

「安心して悩む」ことのできる社会

〜自殺対策を通じて考える

「いのち」の在り方・向き合い方

自殺対策に取り組む僧侶の会 代表
浄土真宗本願寺派安楽寺 住職

ふじさわかつみ
藤澤克己

自殺は決して他人事ではありません

自殺という亡くなり方をする人が、この時代、この日本社会に、年間三万人以上もいます。去年亡くなった三万人以上の人たちのことを想像していただきたいのですが、たとえば三年前に遡って見たとき、自分自身が自殺という亡くなり方をすると思っていた人がどう

れだけいたのでしょうか。

遺された周りの人たちが口を揃えて「まさか!」と言うことから、ほとんどの人は、自分や家族は自殺と関係ないと思って暮らしていたと想像できるのです。しかし、現実はどうではありませんでした。

このことから気づかされるのは、すべての人にとって自殺は決して他人事ではないとい

うことです。

死にたくて自殺する人はいません

私は、数年前から自殺対策に関わるようになりました。電話で自殺したいほど辛いという相談者の気持ちに寄り添う活動を続けています。また、自殺未遂した人や残念ながら身近な人を自殺で亡くした方と直接お会いして話を聞かせてもらいました。

そういった当事者の声を聞けば聞くほど、「死にたくて自殺する人はいない」ということが分かってきました。

「死にたい」と口にする人が確かにいますが、例外なく「本当は生きたい」という気持ちを持ってきます。「死にたい」のではなく「生きていくことが辛い」「生きていくことができない」「死ぬしかない」と思い詰めた末に、「死にたい」としか言えなくなってしまう

うのです。

生きる道が閉ざされたと感じる

さて、生死一如といって、仏教では「生」と「死」が別々であるとは考えません。自殺という「死」の問題は、実は「生き方」と「いのちのあり方」の問題として捉えるべきだと思います。

差別や貧困、いじめや虐待、過度な競争や行き過ぎた個人主義といった「生き方」や「いのちのあり方」に関する諸問題がだんだん悪化すると、やがてより深刻化した問題に転化していきます。誰からも認められず自分自身の存在価値が低く見え、疎外感や孤独感が強まっていくのです。そんな場合でも、傍から見れば生きるための選択肢はいくつも残されているのに、当の本人にはそれが見えず、生きる道が閉ざされてしまったと感じて

しまうのです。

では、どうして「死ぬしかない」と思い詰めてしまうのでしょうか？

苦しい状況になったとき、生きるための支援策が手の届くところがないということも原因だと思いますが、多くの場合、誰にも相談することができないといった状況があるように思います。

弱音を吐けない風潮が生きづらさを増長

今の世の中、泣き言いったら負け組で、弱音を吐いたら恰好が悪く、どんな時でもポジティブシンキングでプラス志向を続けなければいけないと煽られるような、そういった生き方を押し付けられている気がします。

しかし、「苦あれば楽あり、楽あれば苦あり」と言うように、人生に苦しみや悲しみは付き物で、決して消えて無くなることはない

のです。それなのに、苦しみや悲しみを、

「あつてはならない」ものとして、感じてはいけないと脅迫されているような、そんな世の中を私たちは生きていくのではないのでしょうか。弱音を吐くことを頭ごなしに否定する風潮が、生きづらさを増長しているのではないかと思うようになりました。

安心して悩むことのできる社会

そこで、私たちのこの社会が「安心して悩むことのできる社会」であつてほしいと願うようになりました。苦しく悲しい感情をひとりで抱え込まないで、安心して弱音を吐くことができたなら、辛い気持ちがそれ以上進行することなく、しばらくして自信や生きる力が少しずつ回復してくるのではないかと思うのです。

苦しみ悩む人がいたら、そういう人を放つ

ておかないで、その人が回復するまで見守ってあげる、何か支援を必要とすれば手を差し伸べる、そういった関わり方が望まれます。

一人ぼっちにせず、傍に寄り添い、行き詰ってしまった辛い気持ちがあるがままに受けとめてあげるのです。アドバイスや安易な励ましは無用です。安心して悩むことのできる社会というのは、お互いを認めあい、支えあつて生きる社会のことです。

誰にとっても生き生きと暮らせる社会

安心して悩むことができるようになれば、人は生き生きと暮らすことができるようになると思います。そうすれば、死ぬしかないと思いつめていた人が周りの人に相談をしやすくなり、結果として自殺する人の数が減ってくれると思います。また、安心して悩むことができる社会では、感激や喜びを感じるとき

に心の底からその気持ちを味わうことができ、より豊かな心を持つて生きることができ、それではないかと思えます。

その実現のために、私は私にできることに取り組んでいきたいと思えます。ひとりで抱え込んでいる人の気持ちに寄り添う、そして、もし方が一私自身が思いつめるようになったら、遠慮なくその辛い気持ちを誰かに聴いてもらう、そういう関わり方を私はしていきたいと思えます。

