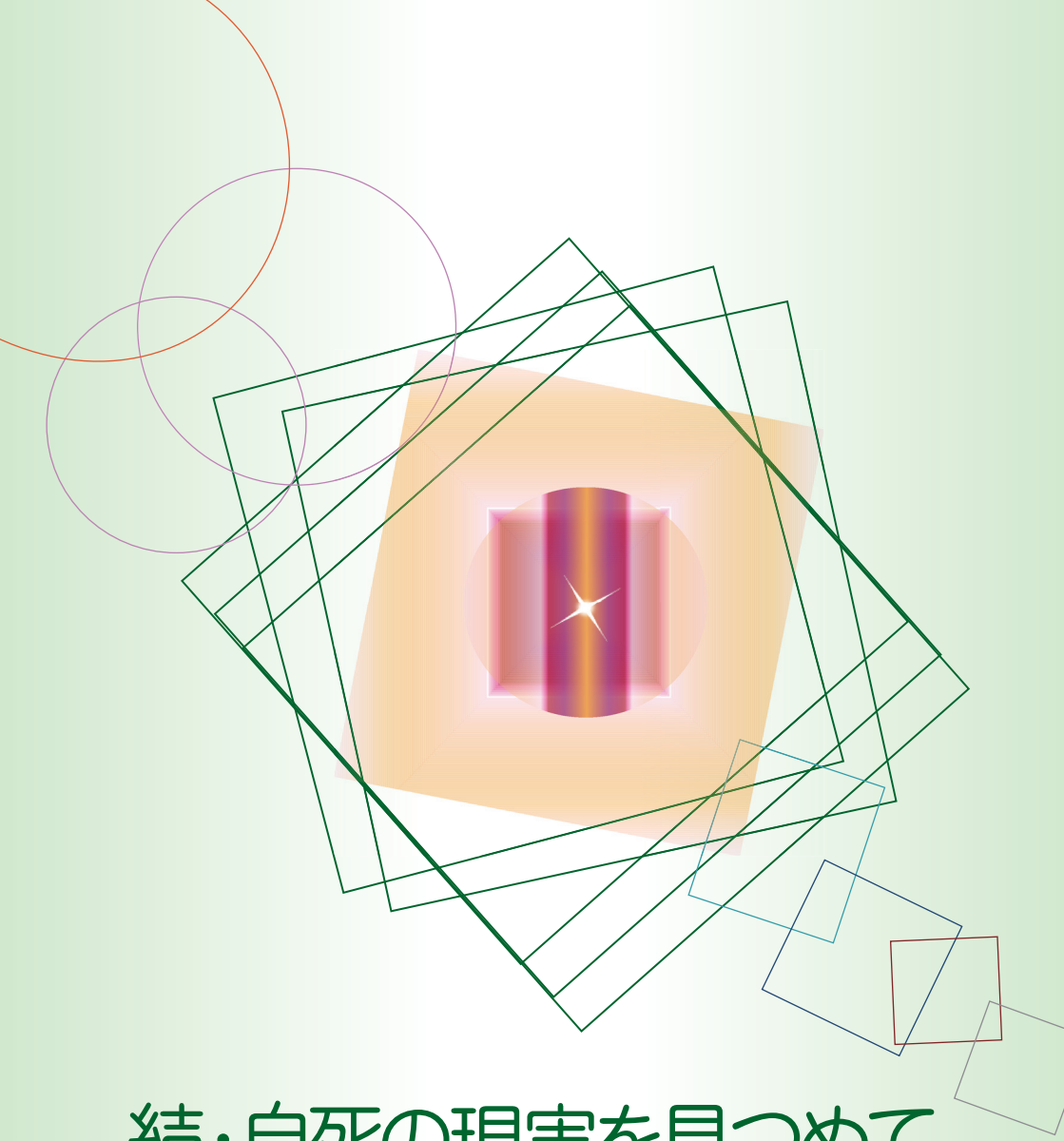

続・自死の現実を見つめて

―思いをわかち合う―

カリタスジャパン啓発部会

目　　次

はじめに……………………………… 2

第１部　寄せられた思い

死にたいと思う方とその家族の方の思い……… 6

身近な人を自死でなくされた方の思い……… 9

教会として何ができるでしょうか……… 13

わたしに出来ることは何でしょうか……… 15

祈り　～詩編 22 より～……… 20

第２部　思いを受けて

苦しみと出会うために……… 24

自殺を防ぐために……… 24

生きていくために……… 26

生きる支援の窓口……… 28

おわりに……… 30

はじめに

カリタスジャパン啓発部会は、これまで様々な視点から私たちが暮らす現代社会が抱える問題に光を当て、考えてきました。さらに、それらの問題の中に置かれて苦しみを感じている人々の声に耳を傾けながら、私たち一人ひとりが、そしてその集いである教会が、何をどのように変えていけばよいのかを検討し、ニュースやパンフレット、あるいは学習会等の機会をとおして発信してきました。

とくに、2010年11月に刊行した『自死の現実を見つめて―教会が生きる支えになるために―』は、増刷分も含め全国に1万部以上配布され、徐々に、しかし確実に、この問題を分かち合うきっかけにもなってきたと思われます。

この小冊子の巻末に、読者の方からの感想や意見をいただくためのハガキを折り込んで配布したところ、刊行から間もなくカリタスジャパン事務局に多数の返信が寄せられました。また、この巻末ハガキ以外にもFaxやEメール、封書など様々な形で、読後の感想や意見、要望、提案さらに体験の分かち合いなどが寄せられました。それらからは「自死」をめぐる様々な状況や苦悩、戸惑いや後悔、失望や慰めについて数多く教えられました。また啓発部会の会議においても、気づきや視点が与えられ、活動のあり方を検討する際の貴重な情報となりました。この場を借りて、感謝申し上げます。

昨春の東日本大震災によって、さらに厳しく困難な状況に直面せざるを得ない、また切羽詰まった状況に追いやられてしまうことが懸念される中、私たちは寄せられた声や思いを、多くの方々と共有することが急務であると感じました。そして、それらを分かち合い、身の周りから、広く社会環境までが変わっていけるよう願いながら、次なる冊子の編集準備をしてきました。

今回のこの小冊子は、何よりもまず全国からお送りいただいた自死に

関する生の声を多くの方々と分かち合うことを目的としました。文体なども不統一な部分はありますが、編集段階で手を加えるところはなるべく少なくして、読み易さ、個人情報の保護などに注意し、項目ごとに分類したほかは、ほぼそのまま掲載しています。

また今回掲載した感想や意見は、いずれも「公表してもよい」と記されてあるものだけを使い、個人が特定される可能性のある部分については、別の語に置き換える等の配慮をしています。用語についても、原文を尊重し、たとえば「自殺」と書かれていればそのまま表記するようにしました。そして、「冊子」と記されているものは、特別断り書きがなければ前掲の『自死の現実を見つめて―教会が生きる支えになるために―』を示しています。

この小冊子は、大きく2部に分けて構成しました。第1部は「寄せられた思い」と題し、その前半では「自死したいと思う方」「自死で身近な人を亡くされた方」それぞれの立場からの感想や意見を掲載しました。そして、それ以外に多く寄せられたカトリック教会、社会、自分の身近な状況についての体験、感想や意見を、私たちの「教会の課題」として整理しました。

後半の第2部「思いを受けて」には、第1部を受けて、啓発部会で話し合われたことをもとに、秋田大学の佐々木久長先生*にお願いして、メッセージを寄せていただきました。「苦しみと出会うために」「自殺を防ぐために」「生きていくために」という3つの視点から、私たちが個人として、グループとして、市民として、様々な立場でこれから考えていくためのヒントになると思います。自死を考えてしまうほどの苦しみにおかれたとき、あるいはそのような状況にある人々に今後出会っていくとき、そして教会がすべての人々に対して本当に生きる支えとしての役割を果たせるよう変わっていくために、前半部分の「声」と合わせてお読みいただき、身近な分かち合いの場においても活用していただけることを願っています。

「生きる支援の窓口」では、前回の小冊子刊行後に設けられたもの、

新たに事務局に提案いただいたもの、さらに全国のカトリック教会関連の窓口についても紹介しています。前回小冊子巻末に掲載した「生きる支援：相談窓口のリスト」と合わせて、ご活用いただければ幸いです。

＊秋田で地域主体の自殺防止活動に取り組まれており、カリタスジャパンにおいても、小冊子『自死の現実を見つめて―教会が生きる支えになるために―』、公開勉強会の講師などでご協力をいただきました。

第１部

寄せられた思い

死にたいと思う方とその家族の方の思い

- 子どもの精神障害の症状からくる「死にたい」という言葉に20年来振り回されています。その対応に家族も病気になりました。教会に相談できたら、と思いましたが、医療の相談は難しいと思います。それより、家族の悩み、苦しみを受けとめ、話を聞いてくださることを期待します。

- 私は現在うつ病の治療中です。うつ病になったこと自体が、神様の恵みを感謝していないのではないかという激しい罪の意識に苦しめられています。手首を傷つけたことや橋から飛び降りたいと思ったこともあります。そんな自分を責めては落ち込むことの繰り返しです。わたしたち50代は、相談するチャンスが少ないし、カウンセラーの方々が自分より若いということにも恥意識を持ってしまい、より内へ内へとこもってしまいます。この冊子がすべてのカトリック教会に、一冊でもよいから置かれることを望みます。

- 私は統合失調症で40年以上も悩み続けて生きていますので、他人の心配どころではなく、まず自分の心配をしなければいけません。それだけで精一杯で、人のためには何も出来ません。

- 自死を考えましたが、十年かかって立ち直りました。でも今は、無縁社会の中の一人になって生きています。教会で本当に神の前で話し合える信者間の友情が欲しいです。

「『死にたい』という叫びの底には、本当は『生きたい』という」（冊子 p9）

本当は「死にたくない」という…叫び。

「『死にたいくらい、つらかったんですね』」（冊子 p22）

辛い。本当に本心から言える人はごくごく少数だが、ありがたく、涙がでる。

わたしは精神障害者で希死の思いが強く、最近は死にたくなり、この冊子が薬になることを願い注文しました。毒にも薬にもなりませんでしたが、苦しみを一人で抱えることは間違いだ、とわかりました。わたしの知人の司祭に苦しみをメールで打ち明けても、なしのつぶて（梨の礫）です。これがとても辛いのです。光を欲しているのに、闇しかないのです。せめて聖書の一句でも示して頂けたら、希望が持てるのに…。苦しみを話せる人はいません。教会には絶対に言えません。重荷を与えられるだけです。理解して下さる方はいません。ただ主に訴えるだけです。主は聴いて下さいます。たまに無視されます。苦しみのツボに入れられ、蒲焼きのタレがなくなりそうになるまで焼かれ、またツボに入れられる、ぎりぎりまで苦しみに苛められる、といった感じです。こうなるとギブアップで、自殺を考えます。自殺を考えると頭がフリーズします。まっしぐらになります。一人で病院に行けなくなります。周囲は理解してくれません。死にたくなるのは病気です。自死は病気の延長上とも考えられます。死にたいと言い出したら、かまって下さい。声をかけて下さい。いらないと言われても、そばに居て下さい。本人はわらにもすがりたいのです。教会は、常に味方でいて下さい。お願いします。

- 本当の本当に本気で自殺したことがあります。でも死にませんでした。結局、まわりの人が優しかったら、誰も自殺なんてしません。大切なのは、人に優しくすることだけ。自死が罪ではありません。

- 自死が罪である理由を「まわりの人を傷つけるから」と言われ、わたしには「大切なのはまわりの人の心であって、あなたのいのちではない」と言われたように思えました。

- 20代の前半、2回自殺未遂をしています。それ以後も、いつどうやって死のうかと毎日考えていました。数日後、教会に行き出しましたが、それでもいつ死のうかを考えていました。当時のわたしは、ある会に通っていましたが、いつも居場所がない、身の置き場がないと思っていたのですが、何年か、その会に通ううちに居場所を見つけ、結局、自殺を諦めました。一人の人の自殺により、どれだけ多くの人が心に一生消えない傷を負っていかなければならないか、ということも考えました。また、未遂に終わったとしても、一生後悔して生きていかなければならないことです。これが自殺の現実です。

- 勤め先で組織的なパワーハラスメントに合い、子どもをかかえて「死にたい」と思うようになりました。自分から退職するようにしむけられ、過大な量の報告書を自宅に持ち帰り、やってくるように言われ、過労、極限状態になり、昨年手術で入院した病院の紹介により、メンタルクリニックに通っています。ドクターから「休養を」と言われていますが、休むこともできず、毎日、生き地獄です。住宅ローンの返済もあり、1日1日を生きるのがやっとです。神様だけが頼り…。昨年はクリスマス、

教会へ行けなかったので、今年は子どもといっしょにクリスマスだけでもごミサに与りたいです。

夫を亡くしました。誰にも理解してもらえない感じがして、早くこの世から消えたいと考えました。死にたいとは思いませんが、誰か受け止めてくれる人がほしい。教会で、愚痴、生活問題、病気など聞いてほしいです。

身近な人を自死でなくされた方の思い

身内の自死は、家族にとって生きていくのに大変です。今も教会信徒の中には、私の家族に対して、「あそこのお子さんの結婚のお世話は絶対にしないようにしましょう」という人がいます。子どもたちにも事実を話せなく、なんとなく心淋しい生活を送っています。子どもは、「何も悪いことはしていないのに、結婚は無理」と言って泣きました。誰が悪いわけではないのに、現実はこうなのです。でもこの本を読んで、私は少し心が楽になりました。これからもこの現実は変わることはないでしょうが、何とか少しずつでも社会の認識が変わってくれればよいと思い、近くにこのような活動場所ができればよいのにと思っています。

自死した人は死後どうなるのか。それが遺族にとって最大の関心ごとです。自ら死を選ぶまでには、われわれの想像を絶する苦しみがあったはずです。自死を選んだ人が安らぎを得る場所はあるのでしょうか。安らぎを得るために私たち遺族にできることはないのでしょうか。

- 妹の自死は35年以上たった今でも、心の中に残っています。わたしに出来ることがあったら、私を使ってください。

- 現在、いのちの電話や民間団体の活動の支援や理解にとどまっています。「生きづらさ」を抱えている人と会話をすることで、重い心を少しは軽くして差し上げられるのでは？と思います。

- 本人は生前、肉体的にも精神的にも非常に苦しんでいました。そのことを知っていたので、できるだけ力になれるよう、あれこれ努力していました。しかし、実際には、何もできていなかったのです。悔やんでいます。

- 自分自身、妻が自死で亡くなって自責の念でいっぱいである。自分も妻のもとへ行きたいと思うときがある。神父様と対話して、なんとか持ちこたえている。しかし精神的に不安定です。悲しい。死にたいと思うときがある。妻は58歳で亡くなりました。遺書がありました。遺書の内容は「お父さん、長い間、どうもありがとうございました」。

- 小学生の一人息子と夫を残しての姉の死でした。明るい人でしたので、自分で自分を、ということは全く考えられませんでした。45年の歳月が過ぎても、ついこの間のことのように鮮やかによみがえります。残念で、いつも悔やみます。

- カトリック教会が自死者に対する見方、あり方が変わったことを嬉しく思います。兄が自死した頃は、罪人としてミサを捧げていただくことができませんでした。それに対して、わたしはおかしいのではないかと思っ

ていました。自死者にはその人なりの苦しみがあったのであって、神はそれをご存知です。愛そのものの神が自死者を罪人として教会から締め出すことをされるはずがありません。55 年前になりますが、一人の神父様が兄のためにミサを捧げて下さり、とても嬉しかったです。そして思いました。そのうち教会は自死者のためにもミサを捧げるように変わるのではないかと。そして変わってきた教会のあり方を嬉しく思います。

自死を知ることから始まり、教会における意識調査、相談窓口の紹介と分かりやすい冊子を出していただきましたことに感謝いたします。冊子に「いろいろな分野で話し合われた結果、共通理解として『孤立』が浮かびあがってきた」とありますが、なぜか胸のあたりに温かいものが浮かんできました。

「いのちを大切に」という言葉を聴くと、とても胸が痛みます。まるで、息子がいのちを粗末にしたかのように聞こえるからです。息子は、死ぬ直前まで、いのちを大切にしていたのです。だからこそ、長い間、悩み、苦しんでいました。最後の最後まで、いのちを大切に思っていた、少なくとも私だけは、そう信じております。

わたしは今、プロテスタント系の教会に通っています。息子を自死でなくしました。以前よりキリスト教的には、自死をどのように取り扱われているのかを知りたいと思っていました。自死された方、お一人おひとりは、その日まで精一杯生きていらっしゃったのです。でも自死という選択しか取れなかった。わたしは息子を含めて、その魂が天国で苦しみやつらさから解放されて、心安らかに暮らしていると信じています。ク

リスチャンではなかった息子ですが、主がともにいて下さると信じています。仏教の世界では自死に対して早くから考える団体が増えています。キリスト教も宗派を超えて、自死者や遺族について考えてほしいと願っています。この冊子は、わたしにとって、それを開く一冊になりました。

- わたしは 80 代になりますが、子ども 2 人を自死で喪いました。長男の死は、大学時代に単位を取り違えて進級できないことがわかった当日の深夜、次男は、試験の最中に自死しました。長男の死から数えて 40 年以上たった今でも、当時の記憶は薄れることなく明瞭に覚えています。

- 12 年前、息子が自死しました。私自身は、幼い頃、病弱で「ごくつぶし、早く死ね」と言われ、一日中死にたいと思っていました。本もなく、会話もなく、全くの孤独で強迫神経症になりました。10 日間の意識不明から目がさめた時、神はすべて真実を知っていて下さるという一点で耐えました。その後、母のいうとおり結婚をし、出産をしましたが、いつもどなられっぱなしで、母子で萎縮して暮らしました。人間は否定されたら、死にたくなるのです。わたしも子どもも否定され通しの人生で、大変不幸でした。息子は、頭もよく、明るく、やさしくて、可愛くて、素晴らしい子でした。早く、心のことに出会っていたら良かったのですが、今も、毎日、息子にあやまりたいです。

教会として何ができるでしょうか？

- 今は司祭は多忙です。信徒の中から専門的な知識を学び、サポートする人が必要。

- 組織を守ることにおわれて、社会に目がいかないのが教会だと思います。社会に起きていることに目を向けて、教会としてどうすべきかに心を砕いてくださる機関があることに感謝します。

- 私はクリスチャンですが、日ごろの仕事や自分の中での完ぺき主義的な内面の葛藤に苦しみ、疲れ、自死に至る人の気持ちがとてもよく分かります。心が何かの拍子に絶望に包まれるとき、人は衝動的に自殺してしまうのではないでしょうか。いつまでこの辛さが続くのか、もう限界、これ以上頑張れない、心の叫びだと思います。教会はそんな人々をほんわかと受け入れるオアシスのような存在になれたらどんなに素敵なことでしょう。

- 司祭よりも信徒に「自死」を罪と考えている人が多いことは、信徒教育が今の社会にあっていないからだと思います。

- 体の傷や痛みは分かりやすいけれど、心の傷や痛みはイエス様でないと分かりにくい。もっと教会の中から、「痛いから助けて」といっても恥ずかしくない、むしろ「よく言った」とほめてくれるようなことを信徒の方々に伝えていって欲しいと思う。そして「あなたを大切な人だと思っている」ことを口に出して言って欲しい。

- 教会が孤立している人たちの心の支えとなって欲しい。

- わたしはクリスチャンではありませんが、神様と聖書を唯一の心の拠り所にしている一人です。基本的に宗教のない日本では、今後、自死や孤立をする人たちが増えていくと思います。本当に困った時、マニュアル通りの冷たい行政を頼るのではなく、教会が孤立する人たちの支えになって自殺者を一人でも救って下さることを期待しています。わたしも冊子の人同様、温かいお茶の出せる人間になれますよう努力していきたいと思います。

- 自死念虜を持つ人々への痛みの共感と自死の防止に関与して「いのちの電話」活動に参加しています。この冊子の p5 － 10 のカトリック教会および信者の意識の項を読んで全く賛同いたします。自死についての教会の考えの変わったことをもっと広く信者の間に知らせ、まだ疑問に思っている人、迷っている人、そして従来の教会の考えから信仰上の負担を感じている自死遺族のかたがたの痛みを軽減してあげるべきだと思います。また、信徒に対するアンケートの回答（冊子 p29 － 33）は、正直なところショックでした。一日も早く「自死は大罪である」という誤解を取り除くべきだと思います。

- 今の教会は、社会的なことに熱心だが、信者一人ひとりの悩みや苦しみに耳を傾けてくれない。「自分で解決を」とか「答えは聖書に書いてある、つまらない問題をもってこないで」と、弱い人に冷たい。本当に苦しんでいる人は教会に来づらい。

大きな問題を抱えている人に、ちょっとでも声をかけ、相手の言葉を大事に聴いて下さるだけで救われます。この本を読んで、今になってやっと道の光が少しでも見えてきたこと、嬉しいです。

何故、平和が実現できないのか、社会の問題だけではなく、私たち一人ひとりの個人の問題、責任として考えたことがあったか、そして、何故自死者が増加しているのか、社会の問題で自分に関係ないのか。フタをして無関心になりそうな現代社会の根本的問題を深く考え、私たちの力と、神様のお力を願わなければならないことなど、具体的に信仰者として一つの方向を見たような気がします。

30 年ほど前、身近に自死された方があり、ショックでした。当時は、信者間でも自死に対して偏見があり、教会での葬儀も問題だったようですが、神父様は、目上の許可をとり、心をこめた葬儀をして下さいました。亡くなられた方の気持ちを思うと、当然だと思います。

わたしにできることは何でしょうか？

「向き合う、寄り添う、つなげる」（冊子 p22）。すごくエネルギーの要ることです。聖書に書かれているイエスからはすごいエネルギーを感じます。弱い人々にじっくりと耳を傾けられるイエス。弱い人々を恐れないイエス。すごいですよね。こんなイエスの生き方を慕って歩んでいきたいです。

- 社会性と深く関わっている自死は現代の深い病だと思いました。孤立することは、小学生や若者から高齢者に至るまで、本当におそろしいことです。家庭から社会生活に至るまで、友人たちと心を分かち合えない関係はいったいどうなっているのか、信頼できないことは心身にストレスをためることです。相手の苦しみを共感することに心を傾けた生き方をしたいと思います。小さな歩みと、いろいろな集会などにも積極的に参加していきたいと思います。

- 教会や仕事の出会いの中で、また電話等で相談を受けるとき、心して丁寧に聞き、接し、適切な支援につなげられるように心がけたい。

- 私も 10 年位前、身近に自死された方があり、今でも「何故あの時もう少し関わってあげなかったのだろうか」「もう少しゆとりを持って話をきいてあげていたら」と反省することがよくあります。今は心の悩みで苦しんでいる人が多いように思います。祈りとともにチャンスを捉える感性を育て、耳を傾ける姿勢の大切さを実感しています。

- 私は社会福祉士です。仕事の中で自死のケースに関わることもあります。そのたびにとても重く、辛く悲しい気持ちになります。自死の危機を早期に発見できるように努めていきたいと思います。

- いろいろな自殺の種類があると思う。家族のために自殺した人もいる。いじめで自殺した人もいる。病気で自殺した人もいる。自殺というのは、ひとつの寿命みたいなものだと思う。人生はすごく長い、生きている限りずっと苦しいかもしれない。皆、必死に生きている。

今から4年前、全てを話せる親友が自死をしてしまい、今まで親身になって話を聴いていましたし、私も聴いてもらって、お互いの共通点を泣きながら慰めあっていました。友人は躁うつ病でした。最後の電話のとき、どうしてもっと親身に聞いてあげなかったかといまだに悔やまれていますが、反面友は楽になって神とともに、残された人のために祈っていると思い、心が安らぎます。それでも生きていて欲しかったと思い、祈りながら、今度は私がうつになるのでは、と心配しています。でも幼児洗礼のおかげで今があると思い、生かされていることを神に感謝しています。

わたしは、故郷を離れ、現在、介護施設にお世話になっています。自由やプライバシーを大切にするあまり、部屋には鍵をかけ、話しかけや自分のことなどをうちとけて話すこともしません。人と人とのつながりを断ち切っている人がほとんどで、仲良く語り合ったり、笑ったり、歌を歌うこともままならず、「隣は何をする人ぞ」というあり様です。お互いのつながりはなく、先輩、後輩の立場を意識して人の顔色をうかがい、のびのびと生きられず、人間関係の難しさを実感し、希望が持てずにいます。孤立は、不調や悩みをかかえると、はけ口もなく、うつに突入してしまいます。自死については、どこかの、誰かの問題ではなく、身近に感じています。プライバシーばかりを大切にする都会の生活は考えものです。人間関係の絆の大切さを感じますが、よりそって共感することはできても、口にしてはいけないようなことを言ってしまったり、自分まで悲愴感を抱いたり、希望をなくしてしまいそうで、危険を感じています。ともに話し、笑い合い、泣き合い、励まし合う雰囲気づくりや、希望を持たせるような相談者が必要だと思います。

- 冊子を読み、大変勇気づけられました。大変難解な課題に対して、平易でわかりやすいヒントを与えてくれました。私にとってはこの冊子がバイブルのようになると思います。とはいっても、現実には、もがき苦しみ、葛藤との闘いになり、時には動揺したり、自分の未熟さに苦しむことでしょう。いのち果てるまで、あきらめず、あせらず、あわてずに、マイペースで、希望を捨てずに、一歩ずつ（たとえ後ずさりしたとしても）、また一歩ずつ前向きに考えられるバイブルとともに、希望をもって生活していきたいと思います。

- 冊子（p18）を読みながら、TV 番組で放送され、何とか生きようとして頑張った女性の「天国はおつかれさまと言うところだ」という言葉が重なりました。また、癌と闘う友だちの「信仰があるから、私たち頑張れるよね」という言葉も思い出しながら、神様の御旨にお任せすることが大事だと思いました。

- 死んだら楽になると思うかも知れませんが、そのことを望んでいるのは自分一人で、残った家族は生涯苦しみとなり、少なくとも神の喜びではないことを考え、思いとどまってほしいです。今、悩み苦しんでいるかたに、必ず新しい道なり、力なり、方法が与えられ、心の痛みが減るように、力をあわせて祈りたいと思います。

- 冊子を読み、わたしは「自死」は神の意思に反した「罪」であると思い込んでいましたが、多くのことを学びました。時間がかかることでしょうが、この啓発活動を今後も根気よく続けていかれることを祈ります。

人生とは何なのか、生まれてきて苦しみ、悩んだ末、死んでゆく。長い人生、喜びも楽しみもあった。今80代となり、人生の意義を時々、刻々と考えさせられている。冊子を読み、人間、大なり小なり、皆、同じ境地に立たされているのだ、自分一人ではない、皆同じ、とつくづく思い知らされ、心が安らいだ。残されたいのち。わたしを支えてくれるのは何なのだろう。心の安らぎ、幼子のような清さ、摂理への信頼、わたしに与えられたこの世での使命を果たし終えて、生き続けていきたい。

冊子を心にしみる思いでいっきに読ませていただきました。自ら死を選ばざるを得ない心境においこまれる今の時代、厳しい社会環境は「自死」だけの問題ではない、と思いました。ホームレスの急増、孤独（孤立）死、子どもや高齢者の虐待、厳しい経済状況の中、社会の中、近隣の地域のきずなが少なくなり、他者を思いやる心や時間の余裕がなくなっていると思います。自らSOSを発信することを潔しとしない日本人の国民性も右肩あがりの時はともかくです。他者を思いやる心を忘れず、時には自らそれに甘える心を持ちたいものです。

小さなコミュニティ内の情報や、あいさつ程度の論評が多いと思う中で、久々、カトリックのダイナミックな活動と考えを感じることができました。平和は誰もが望んでいることですが、平和の言葉を唱えているだけでは、真の平和は実現できないことは、人類の歴史が証明している、と思います。

祈り

—詩編 22 より—

2 わたしの神よ、わたしの神よ
なぜわたしをお見捨てになるのか。
なぜわたしを遠く離れ、救おうとせず
呻きも言葉も聞いてくださらないのか。
3 わたしの神よ
昼は、呼び求めても答えてくださらない。
夜も、黙ることをお許しにならない。

4 だがあなたは、聖所にいまし
イスラエルの賛美を受ける方。
5 わたしたちの先祖はあなたに依り頼み
依り頼んで、救われて来た。
6 助けを求めてあなたに叫び、救い出され
あなたに依り頼んで、裏切られたことはない。

7 わたしは虫けら、とても人とはいえない。
人間の屑、民の恥。
8 わたしを見る人は皆、わたしを嘲笑い
唇を突き出し、頭を振る。
9「主に頼んで救ってもらうがよい。
主が愛しておられるなら助けてくださるだろう。」

10 わたしを母の胎から取り出し
その乳房にゆだねてくださったのはあなたです。
11 母がわたしをみごもったときから
わたしはあなたにすがってきました。
母の胎にあるときから、あなたはわたしの神。
12 わたしを遠く離れないでください
苦難が近づき、助けてくれる者はいないのです。

25 主は貧しい人の苦しみを決して侮らず、さげすまれません。
御顔を隠すことなく
助けを求める叫びを聞いてくださいます。
26 それゆえ、わたしは大いなる集会であなたに賛美をささげ
神を畏れる人々の前で満願の献げ物をささげます。
27 貧しい人は食べて満ち足り
主を尋ね求める人は主を賛美します。
いつまでも健やかな命が与えられますように。

日本聖書協会『聖書　新共同訳』

詩編第22編2～12節、25～27節

第２部

思いを受けて

苦しみと出会うために

教会に通っているあなたに考えて欲しいこと

あなたの教会に自殺＊を考えるほどに追いつめられて苦しんでいる方がいるでしょうか。もしいたとしても、その存在に気づかない可能性が高いのではないでしょうか。私たちは、相手も自分と同じだと思い込んで接することがありますが、元気な人にとって当たり前のことが、弱っている人には「痛く」感じられることもあるのです。例えば、抑うつ的になった人は、普通の声の高さの会話でもうるさく感じてしまいます。相手の痛みや傷つきに敏感になることは、調子が良いときや頑張っている時には、かえって難しいものです。

相手を理解するためには、相手の立場から考えなければいけません。かつて死を考えたことがある人は、今死を考えている人を共感的に理解するのに最適な人かもしれません。

教会が自殺を考えた人の支えになるためには、今まで苦しんできた人たちが中心になる共同体であることが望まれます。これはキリストの苦しみを中心にしている共同体では自然に出来ていることです。苦しみを抱えて教会に集っている人を大切にすることの延長線上に、自殺を防ぐ取り組みがあるのです。

自殺を防ぐために

自殺をタブー視している共同体の皆さんに考えて欲しいこと

自殺に関する話題は、教会以外の場でも避けられることが多いでしょう。しかし、いくつかの調査は自殺を考えている人が少なくないことを教えてくれています。

もし教会が「自殺」という言葉を避けてしまったら、自殺を考えている人は自分の深刻な悩みを打ち明けることをためらってしまいます。また「自殺を考えるほど悩んでいるのではないか」と誰かが心配したとしても、それをうまく伝えることができなくなります。このようなコミュニケーションの谷間で関係が切れて、自殺が起きてしまうのです。

特に教会は長い間、「自殺は罪だ」と言ってきました。このことで、自殺を思いとどまった人もいましたので、教会は信者に自殺をして欲しくないからこのような言い方をしてきたという面もあると思います。でも、亡くなった人を裁く理由になってしまったことで、亡くなった人や遺された家族の名誉や気持ちを傷つけてきたことを反省しなければなりません。

自殺はうつ病などの精神的な病気の結果として起きていることがわかっています。強いストレスを長い間感じていると、誰でもうつ病になって自殺を考える可能性があると考えてください。突然の、または本人が冷静に判断した結果のようにみえる自殺でも、ほとんどの場合は、悩んでいた時期があったことがわかります。

共同体の土台である「愛」は、精神的な病気を支える力にもなります。医療だけで人間を支えることはできません。医療と愛のある人間関係がそろうことで、死の淵に立たされた人のいのちを支えることができるのです。

私たちは、神様のことを知る前と後では生き方が変わったように、自殺についても、知ることによって態度を変えることができるのです。地域で開催されている自殺を予防するための研修会に積極的に参加したり、教会で勉強会を開催して理解を深める努力をしてみましょう。

生きていくために

今、悩み苦しんでいるあなたに考えて欲しいこと

今、あなたが悩んでいる内容はわかりませんが、ずっと悩み苦しんできたこと、そしてあなたのことをわかってくれる人が誰もいなかったということはわかります。なぜなら、もし誰かがあなたの悩みに気づいてわかってくれていたら、あなたの悩みは軽くなっていたはずですから。

教会が、自殺を考えるほど悩み苦しんでいるあなたにできることは、温かい人間関係の中で安心してもらうことです。あなたの悩みや苦しみを「この人だったらわかってくれそうだ」という人に話していただけないでしょうか。私たち人間には限界があるので、全ての人が同じようにあなたのことを受けとめることはできません。でも、一緒にいてあなたが安心を感じられる人がいるはずです。そんな人に出会ったら、あなたの気持ちを伝えてください。あなたには「自殺したい」という気持ちと同時に、「生きたい」という気持ちもあると思います。教会は、あなたの「死にたい」という気持ちが「生きたい」という気持ちに変わることを願っています。

そのためには、長い間抱えてきた苦しみ（悔しかったこと、恐かったこと、悲しかったこと、寂しかったこと、憎かったことなど）を吐き出す必要があるかもしれません。

教会の中には、そのような気持ちに慣れていない人が多いので、一度に全部話してわかってもらおうと考えずに、何回かに分けて吐き出してもらえると良いと思います。

教会の人間関係で緊張したり、誰かの心ない言葉や態度で傷ついたと感じたら、教会のお聖堂にきてください。お聖堂は安心して神様と向き合える場所です。あなたと同じように、お聖堂で神様と向き合っている人は、あなたと同じような気持ちでいるかもしれません。よかったら、

あなたの方から「ちょっと話をきいてもらえないでしょうか」と声をかけてみてください。もしかしたら、あなたのことを待っていた人かもしれません。

自殺で家族や大切な人を失ったあなたの苦しみは、亡くなった人がどれだけ大切だったかということも示しています。無理に忘れようとしなくて良いと思います。ただ、死別の悲しみを、あなた一人で抱えていくのは大変です。できれば、身近な人と分かち合いながら悲しみと向き合ってください。そして辛い思い出と同時に、一緒に過ごした幸せだった時のことも織り交ぜなから思い出せるようになると、亡くなった方のことをより全体的に理解することができるようになってきます。

秋田大学　佐々木久長

＊「自死」と「自殺」～あなたはどう区別していますか？

自死と自殺は「死」と「殺」という違う漢字を使っていますから、当然意味も違っているはずです。私は「死」は誰にでも訪れる、生との連続性を持っている言葉だと理解しています。また「自殺したい」という欲求と闘って生きている人とのかかわりの経験から、「自殺」という言葉がより正確に状態を示していると考え、一つの単語として定着している「自死遺族」以外は原則として「自殺」と表現しています。

私は今も「自殺」と「自死」のどちらがより適切な言葉なのかを考えています。皆さんも「自らのいのちを断つ」ことについて是非考えてみて欲しいと願っています。

（佐々木）

生きる支援の窓口

小冊子『自死の現実を見つめて―教会が生きる支えになるために』にも相談窓口のリストが掲載されています。あわせてご利用下さい。

よりそいホットライン

0120−279−338

24 時間通話料無料。音声ガイダンスが流れます。相談したいことを選んで下さい。①生活や暮らしに関する相談　② Helpline for Foreigners　③性暴力、DV など女性の相談　④性別や同性愛に関するご相談　⑤死にたいほどつらい気持ちを聞いてほしい

●電話相談機関

◎関西いのちの電話　06−6309−1121　（24 時間　365 日受付）

＊その他の地域は、前回冊子に掲載しています。

◎震災ダイヤル　0120−556−189

（毎月 10 日を除く、13：00 ～ 20：00 まで）

◎ NPO グリーフケア・サポートプラザ　03−3796−5453

（毎週　火・木・土曜日　10：00 ～ 18：00）

●遺族の分かち合い

◎ NPO グリーフケア・サポートプラザ　分かち合いの会

03−5773−3876　（火・木　10：00 ～ 16：00）

第 3 日曜日　14：00 ～ 16：00　参加費 500 円

参加希望者はできれば事前に電話して下さい。当日直接でも可。

〒 107−0052　東京都港区赤坂 9−2−6　カルム第 2 赤坂 103

http://www12.ocn.ne.jp/~griefcsp/index.html

●カトリック教会関連の窓口

以下の連絡先は、カトリック教会関連の窓口です。
カトリック教会情報ハンドブックもあわせて参考にして下さい。

札幌教区　（北海道）

◎カリタス家庭支援センター（相談窓口）　011−252−5766

東京教区（東京都／千葉県）

◎東京カリタスの家（家族福祉相談支援機関）　03−3943−1726

さいたま教区（埼玉県／栃木県／群馬県／茨城県）

◎オープンハウス（多言語対応）　048−827−0055

横浜教区（神奈川県／静岡県／長野県／山梨県）

◎ M（シェルター利用についての相談）　045−894−9775

大阪教区（大阪府／兵庫県／和歌山県）

◎フレンドリー（障害のある方　相談窓口）　0745−53−6023
（毎週火曜日 13：00 ～）

◎大阪教区セクシュアルハラスメント相談窓口　06−6941−9718

長崎教区（長崎県）

◎ゆりの会（自死遺族のつどい／連絡不要）　050−1223−6719
第一水曜日　18：30 ～　長崎カトリックセンター
第三水曜日　13：30 ～　日本二十六聖人記念聖堂司祭館

鹿児島教区（鹿児島県）

◎鹿児島きぼうの電話（電話相談）　099−223−3399

『続・自死の現実を見つめて』
正誤表

P28 「NPO グリーフケア・サポート・プラザ 分かち合いの会」の電話番号が誤っておりました。以下の通り、訂正をお願いいたします。

誤　03-5773-3876
↓
正　03-5775-3876

おわりに

大変重たいテーマに答えて、ご意見を送られた皆様に心からお礼申し上げます。寄せられたご意見の底には「命」に対する叫びが聞こえます。その叫びに答えるべく、「命の尊厳」を引き続きいかに訴え続けるかを検討し、合わせて遺族の方々への配慮を訴え続けていきたいと思います。

人が亡くなるということはとても悲しいことです。まして自死となるとどんなに苦しみを感じることか。他人事でなく私の周りにも自死者はいますし、そのために苦しみを背負って生きている人がいます。そしてその苦しみは、私にも伝わっています。自死者をなくすために、一人ひとりの命が尊重される社会になるようにと願っています。そのためには私たちが、神様からいただいた命を大切にして生きて行くことが必要だと思います。

中小企業での30余年間を労働問題と職場での人権のために、現場で生きてきました。ですから、教会の人間関係にはほとんど目を向けることはありませんでした。啓発部会に呼ばれて、自死の現実と向き合うことになりました。原稿をおよせいただいた方や、苦しんでおられる方の思いを知り、どう向き合えるのか戸惑っている一人です。素人に、他人のいのちの重さがどこまでわかるのか不安です、尻込みしがちです。私にできることといえばお話をお聴きして、おろおろすること、でしょうか。

今回の編集作業の中で、寄せられた皆さまからのご意見を読みながら様々なことを考えさせられました。特に教会のあり方、イエス様が望まれている教会の姿とはどういうものなのかをもう一度考えてみる必要があるように思います。今年は「信仰の年」が始まります。第二バチカン公会議から50年、この冊子が教会とはどうあるべきなのかをもう一度問い直すきっかけになればと思います。

自死遺族の会の手伝いをしながら、この会の大切さを強く感じています。何年も何年も誰にも語ることなく、子どもにさえ語ることなく、ご自分一人の心に閉じ込めておられた悲しさや、苦しさ。「今日はじめて人に語りました」「今日はじめて泣けました」という方があります。愛する家族を自死で失った同士しか分かりえない思いを共に語り合える場所。その場所が教会の中に増えていくことを願います。神様が真ん中にいて下さることをいつも感じます。

日本の子どもの貧困率が 14.9％と発表されました。100 人中 15 人が貧困にあるということです。そして昨年、小～大学生の自死者数が 1000 人を越え、1029 人になりました。1 日に 3 人の子どもたちが自死していることになります。「ヌチドゥタカラ」。沖縄戦を生き抜いた人たちが一番大切にしている言葉で「命こそ宝」という意味です。また沖縄では「かわいそう」を「チムグルサ」「肝まで苦しい」と言います。私たちキリスト者はこの現実を「肝まで苦しい」と感じたいです。

私たちが集うカトリック教会、そして広くキリスト教会には、さまざまな悩みを抱えて訪れる人々がいることは、言われるまでもなく当然のこととして皆が知っています。「孤立」や「自死」に関わる悩みもまた数多くそこに含まれているとして、今後どのように関わっていけば「生き続ける」選択のための役に立ち得るのか…。いろいろ考えても現時点で確信がもてない自分だからこそ、祈りつつその生の声に耳を傾け続ける必要があると改めて感じます。

生きること、自分らしくあることが難しい世の中だと感じています。誰もが「唯一無二のかけがえのない存在」。誰一人として同じ人はいない、不必要な人も、完璧な人もいない、私は、それだけで生かされている意味があると思っています。後を絶たない暴力、いじめ、そして自死。苦しくて、つらくて、悲しくて、悔しくて…という叫びに、一緒に出口を探せたら、という思いにかられました。意識調査、小冊子を通して思い

を打ち明けて下さった皆さんに心から感謝致します。祈りのうちに。

- 中学二年生の時、隣の中学校の生徒が自死をしました。私の担任は「おれは、あの学校で起こったことは単なるよその学校のことだとは思っていないぞ！」と私たちに厳しく言い含めていました。誰か一人でも「いじめ」に遭っているのなら、そこは地獄みたいな苦しみの場のはず。弱っているとき、転校という選択肢は思いつかないのです。私たちの社会環境が自死を強いるものになっている。いまこの冊子が示す証しはとても大切だとおもうのです。

- いじめという暴力の中で孤立無援の状態に追い詰められる子どもたち。震災と原発事故からの避難先で孤立してしまう人々。自死という最悪の結末にいたる前にできることがあるのではないか？本当にわたしたち一人ひとりに重く問われていると感じます。被災地のある仮設住宅では、自死や孤独死を一人も出さないために、自治会の役員たちが毎朝必ず、独り暮らしの方のお宅に声をかけてきたと伺いました。わたしたちにできることもきっとあるはずです。

2012 年 9 月 10 日「世界自殺予防デー」を前に
カリタスジャパン　啓発部会　委員一同

ご意見ご感想などありましたら、カリタスジャパン事務局までお寄せ下さい。

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
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

Caritas Japan®
カリタス ジャパン