

死は決して個人の問題ではなく、連帯責任なのです。」とも話された。

## 人生は各駅停車でよい

また、人は自分一人で行なうものではない。私達の命は両親から授かり、その両親の命もまたそれぞれの両親から……。そうして先祖何代もの命が受け継がれ、私達はここに存在している。だから、「繋がれてきた命を、私達は勝手に傷付たり殺したりは出来ない。」と、先生は説かれていた。人は何故生きるのか？という問いには、「人は生かされていて、そのお返しをするために生きていく。そして人間は必ず死ぬのだから、死ぬ事を急がなくてもいい。人生は各駅停車で良いのです。」と話された。人生を焦らさずのんびり生きましよう、という先生の温かいメッセージが心に響く。

## 無縁社会から有縁(うえん)社会へ

しかし、人は自己有用感を失くしては、生きる意欲が持たない。先生は、「自分の存在が、誰かに認めら

れ必要とされる感覚(自己有用感)を持って、初めて人は生きていける。だからこそ、お互いの人生に関わり合う事で、『生きていくこと』『生まれてきたこと』を喜び合える関係を作っていく。」と話された。例えば、身近な人の孤独感に気付く、孤立させない。そして、むやみにこちらから意見を言うのではなく、寄り添いながら聞き続けることで出てくるその人の言葉を静かに待つ。その上で、生きる方法を一緒に考えていくなど、先生が実践されている事を挙げられた。

最後に、篠原先生が住職を

## 渡辺智代氏

### あなたが死んだら私は悲しい

すべては聞くことから始まる



わたなべはるよ:NPO法人『傾聴グループくもりほつとらいん』理事長、カウンセラー。これまで『カウンセリングマインド講座』ならびに『家庭教育学級』などの講師として活躍。

講座の最終回は当会の理事長である渡辺氏が担当した。

務められている長寿院には自死を示唆する人が、救いを求めて寺を訪れるため、宗派に関係なく二十四時間対応で相談を受けている。また『てるてる坊主』という

電話相談も平成十五年に開設され、自死志願者や自死遺族者の救済事業を精力的に続けられている。

今回の講演会では、東日本大震災で被災された遺児との話、また掛けがえのない尊い命を一つでも多く救いたいという先生の熱い思いが力強い言葉となって参加者の胸にしつかりと届けられた。

(文責M・S)

感が強かったりする人が多い。それらの人が生活苦に見舞われたり、精神疾患にかかり孤独になったとき決行してしまうのだそう。

## 自殺のサイン

周りの人には突然と思える自殺も当事者の心の中では準備されていることが多い。気をつけているとそのサインに気づくことができる。自傷行為や自殺をほのめかすこと、アルコールや薬物の乱用、心身の不調、そして死について哲学的なことを語るなどである。この段階で悩みを受けとめ、想いを引き出すことができれば、引き戻すことができるかも知れない。

「どうしたの?」「なにがあったの?」と聞くことから始めたい。

## あなたが死んだら・

ぬくもりほつとらいんの電話相談にも自殺の予告や、自殺念慮を語るかけ手が増えたと感じている。そんな事から今年「自殺」という重いテーマを取り上げた。自殺未遂者の聞き取りに

寄ると、自殺を企図する人は心が弱い人ではなく、むしろ我慢強かったり、責任

## 一人芝居



一人芝居をする高嶋紀子さん

この講演に先立つて高嶋さんの一人芝居が今回も上演された。今年のぬくもり講座のテーマに合わせて自作自演されたものである。不登校などを経験した一人息子を苦労の末社会人になるまで育て上げたのに、自殺を凶られてしまう。幸い未遂になったが、母はこれを機会に自分の子育てを振り返り、「子供のいるがまま」を受け入れることに気づいて行くという物語であった。(文責J・Y)

一人はつながりに気づくと又生きていけるのだと改めて実感しました。

## 受講者の感想から

＊自殺(自死)防止にあたって、まず人はなぜ生きているのかという素朴な問いをされたことにハッとしました。生かされているから生きていける。生かされたり生かしたりをまず心にとらえたいと学びました。

＊一人芝居が良かったです。他人事とは思えなかったです。自死遺族の辛さを耳にすることが多い身として、これだけ遭われた人が苦しむのが分かっていたら自死に至らなかつたのではないかと思います。聴くことの力を信じてできることをします。

＊自殺への心の変化がとってもわかりやすく聞くことができました。講座の中で、『いつかみんな死ぬ。急がないで。』の言葉がとっても響きました。死にたいと思つた人と出会つた時には、この言葉を伝えたいと思えます。

＊重いテーマをよく取り上げてくださりありがとうございます。息子の生を支えていきたいと思えます。