

サトリの ココロ

多くの人が孤立感、生きにくさを感じる今、
仏教に興味を持つ人が増えています。
僧侶に聞く、弱い自分と向き合う方法——

日蓮宗永寿院住職 吉田尚英さん

第16回



あせらず、ゆつくりと
悩んでもいいのです

よしだ・しょうえい 1960年、神奈川県生まれ。法政大学工学部卒業後、建築士として設計事務所にて10年間勤務。1989年、立正大学仏教学部を卒業。1993年より永寿院の住職となる。2007年5月、東京近郊の僧侶有志とともに「自殺対策に取り組む僧侶の会」を立ち上げ、事務局長に就任。現在も活動を続ける。http://homepage3.nifty.com/bouzsanga

現代の日本では、自死（自殺）で亡くなる方が13年連続で年間3万人を超えています。そのような状況のもと、宗派を超えた僧侶有志の「自殺対策に取り組む僧侶の会」の活動に加わりました。

主な活動内容は、手紙相談、自死者追悼法要、自死遺族の分かち合いの集いなど。手紙相談では、自死に関する相談等を手紙で受け付けています。「死にたい」「生きているのがつらい」「大切な人が自死で亡くなった」……悩みはそれぞれですが、一人で抱え込むことができない思いが手紙にはつづ

られています。

他人にとっては些細なことでも、ご本人には重大な悩みです。その悩みを否定することなく受け止めてくれる相手がいることで、心が安らいでいただけるようです。そして死に向かう気持ちよりも「生きたい」という思いが強くなることを念じ、手紙のやりとりを続けていきます。

自死遺族に寄り添い 「いのちの日」を見つめる

年に一度、12月1日、国が定めた「いのちの日」には自死者追悼法要「いのちの日 いのちの時間」を行います。家族や大切な人を自死で亡くした方々に集まっていただき、亡くなった方を偲びます。

遺族の中には、自死であったことを周囲に隠していたり、親族から責められたり、偏見の目で見られたり……まるで針のむしろで生きている方もたくさんいらっしゃいます。そのような方々とともに、気持ちをご一緒に手を合わせることで、私も仏様とつながることを学びました。この活動を通じて私は、人の気持ちに触れ合いながら、自分の学びも得ていると感じています。

また、月に一度は自死遺族の分かち合い「いのちの集い」を開催しています。自死は、家族や親戚間でも触れにくい問題。つらい気持ちや話を話す場がなく、どんどん溜



(写真提供:自殺対策に取り組む僧侶の会)

毎年12月1日「いのちの日」に行われる自死者追悼法要「いのちの日 いのちの時間」。6回目の今年は港区の増上寺で開催。申し込み、問い合わせは会のホームページから。

め込んで鬱屈していく……。そのような思いを安心して話していただき、抱え込んだ重い荷物を下ろしてもらう場所。お寺は安心して悩むことができる場所であるべきだとあらためて感じました。

悩みに向き合い、考える 「いのちの時間」が大切

借金や病氣、家族の問題……悩みを抱える方は大勢いるでしょう。大きな悩みはなくとも、現代は生活や仕事に追われ、効率やスピードが求められる時代です。こんな時代だからこそ、何かに追われる時間とは違う「いのちの時間」が必要ではないでしょうか？

自分の内側を見つめ、悩みに向き合い静かに考えるための、ゆつたりと流れる時間。あせらず、ゆつくり、ゆつたりと。弱音を吐いてもいいのです。安心して悩める時間を持つことが大切です。