



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



多摩川河畔に咲くユキヤナギ・川崎市高津区

CONTENTS

特集

「365日 門戸を開いて—あなたのお話 お聴きします—」

曹洞宗正山寺住職 前田 宥全さん

相談員リレーエッセイ 「読書会」

電話相談送受信件数 2014 年は 1 万 5268 件

インフォメーション 「資金ボランティア」としてご支援を！

vol. 83

2015 Spring

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：午後1時～4時

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日・24時間無料
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

特集

365日 門戸を開いて

—あなたのお話 お聴きします—

曹洞宗 正山寺 住職 前田 宥全 さん

今やお寺は亡くなった方の回向や供養のためだけにあり、人は葬儀や法事の時にしかその門をくぐらなくなってしまったように思います。お寺の側も積極的に法話やお説教という仏教を説く場でなくなってしまったのか、門を閉ざしているところも見受けられます。そのような中、正山寺で住職を務める前田宥全さんは、門前に「あなたのお話 お聴きします」と掲げ、日々、悩み苦しむ方々と向かい合っています。「住みやすい社会」を目指す取り組みやその思いをお聞きしました。

お寺—そこは人と対話するところ

お寺さんが積極的に話を聴いて人々に向き合うことをしていれば、自殺者がこんなに多い国になるはずがないと思っています。

私が生まれ育ったのは、非常に人通りが多い東京下町にある寺だったので、町の人たちもはっきりなしに本堂にお参りにいらっやいます。お参りをしない方でも本堂に入ってきて、私の父である住職の姿を見るといろいろと心の内を吐露し始めるのです。お寺は対話をする場所として機能していたのだと思います。小さい時からそういう場面を見ていたので、僧侶というものは、常に人と対話をしていくものだと考えていました。

たまたま縁あって正山寺の住職になった時に、当然のことながら、自分の生まれ育った寺、あるいは知っていた僧侶が私の目標といいますか、あるべき姿でした。自然にここをそう

いう場所にしたいと考えたのが「相談」を始めたきっかけです。

相談者に向き合う時は、一方的に仏の教えを説いたり、悩みを聴いて答えを提示するより、対話の場所だと考えています。悩みはなくても心の内を吐露する、あるいは話すことによって自分の抱えている問題や自分の考えに気づいて、自分の命をより良く生かしていこうという関わりができるのがお寺だと思っています。

対話はライフワーク

「相談」を正式に始めた2001年の春から数えると相談者数は863人、対話数は6006回になります。リピーターになる方が多く、日本全国、九州や北海道から飛行機で来られる方、ネットでご覧になったドイツやフランスに住んでいる日本人もいます。

相談者の年齢は10～90代までと幅広く、約7割が女性です。40～60代が最も多く、次いで30代、20代、70代以上の順となっています。ネットなどで知られるようになって男性も増えており、30～50代が一番多く、60代、20代、70代以上の順になっています。男女とも40歳前後の方が多いのは、人生の中で多く活動される時期で、人間関係などでトラブルが起きたりするからでしょうか。

毎日少なくとも一人はいらっやるので、お寺の行事のある時は別として、一年365日できるだけお話を伺うようにしています。相談の内容は、DVや不倫、介護など夫婦の間に起きる悩みや苦しみ、職場・家族・学校・地域での人間関



東京都港区にある正山寺



前田宥全(まえだ ゆうせん)1970(昭和45)年東京都生まれ、大本山永平寺での修行を経て正山寺住職。「自死・自殺に向き合う僧侶の会」共同代表。財団法人メンタルケア協会認定の精神対話士の資格をもつ。

写真右の額には「お話 お聴きします 他人には些細なことでもあなたにとっては重大な問題ですから」と書いています。

係の不和や不満、健康上の問題、漠然とした生への不安が多くなっています。相談にみえた方には丁寧に話を聴くように努めています。言葉の表面だけを聴くのではなく、気持ちも聴いて、その方が進みたい方向と一緒に考え、探っていくようにしています。

人はこの無常の世の中で苦しみます。思いどおりにならなくて苦しむのは私も同じであって、この先何が起きるかわかりません。この場は、話を聴きながら学び、相談者と乗り越えていくすべを一緒に考えるところだと思っています。人と向き合う時は常に誠実であるように心掛けています。誠実であれば、自分はこの時どう行動すべきなのか、どの言葉を使うべきなのか、何を言うべきかということが自ずとわかってくるのではないのでしょうか。

同時に、「そもそもなぜ関わっているのか」、「なぜ活動しているのか」、「対話とは何なのか」、「相談を受けるとはどういうことなのか」、そういったことを、毎日考えることが重要ではないのでしょうか。それができないと途中で投げ出してしまったり、不誠実になってしまうことになると思います。相談を受けるということは、非常に大変なことです。私の中ではライフワークというか、なくてはならないものとなっています。

手紙の返信は手書きで

電話だと相手が見えないし、直接の対話よりは情報の授受がしにくいこともあるので、私のお寺では直接の対話しか受け付けていません。別のところで電話相談を受けることもあります。やはり直接話を聴くほうが私には適しているし、やりやすいと感じます。

一方で「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」という手紙による相談にも携わっています。僧侶仲間と活動を始めた2008年当時、メー

ルや電話で相談を受けているところはあるけれども、手紙による相談はないだろう、手紙によらなければ相談できない人もいるに違いないと思って始めました。

手紙相談は、宗派を超えて自発的に集まった僧侶で作る「自死・自殺に向き合う僧侶の会」によって運営しています。30人くらいのメンバーが3~4人で班を組み、返事を書きます。ひとりが文案を作り、関わり方が適切であるかといったチェックを班の人にしてもらいます。チェックはかなり厳しく、おのおのが相談者の状況や綴られた思い、綴りきれない思いを正確に把握するように努め、感じ取った思いを大切にせず嘘のないように、誠実に関わることを心掛けています。いただいた手紙にはすべて返信することにしており、かなりハードです。僧侶としての仕事を終えてからこの作業に関わるので、気がつく朝を迎えていることもあります。このようにして練り上げていき、OKが出たものを手書きで清書して返信しています。

パソコンで打った文字と手書きの文字では感じ方が全く違います。ですから私たちが書く手紙は、相手がパソコンで打ってきた手紙であっても、必ず手書きで返信することとしたのです。手書きの文字から、たとえば一人で孤独感を感じている方が、人のぬくもりや、人そのものを感じてくださるのではないのでしょうか。ある時、「3年前に手紙を書いた者です。いただいた返信を心のよりどころとして、いつも何かがあった時には読み返しています」という手紙を受け取りました。共感とか寄り添いが支えとなっているのだと感じました。

お寺がお寺であるために

相談にいらっしゃる方にとって、多くのお寺は近寄りやすい、敷居が高い場所だと言わ

れます。お寺に関わるものには、多額の料金がかかるのではという認識を持たれています。本来お寺は人の生き方を説くところなのに、戒名料や葬儀料などを料金化することによって行きにくい場所としてしまったのは我々なのです。寺が寺であって、僧侶が僧侶であるためには、一般の方々が、疑念を抱いているところをきれいに払拭し、正直な宗教活動をしていくことがとても大切であると思います。

私はこの寺の住職となり、今の風潮に巻き込まれて、あたかも商売をしているかのように料金化していたことに気づいた時、檀家や地域の皆さんにお集まりいただき、その当時やっていたことは全くの間違いであったと言いました。お寺にお納めいただくのは布施でなければならない。多いとか少ないとか、お互いに何らこだわりを持つべきではない。もう一度原点に立ち返って、儀礼をすることで亡くなった方を弔いたいし、今ある方々とも気持ちよくお付き合いしたいと伝えるところから始めたのです。

お寺だからできること 僧侶だからできること

お寺だからできること、僧侶だからできることというのは、やはり仏教を説くことだと思ふのです。生き方を説くのが仏教なので、その教場、教える場所がお寺であるならば、そこで真剣に自分のコミュニティーの人々に対して仏教をきちんと説くべきだと思います。

今の若者に、世の中はそもそも無常といって、ままならない、自分の思い通りにならないことの方が多いい世の中であると話す時、「あっそうか、そういう見方があったんだ」というわけです。それを知らなかった若者は、「なんでこんなに苦しいんだろう」と苦しむわけです。けれども仏教からいえば、智慧を得なければ、この世は苦しいのが当たり前なのです。自分の思い通りにならないから皆苦しいので、追い込まれていくのだということをもっと早く気づけば免疫ができ、対応策も得られるのではないのでしょうか。

例えば、「彼女に振られました、ああもうだめだ、なんでこんなことになっちゃうんだ、死んでやるう」ではなくて、「彼女に振られた、そうか仏教で思いどおりにならないことが多いって言うていたよな」と気づくと、その人の生き方が良い方向に向いていくのではないで

しょうか。

実際はこんな単純なことではないでしょうが、そのようなことは誰も教えてくれませんが、僧侶に助けを求めることも少なくなってしまうように思われます。でも、仏教の教えは具体的なので、こういう悩みの時はこういう風に考えたらいいのではないかと具体的に説けるものなのです。

住みやすい社会を目指して

耐え難いことが身に降りかかる現実、その時にどうすべきなのかを説けるのが仏教、人生の中の指針を出せるのが仏教なのです。人生とはままならなくて自分の思いどおりになることがほとんどない世の中であり、私たちはその中でどういう風に生きるべきなのかを考えなくてははいけません。

あるいはそれを考えておくことによって、「ああ死んだほうが楽だな」という思いすら抱かなくなるような生き方ができるかもしれません。あるいは、「死んだほうが楽だな」と思ったときに、「いや死んじゃいけない、自分の命を生かしきっていこう、もっと気持ちを楽にもっていいんだ」という方向転換ができるかもしれないのではないのでしょうか。

日常生活において自分の感覚や思い、経験などを全てひっくるめて、どのように生きてら良いのだろうかという具体的な教えがあるのが仏教なのです。それを説くのがお寺ではないのでしょうか。机上の空論ではなく、日常生活で役立つ教えが必ずあると思います。

もっと多くのお寺や僧侶が、人に関わってくると良いと思います。それがあれば、私はもっと住みやすい社会を作れるのではないかと考えています。現代社会で見落とされている、あるいは軽視されている穴を仏教は埋められると信じています。

◎直接対話による相談

正山寺 「あなたのお話 お聴きします」

(予約が必要です・80分・無料)

予約先 ☎ 03-3452-3574

E-mail info@shosanji.jp

◎自死・自殺に関する手紙による相談

自死・自殺に向き合う僧侶の会

「自死の問い・お坊さんとの往復書簡」(無料)

手紙(書簡)の宛先

〒108-0073

東京都港区三田 4-8-20 往復書簡事務局

読書会

川崎センター事務局の談話室の壁に、「エーリッヒ・フロムの『愛するということ』を読みませんか」という読書会の案内がはっているのを見つけました。フロムは読んだことがないし、読書会なるものに参加したこともない。面白そうだけど、“愛”がテーマというのは難しそう…。興味と不安が相半ばという状態でしたが、思い切って出席してみることにしました。

昨年4月の初回、参加者5人、200ページの本を月に1回、1年かけて読了することとし、交代で読み始めました。原題は、“The Art of Loving”。読書会を提唱したSさんが、「Artは技術、技、伎だ」と説明しました。本の前半は、ちょっと違うのではないかと、語意表現に戸惑い、フロムの言わんとしていることと、言葉の間に素直に入っていけないもどかしさを感じ、疲れてしまいました。

会を重ねて100ページほど進んで「神への章」に入り、西洋思想・宗教と東洋思想・宗教の比較にな

って、ようやく面白さを感じるようになりました。「愛と現代西洋社会におけるその崩壊」の章で、孤立した現代文明や現代人の宿命に慄然としたり、「愛の習練」の章にいたってその文章に瞠目したり共感したりと、一気呵成に惹きつけられていったのです。

当初は、私の思慮の外にあったのに、読み進んでいくうちに『愛するということ』という良書に恵まれたことを実感しました。また、この本が1956年に、アメリカで出版されたことを知り、いまだに読み継がれているということにも得心がいきます。

一人では読み切れなかったと思います。多くの本を読み込んで適切な比喻で理解を助けてくださるSさん、毎回の結果を文章にまとめてくださるYさんとAさん、ふんわりした雰囲気の中で包んでくれたSさんらの支えがあってこそと思いました。

読書会という場に参加できたこと、先達、仲間を得られたこと、フロムに出会えたことは、私にとって望外の幸せと感じています。 (ボンヤリ銀狐)

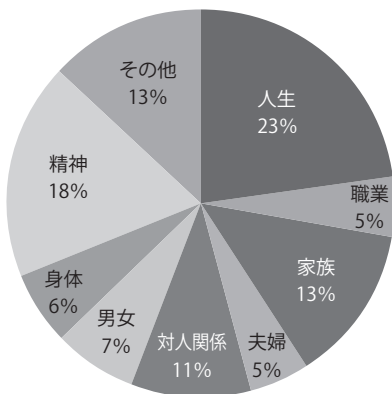
◎2014年の電話受信状況

「川崎いのちの電話」が受けた2014年の総受信件数は、1万5268件で、13年に比べて609件減りました。

男女の割合は女性51%、男性49%。「自殺傾向」にある電話は1596件、全体の11%でした。年代別では、40代が全体の23%で最も多く、次いで50代、30代(ともに17%)となっています。相談内容別(グラフ参照)で10%を超えたのは4分野で、生き方・死別などの「人生」が23%と1番多く、精神の病気に関する「精神」18%、「家族」13%、「対人関係」が11%でした。

◎全国の自殺者、5年連続減少

全国で2014年に自殺した人(警察庁調べ)は2万5374人で、13年に比べて1909人(7%)減りました。5年連続の減少で、3年連続で3万人を下回りました。理由としては「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」、「家庭問題」でした。



インフォメーション

資金ボランティアとしてのご支援を！

社会福祉法人川崎いのちの電話では、運営・活動費として1年間に約1900万円（2014年度予算）の費用が必要になっています。収入としては、「資金ボランティア」としてお願いしている「寄付金収入」が全体の30%を占め、善意の財源として不可欠なものになっています。川崎市などからの補助金（全体の40%）に次いで、2番目の収入源です。

寄付金には、定期的に会費として援助をいただいている賛助会員（個人会員と法人会員〈企業・団体など〉）、金額と回数を定めずに援助をいただいている一般寄付に分かれています。なお、川崎いのちの電話への寄付金は所得控除など税制上の優遇措置の対象となっています。

川崎いのちの電話は寄付金や補助金に頼りながらも、落語会やコンサートなどのチャリティー事業や手作り品の販売などに取り組み、独自に運営・活動費の確保に努めています。厳しい経済状況の中で心苦しいかぎりですが、私たちの活動にご理解をいただき、引き続きご支援をお願いします。

① 賛助会員（年会費）

| | | | | | |
|----|------|-----|-----|-----|-----|
| 法人 | 10万円 | 5万円 | 3万円 | 1万円 | |
| 個人 | 5万円 | 3万円 | 1万円 | 5千円 | 3千円 |

② 一般寄付（金額、回数を定めません）

製作ボランティアも募集します

エプロン、刺し子布巾、バッグ、小物を製作し、販売しています。物作りの得意な方大歓迎です。関心のある方は事務局までお問い合わせください。

【振込先】 ■郵便振替 00240-2-36798

社会福祉法人 川崎いのちの電話

【問い合わせ】 川崎いのちの電話事務局

TEL：044-722-7121

※賛助会員・一般寄付金ともに個人の所得税・住民税・相続税(要確定申告)および法人の法人税において、優遇措置の対象となります。

問い合わせ

川崎いのちの電話事務局（平日 10:00～17:00）

TEL：044-722-7121

寄付感謝報告

2014年9月～
2014年12月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝してご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

〔個人〕

| | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| (9月) | (10月) | 佐藤 史朗 | 小林 峯子 | 匿名 1 名 | 奥 秀子 | 藤野 宏子 | 斉藤加奈子 |
| 矢代 ゆう | 豊後 秀長 | 酒井 靖恵 | 森 光子 | (12月) | 藤 真知子 | 嘉瀬 敏 | 西村 典子 |
| 山田 美和子 | 小島 良子 | 中村 文子 | 松本 純子 | 豊後 秀長 | 助川 公子 | 森岡 きぬ | 菅沼 雪絵 |
| 鈴木 清 | 山田 美和子 | 馬場 邦枝 | 村上 カズコ | 高村 真 | 太幡 世記子 | 島崎 祥子 | 篠田 喜久子 |
| 高木 圭 | 佐藤 正明 | 大箭 富美子 | 浅田 美子 | 保坂 博子 | 粟井 清 | 田中 幸治 | 田中 房治 |
| 澁谷 初美 | (11月) | 岡本 由利子 | 藤嶋 とみ子 | 山鹿 文子 | 蝦名 義博 | 山中 光子 | 柴田 武子 |
| 渡部 佳代子 | 松尾 信子 | 河合 徹子 | 越水 正明 | 広島 晴美 | 平井 智子 | 山田 美和子 | |
| 豊田 君子 | 熊野 信子 | 藤 照 邦 | 吉田 伸一 | 山本 苑子 | 秦 ひろみ | 柴田 頼子 | |
| 森 昭子 | 鈴木 早苗 | 山本 剛 | 杉浦 初子 | 矢田 部光江 | 吉澤 孝彦 | 高橋 勉 | |
| 匿名 2 名 | 斉藤 律子 | 島田 恒 | 余湖 はれみ | 宮下 貞子 | 榎山 勝雄 | 久保美 矢子 | |

〔団体〕

| | | | | |
|----------------|--------------|-------------------|---------------|--------|
| 東芝ソシオシステムズ労働組合 | 神奈川県精神保健福祉協会 | しいの実会 | 川崎中ロータークラブ | 寺嶋ヨガ教室 |
| カトリック鷺沼教会 | 西明寺 | ケベックカリタス修道女会本部修道院 | 日本キリスト教団溝ノ口教会 | 募金箱 |

〔10万円以上の個人・法人及び各種団体〕 川崎いのちの電話センター製作部（35万円）

合計 1,225,906 円

赤い羽根共同募金会より助成金

赤い羽根共同募金の配分金より2014年度はパソコン5台（ノートパソコン4台、デスクトップパソコン1台）を購入しました。ここに感謝してご報告いたします。これからの活動をさらに充実させるために役立てます。

※赤い羽根共同募金は、民間の地域福祉を支える活動に使われ、「川崎いのちの電話」もその対象になっています。

編集後記

私達の住む町に、いつでも訪ねて行けるお寺さんがあり、話を聞いてくれて、お説教をしてくれて、正しい道に導いてくれるお坊さんがいてくれたら、どんなに安心して生きていけることができるでしょう。あたたかい希望の未来が、また一つ見えた気がします。

今回より広報誌の誌面・構成が新しくなりました。川崎市の風景や暮らしを紹介する表紙の写真も楽しんでください。広報部員、がんばっています。

(T)

「そうだ お寺へ行こう！」自殺者が3万人を割ったといっても、いまだに毎日、駅では人身事故のアナウンスが流れ、新聞やテレビから自殺・自死の文字が消えることはありません。前田宥全さんのお話を聞きながら、多くの人が生きることを学ぶ機会に巡り合えたら、きっと「生きやすい社会」が作り上げられるに違いないの思いを強くしました。

(Y)