



連載コラム 第1話 「いじめられて、死んでやるって思った」

きっと〈いじめ〉なんて、世界中のどこにでもあることなんだ。

学校にだって、部活にだって、塾にだって、習い事にだって。大人になってさえ、職場でいじめを目にすることがあるくらいだから。もしかすると、人間のなかには、だれかをいじめずにはいられない性質があるのかもしれない。それが人間の性質なのだとしたら、どうしようもないことなのかもしれない。

だけど35年前、いじめられていたぼくは、はっきりと思っていた。

「ぼくをいじめたあいつを殺して、自分も死んでやる」と……。

瀬戸内にある島の学校にぼくは通っていた。同学年の生徒が30名ほどしかいないため、小学、中学とエスカレーター式に9年間もほぼ同じクラスメイトで過ごさなければならないのだ。だから1度でもいじめの標的にされると、それが引き継がれたまま進学することになる。ぼくは小学3年生から中学2年生までの6年間、クラスみんなに嫌われていると感じながら学校に通うことになった。

「どうして、ぼくは汚いって言われるんだろう。
きっと、みんな、ぼくのことを嫌いなんだ」

いじめられるようになったぼくは、毎日がとっても悲しかった。どんなに頑張っても、どんなに話をみんなに合わせてみても、それは空回りするばかり。いつもの様に、からかわれ、バカにされて、顔を真っ赤にして涙をためて黙り込む毎日だった。

お家に帰りお風呂に入ると、いつもこんなことが頭に浮かんできた。

「ぼくは、何のために生きているんだろう」。もんも

んと考えるのだけれど、答えなんて出てこない。それでも、しつこく「何のために」が繰り返し頭に浮かんできてもどうにもならない。そうこうしているうちに、次は決まって「宇宙の果ての果てはどうなっているんだろう」という考えが浮かんでくる。そうして決まって最後には「原子と電子の中にも小さいぼくみたいな人間がいるんじゃないか」という妄想に行きつく。

科学が好きだったぼくは、太陽と地球、原子と電子、これらの関係がとっても似ていることを発見した。それは大きさが違うだけで、きっと電子は小さな地球みたいになっているんじゃないかと考えたのだ。そうして、この小さな地球にもぼくみたいに考えてる人がいるんじゃないかと妄想して、どこかなぐさめられるような気がしていた。

その日も、クラスメイト5人くらいに囲まれて、嫌な目にあつた。くやしいな、悲しいなと思いつながら下校した。山の中腹にある自宅までの坂道を上ると、いずれ海沿いの道になり、そこからは美しい瀬戸内海が一望できる。その海がちょうど見えた瞬間だった。

「ぼくをいじめた〇〇くんの家へ乗り込んで火をつけて、そこで死んでやる」

これしかないと思った。彼の家のうら戸からこっそり忍び込んで、マッチで火をつけよう。そして、どれだけぼくが嫌なことをされたか思いっきり叫んでやるんだ。結局、火をつける事も、乗り込むことも、死ぬこともなかったけれど、35年前のこの日の出来事は、今でもはっきり覚えている。

だからこそ、このことだけは知っておいて欲しい。
いじめられた心の傷跡は、生涯、消えることはない。
それから、
いじめた心の傷跡も、生涯、消えることはない。

(代表 竹本了悟)

京都市主催

「きょう ほっと あした ～くらしとこころの総合相談会～」 における僧侶相談員としての活動について

五年半前にもご報告させて頂きましたが、全国的でもこれまでほぼ前例になかった、「行政と宗教者の連携」を、京都市が約 15 年前に行政の年間指針に入れたことがきっかけとなり、行政主催の相談会（対面型相談支援事業）という形態で、平成 24 年 6 月より定期的開催されています。暮らしの相談（弁護士 / 司法書士など）、こころの相談（僧侶）、こころの相談（心理士）、労働の相談（社会労務士 / 産業カウンセラー）、育児・健康問題の相談（保健師）など様々な職種の相談員が相談事業に携わっています。相談センターで研修を重ねてきた、私を含む相談員四人が僧侶の立場で、当相談会に僧侶相談員として年間通して出向しています。

様々な分野における専門家の相談員がいる中でも、とりわけ僧侶、心理士の相談が毎回圧倒的に多く、その中でも僧侶と心理士については、事前予約の時点で、毎回相談枠の全てが埋まっている現状があります（相談会場で、予約キャンセル待ちしておられる方もおられます）。つまり、僧侶（宗教者）にそれだけ話をしたい、話を聞いてほしいというニーズの強さの表れでもある。

相談者が僧侶相談員に相談する内容としては、「お墓や納骨のこと」「仏事・法事のこと」「死後のこと」「お仏壇のこと」など宗教的問いや悩みに加えて、「宗教的な視点や理解」や「教え」などについて教えてほしいという声もあります。勿論、これらの相談については、僧侶だからこそ答えることのできるものです。しかしその一方で、「（職場や家庭や恋愛などの）人間関係」「仕事のこと」「生き方や人生について」を主訴とする相談が多く、日常生活の中で抱える苦悩や死にたい気持ちについて語られます。こうした心の相談については、心の専門家である心理士に相談したら良いと思われるでしょう。しかし、心理士だけではなく、僧侶に相談したいという方があとを絶ちません。一概に、僧侶だから宗教的な話をしたいことが全てという訳でもなく、むしろ、宗教者である僧侶にこそ、日々の生活での苦悩を聞いてほしい、相談したい、という面があるのでしょうか。そこには、現代社会の中で多様化している様々な苦悩に応える役割を担う僧侶なら、「この気持ちを否定せず受け止めてもらえるのではないか」「わかってもらえる、寄り添ってくれるのではないか」といったような思いや期待が強いように感じています。

私たちは丁寧に気持ちを聴き・受け取ることによって、苦悩や死にたい気持ちを少しでも和らげたいという姿勢で参画しています。僧侶相談員へのニーズの高まりがあるという事実を間近で感じているからこそ、当相談会に参画できていることに大きな意義や役割の重要性を強く感じています。私自身、相談員としても、僧侶としても、社会における立場や役割の大きさを再認識・自覚させられたと同時に、「気持ちを聴き・受け取ること」の大切さを再確認させられた、それがこの相談会である。

（副代表・相談員 中西 正導）



【書籍紹介】

「言葉にならない気持ち日記」

著者 梅田悟司

ジョージアの「世界は誰かの仕事でできている」、リクルートの「バイトするなら、タウンワーク」などのキャッチコピーを考案したのがコピーライターである著者です。「正体のわからないもやもやは、大きなストレスです。そのもやもやを言語化することで心の奥底にある気づきや本音を見つけ出すことがコピーライターの仕事です。」と筆者は述べています。では、早速、本の中身をいくつか紹介したいと思います。★注（キャッチコピーの後につづく著者が書いた解説は長くなるので、ポイントだけを要約しました）

●相手が先に到着しており、約束時間の前なのに遅刻扱いされる。

「来るの遅いよー」その言葉を聞いて、思わず時計を見る。「えっ、まだ約束の5分前じゃないか」それなのに、なぜか相手から遅刻扱いを受けている。そのため「あ、あ、ごめん」とその場の空気を読むように謝ってしまう。この謝罪は何に対する謝罪なのだろうか。謝っている自分にも、妙に腹が立つ。

●同じ苗字の友人だけが下の名前で呼ばれている。

下の名前で呼ばれるのは、いつだって自分ではないほうである。下の名前で呼ばれる人の方が、周りから好かれていて、愛されていて、親しまれているような気がして、少しさみしい気持ちになる。いや、少しではなく、かなり。

●急いでもないのに、つい「閉」ボタンを連打してしまう。

エレベーターに乗り込んだ瞬間、無意識に行っていることがある。「閉」ボタンに手を伸ばし、連打している。自然とドアが閉まるのではなく、「自分の意志でドアを

閉める」というコントロール感。この感覚が思い通りにならないことが多い日常において、わずかに自己効力感を満たすのだ。

●ドアが閉まった瞬間に鍵をかけられた。

さっきまで楽しい雰囲気にと終り符が打たれたようだった。軽い挨拶を終えてドアを出ると、唐突にドアの鍵がかかったのである。防犯上は正しい判断である。まだ、廊下に自分の気配が残っているうちに、ガチャリという重い音。そんなにすぐ鍵をかける必要はない？もう少し間をおいてくれれば、こんな気持ちにはならなかったはずなのに。

筆者の言うとおり、得体のしれない感情と向き合うのはこころが疲弊します。なぜかという、その感情が正体不明なだけに対処や解決ができないし、スルーすることももっと難しいからではないでしょうか。それで、藁にもすがる思いで啓発本や成功者のノンフィクションなどを読むと自信満々な正論すぎる物言いや、成功者たちのパワフルな生き方に圧倒されて、益々落ち込んだりします。筆者は「言葉にならない気持ち」の代弁者として、その気持ちを言葉にすることがこの本の目的であると記しています。

最後に、Sottoの活動もしんどい思いをもたれている相談者の気持ちに焦点を当てるのが基本です。そして、それは相談者の置かれている現実的な状況を深掘りして、こちらが良かれと思う価値観を提案することではありません。相談者と一緒にごくこころの中の得体のしれないもやもやを解きほぐし、相談者のこころの言葉を紡ぐお手伝いをするのだと私は思っています。

（理事 廣谷ゆみ子）

今月のことば

今の私は馬鹿で人に騙されるか、あるいは疑い深くて人を要れる事が出来ないか、この両方だけしかないような気がする。
不安で、不透明で、不愉快に充ちている。
もしそれが生涯つづくとするならば、人間とはどんなに不幸なものだろう。

(夏目漱石『硝子戸の中』)

活動報告

- 6月電話相談件数・・・74件（無言 26件）
- 電話相談委員会・・・グループ研修 6/19 参加5名
- 6月メール相談件数・・・受信 111件（うち2通アドレス不明で返信できず。それ以外は全て返信。）
- メール相談委員会・・・委員会会議 6/12 参加6名
- 居場所づくり委員会・・・委員会会議 6/17 参加4名
おでんの会”からだリラックスの場” 6/4 申込12名（参加11名）
Sottoの縁がわ 6/26 参加4名
- グリーフサポート委員会・・・委員会会議 6/17 参加4名
そっとたいむ 6/11 申込1名（参加1名）
- 映画委員会・・・委員会会議 6/17 参加4名
ごろごろシネマ 6/18 申込10名（参加8名）
- 研修委員会・・・ロールプレイ研修 6/1 参加4名
ロールプレイ研修 6/28 参加5名 ロールプレイ研修 6/29 参加5名



寄付ご協力一覧

ご協力にこころより感謝いたします

6/1-6/30（受付分）

浄土真宗本願寺派
株式会社エクザム
葛野 洋明
宇部市・宝林寺（市川幸佛）
北氏 緋紗
京都市・西岸寺
京都市・長慶院
京都市・一念寺
岐阜市・法久寺（本田 龍司）
八代市・大法寺（大松 龍昭）

松山市・西福寺
森 直道
大江 眞
霜尾 孝紹
霜尾 光江
京都市・雲晴寺
呉市・宝徳寺
広島市・万福寺
上越市・正福寺
笠松 弘隆
豊中市・専敬寺（島本 泰雄）
武蔵野市・源正寺（上杉 泰顕）

高橋 浩文
荻野 昭裕
藤森 観海
林 友佳子
寺本 ジ芳
高田 文英
八尾市・恵光寺
柏原市・了雲寺
小林 秀明
川村 和人
正満良
津市・妙華寺

寄藤 信子
松本 裕子
須永 智美

solio 50名
syncable 48名
匿名 1名
つながる募金 1名

Sotto コメント
夏風邪を引いてしまいました

(A・Y)

発行 2025年7月

認定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>
E-mail so-dan@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