自殺問題から日本のエンゲージドブディズムを探る

実践僧侶が活動報告

相談に上下関係・資格不要

つながりの再構築が防止に

既報のように「自殺問題について考えるシンポジウム」(主催=(財)国際仏教交流センター、共催=(財)全国青少年教化協議会)が先月22日、横浜市神奈川区の孝道教団(岡野正純統理)で開催された。自殺対策実践者の僧侶がその取り組みを発表。社会問題に対してどう行動するのか、日本におけるエンゲージドブディズム(社会にかかわる仏教)の模索が始まった。

シンポは9年連続年間自殺者3万人超という現実に対して、日本のエンゲージドブディズムの可能性を探る試みでもある。

全3部構成の第1部では「自殺問題に取り組む僧侶の会」代表の藤澤克己氏(東京・本願寺派安楽寺副住職)が「自殺問題と仏教とお坊さん」をテーマに発題。実際に自殺対策支援センターライフリンクや東京自殺防止センターで相談活動をしている経験から、「(自殺念慮者・未遂者・遺族など)当事者の声を聞くことが、すべての対策の出発点になる」と提言した。

藤澤氏の紹介で、自死遺族である南部節子さんが登壇。3年前、過労の果てに58歳で命を絶った夫の苦しみを語った。

エンジニアだった夫は横浜に単身赴任。連日激務をこなし、「亡くなる1年位前から土日はほとんど休めない」状態だった。極度の精神疲労に加え、腰痛が悪化するなど、体も悲鳴をあげていた。それでも強い責任感から、独りで重責を担い続けた。

遺書には家族の名前のほか、何回も「仕事ができない。ごめんなさい」とあった。南部さんは「なんで一生懸命働いてきた夫が謝らなければならないのでしょうか」と涙ながらに振り返り、「追い詰められた末の死」であったことを強く訴えた。

夫と会話した姪が「様子が変だった」ことに気付いていた。「何らかのサインが出ている。そのサインに気付けば自殺は減るのでは」と話した。

これを受けて藤澤氏は、「いじめ・パワハラ・多重債務・過重労働・うつ病・介護疲れ・差別・虐待・リストラ・育児の悩み…」など、自殺の背景にある様々な社会的要因を列挙。自殺を防ぐには、「その人を死に追い込んでいく一つひとつの要因を解決していく必要がある」と強調した。

第2部は、各パネラーが活動報告。

袴田俊英氏(曹洞宗月宗寺住職)は、全国一高い自殺率で知られる秋田県で「心といのちを考える会」を主宰。当初の取り組みの中で、うつ病が自殺の主な原因であることがわかった。「誰にでもあった縁側コミュニケーションの復活である。

来所が困難な遠隔地には、その地域の公民館などを借りて、「コーヒーサロンごと出前」。閉じこもりがちな地域住民に、ふれあいの場を提供している。

「(人と人の)つながりこそセーフティーネット」と話す袴田氏のモットーは、「啓発は広く、自殺予防は顔の見える範囲で」だという。短期間で大きな成果をあげている。

一方、根本紹徹氏(岐阜・臨済宗妙心寺派大禅寺住職)は、若者が多く参加する会員制の「インターネット相談」窓口を開設している。その長所を「対人恐怖や引きこもりで外出できない人も加われる」「社会的背景のないハンドルネームを使うことで本音が出せる」などとし、匿名性を生かした斬新な方法を提示した。

参加者は「外に出られる人」「外に出られない人」に大別され、出られる場合には近くの公園や喫茶店で話したり、酒席を共にしたりすることもある。

篠原鋭一氏(曹洞宗長寿院住職)は、「自殺志願者の駆け込み寺」となった自坊(千葉県成田市)での活動を詳しく説明。やっとの思いで辿り着いた相談者の訴えを、「とことん聞く」「まるごと受け止める」ことが自殺防止の第一歩だと説いた。

さらに、「高齢者のもとにはこちらから出向いていく」と話し、電話・面談・訪問を問わず「24時間、待ったなし」で対応する覚悟を改めて表明。前夜も「赤ちゃんを抱いた若い母親」の来訪があったと明かした。

毎日新聞記者の中村美奈子氏は、「仏教界・僧侶は市民にどう見られているか」と題して提起。取材から「お寺は死後のことしかやらない」といった厳しい見方があることを指摘した。さらに、パネラーの活動に理解を示しつつ、「ここに来ていない人(僧侶)にどう働きかけるかだ」と投げかけた。

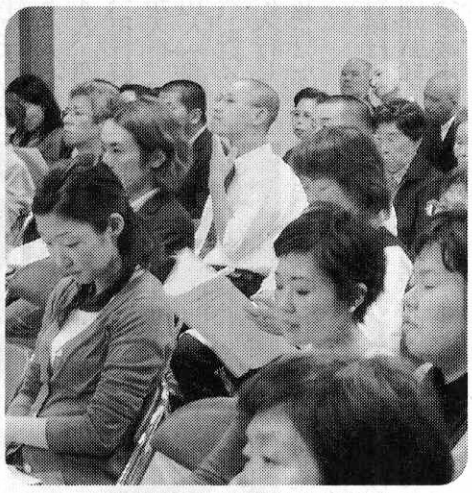
第3部は神仁氏(全青協主幹)を司会に質疑応答。高齢者の自殺は多いのかという神氏の問いに、袴田氏は「独居老人は生き生きとしている。3世代家族の高齢者の自殺が多い」と高齢者の居場所の問題に言及した。

質疑から次の点が確認された。自殺願望者と接するうえで「上下関係をつくらない」。防止策としては「つながりを再構築する」。僧侶が相談に乗ることに「資格はいらない」。

自死遺族のケアについて、篠原氏は経験から「故人を幸せにする方法が一つだけある。それは、ご縁のあったあなた方が幸せになることです」と語りかけるという。袴田氏は「体の病気で亡くなる人がいるように、心の病で亡くなる人もいる。そこに違いはない」と伝えていると話した。

一連の発言から神氏は、「自殺は自殺者個人の心の問題ではない。社会システムの問題であり、社会全体の問題として捉え考えなければならない」と改めて提起した。

具体的実践例が報告されたシンポ(孝道山)


各自の発言に聞き入る参加者

「自殺対策に取り組む僧侶の会」代表

藤澤克己氏に聞く

今回のシンポジウムの企画に携わった藤澤克己氏は、今年5月、首都圏在住の僧侶有志とともに、「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げた(現在15人)。今後、会合や活動を通じて緊密な連携を図っていくという。「会」の結成に込めた思いを聞いた。

―「会」のビジョンは?

〝安心して悩める社会づくり〟です。人々が生き生きと暮らせる社会づくりのために自殺問題に取り組んでいます。

―活動の具体案は?

まず自殺念慮者向けの相談活動です。駆け込み寺としての役割を取り戻し、社会の中の安全地帯になることです。自死遺族の分かち合いの集いや、人間関係の苦手な人が集まれる茶話会などの開催も考えています。現在、手紙相談を開始しようと準備中です。12月には自死者の追悼法要を計画しています(非公開)。

―「会」のあり方は?

研鑽するだけでなく行動すること。それには僧侶だけで固まっていては駄目です。自殺の背景には様々な社会的要因がある。行政や他の民間団体とも相互に連携しないといけません。

―電話相談などを行う上で注意すべき点は?

聴き方を学ばないで自殺念慮者と向き合うのはすごく危険。相談してくる人は〝死にたい〟と思うほど苦しい、その気持ちを聴いてほしいのです。でも、訓練を受けていない人は、〝死にたい〟と思うようになった経緯や背景といった事象ばかりを尋ねてしまう。これでは相談者の感情に寄り添うことはできません。

―では、どうすれば?

相手の気持ちを聴いたときに私自身がどう感じたかということが大事なんですね。その気持ちをそのまま返してあげる。感情を返さないと会話が空々しくなって、そんな相手だと本音を語ろうとしないからです。

―日々、どのような思いで取り組んでいますか?

苦しんでいる人に寄り添いたい。知ってしまった以上、放っておけません。電話口で泣き崩れる方もいる。心の痛みを語れずにじっと耐えている遺族も大勢います。

―仏教界に一言お願いします

自殺者の葬儀をしたことがあるお坊さんなら、『死にたくて死んだんじゃない』ということに気づくはずです。今、〝死にたい〟と悩んでいる人に寄り添う人が必要です。これは精神科医やカウンセラーといった、専門家が対処できる範囲だけに留まりません。僧侶こそ、そういう悩みを引き受ける適任者ではないでしょうか。

僧侶こそ悩み引き受ける適任者では…