減らしていくことが大切でしょうという言い方をされます。やは

り現在の目的はあくまで自殺者数を減らす事。三万人をなんとかして減らしていきましょう。自殺をどう防いでいきますかが目的です。そのための手段をどう取りましょう。その様な考え方で今動いております。ただし問題点が幾つかありまして、自死遺族には遺族心情としては受け入れ難いものがあるという事を考えておかなければならない大きなポイントだと思います。命を絶ちたい思いを抱えている人達の目的はどんな事なのか、ということをやはりきちんと考えておかなければいけないと思います。自ら命を絶ちたいという人に対して死んではいけない、自死は悪いことです止めなさい、ということの意味のある事なのでしょうか。自分は三万分の一の存在としてカウントされている、自殺予防のために止めさせられようとしているのだというひねくれた言い方があるのではないかと思います。僕の場合として、今現状の手段から目的の結果として捉えること、それが非常に大事に思っています。何が大事かということとは世の中の生きることに對して苦しみや問題が山のようにあるわけです。単純失業だとか、会社がどうだと言うレベルの話ではなく、やはり生きるという事は僕がどう言うことではなく、皆さんよくご存知だと思います。ですが、生きることは苦しみなわけです。その苦しみが非常に大きいわけですから、それをどのようにして減らしていくのかということが一番大事なことであり、そこを目的とすることではないかと思えます。それから、個人に対して苦しみにしっかり寄り添いその人を支えていくという非常に大事なことではないかと思えます。自殺者数を減らすとか、自殺を防ぐとかは、あくまで結果として捉えるべきことではないかというように僕は思っています。自死遺族心情、或いは死にたいという思いを持った人達に対して、非常に助けになることではないかなと僕は思います。

新聞を配らせていただきましたが、これは二月に他宗、他派が、京都の西本願寺で行ったシンポジウムの中で同じリメンバー名古屋の高見が話したことです。が、葬儀について大事なことを話しておりますので、是非とも後で読んでいただきたいと思えます。このタイミングでなぜこの話をしたかと言いますと、京都自殺防止センターを西本願寺が中心となって立ち上げようとしていました。東京自殺防止センター、大阪自殺防止センターというような形式で各地

に、自殺防止センターというものが有ります。いわばフランチャイズのような形式です。それを京都に設置しようという事になりました。主な仕事は電話相談です。死にたいと思っている人の話を聞く事です。僕がシンポジウムの中で様々な防止という名前を消して下さいとお願いしました結果、今現在の京都自死自殺相談センターという名前で正式スタートを致しました。

目的と結果の捉え方で自殺を防ぐのは結果である。目的はやはり苦しみに寄り添う事が一つの姿だと思っています。「死にたいのです」と電話をかけたとき。受け手が「死んではいけない」と答えたとき。僕でしたらその電話はすぐ切ります。この人は分かかってない、はなしを聞いてもらえそうもない、それで終わりです。そこが大事なポイントです。防止するという御旗を掲げていながら、死にたいと思う人の声は聞けないのではないかと思います。僕はあなたの声を今聞きたい、それが目的であり、大事なことだと思います。私、死んだ妻のことを思い返して見て、こんな状態だったのだろうかということを書いて書きました。全ての人に当て嵌まるわけではないのですが、坂道のように必死に立っている状態ではないかと思えます。力を抜いてもいいと思った瞬間に転げ落ちてしまう、そんな急な坂道に立っている状態なのではないかと思っています。頑張りなさいのレベルの話ではないのです。ただ息をしてそこに必死に立っている状態なのです。必死に人生と格闘して、一生懸命生きている姿ではないかと思えます。これは亡くなった彼女が生きている時に言った言葉ですが、「死ぬ自由を奪われたら、私はもう生きていけない」と言いました。権利とかそういうことを言っているのではないのです。死ぬ自由を奪われたらもう生きていけない、その感情から、生きていく事も辛い、死ぬことも許されないのであれば、私は生きていけない。そんな感情が、感覚の中で必死に生きているのではないかと思えます。寄り添うということはどういうことなのか。自分はこう安全な坂の上立ってそんなところにいたら危ないから上がって来なさい、ではどうにもならない、そんな力は残っていない。自分自身が降りて行ってもその人を支えきれなくて一緒に落ちるかも知れません。降りて行って、下で支えてあげる

らしいの事しかできないのではないかと思っています。周りの人間としては死んで欲しくないと思うことは当たり前なのです。そこを否定するつもりはありませんが、僕自身も昔はそうでした、妻から死にたいって言われて怒りました。「何故そんなこと言うのだ」。今から思えば最低な反応です。それは何故と言いますとやはり隔離であり拒否であり特別視、異常視、罪悪、いろいろな言葉を並べましたが、とにかく受け入れられない、それは当たり前だと思います。人間、自死なんていうことはまともに受け入れられる事ではない。何の助けにもならないような気がします。

受け入れると認める事は違いますが、死にたいという思いを受け入れて、寄り添ってあげる、一緒にいてあげるそれがほんとに大事なことはないかと思えます。生きることを押しつけるのではないのです。生きていて欲しいのに決まっています。生きることはやはり苦みなわけですから、死にたい思いの中でどう考えていくか、そのことをまともを受け止めたなら、苦しむのはやっぱり当たり前のように思います。そこで一緒に降りて行って、一緒にこう生きることの辛さ、死ぬことを真正面から捉えていく、そのことが非常に大事なように思います。最後まで寄り添ってあげればいいのですが、こっちも疲れます。方向がずれることもあります。生きていて欲しいと願っても、本人にしてみれば余りにも辛くてどうにもならない、ギリギリのどこにあるのではないかと思えます。私の所でも処置入院したことあります。強制入院していれば自殺は防げると思えます。極論を言いますとそこまでして防ぐのか。「そんなに辛かったらしかたない」、認めるのか、認めないかその選択があると思えます。その辺を考えていかなければならないと思えます。尊厳死ということにも通じるような話ではないかと思えます。この話にはあんまり深入りませんが、人間のギリギリの中で、生きるか死ぬかを考えていかなければならないような気が致します。昔はやっぱ自殺というのは個人の問題だと言われていました。詳しくお話し致しますと、特別な人、変わった人、異常な人が死ぬのだ、個人の問題だから他人は関係ないという言い方がされてきました。今は、個人の問題ではなくて社会の問題なのだという言い方に言い換えられています。制度的な問題であったり、社会の仕組みであったり、そういうもの

が悪いから人は死ぬんだ、という言い方をします。果たしてそれでいいのか、それはベターとは言い切れないような気がします。今、思うことは個人の問題でもあり、社会の問題でも勿論あります。全ての人間に共通する生死の問題であると考えなければならぬポイントだと思います。人はどう生きていけばいいのか、どう死ぬのか、それこそお釈迦様の時代から自死というものはあるわけです。そう簡単に五年十年でどうこういう問題ではありません。多少改善されることはあるかも知れませんが、何時でも人間につきまとう重大な問題なわけです。そこに取り組んでいく必要があると思います。人間は善悪なしに自死する可能性を持った存在であるという事です。生きるという事は辛くて、苦しいことだということを見詰めていかなければならない、自死というものはやはり考えることも辛い、できれば避けて通りたい。でも人間は死ぬこともある、自死する存在なのだ、それを認める、認めないは別です。善悪も別です。ただ、それが人間の姿であるということを受け入れなければ何も始まらないような気がします。非常に苦しいことです。そこで初めて自死遺族や今苦しみを持って生きている人達に寄り添うことができるような気が致します。目的としての自殺を防ぐこと、勿論それが必要なことでありますが、それだけでは苦しみに寄り添い支えることさえできない、その様に人生へ関わるということが大事なことのような気が致します。

最後に僧侶の方、宗教へのお願いと期待ということでお話をさせていただきたいと思えます。今現在のイメージですが、お経を上げたり法話をされたり、葬儀、法事がある、儀式の担い手である部分と、よく分からない仏教教義を語る人、両極端の中で、イメージが付いているような気が致します。遺族の心であったり、死にたい思いの人の心から若干遠いところにあるように思います。遺族の身近に存在し接するということで、自死遺族の方と接せられることも多々あると思います。お通夜があり葬儀があり何回忌とあります、その中でグリーフワーク、その人の悲嘆が時と共にどう変化していくのかきちんと関わっていくことが一番身近に存在する僧侶の方にしかできないことではないかと思えます。情報提供者ということで、具体的な情報提供をできることも宗教者としての役割、期待というものがあ

ります。

後程説明いたしますが。手続きや法的サポート、我々のような遺族会というのは全国にあります、精神的な辛さをサポートしてくれるところは各県に必ず精神保健福祉センターという所があります。心の辛さに対してきちっとサポートしてくれる窓口もあります。そういう所を紹介してあげるだけでも役に立つのではないかなと思います。

宗教者として宗教、宗派で違いがあるかも知れませんが、答えられない問題があります、日蓮宗では自死をどう考えるのでしょうか。救われるのだという事は、やっぱりこれは宗教の中でしか答える事が出来ないのではないかと思えます。不安をお話していただけるだけでも、大きな事なのではないか、できれば宗派としてきちっとした見解を出していたければ、また違うかも知れませんが。それから生きている時、死にゆく時、死後のサポートということで、檀家制度などがあり、その家々の中で、代々関わっていくというのが僧侶の方の存在なわけです。その家族の中の生、死を一番間近で見られる方なわけです。命とは生きていくだけでなく、死後の命も含めてサポートしていただける存在であるだろうとその様に思います。それから葬儀です。葬式仏教と言われて久しいですが、葬式の中でやられることはたくさんあります。葬式というのは、亡くなった者のための部分と、遺された者のための部分がやはりあるかと思えます。どちらかといえば亡くなった者のためという要素が、まだまだ強く、遺された者をどう支えていくのか、その部分にも少し心と時間を割いていただきサポートしていただけることがあります。葬式に関しては新聞の中で高見が、言っていますので、是非ともまた読んでいただければなと思います。

これで最後になります。僕もほんとに宗教というものに対して、ある種期待しているところがあります。宗教というのは、やはりどう生きて、どう死んでいくかということ、やはり考え続けた長い歴史を持った人間の財産だと思います。やはり人間は考えざるを得ないと思うのです、どんな時代でもやはり考えてきたことを積み重ねてきたものが一つの宗教であると思うのです。その意味で、人間が生きることと死ぬこと、生きることへの苦しみの

大きな下支えになる存在であろうかと思えます。以前、遺族会に行きましたら、子供を亡くされたお母さんが、私、どう生きていいかわからないと仰るのです。それには答えようがないです。自死というものを身近で見ても、自死ということが一つの選択肢として存在するのであれば、生きることも、逆の意味で一つの選択なのではないかと思う時があります。何故死ぬという選択をせずにお前は生きているのだ、という答えが必要なのです。そのことを必死に考え続けています。今の時代は、宗教、或いは宗教的なものを非常に必要としている時代であり、非常に人は飢えていると思うのです。なかなか宗教というのは応えられていないような気がしますが、自死というのは故人だけの問題ではなくて、社会の問題でもなく、やっぱり全ての人間に共通する、生死の問題だと思えます。そして、宗教に求められるということは、やっぱり社会問題を解決する。勿論それも大事なことなのですが、それだけの方向ではなくて、人間存在を深い部分からきちつと支えていただく、そのことが、やはり宗教として、非常に大事な部分ではないかと思っております。

## 質疑応答

司会 質疑応答の時間を取りたいと存じます。何か、ご質問がございましたら、はい、どうぞ。

質問者1 言葉の綾かも知れないですけど、自責と、罪悪感というものを別に考えて、書かれてたようなんですけども、その辺のちよつと違いを、説明をお願いできますでしょうか。

野村 罪悪感と書いたのは、自死することはいけななことだ、ということ、まあ、例えば悪であるとか悪いことをしたんだと、そういう意味での罪悪感、という風に、書いたつもりです。自責というのはそれとは別に、罪悪感とは別に、悪いことをしたから、というよりも、やっぱり本人、亡くなった本人に対して、自分が、責任があるんだ、その、さっき言ったように、消極的積極的加害者感としての、思いが、自責というような形で、言わせてい

ただいています。

司会 よろしいですか。はい。他に、如何でございましたか。はい、どうぞ。

質問者2 ご講演いただいたことで、関連してはいかがか、またちょっと突飛なことを聞くか分かりませんが、資料の中の、葬儀お願いその四、私達に直接関係あることなんですが、葬儀を長めにしてくださいという、その、意図はどういうものなんでしょうか。お分かりいただける範囲でお答えいただければと思います。

野村 これですね、よく話は聞いてるんで、だいたい話は分かっているつもりなんですけれども、よく高見が言っていることは、葬儀までの時間をちゃんと取ってくださいいねということと、葬儀の時間自身も長くとってください、つまり、先ほど言いました葬儀の役割というのは亡くなった者のため、そして、遺された者のため、ということがありまして、遺された者がちゃんとお別れを言える、ちゃんとそこで別れられる、そのことが、葬儀の意味として非常に大事なことだと思うんですね。そのために、特に自死の場合、いろんなケースがあるんでしようからなかなか、言いづらいところあるんですけれども、とにかく何か終わってしまった、ということじゃなく、ちゃんと別れたんだ、というそのことが、その人にとって、その後の生きていく、非常に大事なことになるんですね。

あの時、ちゃんと別れが言えなかったよな、ということがずっと残ると非常に辛いことになるケースが多いので、葬儀まで、ここに書いてないかも知れませんが、葬儀までの時間をちゃんと取ってください、その日に亡くなったから、もう夜、お通夜やってさつと終わり、じゃなく、やっぱり、できるだけ長くとって欲しい、ということと、葬儀の時間も、やっぱりばたばたばたと、短か目じゃなく、ちゃんとお別れの時間を確保して欲しいっていう、そういうことだと思います。

新聞記事で既に高見さんがお話になったことなんで、あれですけど、葬儀の時間と告別式の時間が短いと、しんどいんだ、ということが書いてあるように、ここに書いてある通りです。

司会 他に、如何でございましょうか。

質問者3 あの、熊本のほうでは、一番喜ばれるのは葬儀の時間が短いこと、っていう風に言われるんですけど、でもよく考えてみると、それはあの、葬儀に参加されている方々の、意見だったんだと今改めて気づきまして、遺族の意見ではなかったなというのを、今、はっと気がつきました。遺族にとつて、長い時間が必要になるのは、読経の時間なのかな、それともその後、私は必ず法話をするようにしているんですけど、その法話の中で、亡くなられた方に寄り添うような、一人称で語れるような話をする時間を持つ、っていう、そういう時間のほうが大切なのかな、三人称で、死に対して話す、お釈迦様のお言葉をお伝えする、そういう時間ではなくて、亡くなられた方に寄り添って、自分のこととして考えるような、そういう時間を取るといのがいいことなのかなというのを今、思っているんですけども、その辺のことはどうなんでしょうか、お聞かせいただければと思います。

野村 はい。どちらかというところ、高見の分野なんですけど、僕のことでは、何を言いましうかね、あの、自分の葬儀、自分というか私の妻の葬儀の時に、一番ゆったり、ああいい時間だなと思えたのは、お通夜が終わって、夜、こう、棺の蓋を開けてですね、こう、真ん中に連れ出してきて、棺のまま真ん中に持ち出してきて、友達も含めて、みんなでその周りを囲んで、こうゆったりこう時間を過ごしていた時間、その時間がやっぱり、一番良かったですね、うん。それから、できるだけこう、別に何も喋らなくてもいいし、何もなくてもいい、ただ、そばでじっとしている、出来ればほんとはうるさくないほうがいいと思うんですけど、何事もないほうが、却っていいのかも知れないですね、その時間をやっぱり、その中で、故人の顔を見ながら、一生懸命、あれこれ言葉を掛けたり、色々思ったりという、その時間がすごく、大事なような気がします。あとは今法話という話が出てきましたけれど、高見の講演なんかでよく言うんですけど、法話は、できたらあまりしてくるな、という話がよ

くあるんですけども、やっぱり、さつきも言いましたけど、言葉、その法話によって、遺族をなんとかしようという風に思っても、まあまず無理です。やっぱり、まず、どんなに素晴らしい話をしたとしても、まず耳に入らないです、直後のお通夜の時に、先ほどグリーンフワークで話しましたけど、直後はもうほんとに混乱で、もう何が起きているのかよく分からない、その時に、その言葉で、或いは法話で、なんとかこの人を救ってあげようなんていうことは、たぶん出来るものではないです。そういうこう、もしなんとか、という話をしようと思ったらやはり一周忌であったり三回忌であったり、そういう時に、その相手の、状況に相應しい、話をしていくことで、多少、救われていくような気は致します。それから、お通夜の法話では、まあ、そこは短めがいいような気がしますね、はい、すみません。

**司会** はい、ありがとうございます。まだまだ色々伺いたいのですが、予定していた時間がまいりましたので、野村さんの講演はここまでと、いうことにさせていただきます。どうも本当に、ありがとうございました。