

死にたいほどの悩みを抱える若い人へ

長引くコロナ禍は、収束の見通しさえついていません。この重く苦しい社会の中で、若年層の自死が増えています。一人で思い悩み、苦しむ若者に少しでもメッセージを送ればと、「死にたいほどの悩みを抱える若い人へ」というテーマで宗門校・龍谷大学准教授の野呂靖さん（認定NPO法人京都自死・自殺相談センター理事）に執筆いただきました。

いつもつらかった

大学では学生さんからいろいろな相談を受けます。勉強のこと、就職のこと、人間関係のこと…。「これからどうして生きていけばいいかわからない」「死んだほうがマシやわ」と涙ぐみながら話してくれる場合もあります。

そんな時、「実は先生もそうなんだよ」というと、「えっ」とびっくりされます。

しかし、それは本当です。

子どもの頃から人とうまくコミュニケーションを取るのが苦手だった私は、中高生時代にはいつも一人ぼっちでした。クラスみんなが楽しそうに話している休み時間がとくにつらく、忙しいふりをして廊下を意味もなく歩いていた。寂しさとともに、寂しいと思われたくないという気持ちで、いつもひと目を気にしながら過ごしていました。

中学生のとき、そんな私はからかいの対象となりました。ある日、トイレ掃除をしていると、いきなりバケツに入った水を頭からかけられたことがあります。ずぶ濡れになった私をみて、みんなが笑っています。そんな時、私は「えへへ」と笑って、「つらくないですよ」という顔をする。いじめられていることを喜んでるかのようになり、「なんてことないよ」という顔をしながら、しかし心にたくさんの擦り傷を負って学校に通っていたのです。

どうして友達ができないのだろう、どうして緊張して人と話せないのだろう、どうして人の目ばかり気になるのだろう。この悩みは大人になった今も変わりません。ふだん、なににごともないような平気な顔を一生

懸命取り繕い—それはとても疲れることですが、なんとか日々をやり過ごしています。

目の前に一本の道があります。なにもないまっすぐの道。誰もつまづくことなく歩いているようにみえる道。しかし私は一足ごとに小さな石ころに足を取られ、もたつき、必死の思いで歩みを進める。そうしていつのまにか心が擦り切れてしまう。

私は、学生さんから「しんどい」という相談を受けるたびに、その内容はいうまでもなく人それぞれでありながら、「そうだよな」、「しんどいよな」と、悩みを抱えることそのものに深く共感します。

「仲間」を見つける

それではどうしてこれまで生きてこられたのでしょうか。

私の場合には「仲間」を見つけたことが大きかった。仲間といっても現実の友達ではありません。本が好きだった私は、古今東西のいろいろな本を読んでいました。そこで気づいたのは、同じような悩みを抱えている人が昔にも存在したという事実でした。同じ悩みを抱える仲間が過去に、そして現在にもこの世界にいるということになんとかホッとしたのです。

『歎異抄』という親鸞聖人のお言葉が記された書物があります。そのなかに阿弥陀さまの救いが喜べないと悩む弟子に対して、「実は私もそうなんだよ」と応える親鸞聖人の姿が描かれています。大学生のとき、この一節を読んで感動しました。「私もあなたと同じ気持ちだよ」と言い合える関係性があったことそのものに深く胸を打たれたのです。同じ悩みを共有する仲間がいることがなんと素晴らしいことか。

悩むのはおかしくない

今、つらくて死んだほうがマシだと感じているあなたに、まず最初に伝えたいのは、「死にたい」と思うのは決しておかしくないということです。あなたのその気持ちはとても正直な気持ちです。自らの生き方に誠実に向き合っている証拠です。

「そんなに暗い顔をしないで」「元気を出して」と言ってくる人がいるでしょう。「死にたいなんて言わないで」と言われることもあるでしょう。しかし、元氣なフリをする必要はありません。

仏教には「一切皆苦」という言葉があります。私たちが生きているこの世界のすべては苦しみであるという教えです。「本当はこうしたい」「こんな自分でありたい」、そのように思ってもそうならない。人はみな、本質的にそうしたどうしようもなさを抱えているとブッダはいうのです。この教えは、私たちが思い悩むことは当然であるという事実を伝えています。

つらい気持ちに押しつぶされそうになったとき、どうすればよいでしょうか。オススメしたいのは今の気持ちを吐き出してみること。周囲に信頼できる人がいる場合、グチを言ってみる。例えば「ちょっと困っている」でもいいですし、「なんか最近ヤバい」でもいい。

近年、行政や民間団体が運営する相談窓口も増えています。「こんな話で大丈夫かな」と思うようなごくごく些細な悩みでも、真剣に向き合ってくれる人が必ずいます。もし人に話すのがためらわれる場合はどうでしょうか。誰もいないお寺の本堂で仏さまに向かって独り言をいってみる。自分が頼れる先の一つ見つけておくことで、安心して悩むことができる場合があります。

雲ひとつない青空の下で生きていきたい。私はずっとそう思ってきましたが、残念ながら思い通りにはいきません。いまだに自分を好きになれないし、ちょっとしたことで落ち込みます。しかしときに風向きが変わって雲間に光が差し込むことがある。重たい雲は晴れなくても、太陽の光を感じることもある。生きづらさを抱えながらも、少しずつ歩みを進めていく。中途半端な、しかし意外と悪くないそんな生き方があることを、知ってもらえると嬉しいと思っています。

京都自死・自殺相談センター



どうしようもなく心が張り裂けそうな時、その気持ちを大切に受けとってくれる、あたたかな存在は、何者にも代えがたい心の居場所となります。

Sotto は、死にたい気持ちを抱えた時、そんな心の居場所こそが、まずもって必要なのだと考えています。金銭的援助、就職斡旋、治療などの具体的な問題解決こそできませんが、まずは、自分は居て良いのだと実感できることが大切だと信じ、活動しています。

認定NPO法人京都自死・自殺相談センター「Sotto」ホームページ (<https://www.kyoto-jsc.jp/>) より

認定NPO法人京都自死・自殺相談センター「Sotto」

電話相談窓口 ☎ 075 (365) 1616

受付時間：週末夜間のみ受付（金・土 19:00～25:00）

メール相談 <https://www.kyoto-jsc.jp/mail/> から



龍谷大学准教授

野呂 靖

（認定NPO法人京都自死・自殺相談センター理事）