

2010年(平成22年)1月1日(金曜日)

自殺問題

年間自殺者数が10年以上も3万人を超えているというニュースを聞くにつけ、多くの人が「自死(自殺)してほしくない」と感じていると思います。しかしその一方で、自分とは関係がななく、どこか遠くで起きていると受け止めている人が多いのではないのでしょうか。

その原因の一つは「自殺」という言葉の問題だと考えるようになります。「殺」という字には悪いことという価値観がすでに含まれていると思います。悪いことは自分と関係のないところに置くようにするのが人情なので、どこか遠くで起きていることと考えるとしようのです。

また、弱音を吐いてはいけないといった風潮も、この問題を遠ざけている気がしません。死にたいと思う気持ちは忽然と沸き起るものではありません。さまざまな原因や条件が折り重なってそう思えるのですが、辛いとか苦しいという感情を我慢しなければならぬといった考え方が、この問題をそもそも無かったかのように仕向けている気が

します。

つまり、自死を取り巻く問題を身近に感じられないのは、誤解や偏見のせいだと思えてきます。「如実知見」という態度こそお釈迦さまの示してくれた道ですので、自死という「いのち」の問題についても現実をありのままに見つめていきたいものです。

ありのままに見つめる

自死(自殺)をしてほしくない



藤澤 克己

自殺対策に取り組む僧侶の会
代表 浄土真宗本願寺派僧侶

さて、実際問題として、死にたいと思いつめている人がもし目の前に現れたら、どのように関われば良いでしょうか。

死にたいと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

あつて逆効果です。

では、どうすれば良いのかというと、まずは「死にたい」という気持ちをそのまま受け止めるのです。死ぬという「行為」を認めるのではなく、そう思ってしまう「気持ち」について無条件に受け容れるという関わり方です。死にたいと思ってしまう原因や理由は複雑に絡み合っているため、それらをも解くために、堅く閉ざしている気持ちを和らげましょう。死にたい

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、「でも、死んで欲しくはありません。どうしても良いか一緒になって考えましょう」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、「一緒に」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

と思いつめている人は周りから認められず苦しんでいる場合が多いので、一人ぼっちじゃないという安心感につながります。

なお、解決策を与えなければならぬ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。思いつめている人は余裕がないので、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

できます。個別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ので、その解決策を「一緒に」探すようにしましょう。もし具体的な解決策が見つければ、その解決策に辿り着けるよう「一緒に」進みましょう。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、やがて生きていくとする気持ちや自信が回復してくると思うのです。