

センタージャーナル

〒460-0016
名古屋市中区橘二丁目8番55号
TEL (052) 323-3686
FAX (052) 332-0900

■ 発行人 / 荒山 淳
■ 発行所 / 真宗大谷派名古屋教区教化センター



教化センター研究生を中心とした有志が、御坊夏まつりに福島復興を願う「浪江太っちょ焼そば(福島県)」を出店。始まりから終わりまで、常に長蛇の列ができていた。(写真の無断転用はご遠慮下さい。)

立つ！
いのちの大地に
聞く！
いのちの叫びを
真実の学びから、
今を生きる「人間」としての
責任を明らかにし、
ともにその使命を生きていく者となる。

もくじ

- ・ 講義抄録 2・3・4
平和問題映画学習会
- ・ 映画紹介 4
- ・ 現代社会と真宗教化
「たいせつな人を自死で 5・6・7
亡くされたご遺族の支援について」
- ・ INFORMATION 8

◆ 挟み込み(※寺報などにご利用ください)

ねんごろのこころ

名古屋教区教化センターに着任し六年、主幹を拝任して三年が経過した。再び教務所長より命を受け任務に就かせていただくこととなった。凡小愚鈍の身であるがゆえ、引き続き友・同朋からの叱咤激励をお願いすることである。

に陥らせ、地域を分断し、家族を崩壊させている福島第一原子力発電所の事故処理の有り様。さらには竹島・尖閣諸島・北方領土の隣国との領土問題、沖縄の基地問題など、自己と他者、自己と社会の関係が根腐れを起こしている状態というほかない。

これらの諸問題の根源は、まさに「ねんごろのこころ」を喪失した、私たちの日ごろの生き様の結果ではなからうか。

今号の抄録に掲載する頼尊氏の言葉を借りれば、「問題の根源にある差別・抑圧・排除に蓋をしている」生き方であり、森崎氏によれば「必ず他者から名づけられた存在であり、他者から承認された存在」であることを喪失している結果であろう。

としごろ念仏して往生をねがうしるしには、もとあしかりしわがこころをもおもいかえして、とも同朋にもねんごろのこころのおわしましあわばこそ、世をいとうしるしにてもそうらわめとこそ、おぼえそうらえ。

『御消息集(広本)第二通』

根と根が絡み合うように、すべてのいのちは複雑に関係している。到底、引き離すことなどできぬいのちを、どうして我らは差別し支配し排除しようとするのか。宗祖が問いかける「ねんごろのこころ」を憶いながら、家にある小さなポトスの鉢植えに水をやった。

(教化センター主幹 荒山 淳)

この六年の日々を送るなか恩師から、忘れぬ問いを戴いたことがあった。「幅30cm四方、深さ56cmの植木鉢に一本のライムギの苗を植える。そして水を与え四か月経った後に、育ったライムギをだし、鉢のなかに張り巡らされた根の長さを顕微鏡でなければ見えない微細な根毛まで正確にカウントする。このいのちを支える根の総延長は、じつに一万二千二百kmに達する。同じいのちを生きている人間ならば、どれほどの根をこの世界に張り巡らして生きているのだろうか。食物、太陽の光、空気、水、さらには愛情とか希望、理想など、さまざまな精神的サポートを享受して、いまここに『いのち』。生きているとは実に途方もなく大変なことなのだ。ひとは、生きているだけで価値がある」という、五木寛之氏の『遊行の門』の一節を紹介され、「しかし、そのいのちを生きる私と他者との関係性、私と社会との関わりを、どう生きようとしていくのだろうか」と、師は問いかけられた。

近頃の新聞やテレビから流れてくる報道をきいていると、小中高生を含む年間三万人の自死者。多くの人を不安

講義抄録

2012年8月6日

平和問題映画学習会(原発問題と障害者問題を考える)
 僕はなぜC-I-Lに就職し、
 今もなおC-I-Lで働き続けるのか

NPO法人C-I-L「だんない」

事務局長 頼尊 恒信氏
よりたか つねのぶ



教化センターでは、さる八月六日、平和問題映画学習会を教務所一階議事堂にて開催した。二十三年前に製作された福島第一原発を追った五十五分のドキュメンタリー映画『あしたが消える ― どうして原発? ―』を上映。その後、大谷派僧侶であり、C-I-L(障がい者自立生活センター)「だんない」事務局長の頼尊恒信氏を講師に招き、原発問題への取り組みの底に潜む課題について提起いただいた。

昨年度の学習会で上映された『ブツダの嘆き』鑑賞後、「障害児が生まれるから原発はいけない」という空気に会場が満たされた。「障害児が生まれるから原発がいけないのではない」という問題提起を受け、「原発がなぜいけないのか」をテーマに開催した。

「障害」ってなんだろう?

原発反対運動などで、「障害児が生まれるから原発はいけない」と、障害者が引き合いに出されることがあります。しかし、本当に「障害児が生まれるから原発はいけない」のでしょうか。今日はそのことを皆さんと一緒に確かめていきたいと思います。

WHOは、一九八〇年に「障害」の定義を提出しました。私の例を用いますと、私の脳の中には直径三ミリほどの壊死している部分があります(疾患・変調)。それによって手足が変形し(機能・形態障害)、歩くのが困難な状態です(能力障害)。手足が変形(機能・形態障害)し、歩けない(能力障害)ことが原因で、エレベーターが設置されていない教化セ

ンターの図書を利用することもできない(社会的不利)わけですが、変形に対しては医療で手術し、歩けないことに対してはリハビリテーション、社会的不利に対しては福祉において恩恵を与えていくというのが、WHOが出した定義です。これは後に欧米の障害者運動の中で医学モデルと批判されます。

その批判の根底にある考え方を社会モデルといいます。この「社会モデル」については、二〇〇一年にWHOがICFという考え方に修正します。これを日本では社会モデルとよく言われますが、実はテキスト(注1)には社会モデルとは書いてありません。(注2)

なぜならば、脳の一部が壊死していたとしても、エレベーターを設置したら二階に上がれますし、社会参加もできます。エレベーターを設置していない施設側、

もつと言うと、社会が障害を作っているという考え方が社会モデルです。UPIAS(隔離に反対する身体障害者連盟)(注3)は、社会モデルの障害観を

障害とは私たちの身体的欠損に加えて、不必要に孤立させられ、社会への完全参加から排除されるという方法で強制されているものである...中略...それらは現在の社会の仕組みが身体的インペアメント(注4)をもつ人々について、まったくあるいはほとんど考慮していないために、社会の主要な活動からそうした人々が排除されている

と説明しています(注5)。たとえば、階段しかない一〇〇階建てのビルの一〇〇階に、車いすに乗っている私は行けません。一〇〇階建てのビルにエレベーターがついていないことはありませんが、三階建てのビルだと微妙ですよ。バリアフリーとは、大多数の人の都合によって決まっているのが現実です。

| 医学モデル | 社会モデル |
|-------------|-------------|
| 個人的悲劇理論 | 社会的抑圧の理論 |
| 個人的問題 | 社会的問題 |
| 個人的治療 | 社会的行動 |
| 医療化 | 自助 |
| 専門家の支配 | 個人的・集団的責任 |
| 専門性 | 経験 |
| 適応 | 肯定 |
| 個人的アイデンティティ | 集団的アイデンティティ |
| 偏見 | 差別 |
| 態度 | 行動 |
| ケア | 権利 |
| コントロール | 選択 |
| 政策 | 政治 |
| 個人的適応 | 社会的変化 |

(Oliver, 1996, p.34, 長瀬訳、長瀬修『障害学への招待』、明石書店、1999, p.17)

「中村久子展」から見えてくるもの

さて、本山御遠忌において中村久子展が開かれました。中村久子氏は突発性脱疽にかかり両手両足を切断することになり、『歎異抄』と出遇って苦難の人生を

アメリカにはADA法(注6)という法律があります。たとえば、車いすの人に対して鉄道会社が乗車拒否をしたら違法です。でも日本の鉄道会社は、「忙しいので一時間後にしか電車に乗せません」と平気で言います。アメリカでは違法であつても、日本では違法ではありません。韓国も中国もイギリスも、アメリカと同様の法律がありますが、日本にはありません。

転じていったと言われます。本山のチラシには中村氏の生涯を「苦難の境遇と障がい」の身の事実を真正面から引き受けて、力強く人生を生き抜かれました」と書かれています。たとえば三島多聞氏においても、

「私は犬やネコではないんだ。人間になろう」という思いを發した。十歳そこそこの久子さんはそこまで感じていないかもしれませぬけれども、小さな胸に發きたその心は、弥陀の本願の第一願なんです。：中略：これが本願の第一願だったと私が申し上げるのは、久子さんが絶対あきらめず、とうとう一年もの時をかけて一人で食事ができるようにになったからなのです。これは出来心ではありません。彼女の小さな胸に發きた弥陀の本願の第一願の動機です。(注7)

とおっしゃっています。人間になるための努力をはじめたことが絶賛されています。しかしそれは障害という問題を、個人の課題としてのみ捉え、個人の力量によって障害を克服しないといけない問題としている医学モデルに等しいのではないのでしょうか。

社会モデルの障害観では、現在の社会の仕組みが身体的(機能・形態障害)を持つ人々について全くあるいはほとんど考慮していないために、社会の重要な活動からその人々が排除されていると定義しています。このことから考えても中村氏に対する捉え方は、まさに個人の問題として扱い、中村氏を「畜生」と言った社会の問題には一切触れられていま

ん。

そのような中で「逆境こそ私の善知識」という本人の言葉を借りて、観覧者に「障害は頑張つて克服しなければならぬ」「障害もまた乗り越えるべき課題だ」と感じられる展示手法は、健常者のみの視点ですし、差別している社会を問うことを完全に放棄しています。

実はこれは宗門だけの問題ではなく、節電問題からも分かります。

電力問題と障害者

震災の二ヶ月後に東京へ行きました。あたりは節電ムード一色でした。中でも、一般待合室はとも冷えているのに、車の待合室は空調がオフになっていたり、エレベーターは休止され、そこに向う通路や案内サインも全部電気が消されていたりしていました。これらの設備は、法律によって整備された施設です。何だかエレベーターを使う障害者は、すごく悪者に見えるように感じました。その一方で、ディスプレイの鮮やかな節電広告などは一切消灯されていません。結局、法律によって整備されたものでも、節電対象となっており、まさに社会モデルの視点を欠いた社会のあり方が見え隠れします。

実は僕は敦賀原発から三五キロ圏内で生活しています。敦賀原発近辺にはモニタリングステーションがあり、そういう建物を昔から敦賀の人は見ているわけです。さらに、敦賀市には「アトムASOBランド」という子ども向けの施設があり、子どもの頃から原子力に慣れ親しむようになっていきます。

敦賀には原発だけじゃなく火力発電所もあり、石炭の山もあります。これが災害になったら敦賀の町全体がどうなるでしょう。だから火力発電が絶対安全とも言えません。

また、岐阜県には徳山ダムという水力発電をはじめとした多目的ダムがあります。東海三県の水瓶の役割を果たしていますが、このようなダム(浜名湖の二倍の容量)が決壊したらどうなるでしょうか。

このダムには徳山村という村全体が水没していますが、ダムも原発もお金があるところにはできません。市町村合併が続くような場所に建つのです。このような巨大公共事業に対して労働に来る人たちも複雑な社会的背景をもっている方が多いと聞きます。

このように、地域とか労働者ということを犠牲にするという点では、火力発電、水力発電も原発と同様の問題を抱えています。

社会のリトマス紙としての障害者

社会モデルでは、障害は社会が生み出したものであって、社会によって抑圧された人々であると考えていきます。社会と地方の関係もこの社会モデルで考える



敦賀市のアトムASOBランドに展示されている握手ロボット。ロボットの下部には放射線測定器が据えられている。

と明確になります。

障害者とは社会の最底辺で生活する人々の象徴です。社会モデルの本質は障害者に権利を付与することですが、言い換えれば抑圧からどのようにして人々を解放していくかということです。だから社会的抑圧の象徴としての障害者であって、障害者は社会状況のリトマス紙なのです。

「原発反対」の運動に障害者が引き合いに出されるのも、障害者を社会が一番忌み嫌っているものだからだと言えるのではないのでしょうか。まさに「障害者が生まれるから原発はいけない」は、如実にそのことを物語っています。

原発をめぐっては、様々な問題(立地条件、労働者、安全性、洗脳の広報、電源三法における交付金の問題など)が浮かび上がってきていますが、そもそも原発を底辺で支えていたのは、差別・抑圧・排除の構造だったということなのではないのでしょうか。まやかしの夢や幻想に誤魔化されず、差別・抑圧・排除の構造に蓋をせず、見たくないような現実を直視し、それらが少しでも解消されてこそ、本当にすべての人が安心して生きられる社会になるのではないのでしょうか。

僕はなぜC-I-Lで働き続けるのか

僕が働いているC-I-L「だんない」は、運営主体が僕を含めて四人とも重度障害者です。C-I-Lとは障害者自立生活センターの略称です。

特に私の職場では、障害が悪で健常が善という思いから人々を解放するため、社会モデルの普及を目指しています。ど



頼尊氏の勤務する「だんない」の職員全員の集合写真(左が頼尊氏)

んなに障害の重い人でも地域で自立生活が営めるような環境を整えることと、社会モデルを普及し、障害観を変革するということを目的に挙げています。

なぜこういうところに就職し、今もお働き続けているのかと言いますと、原発問題だけではなく、たとえば労働者問題、女性差別問題、部落差別の問題、国籍の問題など、あらゆる問題の底に潜む差別・抑圧・排除というものに、常に真向かいになれる場だからです。

障害者観が社会モデルが変わってくるということは、あらゆる人々が生きやすい状態になることです。CILは社会を変革し、もう一度構築し直すという職場であり、あらゆる人々の抑圧の問題を真剣に考える場であると思います。ここに身を置くということが僕なりの原発問題への向き合い方なのです。

差別と抑圧・排除の構造を含んだ原発には反対です。でも水力、火力だけになり、原発がゼロになったらおしまいとい

- 注1 障害者福祉研究会編『国際生活機能分類-国際障害分類改訂版- (日本語版)』中央法規、2002
- 注2 拙稿「真宗障害者社会福祉における『社会モデル』の受容」、真宗連合学会編『真宗研究』第54輯、2010参照
- 注3 UPIAS(The Union of the Physically Impaired Against Segregation):隔離に反対する身体障害者連盟。1972年にPaul Huntの呼びかけによって結成された。
- 注4 UPIASはインペアメントとディスアビリティについて、次のように提起している。
インペアメント:手足の一部または全部の欠損、身体に欠陥のある肢体、器官または機構を持っていること。
ディスアビリティ:身体的なインペアメントを持つ人のことを全くまたはほとんど考慮せず、したがって社会活動の主流から彼らを排除している今日の社会組織によって生み出された不利益または活動の制約。
(UPIAS, 1976, p.14 訳:佐藤久夫『障害構造論入門』青木書店、1992、26-27頁)
- 注5 マイケル・オリバー著、川口尚子訳『障害学にもとづくソーシャルワーク』金剛出版、2010
- 注6 ADA法:障害を持つアメリカ人法(Americans with Disabilities Act of 1990)は、1990年に制定された連邦法。ADAとも呼ばれる。
(八代英太、富安芳和編『ADA(障害をもつアメリカ人法)の衝撃』学苑社、1991)
- 注7 三島多聞著『寿命を生きた人-中村久子-』東本願寺出版部、2011、22-23頁より。
- ※本抄録では、「障害者」という言葉を社会的障壁によって不利益をもたらされている人と理解して、「がい」ではなく「害」の文字を用いています。

うわけにはいきません。なぜならそこに差別・抑圧・排除の構造の中で労働する人々が存在し、村ごと移転しなければならぬ事実があり、そういうことを強いる社会があるからです。

このようなことを全く理解せずに「原発」と言っていないのでしょうか。原発以外なら何でもいいのでしょうか。そういう考え方が、現在のような抑圧の社会を作りだしているのだと思います。そういうことを変えていくことが私の大きな目標です。
(文責:編集部)

映画紹介

『あしたが消える どうして原発?』

制作年...1989年 制作国...日本 上映時間...55分
配給...マジックアワー、シネマティスト

今回、平和問題映画学習会で上映した映画は、1986年に起こったソ連のチェルノブイリ原発事故による恐怖が世界中を覆う中、今から23年前の1989年に制作されました。

この作品では、福島第一原発の定期検査など指導的な立場で働いていた52歳の父を骨癌で失った仙台市の主婦が投稿した新聞記事をきっかけに、原発への疑問が問われているのだろうか。



©原発を考える映画人の会 提供

を胸に調査を進めていきます。原発で働く労働者たちの証言や、被曝の危険性を指摘する医師、実際に福島第一原発4号機の設計に携わった元原子炉設計技師・田中三彦氏の証言などが次々と映し出されます。

映画の最後には、チェルノブイリ原発事故による放射性物質の拡散した地域と日本の福島第一原発を中心に重ね合わせた映像が流れます。現実に福島第一



©原発を考える映画人の会 提供

福島原発が万一大事故を起こしたなら、日本中すべてが汚染されてしまう。そしてその事故は明日起こるかもしれない。かけがえない地球の、かけがえない恵みを受け続けている私たち。あしたを消さないために、私たちに、今、何が問われているのだろうか。

現実には福島原発事故が起こった現在さらなる「あした」を消さないためにどう生きるのかと訴えかけているように思えます。

本作品はシネマティストより貸出をおこなっています。組や寺院での学習会などでもご利用いただけます。

研究員 小笠原智秀

たいせつな人を自死で亡くされた

ご遺族の支援について

講師 森崎 雅好氏

(真言宗僧侶、高野山大学助教、臨床心理士)
主催 いのちに向き合う宗教者の会
後援 真宗大谷派名古屋教区教化センター

教化センターでは、現代社会が抱える諸問題と真宗教化との接点を探っている。中でも、自死でご家族などを亡くされた方々に対して、どのような支援が望まれているのかについて、宗教・宗派を超えて自死問題に取り組んでいる「いのちに向き合う宗教者の会」を後援し、その関わりの中で情報収集、模索を続けている。

現在、「いのちに向き合う宗教者の会」では、年に一度、自死遺族のための法要を執行するとともに、定期的に自死遺族のための「わかちあいのつどい」を開催している。今回、その「わかちあいのつどい」を運営するスタッフが自死遺族の支援のあり方についての研修会を東別院会館で開催した。

葬儀や法要など、大切な方を自死で亡くされた遺族と接する機会が多い寺院関係者には、是非、知っておいていただきたい内容であったことから、その一部を掲載させていただく。

研究員 前田 健雄

「自殺」と「自死」について

まず初めに、自殺と自死という言葉についてですが、一般的には、「自殺」という言葉が確立されています。「自死」という言葉は、ご遺族の方から出てきた経緯がありますので、尊重したい気持ちもあります。自ら命を断つという行為を「自死」という言葉で代用していいかという迷いもあります。時には、「殺」を当てたほうが理解しやすい場合もあり

ますので、私自身は両方を使用する立場であることをご了承ください。

ご遺族からお話を聞かせていただく時の三つのキーワード

- ① 遺族の悲しみへの共感と傾聴
- ② 自殺（自死）への真摯な態度と理解しようとする態度
- ③ 自分自身の死生観の問い直しの作業

カウンセリングの研修などへ行くと、

①のように「話を聞く時には共感・傾聴しましょう」と言われますが、これが最も難しいわけです。

そこで、これらの態度を形作るために重要となってくるのが②です。当然のことですが、この②がないと、共感と傾聴ができないことに改めて気づかされます。ご遺族の方の悲しみに寄り添おうとする時には、自殺をしようとする人の気持ちを知ろうと努力することが求められます。ご遺族の方は「なぜ？」という問いと「悩まされまます。それを「考えてみましょうがない」と言ってしまうのは簡単です。実際に、理由を追求することは、なかなか回復にはつながりません。それでも、ご遺族は愛する方が自殺して「なぜ」と思い苦しみます。この「なぜ」に



講師の森崎雅好氏(右)と「いのちに向き合う宗教者の会」代表の根本紹徳氏(左)

寄り添えなければ、お話をしようとも思いません。故人がどのような思いを持っていたのかを、ご遺族と共同作業で一緒に考えていこうとする姿勢が最も必要なことなのだろうと思います。そのためには、自分自身が「なぜ」と考えながら、そして勉強しながら、故人の気持ちを考えたいことが求められます。

そして「死」については、宗教が最も真摯に向き合ってきたものだと思います。宗教者として常日頃から「死」と向かい合っておくこと、「死を選択する」という人間の心理についても考えておかないといけないということから③が大切なポイントになります。まとめますと、「死」について考え、「死を思うこと」について考えることが、共感と傾聴の下地となります。そして、人は誰でも「わかってもらえた」ということで安心します。ご遺族はある日突然大切な方を喪い、意味の分からない世界に投げ込まれたわけです。そこで唯一の救いとなるのは「分かってくれる人がいる」という体験です。共感と傾聴は、安心をしていただくことが重要なのです。

次に、ご遺族の方の心理状態について大まかにまとめたものをお話したいと思います。

「ご遺族の心理状態を理解すること」

否認

私たちは、突然の訃報を聞いた時に「まさか」と驚きますが、この「まさか」が否認という心理状態をあらわしています。私たちは意識せずに否認を生じさせます。私たちの心は、衝撃から心を守るために、まず初めに、現実を否認するシステムをもっています。この否認があるからこそ葬儀をし、四十九日の間は気丈に振る舞えるわけです。「バタバタと忙しさの中で忘れていました」とおっしゃられる方がいますが、実はそうではなくて、心がガードしているために気丈に振る舞えるわけです。その後、儀式を終えて一段落した後に、否認が解けはじめてくるのです。特に、自死で亡くされた場合には「あの人が亡くなったのは心臓麻痺だったのかもしれない。交通事故だったのかもしれない」という否認があります。この否認は徐々に現実を受け入れるためのシステムだと思ってください。

ところが、回復を妨げる否認、たとえば「誰かに殺されたに違いない」といった思いが強くなる場合には注意が必要です。その場合には、近くに居た人や上司などの個人攻撃に至ってしまいます。これは、自分の悲しみに触れることがあまりにも辛すぎるために、常に外側に怒り

を向けて自分の感情に向き合わないようにするシステムです。そのような時には「〇〇様を亡くされて、辛いですね」と、その方自身の悲しみに気づいていただけのように、何度も折に触れてお伝えすることが重要です。現実を知り、自身の悲しみに触れることを恐れて否認が続きます。「ずっと、あなたのお気持ちに寄り添いますよ」というサインを伝え続け、安心していただくことで、否認は解除されていきます。

罪悪感と罪責感

「私が何かできたに違いはない」という罪悪感と罪責感も強く出てきます。自分に責任を課すと、なぜ自殺をしたのかという原因追求が出てきますが、原因は探せば探す程いくらでも出てきます。例えば、いつもは「おはよう」と声をかけていたのに、その日はたまたま言わなかったとか、歯ブラシの位置が違っていたとか、いくらでも出てきます。何かを見つ



講演のあとに行われた質疑応答の様子

け出せば、その瞬間は納得して安心できますが、確証は得られないのでまた追求が始まるということの繰り返しになります。この作業にどれだけお付き合いできるかが大切です。この作業は絶対に経なくてはなりませんので、その作業を他者が承認していることが安心につながります。共感とは、その方が感じられていることを認めていくことです。「そんなことありませんよ」と言って切ってしまうたら「否定された」と感じて関係性は潰れていきます。講習会や研修会において「何も言わない方が良い」と言われるのは、何も言わずに傍で理解するということであり、これが最上の支援だということです。

そして、最終的には罪悪感・罪責感から離れ、自分を無罪だと認識し、赦すことができはじめて回復したと言えます。このような自己認識というのは、必ず対象があつて起きます。つまり、自分が「生きることが赦される人間である」と承認するためには、絶対に他者が必要なのです。よく「自分で自分のことを赦してください」と言いますが、それは無理です。赦すということは、他者から赦されてはじめて実感されるものです。なぜなら人間は、社会的な存在であるからです。私たちは、必ず他者から名付けられた存在であり、この世に生まれて来た時に他者から承認された存在だからで

す。他者から赦されるとは、共感してくれる人がいるということです。

恥と孤立

未だに自殺についての偏見が拭えません。これは認めざるを得ない現実です。ご遺族の方の中にも「近所の人から心無いことをいっぱい言われた。でも、その人を責めることはできない。ひよっとしたら、私もこういう体験がなければ同じことを言っていたかもしれない」と言われる方がいます。誰でも何かしらの偏見を持っていきますから「(自殺の事実)は隠しておこう」ということになりました。また、そう思うからこそ、社会から孤立しているという感覚を助長するわけです。

この恥と偏見と罪悪感が互いに絡み合い、強烈な自己批判を生み出し、「私のせいであつた」、「私が今までやってきたことは、人様に見せるには恥ずかしい」ということになり、さらに孤立を生み出していきます。

逆に、罪の意識が軽くなつてくると、隠さず話すことができるようになります。もし「身内に自殺者が出るなんて恥ずかしいことなんですけれども」と言われた場合には「そんなことはごさいますから、ご自由に語ってください」という一言で安心して語っていただけるようにすると良いでしょう。

ことばに気をつけて！

☆悲しんでいる時

言ってもらいたくない言葉

- ・「苦しいことや悲しいことは早く忘れなさい」
- ・「時がすべてを癒します」
- ・「悲しいときは、むしろ賑やかにふるまった方がよい」
- ・「泣いてはダメ、頑張りなさい」
- ・「もっと不幸な死に方をした人がいる。あんたなんかいい方だ」
- ・「先祖のたたりだから、運命だと思って諦めることです」
- ・「長い間、苦しまなくてよかった」
- ・「ご愁傷様でした」
- ・「そんなに死んだ人のところにいきたいならば死んだら」

☆注意点

- ①安易な励ましを避ける
- ②押しつけがましいアドバイスをしな
- ③無理な開示を要求せず、待つ努力をする
- ④リラックスできる状況を心がける
- ⑤守秘義務を守る
- ⑥スティグマに注意(自分の)
- ⑦悲嘆を異常視しない

☆悲しんでいるとき言ってもらいたい言葉

- ・「私に何かできることがあれば言ってください。
- ・「何もできませんが、もしよろしかったら、ただそばにいてあげることぐらいはできます」
- ・「愚痴でも何でも言ってください」
- ・「本当にご苦労さまでした。ゆっくりお休みください」
- ・「神様はあなたとともにおられます。神様は最善を尽くしてください、あなたを守ってくださいます。神様の御手に委ねましょう」
- ・「楽しかったときの思い出を聴かせてください」

葛藤

愛と憎しみ、悲しみと怒りの同居です。自殺に関しては、心苦しい表現ですけれど、「殺害者と被害者が同じであること」が心の痛みの大きな原因の一つです。私はこの言葉を知ったときに衝撃を受けました。ご遺族の苦しみの原点も、ここにあると言えます。例えば癌によって家族を喪うと、ある意味では癌による被害者だと言えます。しかし自殺に関しては、死を選択した方も亡くなった方も同じ人なのです。これが究極の葛藤を生み出し

ます。ご遺族は、「苦しかったらもうな」という気持ちのもう一方で「私を捨てた」という怒りや憎しみが出てきます。

また、葛藤を抱えきれないときには、故人を理想化します。「あの人はとても素敵な人だった」と考えれば、怒りを感じずに済むのです。本当は、大切な人が居なくなって辛いけれど、自分の気持ちと向き合わないために理想化するので

す。もう一つ、安堵感も出てくることがあります。故人が、薬物やアルコール依存、

重篤なうつ病などを患い、その対応に苦悩されていたご家族の場合は、悲しみと同時に、安堵感を感じることがあります。これも罪悪感を引き起こします。この場合にも、その気持ちを否定せずに傾聴していただければと思います。

抑うつ状態について

最近うつ病の薬漬けの問題がクローズアップされていますが、良心的なお医者さんであれば、そんなに薬は出しません。

ご遺族はいろんな思いが出てきて悲嘆が長引きますが、二カ月経っても「夜なかなか眠れない、気分がすぐれない」といった場合には、お医者さんに受診することを勧めてください。睡眠不足がうつ病の一番の原因になります。お薬を服用することで、睡眠不足を避けることができます。ですから、「食事はきちんと取っておられますか」「よく眠っておられますか」とお聴きして、ここからからだへの心配りが大事となってきます。

逆に、「一週間ほど寝なくても平気でした」という話があった場合も、眠ることを勧めてください。一週間〜二週間も、短い睡眠時間で平気な場合には、極端な躁状態や躁病を疑わなくてはなりません。やはり睡眠不足が一番の敵です。

問題なのは、テンションがあがってし

まい、躁状態の時にマンションの契約をしたり、高価な買い物をしてしまうことです。ご本人は覚えていませんので、後になってから「とんでもないことをしてしまった」と言って、鬱状態に陥り亡くなられる方もあります。ですから最近には、躁状態も注意をするようになってきています。

また、抑うつ状態や悲嘆が長引く一因には、話すことが許されない孤立状態であるために、慰めや励ましが少ないことが挙げられます。話しやすい環境を作ることが大事です。

以上のような知的な理解も必要ですが、れど、やはり根底には、「安心」を取り戻して頂くための「共感」と「傾聴」が重要です。同じ、生き物存在として、悲しみに寄り添えるよう、努力していきたいものです。

(文責：編集部)

代わりに「傾聴」とは、「きこう」という努力なしではできないことであり、その人の存在そのものを肯定していくことが重要なのだと教えていただいた。自死遺族に限らず、日常の人間関係においても、私自身、「きこう」と努力しているかを問われた内容だった。「仏法聴聞」と言うが、「きこう」という努力なくして、仏法も聞こえてはこないということなのだろう。

教化センター 研究員 前田 健雄

INFORMATION

研究生 報告

「御坊夏まつり」に
浪江太っちょ焼きそばを出店

教化センター研究生が有志を募り、御坊夏まつりに福島県の「浪江太っちょ焼きそば」を出店した。

これまで、たこ焼き・みたらし団子などを出店してきたが、「今年は福島のことを想いながら何かしたい」との意見が出され、福島第1原発の事故の影響で立ち入りできなくなってしまった浪江町の焼きそばを出店することになった。

浪江焼きそばを作るにあたっては、浪江町の方々の想いを事前に聞いておきたいと思い、震災後、浪江町から移転を余儀なくされ、二本松市で浪江焼きそばを販売している「杉乃屋」と、同じく郡山市に移転した浪江焼きそば製麺所の「旭屋」を訪問させていただいた。

様々なお話を聞く中で、一番印象に残ったのは、福島の実状を憂いながらも、やはり「福島でお店を続けていきたい」と話しておられたことだ。

そして、僕たちが「名古屋で浪江焼きそばを販売させてほしい」と伝えると、お二人とも「ぜひやってほしい、福島のことを想ってくれる人たちがいることがとてもうれしい」とおっしゃってくださった。

夏祭りの当日、僕たちの「浪江太っちょ焼きそば」店は大盛況となった。この名古屋の地で、作る僕らと食べていただいた方々共々に、福島のことを想えるひと時を過ごせたことがとてもうれしかった。そして何より、僕を含め、研究生皆が元気をもらえたことが、何よりうれしく思えた。

また来年も、浪江焼きそばを出店したい。ぜひ教化センター研究生のブースへ遊びに来てください。

加藤 浄恵 (第7期研究生)

教化センター日報
■2012年6月～2012年8月

6月1日 研究業務・「平和展」学習会
15日 研究生・学習会「真宗の未来を考える」
研究業務・「平和展」学習会
18日 研究生・教化研修「解放運動推進
要員研修」参加

19日 HP「お東ネット」会議
22日 研究生・実習「真宗門徒講座(釈尊伝③)」
26日 教化センター運営会議
7月6日 研究生「個別面談」
9日 研究業務・「自死遺族のわちあいの会」後援
11日 HP「お東ネット」会議
13日 研究生・学習会「近現代史①」
研究業務・「平和展」学習会
17日 研究生・第6期生修了式

27日 研究生・実習「真宗門徒講座(釈尊伝④)」
8月3日 研究生・学習会「近現代史②」
6日 研究生・学習会 平和問題映画学習会(一般公開)
7日 研究業務・「平和展」学習会
8日 HP「お東ネット」会議
12-15日 「あいち平和のための戦争展」参加
25-26日 御坊夏まつりに出店(研究生有志)
28日 研究生・第9期生 面接

第9期生
研究生あいさつ

「四十にして惑わず」という言葉がありますが、まだまだ惑ってばかりの人生です。研究生のお話を頂いた事も感心しましたが、四十にしてこのような学びの場に出会えた事に感謝し、頑張ってまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

藤原 猶誠(ふじわら ゆうせい)〈第13組・浄蓮寺〉

9月より教化センターの研究生として勉強させて頂くことになりました。浄土真宗の学びを通して、社会の問題、世界の問題、そしてそれらを自身の問題として丁寧に向き合い、確かめさせて頂きたいと思っております。よろしくお願いいたします。 荒山 優(あらかやま ゆう)〈第30組・恵林寺〉

昨年、住職であった父を亡くし、それ以来、学問として真宗を学ぶこと、身の事実として真宗を受け止めることが同一のものとして自分の中で課題となりました。研究生として様々な現場での体験を通じて、自身の課題をさらに深めていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

堂宮 淳賢(たみや あつのり)〈第24組・長誓寺〉

教化センター第9期研究生としての3年間。多くの人と出遇っていきたくて、実際に出遇うと思います。その出遇いを大切なご縁として、共に様々な課題と向き合っていけたら幸いです。どうぞよろしくお願い致します。

田島 晶(たじま しょう)〈第9組・覚応寺〉



藤原 猶誠 堂宮 淳賢 荒山 優 田島 晶

《雑感》

荒山 淳(主幹)

このたび8月1日付で主幹に再任されました。また、7月1日より新たな職員も迎え、皆様に親まれる教化センターの運営に努めますので、今後とも何卒よろしくお願い致します。

中村 亮(事務員)

この度名古屋別院から配属になりました。新たな出遇いに期待と不安でワクワクドキドキしています。少しでも皆さんのお役に立てるように精進いたします。どうぞよろしくお願い致します。

寺西 賢静(事務員)

読書好きとしてこれ以上ない職場に巡り会うことができました。皆様のご来館を心よりお待ちしております。素敵な本との出遇いをお手伝いさせていただきます。

星川 浩代(事務員)

教化センターは真宗門徒の「あったらいいな」を目指します。御法話や講習会で気になった書籍の入荷など、ご要望はお気軽に申し付け下さい。



左から 星川浩代、荒山 淳、中村 亮、寺西賢静

■教化センター

〈開館〉

月～金曜日 10:00～21:00

土曜日 10:00～13:00

(日曜日・祝日休館 ※臨時休館あり)

〈貸し出し〉

書籍・2週間、視聴覚・1週間

～お気軽にご来館ください～

寺報イラストカット集

寺報やチラシなどにお使いください。



智慧第一

