



基幹運動

もしかしたら、自死(自殺)する人は意思の弱い人だと思っていませんか? 自死する人はいのちを粗末にしている、そう思い込んでいませんか? 私縁あって、自殺念慮者(自死を考えている人)向けの相談活動にこの二年間かかわってきました。念慮者(念慮者)はもちろん、自殺未遂をした人や、残念ながら自死してしまった方のご遺族ともお話をする機会が数多くありま

した。そうした中で「死にたくて、自死する人はいない」ということに気づかされたのです。自死する人は、本当は生きていきたいのに、生きていくことが辛くて、生きていくことができなくなると、死ぬしかないと思いつめて、そして亡くなってしまっているのです。本当はその辛い気持ちを誰かに打ちあけ助けてもらえばいいものを、人に迷惑をかけたやいけないと自分一人に背負い込んで、どうにもならなくなってしまうのです。周りの人に気づかれたいように振る舞うので、実際に自死が起きると、遺された親族などは「まさか!」とシ

自死(自殺)問題に向き合う—御同朋として

東京都港区・安楽寺副住職 藤澤克己

ショックを受け、その心理的ダメージはかなりの深刻です。自死問題は決して誰か特別な人の問題ではありません。今関係ないと思っても、わたし自身、あなた自身、そして身近な人に、いつ降り掛かってくるかもしれない問題なのです。さまざま縁のかさなりによって、私の力ではどうにもならない出来事がおこったり、どうにもならない状況に置かれたりすることは誰にでもあります。そんなとき、死にたいと思うことなく必ず前向きに生きていくことができると、そんなことは決して言えないはず。では、念仏者として生きる私たちは、自死問題にどう向き合っていけばいいのでしょうか。自死するしかない

思いつめている人は、他人ではありません。この時代、この社会をともに生きる仲間、阿彌陀さまに等しく願われている朋輩(とも)です。まず、その人の気持ちをそのままに受け止めましょう。ここで説得やアドバイスはいりません。本人の努力だけではどうにもならないことであっても、一緒に考え、共に歩もうとする「御同朋」がいてくれれば、生きていくとすると力が湧いてくるかもしれません。また、万が一、自分が死にたいと思いつめるようになったら、その時は一人で抱え込まないで遠慮なくその辛い気持ちを誰かに聴いてもらいましょう。一人で抱え込んでいる人の気持ちに寄り添う、また、一人で抱え込まないで誰かに聴いてもらう、そういうかわり方を私はしていきたいと思えます。

心もいそがしく世界へ