

# 終わりになき歩みを共に

仏教者である「ことを問いなながら」

一九九八年以降、日本の年間自殺者は三万人を下回ることがない。これはもはや自殺者やその家族だけの問題ではなく、社会全体の問題である。「仏教者だからこそ、死にたいと思うほどの悩みを持った人を救いたい」それこそが自分の進むべきテーマだと、僧侶・藤澤克己氏は自殺対策に立ち上がった。しかし、実際に、自死念慮者や遺族のつらい気持ちに向き合う過程で、「自分のやりがいや追求するために」という気持ちから、「助けを必要としている人のために」へと変わっていった。そして「死にたい」という人の声に耳を傾ける中で、本当は生きたいと願っている人を「救う」などできないということが分かっていったという。できるのは「寄り添うこと」。それが自分の役割だと言う藤澤氏の、現代社会の闇に立ち向かう「立命」とは――。

## つらい状況が重なれば 死にたくなるのは当然

もう十年以上も、自死される方が三万人を超えています。未遂者はその十倍いると言われています。これは社会として異常事態だと思います。

自死する人は精神的に弱い人でしょうか？ いのちを粗末にしているのでしょうか？ 私は「死にたい」という方（自死念慮者）たちと、電話やお手紙を通して、あるいは直接、お話ししてきました。不況によるリストラ。就職先がない。多重債務と厳しい取り立て。家庭不和や一家離散……。自死念慮者の多くは、何か一つではなく、いくつもの要因が合わさった状況で苦しんでおられるのです。そんなとき、「死にたい」と思うのは間違っていることでしょうか。むしろ、「死にたい」と思わないほうがおかしいのではないのでしょうか。私は、自死念慮者を精神的に弱い人間だとか、身勝手な人間だとは思えないのです。自死された方の多くは、本当は生きていたかった。でも生きていくのがつらくて死ぬしかないと思います。そして亡くなっていったのだと思います。自死する

しかないと考えている人はすぐ近くにいてもかもしれません。思い詰めている人は周りの人を心配させないように普段通りに振る舞うそうです。そしてある日突然命を絶つ。なぜ苦しんでいたことに気付いてあげられなかったのか……残された家族の方たちのお話を聞くと、何年経ってもずっと苦しみ続けておられているように思います。

つらいときや悲しいとき、周りの人に助けを求めたくても、弱音を吐いてはダメな人間だと思われてしまう。だからそれをなかなか言い出すこともできず、ますますつらくなってしまふ……。そんな社会を少しでも変えたい。

私は仏教者として何かできることがあるのではないかと考え、五年ほど前から電話相談などに関わってきました。そうした活動をより大きなものにしていくと、二〇〇七年五月「自殺対策に取り組む僧侶の会」（以下、「僧侶の会」）を立ち上げました。私の周りを見渡してみると、やはり同じ問題意識を持った僧侶たちがいて手を挙げてくれました。最初は十一人で始め、現在は八宗派、四十三人の僧侶のお仲間と活動しています。

仏教には「生死一如」という言葉があります。生きることで死ぬことを別の

ことであるとは仏教では考えない。死ぬというのはその日まで生き切ることであり、生も死も表裏一体だと考えます。では、生きるとはどういうことか。生きる意味はなんだろうか。その答えは簡単には見付かりません。しかし、それでも答えを見付けようと自問自答しながら生きていく。それが仏教者の姿だと思います。それも一人ではなく、お仲間と一緒にやっています。終わりになき歩みを共に――。

私の中のキーワードです。「僧侶の会」の活動の柱の一つは、「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」という手紙相談です。死にたいほど苦しんでいる人、大切な人を自死で亡くした人、家族に自死念慮者のいる人などを対象に、自死に関する相談や質問を手紙で受け付けています。「僧侶の会」の仲間が三人一組になって返事を書いて送っています。一人が直筆で返事を書いて送っています。現在、月に約七十〜八十通。〇九年五月から始め、これまで二千四百通のお手紙を頂きました。

一通一通、とても深刻な内容ばかりで、読んでいて胸が痛くなります。例えば、働き過ぎから病気になる、会社を辞めざるを得なくなってきた方がいました。病気もなかなか治らず、貯金も底をついてしま





藤澤克己 ふじさわ・かつみ  
安楽寺住職・「自殺対策に取り組む僧侶の会」代表  
1961年(昭和36)神奈川県出身。早稲田大学卒業後、IT企業に就職。21年間に及ぶサラリーマン生活を経て、自殺対策のNPO活動に従事。電話相談員として自殺したいほどつらい、という気持ちに寄り添う活動も行っている。07年5月、「安心して悩むことのできる社会づくり」をキャッチフレーズとした「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げ、代表に就任。浄土真宗本願寺派東京教区自死問題専門委員として、仏教界への啓発、提言も積極的に行っている。  
★「自殺対策に取り組む僧侶の会」  
<http://homepage3.nifty.com/bouzsanga/>

「僧侶の会」では「安心して悩むことができる社会づくり」というキャッチフレーズを掲げています。以前の日本社会にはバーのママさんのような人がいて、普段泣き言を言えない大人の男たちの悩み事を聞いてあげていたのではないかと思います。安心して泣いたり悩んだりすることが出来る場所がいまほとんどなくなっているのではないのでしょうか。「僧侶の会」でそうした機能を担ってきたいのです。昔の「駆け込み寺」というイメージです。

ちなみに、「自殺」と「自死」という言葉について言いますと、偏見をなくしたいと考え、私は、なるべく「自殺」ではなく「自死」という言い方に行っています。仏教に「不殺生戒(殺すなかれ)」という言葉があります。自殺の「殺」の字がこの「不殺生戒」を連想させるのではないのでしょうか。殺すことは悪いことだから、自らを殺すことは悪いこと。偏見の発端は「自殺」という言葉にもあると思います。

しかし不殺生戒の本来の意味は、「ムダに命を殺すなかれ。けれども生きていくには食べなければならぬ。そのためには他の命を奪わずにはいられない。だから奪った命に感謝しながら頂かなければ

ています。だからとことん悩めばいい。十分に悲しめばいい。時間をかけて自分の気持ちに向き合えば必ず回復するし、そうやってほしい。苦しんでいる人を私

が引っ張り上げることができません。人間の持つ回復する力を信じて寄り添う。そういう関わり方をしていきたいと思っているのです。

った。そこで役所に行つて生活保護を申請しようとする、「あなたは働けるでしょう」と却下されたというのです。最後の頼みの綱だった生活保護が認められず、生きる望みを失ったと言います。非常に理不尽だと思います。自分もそういう状態で「それはあなたの問題だから自分で解決しろ」と言われたら困るはず。そもそも落ち込んでいますから、何も言い返せないかもしれません。そうなる、もう、何もできなくなってしまうだろうなと思います。

では、そんなとき自分だったらどうしてほしいだろうか。生活保護申請が却下されたとしたら、周りの誰かが、もう一度役所に付いて行つてくれて「この人、本当に病気で働けないですよ」と応援の口出ししてくれたら心強い。多重債務で困っているなら、「付き添つてあげるから法律事務所に行つて相談してみよう」と言ってくればどれほど助かるか。就職できないときに、「一緒に探そう」と言ってくれたら、もう少しやってみようという気になるでしょう。自分がしてほしいことを人にもしてあげたい。だから、悩んでいる人と一緒に考え、行動する。「僧侶の会」はできる範囲でそうした活動も始めています。

### 泣き言を言ってもいい 安心して悩める社会

いまの社会は泣き言を言ったり、悩んだりしてはいけません。つらいことがあっても「プラス思考で生きていかなければいけない」「前向きに考えよう、明るく考え

よう」とよく言われます。正論かもしれませんが、そう言われれば言われるほど、泣き言を言えば、社会で通用しない人、負け犬、といった目で見られてしまします。そういう風潮が強くなると思います。実際、会社でも精神的、肉体的に辛いときに、「いまはこの仕事はできません」とはなかなか言えないですよね。そんなことを言ったら最後、「向上心が足りない」とか「ダメな社員」といった烙印を押されてしまう。だからつらくても無理して仕事を続ける。その結果、限界を超えて自殺してしまう人もいます。

泣き言を言えないというのは、社会の抑圧があるからです。そんな社会は、やはりどこかおかしいと思います。本当につらいときは、「申し訳ないですが、いまはできません」と無理なく言えるような社会のほうがいい。悲しいときに悲しい、苦しいときに苦しい、つらいときにつらい、ということはある程度はならないことではないのです。それは仏教者だからこそ強く言っていかなければならないと思っています。「泣き言を言ってもいい。安心して悩んでいい」そう、声を大にして言っていきたいのです。

人間には回復する力が必ずあると信じ

ばならない」というものです。そもそも自殺を不殺生戒に結び付けること自体、誤解に基づいています。

「自殺対策に取り組む僧侶の会」で「自殺」という言葉を使っているのは、そのほうがネットで検索されやすいと考えたからです。広く知っていただくことを優先しました。だんだん「自死」という言葉も普及してきているので、いずれタイミングを図って会の名前も変更したいと思っています。

## 仏教者として 自死問題に取り組みたい

私の実家は東京都港区にある安楽寺です。多くの寺の子と同様、ずっと跡を継ぎたくないと思っていました。考えが変わったのは就職活動のとき。マスコミ、商社、メーカー……何になろうか？でも何になるにしても、やるからには人様の役に立つようなことをしたい。そして多くの人に何かを発信するような仕事があったい、と考えていました。突き詰めていくと、「それなら寺を継ぐのがいちばんよいのではないか」と思ったのです。しかも、自分が決心しさえすれば、周りのみんなは私が継ぐことを待ち望んでい

が面白くなって、気が付けば二十年以上も勤めました。仲間と一緒に大きな仕事を達成し、お客さんの喜ぶ顔を見る。とてもやりがいのある仕事でした。ラインマネジャーやプロジェクトマネジャーも経験することができました。一つのプロジェクトを推進するには、人を束ね同じベクトルに向かわせなくてはなりません。簡単なようで難しい。それを私なりに積み重ねてきたという自負があります。○六年三月、大きな案件を終えたのを機に退職しました。

退職する二、三年前から、寺に戻ったら、何か人の役に立つことをしたいと考えるようになりました。もちろん、お寺としてはお檀家さんを大切にしながらやるのですが、それだけではなく、もっと多くの人を対象に、サラリーマンを経験した私ならではの、できることがあるんじゃないかと思ったのです。

それは何だろうか、と悩んでいたときに、ふと「今年も自殺者が三万人を超えました」というニュースが流れてきました。「あれ？ たしか去年も同じこと言っていたな」と気になった。というより、自殺の問題が全然改善されていないこと、ある意味衝撃を受けました。そこでひらめいたのです。こういう人を救うことこ



「自殺対策に取り組む僧侶の会」が毎年行っている自死者追悼法要。大切な人を自死で亡くした方が参加する。同会所属の僧侶たちが、各宗派それぞれの袈裟と衣をまとい法要を行っている。

る。お寺を拒む理由がなくなりました。ただ、大学を出てすぐに僧侶になつたとしたら、「あいつ全然世間を知らない」と言われてしまう。それが嫌だったので、社会の荒波を知るためにサラリーマンを経験しておこうと思ったのです。選んだ

のはIT業界。当時はコンピュータ業界と言われていました。これから人々の生活に影響を与えるであろうコンピュータをよりよく知っておきたいと考えたからです。

最初は数年のつもりだったのが、仕事

そ、仏教者として生きていくことなんじゃないか、と。

まずは自死念慮者のことを知ろうと思いい、会社在职中からいくつかの自殺対策を行っている団体に入ってみました。その一つに自死念慮者のための電話相談を行っている団体があり、そこで数カ月の研修を受け電話相談員になりました。

研修では、「相手の感情に寄り添うように」と教えられました。電話相談のロールプレイングをして分かったのですが、事実を問われてばかりいると、話し手の相談者は自分の気持ちが言えなくなって苦しくなるのです。

例えば奥さんと離婚して孤独でつらいという気持ちを聞いてほしい人に、「いつ別れたの？」「それで奥さんはいまだこにいるの？」「再婚相手は？」と聞いていけば、「どうだっさいいじゃないか。そんなことより俺の気持ちを聞いてくれ」と思われてしまうわけです。これでは相手の気持ちを聞いてあげるような接し方にはなりません。

ところが、いざそれをやろうとしてみたらまったくできなかった。長年サラリーマンをやっている「事実が先、感情は後」という癖が染み付いていたのです。プロジェクトで何かトラブルが起こった

とき、マネジャーとして担当者に向うのは、例えば「どのプログラムができていないのか」「その工程は何日分なのか」ということです。「昨日こんなことがあって参りましたよ」「そっが大変だったね」なんて感情に寄り添ってはいけません。まず事実をしっかり押さえてはなりません。できるだけ自分の感情に蓋を、いつもクールに対応することが、会社では評価されるポイントでもありました。

これではダメだと思っているとき、やはりロールプレイでこんな経験をしました。私が相談する人の役で、自分の悩み事をほそほと話していると、相手からぶつと笑われてしまったんです。練習だけどもカッとしました。なんで自分の気持ちをちゃんと聞こうとしてくれないのか！……そのとき「あ、気持ちってこれだ」と思った。自分の気持ちが動いたことに気付いたのです。つまらない原体験ですが、それからは感情の動きを意識化することで、少しずつ相手の気持ちに寄り添うようにしていきました。

## 「救ってやろう」と 最初は思っていた

しかし、実際に電話相談に掛けてくる

人の生の声を聞いてみると、実はとんでもない勘違いをしていたことに気が付かされたのです。

「救ってやろう」という気持ちで電話を取ると、上から目線になります。その頃の私は、まだ心のどこかで自死念慮者を「精神的に弱い人間」だとみていたところがあつたのだと思います。それは言葉や態度に出てしまい、相手にすぐに察知されてしまいます。そうすると「この人と言つても分かつてくれないうな」と思われ、それ以上自分の気持ちを語つてくれなくなつてしまうのです。話の途中でガチャッと電話を切られたりします。「救ってやろう」という意識では絶対にうまうまかたないのです。

最初は自分のやりがい探しから始めました。それは否定できない。自殺問題をどうにかしよう、救ってやろう、と思つていたわけです。いま思えばおごつた気持ち以外の何物でもありません。

そんなとき、大きな気付きが得られました。ある相談者の話を聞いて、「あつ、この人は『死にたい』って言つていけるけれど、死にたくないんだな」と直感的に分かつたのです。思い切つて「あなた、死にたいんじゃないんじゃないですか」と聞いてみると、「私は死にたいか

## 社会から与えられた役割を実感する

人の役に立ちたい、喜んでもらう顔を見たいというのは、サラリーマン時代もそうでした。お客さんの喜ぶ顔を見たいから、忙しくても最後まで仕事を投げ出さないでやりました。自死対策でも困つている人が回復してよかつたとお互いに思えるようになるためにやっているとろがあります。そういう意味で、自死対策の活動に、「やりがい」を感じていると言つてよいかもしれません。

ただそれは私自身が輝きたいということではありません。本当に困っている人たちが自分で回復したら、その人たちこそ輝いてほしいわけで、その人を踏み台にして私が輝いてしまうことがあつてはおかしいと思うのです。私はただお手伝いをしていただけですから。

お手伝いするというのは、私の役割だと思つています。社会の中でそういう役割を頂いたのだ、と徐々に自覚してきまして、自死念慮者や自死遺族が回復してきて、「ありがとう」と言つてくれたとき、「(こう)いうことで役に立ったのかな」「(こう)いうことを期待されていたのか

ら電話してるんです」と言う。「でもお話を聞くと、あなたは生きていくのがつらいつつていうことをおっしゃっているでしょう。『生きていくのがつらい』のであつて、『死にたい』ということではないんじゃないですか」と尋ねたら、しばらく考え込んで「……そうですね。『死にたい』ではなくて、『生きていくのが嫌』という言葉のほうがしっくりくる」とお答えになつたのです。さらに「もし、生きていくのが嫌だと思わせるさまざま必要な要因がなくなつたらどうですか」と聞くと、「生きていたい』に決まつているじゃないですか」とおっしゃつたのです。

自死念慮者は、みなさん「死にたい」と口にします。それはそういう言い方しかできないだけで、根底では死にたくない。生きたいのです。本当は生きたい人に「救ってやろう」というのは大きなお世話ですし、もともと救うことなどできないのです。私にできるのは、その人の気持ちに寄り添う。そしてつらい気持ちを分かつらうとする。生きるのがつらいと思わせる障害を、一つずつ取り除くよう手伝つて、その人の回復する力を見守る、ということなのです。

自死念慮者や自死遺族の方たちと接する際、危ないのが相手の気持ちを分かつな」と、だんだん実感できるようになつてきたのです。

「僧侶の会」の代表もひとつの役割です。会を設立したときに参加してくれたメンバーも、みんな仏教者として何か自死対策でできることはないかと思つていたのです。そういう仏教界にある声にならない声を私は感じ取つたし、私自身がやりたかつたから活動の場を用意したわけですから。それは私に与えられた役割だつたと思つています。そして設立後、みんなを束ねるのも、民間企業でプロジェクトマネジャーとしての経験を積んできた私だからこそ、ある程度できているのだと思つます。

そして、こうした自死に関する問題を社会に広く知つてもらうために、発信していくという役割も与えられているのだと自覚しています。

お子さんが自死されたという遺族の方から、そのつらい気持ちや苦しい気持ち、を正直に打ち明けてもらったときに、はつとしました。そうおっしゃつたわけではないのですが、「世間のほとんどの人は、何にも分かつてくれないうんだよ。藤澤さんに伝えただから後はよろしく頼んだよ」というメッセージを受け取つたと感じたのです。遺族の思いや願いを、

たような気になるということです。つらい気持ちを同じように分かつてあげることとは実はできません。つらいのはどこまでいつてもその人なのです。私ではない。お話を聞いて「大変でしたね」「それはおつらいでしょうね」と感じるけれども、私が感じるものは、その人のつらさとは違う。相談員の中には、たまにその人になり切つて、つい泣いてしまふ人もいます。しかし、はつきり言えばそれは「おごり」です。泣くのはそつちの人の役目で、こつちが泣いちゃつたら、その人は泣けなくなつてしまいます。

ただ、相手のつらい気持ちは分からないとしても、分かつらうとすることは求められています。困っている人たちは、自分の感じるつらさを分かつてもらいたいという気持ちを持つて話してくれていきます。だから少しでも近づこうと努力する。そうすると通じ合える瞬間というのがあります。一から十まで全部ではないとしても、いくつかのポイントで通じ合えるということは経験できます。「もしかし、こういうことで大変だつたのですか」と尋ねると、「よく分かつてくれてありがとう」と言つてくださることがあります。そうしたときは、やつていてよかつたなと思える瞬間ですね。

私は引き受けたのだから、<sup>た</sup>応えなくてはいけない。渡されたバトンを私のところで止めてはいけないと思つたのです。

「僧侶の会」の活動をもつと世の中に知つてもらわなければいけない。善行は人知れず行うものだという価値観もあります。それは否定しません。しかし自死対策の活動は世の中に広く知られないといけないのです。助けを必要とする人に届かないからです。また、いま、助けを必要としていない人でも、「死にたい」と思うような状況に陥る可能性は誰にもあります。あるいは気付かないだけで身近にそうした方がいるかもしれません。

「憐愍の情」という言葉があります。どんなに悪人、泥棒であつたとしても、目の前に、井戸に落ちそうな子どもがいたら助けようとする。困っている人がいたときに、何とかしてあげたいと人は思うものです。自死の問題で悩んでいる人のことは、世間によく知られていません。実態を知つたら放つておくことができません。実態を知つたら放つておくことができません。みんな手助けしようと思つてくれるのではないのでしょうか。そのためにも、「(こう)で自死対策をやっています」と、声を上げていくことが大事だと思つているのです。