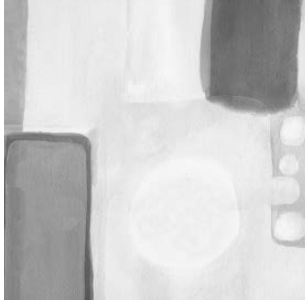


自死の苦悩を抱えた方へ

# 宗教者からの メッセージ

すべてのいのちの平安を願う



浄土真宗本願寺派総合研究所

はじめに

本年（二〇一六年）より、京都府は自殺対策の一環として三月一日を「京都いのちの日」に制定しました。私たち宗教者も自死の苦悩を抱える方々と共に歩みたいとの思いから、自死の苦悩を抱える方々へのメッセージ集を作成しました。

死にたいほどの苦悩を抱えた（あなた）、大切な人を自死で亡くした（あなた）は、今どのようなお気持ちでこの冊子を手にとっておられるのでしょうか。

宗教は、その永い歴史のなかで多くの人々の心のよりどころとなってきました。収録されているメッセージは、これまで自死に向き合ってきた宗教者が、それぞれの信仰の立場から、それぞれの経験をもとに紡いだ言葉です。メッセージのなかには、あなたのお気持ちと合わないものもあるかもしれません。そのことで、かえって嫌な思いをさせてしまうかもしれません。それでも、なかには、あなたの心にぴったりと合うメッセージが、きつとあると思うのです。どれか一つでも、あなたのお心に触れ、あなたが少しでも安らぎを感じていただけることを心より念じております。

浄土真宗本願寺派総合研究所長 丘山願海

※相談をご希望の場合は、本冊子の最後に相談窓口を記載していますので、参考にさせていただきますと幸いです。



死にたいほどの苦悩を抱える方へ

## 真宗大谷派 浄慶寺 中島浩彰

私も以前、自死を選んだことがあります。

仕事で身体と心を壊し、半年記憶もなくなりました。その後、何をしようにも心と身体が合わなくて、以前のように働くことも遊ぶことさえ出来ませんでした。そんな自分に失望し、何故生きているのか？生きていてナニがあるのか？そんなことを考える日々が過ぎ、やがて生きていても仕方がナイ、自分は生きている意味がナイ、生きる価値もナイ。生きていくだけで迷惑をかける。食事をとっている。他のいのちを奪っている。今自分が死ぬば、これから先自分が生きていく間、食するいのちを救うことが出来るじゃないか。今自分が死んだ方が救われる命がある。「死のう」と思い、死に場所を探しにバイクで出ました。

しかし、偶然の出会いが、出遇い呼び、好きな人ができ、死のうとまで思ったことを忘れました。その後、仏教に出遇い、生きること、死ぬこと、逃げてもいいことを知りました。出遇いは人を救ってくれます。私は待っています。

## 立正佼成会 中央学術研究所 藤田浩一郎

死にたいほどに、おつらいですね。

私の友人にも自死したものがおります。最後に会った時の彼を思い出しながら、自分の非力さに苦悶し、共苦できない自分を拒絶し逝ったかのような、胸の痛みを覚えます。今も、死にたいほどの苦しみを抱えている人がそばにおります。その方と一緒に悩むことができる力を身につけられるよう、精進してまいりたいと思います。

## 浄土真宗本願寺派 西正寺 中平了悟

私は身近な友を亡くしました。

彼はなにもいわずに、死を選びました。彼が抱えていた苦しみ、悩み、つらさは、それを想像しようとしても、言葉にすることができません。彼は生きていること自体が苦しく、死ぬよりつらいこと、苦しいことを抱えていたのだと思います。

なぜ、彼は私になにも言ってくれなかったのか。彼が死を選んだことを責める気持ちはありませんでした。むしろ、友として、僧侶として、そのつらさ、苦しさを語る相手となっていなかった私のいたらなさがくやくありました。その時の思いは、私の「僧侶」としての原点のひとつです。あれから時が経ちました。今、僧侶として、人として、目の前にいる方が抱える生きづらさ、苦しさに「寄り添う」ことの大切さを強く感じています。

## 法華宗(陣門流) 詮量院 三品亮徹

つらい。つらいですよ。あなたの今の気持ちを誰かに話してみませんか？

あなたが話してくれないとあなたの気持ちはだれもわかりません。いきなり宗教者に話せなんて言いません。なんかあやしそうですよね。親友、友達などはどうですか？なかなか話しくいけど親戚や近所の人や両親など。話を聞いてくれる人はいると思います。電話相談やメール相談もあります。信用できる人に出会うまでいろいろの人に話してください。お願いします。話して下さい。あなたの気持ちを。

## 真宗高田派 妙華寺 中川和則

一人で抱え込まれているあなたの悲しみ、苦しみをお聞かせください。

敷居が高いとお思いのお寺にもあなたの悲しみ、苦しみに寄り添いたいと願っている僧侶がいます。

## 曹洞宗 久保田永俊

あなたは一人ではない。胸にしまっている心の声を出して欲しい。必ず聞いてくれる僧侶がいる。宗教者がいる。あなたの抱えている辛さを私が少しでも持つことができたなら、少しでもラクになれるかも知れない。生きることは誰かの力を分けてもらうこと。いつかあなたも、誰かにその力をわけてあげて欲しい。あなたの生きようとする力が、ほかの誰かの生きる力という灯台の明かりになれるのです。だから、あなたに生きてほしい。あなたが辛くとも燃やしている命の輝きが、生きる力をリレーできるのです。生きてほしいから、もう一度言います。生きて下さい。

## 浄土真宗本願寺派 霍野廣由

「ひとりぼっちにしない」

私は、縁さえ整えば、誰しもが死にたい想いを抱きうる存在であると考えています。私にとって、自死・自殺の問題は、他人事ではなく自分事です。死にたい想いを抱きうる対等な存在として、自死・自殺の問題に向きあっていきたい。いままさに死にたい想いを抱える方は、何に悩み、何に苦しみ、何に絶望し、何に光を見出そうとしているのか……：相手と同じ立場になれないと自覚しつつも、想像力をフルに働かせ努力を続ける。完全完璧にはできないけれど、仏さまの真似事をする。私は、そんな僧侶になりたいです。

## 日本カトリック司教団

苦しみの闇の中には二つの扉があるといわれます。一つは簡単に開けられる、絶望の世界に導く扉です。もう一つの扉は開けるのは難しいけれども、希望の世界に導く扉。わたしたちは、希望につながる扉を開けるよう努めなければなりません。そこには、死を受諾するような厳しい闘いがあるかもしれませんが、死ぬような思いをもって闇をくぐり抜けるとき、そこには輝くのちが待っています。死にのみ込まれたキリストが復活の輝きに包まれたと同じように、勇気をもって、「今、ここで」の苦しみに耐える者には、後になって「あのとき死なないうでよかった」と、人生の素晴らしさを心の底からたたえるときが必ず準備されています。（『いのちのまなざし』より）

## 浄土真宗本願寺派 南光坊 季平芳道

つらかった人生だったんですね。気づくことができなくて申し訳ありません。もしできることなら、あなたが今一番しんどいと思っていることをお聞かせいただきたいのです。あなたがつらかったと思うことを、私は知りたいのです。世の中の不条理に、私も大声をあげて、共に叫びたいと思うのです。

でも、本当は、あなたには生きていてほしい、と心から願う気持ちもあります。あなたを気にしている人がいることも、まぎれもない事実ですから。疲れたときは、疲れたと言っていますよ。悲しいときは、悲しんでいてもいいですよ。弱音を吐いてもいいですよ。だって、私もそうしながら、なんとか今日をやり過ごしていますから。

そんなあなたの、そして私の弱っているということを、どうか、そっと、認めてもらえませんか。理想ばかり言われるのは、つらいんです。思い切り泣いていい場所があれば、弱音を吐いていい場所があれば、とことん愚痴をこぼしていい場所があれば。それらが許される場所があれば、そんな場所がありさえすれば。私のことは、とにかく、そっとしておいてくださいよ。無理矢理に励まさないで下さいよ。そっと、こっそり、泣いてもいいですか。

今日までそんな私を見守ってくれたすべての人、ありがとう。私の命が終わる前に、みなさんに「ありがとう」と伝えたいのです。みんな、ありがとう。こんな私と出会ってくれて、ありがとう。私のために、心配してくれて、ありがとう。一緒に時を過ごしてくれて、ありがとう。このメッセージを読んでくれて、ありがとう。

## 臨濟宗 妙心寺派 河合宗徹

「私の事は、どうせ誰もわかってくれない……。」  
でも。私たちに話してみて下さい。あなたの事を、想っている人がいます。

## 浄土真宗本願寺派 田中至道

生きること、生きていること自体がとても苦しく、今すぐにでも死にたいほどの気持ちを抱えている方の心の苦しみに少しでも寄り添い、その苦しみが一瞬でも和らぐことができるよう、私たちはあなたと共に居たいです。どんなお気持ちでも私たちはあなたの苦しみを真正面から受け止めます。もし、よろしければ、あなたのお気持ちを聞かせていただけませんか。

## 中山身語正宗 瀧光徳寺 棟高光生

覚者ブツダは説かれています。「一切衆生に悉く仏性有り」と。

あなたが今どんな暗闇にいても、あなたはもとも光り輝く存在です。一度や二度、負けたからといって、あまり気にしないことです。今がどんな底なら、あとは上がっていくだけ。あとき踏みとどまってよかった、そう言える日が必ず来るでしょう。

## 真宗大谷派 常念寺 谷山洋三

私自身、うつ状態となり、強い自死念慮を抱えていた頃がありました。今でも時々、少しその思いが出てくることがあります。そのような思いを持つてしまう理由はさまざまあると思いますが、一週間先でも、一ヶ月先でもいいので、

何か目的を設定してみませんか。どんな小さな目的でも、自分自身を支えてくれると思います。人生には苦しいことがあるものです。「苦しい」「嫌だ」と言える誰かを探してみませんか。それは人間かもしれませんが、動物、植物、もしくはこの世の存在ではないかもしれません。前向きなときも、後ろ向きなときも、苦悩している姿を仏様は見守ってくれています。

## 曹洞宗 宮地清彦

あなたに一冊のノートを差し上げます。一日一つでいいですから、心から「ありがとう」と思えた瞬間、くすつと笑えた瞬間について書いてみましょう。最初は一行くらいしか書けないかもしれませんが、でも、やめずに毎日続けてください。「明日は二行書いてみよう、その次の日は……」と続けているうちに、だんだん気持ちに乗ってきます。そうやってくると、ノートに何か書くために、毎日何かせずにいられなくなって、体が自然と前へ動いていきます。それこそが、あなたの中に、きつといい気持ちが増えてきている証拠です。生きてないと味わえない気持ちです。その気持ちを大切にしてください。一日一つ、「ああ、今日はよく生きたなあ」という瞬間を見つけましょう。それはきつとあなたの身近にありますから。

## 高野山真言宗 新田忍澄

ちよつと待つて!!急がないでその命……………

あなたは今、決して一人じゃない!誰でも何処でも「同行二人」なのです。昔のお遍路さんは死を覚悟しての旅立ちでした。たとえその目に見えなくても後ろにお大師さん(弘法大師空海)を感じての一人旅でした。今あなたは独りぼっちで死を選ぶ以外考えられないのかも。でもあなたの命は決してあなただけのものではありません。もしもあなたが命

を絶つたなら、あなたが今までの人生で知り合った人々にどれだけ大きな衝撃と悲しみと後悔の念を与えてしまうか考えてみてください。あなたにも必ずあなたのお大師さんがすぐ近くにいるはず。あなたが心の許せる人が。もし万が一誰も思い付かなければ、一度だけ、騙されたと思って私たちの所にご連絡ください。

## 浄土真宗 なごみ庵 浦上哲也

死にたいほどの苦しみを抱えている、あなたへ。  
たくさんの、つらいこと、苦しいこと、悲しいことがあったのですね。  
その思いに耳を傾けてくれる人が、周りにあまり居ないのではないですか。  
その苦しみは、あなたひとりで抱えるには、重すぎます。  
他の人が何と言おうと、その苦しみはあなたにとって大きすぎるのです。  
その思いに耳を傾けようという、私たちがいます。  
重く大きな荷を、一度降ろしてみませんか。  
あなたの思い、聴かせてください。

## 曹洞宗 関水博道

誰にも言えないつらい思い、話してみませんか。そしてあなたの今のお気持ちをもっと知りたいです。いま、この瞬間に生を受けている同じ仲間として、あなたに寄り添いともに歩んでいきたいと思えます。それが、僧侶として私ができることだと思っております。

## 浄土真宗本願寺派 釈一葉

目をつむって、深呼吸してみてください。  
今あなたは、何を感じていますか。  
空が青くて綺麗すぎる。照りつける太陽が眩しすぎる。  
耳に入ってくる、信号機の音がうるさすぎる。  
葉っぱを揺らす風の音が気になる。  
今までに感じたことのない、何もない感覚……。  
わたしには、そんなときがあった。  
青く綺麗な空が、綺麗すぎて、照りつける太陽が眩しすぎて、  
耳に入ってくる音がうるさくて、気になって、嫌になる。  
それでも、綺麗すぎる世界で、もう一度深呼吸してみてください。  
あなたは今、何を感じていますか。  
あなたが今、深呼吸してくれた、ということが私にはうれしいのです。



## 真言宗 長弓寺 薬師院 岡崎良仁

「死んではいけない。」こういつた言葉は多くの場合、辛辣なメッセージとして受け取られ、死にたい思いを抱えた方々をさらなる孤立へと追いやる。実際に当事者の声を聴く中で気付かされました。我々自身も、「死にたい」と言われるととても戸惑いますが、「死にたい」という思いを否定せずに受け取ろうと思えます。苦しみはなくならないかもしれない、苦悩はそのままかもしれない。でも、きつと一人で抱え込むよりかはずっとずっとましなはず。誰かに気持ちを話す、その勇気ある一歩を踏み出してみてください。

## 浄土真宗本願寺派 打本弘祐

あなたがもしも、死にたいとおもっているなら、どうかすこしだけ、たちどまって。あなたがもしも、たちどまったなら、すこしだけ、うしろをふりむいて。あなたの歩んだ道のりを、少し話してもらえませんか？あなたの歩んだ道のりが、どんな道だったのかを。あなたがもしも語れなくても、いい。あなたがもしも語らなくても、いい。それでもいいから、その場、その時を、ともにしたい。

## 真言宗智山派 香華院 鈴木芳謙

僧侶といっても、悩みます。

私も何もかもが嫌になったことがあります。誰も知らない遠く離れた土地へ行きたい……。そうして行ったのが四国でした。そこで八十八ヶ所霊場を遍路し、たくさんの人と出会いました。その出会う人、出会う人が何かしらの悩みや想いを背負い、抱えながら遍路していることに気がつき、ふと仏さまを見上げると微笑んでいました。

遍路では「同行二人」といわれます。いつも傍で守ってくれている存在があるという意味です。人生は遍路のようなものなのかもしれません。あなたの傍に寄り添える存在でありたいと、私も願っています。

## 曹洞宗 真光寺 眞如晃人

私たちは、「わかる」とは決して言えません。でも、あなたの隣にすわり、同じ風景をみつめながらお話をきかせていただくことで、あなたの気持ちに少しでも近づきたい、寄り添いたいと願っています。そのつらい気持ちを私たちに分かち合わせてください。そして、一緒に探させてください。「死」という選択肢しかないのか、それ以外の選択肢が存在しないのかを。私たち一人一人はいつも、生きるとき、そして、死ぬとき、他の人とのつながりを必要としています。

## 浄土宗 應典院 山口洋典

大阪の釜ヶ崎と呼ばれるまちで活動する「ココローム」という団体があります。詩人の上田假奈代さんが代表を務めています。二〇一二年のことですが、ココロームから「孤独に応答する孤独」という書物が出されました。あとがきの中で、上田さんは谷川俊太郎さんの詩集『二十億光年の孤独』の一節「万有引力とはひきあう孤独の力」を引用しつつ、ご自身の取り組みが「沈黙を支えながら、そこにいる」ことだと述べています。

さびしさ、むなしさ、苦しみ、悲しみは、時に世界から自分が切り離されたように感じるかもしれません。そうして浮遊したかのように時代をさまよう「あなた」を支える人もまた、何らかの孤独の中で、互いのあいだにある沈黙を破る声を発しようとしています。少なくとも私は、お念仏や、ただ傍にいてくれる安らぎの場をつくっています。名前もわからない「あなた」もまた、名前を知らない誰かの呼びかけが聞こえたとき、そっと自分を開いていただければと願っています。

## 曹洞宗 正覚寺 中野尚之

人は身体と心のはたらきで生活していますが、長い人生では誰もが調子を崩してしまうときが必ずあります。身体の調子が悪くなったり、心のはたらきがうまくいかなかったりということ。しかし、そんな時は慌てず「こういことは誰にもあることだ」と寛容に受けとめ一人で抱え込まず、誰かに助けを求めてください。そんなあなたの声を聞かせてください。ほんのすこし勇気を出して。

## 建仁寺派 小堀泰巖

敬虔なカトリック教徒の知人からメール便が届いた。それには丁寧な手紙が添えてありました。「自死にまつわる苦

悩を抱えた方々」へのメッセージの依頼でした。私は一休和尚の逸話を思いました。トンチで有名な一休さんが亡くなる直前に三人の弟子たちに「この先、本当に困りはてた時にこれを開けなさい」と言って巻物を手渡しして亡くなった。後に万策尽きて窮し切った時、フトその巻物を開けると、「大丈夫、心配するな、なんとかなる」と書かれていました。人生には色々な事が起こります。調子の良い時もあれば絶望的な時もある。ちょうど月が満ちたら欠けたりするように。どんな絶望的な事が起きても「大丈夫」。現実をありのままに受け入れコツコツやっつけていけば月が満ちていくように必ず好転すると信念を持ってつき進むのです。「なんとかなる」。勇気をもって「心配するな、なんとかなる」。自分を信じていきましょう。大丈夫、心配するな、なんとかなる。

## 浄土真宗本願寺派 安部智海

「苦悩を抱えるまだ見ぬあなたへ。」  
どうしてこんなに、もどかしいのでしょうか。

あなたと同じものを見ていても、  
あなたと同じ言葉で話していても、  
あなたが感じているように、わたしにも感じられなくて、  
同じ声さえ、ちがう響きで聞こえてしまう。  
そのことがいま、とても、もどかしいのです。

痛いほどの苦しみや、張り裂けそうな悲しみに、  
今にも心が崩れ落ちてしまいそうなのに、

今にも涙がこぼれ落ちてしまいそうなのに。  
あなたに触れることもできないなんて。  
あなたに近づくこともできないなんて。  
なのに、こんなメッセージが、何になるのでしょうか。  
ただ、あなたと一緒に生きてゆきたいだけなのに、  
どうしてこんなに、もどかしいのでしょうか。

## カトリック 町田教会 堤佐多雄

親、兄弟の有難さから感じること。

私は、今春八十歳を迎える一老人です。何時の間にもこのような年齢になったのか、ほんの束の間に過ぎてしまったように、それでも峠から通って来た道を振り返った時に、連なっている山道のように長い距離として感じられます。そこであらためて考えるのは、人間の家族の有難さです。私は、兄、姉に続いた三人目の子どもだったのです。とてもわがままで、勝手気ままな子どもだったと、あらためて思います。二つおきなので、今は八十二歳、八十四歳の姉兄が、それぞれ元気に生きながらえているのは、健康な父母から恵まれた丈夫な身体のおかげで、お互いに有難いことだと思いつながら無事に過ごさせていただいています。新聞、テレビで若い人が亡くなる事件を見る度に、自分達がこれまでそのような目に遭わず、親・兄弟を悲しませずすんだことの有難さを思います。そのようなことを考えると、父母より早く亡くなつては、絶対にいけません。中でも「自死」は、どのようなことがあったのかは問わず、してはならないことなのです。考えてみると、私もまだ若い時に、何かのものが思いが行き過ぎるような気持ちになったことがあります。その時は、ある一瞬に、母がどれだけ悲しむだろうかということ強く感じたのでした。どんな事情があったとしても、無事、健康に過ごすこと、それを可能にする環境保持に注意することは、生きている人全員が守らなければなりません。





曹洞宗 北海道玉峰寺 田澤玄幸

死にたいと考えるほど、苦しい思いをされているんですね。その思いを、少しでも良いから聞かせてもらえませんか？何故そんなに辛い思いをされているのか。少しでもいいから、分かち合えたらと思います。お手紙でもいい。電話でもいいから、お話、聞かせて下さい。あなたは一人ではありませんよ。

真宗高田派 中川結幾

死にたいなんて周りの人に言ったら迷惑になるんじゃないかと、死にたい気持ちを持ったまま誰にも言えない寂しさを感じていませんか。誰にも言えない死にたい気持ちを抑えきれなくなった時、その気持ちを吐き出してもらい、受け取りたいと思っっている僧侶がいます。仏教には受け止める力があると思います。

曹洞宗 阿部宗道

あなたはきつと持ちきれないほどの重い荷物を抱えているんだと思います。それらを全て私が持つてあげることが出来るかもしれないかもしれません。でも、あなたに寄り添って一緒に荷物を持つことでその重さを少しでも軽くしたいと思います。

浄土真宗本願寺派 野呂靖

いま苦しんでいるあなたへ。もう生きていたくない、消えてしまいたい、死んだらどれだけ楽だろうか……。いま本当に言葉にもならないつらさを抱えていることと思います。死にたいと思うことはけっしておかしいことでなく、私もその一人でした。私はそんなあなたのことをわかりたい、ひとりぼっちにしたくないと思って活動しています。苦しいことはあるけれど「それでも歩いていく道」を一緒に考えてみませんか。

自死の苦悩を抱える方へ

## 真宗興正派 川野喜愛

拜啓 自死を選んだ貴方へ

自殺未遂を繰り返す貴方と一緒に、何軒もの病院へ通いましたね。私は貴方に、酷い言葉を投げつけたことがあります。一度や二度ではありません。楽しかった思い出は、それ以上にたくさんあります。自死を選んだ貴方を、責める気持ちはありません。だけど言いたいことが、ひとつだけあるんです。どうすれば、貴方に逢えますか。

追伸

不一

浄土真宗の僧侶に出会いました。「悲しい時は泣けばいいでしょう。とにかく『がんばらない』。人に話したりすることで、悲しみの重さを分け合うこともできます。それを語ることで楽になることもあると思います。私に話していただいていいですよ」と言っていたきました。

合掌

## 曹洞宗 宇野全智

僧侶は、苦しみや悲しみの溢れる場面に立ち会うことが多い立場です。大切な方を自死で亡くされた方、またご自身が死にたいくらいに苦悩を抱えておられる方に接するとき、改めて宗教者・僧侶の存在意義、そして与えられている役割を強く思います。「あのお坊さんと出会えて良かった」と言っていただけの僧侶であるよう、丁寧に役目を果たしていきたいと思えます。

## 日本基督教団 川上直哉

この世界には生きる価値がないと、感じる場合があります。別に、腹が立つわけでもないのです。今日は昨日のように過ぎる。それだけのことだと、そう空しく思う時が、私には、あるのです。

そんな私に、つぶれそうな胸の内を語って下さる方がいます。そういう時、この人の心の深みから呻うめきのぼる声を、こうして聴かせて頂く、そのために生きていたのだと、気づかされる思いがします。不思議な思いです。

ですから、自死を考えている方に、申し上げたい。もし、あなたが私と出会ってくださったら、私はきつと、今日を生きて行ける。あなたのいのちの価値は、私一人を生かすほどに、大きいのだと思います。

大切な方を自死で亡くされた方にも、申し上げたい。あなたの悲しみを、私はきつと、わからない。でも、そんな私に語ってくださる、あなたのそのまごころが、私の前を照らす光となる、そんな気がしています。

——あなたと出会えればと、祈っている牧師より。

## 曹洞宗 日比博英

その悲しみ、その痛み、その怒り、言葉にならない胸のつかえ。少しずつ構いません。どうか私たちに話してください。あなた一人で抱え、苦しんでほしくありません。もし言葉にできなくても、私たちは祈ることができます。こわばった、そのところからだが少しでも和らいでほしい。そのように願っています。

## 曹洞宗 中野孝海

人と人との繋がりを、網の目で例えたお話を聞いたことがあります。結び目の一つを摘まんで持ち上げていくと、近い所から徐々に持ち上がり、やがて網全体が持ち上がる。それと同じように、私たちは繋がっているのだと。一人一人

が繋がることで、この世はつくられていくのだと。そしてその繋がりには、自分の意図しないところでも広がっていくのだと。現に今、私の言葉は、たくさんの人の手を借りて、あなたの元に届いています。

## キリスト教 救世軍 清水正彦

死にたいほどの苦しみのどん底にある人や大切な人を喪つてとてつもない悲しみにある人を前にして、自分のような不完全で無力なものがいったい何をさせていたかくことができるのだろうかと思ふとはなはだ心許ないものがあります。もしもご縁があつてそのような方々と向き合うことになりましたら、私はたじろぎ揺れ動きながらも、神がともにいてくださることを祈り求めつつ、そこに一緒にいさせていだきたいと願っております。生命の力を信じながら。

## 曹洞宗 菅原研州

目が覚めた。おはようございます。今日も一日が始まる。歯を磨こう。顔を洗おう。朝ご飯を作ろう。朝ご飯を食べよう。身支度をととのえたら出掛けよう。胸を張って外を歩こう。朝の美味しい空気を吸おう。学校や職場に着いたら、誰かに挨拶しよう。良いことがあつたら楽しもう。嫌なことがあつたら泣こう。逃げるのもいい。自分だけではどうしようもなくなつたら、誰かに相談しよう。誰かに愚痴をいおう。多分、一人くらいは自分の言葉を聞いてくれる人がいるはず。だから、ちよつとだけ周りを見てみよう。勉強や仕事が終わつたら家に帰ろう。帰り道も胸を張って歩こう。家に着いたら好きなことしよう。晩ご飯を作ろう。晩ご飯を食べよう。お風呂に入ろう。なんだか眠くなってきた。歯を磨こう。部屋の電気を消そう。ゆつくりと深呼吸をしよう。目を閉じよう。一日お疲れ様、おやすみなさい。年年是好年、日日是好日（禅の教え）。

大切な人を自死で亡くした方へ

## 曹洞宗 芳證寺 村上光龍

私にも、自死によって亡くした女性の友人がいます。彼女とは学生の頃から親しくしていました。亡くなって数年が経ちますが、宗教者ながら未だに受け入れることができません。毎年、命日が近くなったころやお盆の時期には、彼女のご両親がお墓参りにお寺を訪ねて来られます。私は彼女のご両親とも親しく話すようになりましたが、ご両親は彼女が亡くなったから何年経っても、最後には必ず涙を流されます。

私にとつても尊かった友人。私自身も未だ亡くなったことに対する心の整理はつかずにはいますが、お話を聴きながら、ささやかならご両親にエールを送り続けています。

## 中山身語正宗 瀧光徳寺 棟高光生

私もいところを自死で失いました。小さい頃、一緒に遊んだ思い出がありません。どういう苦しみがあつたのか、まったくわかりません。自分に出来るのは、ただ彼を思い出し、供養することだけです。しかし何かの時、いつもふと彼のことが気にかかります。他のいとは、ふだん思い出すことさえないのに。

## 真宗大谷派 常念寺 谷山洋三

大切な人を亡くしてしまった、その思いは悲しみだけでなく、後悔したり、自分や他人を責めたり、怒ったりすることもあるかもしれません。世間から厳しい目で見られたり、嫌な言葉をかけられることもあるかもしれません。誰も悪くないのに。もしも、嫌な言葉をかけた人の中に宗教者がいたら、その人に替わって謝ります。ごめんなさい。私も知らず知らず誰かを傷つけていたかもしれません。私たちが生きている世の中は、苦しんでいる人をさらに苦しめてしまうことがあります。そのようなことを少しでも減らしていきたいと思えます。

## カトリック教会 聖ヨゼフ病院 山下清美

「思い出すのです。あの時を……。思い出すのです。最後の電話にでなければ……。」そう話す彼女の瞳は求めていた救いを求めていた。助けられなかった自分を責めているのだ。「宗教的に葬儀はできないそうなんです。」と。私は「死んだことはありませんから分かりません。ただ、旅立たれたということは彼岸の門が開かれたのだと感じています。よく頑張ったねと、その方は赦された存在なのではないでしょうか？ 大いなる存在とは人の考えを超える豊かさがあると感じています。そうでなければ私は大いなる存在に信頼、いえ信仰を持ちえませんが。」

## 曹洞宗 宮地清彦

宗教者として、いや、人として「人を放っておけない気持ち」を持ち続けたい。そして、その気持ちの尊さを伝えていく義務があると思います。時として、人は人を裏切り争ってしまいます。病气や格差社会は容赦をしません。哀しいかな、その軋轢あつれきの中で、自死を選ばれた方の報を聞く度、自らの至らなさと宗教者の義務を痛感します。

毎日、「そつと手を差し伸べる勇氣を持ちましょう。その勇氣は何物にも代えることはできません」と伝えていくことを誓います。それを伝えていくことが、やがて大きな人の輪となり、亡くなられた方や遺族の方を受け入れ、心を慰めていく社会へ通じていくと信じながら。

## 真宗大谷派 浄慶寺 中島浩彰

大切なひとが先に逝った時、なぜ？という思いがとまりません。あの時なぜ私は……。何であの時に気づけなかったのか!? 自問自答を繰り返します。生きていく事は辛いことの連続です。いつそ死んでしまった方が……。それは、今私が抱える苦しみを更に周りの人達に広げることにもなってしまいます。

つらい。かなしい。さみしい。

先に逝ったひとの本心は分かりたくても、本当のホントは分からないかも知れません。分かっても、自分にはどうすることも出来ないかも知れません。

でも、あなたはそこにいます。わたしは、ここにいます。お寺はそこにあります。いつでも、待っています。

## 日本キリスト教団 西九条八二ル教会 申英子

ご家族や親しい方が自死され、言い様のない悲しみ、悔しさ、後悔にさいなまれ、生きる事に疲れておられる方へ。微力ながら寄り添い、その苦しみが少しでも軽くなるようにできることをさせて頂きたいです。

## 真宗高田派 妙華寺 中川和則

毎年、自死された方の何倍もの自死された方のご家族・友人がいらつしゃいます。自死をされた方のご家族の泣き声と涙の中で、枕勤めをしながら、貴方の悲しみ・苦しみを聞くことと寄り添えなかつた僧侶であったことを恥じています。悲しみ・苦しみを一人で抱え込まない社会になることに微力ですがお手伝いしたいと思います。

自死遺族の方へのグリーフケアが今後大切であると思います。僧侶として、自死をされた方のご家族とお話しする時、ご家族の中で、自責の念が強かったり、周囲の目を気にされたり、知らないうちに孤立されないように、寄り添える僧侶になりたいと思います。

## 臨済宗 妙心寺派 河合宗徹

どうしようもない悲しみ、苦しみ、後悔、怒り……。

あなたの大切な人の事を、私たちに、そして私たちを通して仏様に語って下さい。

あなたとあなたの大切な人が少しでもこころ安らぐように、私たちがそばにいます。

## 浄土真宗本願寺派 田中至道

かけがえのない大切な方を亡くされた方へ謹んでお念仏を申し上げます。何ものにも代え難い大切な方を亡くし、言えない悲しみ、辛いお気持ちで一杯のことと拝察致します。かけがえのない大切な方の代わりは、その人ではか埋めることができません。例え、どのような人生を歩み、いのち尽きたとしても、あなたの大切な方は尊いのです。二度とない人生だから、二度とない「いのち」だからこそ尊いのです。そんな尊い大切な方を亡くし、これから何を支えとして生きていけば良いのか。残された私の生きる意味は何であるのかと思悩むこともあるでしょう。私たちは、そんな方々にこそ寄り添い、共に居たいのです。

## 曹洞宗 久保田永俊

この気持ちを誰かに言いたい。ぶつけない。あなたが話したくなるまで、私は待ちます。ぶつけない気持ちも受けとめます。あなたの話したい話がまとまっていなくても。あなたが、それでも何か言いたい、聴いて欲しい、気持ちを整理したいなら、僧侶や宗教者に話して欲しい。あなたが話す内容は誰にも言いません。あなたの苦しさ、辛さ、言葉に表せない気持ちは、あなただけのもの。他とくらべようがないのですから。私はあなたの辛さを世間にうったえない。こんなに苦しいんだということを。

他の人には些細なことと感じられても、あなたにとって、それは重要なことですから。

## 高野山真言宗 新田忍澄

不幸にも大切な人を自死で亡くしてしまった貴方、先ずこれだけは申し上げます。このことは決して貴方の責任ではありません！不条理ですね。辛いですね。悔やまれますね。でも、後を追うなど考えなくてください。先ず、祈ってあげてください。思い浮かべてあげてください。一緒に居て楽しかったこと、幸せだったこと、等々。そして忘れないであげてください。これが最大の供養なのです。そうすれば何時か必ず笑顔で逢える時がやって来ます。

## 法華宗（陣門流） 詮量院 三品亮徹

つらいですね。なにも言えることはありません。もしあの時、あのようになればと思ってしまうますよね。私も思うときがあります。どうしてあのようにしなかったのだろうか？自分を毎日責めてしまいました。どうしようもありませんでした。でも本当にどうかすれば、なんとかなったのでしょうか？そんなことはだれにもわかりません。

「そんなことは分かっています。でもどうしようもないんです。」

そう。どうしようもないのです。その気持ちをぶつけませんか？もちろん話せるようになってからで大丈夫です。私はいつまでも待っています。

## 浄土真宗 なごみ庵 浦上哲也

「いのちを粗末にした」「なんてことをしたんだ」「なぜ止められなかったんだ」

そんな言葉に傷つけられたことはありませんか。

大切な人は、亡くなってしまったあの人は、いのちを粗末にしたんじゃないやありません。精一杯、自分のいのちを生きさせたんです。大切な人は、逝ってしまったあの人は、責められるようなことをしたのでもありません。ただ、

懸命に自分の人生を歩んだのです。そしてあなたは、止めなかったのでも、止められなかったのでもありません。

あなたを責める資格のある人なんて、誰も、いない。

## 曹洞宗 関水博道

近い方を突然亡くされたあなたの悲しみ、驚き、怒り…察するに余りあります。私も、その想いに触れさせてください。そして分かち合っているようではありませんか。何もできないかもしれない。それでもあなたのそばにそっと寄り添う僧侶でありたいです。

## 日本カトリック司教団

神は正義の神であると同時にあわれみの神でもあります。この世の生を終えた人々を、「神がどのように裁き、どのように受け入れられるのか」、それはわたしたち人間の思いをはるかに超えた神の神秘です。裁きは、すべてを見通される神の手にゆだねるべきです。この世界の複雑な現実と、人間の弱さを考えるとき、わたしたちは自殺したかたがたの上に、神のあわれみが豊かに注がれるであろうことを信じます。（『いのちへのまなざし』より）

## 曹洞宗 正覚寺 中野尚之

大切な人にもう一度会いたい、こんな自分の思いに苦しみ、何故という思いに悩み、他人の言葉が胸に刺さる。あなたの大切な人生の時間をゆっくりと見つめます。ある時には立ち止まり、ある時には後ろ向きそのまま。そんなあなたの声を聞かせてください。

## 世界仏教徒センター 中村行明

「君のせいじゃないんだ」（身近な人が自死されて後を追って死のうとしていた人に贈った唄です。）

君のせいじゃないんだ／運命のなせること／誰にもとめられない／嵐のように過ぎる

誰のせいでもないんだ／一人一人の宿命／悲しみを乗り越えて／みんな生きていかなくちや

道は果てしなく／続いていく／曲がりくねっているけれど／空の向こうに明日がある／前を向いて／歩こう

彼のせいでもないんだ／宿命もあるんだ／君にもとめられない／川の流れのように

世間のせいでもないんだ／時代の流れもあるんだ／怒涛のようにおしよせる／悲しみにたえて

道は果てしなく／続いていく／曲がりくねっているけれど／空の向こうに明日がある／前を向いて／歩こう

## 真言宗 長弓寺 薬師院 岡崎良仁

もしああしていればという後悔。自分のことを思い出して踏みとどまってくれなかったことの悲しさ。なぜこんなことになってしまったんだという怒り。苦しみに気付いてあげられなかったこと。苦惱を和らげてあげられなかったこと。過去を悔やむ思いがたくさんあるのではないでしょうか。

気持ちをなかなか言い出せず、苦しい思いをされておられませんか？

一緒に悲しむことができますと思います。大切な気持ちを聞かせてください。

## 曹洞宗 真光寺 眞如晃人

大切な方を失われたこと、それだけでも大きな痛みなのに、他の人たちから心ない言葉や非難をうけ、大切な方への想いや思い出を閉じ込めてしまっていることがあるかもしれません。周囲の身近な人にこそ心配をかけたくなって言えない。そんな気持ちになっている方もいらっしゃるかもしれません。私たちにどうかその想いや思い出、気持ちを分か

ち合わせてください。大切な人について語ること、それも供養の一つの形です。私たちはそうした一人一人がお互いの想いや気持ちを認めあい、尊重することが当たり前に行える社会を目指しています。

## 浄土宗 應典院 山口洋典

大阪、「ミナミ」と呼ばれる繁華街から東へ歩いて十分から十五分ほどのところに、應典院というお寺があります。鉄とガラスとコンクリートの現代建築という「風変わったたすまいですが、その一階の奥の部屋で「グリーンタイム」という活動がなされています。概ね月一回程度ですが、「悲しみのための時間」が生み出されています。悲しみを悲しむ「ため」には日常の生活世界からは少し離れた時間と空間が必要なこと、また悲しみは乗り越えるものではなく丁寧に向き合っていくために「溜め」の時間が必要なこと、この二点を大事にしています。分かち合うのではなく、そっと見つめる、流れる時間を一時停止できる場に足を運んでみませんか？

## 曹洞宗 阿部宗道

かつて大変お世話になった恩師が自死で亡くなったことが、私が僧侶になったきっかけでした。その方は今でも私の中で生き続け、私にアドバイスをくれているように思います。一方でそんなふう思うとまた辛い気持ちになったりします。でも、これは人間として当たり前前の事なんだと思います。

## 浄土真宗本願寺派 金沢豊

孤独で寂しいとき。同じ方向を向いてくれる人の存在を感じられるなら、どれだけ心強いことだろうか。根源的な生死の問題に対して逃げずに共に考えてくれる人がいれば、どれほど嬉しいだろうか。「寂しいときに居てほしい人」像は、それぞれ違うかもしれない。

## 真宗高田派 中川結幾

その方を自死で亡くされた悲しみは大きく深く、直視するにはあまりにも辛すぎますよね。後悔ばかり重ねてしまうこともあると思います。お釈迦さまは、死に方の善い悪いについて説かれなかったと言われています。その立場に立つて一緒に大切な人を亡くした悲しみを見つめていくのが宗教の大きな役割なのだと感じています。

## 曹洞宗 玉峰寺 田澤玄幸

今も思い出せば辛くなることがあるかもしれませんが。自分のせいだと、後悔の日々を送られているのかもしれませんが。忘れることなんてできないものです。

お寺に来て、大切な方のお話、良かったら聞かせてください。そして、一緒に手を合わせさせてください。

## 真言宗智山派 香華院住職 鈴木芳謙

「なぜ」「どうして……」と何十回、何百回、いや何千回も考えたことでしょう。今も問い続けているかもしれませんが。その問いには少し休憩してもらい、かけがえのなかった大切な人のことを一心にあなたとともに祈りたいと思います。

## 浄土真宗本願寺派 打本弘祐

あなたは、いま、先に逝ってしまった方を想って、どんな気持ちでいますか？

悲しんでいるでしょうか？責めているでしょうか？怒っているでしょうか？嘆いているでしょうか？嬉しいことがあって、ふっと喜ぶ自分がある。朝日を浴びて、私だけが生き延びていることが許せなくなる。こんなにつらい日々ならば、いつそ私も死んでしまいたい。そんな気持ちになるかもしれません。「どうしてわたしがこんな気持ちになってしまうのか……」。もしも何かを探しているのなら、私はあなたの杖になりたい。

## あとがき

死にたいほどの苦悩を抱えながら過ごす日々は、とても孤独です。「消えてしまいたい、どうして生きなければいけないの、自分に生きる価値なんてない、世の中の全部が嫌だ、自分なんて死んだ方が世の中のためになる、誰も自分のことなんて分かるわけない、死にたい」。そんな想いで心も身体も疲れ果ててしまいます。

大切な人を自死で亡くし苦悩する日々は、とても孤独です。「なぜ死んでしまったの、自分が死なせてしまった、亡くなったあの人はどうしているの、亡くなったことが信じられない、安心してしている自分におどろく、何も感じられない、後を追いたい、自分は絶対に自死を選ばない」。様々な想いを誰にも分かってもみえず、よけい孤独になってしまいます。

もしも、苦悩する想いを誰かと共にすることができれば、いくぶんかその孤独は和らぎます。私たち宗教者は、信仰を通して、神に出会い、仏に出会い、真理に出会い、信仰を同じくする者と出会い、苦悩する人々と出会い、自分自身の抱える孤独から解放される安心を味わいました。だからこそ私たちは、今まさに孤独の中で苦悩しているあなたと共に歩んでいきたいのです。そして、あなたの孤独が少しでも和らいで欲しいのです。

本冊子を作成するにあたり、様々な宗教者の方々から、自死の苦悩を抱えた方への六十五のメッセージを寄稿していただきました。本冊子に寄稿してくださった宗教者の皆様、本冊子を読んでくださった皆様に、心よりお礼を申し上げます。

二〇一六年三月一日

浄土真宗本願寺派総合研究所研究員 竹本了悟



## 宗教者への相談窓口

### ●「いのちと念仏」相談センター（浄土真宗本願寺派）

臨床心理専門員が対応。心の悩み相談。

電話：075-371-5811（月・水曜日 12時半～16時）

### ●NPO法人京都自死・自殺相談センター

専門の研修を受けた相談員が対応。死にたいほどの気持ちを抱えた方や大切な人を自死で亡くした方の心の居場所作り。電話相談、メール相談、おでんの会、語り合う会など。  
電話：075-365-1616（金・土曜日 19時～翌5時半。死にたいほどの気持ちを抱えた方の窓口。）

### ●NPO法人自殺防止ネットワーク風

超宗派の僧侶が対応。自殺志願の方や自殺者遺族の方々の悩み、相談。

本部：千葉県成田市名古屋 346 電話：0476-96-3908

全国各地の相談所 <http://www.soudannet-kaze.jp/>

### ●自死・自殺に向き合う僧侶の会（首都圏）<http://www.bouzsanga.org/>

超宗派の僧侶が対応。手紙相談「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」、自死遺族の分かち合いの会「いのちの集い（毎月第四木曜日開催）、自死者追悼法要「いのちの日のいのちの時間」（毎年12月1日）

手紙相談：〒108-0073 東京都港区三田 4-8-20 往復書簡事務局

### ●いのちに向き合う宗教者の会（東海）<http://inochi.in/index.html>

### ●自死に向き合う関西僧侶の会（関西）<http://www.inochinohi-kansai.com/>

### ●自死に向き合う広島僧侶の会（広島）<http://www.inochinohi-hiroshima.com/>

### ●自死に向き合う九州仏教者の会（九州）<http://kyuushuubutsukyoku.com/>

年に一回の追悼法要のほかに、遺族の分かち合いを開催。

### ●一般社団法人 仏教情報センター 仏教テレフォン相談

150名余の各宗派の僧侶が対応。

電話：03-3811-7470（月～金曜日の10時～12時、13時～16時）

