

自死を見つめて

—死と大いなる慈悲—

鍋島直樹

[016]

本願寺出版社

はじめに

死にたいと思ったことがあるでしょうか。

私は昔、死を考えたことがあります。その時、すべてが虚しく感じました。どうすることもできない現実を受けとめきれずにいました。オホーツク海の流水を思い浮かべる日もありました。死にたいと思った理由は話せませんが、心の支えを失って人が信じられず、自信をなくして自己を責め、心を開くことができなくなりました。人びとが幸せそうにしているのを見ると遠くに感じ、大きな声で強く元気そうに話す人からは離れていきました。食べたくなり体重は減っていきました。それでもある日のこと、母の作ったハンバーグをひとくち口にすると、とてもおいしく感じました。その時の味は今

でも覚えています。心は「死にたい」のに、身体は「生きたい」と叫んでいました。母の料理が心に沁みました。母は私に自分を大切にするといい慈しみを教えてくれました。父は元気の無い私を一人本堂に呼んで、静かに話を聞いてくれました。妹は何も言わずただ事態の好転を信じてくれました。半年後、親友に誘われて九州に旅に出かけました。広い大地に緑の山々や田畑がどこまでもつづき、光を受けて輝いていました。愛と慈しみを教えてくれたのは家族とわずかな友達でした。

この書は、私にも死を求めるような悲しい体験があつたことを思い起こし、つらくて死を考えている方がたに何かを届けることができたらと思ひ、綴つたものです。自殺の現実に目を向け、自死遺族の言うに言えない苦悩に耳を傾けて、自死をどのように受けとめたらよいのかについて見つめたいと思います。

それでも、こうして文章に書くことが、かえって自死を考えている方や自死遺族の方がたを傷つけることになってしまふのではないかという心配もあります。「こうしなればならない」という立場で書いたものではありません。一人ひとりが自死を見つめる何かの縁になればと願っています。自殺に対する答えを示すというよりも、一緒に答えを探したいと思います。

自死を見つめて

目次

はじめに 3

I 自殺を理解するために

自殺に向かう心理 13

二十一世紀の日本社会の苦悩 19

社会の歪みから生まれる自殺 24

自死遺児たちの願い 28

真実に生きるとは 35

II 願われないのち

宮澤賢治のある物語 41

いのちの尊さ 46

自殺を考えている方がたへ 50
逆縁の花 67

III 死と大いなる慈悲

いのちのつながり——生きる意味を求めて 75

親鸞聖人における死と大悲 81

銀河系の星のように 93

ある学生からの手紙 96

誰にも言いようのない悩みをかかえたとき 99

IV 金子みすゞの悲しみと願い

童謡詩人金子みすゞの生涯 三通の遺書 113

みすゞの娘ふさえの悲しみと感謝―母との絆『南京玉』 116

「私と小鳥と鈴と」にこめられたみすゞの願い 119

縁起の生命観 123

浄土の清らかな風と音 125

みすゞの悲しみと願い 129

「明るい方へ」「お佛壇」―照らされて闇から光へと進もう 131

あとがき 134

新書版あとがき 139

*本文中『浄土真宗聖典(註釈版)第二版』の引用部は『註釈版聖典』と略記しております。

I 自殺を理解するために

自殺に向かう心理

日本の厚生労働省は、警察庁の自殺統計をまとめて発表しています。年間自殺者数は一九九七年まで二万人台で推移し、一九九八年以降は十四年連続で三万人を超えています。二〇〇三年には最多の三万四四二七人に達しましたが、二〇一二年以降は三万人を下回っていました。しかし、二〇二〇年の自殺者数が二万一〇八一人となり、前年と比べて九一二人も増えました。特に、女性の自殺者が増加し、十一年ぶりに増加に転じました。厚生労働省は、新型コロナウイルスの感染拡大によって経済状態が悪化し、失業、学校の休校、外出自粛など生活の変化が影響した可能性があるとしています。健康問題、勤務問題、家庭内暴力、著名人の自殺報道などが連鎖して自殺が増えているとされています。実際に警察に検視されなかった方がたを含めると、その自殺者数は数倍にのぼり、自殺未遂者の数はその十倍に達するともいわれます。「もう死ぬしかない」と思うほど、寂しくて追い詰められている人びとがこの日本にたくさんいます。

疎外感、喪失感、無力感といった絶望は、他者と共有することが困難な苦しみです。なぜなら、つらいことを誰かに打ち明けるとき、言葉にすることで自分自身が傷つきます。話をするので、相手に過剰に心配されたり、逆に変に思われたりするかもしれない怖さもあります。自分の苦しみを相手にまで広げることになるから、家族にさえも打ち明けにくいのです。

「自殺」という言葉は、経典にも使われ、スーサイド (suicide) 「自己殺人」の翻訳語として汎用されています。日本では「自死」「自害」「自尽」「自決」「自決」とも表現し、比較的寛容な価値観が示されています。特に、「自死」は、遺族の悲しみを配慮した言葉です。

自殺を考える人の苦しみは、一人ひとり異なっています。警察庁の自殺対策白書によると、自殺の原因・動機には、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題、男女問題、学校問題、愛する人との死別、別離、いじめ、虐待、差別、犯罪などがあるとされます。現実には立ち向かうことがとても困難なできごとが折り重なって、人は孤立します。心はつらいのに普通にふるまい、仮面を被って生きているような気持ちです。精神科医によると、自殺する人は、死にたい気持ちとともに、助けてほしい、生きていたいという気持ちの間を揺れ動いているとされます。大きな挫折感から、自分を責め、ひきこもり、食欲がなくなり、不眠のつづくようにつ病になり、やがて希死念慮が生まれ自殺を図ります。うつ病には、効果的な治療方法がたくさんあります。できるだけ初期の段階に、医師のもとへ行くのがいいと思われれます。あわせて一人ひとりが抱えている問題に応じて、弁護士や役所、警察に相談することも必要でしょう。

自殺を心に決めた人は、人間関係のつながりをゆるくして、優しくなるとされます。部屋を整理し、大切なものを人に渡したり、「あとはよろしく頼みます。お世話になりました」とお礼を述べたり、電話をかけ手紙を書いたりします。また逆に、手紙などを