

誰だって死にたいわけではない。  
死ぬしか選べないほど苦しいのです。

# 藤澤克己 さん

ふじさわ・かつみ 自殺対策に取り組む僧侶の会代表 安楽寺住職

「寿命が訪れるまで生きてみよう。そう思うようになりました」

何度目の往復書簡だろうか、便箋にはそう、つづられていた。安楽寺住職で、自殺対策に取り組む僧侶の会代表の藤澤克己さんは、つかの間、気持ち

自死念慮者、つまり、もう死んでしまいたいと思うほどの苦しみの中にある当事者との、数カ月に一度ずつやりとりする手紙。便箋につづる文面に、藤澤さんは「死んではいけません」と書いたことはない。ただただ相手の気持ちを受け入れ、それでも、正直な願いは伝えている。

「私は死んでほしくはありません」

その願いが、相手に届いたとき、心の底から喜びがわいてくる。



藤澤さんは終始、穏やかな空気を崩さない人だ。築地本願寺にて。

1961年、神奈川県出身。東京都港区にある、浄土真宗本願寺派安楽寺住職。ITエンジニアとして約20年の会社員生活の後、自殺対策のNPOに従事。2007年5月に東京近郊の僧侶有志とともに「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げ、代表となる。会では、自殺を思うほどつらい状況の相談者との手紙相談に対応している。同時に、NPOで電話相談員としての活動も続けている。浄土真宗本願寺派東京教区基幹運動推進委員会・自死問題専門委員でもある。

「死を思いとどまっただけでなく、生きる気持ちになってくれれば、うれしい。ほんとうにうれしい」

## 宗派の枠を超えて手を携える 自死念慮者と向き合う会

藤澤さんが自殺対策に取り組む僧侶の会を始めたのは、2007年5月。今年の5月で丸3年になる。それまではIT系のエンジニアとして会社員生活を送っていた。東京・芝にある実家、安楽寺を継ぐために藤澤さんが会社を辞めたのは2006年のこと。

「僧侶として、これから何ができるだろうか？」

自分への問いかけによって始めたのが、増加し続ける自殺の問題への取り組みだった。

「正直に打ち明けると、それまではとくに関心を持っていたわけではありません。たまたま耳にしたニュースで、自殺者数がいっこうに減らないと、そのとき初めて知りました。僧侶として、人のため、社会のために、何かをしな

くては。その思いが急にわき起こりました」

最初に行ったのは自殺防止センターの深夜の電話相談だった。自死を念慮する人たちの苦しみに直接触れ、藤澤さんの思いは深まっていく。

「今、思うと恥ずかしいのですが、最初は、私、自死しようとする人を救おうと考えていました。でも、思い違いでした」

自死を念慮する人たちは藤澤さんの想像以上の苦しみを抱えていた。

「私は長い間、誤解していました。自死する人は死を望んでいると、単純に考えていた。でも、本当は誰もが生きたいんですよ。つらい事情があり、苦しすぎて、やむにやまれぬ思いで自らこの世を去ろうとするのです。決していのちを粗末にしているわけではありません。いのちの大切さや尊さは、十分に理解していらつしやる」

しかし、生きることがつら過ぎて、死を選ぶ道しか見えなくなってしまうのだという。電話を通して、その苦し



3月25日、自殺対策に取り組む僧侶の会の集まり。宗派を超え、一つの目標に進む集団だ。



### 自殺対策に取り組む僧侶の会

自殺を考えるほどつらい悩みや苦しみ、その家族の悩みや苦しみ、亡き家族への思いなど、手紙によって相談に対応している。〒108-0073 東京都港区三田4・8・20 往復書簡事務局  
bouz@mbe.nifty.com

安心して悩むことのできる  
社会を目指します  
～私たちの思い～



月に一度、築地本願寺で東京近郊の会員が集まり、顔を合わせてさまざまな意見交換を行う。

みが切々と伝わってきた。自殺の問題に、より深く関わっていくことを藤澤さんは心に決めた。

そして、宗派の枠を超えて手を携えた10名の僧侶とともに、自殺対策に取り組む僧侶の会を発足する。現在は28名の会員で協力し合って活動している。

「僧侶だからといって、説教などしません。救うのではなく、その方が生きる術を見つけて、立ち直っていかれるのを見守らせていただく。お手伝いする。その方が抱えている問題を一緒に考える」

そのために手紙のやりとりを通して

相談に応じるようにした。

「手紙という方法を選んだのは、ほど良い距離感があつて、衝動的、感情的になりづらいため。苦しんでいる方も、私たちも、よく考えてから書くからです。そして、くり返し読み、相手の言葉をかみしめて、自分の気持ちを整理して、時間をかけて返事を書くことができます。その期間に冷静になれるのか、自分が何を考え、何を望んでいるのか、熟成するというんでしょか。じっくりと自分のペースで考える時間を持てるんです」

藤澤さんたちの会合は月に一度、東

## さまざまに苦しみの 中にいる人たちと交わした、 約1800通の手紙。

京の築地本願寺で行っている。

「一人の手紙に対して、必ず三人の僧侶が目を通し、冷静に意見交換を行います。一人の判断では、読んだ感想や思いが偏ってしまう心配があるからです。三人でしっかり受け止めて対応することはとても大切です」

会が発足して3年間で、のべ約1800通もの手紙を受け取った。

「1通目に届いた手紙では、どなたも心の内側までは見せてくださらない。そこに、私たちが誠実に、具体的に対応して、二度、三度と手紙のやりとりを重ねるにつれて、少しずつ相手の方も素直な気持ちを打ち明けてくださるようになる」

つづります。死なないでください、とは書きません」

**健康問題、経済・生活問題、  
家庭問題から死を選んでしまう。**

藤澤さん自身、手紙は下書きをして、何度も何度も読み返す。自分の伝えたい気持ちが書かれているか、誤解を生むような表現を使っていないか。充分に配慮を重ねる。たった一つの言葉の選択によって、相手が安心できることも、苦しむこともあるのだ。

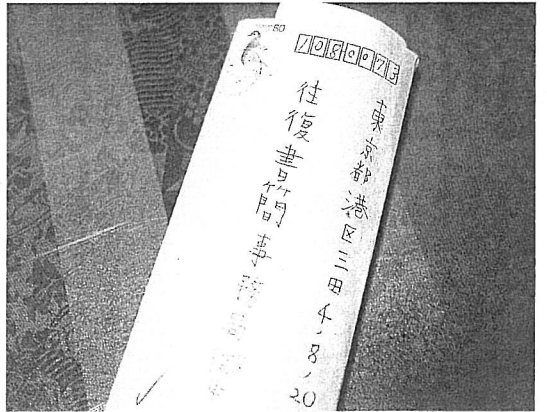
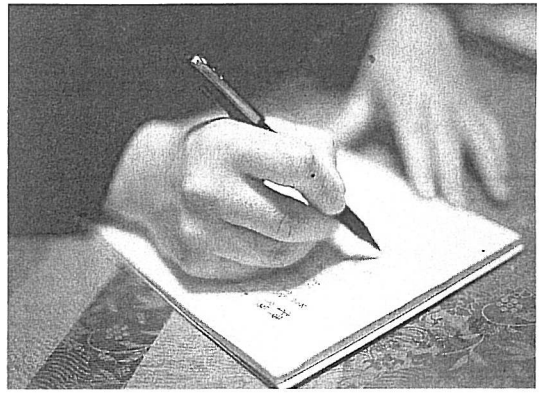
「手紙のやりとりを何往復かするうちに心を開いてくださり、その方が死を思う事情が私たちにもわかってきます。中には、これは非常にきびしい状況だと、私たちですら感じてしまう方もいらっしゃる。それでも、私たちは生きてほしい、という願いを込めて手紙を

平成20年の日本の年間自殺者数は、3万2249人（平成21年度5月警察庁発表、現状の最新データ）。

平成9年に2万4391人だった年間自殺者が平成10年に一気に3万2863人に増加。その後11年、3万人を下回ることはない。

つまり、一日に100人近い人が自ら死を選んでいく。今、こうしている間にも、誰かが無念の思いを抱いてこの世を去っているかもしれない。ここ数年の日本の年間交通事故死数が5000人前後であることと比較しても、自殺者3万人は大変な数だ。

警察庁の『自殺の概要資料』によると、自殺理由で最も多いのは「健康問



相談内容によっては、便箋10枚以上にもなる。会に手紙をくれるのは、女性のほうが多い。

# 自殺する人は素振りが無い。 ある日突然、この世を去り、 家族は苦しみ続けます。

たい……。そんな手紙に目を通すたび、藤澤さんはやるせない気持ちになる。

「このような状況におかれて、死にたい、と思ってしまう人に対して、私は身勝手とは思えないんです。むしろ死にたいと思わないほうがおかしい、とすら感じます。つらい状況が重なってうつになる方は増えていますが、人間の反応としてはそのほうがむしろ健全とさえ思えます」

また、手紙相談を始めた当初から、自死念慮者だけではなく、遺された家族からの手紙も送られてくる。

ある日、突然、家族が死を選び、その日から時が止まって感じる。

「鉛の塊」――

わが子を自殺で失った女性は、自分の心の中にある、悲しみ、苦しみをそうたとえた。

「まさか死ぬとは思っていませんでした……」

家族に自殺をされた自死遺族が、共通している言葉だ。

「本当に自死をしてしまう方の中には、そのような素振りを見せない人もいます。ふだんどおりの暮らしを送っていて、ある日、この世を去ってしまう。私たち、なんて幸せなんだろう、と感じていた家族が、突然、自死遺族にな

ってしまおう」

この遺族と、藤澤さんは2年近く手紙のやりとりを続けている。

「わが子を失って以来、時間が止まっていると感じているそうです。命日は4月。だから、毎年、桜が咲き始めると、苦しくなる。心の中の鉛がいつまでも溶けずにある。どうしても救えなかつたんだらう。なんで気づきもしなかつたんだらう。そう思っては自分自身を責め続けるのです」

そんな苦しみを誰にも打ち明けられず、弱い自分をさらけ出せずに耐えている人たちとも手紙での交流を続ける。「悲しくつらいという感情を、ご自身のペースで表現してもらえらるよう、じっくりと関わるようにしています。悲しんでばかりではいけないと、実生活で無理をしないでまいがちなので、手紙がきっかけになれば、と思っています」

また、自ら死を選ぼうとする人は、



藤澤さんが住職を務める安楽寺は東京都港区芝にある。国道1号から路地に入った都会のビルの中。

題」。自殺全体の約半数だ。次が「経済・生活問題」で、全体の約4分の1。

そして「家庭問題」「勤務問題」「男女問題」と続く。中でも、今の「100年に一度の不況」といわれる状況下、「経済・生活問題」の増加は深刻で、この10年でおよそ倍にまで増えているのだ。「会に届く手紙を見ても、現在の不況が根にあって死を考える方が増えています。ただ、多くの場合は、理由は一つではなくて、いくつかの要因が重なって、苦しんでいらつしゃるのではないのでしょうか」

経済的な問題が背景にあり、それが家庭内の問題に発展し、苦しんでいる人がたくさんいる。

「たとえば、経済状況が苦しい家庭の中で年老いた母親が病気になる、医療費がかさみ、実の息子から虐待を受けていたケースがありました」

母親は恐怖に怯えて暮らしている。痛めつけられた傷の治療のためにタク

シーで病院へ行こうものなら、さらに虐げられる。

「この金食い虫が！」

怒鳴られ、虐待はエスカレートし、心も体もずたずたになり、なぜこれほどまでに苦しんで生きなくてはいけないのか。生きる意味を感じられなくなってくる。

「生き地獄です。このような場合は、その方が住む地域にある相談窓口を探し、問い合わせをします。守秘義務があるので、手紙の主の名前や住所などは一切言いませんが、その相談窓口がどのような支援をしてくれるのか、どのような手順でどう対応してくれるのかを確認します。そして相談者にとって手助けになると思えたら、そのことを手紙に書いて、相談者自身に伝えるようにしています」

リストラからうつになり、自殺を考える人も増えている。就職先がなく、生活費も底をつき、もう死んでしま



「お寺は本来、地域の人たちの悩み相談の役割も果たしていたはずですが」。安楽寺にて。

## 勇気を出して人を頼りましょう。 いつの日かお返しすればいい。 人生「全戦全勝」じゃなくていい。

人に迷惑をかけてはいけないという気持ち  
持ちが強いのだという。

「皆さん、まじめで責任感が強いんですよ。立派に働いて実績を挙げてきた方も多い。そういう人だからこそ、一度心が折れると、回復が難しい。プライドもありなのでしょう、人の力を借りて、自分の苦しい状況から抜け出すことをためらわれる」

そんな様子を察すると、藤澤さんは提案する。

「今までがんばってこられたのですから、これからは堂々と人の世話になり

ましょう」

「誰だつてつらいことはありません。弱音、はいちやいまいしょうよ」

手紙を通して、くり返し語りかける。

「人の世話になることは、恥ではないんですよ。お世話になったら、いつの日か誰かのお世話をすればいい。人生、**「全戦全勝」**でなくてもいいじゃないですか。適切なたとえではないかもしれませんが、借金をしたら、何年後かに利子をつけて返せば何も問題はないんです。人間には回復力という力が備わっています。ある期間、悩んで苦し

めば、やがて必ず回復するようにでき

ているんです。世の中を見まわしても、失敗して、でも再チャレンジで実績を挙げている人、たくさんいますよね。そういう人の話をもっと共有できたらいいな、とは思っています」

だから、逆に、周囲に苦しむ人がいることに気づいたら、できるだけ声をかけてあげてほしいともいう。

「あなたの苦しみ、今回は私が引き受ける。だから、私がつらくなったら、手を貸してください」

このようにして、「お互いさま」の関係を築いていってほしい。

「人は、自分にできる範囲内であれば、誰かの役に立ちたいもの。誰かの力になることで、自分の心も豊かになることもあるでしょう。昔の長屋の例をあげるまでもなく、日本の地域社会とは、本来そういうものだったはず。だから、面倒をかけてしまう時があってもいい。わかっていたいただきたいですね」

### 全国で僧侶1000人の ネットワークをつくりたい。

「安心して悩むことのできる社会を目指す」

「社会の中で、僧侶が僧侶としての役割を果たす」

それが、自殺対策に取り組み僧侶の会の2つのテーマだ。

「今、安心して悩みを打ち明けられる場所や打ち明けられる相手は少ないと思います。僧侶がそういう存在になりたいですね。駆け込み寺ともいうように、日本のお寺は昔からその地域で困っている人の逃げ場でもあったはず。

昔からポテンシャルはありました。その認識が、一般的にも、僧侶の側にも希薄になってきています。こんな時代だからこそ、僧侶は僧侶としての役割を果たせる存在になるべきではないでしょうか。でも、残念ながら、私たちの会は、まだそこまでの力を持ってはいません。だから、今は、苦しんでいる方々と手紙で会話を交わしています。もっと力をつけたいと感じています」

今後は、組織自体を大きくすることが必要だと考えている。

「私のイメージでは、まずは、1000人のネットワークをつくりたい。自死の問題に真剣にかかわる僧侶が、日本全国で1000人、東京近郊で200〜300人いれば、この活動も今より成果があがると思っています。1000人というのは、日本の僧侶全体の約1%です。けっして実現できない数ではありません」

自殺対策において、社会的な取り組みは進行しつつある。

「足並みにばらつきはあるものの、自治体も、福祉も、年々進歩しています。東京都を例にあげると、3月と9月が自殺対策強化月間で、各自治体で悩み相談の窓口を設けたり、弁護士による多重債務がある人のための無料相談を行ったりしています。ただし、システムができて、そういう活動を継続して行うためのスタッフ数がまだ足りていません。そういう社会状況だからこそ、活動をするための時間があり、寺という場所もある私たち僧侶がもっとその役割を果たしてもいいと思っています。小さな小さな力ですが、ね」