

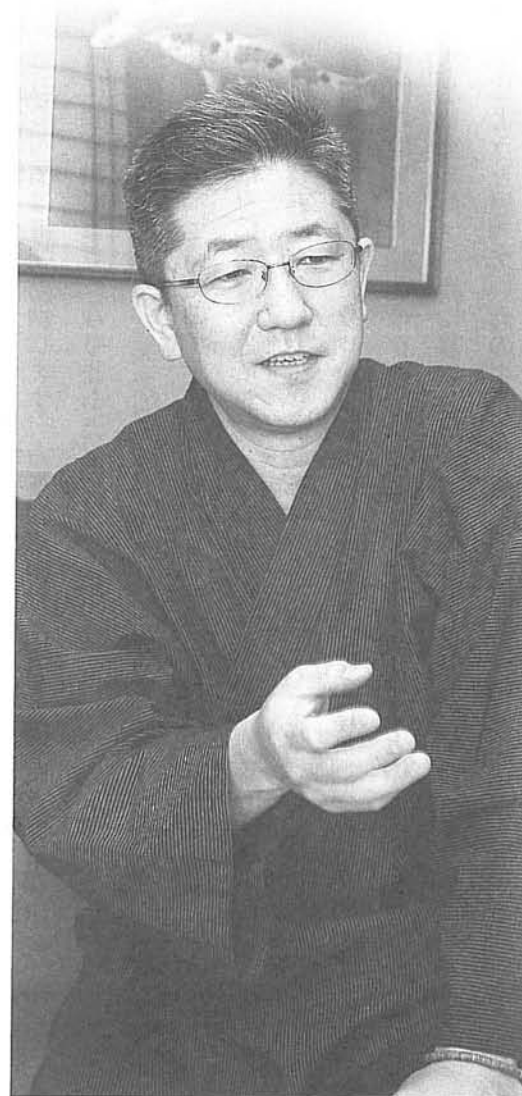
## 自死に向き合う

「死にたい」と悩む人に、どんな方法で手を差し伸べたらいいのだろうか。一つの具体策、お手本ともいえるのが「自殺対策に取り組む僧侶の会」の活動。宗派を超えた僧侶たちのいのちに寄り添う「行動」が注目を集めている。

自殺対策に取り組む僧侶の会  
代表

藤澤 克己さん

1961年生まれ。早稲田大学を卒業後、コンピューターのシステムエンジニアとして20年間勤務。退職後、自殺対策のNPO活動に従事。電話相談員としても、死にたいほどつらいという気持ちに寄り添う活動を行っている。2007年「自殺対策に取り組む僧侶の会」を設立。手紙相談や追悼法要を行う。東京教区自死問題専門委員。安楽寺（東京都港区・浄土真宗本願寺派）住職。



### 生死を問い続けるのが僧侶

——藤澤さんが自死問題に関心をもちようになつたきっかけは。

藤澤 ある時、ニュースで「自殺者が3万人を超えた」と報じていました。あれ、去年も一昨年と同じことを言っていたな、大問題なのに何も変わっていないのはおかしいな、と思ったのが最初ですね。ちょうど私自身、そろそろサラリーマンを辞めてお寺を継ごうと思っていた時期。ご門徒さんと向き合うほかに、何か自分が役に立てないかと模索していました。

ふと思いついたのが、若い頃に東京仏教学院で教えられた「生き死にのことを問い続けるのが僧侶」という言葉。自死された人も決して命を粗末にしたわけではない、生き死にを真剣に考えて行き着いた先が残念ながら自死だった、そう思うと真正面から生死に向き合いたいと思うようになりました。いわば自

分のやりがい探しのような面もありましたね。——会社を辞めてNPOの活動に参加されたのですね。

藤澤 こういった活動には何の知識も経験もなかったもので、研修を受けて電話相談員になりました。また、自殺対策のNPO活動にも従事しましたし、2006年制定の「自殺対策基本法」の成立に向けた署名活動にも関わりました。自坊はビルの谷間の小さな寺で父親もまだまだ元気、何か新しく始めようとするのできる環境でしたから。

NPOでの活動を通じて市民活動の取り組み方を学ぶとともに、あまりにも自死に対する誤解と偏見に満ちている実態を目の当たりにしたので、「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げました。以前から「なぜ、お坊さんたちは関わっていないの？」という声を耳にしていたので、こうした活動に僧侶が期待されていることは感じていました。

ただ自分ひとりで活動するには限界がある

ので、身近にいた僧侶2人に思いを伝えたと  
ころ意気投合し、あと何人かの知り合いの僧  
侶に声をかけて11人でスタートしました。現  
在は28人のメンバーがいて、浄土真宗、曹洞  
宗、日蓮宗、浄土宗、真言宗、臨済宗など宗  
派はさまざまです。

### 3人一組の手紙相談を軸に

——悩みの相談に「手紙」という形式をとつ  
ておられることが新鮮ですね。その理由は？

藤澤 電話だとリアルタイムに応答しなけ  
ればなりませんから相談を受ける側のスキル  
や経験があるので難しい。私たちの「分」を  
わきまえた上で、私たちらしい方法を考える  
と、最良の選択が「手紙」でした。相談をす  
る人も文章を書くことで気持ちの整理ができ  
ます。

相談を始めて2年4カ月で455人、のべ800  
通以上の手紙を受け取りました。悩んでいる  
本人からがほとんどで、ほかに身内の方、遺

族からの手紙があります。「死んでしまいた  
い」と訴えるなど、どの内容も切実で、相当  
の覚悟を決めて取り組む必要があります。返  
事は必ず3人一組で考えます。なぜなら一人  
よがりや偏った押し付けがないようにするた  
めです。また、行き詰まった時には3人寄れ  
ば文殊の知恵というように……。検討を重ね  
た上で、手書きで清書して送っています。

——どのような姿勢で相談にのっていますか。  
藤澤 まず気持ちを受け止めること。「頑  
張れ」ではなく、「よく頑張ってきましたね  
大変でしたね」と。私たちが味方になってと  
ことん付き合い、どうしたらいいのかを一緒  
に考えていきます。ご本人も何とかしなくて  
はと思っっているので、こちらの考えを押し付  
けず、もしかしたら本当はこうしたいのでは、  
こんな方法も考えられますね、といった伝え  
方をします。

1回目の返信をした後、「初めて気持ちが  
わかってもらえた」「うれしくて封を開ける

までに何分もかかって、実際に読んだら涙が  
出てきた」などと書かれた2通目、3通目を  
いただくと、手ごたえを感じると同時に、そ  
れほど周囲に理解者がいないのかと愕然とし  
ます。もともと、本当に身近な人には心配を  
かけたくないと思って、逆に言い出せない人  
も多いようです。

自死に至るにはいろいろな要因があります  
が、家族にも周囲にも相談する人がいなくて  
本当に孤立している人が多い。弱音を吐いた  
り、迷惑をかけることが悪であるかのような  
社会通念や風潮を転換することから始めない  
といけないかもしれませんね。

職場のいじめや経済的な困窮などを解決で  
きる相談窓口もあるので情報を教えます。た  
だし、たらい回しになってはいけませんので、  
まず私たちがその相談窓口で電話して、親身  
になってくれそうなところを紹介するように  
しています。

今後は相談窓口と一緒に出向く「付き添い

支援」を進めたい  
のですが、人数も  
足りないし、社会  
的信用を得る必要  
があるので、まだ  
まだこれからです。

### 縁に触れれば 人殺しも自死 も

——「手紙相談」  
「分かち合いの集  
い」そして「追悼  
法要」が活動の3  
本柱だそうですね。  
追悼法要はまさに  
僧侶にしかできな  
いことですが。

藤澤 遺族には  
とても苦しんでい



自死者追悼法要「いのちの日 いのちの時間東京」に出動した各宗派の僧侶たち（昨年12月／曹洞宗・青松寺）

の方が多し。もつと理解してあげていたらという自責の念もありますし、周囲にひた隠しにしたり、「自死は成仏できない」という偏見や誤解にもさらされます。「仏さまはどんな人でも等しく分け隔てなく救ってくださいます」と伝えると、涙をこぼされて安堵したお顔になる。

そうしたことは僧侶にしかできないことですが、急にそれができるわけではありません。僧侶でもできること”を積み重ねていくことで、僧侶だからこそできること”がよりはつきりと見えてくるはずす。

僧侶にも自死問題に関心をもつ人が増えてきました。しかし単なる勉強会で終わることが多いのは残念です。現実の苦しみに向き合う現場だからこそ気付かされること、教えられることがたくさんあると思いますから。

活動を通して、親鸞聖人の生き方や言葉が実感できることがあったと思いますが。

藤澤 親鸞聖人は比叡山で修行されたけれ

ど納得できず、念仏と出遇われて、苦悩の現場に飛び込んでいかれました。世の人びとの苦しみと向き合われたからこそ、『歎異抄』にある「さるべき業縁のもよほさば、いかなるふるまひもすべし」と示されたのではないでしょう。

つらい境遇に遭い、要因が重なったら、だれでも人殺しも自死もしかねない。人間とは縁に触れればいかようにもなり得る存在だから、お念仏に照らしていただいても阿弥陀さまに救っていただきましょうと教えてくださった。

今は私があなたに寄り添いましょう。でも今度、私がつらくなったら、私のそばに来て助けてください——これこそが「御同朋」の精神だと思ふのです。僧侶だからといって、ずっと寄り添う側にいると思つたら大間違いです。悩んでいる人と一緒に生死を問い続けること、答えは出ないかもしれないけれど、それが私の進む道だと思つています。

### 安心して悩むことができる社会を

——本願寺でも自死問題への取り組みが進められています。各地のお寺でもそうした動きがあるようですが。

藤澤 各地の僧侶から自死問題への取り組み方の問い合わせを受けるようになりました。相談窓口がたくさんできるのはいいこと。電話、面談、訪問など自分たちのできる方法で取り組みがいいと思います。ただし、深刻な話を聞くのは大変ですから、一人で関わらず仲間ですることが必要ですね。

私は千人規模のネットワークをつくりたいと思つています。全国にお寺は7万5千、僧侶は10万人いると言われているので、100人に1人の割合で手を挙げてくれればいい。「準備がまだだから」と躊躇するよりも「やりたい」という気持ちの方が大事です。私も喜んで支援させていただきます。

——藤澤さんたちがめざすのは。

藤澤 仏教には「一切皆苦」という教えがあります。それなのに悩んじやいけない、苦しんじやいけないという正反対の風潮に流されています。悲しみや苦しみは誰にでも必ずめぐってくるもの。とことん苦悩に向き合つていいのではないのでしょうか。そして「諸行無常」といいますから、ずっと苦しいわけではない、必ず回復できる力を人は持つています。苦しみの経験があるからこそ、その後の人生をいきいきと生きていける。

ですから私たちは、「安心して悩むことができる社会」をめざしています。自死を生み出す要因を取り除いて、誰もが悩みを聞き合える社会をめざしたい。ゆつくりと回復することが許される社会こそ、すべての人にとって生きやすい社会だと思つています。

インタビュアー・構成 大栗典子

(今回は京都市文化財保護課主査の菅澤茂さんです)