

## 自死(自殺)してほしくない

自殺対策に取り組む僧侶の会 代表  
浄土真宗本願寺派東京教区安楽寺 住職

藤澤 克己

最近、自死(自殺)が大きな社会問題として取り上げられる機会が多くなってきました。一年間に自死する人の数がここ十年以上も三万人を超えているというニュースを聞くにつけ、「自死(自殺)してほしくない」と多くの人が感じていると思います。しかし一方、自分とは関係ないこと、どこか遠くで起きていることのように思ってしまう人も多いのではないのでしょうか。どうしてそう思ってしまうのかを改めて考えてみたいと思います。

### 善悪ではなく

その一つの原因として、「自殺」という言葉に問題があるのではないかと最近思うようになりました。

私は可能な限り「自死」という

言葉を使うようにしています。それは、自殺の「殺」という文字が遺された家族の心に突き刺さるといふ心情的な配慮もありますが、「殺」という文字には悪いものという価値観がすでに含まれていると思うからです。自死(自殺)を取り巻く問題を考えるとき、良い・悪いという価値観

で裁くのは全く望ましくない態度だと私は考えています。それに比べ「自死」という言葉自体、良い・悪いという価値観から離れているので、できるだけ「自死」という言葉を使うようにしているのです。

ところが、「自殺」という言葉が今は一般的ですから、すぐに



「悪いこと」だと連想してしまいます。悪いことは自分とは関係のないところに置いておこうとするのが人情なので、自死という「いのち」の問題を自分とは関係のないこと、どこか遠くで起きていることだと多くの人が受け止めてしまうのではないかと思うのです。

では、一体、自死は悪いことなのでしょう。私たちは、すぐに良い・悪いで判断したがるような気がしますが、先にも書いたように、そのような態度で受け止めるべきではありません。自死は善悪で評価すべきことではなく、「してほしくない」ことです。また、残念ながら自死してしまったときに、そのことを悼むことはあっても善悪で裁くべきではないと思います。

## 如実知見

そして、弱音を吐いてはいけないといった考え方も、この問題を遠ざけてしまう要因になっていると思います。死にたいと思う気持ちは、忽然と沸き起こるわけではありません。そう思えてしまう原因や条件が折り重なったことですが、辛いとか苦しいといった感情を我慢し、無理して頑張らなければならぬといった風潮が根強く、そのことが自死の問題を遠巻きにしている気がします。過度な競争主義や行きすぎた個人主義は、自死をタブー視したり、この問題をそもそも無かったことのようにしてしまったりするので



藤澤克己師

ないでしょうか。

こうして見てくると、自死を取り巻く問題を身近な問題としてなかなか受け止められないのは、自死に対する誤解や偏見のせいだと思えてきます。「如実知見」といつて物事があるがままに見て知るようにしようという態度こそ、お釈迦さまの示してくださった道ですので、自死という「いのちの問題についても他人事としてではなく、わたし自身の問題として受け止めていくようにしたいものです。」

### 悩みを打ち明けられたら

さて、現実の問題として自死したいと思いつめている人がもし目の前に現れたとしたら、一体どのように関われば良いのでしょうか。

「死にたい」と思い悩んでいる人から打ち明けられたとき、つい「死んではいけない」と言ってしまうかもしれません。似たような言葉掛けですが、「死んでほしくない」という言い方とはずい

ぶん違うと思います。「死んではいけない」は、一般論の価値観を押し付ける言い方です。悩みを打ち明けた人が拒否されたと感じてしまうかもしれません。一方、心配する気持ちから発せられる「死んでほしくない」は、打ち明けられた人が感じた気持ちを伝える言い方で、決して一般論の押しつけではありません。目の前にいる人と人のつながりの感じられる関わり方です。

とがあるかもしれません。変なことを言って自死したいという気持ちを助長しないようにという思いからでしょうが、それではせっかく悩みを打ち明けたのに「はぐらかされた」と失望させてしまう危険性があります。ますます孤立感を深めてしまますので逆効果です。

### 一緒に考える

では、どう関われば良いのかというと、死にたいという「気持



「ち」をそのまま受け止めるようにしたいものです。死ぬという「行為」を易々と認めるべきとは思いませんが、そう思えてしまう「気持ち」はそのまま認めるという関わり方が良いと思います。

先に書いたように、忽然と死にたい気持ちが沸き起こってくるのではありません。そう思えてしまう気持ちにはきつと原因や理由があるはずで、それをひも解いていくためにも、まずは抱え込んでガチガチに堅くなっている辛い気持ちを和らげてもらうようにするのです。死にたいと思いつめている人は、周りから認めてもらえず苦しんでいる場合が多いと言われていますので、その気持ちが認めてもらえると一人ぼっちじゃないという安心感につながります。

また、相談してきた人に解決策を与えたり明確な道筋を示したりしなければいけないと堅苦しく考える必要はありません。

「いのち」の問題には、あらかじめ答えが用意されているわけではないからです。一人ひとりの

抱える悩みはそれぞれ別のものです。思い詰めている人は余裕がなくなっているので、一緒に考えて、「共にあゆむ」ようにしましょう。

例えば、「話を聞いてみると本当に大変そうですね。死にたいと思ってしまうのも無理のないことのように思えます」とまずは「気持ち」を受け容れて、「でも、死んで欲しくはありません。どうしたら良いか一緒に考えていきましょう」と一人ぼっちじゃないこと、共にあゆもうとする気持ちのあることを伝えられたら良いと思います。

そして、どうすれば良いかを「一緒に」なって考えていくと、絡み合っていた原因や理由が少しずつ整理できるようになります。一つ一つの問題には具体的な解決策が用意されていることもあ

ります。その解決策を「一緒に」なって探すようにしましょう。もし具体的な解決策が見つかったとしたら、その解決策にたどり着けるように「一緒に」付き添いましょう。こうして思い悩んでいる人と「共にあゆむ」関わり方をする中で、絡み合っていた問題が少しずつ解消していけば、やがて生きていこうとする気持ちや自信が回復してくると思うのです。

### 共にあゆむ

このような関わり方をする人は、特別な訓練を受けた専門家である必要はありません。むしろごく一般の、思い悩んでいる人と同じような視点でモノゴトを考えられる人こそが適任者です。「自死してほしくない」と思い願う人であれば誰でも支える側に立つことができます。支える側に立つことができると言っても、一人で背負い込む必要はありません。思い悩んでいる人も、自死してほしくないと思いたい願う人



も、支える側に立とうと思う人も、この時代この社会を共に生きる仲間です。みんな等しく仏さまに願われているのです。一人で支えようとするのではなく、今は支えることができそうだと思う仲間と一緒に支え合うようにしましょう。

「死にたい」と思い悩んでいる人の辛い気持ちをそのまま受け止めて、一緒になって考え、共にあゆむ——それが「自死してほしくない」と思う御同朋の関わり方だと私は思います。