

〒100・8055 読売新聞東京本社編集委員室 kaisetsu@yomiuri.com

# 論 点



ふじさわ 藤沢 克己

浄土真宗本願寺派安楽寺住職。「自殺対策に取り組む僧侶の会」代表。49歳。

9月は10日の世界自殺予防デーにちなんで各地で自死(自殺)問題の啓発活動が推進される。現代日本において自死問題は見過ごすことができない。年間自殺者数が12年以上も3万人を超えているという事実もあるが、「生き方」の問題そのものだからである。

「諸行無常」という言葉が示すように、人生には様々な場面が巡ってくる。楽しく順調な日々があれば、苦しく逆風にさらされることもある。逆境に耐え回復できる場合は良いが、自分の力だけではどうにもならないことが起き、その状態が深刻化して「死んでしまいたい」と思い詰めてしまうことは誰でも起こりうる。

## 世界自殺予防デー

「親しい人に相談すれば良いのに」と思うかもしれないが、困っている当人はなかなか言い出せない。できれば周りの人から「何か力になれることはありますか」と声をかけることが望まれる。た

け入れて欲しい。逃げだすという「行為」をそのまま認める必要はないが、逃げ出したという「感情」は無条件に認めるのだ。その上で、そう思ってしまう気持ちをさらに語ってもらうと良い。さら

し、必要に応じて付き添っていくことも良いであろう。苦悩の渦中にいる人は心細くて一人では動けないことが多いからだ。

よく、人に迷惑をかけてはいけないと言いが、一体、人の世話にならないで生きていくことなんてあり得るのだろうか。いかに多くのおかげであるかに気持ち感謝することの方が大切だと思う。

# 安心して悩める社会に

だ、当人は心配をかけないように振る舞うので、なかなか気付けないこともあり容易ではない。

い気持ちは表現することで和らぐことがあり、また、新しい気付きが生まれることもあるからだ。

ら返事を書いてきた。その実績から自信を持って言えるのは、人は誰でも回復力を備えており、十分な休息を与えられれば、「死んでしまいたい」という窮地から回復

また、「自分さえ良ければそれでいい」といった間違った個人主義の横行も気になる。困っている人を見ても関係ないという態度だ。自死の問題が「生き方」の問題というのはまさにこの点にある。困っている人がいたとき、他人事ではないと思い、助け合う生き方を選択できるかが問われている。

「勇気を出して打ち明けてくれたら二つの対応をしたい。一つは、「気持ち」をそのまま受け止めること。場合によっては「逃げ出したい」などと後ろ向きな言葉を聞かされるが、それでもそのまま受

も一つは、悩んでいる人との「一緒に悩んで考える」ことだ。場合によっては個別の相談窓口などに紹介することもあがるが、決してたらい回しにしてはならない。紹介先がどういついとなごやかなか確認

最近では困ったときに弱音を吐くことが許されないようだが、それは窮屈だ。困ったときに「安心して悩むことができる社会」であってほしいと切に願う。悩んで、休んで、回復を待つことをお互いに認め合うようになりたい。

よく、人に迷惑をかけてはいけないと言いが、一体、人の世話にならないで生きていくことなんてあり得るのだろうか。いかに多くのおかげであるかに気持ち感謝することの方が大切だと思う。

安心して悩むことができる社会」、悩みごとを安心して語って、それを受け止めてもらえる社会であることを切に願っている。