



## 10周年リレーコラム 第二回



10 years 前回に続いて、Sotto10周年にあたって、Sottoを様々な形で支えてくださってきた理事の方に、リレー形式でSottoへの想いをコラムにしてもらおうという企画の第二弾です！今回の執筆者は、曹洞宗で研究員をされている宇野全智さんです。

私は全国に約1万5千カ寺ある「曹洞宗」という仏教教団の本部で研究員をしています。研究テーマは「現代社会における寺院の役割」で、お寺や僧侶が、この時代のこの社会でどんな役割を果たすことができるのかを、主に実践活動を通じて模索し、各地の僧侶に提案するような仕事です。Sottoとの出会いは、代表の竹本さん達と「教団付置研究所懇話会」という宗教・宗派を超えた研究会で一緒に、「自死」の問題についてみんなで考え、行動していこうと研究グループを作ったことに始まります。

その後曹洞宗でも、僧侶や寺族（主に僧侶の家族）向けの研修会・講演会などを開催し、自死の問題に関する活動に取り組んできましたが、Sottoの講師陣にも「出前研修」で東京に来ていただき、講義や模擬ロールなどを通じて学びを深めて来ることが出来ました。

自死の問題に関わるとき、仏教者としての視点から見ると一度は大きな矛盾にぶつかります。それは、人間は誰も遅かれ早かれいつかは必ず死んでいかなければならないという宿命を背負っているという、仏教が根本に据える課題に由来します。「四苦八苦」に代表される「思い通りにならない事」の最たるものが「死」という、誰にでも必ず訪れる現実です。

そしてどんな場合においても「死」は、善悪でも勝敗でも価値づけられるものではないはずです。

「どうして死んではいけないの？」という問いに対する答えがもしあるとすれば、「一日でも長く生きる事」に価値があるという思い込みから離れる必要があります。ただ闇雲に発せられる「命は大切だから、自殺をしてはいけない」という言葉に乱暴な印象を持つのは、仏教者としては当然なのかもしれません。

その点、Sottoの理念は実にシンプルです。「ひとりぼっちにしない」「そっと寄り添う」という姿勢は、自殺の数を減らすというよりも、今のその人をホッとさせることに視点が向いています。人と人との温もりある触れ合いを通じて、一人でも多くの方に「心の居場所」を感じて頂けるよう、これからも一緒に活動していきたいと願っています。

(曹洞宗総合研究センター 常任研究員 宇野全智)

# グリーフサポート そっとたいむ

## ～自死遺族のための個別面談～

Sotto のグリーフサポートでは、家族・友人・恋人、間柄にはこだわらず、大切な人を自死により失った悲しみ、寂しさ、苦しみ、どうしようもなさ…その複雑な思いを抱え込んでひとりぼっちになっている方のそばに。参加された方のそれぞれの思いを大切に、安心して過ごすことのできる場所を用意して、そのお心にそっと手を添えていきたいと思っています。

同じ立場にある人が安心して語れる場をと 2011 年から開催してきました「語りあう会」は、少しでもこの場で安心して気持ちを下ろしてほしい、ホッとしてもらえたらと考えながら、私たち相談員は、大切に関わってきました。分かち合いで、誰にも言えない、抑え込んできた気持ちは、私だけじゃなかったんだと、同じ立場の人の気持ちを聞くことで、蓋をしていた自分の心の変化にも気づけることも。そして、参加されて改めて気づいた想いや分かち合いでは遠慮して言えなかった想いに、少しでも気持ちを下ろして帰っていただきたいと、個別時間の対応もしてまいりました。

### ◆「そっとたいむ」へ

自死に至る状況は、話づらいこともあり、その関係者であることで周りから受けてきた心無い言葉や態度に傷つき、話す中で揺れる気持ちや沸き起こる感情に、うまく言葉が出ないこともあります。他の方の前で、どうしても遠慮があったり、勇気が出ないこともあります。

今年度からは、個別面談の時間『そっとたいむ』へとリニューアルし、開催していきたいと思っています。参加者お一人に、相談員二人が対応し、どんな言葉も、怒りも、涙も、死んでしまいたいほどの辛さ、悲しみもそのままに、丁寧に受けとっていききたいと思っています。今までと変わることなく、安心して過ごすことのできる場を。そばに行きたい、死にたいとの言葉も、個別なら安心して打ち明けられる。やっと言えた。そういった声に添った形へと。

(偶数月・第一木曜日)

2020 年度 6/4、8/6、10/1、12/3、2/4 予定

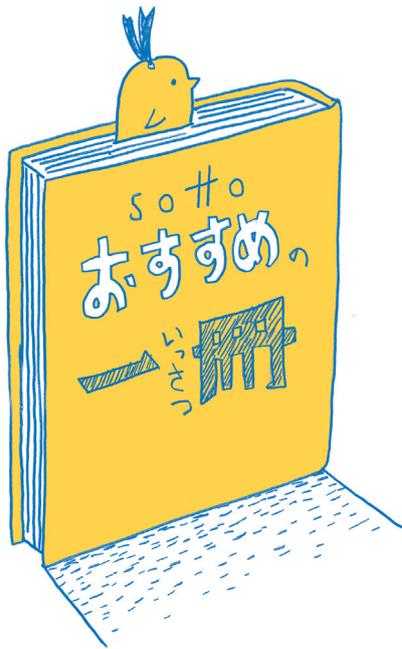


今、こんな社会情勢の中で、偏見や差別が起きたり、ひとりで抱え込まなければならない不安や恐怖に、誰にも言えない気持ちを抱えこんで、大切な人の死と向き合うことが難しくなっている方へ。

私たちは、その想いを大切に受けとりたい。

そっと、あなたのそばに。

(グリーフサポート委員長 中田 三恵)



# エンド・オブ・ライフ

著者 佐々涼子

今回のおすすめの一冊はノンフィクション作家、佐々涼子が京都の「渡辺西加茂診療所」を舞台に、終末期の在宅医療を7年間にわたって取材した「エンド・オブ・ライフ」である。今、コロナ旋風が日本の高齢化社会に大きな打撃を与えている。コロナ禍の影響で介護事業所が次々に閉鎖に追い込まれて危機的状況にある中、京都の多くの書店の新刊図書コーナーに置かれているのがこの本である。

さまざまな登場人物の中でも、この本の主軸となっているのは200名以上の患者を看取ってきた48歳の男性看護師、森山文則氏である。佐々が取材を始めて5年目、森山氏は癌に侵され医師からステージIVを宣告される。佐々は森山氏が自らの死をどのように受け入れ、そして閉じていくのかを森山氏の家族の姿も含めレポートする。

実は当時、佐々自身も死を扱う執筆活動に消耗し、自律神経のバランスを崩していたと雑誌のインタビューで佐々は話している。藁にもすがる思いでタイやインドの寺院を訪れてはみたけれど、仏教は佐々の助けにならなかったと正直に告白している。そんな時に佐々は突然、森山氏から癌を患ったことを告げられたという。

癌の宣告を受けた当初、森山氏は「自分はまだ生きるつもりだ」と言いながら死への不安との間で非常に揺れていた。迫る死を受け容れることなく治癒を信じ、ある意味スピリチュアルとも思える世界に傾倒していく。看取りのプロである訪問看護師として見せてきた彼のこれまでの姿との違いに佐々は困惑する。

この本は密な取材に基づいた終末医療がテーマであるが、個人的な読後の感想は啓蒙的でもないし、社会的な問題提起がその目的だということとも違うと感じた。ただ一つ言えることは「人が最後まで過ごしたい家とは」という佐々の想いが理屈抜きで胸に迫る。

(理事 廣谷ゆみ子)

## 今月のことば

そうなると思いたくなる - 人生は「むせび泣き」と「すすり泣き」と「微笑み」から成り立っているのだと。

なかでは「すすり泣き」がいちばん多くを占めているのだが。

『オー・ヘンリー傑作選』

## 活動報告

- 5月電話相談件数・・・50件（無言5件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 5/21 参加6名
- 5月期メール相談件数・・・受信82件、送信64件
- メール相談委員会・・・委員会会議 5/13 参加6名、5/27 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 5/13 参加10名、5/21 参加9名  
おでんの会 “研究の場” 5/13 中止
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 5/13 参加10名、5/21 参加9名
- 広報発信委員会・・・委員会会議 5/18 参加6名
- 映画委員会・・・委員会会議 5/13 参加10名、5/21 参加9名  
ごろごろシネマ 5/20 中止

## 寄付ご協力一覧（敬称略・順不同）2020年5月1日～31日受付分

ご協力にこころより感謝いたします

浄土真宗本願寺派  
株式会社エクザム  
葛野洋明

霍野 廣紹  
永江 武雄  
宇野 全智  
長嶋 蓮慧

荻野 昭裕  
武田 英敬  
中川 和則  
柏原市・了雲寺（和田 幸子）

匿名4名（syncable 寄付者含む）

Sotto コメント  
蒸し暑くなってきたダウン気味です  
(A・Y)

発行 2020年6月  
特定非営利活動法人 京都自死・自殺  
相談センター事務局  
〒600-8349 京都市下京区西中筋通花屋町下ル堺町92  
TEL 075-365-1600  
URL [http:// www.kyoto-jsc.jp](http://www.kyoto-jsc.jp)



クレジットカードでこちらから  
寄付していただけます