

特集 コロナ禍 自死の苦悩に耳を傾ける

2020年の自殺者は2万9191人と前の年より7500人増え、リーマンショック直後の2009年以来、11年ぶりに増加に転じた。特に自立つめの女性の増加、この問題を私たちがどのように受け止めていけばよいか、自死の苦悩を抱えた人の声に耳を傾け、心の居場所づくりを続ける認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター Sottō 代表の竹本了悟さん（奈良県葛城市・西照寺住職）に執筆してもらった。

若い女性に大きな負担を強いる日本

世界中が新型コロナウイルス感染症の影響で本当に大変なことになっています。日本社会の特徴として、昨年7月頃から、若い女性の自死が急増しています。みなさん、これはなぜだと思いますか？

そもそも、死にたいほどに追いつめられる背景には、その人の人生している環境が大きい影響を及ぼしていると思います。

例えば、非正規雇用で蓄えられないギリギリの生活を送っていたが、コロナ禍で突然解雇された、住む場所すら危うく…。またはシングルマザーとして頑張っているが、働きすぎで心身ともにボロボロなところからコロナ禍で働いていたお店が閉店してしまっただけ…。またはコロナ禍で家でも減り、先の見えない不安やストレスからパートナーからDVを受けるようになったり…。そして相談できる友人もいない…。

こんな状況であれば、死にたいと感じることも無理はないと思いませんか？ 多くの場合、社会の仕組みの中で、大きな負担を強いられている人ほど、より厳しい生活環境に投げ込まれていますので、死にたいほどに追いつめられやすくなります。

若い女性の自死が急増している日本社会の現状は、彼女たちが追いつめられやすい、とても厳しい環境に置かれて

いるとどういふことを求めています。もっと言えば、若い女性に社会の大きな負担を強いているのが、今の日本なのだと思います。

これから、どんな世界の環境は厳しさを増していくかもしれません。しかし、そのことを前提として、みんなが幸せに生きていける関係性は築けるのではないかと考えています。

あなたの幸せに絶対必要なのは？

ここで突然ですが質問です。あなたの幸せに絶対に必要なものは何ですか？ お金でしょうか？ 確かにお金は便利ですが、お金の有無無難に関わらず、幸せな人も不幸な人もいます。ですからお金がないから、ただちに不幸なのではないでしょうか。

いろいろな答えがあると思います。私は、周りの人たちの温かなつながりだと考えています。お互いに大切だと思える人やモノとのつながりがいくつかあり、自分の本音を語り、それを受け入れてくれるコミュニケーションがあることが幸せなのではないかと思うのです。

もし死にたいほどに追いつめられているならば Sottōにつながってください

めに絶対に必要なものとは、周りの人たちの温かなつながりだと思っています。世界が大きく変化している今、死にたいほどに追いつめられている人たちに、私たちができることは何でしょうか？ 死にたいほどに追いつめられている時は、この世界に自分の味方なんていないと感じるほど、冷やかかな、きついつながりばかりになっていきます。もしあなたに余裕があるならば、あなた自身が誰かに温かな眼差しを向けてください。必ず、周りの誰かを温めることにもなります。

苦悩抱えた方の心の居場所づくり

Sottōは、自死の苦悩を抱えた方の心の居場所づくりをしています。自死の苦悩とは、死にたい気持ちがあることによるさまざまな苦悩と、家族や友人など、大切な人を自死で失ったことによるさまざまな苦悩のことです。

具体的な居場所として、死にたい気持ちを抱えた方に向けた、金曜日と土曜日の夜間の電話相談窓口、Webサイトから受け付けるメール相談窓口、お寺に集まってご飯を食べたり語りたりする「おでの会」、スタッフおススメの映画をどうもつながら鑑賞する「じぶんのシネマ」を行っています。

大切な人を自死で失った方に向けては、Sottōタイムというスタッフお話しする場を提供しています。私たちがSottōは、自死の苦悩の根底には、絶望的な孤独があると考えます。その孤独が突きつけられると、人は「さみしくて、さみしくてしかたがない」「誰にも本当の自分をわかってもら

Sottō ひとりぼっちにしない 認定特定非営利活動法人 京都自死・自殺相談センター

京都自死・自殺相談センターSottōは、生きづらい思いや死にたいほどの悩みを抱える方の声に耳を傾けたいと願うボランティアと、その活動を支援する多くの方々の協力によって、2010年に設立された民間団体。本山・本願寺派総合研究所内に事務所を置く。活動の詳細はホームページ <https://www.kyoto-jsc.jp/>



竹本 了悟 さん

- 電話相談 毎週金・土曜日 19:00~25:00 ☎075 (365) 1616
- メール相談 Sottōホームページから

誰かの温もりで 孤独感是和らぐ

「一方、たまたま「死にたい」と思ったとしても、誰かの温もりを強く美感することができれば、その孤独感は何分かが和らぎます。あなたがさみしく感じている時、人は「死にたい」と思わざるを得ないのです。

「一方、たまたま「死にたい」と思ったとしても、誰かの温もりを強く美感することができれば、その孤独感は何分かが和らぎます。あなたがさみしく感じている時、人は「死にたい」と思わざるを得ないのです。」

「一方、たまたま「死にたい」と思ったとしても、誰かの温もりを強く美感することができれば、その孤独感は何分かが和らぎます。あなたがさみしく感じている時、人は「死にたい」と思わざるを得ないのです。」

「一方、たまたま「死にたい」と思ったとしても、誰かの温もりを強く美感することができれば、その孤独感は何分かが和らぎます。あなたがさみしく感じている時、人は「死にたい」と思わざるを得ないのです。」

周りの人たちとの温かなつながりを 世界が大きく変化している今