



名古屋いのちの電話



写真 服部 真由子

くり返す

谷川俊太郎

くり返すことができる

あやまちをくり返すことができる

くり返すことができる

後悔こうかいをくり返すことができる

だがくり返すことはできない

人の命をくり返すことはできない

けれどくり返さねばならない

人の命は大事だとくり返さねばならない

命はくり返せないとくり返さねばならない

私たちはくり返すことができる

他人の死なら

私たちはくり返すことはできない

自分の死を

谷川俊太郎詩集

「いまほくに」

理論社より



いかに生きていくか

— 「なぜ死んではいけないのですか?・・・」にお答えして—

日本自殺予防学会理事
岐阜大学大学院教育学研究科 橋本 治

私は、日本自殺予防学会に30年以上所属しており、学会設立時に評議員を、15年ほど前から理事をさせていただいている者です。群発自殺(ある人物の自殺が引き金となって、同じような問題を抱えた複数の人々が連鎖的に自ら生命を絶つていく現象)が起きた折など、緊急に学会で特集を組む時にはいつも「青少年について」という箇所を分担しています。それは、私が、小中学校に30年間勤務していたからでもあったのでしょう。

大学での仕事は、大学院で「教育臨床」(教育相談・生徒指導・学校カウンセリング)の講義とゼミをすることが中心ですが、その他にも兼務として働いていることに「教育研究所での特に困難な相談」「少年鑑別所講師」「発達障害児のための専門家チーム」などがあります。

そのような私が、今回「なぜ死んではいけないのですか?・・・」ということに対する発言の機会をいただいたことに、まずもって感謝いたします。微力ながら、「いかに生きていくか」というテーマに沿ってお話してみたいと思います。

日本の自殺は、3万人を超えてからすでに11年を経過し、特に40代・50代という中高年の自殺が最も多くなっているのが現状です。一番多い時には、50代だけで8千人ほどになっています。世界的にも自殺未遂は既遂の約10倍であると言われており、8万人ほどの未遂者が50代だけにいることになります。

一方若者の自殺で20歳未満(10歳未満はほとんどいないので、10代ということになります)の自殺は、最も多い時で8百人程度と、他の年代

に比べて少なくなっています。しかし、自殺未遂は世界的にも100倍～200倍と言われており、少なくとも8万人はいることになります。

つまり、自殺が最も多い50代も、最も少ない10代も自殺未遂者の数は8万人であり、ほとんど同じということになります。未遂者は将来既遂者になる確率が通常より高いことが多く報告されており、小さい頃からのケアが大切なことがよく分かります。

そのような若者の自殺や自殺未遂に多く関わっている私は、今回の「なぜ死んではいけないのですか?」という質問をよく受けます。自殺で亡くなってしまった人は、なかなか事前に精神科医を訪れたり周りにサインを送らないのですが、未遂者はそれ自体が大きなサインであり、若者では亡くなる率が低いだけに助かる率が高く、その場合「なぜ死んではいけないのですか?」と聞いていくことがよくあります。

気持ちをよく聴いて受容した上で、「どうして死にたいのですか?」と聞いてみますと、「生きていても仕方ないから」「生きる意味がないから」「いじめられて辛いから」などの答えが返ってきます。

私は自殺予防に関わる者ですが、自殺を予防するというのは、危機の時に介入したりすることだけでなく、最終的には「いかに生きていくか」ということに結びつくと考えています。

また私は若者の自殺があると、時折報道機関から取材を受け、「自殺を止めることはできなかったのか」という新聞記者からの質問をよく受けます。真摯に答えていくと緊急時の対応だけでなく、

一般の教育相談になってしまう自分にいつも気づきます。すなわち、「一般的な相談に大きな相談が含まれている」のです。

私が日ごろ行っている相談には「いじめ」「不登校・ひきこもり」「非行」「発達障害の子への対応」など様々なものがありますが、「いじめをなくす」「不登校を登校に」「非行をなくす」というようには考えてはいません。「いじめ」の場合は「思いやりを育てる」、「不登校・ひきこもり」であれば「自主性を育てる」、「非行」の場合は「進路を考える」、「発達障害の子」には「自立へ向けて」というようになり、すなわち「いかに生きていくか」に結びつくような対応に自然になっていきます。

「なぜ死んではいけないのですか？」と言う人と接するとき、私には大きく分けて2つのことが大切だと考えています。

- ① 「いかに生きていくか」ということをその人の状態に合わせて一緒に考えていくこと
- ② 相談を受ける者自身が「いかに生きていくか」を考え、実践していること

まず①について考えてみたいと思います。氏原寛氏（臨床心理士）が、どんなにベテランになっても週に15ケースは相談しなさいと書いています。氏原氏も「若い時そう言われたが、70歳を過ぎて実感として思う」というような内容でした。1回1時間ぐらいですから週に15時間、つまり毎日2～3時間は相談を続けるということです。相談をする時の頭の回転も、運動と結びつくところがあるでしょう。

私は、どうしても週に30ケースほどになってしまうのですが、それはどうも、いじめや不登校などの相談と発達障害に関わる相談のそれぞれに15ケースぐらいが必要で、合わせて30ケースになっているのではないかとこの頃気づきました。

このように相談を続けていますと、①のようにその人の状態に合わせて一緒に考えていくことはできやすいと思います。

次に②について考えてみたいと思います。そこでは「いかに生きていくか」という答えに到達しなくても、それを考え、できることを実践してい

くことは自分自身の安定につながり、それが①にもいい影響を与えるように思います。

私はよく「そんなにたくさん相談していて疲れませんか」とか「どのようにしてリフレッシュしているのですか」と聞かれるのですが、特にないのです。本を読んだりコーヒーを飲んだりしてもリフレッシュできますし、犬と散歩しても朝食を作ってもリフレッシュするのです。「朝食を作る」というところで必ず質問を受けるのですが、もう10年以上家族の「朝食や弁当を作り、水筒にお茶を入れる」ということをしています。それがなかなか楽しいのです。毎朝5時前に起き、まだ家族が全員寝ている中、朝食の準備をしていると、よく『典座さん』のことを思い出します。典座（てんぞ）というのは「禅寺で、食事などの事をつかさどる役僧」のことですが、食事を作るのも大事な修行と考えているわけです。

私の朝食の準備も、慣れるまでの数年は何だか「修行」のような気がしていましたが、何事も「石の上にも3年」で、その頃から何だか楽しくなってきました。「いのちあるものを大切にいただく」のが食事であり、それによって生かされているわけです。それを毎日させていただけるということは、典座さんではない私にも大きな喜びになったのです。

哲学や宗教が問うように「いかに生きていくか」を考えることも大切でしょうし、また、日々充実して生きていくことそれ自体も「いかに生きていくか」につながっていくように思います。そういう生活の中に「生きがい」を見つけることができるということは、「いかに生きていくか」に困っている人、また「なぜ死んではいけないのですか？」と問う人たちにも、寄り添うことがしやすいように思うのです。

「自分自身がよりよく生き、悩みを持つ人に寄り添っていく」ということは、電話相談だけでなく、あらゆる相談、あらゆる人と人のかかわりに大切なことだと思うのです。

ありがとうございました。



「夜になったら眠る」 — 自殺と仏教 —

愛知のちの電話協会評議員
崇覚寺住職

水谷 たかし

仏教の教義として「自殺」を正面から論じられたことはないと思います。殺生は禁じていますから、その延長上に自殺は良くないこととされたいと思いますが、死後に往くべき極楽へ早く往きたいあまり、自殺したという高僧の話が伝わっています。

日本で最も有名な国宝、法隆寺の玉虫厨子の基壇側面には絵が描かれていますが、これが四面とも自殺をテーマにした物語だといわれています。飢えた虎にわが身をささげる捨身供養の図、仏法の真髓が聞きたければおまえの肉体を食わせろという夜叉の提案に迷わず崖から身を投げる行者。

法隆寺は自殺とか、呪いの陰がつきまといっている。これは非業の死をとげた聖徳太子一族の呪いを封ずる鎮魂の寺であるというのが、梅原猛先生の説です。

これらの仏教説話の出典は、南伝仏教、スリランカやタイ、ミャンマー、ラオス、ベトナムに伝わっている仏教経典の中の本生経（ジャータカ）に納められ、お釈迦様の前生譚 500 篇です。

修行者に捧げるものがない兎が自らの身を火に投じた。兎はその功德によって月の兎になる。童話でもなじみ深い物語などです。

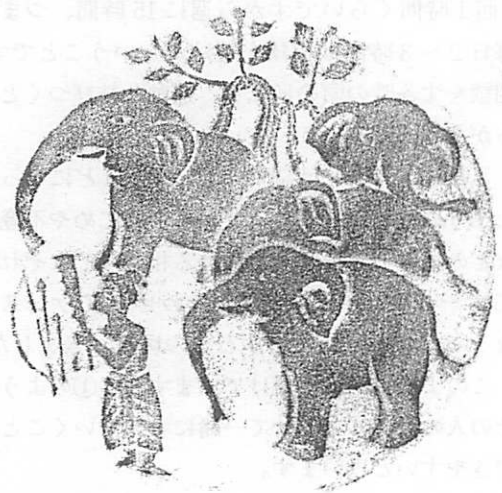
これらは自殺というより、むしろ自己犠牲、献身というべきもので、この主人公たちはその業績によって栄耀栄華を手にするというハッピーエンドではありません。ほとんど死にます。但し、その功德によって次のより次元の高い世界に転生します。

死が終わりではないのです。

中国経由でもたらされた仏教経典は、歴史上はじめて日本ですべてもらさず集められ編纂されました。

大正大蔵経です。百科事典なみの大判の書物 70 冊になります。南方に伝わった経典も日本語に訳されやはり 70 巻程の量があります。

そんな膨大な量ですから世間でおこりうる大抵の事件が出てきます。といっても、私はそんな大変な書物に目を通したわけではありませんが、いわゆる自殺に当たる事例が一つだけ記憶にあります。南方仏典にだけ出てくる話です。高德の修行者がほぼ悟りに近いレベルまで達していましたが病気になる。大変病気が重く苦しいので最後に苦しみから心が乱れるのを危ぶんで自殺するという話です。



前世の因縁により獵師の矢にたおれる六色牙象。その宝牙を取らんとすれども、象ケラー山の如く登ることあたわず。象自ら鋸に力を借し牙を与える。

古代インドですでに薬師経が作られ薬師如来が信仰されていました。ただし、この自殺の例からわかるように心身が健康でなければ正しい修行ができない。修行を完遂するために病苦の妨げをとり除こうということです。

がん封じや延命長寿それ自体が目的ではなく、よりよい人生を全うするために病氣苦患をとりのぞこうということです。長生きが目的でもなければ死ぬことが終わりでもない。病氣も死もそれ自体が重大なことではない。「夜になれば眠る」程度の問題であるわけです。ややこしい問題に引きづり込むようですが、「生きとれば明日まためざめ」と反論されるかも知れません。「現にきのう夜眠って今朝起きた。同じ部屋に同じ家族、同じ町並がそこにあった。これが生きている証拠だ」はたしてそうでしょうか。今、目の前に見ている風景は本当にそこにあるのでしょうか。観念の世界観を論じているのではない。心理学の話です。視覚、聴覚、味覚、あらゆる感覚器官によってとり込まれた世界を脳の中で構築している。朝、目をさました時のいくつかの事象を手がかりにして昨日の世界と安易に一緒だと自分を納得させているだけと考えられています。ひょっとしたら昨日の夜の夢のつづきを見ている最中なのかもしれません。

昨日の夜眠ったということと、昨日夜死んだということと自分では区別がつかないはずですが。

まあ、これくらいにして別の例を引きましょう。少し古い映画の名作「冬のライオン」。ヨーロッパ列強の侵略に抗して戦ったアラブ人の英雄シヨーン・コネリーが遂に破れ、すべてを失ったと嘆く部下をかえりみて、「この世で失って惜しいものが何一つあるか」と語る小気味よいラストシーンです。

仏教でもこの達観の知恵を人生の最終目標にかかげています。これは決して死、そして生命を軽



子を宿した牝鹿にかわって犠牲になろうとする鹿の王(ジャータカ)

バルフート「欄楯の円文」水谷たかし著より

んじているわけではありません。死が最終的な結着、絶対的な判決ではないということです。

人類は2000年かかって壮大な理論と精緻な法則によってこの社会の仕組みを構築してきました。現代人は、学校、社会に出てからもこの仕組みに適應できるよう教育をほどこされています。この教育成績の優等生が人格者、人生の成功者としてほめられます。一方自殺希求の人たちは適應がへたです。この人たちと語るとき、人間とは、生命とは、人生とはを理論的に説得しようとして議論がかみ合うでしょうか？

一見完璧と組み立てられてきた社会構造。

一分の狂いもない計算で進められたビルの鉄骨が完成してみたらどこか違うという気持ち。

バブル崩壊以後、例えばその確固たる基準「お金」に疑問を感じる人が増えました。臓器移植、延命医療、ゴミ問題、そして自殺。

一歩さがった視点、すなわち欲望追求に突進してきた文明を一歩戻す方が良いのではないかと気がします。

ご援助ありがとうございます

2009年6月より9月末日までに下記の方々から暖かいご支援をいただきました。一同深く感謝いたしますと共に報告を申し上げます。(順不同・敬称略)

なお、上記期間内に何度もご寄付くださった方もお名前は1回にさせていただきます。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会
理事長 野村 純一
財務委員会

賛助会員 A

柿本大真	中川幸子	近藤多美	服部啓子	田中健次郎
梨本將代	水谷宣美	古橋義之	加藤省吾	小笠原 覚
鈴木郁雄	伊藤トモ	川上厚成	浜下訓子	芝原慶次・ゆかり
西村清美	下村徹嗣	白田治子	榎本 和	岡本 博子
中野悦美	西福寺	愛知日野自動車(株)		

賛助会費 B

村瀬政子	大森正樹	松岡朱美	尾関静枝	五藤昭子
岩田明	岩田圭子	柘植幹夫	安藤和昌	岡部美代子
菅和世	堀田直子	山田久子	深谷昌	河野登喜子
神田輝夫	豊島直三	柳澤幸輝	青山玄	佐々木あつ子
森岡鍬	岩田久夫	坂東信吾	朝見鈴	平尾 泉
榊田陽子	加藤幸雄	山本幸江	志村 信	遠山千寿子
竹村絹子				

日本基督教団鳴海教会婦人会

点 滴

2009年8月は雨の多いべったりとした、重苦しい夏であった。

漂い、まとわりつくような風が吹いているような感じの季節も8・30以降少し社会の風向きが変わったと言われている。その風は「歴史的一日」とか「歴史が動いた」とか、何とはない快い言葉が私たちの目や耳を撫でて通り過ぎていく！ こんな時、私のへそ曲がり、「みんなで渡ると怖いよ！」と黄色信号を点滅させるのである。

なぜなら、私たちはある言葉に対して相手の、社会の力の、思惑に関係なく何らかのイメージを既に抱いており、それを無意識のうちに勝手に当てはめ理解していると思込んでいる事が多々あるからである。

私たち日本人は古くからことばを「言霊」といい、言葉のもつ力を知っていた。日本語には、言葉・ことば・コトバ・詞などことばを表す言葉は多い。しかし、私たちヒトはことばを持って生まれてくるわけではない。生れ落ちた環境と文化の中で脳に言語をプログラム化していくようである。そして思考や情緒はこれを表現する言葉によって決定され、それは逆からながめれば言葉が思考や情緒によって決定されるという二面性が存在する。

このことを意識の片すみにおいて、今一度「いのち」の現場、そして日常の人間関係の中に戻ってみると、実はこの言葉(手話などの替わりも含めて)なしには関係性を築くことはとても難しいように思われる。それぞれの関わりの中で言葉の果たす役割は大きい。利用者は電話相談という共有の場で、意味をなさない思いや感情を相談員の言葉により、「名づけ」「なぞり」さまざまな流れをそこに織り込むことを通して自分の人生の物語として語りだされる。すなわち、そこにあった不安・欲望・憎しみ・絶望・空虚・不信などといった生々しい体験や行動のレベルにあったものが消化されたり、吐き出されたりしていく。精神科医の北山氏の言葉を借りれば、「言葉の橋渡し」が期待されるわけである。そう考えると、残っている相談員としての時間を今しばらく「言葉」と「言葉の果たす役割」にこだわりながら利用者に向かいたいという思いを強くするこの頃である。(K.M.)

賛助会費C

岡嶋恒夫	志村澄江	加水藤武	青木寿美子	小野野美津子
中野廣子	矢野藤静	水野林恵美子	出芳典・智加子	佐野野純
大島節子	近藤直敏	小岩篤和	浅野美津子	西尾中木
川原塚悦子	西岩福忠	岩鷺見田	高本香代子	田鈴
飯塚里美	福田	山	早川みどり	鈴
萩原			山下タカ子	

寄付金

梶原 藤 正	高森 稲家 小	橋川 垣田 山	勝信 吉足 恒	人子 孝穂 生	守大 加武 高	田澤 藤田 橋	て一 京 孝	る矢 武子 子	橋吉 中深 岡	本田 川谷 崎	良郁 鋪昌 和	男子 子道 子	小杉 宮須 小	野藤 田賀 和	美はる 子代 子	津子 喜美 奈
五山 野山 寺	加加 樋野 宮	藤藤 口崎 里	みゆ 倫次 雅	き子 雄子 子	渡加 北今 石	辺藤 條枝 田	厚 献 靖	人子 示 夫	下石 小野 澤	村川 野澤 田	徹昌 園敏 栄	嗣夫 恵子 子	朝倉 夏雄 子	川尻 田部 山	優 江 建	江 建 子
林 井 洋 省	小 宮	枝 清	及 清	子 子 子	四 日	日	朗	薫	阪 鈴 土	木 屋	美 惠 子	子	秋 吉 鰐	田 部 山	すみ 子 子	あや 子 子
永加 牛	嶋 敦												西	山	えつ 子	こ

愛知西地区教会婦人会連合
カトリック高蔵寺教会

(株)みどり造園
黒金化成(株)

聖霊病院・川名山聖霊修道院
桃山教会女性の会

法人会費

薬師寺 (株)高木製作所 小島プレス工業(株) 名証取引参加者協会 (株)サンゲツ
矢作建設工業(株) あすてボランティア 岡谷鋼機(株) 杉山工業(株)

25周年記念事業のお知らせ

来年2010年は、名古屋いのちの電話が開局して25年になります。これを記念して次の事業が決まりました。どうぞご期待ください。

- ① 愛知いのちの電話協会設立25周年記念誌 発行
- ② 舘野 泉 ピアノ・リサイタル「いのちを弾く」
2010年6月13日(日) 午後2時 会場：しらかわホール
- ③ 開局25周年 記念シンポジウム
「自殺と私たちはどう向き合ったらよいか」(仮称)
2010年9月11日(土) 午後2時～4時30分 会場：名鉄ニューグランドホテル

第27回

いのちの電話相談員全国研修会

和歌山大会

テーマ

つれもていこら

分科会テーマ「～について考える」

開催期間：平成21年11月21日(土)～23日(祝)

会場：和歌山県民文化会館



クリスマス・年末 特別寄付のお願い

本年もまもなく、クリスマス・年末の季節をむかえようとしています。例年この時期には「いのちの電話」の活動のために、特別寄付金を募っております。今年も何卒よろしくご協力をお願いいたします。

送金先：三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029
郵便振替口座 00810-8-53758

口座名：社会福祉法人 愛知いのちの電話協会



賛助会員を募集しています

ご協力をお願いします

いつも資金ボランティアとして会費やご寄付をいただき有難うございます。心から御礼申し上げます。会員の皆様の倍旧のご支援と共に、会員増加の運動にもお力添えを賜りますようお願いいたします。社会福祉法人として寄付金の税法上優遇措置が受けられます。誠に失礼ですが振込票を同封させていただきます。ご利用くだされば幸いです。

- (1) 法人会費 年間5万円・10万円・20万円
- (2) 賛助会員（年間1口）A 10,000円 B 5,000円 C 3,000円
- (3) 一般寄付はご自由な金額で結構です
- (4) 夏期・年末寄付

口座名 社会福祉法人愛知いのちの電話協会
口座番号 三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029
郵便振替口座 00810-8-53758

— 友の会だより —

「友の会」の究極の目的は、いうまでもなく、いのちの電話の働きに貢献することにあります。身近な目標のひとつとして、かつての日々、意義ある働きをともにした仲間たちとたのしく集う機会を大切に、仲間同士の交わりを持ち続けたいとの願いがあります。

秋の季節には、会員の親睦旅行が毎年人気を集めこれが恒例のようになりました。今年の秋は先年全通した東海北陸自動車道の新名所、岐阜県東白川村「こもれびの里」を訪ねて、「こころのふるさと」に秋の自然をたのしむ計画でしたが、30名の参加者が心待ちにしていた予定日10月8日は台風18号接近のため急遽10月29日に延期となりました。この紙面に詳しく報告出来ないのが残念です。（木本精之助）

【編集後記】 特集「なぜ死んではいけないのですか?・・・」のシリーズ最終回は、継続研修の講師などをお願いしています橋本治さんと水谷たかしさんにご登場いただきました。長年教育者として、また宗教家として自殺問題に関わってこられたお二人から、豊富な経験のなかから生み出された貴重なご提言をうかがうことができました。「なぜ死んではいけないのですか?」の答えは一概ではありません。皆さんはどうお考えになりますか?

政権交代が実現しました。「人を大切にする」鳩山新政権は、自殺者年間3万人の深刻な事態にどう対応するのでしょうか? 早急な対策が求められるところです。

社会福祉法人愛知いのちの電話協会
名古屋いのちの電話

2009年秋

〒461-8691 名古屋東郵便局 私書箱第257号
事務局 ☎ 052-971-5181 郵便振替口座 00810-8-53758
相談電話 ☎ 052-971-4343 三菱東京 UFJ 銀行大津町支店（普）477029
携帯相談電話 NTT ドコモ東海「# 9556」

2009年11月1日発行
発行人 野村 純一
編集人 広報委員会