

毎年お盆になると、お寺には沢山の人がお参りに来られます。久しぶりに帰省した人が、お墓の前で「ばあちゃん、ただいま、今帰ってきたよ」等と、しばし心の会話をされている光景を眼にします。境内には、久しぶりの再会で昔を懐かしんで立ち話されている風景もあちこちで見られます。その笑顔の奥には、今は亡き愛する人の笑顔も思い浮かんでいることでしょう。

しかし、その中には、辛い悩みを抱えながらお参りに来ている人がいるかもしれません。

1、気づくこと、そして質問してみること

親しい人に会った時、「何か変だな」、「様子が違うな」と感じた経験はありませんか。もしかしたら、その人は誰にも相談できず一人で悩み、その苦しさで「死にたい」とさえ思い詰める状態にあるのかもしれない。

そこで、「何かあったの?」、「仕事が大変なの?」と尋ねてみると、「実は」と苦しかった胸の内を語り始めることもあります。

死を思うほどに追い詰められている人は、その



「自死・自殺に向き合う僧侶の会」によって執り行われた自死者追悼法要の様子（東京都港区・増上寺にて）

～死にたいと言われたら、あなたはどのように応えますか～

こころの声に耳を傾ける 「傾聴^{けいちよう}」とは

ふじ お そういん
藤尾 聡允

（臨済宗建長寺派・独園寺住職／自死・自殺に向き合う僧侶の会共同代表）



毎年、留学生を中心とした大学生や先生たちと、自死やこころの問題についてのワークショップやディスカッションを行っている

2、自死（自殺）に向き合う私の活動

自死（自殺）者は、平成10年から23年まで、毎年3万人を越える状態が続きました。その間、行政、医療、教育など各方面で対策が講じられ、平成24年以降は3万人以下になりましたが、年間交通事故死者の約4千人と比較して、依然その数字は際立っています。

私は現在、様々な宗派の僧侶と設立した「自死・自殺に向き合う僧侶の会」で共同代表をしております。また、保健所が開催する「自死遺族分ち合いの会」の運営・進行役を務めています。私の



保健所で行われる「自死遺族分ち合いの会」の会場風景

寺にも深い悩みを抱えた老若男女が相談に訪れますが、最近は外国人の来訪も増えています。こうした活動を通じて、死にたいという人を前にしたとき、その人の状態をどう理解し、どう対応したらよいかということをお伝えしたいと思います。

3、誰でもなる心の疲れ「抑鬱（よくうつ）状態」とは

気持ちが落ち込んで、体力も精神力も低下した状態を「抑鬱状態」と言います。まだ鬱病には至っていないものの、それに近い心の状態のことで、誰でもいくつか原因や条件が重なれば必ず陥ることがあります。たとえば、身内の死や余命宣告、自分や家族の事故や離婚、失業や破産など、重大な出来事がいくつ重なった時、誰でも心が大きく震撼します。朝、寝床から起きられない、何もする気が起きない、消えてしまいたい、眠れないなど様々な症状が心や体に現れます。皆さんにも、そんな経験はありませんか。

この抑鬱状態のまま誰にも相談せず、ずっと一

4、抑鬱状態の人への対応

人で抱え込む状況が続くと鬱病になってしまいます。心の中は目に見えません。傷口がパツクリ開いたまま全く手当をしなければ流血が続くように、生きるエネルギーは枯渇していきます。そうなる人は、決して心が弱いとか未熟なのではありません。たとえ大企業の経営者、医師、プロレスラー、政治家、宗教者など誰でも陥ることはあります。そのような状況になった時、人は「死にたい」とまで思い詰めてしまうことがあります。



自死者追悼法要の会場・曹洞宗青松寺（東京都港区）。ライトバルーンの荘厳で遺族を迎える

①言うてはならないこと、やってはならないこと
「死にたい」という人を前にした時、どういう点に気を付けたらよいか。その前に、そう切り出された時、皆さんはどう感じるか、まず考えてみてください。急な告白に心は揺れ、誰もが不安を覚えてしまうでしょう。「今は時間が無い」と避けたり、話をそらしてしまうこともあるでしょう。あるいは、「誰でもそんな時がある」、「辛いのは君だけじゃない」と一般論を言ってしまったら、「人生とはそういうもの」、「誰でも経験すること」、「神様の与えた試練」、「乗り越えられない壁は無い」と社会通念的な価値観を押し付けようとしてしまったり、「そんな考えじゃダメ」、「もつと頑張れ」、「この危機を乗り越えてこそ一人前になる」と叱咤激励してしまうこともあるかもしれません。こうした対応は、死にたいほど辛い気持ちに襲われている人には絶対に禁句です。何か嫌なことがあって、ちょっとへこんでいる程度の人なら自然に受け取れる言葉かもしれません。しかし、本当に思い詰めた状態、抑鬱状態に入っている人の

心には刃物のように突き刺さってしまいます。

②傾聴・聴き役に回る

では、そんな人を前にした時どうすればよいのでしょうか。

まず徹底的に聴き役に回ってあげましょう。今の世の中、話をしたい人は沢山いますが、聴くことのできる人はあまりいません。大切なのは心をこめてしっかりと耳を傾けることです。「よく話してくれたね」と、まずは相手の気持ちを受けてあげましょう。「頑張れ」と励ますのは禁句ですが、「よく頑張ってきたね」とねぎらう言葉は安心につながります。

その時、最も重要なのは自分の口にチャックをしておくことです。つい気の利いた言葉をかけたくなりますが、その必要はありません。ひたすら傾聴し続けることが大切です。相手が途中で感情的になっても決して動じないでください。死を思うまで追い詰められた人がやっと重い口を開いたのです。時に感情的になるのは無理なことです。そばに寄り添いじっと耳を傾けることで、複雑

に絡まっていた気持ちの糸は少しずつほぐれ、苦しみも軽減していきます。同時に、受けとめて貰えたというホッとした感覚や安心感が芽生え、枯渇していた「生きる力」も少しずつ滋養されていくでしょう。すると、相談者は自分の心に素直に向き合い始めます。自分の心に素直になれると、自分の中に新たな気づきが生まれていきます。



藤尾さんが独園寺で定期的に行っている外国人向け仏教講座「クラス・オン・ブディズム」の様子。仏教の歴史や思想の紹介にとどまらず、心の問題、時事問題など多様なテーマで活発な議論が行われる

5、最後に

お盆や夏休みで、久しぶりに会う人との会話はとても楽しいものです。積もる話を伝えたい気持ちでいっぱいだと思います。でも、今年の夏は自分のことを話す前に、まず相手の話に耳を傾けてみませんか。

死にたいと思うような大きな苦悩ではなくても、人は何かしら苦しみや悩み、悲しみなど抱えているものです。自分の話は暫し横に置いて、相手の話を聴いてみることで、その人の顔に輝きが増し、枯渇していた生きる力も湧いてくるでしょう。

そんな様子をご先祖様もきっと微笑んで見守って下さるに違いありません。

自死・自殺に向き合う僧侶の会は、超宗派の有志僧侶の団体です。詳しい活動内容は、ホームページ <http://www.bouzsanga.org/> をご参照ください。現在は、東海・関西・広島・九州にも会の輪が広がっています。



ふじお 藤尾 聡允

臨済宗建長寺派・独園寺住職／自死・自殺に向き合う僧侶の会共同代表。

明治大学商学部卒業。協和銀行（現りそな銀行）に入学し、ニューヨーク、シンガポール、バンコックなどに13年間駐在。臨済宗瑞龍寺僧堂での修行を経て、独園寺住職。建長寺禅文化委員会、青少年教化委員会等を務める一方、外国人向け英語坐禅会も開催。各地保健所、教育委員会、医師会、警察署などのほか、外国大使館、大学、国際機関などでも英語で自死・自殺問題や傾聴などに関する講演を行っている。自坊では外国人向け仏教講座「クラス・オン・ブディズム」を開くほか、留学生や駐在員のメンタルケアも行っている。神奈川県仏教会事務局員。