

安心して悩むことのできる社会へ

Special Interview

2009年の年間自殺者数は、1998年以来12年連続の3万人超え。これほど多くの方が自死（自殺）せざるを得ない現実を目の当たりにして、「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げ、悩みを持ちながら孤立した状態にある人や自死遺族の心のケアを行っているのが安楽寺住職・藤澤克己さんです。ご自身も20年間の会社勤めを経験した立場から、今の企業が抱える問題、そして誰もが安心して悩むことのできる社会への取り組みについて伺いました。



安楽寺 住職 藤澤克己氏

弱音を吐くことが許されない大人たち

「生と死」を問い続ける僧侶としてこの事態を何とかしたい」との思いから、手紙相談、自死遺族の集い、追悼法要などを通して自殺対策に取り組み、安心して悩むことのできる社会を目指して活動を続ける藤澤さん。なぜこれほど自殺が多いのかという現実に対し、「私たちは、今の社会で追い立てられるような生活を余儀なくされている」と問題を指摘する。「辛いことがあつてもポジティブシンキングで乗り越えようとか、常にプラス思考でとか、弱音を吐くことが許されないような風潮が強まっていると思います。しかし、諸行無常という言葉があるように、永久に変化しないものなどなく、人生には辛い苦しいことが必ず巡ってくるのです。特にビジネスの世界では、頑張れない状態にいるにもかかわらず頑張らなければいけないという風潮が、いろいろな面で問題になっているのではないかと思います」。

さらに、ひとりの人間としての孤立感もあるという。欧米流の成果主義の概念が、結果を残せば引き上げられるが、頑張れなくなったら捨てられるという構造を生み、問題があつても声を上げられない逃げ場のない状況をつくっていると語る。「昔はバーのママさんがいい聞き手になってくれたのではないかとと思うのですが、不況でそんなお金もなく、家で奥さんに弱音を吐けず、ひとりで悩みを抱え込んで命を絶つ人が少なくないのではないかと思います」。

失敗しても再チャレンジが許される社会へ

藤澤さんは、かつてITエンジニアとして企業で活躍し、いわゆる「勝ち組」に属していた。当時は、次々ブレイクシヤールかかる案件をこなす傍らで精神的苦痛を訴え会社を辞める人を尻目に、「こんなことで辞めていたら、俺なんて何回辞めたらいいんだ」と思うこともあつたという。しかし、僧侶として自殺対策に取り組む中で、「当時は、たまたま頑張れただけなんだな」ということがわかったという。安心して悩むことのできる社会は決して「ゆるい社会」ではなく、頑張れ



追悼法要。会を代表して挨拶を行い法要の趣旨説明をする藤澤住職



遺族をとり囲む僧侶たち

るときには思いっきり頑張れ、頑張れないときにはしばらく休むことができ、失敗しても再チャレンジが許される社会と位置づけ、今まさにそのような社会が必要だとしている。

では、どうしたら安心して悩むことのできる社会ができるのか。「会社であれば、上司が部下の異変に気づいてあげることが大切です。ミスが増える、遅刻が増える、今までできていた仕事が急に雑になったり、納期に遅れたりしたら危険信号。頭ごなしに叱るのではなく、なぜできなかったのか？ どうしたいのか？ 悩んでいる部下の意思を尊重し、悩みのもとを整理して一緒に考えることが上司の役割になるかと思っています。あるいは、会社の中でも外でもない。バーのママさんのように安心して弱音を吐ける場所があつたらいいですね。その気持ちの届け先として、僧侶やお寺もその可能性を持っていると思います」。安心して悩むことのできる社会は、自殺とは無縁だと思ふ人にとっても生きやすい、誰もが心豊かに暮らせる社会に違いない。

- 弱音を吐くことが許されないような風潮が、逃げ場のない状況をつくっている
- 欧米流の成果主義の概念が、頑張れなくなったら捨てられるという構造を生み、さらに孤立感を際立たせている
- 悩んでいる部下の意思を尊重し、答えを与えるよりも一緒に考えることが上司の役割



宗派を超えて集まった僧侶の会のメンバーたち

藤澤克己(ふじさわかつみ)

浄土真宗本願寺派安楽寺(東京都港区)住職

1961年、神奈川県出身、早稲田大学第一文学部卒業。浄土真宗本願寺派東京教区自死問題専門委員。ITエンジニアとして約20年間のサラリーマン勤めをした後、自殺対策のNPO活動に従事。また、電話相談員としても、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行っている。2007年5月、東京近郊の僧侶有志と「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げ、代表に就任。

【ホームページ】<http://homepage2.nifty.com/anrakuji/>