

二〇二〇年度 卒業論文

自死・自殺問題と仏教

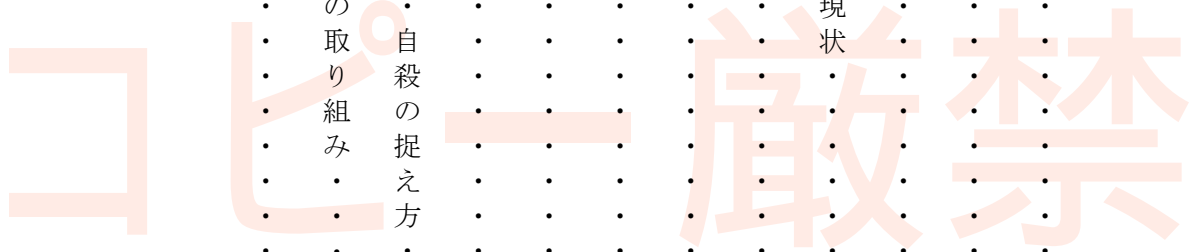
コピー 厳禁

L170005

石井比奈子

目次

序論	1
本論	2
第一章 自死・自殺の現状	2
第一節 日本と世界の自死・自殺問題の現状	2
第二節 自死・自殺の要因	4
第二章 自死・自殺対策	6
第一節 自殺対策基本法について	6
第二節 自死・自殺対策と自死遺族ケア	7
第三章 仏教と自死・自殺問題	12
第一節 浄土真宗本願寺派における自死・自殺の捉え方	12
第二節 自死・自殺問題に対する仏教者の取り組み	18
結論	22
註	
参考文献	



序論

私たちは生きている限り「死」から逃れることはできない。病の末に、あるいは老いの末に死ぬことは避けられない。しかし、自死・自殺は防げる死である。ではなぜ、毎年自殺者があとを絶たないのか。それは、私たちが自死・自殺や自死遺族に対して正しい理解をしておらず、他人事のように感じながら生きてきた結果ではないだろうか。自死・自殺は決して他人事ではなく、誰にでも起こり得ることである。また、自死・自殺に対して無知であるがゆえの偏見の目が、自死遺族を苦しめていることも知っておかなければならない。私たちの何気ない視線や態度、言葉が容易に人を死に追いやってしまうという事実を知っておかなければ、自死・自殺はいつまで経ってもなくなることはないだろう。したがって、自死・自殺について正しく理解することは、自分のためにも、人のためにも非常に有効である。

本編では、自死・自殺問題の現状、仏教での自死・自殺の捉え方、仏教者の活動、自死遺族ケア・支援などを論じた上で、自死・自殺について考察していく。また、自死・自殺について論じるにあたり、その表現の違いについて、「自死・自殺」の表現に関するガイドラインによると、

- (1) 行為を表現するときは「自殺」を使う¹
- (2) 多くの自殺は「追い込まれた末の死」として、プロセスで起きていることを理解し、「自殺した」ではなく「自殺で亡くなった」と表現する²
- (3) 遺族や遺児に関する表現は「自死」を使う³

とある。一般的には「自殺」という表記が用いられているが、自殺という言葉には「殺」の文字が含まれているように印象があまり良くななく、これでは偏見はなくならない。自死遺族が世間からの偏見の目に苦しむことのないよう、また、自死・自殺に対して正しい捉え方をしてもらえよう、一般通称の「自殺」と自死遺族に配慮した「自死」の両方を併記し、この論文内では「自死・自殺」に統一して論じていきたい。

本論

第一章 自死・自殺の現状

第一節 日本と世界の自死・自殺問題の現状

自死・自殺は深刻な社会問題である。日本では、一九九八年（平成一〇年）から二〇一一年（平成二十三年）まで自殺者数は三万人を超えていたが、二〇一〇年（平成二十二年）以降、一〇年連続で減少している。二〇一八年（平成三〇年）の自殺者数は二万八四〇人であり、一九八一年（昭和五十六年）以来、三十七年ぶりに二万人を下回った。また、二〇一九年（令和元年）の自殺者数は二万一六九人となり、一九七八年（昭和五十三年）から始めた自殺統計の中で過去最少となっていたが、二〇二〇年（令和二年）は新型コロナウイルスの影響により、自殺者数が二万九一九人となった。しかし自殺者数が減少しているとはいっても、二万人を超える人が自ら

命を絶ってしまうという現状は異常であり、決してあってはならないことである。一方、諸外国における自殺・自殺の現状はどうなっているのだろうか。厚生労働省が世界保健機関（以下「WHO」という。）資料（「自殺を予防する世界の優先課題」）を基に作成したデータによると、

自殺は2012年の世界の全死亡の1.4%を占め、主要な死因の15位となっている。自殺死亡率は15歳以下が最も低く、70歳以上が最も高いということが世界的な傾向となっているが、年齢別にみると、15歳～29歳まででは、自殺が全死亡の8.5%を占め、主要な死因の第2位で、30～49歳まででは自殺は全死亡の4.1%を占め、主要な死因の第5位となっているなど、年齢によって違いがみられる。一方、高所得国においては、15～29歳では、自殺が全死亡の17.6%を占め、男女ともに主要な死因となっている。⁴（「巻末資料一」参照）

とされている。また、日本をはじめ、オーストラリア、カナダ、フィンランド、フランス、ドイツ、イタリア、ニュージーランド、韓国、ロシア、イギリス、アメリカの主要十二か国の自殺者数の推移についてみると、1990年時点では、ロシアが約4万人で最も多く、次いで米国が約3万人、日本が約2万人と続いている。1990年時点で自殺者数が1万人を超えているのは、12か国中、ロシア、米国、日本、ドイツ、フランスの5か国となっている。他の国についてみると、英国とイタリアが4,000人までの間、オーストラリアが約2,000人、フィンランドが1,000人前後、ニュージーランドが500人前後で推移している。

⁵ 12か国全ての統計データが揃う最新年の2011年時点を見ると、米国が4万人を超えて最も多く、次

いで、ロシア、日本、韓国と続いている。1990年時点と2011年時点とを比較すると、1990年時点ではロシアが最も多く、2011年時点では米国が最も多くなっているという違いはあるが、日本は1990年時点、2011年時点ともに12か国中3番目に自殺者数が多い国となっている。⁶（「巻末資料二」参照）

次に、主要一二か国の自殺死亡率の推移についてみていくと、

1990年時点では、フィンランドが約30・0で最も高く、次いで、ロシアが25・0を超えて2番目に高くなっている。フランス、ドイツ、日本と続いている。その他の国をみると、10・0から15・0の間は、ニュージーランド、オーストラリア、カナダ、米国の4か国、10・0を下回っているのは、英国、イタリア、韓国の3か国となっている。⁷12か国全ての統計データが揃う最新年の2011年時点を見ると、韓国が30・0を超えて最も高く、次いで、日本、ロシア、フィンランド、フランスと続いている。日本は1990年時点では5番目に自殺死亡率の高い国であったが、2011年時点では、韓国に次いで2番目に自殺死亡率が高い国となっている。⁸（「巻末資料三」参照）

これらのデータからもわかるように、諸外国と比較すると、日本の年間自殺者数は多く、自殺死亡率も高いことがわかる。

第二節 自死・自殺の要因

自死・自殺は様々な要因が重なって生じる現象であり、その背景には社会状況や経済状況など、その他多くの問題が複雑に絡み合っている。日本では、自死・自殺は偏見を持たれており、自死・自殺する人は「弱い」、「卑怯」などといったイメージが根付いているが、自死・自殺は「さまざまな問題を抱えた末の「強制された死」」であることを私たちは理解しなければならぬ。自死遺族の文集が収録されている『自殺って言えなかった。』の中には、世間の目を気にして、身内が自死・自殺で亡くなったということを隠しながら生活しているという体験談が多く寄せられている。そこから、自死遺族は世間からの視線を気にしながら、誰かに相談したくても相談できないという非常に苦しい状況の中で生きているということが読み取れる。相談したくても相談しづらいという現状は、ネガティブな思考を否定し、前向きに考えて生きていこうというような社会の風潮によるものなのではないか。

また、自殺者数の男女比は、警視庁のデータによると、一九八七年（昭和五十二年）から二〇一九年（令和元年）まで一貫して、女性よりも男性の方が高いという結果が示されている。この性差についての仮説の中に、

①衝動性をコントロールする能力は女性のほうが優れている。男性は問題解決場面で、敵対的、衝動的、攻撃的な行動に及ぶ傾向が強い。

②①とも関連するのだが、自殺を図ろうとするときに、男性はより危険な手段を取る傾向が強い。

③問題を抱えたときに女性のほうが他者に相談するといった行動に対して抵抗感が少なく、柔軟な態度を取ることができる。「強くなければならない」「他人に弱味を見せてはならない」といった社会的制約が男性で

は強すぎて、問題を抱えた時に誰かに相談するといった態度がとれず、すべてを一人で抱え込んでしまおうとする傾向が明らかである。精神科受診に対する抵抗感も一般的に男性の方が強い。¹⁰

とある。男性には「強くなければいけない」「泣いてはいけない」「家族を養わなければいけない」など、男として、また一家の大黒柱としての役割が求められるため、周囲の人に弱っている姿を見せることができないのかもしれない。このような「男らしさ」を重んじる思想をマツチヨイズム¹¹というが、これが男性が悩みを相談できずに自身で抱え込んでしまう要因の一つとなり得る。こうした社会的制約や風潮が「相談できない社会」を作り出し、人々をさらに苦しめているのではないか。私たちは、自死・自殺に対し正しい理解をし、苦しみや悲しみを受け入れられる社会を築いていかなければならない。

第二章 自死・自殺対策

第一節 自殺対策基本法について

このような状況の中、二〇〇六年（平成十八年）に自殺対策基本法が成立した。これは、自死・自殺は個人だけの問題ではなく、社会的に取り組むべき問題であるという認識を示している。第一条には、

この法律は、近年、我が国において自殺による死亡者数が高い水準で推移している状況にあり、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して、これに対処していくことが重要な課題となっていることに

鑑み、自殺対策に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、自殺対策の基本となる事項を定めること等により、自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等の支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与することを目的とする。^{1 2}

と記されている。この条文の注目すべき点は、「自殺対策を総合的に推進」、「自殺者の親族等の支援の充実」と明記されているところである。これまでの日本は、自死・自殺対策とうつ対策を同義と捉えていたが、一九九八年（平成一〇年）に自殺者数三万人を超える事態となったため、うつ対策だけでは不十分であると判断され、さまざまな取り組みを総合的に推進する必要があるが出てきた。また、従来の対策は、個人を対象としたものに偏っており、自死遺族に対する支援等は不十分であったため、「自殺者の親族等の支援の充実」と明確に示されているのは重要な点である。自死・自殺対策は、ただ自殺者数を減らすためだけでなく、「健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会」が実現した結果として、自死・自殺を選ぶ人が減るとというのが、目指すべき在り方である。また、自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自死・自殺対策の指針として、自殺総合対策大綱が二〇〇七年（平成十九年）に策定された。自殺対策基本法、自殺総合対策大綱ともに何度か改正され、関係府省で連携し、より一層自死・自殺対策に取り組むことが定められた。

第二節 自死・自殺対策と自死遺族ケア

自死・自殺問題は、プリベンション、インターベンション、ポストベンションの三つの観点から論じることができる。それぞれを詳しく見ていくと、

自殺予防は、プリベンション（prevention…事前対応）、インターベンション（intervention…事後対応）の3段階に分類されます。プリベンションとは、現時点で危険が迫っているわけではありませんが、その原因を取り除いたり、教育をしたりすることによって、自殺が起きるのを予防することです。インターベンションとは、今まさに起きつつある自殺の危険に介入し、自殺を防ぐことです。なお、予防に全力を挙げることは当然ですが、自殺を100%防ぐことは不可能です。そこで、ポストベンションとは、不幸にして自殺が生じてしまった場合に、遺された人々に及ぼす心理的影響を可能な限り少なくするための対策を意味しています。¹³

とある。ここで、行政が行っている自死・自殺対策の具体的な例を挙げると、プリベンションは各種相談窓口の充実・周知、相談担当職員を対象とした研修の実施、うつ病や自殺予防の普及・啓発活動、うつ自己評価用スクリーニング票の普及などがある。インターベンションは各種相談活動の実施、自死・自殺を考えている人に対する相談や避難ができる場の運営等への支援、一般科医師を対象としたうつ病や自死・自殺に関する研修、インターネット上の自殺予告事案等への対応などがある。ポストベンションは自死遺族等を対象としたカウンセリングの実施、自死遺族向けリーフレットの作成・配布、自殺未遂者向けのアフターケア、自死遺族のための自助グループの支援などがある。これらはほんの一部であるが、この他にも多くの対策が実施されている。ここでは、ポ

ストベンションにあたる自死遺族ケア・支援について考えていきたい。

ポストベンションは、「自死念慮者・企図者（未遂者）への直接的ケアではないため、これまで十分な対応に欠けてきた」¹⁴という現実がある。しかし、一人が自死・自殺によって亡くなった場合、その人のまわりのおよそ四〇五人に大きな影響を及ぼすというデータもあり、自死遺族は深い悲しみの中で「場合によっては連鎖的な自殺を生じる」¹⁵可能性もある。したがって、自死遺族ケアは、ポストベンションだけではなく、プリベンションの観点からも支援していく必要がある。まず、自死遺族には死別直後から、経済的・身体的・精神的・社会的なストレスがふりかかってくる。特に、精神的な苦しみを「悲嘆（グリーフ）」¹⁶と言い、「多くの遺族は、死別直後から恐ろしいほどの情緒的な苦痛」¹⁶（スピリチュアルペイン）を体験する。通常、自死遺族は四つのプロセスを経て回復する。このプロセスのことをグリーフワークという。そのグリーフワークというのは、梁勝則氏によれば、

1. 喪失の現実を受け入れる。
2. 悲嘆を苦痛なものとして受け入れる。悲嘆のプロセスは苦しみなしには経過せず、完了もしない。
3. 死者との関連なしに、変化した環境に適応する。
4. 死者に注いでいた多大なエネルギーを新たな関係に向け変える。¹⁷

というものである。この四つのプロセスは、ウィリアム・J・ウォーデン¹⁸の喪の課題に基づいている。それは、

課題一…喪失の現実を受け入れること¹⁹

課題ロ…悲嘆の痛みを消化していくこと²⁰

課題目…故人のいない世界に適應すること²¹

課題ミ…新たな人生を歩み始める途上において、故人との永続的なつながりを見出すこと²²

というものである。これらのプロセスを促進するものとして、自死遺族の会や自死遺族支援団体、行政の支援、仏教者の活動、葬儀や仏壇、墓などは非常に有効である。たとえば、自死遺族の集いや分かち合いの会などで自身の体験を話すことで、つらい思いをしているのは自分だけではないことを実感できたり、大切な人を失った現実を少しずつ受け入れることができたりするようになる。

しかし、このような団体や活動があるにもかかわらず、それを利用することが難しいと感じる自死遺族もいる。その背景には、「地域的な偏在が大きすぎる」²³ことや、支援団体の数が少ないこと、そして、まわりからの目が気になるといふ問題がある。一方、支援団体側にも、スタッフの人手不足や、場所の確保、スタッフの養成などの課題があり、なかなか会を開くことができないという現状がある。

また、各都道府県の地方公共団体における自死遺族支援については、自殺対策基本法が施行されたことや自殺総合対策大綱が策定されたことにより、その必要性が理解されてきた。行政の自死遺族支援として、死別直後に行う手続きなどの情報提供や自死遺族支援団体に関する情報提供などが一部の例として挙げられる。しかしこのような支援があっても、その存在を知らなければ意味がない。実際、NPO法人ライフリンクが行った「自殺実態1000人調査」²⁴によれば、「死後の様々な手続きのことなど、どこに相談すれば良いのかわからなかった」

「もつとわかりやすく情報提供をしてほしい」「幅広く相談できる窓口が一括で受け付け、適当な部署に繋いでほしい」などといった自死遺族の声が多く寄せられている。これらのことから見えてくる行政支援における課題は、まだまだ支援の認知度が低いこと、相談窓口がわかりづらいこと、情報提供が足りていないことなどが挙げられる。

このように、自死遺族支援団体や行政の支援などだけでは、十分な自死遺族ケアができないという部分もあるため、やはり周囲の人の協力は必要不可欠である。しかし、

遺族支援とか、遺族への声かけとか、遺族へのケアとか言うけれども、はっきり言って「こわい」。「何か起きたらどうしよう」という、ある種の恐れみたいなものがあって、腰が引けてしまう²⁵

自死のこと、自死遺族のことがよくわかっていないために、かえって逆に、相手を傷つけてしまう²⁶という思いがあるため、なかなか自ら関わりに行くことが難しい。それでも、深い悲しみの中にいる自死遺族に対し、どのような接し方をすればよいのかがわからなくても、ただ見守るだけや、普段通りにあいさつするだけでも、自死遺族にとっては「心の繋がりが」感じられるのではないか。

また、葬儀については自死遺族や友人、地域の人などが集まり、悲しみに暮れている人がいたら話を聞き、皆で故人の思い出話をするなどで、つらく悲しい思いをしている人がたくさんいることに気が付く場となり、それが心を癒す場となる。そして、お経を聞くことで故人が亡くなったことを強く意識し、自らの悲嘆を見つめる機会となる。葬儀に付随して、仏壇、墓にもグリーンワークの特徴がみられる。たとえば、故人が好きだった食べ

物をお供えするなど、生前の関係を継続する行為や、お盆に先祖を迎え、見送る行為などがそれに当たる。このように、葬儀や仏壇、墓は自死遺族の心を癒す役割を担ってきたが、現代の日本では核家族化や地域社会の崩壊、墓じまい、直葬や家族葬といった葬儀の簡略化などにより、かつての癒しの場であった葬儀は、形だけの葬儀に変わって行ってしまった。そのような中で仏教僧侶には、教えを伝える役割と遺族に対しての配慮などが求められる。²⁷

私は、自死遺族ケアにおいて、「支援の仕方」ではなく、一人の人間として自死遺族の苦しみに向き合う姿勢が大切だと考える。また、先ほど「遺族には死別直後から、経済的・身体的・精神的・社会的なストレスがふりかかってくる」と述べたが、それらに対応する保障や支援を私たちはあまり知らないため、自ら知る努力も必要である。いくら行政や支援団体、仏教者・仏教団体がさまざまな保障や支援の充実を図り、それを周知していたとしても、私たちがそのことに対して関心を抱かない限り、せっかくの充実した保障や支援も使われなのまま無駄になってしまう。それでは自分自身が困っている時、あるいはまわりに困っている人がいる時に助けることができなない。私は、行政や支援団体、仏教者・仏教団体の活動、保障、支援内容を知り、それを必要としている人に教えてあげることが支援の一部だと考える。

第一節 浄土真宗本願寺派における自死・自殺の捉え方

では、仏教では自死・自殺をどのように捉えるのだろうか。浄土真宗本願寺派が全寺院を対象に実施した自死問題実態調査²⁸（二〇〇八年）のアンケート結果によると、「自死は仏教の教えに反していると思う」という質問項目に、五十九・七%の僧侶が「思う」と回答している。そのため、多くの僧侶が自死者の通夜・葬儀での法話に困るというケースは少なくない。なぜなら、「僧侶の多くは「いのちを粗末にしている」「仏教の教えに反している」という意識を本音として持っているながら、そういう意識を隠しつつ、遺族や会葬者などの不特定多数の前で法話をしなければならない」²⁹ためである。また、仏教には「不殺生」³⁰という教えがあり、これにより多くの僧侶は自らの命を絶つことも悪いことだと考えてきたため、自死・自殺や自死遺族に対しての関わり方が分からずにいた。その結果、仏教者が自死・自殺問題に取り組むのが遅れてしまったと考えられる。しかしながら、『ルポ 仏教、貧困・自殺に挑む』によると、

結論から言えば「釈尊は自殺について価値判断をしていない」ということがわかった。二〇〇九年から『宗報』などを通じて発表したものを、ごく簡単にまとめると次のようになる。たとえば「雑阿含経」にヴァツカリという弟子の話がある。重い病の苦しみから死を考える彼に、釈尊はどう仏法を学んでいたのかだけを問う。結局、ヴァツカリは自殺するが、釈尊は弟子たちの前で「亡くなり方」そのものについて非難していない。同じような対応は、やはり病苦から死を選んだチャンナという弟子についても見られる。こうしたことは、出家者集団の運営規則についての「律」からも確かめることができた。自殺は他人に危害を加えたわ

けではなく、また、そもそも亡くなった人は罰則の対象外であることから自殺という「亡くなり方」を根拠とする罰則は見当たらない。そう言うと、自殺を容認しているように思われそうだが、そうではない。ポイントは「生きていてほしい」というメッセージが繰り返されていることだ。たとえば、死を考えている弟子に対応する場面などには、その強い願いが込められている。さきほどのチャンナの例では、死にたい気持ちを知った仲間たちが「看病するから生きていてほしい」と切実に訴えかける。つまり仏典は、ぎりぎりのところまで「生きろ！」と呼びかける一方で、自殺という行為そのものについては、良いとも悪いとも語っていない。釈尊の時代にもあった自殺の問題に正面から向き合い、是非論ではなくて当事者の苦しみをどう受け入れていくかがテーマにされていたというのだ。³¹

とある。つまり釈尊の教えの中では、自死・自殺を否定も肯定もしておらず、どのような形で亡くなったのかは問題ではないという捉え方ができる。また、親鸞は「臨終の善悪をば申さず」³²という言葉を残している。これは「臨終の様子について善し悪しは問わない」という意味であるが、本願寺派教学伝道研究センター常任研究員（現在は浄土真宗本願寺派総合研究所副所長兼教団総合研究室室長職務取扱）³³の藤丸智雄氏によると、

浄土真宗の教えというのは、阿弥陀如来があなたを救うという、その教えを聞いて、疑うことなく受け入れることで、亡くなられて後、お浄土に生まれていくという教えです。ですから生前にきちんと教えを聞いて、ご信心をいただいていたければ、どのような亡くなり方をしてもお浄土に往けるのだということになります。³⁴

と浄土真宗では考えられているという。浄土真宗も釈尊と同様に、亡くなり方ではなく生き方を評価していると

いえる。

仏教の有名な物語の中に、キサーゴータミーという人物の話がある。その概要は、

キサーゴータミーという母親がいました。ようやくよちよち歩きができたようになったばかりの一人息子を失い、悲しみに打ちひしがれます。彼女は、息子を生き返らせ、治す薬を求めて釈尊のもとを尋ねます。釈尊は一人も死人が出たことのない家から白いケシの実をもらってくるようにと言います（原文ママ）。町中の家々を尋ねたキサーゴータミーは、「ああ、なんと恐ろしいこと。私は今まで、自分の子供だけが死んだのだと思っていただけだわ。でもどうでしょう。町中を歩いてみると、死者のほうが生きている人よりずっと多い。」と死はどここの家にもあることに気づかされました。³⁵

というものである。このエピソードは、キサーゴータミーが諸行無常であるということ自らさとり、釈尊の弟子になるといふものであるが、この物語の中には悲嘆のプロセスやグリーンフケア、傾聴などといった自死・自殺に関係する要素も含まれている。キサーゴータミーはケシの実を求めて家々を尋ねまわる中で、彼女と同じように、大切な家族を亡くした人と出会うことでお互いに悲しみを共有し、涙を流す体験によって悲嘆を受け入れられるようになり、息子の死を機に、避けられない人生の問題に目覚め、釈尊の弟子になった。愛する一人息子の死によって人生の真理に気づき、悲しみを乗り越えたキサーゴータミーは、残りの人生に再びエネルギーを注ぎ、仏道に励むことで、息子の死を自身の人生において大切な出来事として心の中に持ち続けた。このように、キサーゴータミーは悲嘆のプロセスを経て、悲しい現実を受け入れられるようになった。

先ほど「浄土真宗も釈尊と同様に、亡くなり方ではなく生き方を評価している」と述べたが、鎌倉時代には自害往生という自害によって往生を遂げる者が少なからずいた。これは、病の苦しみによって念仏に集中できなければ極楽往生できないのではないかという悩みを持った者が、その解決策として、健康なうちに念仏を称え、自害を遂げて極楽浄土へ往生しようとしたためである。津戸三郎為守という人物は『九卷伝』³⁶や『四十八卷伝』³⁷の中で、自害往生を遂げたと語られている。これについて、

『四十八卷伝』では自害によって往生を志すあり方が否定される一方、『西方指南抄』では為守が「めでたく往生をとげたりけり」と高く評価され、『九卷伝』でも自害往生に関して否定的な見解はまったく示されず、称賛されるのみである。³⁸

とされている。ここで注意しておかなくてはいけないのが、自害往生は「目的を持った死」であり、自死・自殺は「追い込まれた末の死」であることを理解しておかなければならない。自害往生も自死・自殺もどちらも自ら命を絶つという点は同じだが、その経緯の違いをしっかりと区別しなければならぬ。私は自害往生について、歴史的事実として容認することは良いと考えるが、現代において「目的を持った死」が容認されることは自死・自殺を促してしまう可能性もあるため、自害往生に関しての誤った認識が拡散されないよう、正しい歴史的事実を伝える必要があると考える。

次に、仏教者と真宗者の自死・自殺問題に対する姿勢について明らかにしておきたい。まず、仏教者は他者への何かしらの行為は善行を積むことであり、慈悲の行いだと捉えている。一方で真宗者は、凡夫は善行を積んで

もそれは煩惱が混じった虚仮の行であって、真実の行いでも慈悲の行いでもないと捉えている。そして真宗者にとっての自死遺族支援とは、「縁があつて自死遺族支援に関わるようになった」という、「自分は凡夫であつて純粹な慈悲の行いはできないが、させていただけれることは一生懸命やつていこう」というような立場に立っている。自死遺族支援に限ったことではないが、これを「愚者の実践」といい、「現状の自身のあり方をそのまま良しとするのではない、少しでもより良くあろうとし続ける姿勢である」³と殿内恒氏は自身の論文内で述べている。これが真宗者の基本姿勢である。私たち（凡夫）は生きている限り煩惱が生じてしまうため、真実になることはできない。そのことを知らせるのが真実のはたらき（阿弥陀仏のはたらき）である。影を凡夫とし、光を阿弥陀仏に当てはめて例えると、影（凡夫）は光（阿弥陀仏）にはなれないが、光（阿弥陀仏）によって自らの姿（影であること）が知らされる。また、実際に真宗者が活動していく中で、いかに自分が常に慈悲の心を持って活動できていないかがわかる場面に直面することがある。これについて親鸞は「小慈小悲もなき身にて」⁴という言葉を残している。これは、「自らには身近な人への慈悲の心のない人間である」という意味であるが、何もしなかったから言つたわけではなく、やつたけれども阿弥陀仏の慈悲の心には匹敵しないというわけである。そして、「浄土真宗の教えに出会った者はこのような活動をする、という決まった形があるわけではない」⁴「その教えに出会った一人ひとりにゆだねられている」⁴とも言われているように、真宗者は自死遺族支援やその他社会的実践を「必ずしなければいけない」ということではなく、「縁があつてたまたまそのような活動をするようになった」と捉えることが重要である。

第二節 自死・自殺問題に対する仏教者の取り組み

さて、仏教者は自死・自殺に関してどのような活動をしているのだろうか。浄土真宗本願寺派安楽寺の副住職を務めている（現在は住職）藤澤克己氏は、「自殺対策に取り組む僧侶の会」⁴³を結成した。この会は浄土真宗だけでなく、曹洞宗や日蓮宗、真言宗などその他多様な宗派の僧侶が集まって活動している。主な活動の一つ目に、「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」というものがある。これは自死・自殺問題に関する相談を手紙で受け付け、それを僧侶が三人一組になって対応するというものである。三人で文案を考え、お互いに指摘し合いながら独りよがりの文章にならないように、納得するまで文面を練り上げている。なぜ手紙なのかというと、辛い出来事や悲しい体験などを文字に起こすことで気持ちの整理ができるようになり、自分自身を見つめ直すことができるからだ。また、僧侶から返信が届くまで七日から十日ほどかかる。この間相談者は返信を待たなくてはいけない訳だが、手紙を待っている時間はわずかながらも他者との繋がりを感じられ、希望を見い出すことができる。この時間と手紙が相談者の心の支えとなり、自死・自殺対策になるというわけである。

自殺対策に取り組む僧侶の会の主な活動の二つ目として、「いのちの日のちの時間」というものがある。これは自死者の追悼法要で、毎年十二月一日に開催している。この法要では仏さまの前でいのちを見つめ直す時間を共に過ごしたり、茶話会などを行ったりしている。会場には、風船の中に灯りを入れたライトバルーンが何十個も飾られており、この優しい光が自死者のいのちのゆらぎのようなものをあらわし、まるでそばにいるかのよう

に感じさせる。

また、自殺対策に取り組む僧侶の会は、二〇〇九年（平成二十一年）から「いのちの集い」という自殺遺族たちが集まって誰にも話せなかった気持ちを分かち合う場を設けている。毎月第四木曜日の午前に、東京の築地本願寺の聞法ホールという場所で開催されている。正面には阿弥陀如来像があり、参加した自殺遺族からは「ほつとする」などといった声が聞こえるそうだ。

二〇一〇年（平成二十二年）五月には、「京都自死・自殺相談センターSotto」（以下、Sottoと省略する）という電話相談を受け付ける市民団体が発足した。現在はNPO法人となり、電話やメールによる相談活動以外にも、おでんの会やシンポジウムの開催、自殺遺族のための個別面談など、様々な活動を行っている。また、Sottoのホームページには、死にたいほどの悩みを抱える人や、大切な人を亡くした人の力になるにはどのように行動すれば良いのかなどが書かれており、自死・自殺を考えている人や自殺遺族、そのまわりにいる人へ向けた幅広い支援を行っている。相談員一〇人のうち四人は僧侶で、六人は電話相談員の経験のある市民や自殺遺族で構成されている。協賛する団体の一つとして、浄土真宗本願寺派は事務所を提供したり経済的な支援をしたりしているが、運営に口を出すことはない。また、僧侶が電話相談員として参加しているが、この団体はあくまで宗教色のない民間組織として活動している。Sottoは、「つながる ひろがる わたしの今」⁴⁴というスローガンを掲げており、代表の竹本了悟氏は「わたしもあなたもありのままに認めあえる関係をめざします。人と人の奏でる安らぎを響きわたらせたい。ほつとできる今を一緒にさがします」⁴⁵と述べている。

電話対応の基本姿勢は「傾聴と共感」であるが、それはただ話を聞くということではなく、「相談者の絞り出すような声に耳を傾け、最も辛い人に能動的に寄り添おうとする」⁴⁶ことである。そして、相談者の「死にたい」という気持ちを否定しないことも大切である。ある男性からの相談によると、

東日本大震災以降、新聞やテレビでは、「がんばれ日本」というキャッチフレーズや、「震災からの復興」という言葉ばかりが並び、また「命の大切さ」が語られている。こんなとき、いくら毎日生きるのがつらくて、死んで楽になりたいと思っても、それを口に出すのは不謹慎で悪いことのように思えて、その気持ちを誰にもいうことができないんです。⁴⁷

という指摘があった。このような事態では、第一章でも述べたように、ネガティブ思考を悪いものであるとし、ポジティブ思考で生きていこうとする社会の風潮が、こうした息苦しさを生み出してしまう要因になっている。当たり前のように「命の大切さ」や「生きることのすばらしさ」が説かれている社会においては、一人一人にそれぞれの人生、それぞれの苦悩があるということから目を逸らされてしまいがちである。よって自死・自殺を防ごうとする人のもとに、死にたいという思いを抱えた人が相談するには難しい問題が生じてしまう。相談者の気持ちを受け止めずに、支援者の思いや価値観を押し付けてしまうことは、場合によっては自死・自殺を助長させてしまうかもしれない。苦悩を抱え、行き場を失った人に対し、生きる方向へと向けかえるには、常識、価値観を超えて、苦悩そのものにスポットを当てた支援が必要となる。そこに仏教者の「受け皿」のような役割が必要不可欠となるだろう。

そこで、「かかりつけ医院」ならぬ「かかりつけ寺院」が「受け皿」の役割を果たせるのではないか。「かかりつけ寺院」とは、「まず相談の受け皿となって話を聞き、悩みを受け止め、できる範囲のことは親身に協力し、またできる範囲を超えた領域については、必要に応じて自身の持つネットワークを利用して専門家を紹介する」⁴⁸。というもので、「ゲートキーパー」の役割も兼ね備えている。厚生労働省によれば「ゲートキーパー」とは、

その名の通り「門番」を意味し、苦しみ、悩みを持つ方の支援の入り口となり、同時に適切な関係機関へと橋渡しをすることで、悩みの原因を総合的に解決していくための道案内役となる支援者を示す。言い換えれば、地域社会に密接に関わり、共に生活する中で、様々に生じる「隠れた悩み」に気づき、手を差し伸べてくれる存在⁴⁹。

である。では、かかりつけ寺院を実現させるためにはどうすればよいのだろうか。東京にある曹洞宗正山寺住職の前田宥全氏は、門のわきの掲示板に「あなたのお話しお聴きします」と書いた紙を張り出したところ、以前より多くの人が相談に訪れたり、問い合わせがあったりしたという。このように、たった一枚の張り紙があるだけで人々の寺への入りやすさが変わってくる。裏を返せば、寺側が相談を聞くなどといったアクションを自ら起こさなければ、人々は寺に気軽に寄ることができず、ましてや仏教者に悩みや不安を打ち明けることはできないということがある。

そもそも仏教の出発点は、誰もが苦悩を持った存在であるというところからである。そして、苦悩だらけの人生を、どのように豊かに生きていくのかを教えてくれるのが仏教である。宗教離れが進んでいるといわれている

現代だからこそ、寺もしくは仏教者は自らの存在をアピールし、仏教本来の可能性を活かすべきだと私は考える。このように、仏教者の活動や仏教が苦悩を出発点としていたりなど世間に広めることで、苦悩を抱えながらも誰にも頼ることができない人の心にも、望みを与えることができるのではないか。繰り返しになるが、苦しみを抱えた人にとって、常識や価値観を押し付けることはむしろ相手を追い詰めてしまうことになりかねない。したがって、常識や価値観を超えて、苦悩そのものに焦点を当て、「受け皿」のように相手の心に寄り添う支援が必要となる。

結論

自死・自殺に対しての社会の偏見はまだ強く、自死・自殺に至る経緯や要因、自死遺族の生きづらさもあまり理解されていないように感じる。そのような中で、自殺対策基本法や自殺総合対策大綱が定められたことによって、少しずつ自死・自殺に対しての理解や自死遺族支援の充実が図られたようにも見える。また、行政だけでなく、仏教者も自死・自殺に関する様々な活動をしている。真宗者は「自分は凡夫であって純粋な慈悲の行いではないが、させていただけることは一生懸命やっつけていこう」という立場に立っている。自死遺族支援に限ったことではないが、これを「愚者の実践」といい、現状に満足するのではなく、より良くあろうとし続ける姿勢

のことである。こうした真宗者の姿勢や活動も、自死・自殺の防止や自死遺族支援に繋がっている。自死・自殺を無くすことはできないかもしれないが、自ら命を絶ってしまう人を一人でも多く救うために、私たちは安心して悩むことができ、それを受け止められる社会を作っていかなければならない。そのために私たちは、自死・自殺について正しく理解し、そして、行政や支援団体、仏教者・仏教団体がどのような対策・支援をしているのを知り、それを必要としている人に教えてあげられるように見守っていかなくてはならない。また、自死・自殺を考えている人にとっても、自死遺族にとっても、悲しみを悲しいこととして受け入れられることが必要であり、それをサポートする団体、活動を有効に活用していくことがいちばんの自殺予防である。それが難しい人のために、私たちは、ひとりの人間としてその苦しみに向き合いながら、ともに生きていくことが重要である。私たちも自死・自殺を正しく理解し、支え合いながら生きていかなければならないと強く感じた。

正直、私は「自死・自殺」をテーマとしたこの論文を書くまでは、自死・自殺に関する法令や行政の支援があること、仏教者が自死・自殺にどのような関わっているのかなど、知らないことだらけだった。しかし、自死・自殺について学んでいく中で、報道番組で流れる自死・自殺のニュースや、SNSで流れてくる自殺防止センターの広告を見るにしても、確実に以前より見方が変わったと実感できるようになった。また、ある物事に対して関心があるかないかで大きく見え方が異なることに気づき、改めて視野を広げることの大切さを知った。一人一人の意識、心がけによって誰かの命が救えるかもしれない、誰かの悲しみに寄り添えるかもしれないということをもっと多くの人に知ってもらいたいと感じた。そのために、まずは自分の中で自死・自殺の知識をつけ、身近

な人に伝えていくところから始めていきたい。微力ながら、それが自死・自殺の防止につながればと私は考える。

註

¹ 「自死」と「自殺」2つの表現について 全国自死遺族総合支援センター 「自死・自殺に関する表現ガイドライン(PDF)」参照 <https://www.izoku-center.or.jp/media.html> (二〇一九年五月二十二日閲覧)

² 同右

³ 同右

⁴ 諸外国における自殺の現状 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/17/dl/2-3.pdf> (二〇一九年十二月十八日閲覧)

⁵ 同右

⁶ 同右

⁷ 同右

⁸ 同右

⁹ 高橋祥友『自殺予防』(岩波書店、二〇〇六年)、^v頁。
¹⁰ 同右、十五頁。

¹¹ マツチヨ：筋骨隆々で、男らしいさま。また、たくましい男性。(森岡健二・徳川宗賢・川端善明・中村明・星野晃一『集英社国語辞典第3版』、集英社、二〇一二年、一七二〇頁。)

イズム：主義。説。(同右、九〇頁。)

¹² 自殺対策基本法 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/000527996.pdf> (二〇二〇年十二月十五日閲覧)

(二〇一九年七月六日閲覧)

¹³ 自殺後に遺された人への対応 https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzensei12/pdf/03_0042.pdf
(二〇一九年七月九日閲覧)

^{1 4} 宇野全智・野呂靖「自死対策における宗教者の役割」葛西賢太・板井正斉『ケアとしての宗教』（明石書店、二〇一三年）、一〇六頁。

^{1 5} 同右

^{1 6} 浄土真宗教学伝道研究センター『自死、遺された人たちが死別の悲嘆によりそって』（本願寺出版社、二〇〇八年）、五十六頁。

^{1 7} 浄土真宗教学伝道研究センター『自死、遺された人たちが死別の悲嘆によりそって』（本願寺出版社、二〇〇八年）、五十八頁。

^{1 8} アメリカ心理学会・臨床心理学部門のフェロー。カリフォルニア州のローズミード大学大学院教授。ポスドクやロサンジェルスを中心に研究と教育、臨床活動を展開。グリーフケア、ホスピスケア、人生を脅かす喪失体験に関する臨床と研究を40年以上にわたって続けてきた。本書以外の代表作として『子どもと悲嘆

―親が亡くなる時』（1996）がある。現在、ロサンジェルスのあるラグナニゲルにオフィスを持ち、臨床活動を続けている。（J. W. ウォーデン『悲嘆カウンセリング―臨床実践ハンドブック』、誠信書房、二〇一一年）

^{1 9} J. W. ウォーデン『悲嘆カウンセリング―臨床実践ハンドブック』（誠信書房、二〇一一年）、三十八頁。

^{2 0} 同右、四十三頁。

^{2 1} 同右、四十五頁。

^{2 2} 同右、五〇頁。

^{2 3} 同右、一一五頁。

^{2 4} 自殺対策支援センターライフリンクHP 「自殺実態白書2008ダウンロード」参照
<https://lifelink.or.jp/whitepaper.html> （二〇二〇年十二月十二日閲覧）

^{2 5} 同右、一一四頁。

^{2 6} 同右

^{2 7} このような指摘が西岡秀爾氏の「グリーフケアにおける仏教の役割」の論文にも述べられている。

^{2 8} 浄土真宗本願寺派総合研究所「自死問題実態調査」 http://j-soken.jp/files/book/jishi_001.pdf

(二〇一九年十一月二十四日閲覧)

^{2 9} 浄土真宗教学伝道研究センター『自死とわたしたちくさまさまな課題にむきあってく』(本願寺出版社、二〇一〇年)、六十九頁。

^{3 0} サンスクリット語 *ahimsa* (アヒンサー) の漢訳語。〈不傷害〉などとも訳され、積極的には慈悲・博愛をも意味する。殺される動物にたいする憐憫から肉食の禁止と関連して説かれることもあるが、もともとは婆羅門教の祭式の重要な要素となる犠牲獣の供儀にたいして、輪廻転生を唱える人々によって強調された徳目のひとつであって、いかなる生きものをも殺傷しないことをいう。仏教およびジャイナ教のいずれにおいても戒律の第一に掲げられるが、ジャイナ教がこれをもっとも徹底したかたちにおいて主張したのにたいし、仏教においては人間が人間を殺さないことを殊更に強調したがために、かえって厳格に適用されることなくおわたった。現代においては、インド独立運動の指導者ガンディーによって彼のサティヤグラハ運動の基礎理念をなす非暴力主義として展開され、またその精神はアメリカのキング牧師 (Martin Luther King Jr., 1929- 68) による黒人解放 (公民権) 運動などにも受けつがれた。(中村元・福永光司・田村芳朗・今野達・末木文美士『岩波仏教辞典第二版』、岩波書店、一九八九年、八六四頁。)

^{3 1} 磯村健太郎『ルポ 仏教、貧困・自殺に挑む』(岩波書店、二〇一一年)、一〇七〜一〇八頁。

^{3 2} 浄土真宗本願寺派総合研究所編纂『浄土真宗聖典―註釈版 第二版―』(本願寺出版社、二〇〇四年)、七七頁。

^{3 3} 浄土真宗本願寺派総合研究所HP 「2020 (令和2) 年度 所長・副所長」参照 <http://j-soken.jp/soeken/11330> (二〇二〇年十一月二十日閲覧)

^{3 4} 浄土真宗教学伝道研究センター『自死とわたしたちくさまさまな課題にむきあってく』(本願寺出版社、二〇一〇年)、一四一頁。

^{3 5} 浄土真宗本願寺派総合研究所HP <http://j-soken.jp/ask/2053> (二〇一九年十一月二十七日閲覧)

^{3 6} 法然上人伝記：法然上人伝記(9巻) 法然上人の伝記書。浄全第17巻所収。九巻より成るがゆえに九巻伝

と通称する。その内容は、毎巻上下に分たれ、序文2および112段の詞書より成る。本書には作者の署名はないが、序文中に「上人の遷化既に一百年に及べり」とある。かつ叙述の起尽、用語等頗る彼の法然上人行状絵図にびったりするものあるをもって、古来、舜昌法印の収録にして勅伝の草稿と成つたものならんと推定される。したがて宗祖の伝記中、比較的早く編輯されたものの一つである。御伝翼賛撰述者の一人である中阿の、貞亨5年（1688）の記によれば、当時本書は初の一巻を闕いていたが、たまたま一巻の巻詞を得、その詞符契を合するが如く類同するを以て、これを合本とした。現存のものはこれである。（佛教大學佛教文化研究所『新浄土宗辞典』、隆文館、一九七四年、七〇三頁。）

³⁷ 法然上人行状絵図：48巻。『勅修御伝』『四十八巻伝』ともいう。法然の伝記を記した絵巻物。後伏見上皇の命で舜昌が徳治2年（1307）から10年をかけて編纂したといわれている。法然の伝記絵巻として最大のもので、法然の主要な事蹟や法話などを収め、聖覚・隆寛など門弟についても記している。なお、親鸞についての記述はない。原本が知恩院に現存する。（浄土真宗本願寺派総合研究所 教学伝道研究室〈聖典編纂担当〉『浄土真宗辞典』、本願寺出版社、二〇一三年、六〇一〜六〇二頁。）

³⁸ 小山聡子『浄土真宗とは何か』（中央公論新社、二〇一七年）、四十五頁。

³⁹ 殿内恒「親鸞にみる真宗者の基本姿勢」長上深雪『仏教社会福祉の可能性』（法蔵館、二〇一二年）、四十二頁。

⁴⁰ 浄土真宗本願寺派総合研究所編纂『浄土真宗聖典―註釈版 第二版―』（本願寺出版社、二〇〇四年）、六一七頁。

⁴¹ 殿内恒「親鸞にみる真宗者の基本姿勢」長上深雪『仏教社会福祉の可能性』（法蔵館、二〇一二年）、四十二頁。

⁴² 同右

⁴³ 二〇一二年六月より「自死・自殺に向き合う僧侶の会」に改名

自死・自殺に向き合う僧侶の会HP参照 <http://www.bouzsanga.org/>（二〇一九年十二月三日閲覧）

⁴⁴ 磯村健太郎『ルポ 仏教、貧困・自殺に挑む』（岩波書店、二〇一一年）、一一三頁。

- 4 5 同右
- 4 6 宇野全智・野呂靖「自死対策における宗教者の役割」葛西賢太・板井正斉『ケアとしての宗教』（明石書店、二〇一三年）、一一四頁。
- 4 7 同右、一一五頁。
- 4 8 同右、一二八頁。
- 4 9 同右、一二六頁。

参考文献

書籍

- 自死遺児編集委員会・あしなが育英会『自殺って言えなかった。』、サンマーク出版、二〇〇五年
- 高橋祥友『自殺予防』、岩波書店、二〇〇六年
- 浄土真宗教学伝道研究センター『自死、遺された人たち―死別の悲嘆によりそって―』、本願寺出版社、二〇〇八年
- 浄土真宗教学伝道研究センター『自死とわたしたち―さまざま課題にむきあって―』、本願寺出版社、二〇一〇年
- 坂口幸弘『悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ』、昭和堂、二〇一〇年
- 藤澤克己『いのちの問いの問答 “あなた”に届けたい話のお布施』、幻冬舎、二〇一一年
- J・W・ウォーデン『悲嘆カウンセリング―臨床実践ハンドブック』、誠信書房、二〇一一年
- 磯村健太郎『ルポ 仏教、貧困・自殺に挑む』、岩波書店、二〇一一年
- 高木慶子『グリーフケア入門』、勁草書房、二〇一二年
- 鍋島直樹・玉木興慈・黒川雅代子『生死を超える絆―親鸞思想とビハラ活動』、方丈堂出版、二〇一二年
- 藤能成『現代社会の無明を超える―親鸞浄土教の可能性―』、法蔵館、二〇一三年

論文

- 西元宗助「仏教と自殺」『京都府立大学学術報告』十四、一九六二年
- 浅田正博他「大正新脩大藏經の学術用語に関する研究―自殺関連用語の研究―」『仏教文化研究紀要』五十、二〇一一年
- 小川有閑「自殺に対する宗教者の活動について」『宗教研究』八十五卷、四輯、二〇一二年
- 殿内恒「親鸞にみる真宗者の基本姿勢」長上深雪『仏教社会福祉の可能性』、法蔵館、二〇一二年
- 宇野全智・野呂靖「自死対策における宗教者の役割」葛西賢太・板井正斉『ケアとしての宗教』、明石書店、二〇一三年
- 西岡秀爾「グリーフケアにおける仏教の役割」『大法論』第八十四卷、第三号、二〇一七年
- 打本弘祐「親鸞と対象喪失（上）―グリーフケアとの接点をめぐって―」『真宗学』第一三七・一三八合併号、二〇一八年
- 西岡秀爾「グリーフケアの観点から見る遺品整理―遺族への質的調査から―」『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要（第二十回）』一五七〜一六二、二〇一九年
- インターネットサイト
- 全国自死遺族総合支援センター「自死・自殺に関する表現ガイドライン（PDF）」「自死」と「自殺」2つの表現について 参照 <https://www.izoku-center.or.jp/media.html>（二〇一九年五月二十二日閲覧）
- 自殺対策基本法 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/000527996.pdf>（二〇二〇年十二月十五日閲覧）
- 厚生労働省「職場における自殺予防と対応 第六章 自殺後に遺された人への対応」
https://www.mhlw.go.jp/bunya/roundoukijun/anzensei12/pdf/03_0042.pdf（二〇一九年七月九日閲覧）
- 平成30年中における自殺の状況―警視庁（PDF）

http://www.npa.go.jp/safetylife/seianki/jisatsu/H30/H30_jisatunojoukyou.pdf (二〇一九年七月五日閲覧)

富山県庁「富山県自殺対策アクションプラン」
http://www.pref.toyama.jp/cms_file/00008354/00275906.pdf (二〇一九年十一月二十六日閲覧)

関西遺族会ネットワークHP <http://izoku-net.com/> (二〇二〇年十月二十三日閲覧)

京都自死・自殺相談センターSottoHP <https://www.kyoto-jsc.jp/> (二〇二〇年十二月十二日閲覧)

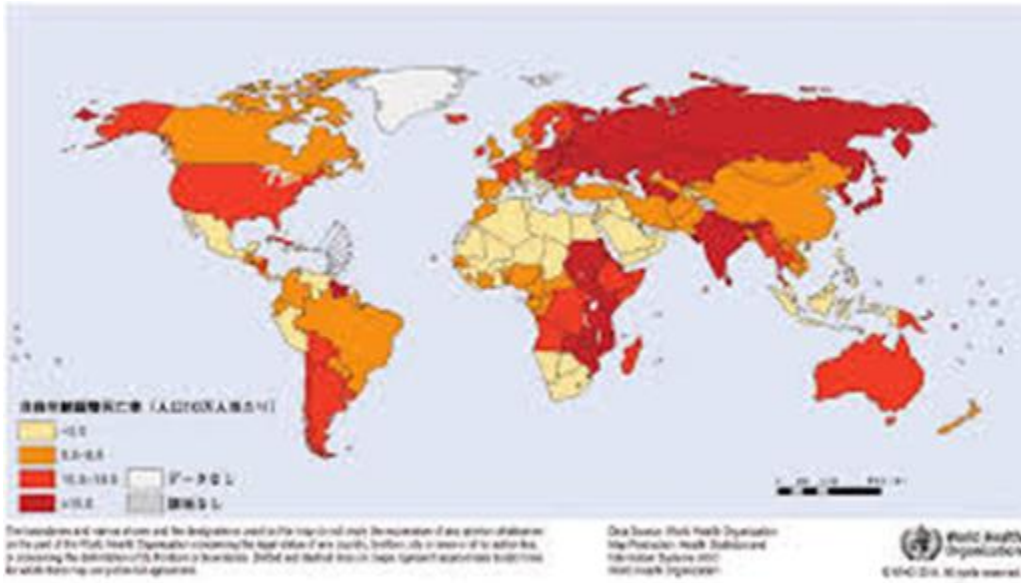
コピー禁止

資料一 卷末資料 諸外国における自殺の現状 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/jisatsu/17/d1/2-3.pdf>

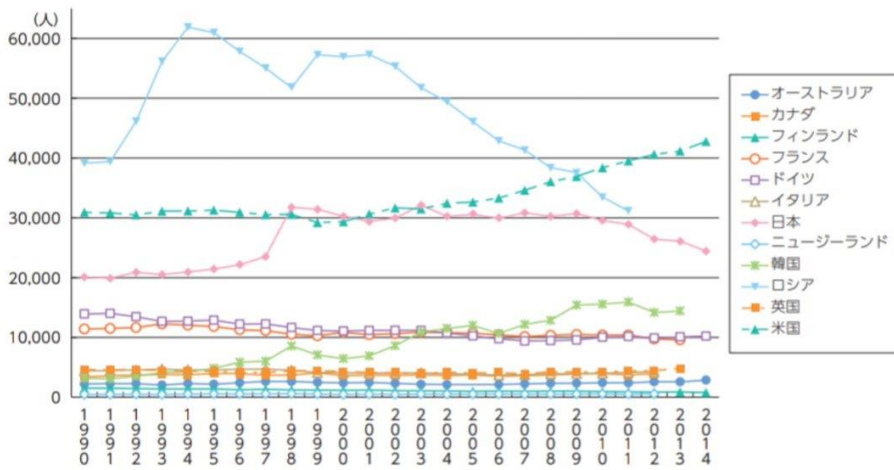
資料二

資料三

コピー厳禁



第2-3-3図：主要国等の自殺者数の推移



第2-3-4図：主要国等の自殺死亡率の推移

