宗派超え自殺対策に取り組む

東京・安楽寺 藤澤克己副住職

僧侶の会結成し往復書簡で相談

あなたの思いを手紙に綴って届けてください

「自死（自殺）する人は弱い人なのでしょうか？　死にたくて自死する人は一人もいない。みんな生きることがつらくて、死ぬしかないと思いつめて自死するのです。阿弥陀さまにひとしく願われている『御同朋』として、いっしょになって考え、共にあゆんでいきたい」――東京都港区・安楽寺副住職の藤澤克己さんは宗派を超え、首都圏の僧侶に呼びかけ「自殺対策に取り組む僧侶の会」を結成。手紙で自死に関する相談を受ける「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」を行っている。

同会は、国際ビフレンダーズ東京自殺防止センターの相談員として月三回深夜に相談電話を受け、自殺対策支援センターライフリンクでも活動する藤澤さん（写真）の呼びかけで、昨年五月に結成された超宗派の組織。現在、本願寺派四人、大谷派三人を含む僧侶十六人で活動している。

今年一月にホームページを開設し、自死を考えている人や大切な人を自死で亡くした人などに「あなたの〝思い〟を手紙につづって届けてください。他人にとっては些細なことでも、あなたにとっては重大な問題です」と呼びかけを始めた。

活動はすぐに新聞数紙に紹介され、現在までに百八十通以上の手紙が寄せられた。「つらい」「死にたい」という相談のほかにも「家族の自殺を止められなかった。私に原因があるのでは」「自分の子育てが子どもの人生をくるわせたのでは」というような切実な悩みがつづられている。

相談には会員三人が一組となって担当。三人でどのように返信するかを検討し、代表して一人が実名で、丁寧に手書きする。一通目には本音が書かれていないこともあるので、「よろしければ、またお手紙を」と添える。

自死の大きな原因とされる「多重債務」や「精神疾患」などの問題に対しては、専門の機関を紹介。しかし相談の多くは、やっと気持ちの届け先を見つけられたという思いで送ってくるという。

相談者が僧侶だからという理由で手紙を書く人は、全体の一割ほどしかない。そのため、相談者から求められるまでは仏教の教えはあえて説かない。僧侶として仏教の心で、相談者の気持ちに寄り添い、相談者が本当は何を伝えたいのかということを三人で検討し、返信する。

なぜ手紙なのか。

「手紙は最後まで同じ担当者が対応できる。また、相談者が自身の悩みを手紙に書くことで、冷静に自分自身と向き合うことができる」と、手紙ならではの利点があるという。実際に、書きなぐったような手紙はほとんどなく、二度、三度と書き直したと思われる手紙につづられた文字からは、心の揺れがひしひしと伝わってくるという。

返信を重ねることができれば、信頼関係も生まれてくる。この往復書簡をきっかけに立ち直り、「これから生きていくための仏教のみ教えを教えてほしい」と添える相談者もいるという。

藤澤さんは「最初は、心のどこかに『私が救ってやろう』という気持ちがあったが、全くの間違いだった。お釈迦さまが『一切皆苦』と示されたように、人生には多くの苦しみがあるが、その時に安心して悩める社会であることが大切。浄土真宗には『御同朋』という素晴らしい言葉がある。ひとしく願われているお仲間として、悩んでいる人といっしょに考え、共にあゆむことさえできれば、自死の問題の原因を和らげることができる。僧侶としてできることを積み重ね、現代の駆け込み寺になれたらと思うし、全国の浄土真宗の僧侶・寺族・門信徒のみなさんにも、自死の問題に関心をもってもらえたら」と語る。

往復書簡のあて先は、〒108―0073　東京都港区三田4―8―20　往復書簡事務局。

本願寺新報
hongwanji journal
5月10日（土曜日）