

自死の現実を見つめて

— 教会が生きる支えになるために —

カリタスジャパン啓発部会

女が自分の乳飲み子を忘れるであろうか。
母親が自分の産んだ子を憐れま^{あわ}ないであろうか。

たとえ、女たちが忘れようとも
わたしがあなたを忘れることは決してない。

(イザヤ 49・15)

疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。

休ませてあげよう。

(マタイ 11・28)

目 次

メッセージ「自死の現実を見つめて」	3
自死の実態を知ろう	11
自死についての Q&A	19
カトリック教会における自死についての意識調査報告	25
生きる支援 相談窓口のリスト	39
大切な人を亡くされたあなたへ	43
おわりに	44

自死の現実を見つめて

このテーマを取り上げた経緯

カリタスジャパン啓発部会は、これまで「社会福祉活動推進部会」という名で活動してきましたが、2010年9月から「啓発部会」へと名称を変更しました。それは、この部会の活動目的と活動範囲をより明確にしようとの意図からです。日本国内で、貧しい人々、弱い立場に置かれて人間らしい生き方を脅かされている人々の問題を見つめ、その人々の痛みや苦しみに共感し、そこから福音に基づくメッセージを教会内外に向けて発信すること、啓発部会の活動を表現するとこのようになると考えています。

実はこの部会は、これまでも「社会福祉活動」という枠では捉えきれないような問題にかかわってきました。2005年度から暴力や虐待の問題に取り組んできましたし、また2007年夏から始まった新しい任期の委員による部会では「自死と孤立」というテーマを取り上げることにしました。さまざまな分野で働いている委員たちが、今の社会の中にある貧しさや苦しみの現実を一緒に考えていく中で、共通して浮かびあがってきた問題が「孤立」ということでした。そしてその孤立の究極の悲劇的結末には明らかに「自死」という問題がありました。そんな議論をしながら、とにかく日本における自死の実態を知ろうということになり、2008年11月に東京で、「自死と孤立」についての公開勉強会を開催しました。

「自死」という言葉

わたしたちは、すでにこの時点で「自殺」ではなく「自死」という言葉を使いました。それは、「自殺＝自分を殺す」という言葉には、その言葉自体に当事者を責めるような響きがあるため、より中立的な言葉として「自死」のほうがよいという考えからでした。自死者は「自ら死を

選んだ人」というよりも、「自ら死を選ぶしかないところまで追い詰められた人」だということも次第に明らかになってきました。もちろん、現在でも「自殺」という言葉は使われていますし、意味に違いがあるわけではありません。しかし、自殺に対する偏見を減らすため、また当事者がこの問題を語りやすくするために、「自死」という言葉がよく使われるようになっていきます。とくに、「自死遺族」という言葉は定着していますが、それは遺族の心情を考えれば当然でしょう。このような意味から、わたしたちはこれ以降、できるかぎり「自死」、「自死者」、「自死遺族」という表現を用いますが、行政や法律の用語であり、慣用的にも用いられている「自殺対策」「自殺予防」というような表現はそのまま残してあります。

個人の問題としてではなく

公開勉強会の講師は NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンクの代表である清水康之さんでした。ライフリンクが発表した『自殺実態白書 2008』に基づく清水さんの話から多くのことを教えられました。

- 日本では 1998 年以降、毎年 3 万人を越える自死者が出続けている。それはバブル経済の破綻の後で、多くの企業が破綻した年の年度末から起こったことであり、中高年男性の自死の理由として経済的な理由が大きいこと。
- 最終的にはうつ病から自死に至ることが多いが、そこに至るまでには、さまざまな要因が重なっていること。つまり、うつ病対策だけでは、自殺予防の対策として不十分であること。
- 一口に自死と言っても、地域により自死者の年代・性別・職業などに特徴があること。それぞれの地域に応じた自殺対策が必要であること。

などを学びました。また、清水さんの講演の終わりに、リーマンショッ

ク後の 2008 年末の経済状況の中で自死者の増加が心配だという話もありました。

大量の「派遣切り」と「年越し派遣村」がマスメディアで大きく取り上げられた 2009 年 1 月、路上死や自死に追い込まれる人を少しでも減らそうと、日本カトリック司教協議会 社会司教委員会は「いのちを守るための緊急アピール」を発表しました。また、これに連動してカリタスジャパンは「いのちを守るための緊急募金」を呼びかけました。現実には何万という人が仕事と住居を失い、さらに命までも失う人がいるということは大災害に匹敵する緊急人道危機だと考えたからです。募金は夏までに 3 千万円近く集まり、路上生活者支援活動、自殺防止活動、閉鎖された外国人学校の生徒のための活動、保護費を打ち切られた難民申請者の支援などに使われました。

政府の自殺対策も本格化してきていました。2006 年に自殺対策基本法ができ、2007 年には「自殺総合対策大綱」が閣議決定されました。そこではっきりと認識されたことは、自死がただ単に個人的な問題として捉えられるべきことではなく、その背景にさまざまな社会的要因があり、個人の自死に対して社会にも責任があるということでした。ここからさまざまな地方自治体でも自殺対策がはかられるようになりました。

カトリック信者の意識は？

自死の問題を考えていく中で、「わたしたちカトリック信者の意識はいったいどうなのか」という疑問が生まれてきました。キリスト教では、一般的に、次のように教えられてきました。

—命は神から与えられたものであって、その命を大切にしなければならぬ。自分の手で自分の命を絶つようなことはあってはならないことで、神に対する大きな罪である—

このような教えが、命を大切にし、自死をなくすためのものであったことは確かです。しかし、「罪である」という見方ばかりが強調されたため、結果的に自殺未遂者や自死遺族を追い詰めたり、自死について語るものがタブーになってしまったのではないか、という反省もあります。そこで、2009年の夏に、当部会は「カトリック教会における自死についての意識調査」を行いました。

その中に「自死をどう思いますか」という質問を設けました。「自死は罪だと思うかどうか」と問いかけをすることには、わたしたち自身も戸惑いがありました。これは簡単に○×で答えられるような問題ではありません。正解が何かということでもありません。しかし、あえてこの問いを発することで、カトリック信者の自死についての意識を問い直そうと思ったのです。回答もさまざまでした。もちろん、「罪だ」と言ったところで自死者が減るわけではないし、当事者・遺族の苦しみを増してしまうということが事実としてあります。逆に「罪でない」といったところで自殺問題が解決するわけではなく、また当事者・遺族の苦しみがなくなるわけでもありません。

意識調査の結果、印象的だったことは回答者のうち、約半数の人が「身近に自死の体験がある」と答えていることでした。そして多くの人が、回答用紙いっぱい自分の体験や思いを書き綴ってくださったことから、自死の体験の重みというものをずっしりと感じさせられました。

時代の変化と教会の教え

—すべての人は神によって生かされている。だからこの世のすべての命は大切なものである。しかし、肉体の死はすべての終わりではない。人は死をとおって、神のもとに行く。そこで永遠の神の命を生きることが人の歩みの最終的な到達点である—

これはキリスト教信仰の核心です。自死についてのキリスト教の見方は、この信仰に基づいています。いかなる場合も、人は、他人の命も自分の命も粗末にしてはなりませんし、自死ということは本来、あるべきではないことなのです。伝統的にキリスト教国では自死者が少なかったという指摘もあります。もしも、日本社会の中に死を美化したり、命を軽んじる考えがあるとすれば、わたしたちはそれに対してははっきりと「ノー」と言わなければなりません。

一方で、自死の現実には非常に厳しいものがあります。自死の多くは本人の自由な決断によるというよりも、実際には死ぬしかないところまで追い詰められてのことであるということが、近年ますます明らかになってきています。その中で教会の規律や教えにも変化が見られます。教会の伝統的な教えが想定していた自死の問題は、個人がキリスト教信仰を否定して、自由な決断で死を選ぶというようなことであり、それを罪だとしてきたのですが、現実には起こっている自死とは、個人の倫理的決断だけでは済まない社会的問題であり、個人の責任を問えないような心の病の問題でもあることが認められるようになってきました。また、自死した人にも永遠の救いへの希望があり、自死した人のために祈ることを教会は宣言しています。^{注1}

日本カトリック司教団の21世紀に向けてのメッセージ『いのちへのまなざし』（2001年）の中には次のように述べられています。

「62 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。

しかし残念なことに、教会は『いのちを自ら断つことはいのちの主である神に対する大罪である』という立場から、これまで自殺者に対して、冷たく、裁き手として振る舞い、差別を助長してきました。今その事実を認め、わたしたちは深く反省します。

この反省の上に立って、これからは、神のあわれみとそのゆるしを必要としている故人と、慰めと励ましを必要としているその遺族のために、心を込めて葬儀ミサや祈りを行うよう、教会共同体全体に呼びかけていきたいと思えます。』

このメッセージが発表された時点では、主に、個人の問題としての自死に焦点が当てられていましたが、当事者の苦しみを見つめ、苦しむ人々に共感をもって接していこうという呼びかけは大切なものでした。この呼びかけがその後、ほんとうにカトリック教会の隅々にまで届いてきたかが問われているのではないのでしょうか。意識調査の回答からは、いまだに自死者やその遺族に対する偏見や差別がなくなっていない現実がうかがえます。

当事者の痛みへの共感の中で

このような流れの中で、わたしたちカリタスジャパン啓発部会は、日本のカトリック教会全体に向けて、次のことを呼びかけたいと思えます。

- (1) タブーを乗り越えて、この問題を見つめ、教会の中で語るができるようにする。自死者のために祈り、自死者の葬儀を行うことをとおして遺族の苦しみを受け止める。
- (2) 教会という場が、自死にまで追い詰められるような人々にとって悩み・苦しみを語るができる場になろうとする。そのような人々の叫びに耳を傾けることができるようにする。

また、「死にたい」と思う当事者同士が語り合い、支え合えるような場をどのように作ることができるかも重要な課題である。

(3)可能ならば、心の問題や生活の問題を相談できる場を教会の中に設ける。そうでなくとも、各種の相談窓口を紹介できるようにする。^{注2}

(4)「それでも生きていてほしい」というメッセージを発信し続ける。

(5)自死遺族がその苦しみや悲しみを分かち合える場を教会として提供する。自死者や遺族がカトリック信者である場合、特に罪意識や偏見に苦しむ面があるので、やはりカトリック教会内の遺族会が必要である。

キリスト教信仰は神から与えられた命を大切に考えています。ですから、12年連続で年間3万人以上の人が自死によって命を失っているという日本の現実をわたしたちは非常に悲しく思いますし、この問題に関心でいることはできません。

第二バチカン公会議の『現代世界憲章』（1965年）は冒頭で、現代世界に対する教会の根本的な姿勢を次のように述べました。

「現代人の喜びと希望、悲しみと苦しみ、特に、貧しい人々とすべて苦しんでいる人々のものは、キリストの弟子たちの喜びと希望、悲しみと苦しみでもある。真に人間的な事がらで、キリストの弟子たちの心に反響を呼び起こさないものは一つもない」

この基本的姿勢に立つならば、「自死は罪である」とするだけで済ますことはできません。「死にたい」という叫びの底には、本当は「生きたい」という叫びがあるとよく言われます。その叫びを聴き取る教会になっているのでしょうか。教会に相談しても「死んではいけない。生きなければならない」という説教しか返ってこないと思われているなら、誰

が相談しようとするでしょうか。何よりもわたしたちが「死にたいほどの苦しみをありのまま受け止めることが必要なのではないのでしょうか。

教会は、すべての人が唯一の神の子であり、互いに兄弟姉妹であることを信じ、だからともに支え合って生きようとする集いです。自死の問題にかかわってきた多くの専門家は、自死の背景に必ず「孤立」の問題があると指摘しています。人が自死する根本的な理由には「誰ともつながっていない」と思い込んでいる状態、あるいはそう思わざるをえない状態があるのです。この孤立と戦うこと、神のもとに人と人とがつながって、互いに支え合えるような共同体を作っていくこと、これがわたしたちの教会に今、問われている大きな課題ではないのでしょうか。

カリタスジャパン啓発部会は、教会内の人々にも、教会外の人々にもこのことを呼びかけ、各教区・各地域で行われる自死に関する取り組みをできる限り支援していきます。

カリタスジャパン啓発部会

注1

『カトリック教会のカテキズム』（1992年）は、自殺は悪であるとしながらも次のようにも述べています。

「…激しい精神的混乱や、試練や苦しみ、あるいは拷問などについての極度の恐れなどは、自殺の責めを軽減することがあります。

自殺した人々の永遠の救いについて、絶望してはなりません。神はご自分だけが知っておられる方法によって、救いに必要な悔い改めの機会を与えることがおできになるからです。教会は自殺した人々のためにも祈ります。」（2282 後半～2283）

なお、旧教会法（1917年）には自死した人の葬儀や教会墓地への埋葬を禁じる規定がありました（1240条（1）3、2350条）が、新教会法（1983年）では司牧的な対応が重んじられ、これらの規定は削除されました。

注2

独立行政法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センターによる「いきる・ささえる相談窓口（都道府県・政令指定都市別の相談窓口一覧）」
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html> は非常に参考になります。また巻末の相談窓口一覧もご覧下さい。



自死の実態を知ろう

2006年に自殺対策基本法ができるまで「自死」は個人的な問題と捉えられていました。

「自死」は極めて個人的な問題でありながらも、社会と切り離しては考えられない社会的問題、社会構造上の問題や事柄でもあります。

ここでは、『自殺実態白書』、世界保健機構（WHO）などの公的資料、またカリタスジャパン啓発部会が行なった公開勉強会、意識調査、分かち合いなどをおして見えてきた自死の実態について、皆さんと分かち合いたいと思います。

自死の現状は？

以下の文章の空欄を埋めてみましょう。

自死者数：

世界の自死者数は推計で年間_____人を超えています。

わが国の 2009 年度の 1 年間の自死者総数は_____人です。これは、1 日に約_____人、約_____分に一人の割合で、自死によって命を落としているということになります。

交通事故死亡者数 4,914 人（警察庁 平成 21 年度）と比較すると約_____倍にもなります。

死因順位でみると_____位であり、特に若い世代（20 代～ 30 代前半）の死因順位は_____位です。

自殺死亡率（10 万人あたりの自死者数）：

わが国の 2009 年の自殺死亡率は_____で、世界で_____位です。OECD 主要 7 カ国（フランス、ドイツ、カナダ、アメリカ、イタリア、イギリス、日本）の中では、男女ともに_____位と、大変高い率を示しています。

自死者の男女比：

わが国の自死者は_____性よりも_____性の占める割合が多く、警察庁統計（平成 21 年度）によると、_____性が 7 割を占めています。

自殺未遂者：

一般に、自殺未遂者は自死した人の_____倍いると推定されています。また 10 代の未遂者は_____倍いるとも言われています。

解答は P.38 をご覧下さい。

自死についての誤解

誤解1 「死にたい」と口にする人は自死をしない

「死にたい」「死ぬ」と口にする人は、周囲の人の注意をひきたいだけで本当に自死するまでには至らない、と思われがちです。しかし実際は、自死した人の8割から9割はその意図を前もって誰かに伝えたり、打ち明けたりしていました。

誤解2 自死は常に衝動的で、何の前触れもなく起こる

突然のように見える場合でも、実は自死に至るまでに長い苦悩の道程があるのが普通です。一見直近のできごとが原因のように見えても、それは引き金になっただけに過ぎないことが多いのです。

誤解3 自死を考えている人の意志はとても固い

自死の危険が高い人は死ぬ覚悟が決まっているので、周囲の人が気づいた時には遅いと信じられています。しかし実際には、多くの人は「死にたい」と思うと同時に「生きたい」という気持ちも持っているのです。

誤解4 未遂に終わった人は、死ぬつもりなどなかった

本当に死ぬつもりがあったなら、確実な方法をとったはずだという誤解も多くあります。誤解3でも述べたように、「死にたい」という気持ちと「助けて欲しい」という気持ちの2つの相反する気持ちの中で揺れ動いた結果が、未遂という形に反映されているのです。

現実には、自殺未遂に及んだ人は、その後も同様の行動を繰り返す可能性や、命を落としてしまう率が、一般よりも高いといわれています。

誤解5 自死を考えている人に、自死を話題にすることは危険だ

「死にたいと思うことはありませんか」と話しかけても自死を助長することにはなりません。反対に「わかってもらえた」という思いになります。

死にたいほどつらい気持ちについて言葉で表現することで、ある程度距離を置いて、自分を冷静に見ることが可能になるとされています。率直に語り合うほうが、危険を減らすことになるのです。

誤解6 自死する人は特別な人で、私の身近で起こるはずがない

自死は特別な人たちの特別な理由によって起こるわけではありません。自死に至るプロセスに「ストレス→抑うつ→うつ病→自責感→希死念慮」という流れがあります。ストレスの背景にある社会的な問題や社会的に追いつめられる状況は、誰にでも起こりうることで、それゆえ自死は誰にでも起こる可能性があると考えられます。

これらの通説が誤解であることを知り、自死で亡くなる人を減らし、当事者に対する差別や偏見をなくしていきたいものです。

●主な参考文献：

- WHO PREVENTING SUICIDE -A Resource for Counselors-
- 厚生労働省『職場における自殺の予防と対応』（平成 13 年）
<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/zenzen/101004-4.html>

見えてきた実態

『自殺実態白書 2008』^{注1}は、日本の自死の実態について初めて行なわれた大規模調査の中間報告としてまとめられた資料です。これらの調査は、NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンクを中心に、弁護士、精神科医、研究者、自死遺族などで構成された自殺実態解析プロジェクトチームによって行なわれました。

白書は、自死のプロセス（危機経路）、地域による特性、社会的要因、自死遺族の実状などについて述べられています。特に、自死遺族の方々への聴き取り調査「自殺実態 1,000 人調査」によって、以下の点が明らかになってきました。

① 自死は追い込まれた末での死である

自死は、人間関係や環境の変化などによる小さな問題から、様々な要因がからみあい、死という選択しか考えられないという状態に追い込まれて起こる。（図 1：P.16 参照）

② 自死にはプロセスがあり、その背景には複数の要因がある

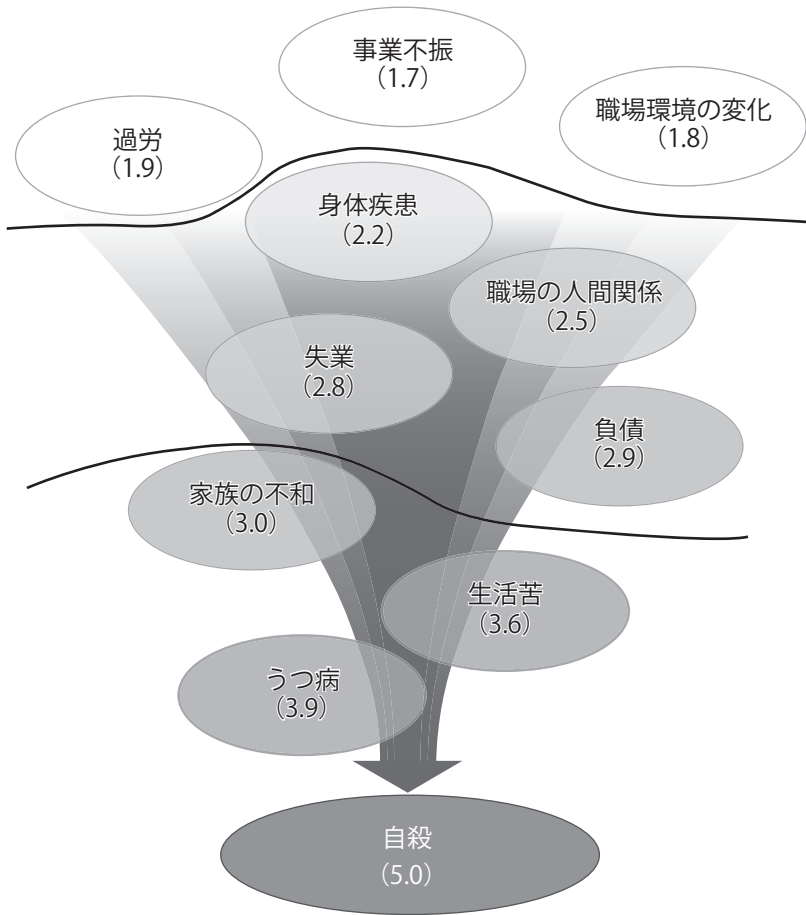
自死に至るまでにはプロセスがあり、一人の人が平均 4 つの要因を抱えている。（図 2：P.17、表 1：P.18 参照）

③ 自死者は最後まで生きる模索をしていた

自死した人のうち 72% もの人が、死ぬ直前まで何らかの相談をしており、自死以外の道を求めていた。

この地道な調査は、具体的かつ実践的な自殺対策の実施につなげることを目的として行なわれ、今もなお続けられています。（亡くなった方 500 人、遺族 500 人の併せて 1,000 人の“声なき声”をまとめた最終報告書を作成中）

● 図2 危機の進行度



()の数字は危機要因の複合度を表わしています。小さいほど、初期に抱えた問題であり、大きければ大きいほど、初期の問題に重なって、もしくは複数の要因が連鎖して深刻化したことで抱えた問題であることを表わしています。

●表1 自殺の危機経路

自殺の危機経路（「→」は連鎖を、「+」は問題が新たに加わってきたことを示す）

<p>【被雇用者】</p> <ul style="list-style-type: none">①配置転換→過労+職場の人間関係→うつ→自殺②昇進→過労→仕事の失敗→職場の人間関係→自殺③職場のいじめ→うつ病→自殺 <p>【自営者】</p> <ul style="list-style-type: none">①事業不振→生活苦→多重債務→うつ病→自殺②介護疲れ→事業不振→過労→身体疾患+うつ病→自殺③失業→再就職失敗→やむを得ず自ら起業→事業不振→多重債務→生活苦→自殺 <p>【無職者（就業経験あり）】</p> <ul style="list-style-type: none">①身体疾患→休職→失業→生活苦→多重債務→うつ病→自殺②連帯保証債務→倒産→離婚の悩み+将来生活への不安→自殺③犯罪被害（性的暴行）→精神疾患→失業+失恋→自殺 <p>【無職者（就業経験なし）】</p> <ul style="list-style-type: none">①子育ての悩み→夫婦間の不和→うつ病→自殺②DV→うつ病+離婚の悩み→生活苦→多重債務→自殺③身体疾患+家族の死→将来生活への不安→自殺 <p>【学生】</p> <ul style="list-style-type: none">①いじめ→学業不振+学内の人間関係（教師と）→進路の悩み→自殺②親子間の不和→ひきこもり→うつ病→将来生活への不安→自殺
--

図1、図2、表1：「自殺実態白書2008」（ライフリンク）より抜粋

わたしたちは自死という事柄を単に個人に帰して済ませることはできません。むしろ個人の多面にわたって解決しなければならない問題を踏まえて、その一つ一つに寄りそうことが大切であり、不可欠なのです。

注1

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンクのホームページにて閲覧、ダウンロード、購入も可能です。<http://www.lifelink.or.jp/hp/whitepaper.html>



自死についての Q & A

年間3万人もの自死者を生む日本。どうしたら少しでも自死する人を減らせるでしょうか？

ここでは、自死について寄せられた代表的な質問についてのアドバイスを、厚生労働省、内閣府など公的機関による自殺対策の資料、カリタスジャパン啓発部会が行なった公開勉強会、分かち合いを参考にして、Q&A形式でまとめています。

「生きたい」でも「死ぬしかない」……そのように揺れ動き、苦しんでいる人の気持ちを受けとめながら、「生きてみよう」と思う支援へつなげていければと思います。



自死を予防することはできますか？



現在、多くの自死は、その背景にある社会的な問題を取り除くことで防ぐことができると考えられています。身近な人を自死で失わないために、また自分も追いつめられないために次のことを考えてみましょう。

●心と身体の声をきく

自死に至るまでには様々な段階や危機経路があることがわかりました。正しい知識をもち、心身の不調や異変に気づくことが大切です。特に不眠、食欲不振に現れますが、強度な頭痛、肩こりも心身のSOSのサインです。自分で解決が難しいことは、医療機関や専門窓口にご相談しましょう。

●かかえこまない

不調の原因、悩みや相談ごとを聴いてくれる人は身近にいますか？悩みや苦しみは一人で抱え込まないことです。「誰かに話してもどうなるものでもない」と考えるかもしれませんが、誰かに聴いてもらうことで気持ちが軽くなり、気づかなかった解決方法が見つかるかもしれません。

●つながる

現代社会では、人とのつながりが希薄になっています。「自死は孤独の病」という精神科医もいます。気掛かりなことや悩みを気軽に話すことができる、そして自分の変化に気づいてもらえる人がそばにいるといいですね。日々のあいさつや声かけも大切にしたいものです。



自死のきっかけやサインはあるのでしょうか？



周りから見れば突発的に起きたように見える自死にも、きっかけやサインがあります。しかしそれらは実に様々であり、「これさえ見逃さなければ大丈夫」というようなものではありません。そのため日頃から、自殺予防の十箇条（以下参照）にみられる兆候や、特にうつ病によく見られるサインを知り、症状が見られる場合には、早い段階で専門家へつなぐことが必要です。

自殺のサイン（自殺予防の十箇条）

次のようなサインを数多く認める場合は自殺の危険が迫っています

- ①うつ病の症状がみられる
（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③アルコールの量が増える
- ④安全や健康を保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの（職、地位、家族、財産）を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

（内閣府 『自殺対策白書』（平成 21 年）より抜粋）

また、服用していた薬をやめてしまう、突然高額な買い物を始めるなどもその一つにあげられます。

Q 「死にたい」と打ち明けられました。 どう接したらよいでしょうか

A 「死にたい」と打ち明けられ、たとえそれが自分にとって考えられないことであっても、自分の価値観で評価や批判をしたり、励ましたりせず、まずはその人の思いをじっくりと聴くことが大切です。自死を考えている人は「死にたい」と思うと同時に「生きたい」と思っています。「生きたい」というその人の気持ちに寄りそいましょう。

○ すべきこと

1. 真剣に耳を傾ける
2. 感情を理解、受け止める
3. 沈黙に耐える
4. 共感する
5. 治療を勧める

✕ してはならないこと

1. 話をそらす
2. 一方的に話す
3. 常識をのべ、説得する
4. 安易に解決策を示す
5. 励ましをする

(長崎県自殺対策パンフレット「あなたが大切」より抜粋)

向き合う

● あわてずにしっかりと話をきく

話をはぐらかさず、真剣にその人の言葉に耳を傾けましょう。何か気の利いた助言をしなければならぬと焦る必要はありません。沈黙があっても、しっかり、じっくりと話を聴くことです。

■ 共感を伝える言葉のヒント

「話してくれてありがとう。それは、大変だったね」
「死にたいくらい、つらかったんですね」

寄りそう

● 話してくれた信頼にこたえ、寄りそう

心の中の苦悩はそう簡単に打ち明けられるものではありません。死にたい気持ちを責めたり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。あなたを信頼して、今まで話せなかったつらい気持ちを話してくれたことを受け止めましょう。

■ 相手を追い込んでしまう危険な言葉の例

「がんばれ（逃げるな）」「そのうち何とかなる」
「信者なんだから（そんなことを言っちゃダメ）」
「つらいのは、あなただけじゃない」

つなげる

● あなただけで抱え込まず、支える人へつなげましょう

相談者が気持ちを言葉にすることで、落ち着いて考えられるようになったら、不眠、気分の落ち込みなどの症状による苦しみは、治療を受けることで改善する機会が多いことを伝え、相談機関につなげましょう。

また、内容によっては手助けできる専門家への相談に誘ってみましょう。相談先につなげるためには、普段から、どこでどのような支援を受けられるのかを知っておく必要があるでしょう。巻末に一例を載せてありますので、参考にしてください。

相談を受けた時に、その内容を勝手に人に漏らさないことが原則です。ただし、自死の危険を感じたときには、相談者の了解を得て、相談機関、相談者自身が認める人などへ状況を伝え、協力を仰ぐことができます。相談者が自死の危険にある場合は、相談を受けた側も一人で抱え込まないことがとても大切です。

Q 大切な人を亡くされた遺族に どのように接すればいいですか？

A 大切な人を亡くした遺族、近くで接していた多くの人は、茫然自失となり、「あの時こうしていれば……」「助けてあげられなかった」という自責の念、疑問、怒り、深い痛みや様々な感情を抱えます。また、大切な人の死を悲しんだり、思い出を語ることができず、人との関わりを拒絶し、孤立状態になることも少なくありません。

大切な人を亡くすことは、残された人にとって身をひきちぎられるくらいに苦しく、様々な思いや感情にさいなまれるできごとです。ですから、遺族の方に何と声をかけていいか分からない、というのも当然です。

まずは、その人の気持ちや感情を尊重すること、そして「話がしたい」と思った時にそれを受けとめられるような関係を作っておきたいものです。

また、うわさ話や不用意な言葉かけは、遺族、自殺未遂者やその関係者の心を傷つけることとなります。くれぐれも注意しましょう。^{注1}

注1

自殺対策基本法第7条「自殺対策の実施に当たっては、自殺者及び自殺未遂者並びにそれらの者の親族等の名誉及び生活の平穩に十分配慮し、いやしくもこれらを不当に侵害することのないようにしなければならない」



カトリック教会に おける 自死についての 意識調査報告

「カトリック教会における自死についての意識調査」は、2009年7月5日～26日にかけて、全国81教会（全都道府県1教会以上を抽出、全教区の信徒数比で分配。7,955部）、25修道女会（1,000部）、教区司祭（500部）に調査票を配布し、ご協力いただきました。

ここでは、返却された3,473部のうち有効回答数3,453部の集計をまとめた主な質問別データと、意見集を報告しています。

詳細報告は、2009年11月10日カリタスジャパン全国教区担当者会議（日本カトリック会館マレラホールにて開催）、2010年4月24日意識調査報告と分かち合い「自死について語ろう」（カトリック麴町聖イグナチオ教会ヨゼフホール）にて実施しました。

質問 1

あなたの人生において自死を身近なこととして経験したことがありますか？

「ある」「ない」は二者択一。関係の%については、各教区における回答者の比とし小数点以下を四捨五入した。また複数回答可としたので%の合計は100%ではない。なお「自分」とあるものは、回答者自身が希死念慮または自殺未遂であることを示す。

教区別回答

札幌教区（回答者：155名）

ない	43%
ある	57%

関係	家族	10%
	親戚	22%
	友人	15%
	知人	23%
	自分	6%
	信徒・教会の人	5%
	生徒・教え子	8%
	司祭・修道者	3%
	その他	8%

仙台教区（回答者：73名）

ない	40%
ある	60%

関係	家族	14%
	親戚	18%
	友人	9%
	知人	68%
	自分	9%
	信徒・教会の人	5%
	生徒・教え子	14%
	司祭・修道者	0%
	その他	14%

新潟教区（回答者：130名）

ない	39%
ある	61%

関係	家族	21%
	親戚	19%
	友人	16%
	知人	27%
	自分	10%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	0%
	司祭・修道者	0%
	その他	4%

さいたま教区（回答者：54名）

ない	32%
ある	68%

関係	家族	19%
	親戚	12%
	友人	15%
	知人	35%
	自分	12%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	0%
	司祭・修道者	0%
	その他	8%

東京教区（回答者：697名）

ない	47%
ある	53%

関係	家族	15%
	親戚	27%
	友人	35%
	知人	45%
	自分	13%
	信徒・教会の人	1%
	生徒・教え子	3%
	司祭・修道者	0%
	その他	3%

横浜教区（回答者：315名）

ない	47%
ある	53%

関係	家族	19%
	親戚	32%
	友人	32%
	知人	38%
	自分	12%
	信徒・教会の人	1%
	生徒・教え子	3%
	司祭・修道者	0%
	その他	15%

名古屋教区（回答者：315名）

ない	49%
ある	51%

関係	家族	16%
	親戚	31%
	友人	22%
	知人	39%
	自分	13%
	信徒・教会の人	2%
	生徒・教え子	2%
	司祭・修道者	2%
	その他	22%

京都教区（回答者：53名）

ない	38%
ある	62%

関係	家族	15%
	親戚	29%
	友人	18%
	知人	53%
	自分	21%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	6%
	司祭・修道者	3%
	その他	15%

大阪教区（回答者：498名）

ない	49%
ある	51%

関係	家族	14%
	親戚	28%
	友人	26%
	知人	40%
	自分	20%
	信徒・教会の人	2%
	生徒・教え子	1%
	司祭・修道者	1%
	その他	13%

広島教区（回答者：211名）

ない	41%
ある	59%

関係	家族	16%
	親戚	24%
	友人	36%
	知人	43%
	自分	17%
	信徒・教会の人	4%
	生徒・教え子	2%
	司祭・修道者	0%
	その他	15%

高松教区（回答者：39名）

ない	51%
ある	49%

関係	家族	16%
	親戚	26%
	友人	32%
	知人	47%
	自分	16%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	5%
	司祭・修道者	0%
	その他	16%

福岡教区（回答者：148名）

ない	45%
ある	55%

関係	家族	23%
	親戚	26%
	友人	23%
	知人	38%
	自分	10%
	信徒・教会の人	1%
	生徒・教え子	3%
	司祭・修道者	1%
	その他	23%

長崎教区（回答者：646名）

ない	62%
ある	38%

関係	家族	14%
	親戚	32%
	友人	22%
	知人	43%
	自分	10%
	信徒・教会の人	2%
	生徒・教え子	2%
	司祭・修道者	1%
	その他	16%

大分教区（回答者：40名）

ない	50%
ある	50%

関係	家族	15%
	親戚	30%
	友人	40%
	知人	40%
	自分	10%
	信徒・教会の人	5%
	生徒・教え子	0%
	司祭・修道者	0%
	その他	30%

鹿児島教区（回答者：10名）

ない	60%
ある	40%

関係	家族	0%
	親戚	16%
	友人	28%
	知人	28%
	自分	28%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	0%
	司祭・修道者	0%
	その他	0%

那覇教区（回答者：28名）

ない	46%
ある	54%

関係	家族	40%
	親戚	33%
	友人	33%
	知人	13%
	自分	7%
	信徒・教会の人	0%
	生徒・教え子	0%
	司祭・修道者	0%
	その他	7%

質問2 あなたは自死をどのように思いますか？

- 回答欄： 自死は罪だと思う 自死は罪ではないと思う
 どちらともいえない その他

質問または分類項目	回答項目	全体比
自死をどのように思うか	A 罪である	31%
	B 罪ではない	17%
	C どちらともいえない	44%
	D その他	7%
	E 意見のみ	1%

A 罪だと思う の主な理由	<ul style="list-style-type: none"> ・与えられた命である(自分で終わりにしてならない。生きる責任がある) ・教会の教えに背く(十戒、教義、掟) ・神の望むことではない ・周囲の人を悲しませる
B 罪ではないと思う の主な理由	<ul style="list-style-type: none"> ・心身が病み、正常に判断できる状態ではなく極限状態にあった ・生きたくても生きられなかった(追い込まれ、悩み苦しんだ) ・当事者だけの責任ではない ・罪か否かは神のみが判断できる
C どちらともいえない D その他 の主な理由	<ul style="list-style-type: none"> ・心身が病み、判断を失った状態 ・当事者にしか分からない苦しみ ・死へ追い込まれた、死を選ばざるを得なかった(自死とは言いがたい) ・社会の問題(社会的支援欠如を含む) ・罪か否かは神のみが判断できる ・自死した人を裁くことはできない

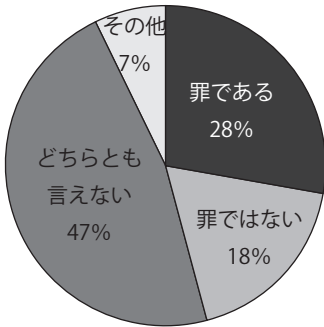
主な理由は、回答の多い順に列記した。

立場別の回答比率（有効回答数：3431）

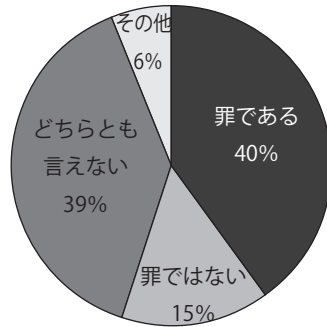
回答 \ 立場別 人数	信徒 2318	求道者 28	修道者 945	司祭 80	神学生 9	その他 51
罪である	35%	33%	20%	13%	11%	31%
罪ではない	15%	21%	20%	18%	44%	20%
どちらとも言えない	43%	32%	48%	50%	44%	41%
その他	5%	11%	9%	19%	0%	4%
無回答	0%	0%	1%	0%	0%	0%
意見のみ	2%	4%	2%	1%	0%	4%

男女別の回答比率（有効回答数：女性 2511 男性 861）

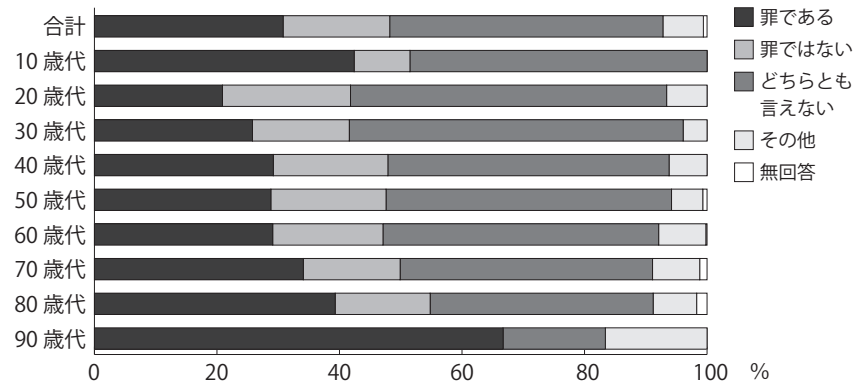
女性



男性



年代別の回答比率



痛みへの共感をもつために

2009年7月に行った「カトリック教会における自死についての意識調査」の設問の中に自由回答の項目があり、多くの書き込みをいただきました。すべてを紹介することはできませんが、当事者となった方から、支援の運動にかかわっている方まで貴重な提言をしてくださいました。文字に表せない感情もあると思いますが、いくつかを紹介させていただきます。

自分ができること

「自死に対して個人でできることはないでしょうか?」。この設問に対して「難しい」という記述もいくつかいただきました。もっとも多く記述をいただいたのは寄りそうということです。

可能な限り温かく人と接していきたいと思います。今苦しんでいる人の思いも少しでも軽くしてあげたいと思います。

必要があれば働きたい。聴くしかできないし、そしてそのフォローもできそうなチームがあれば参加する。

その一方でどう接していいのかわからないという記述もいただきました。また、積極的な行動をとることに対してそっとしておくことも大事だというものもあります。

多分、あまりこのことについてはふれたくないと思いますので、そっとしておいてあげて、時のたつのを待ってあげる。

弟の死について、何もできませんでした。その死を責めないことが唯一です。

うつ病の方がまわりに何人もいるので、少しでも相談相手になってあげたいと思うが、相手はそれを望んでいないのでただ黙って見守ることしかできない。

孤独にいる状況に対して関わることの大切さも多くあります。

日頃から簡単でもコミュニケーションをとったり、手紙やメールをかわす。

現在、いのちの電話や民間団体の活動の支援や理解程度にとどまっている。生きづらさを抱えている人と会話することによって、重い心を少しでも軽くすることができるのではないかと思います。

教会内の各ブロックの方々と月に1回家庭集会を開き、勉強会を行っている。来られない人々には電話で話し合い連絡をとりあって、元気で生活していることを知り合うように努力している。コミュニケーションを大切にしている。

学んでいくという記述もありました。

「生と死を考える会」の分かち合い、学校主催の講座、勉強会などに継続して参加する。

教会ができること

「カトリック教会として何をしたら良いと思いますか」に対する記述には主にこのようなものがありました。

● 自死について祈ること、自死による苦しみを受け止めること
遺族のための心温まるお葬式。

自死した人のプロテスタント教会の葬儀で、私は目からうろこ状態で生きることの意味を考えるようになり、カトリックの洗礼を受けました。自死した本人を責める一方の私の心に、苦しみながら解放された本人を悼む心が生まれ、残された遺族への温かい配慮を目の当たりにして、生き方が変わりました。教会の葬儀は神へ、生への招きの大切なものと思います。自死した罪が葬儀によって許されると考えれば、隠すことはないと思います。神父様も通り一遍にならないことを願っています。

たがいに支えあう思いやりのある雰囲気を育成し「一人ではない」というメッセージを伝えるよう努力する。

自死の人、遺族に冷たい目をむけないでほしい。

自死を簡単に罪とみなさないでほしい。

死者のためのミサを使って「自死者のためのミサ」を行ったらどうか。

自死を選んだ理由や原因を、ともに分かち合う神父様や、ふさわしいシスターにその事実を知っていただきたいです。知ってからはともに、この重荷を運んでほしいです。ぜひその機会が与えられるときが近々欲しいです。答えや解決はなくていいと思います。幸いに、自死を今、望んでいる方々が神父様やシスターに話して救われるならさらに良いと思います。

自死に限らず、死がタブー視されている一般社会と同じく、教会の

中でも自死、死について語るのがタブーになっている気がする。自死、死は前段階がなく突然現れるものではないので、その前段階である生きにくさ、生きていく上での苦しみ、病気を共通の問題として話し合い、たがいに支えあっていける下地をつくること。

● 耳を傾け、たがいに語り支えあえる場になってほしい

苦しんでいることを吐き出せる環境を作ること。身近な人に対しては変化に気づいてあげること。

声かけを行う。小さなことでも積極的に関わりを持つ。悩む人はどんどん孤立に陥っていく。わらをもつかむ気持ちに働きかけ、ひとすじの光を与えることができれば希望が生まれるかも……。

他人事でなく、親身に接してあげられるように心がけていくことではないかと思います。話を聴いてあげること、その人のために祈ってあげること、常に気にしてあげること、また自分のできること、相談または当事者に悩みなどを打ち明けられたら、一人で解決しようとはせず、信頼できる人とともに、解決するよう努めること。

ごミサが終わるとすぐ帰られる方もおられますが、信徒会館などにお茶などを用意し、お話の場をつくり、お互いに声かけをし、一人でいる方に特に声かけをし、相談にのってあげられる環境を作るようにしたらよいと思います。

断酒会のようなシステムを作って、お互いの気持ちを聴いてもらえる環境をつくる、そこに専門家が入ったら良いと思う。

● 相談したいときに頼りになるところとなってほしい

民生委員のように、月一度でも、神父様と信者による「悩み相談の日」をつくり、信者でないかたも受け付け、話を聴き、相談機関を紹介する。

教区または小教区に相談窓口の設置。

個々の相談に対応できるような専門家を含めた救援組織(援助施設、全国組織)の確立。

各小教区の掲示板に相談機関、窓口(いのちの電話、行政窓口、外国人向け)などのリストを掲示する。

● 生きてほしいというメッセージを発信してほしい。

心の底から「受け入れられている」という経験ができる場にする。神と人、人と人との神をとおしてのつながりによって喜びの場をつくっておく。

たがいに支えあう思いやりのある雰囲気を作成し「一人ではない」というメッセージを伝えるように努力する。

自死は罪だと説いたところで何にもならないと思います。無意味です。自分の未来を感じられる環境であってほしい。

● 遺族へのかかわり

自死遺族に対するグリーフケア^{注1)}、心のケアの取り組みをしてほしい。

「自死によって親を失った子どもたちが、親を失った悲しみの感情と無責任な親を憎む感情の間で苦しむ」と聞いたことがあるので、残された遺族のサポートが必要だと思う。

少なくとも遺族は充分傷ついています。これ以上罪の意識を持たないようにしてほしい。孤独にならないような場所を作ってほしい。困っていたらとりあえず、休める場所であってほしい。

自死家族の集会、場所を提供する。やはり残された家族を積極的に、精神的にサポートしてあげる。時が経つと次第に悲しみや、苦しみもやわらいでくる。以前は毎日父のことを思い出し、悲しみにくれていたが、時とともに忘れられるようになった。

自死ではないが、苦しんでいる時、歩みよってくれる神父は少ない。低レベルでも、その人にとっては、誰にも言えず苦しいこともある。全てを受け止めてほしいとは思わないが、心をほぐす言葉をいただけたら嬉しい。自死について考えることは逆説的には生きる、生きてほしいと考えることになり、とても大切に良い機会だった。

● その他

ほかにこのような記述もありました。

私自身は信者ではありません。慰めていただけたことに心から感謝しております。

今は、教会が救いになっています。ありのままを受け入れてくれるカトリック教会に救いを感じます。このことに関心を持ってくださりありがとうございます。でも迷惑かもしれない思ったりします。

信徒の意識調査のまとめに基づいて、自死を減らす方策を提案し、各小教区で実施に移す。

答えにくい設問でした。いつか必ず越えていく「死のトビラ」です。自死には「人間の我」を感じます。悲しい「業」のようなものを。どんなになっても「生きる」ことは賛美と感謝のような気がいたします。

「死にたい」と思った時に、通り道にある教会の門をくぐりました。ちょうど聖書講座を終えた神父様が数名の信徒のかたと「いらっしゃい。ちょうど良い時にきましたね。温かい飲み物があるから一緒にどうですか？」と何の面識もない私を快く招き入れてくださいました。帰りがけに神父様は「教会はいつでも開いていますから、いつでもどうぞ」と笑って見送ってくださいました。人は人との間で悩み苦しんだりしますが、人によって救われもすると感じました。何も聞かれずに、ただ「どうぞ」と差し出されたあの温かい飲み物とお菓子は私にとってのパンとぶどう酒であったと思い、感謝しています。私自身もいつでも温かいお茶が出せる人でありたいと思っています。

調査に協力して下さった方々に御礼申し上げます。

注1

グリーフとは、深い悲しみ、悲嘆の意。自分にとって大切な人や心の支えとなっていたものを失った時に、立ち直ろうとする心の動きの過程の中で、その喪失を嘆き悲しむ作業（グリーフワーク）をサポートすること。



生きる支援 相談窓口のリスト

死を考えてしまうほどの困難や苦しみを負っている時、どうか一人で悩まないで身近な人、信頼できる人、専門機関に相談してください。

また、相談を受けた時、どのように対応したらよいか迷ったり、自分の力だけで助けようとして途方にくれることもあるでしょう。どうぞ一緒に専門家に相談してみてください。何らかの手立てが見つかるはずです。

こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064556

全国どこからでも 統一ダイヤルの電話番号（0570-064556）に電話すれば発信元所在地の公的な相談機関に接続されます。ただし、PHS 電話、IP 電話、プリペイド式携帯電話、列車公衆電話、海外からは接続できません。電話がつかない場合は、住まいの近くの保健所か各自治体の担当窓口へ連絡して下さい。また以下のホームページから、相談窓口を検索することも可能です。

自殺予防総合対策センター いきる・ささえる相談窓口

<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html>

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク

<http://lifelink-db.org/index.html>

● 個々の問題については以下の窓口へ

健康についての
問題

地域の保健所や精神保健センターなどの健康相談
または医療機関へ

金銭についての問
題・職場の悩み・
法的トラブル

法テラス（日本司法支援センター）
0570-078374
（平日 9：00～21：00 土曜日 9：00～17：00）

家庭内暴力・育児
や子どもへの暴力

家庭内暴力（DV）
DV 相談ナビ全国統一ダイヤル（0570-0-55210）
子ども・育児の悩み、子どもへの暴力などは
各自治体の児童相談所
（全国共通ダイヤル 0570-064-000）

子どものいじめ

各自治体の児童相談所
（全国共通ダイヤル 0570-064-000）
子どもの人権 110 番（平日 8：30～17：15 0120-007-110）

● 電話相談機関

日本いのちの電話連盟
24時間受付対応のみ
掲載。

旭 川：0166-23-4343	関 西：06-6309-1121
北海道：011-231-4343	京 都：075-864-4343
仙 台：022-718-4343	岡 山：086-245-4343
茨 城：029-855-1000	広 島：082-221-4343
埼 玉：048-645-4343	香 川：087-833-7830
千 葉：043-227-3900	北九州：093-671-4343
東 京：03-3264-4343	福 岡：092-741-4343
川 崎：044-733-4343	熊 本：096-353-4343
横 浜：045-335-4343	大 分：097-536-4343
新 潟：025-288-4343	鹿児島：099-250-7000
愛 知：052-931-4343	

国際ビフレンダーズ
自殺防止センター

東 京：03-5286-9090	20：00～06：00（毎日。 火曜のみ17：00～06：00）
大 阪：06-6260-4343	毎日
熊 野：05979-2-2277	19：00～23：00（金、土）
宮 崎：0985-77-9090	20：00～23：00（日、水、金）
岩 手：019-621-9090	20：00～23：00（土曜日）

Tokyo English Life Line

03-5774-0992 9：00～23：00（毎日）

Linea de Apoyo al Latino

スペイン語

045-336-2477 10：00～14：00（水曜日）
19：00～21：00（木～金）
12：00～21：00（土曜日）

ポルトガル語

045-336-2488 10：00～21：00（水曜日）
12：00～21：00（土曜日）

Linha da Vida Hamamatsu

ポルトガル語

053-474-0333 19：30～21：30（金曜日）

● 自死遺族（支援、つどい、分かち合いなど）の場もあります

参加の場合には、オープン（支援者、相談者が加わる）かクローズド（遺族のみ）か、自助グループかサポートグループなのかなど、事前にその活動の形態や主旨についてご確認ください。

自死遺族のつどい 全国マップ http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudo.html 03-3261-4934	全国各地の自死遺族による分かち合いの場を紹介している。希望者にはマップを配布している
全国自死遺族総合支援センター NPO ライフリンク内 03-3261-4934	「自死遺族の集い」の立ち上げや運営のお手伝い、ファシリテーター研修会やワークショップの開催など
全国自死遺族連絡会 http://ainokaisendai.web.fc2.com/renrakukai.html	自死遺族による自死遺族のためのネットワーク
あしなが育英会 03-3221-0888	病気や災害、自死などで親を亡くした子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体
自殺防止センター大阪 06-6260-2155 自殺防止センター東京 03-3207-5040	家族を自死で亡くした遺族の分かち合いの場を開催
NPO 生と死を考える会 〒160-0016 東京都新宿区信濃町 33-4 真生会館ビル 3 階 TEL: 03-5361-8719 FAX: 03-5361-8792 http://www.seitosi.org/	毎月第 1 土曜日の午後、真生会館（信濃町）で自死遺族対象の分かち合いを開催。その他、死別体験者の分かち合いなども開催している。匿名での参加も可。要参加費。
カトリック聖イグナチオ自死遺族のつどい 〒102-0083 千代田区麹町 6-5-1 麹町聖イグナチオ教会 信徒会館内 03-3263-4584 http://www.inochiwomamoru.net/	聖イグナチオいのちを守るプロジェクト主催の遺族の分かち合いの会 毎月第 2 水曜日 18:30～20:30 予約不要。参加費不要。

● 自殺未遂の方が心の思いを語れる場もあります

コーヒーハウス 東京自殺防止センター 03-3207-5040/11:00～17:00	人間関係につまずいたり、疲れた人たちが互いに語り合う場。誰でも参加可能。東京自殺防止センター内またはカトリック目黒教会にて
やじろべえの会 東京自殺防止センター 03-3207-5040/11:00～17:00	自殺未遂してしまったが立ち直りたいと願っている人のケア。要連絡。

大切な人を亡くされたあなたへ

つらい気持ちは、亡くなった人のことを大事に思っているからこそ生じます。「自分のせいではないか」「あの時、ああすればよかった」などと自分を責め続けてしまったり、強いショックのため、心身のバランスを崩してしまうこともめずらしくありません。必要があれば専門機関に相談することも忘れないで下さい。

「誰かに聞いてほしい」「話したい」という想いが高まった時、信頼できる誰かに話してください。遺族のかた同士で気持ちを分かち合う場所もあります。^{注1}

大切な人の思い出を語り、ご自身の悩みや苦しみを互いに分かち合うことによって、心の安らぎが少しずつ取り戻されるかもしれません。あなたは決して一人ではありません。



注1 P42 参照

おわりに

「自死」。それは現代の諸問題の共通の原因とも言える「孤立」の究極の悲劇的結末です。

この自死の現実をどう考えたらよいか、日本のカトリック教会において、この問題はどのように見られているのか。わたしたちはそのことを調べ、問い直す必要を感じました。カリタスジャパンが実施した調査で、カトリック信者の体験や考えの一端を知ることができ、さらにその回答用紙の行間からは、文字どおり溢れんばかりの「叫び」を感じ取ることができました。この叫びを、教会共同体のわたしたちがともに受けとめ、人、社会、教会共同体の在り方やつながりを考えるきっかけになればと願いながら編集を進めてきました。

この冊子をお読みいただいた幅広い方々の手をとおして、各地に「自死と孤立」という問題への関心と取り組みが広がりますよう願っています。そして、必要な助けが必要な人に、少しでも確実に届くようになることを祈っています。

本冊子の作成にあたっては、秋田大学大学院医学系研究科 佐々木久長氏、NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク 清水康之氏、根岸 親氏をはじめ多くの皆様にご助言、ご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。

なお、今後の活動の参考とさせていただくために、添付ハガキまたはファックス (03-5632-4464)、Eメール (cjnsw@caritas.jp) にて、ご意見、ご感想を寄せていただければ幸いです。

2010年11月2日 死者の日

カリタスジャパン 担当司教
啓発部会 委員長 幸田和生

事前に当協議会事務局に連絡することを条件に、通常の印刷物を読めない、視覚障がい者その他の人のために、録音又は拡大による複製を許諾する。ただし、営利を目的とするものは除く。なお点字による複製は著作権法第37条第1項によりいっさい自由である。

『自死の現実を見つめて ～教会が生きる支えになるために～』

発行日 2010年11月2日
2012年11月2日 第2刷発行
編集 カリタスジャパン啓発部会 小冊子編集委員会
発行 カトリック中央協議会
〒135-8585 東京都江東区潮見 2-10-10 電話：03-5632-4411
カリタスジャパン 直通電話 03-5632-4439
ファックス 03-5632-4464
E-mail cjnsw@caritas.jp

絵：吉武千枝 印刷：双文社印刷

