

HEARTFUL

笑顔と心をつなぐネットワーク はーとふる

2021年
秋号

■特集

“いのち”に寄り添う

【寄稿】

島 蘭 進 上智大学グリーンケア研究所所長／東京大学名誉教授

【インタビュー】

茂 幸雄 NPO 法人「心に響く文集・編集局」代表理事

|連載|

環境問題を考える

われら明社人 長崎「大村明社会」



「葛飾明るい社会づくり運動」に参加して人生に得たもの

私は、「明るい社会づくり運動」（以下、「明社運動」）の提唱者である庭野日敬師の「私たちの足元の取り組みや奉仕する心を育んでいくことが世界の平和につながる」という理念に感動し、発足時から参加してきました。当初はそれほど進んで活動に取り組むことのない私でしたが、「アフリカへ毛布をおくる運動」への取り組みをきっかけに、積極的に活動するようになったのです。それは、何故に熱帯のアフリカに毛布を送るのか——という一つの疑問を抱いたことからでした。

活動をしていくうえで学んでいくと、寒暖差の激しいアフリカの国々では、暑さの厳しい昼間は日除けとして、朝晩は暖をとるために毛布の利用価値が大きく、何よりも多くの人々の命を救えることを知ったのです。私は運動の意義を理解して以来、毎年毛布を提供させていただき、併せて、周囲の人にも寄贈を呼び掛けるようになりました。さらに、区民の皆さまに広く呼び掛けたいと、行政に協力を仰ぎましたが、すぐには快諾を得ることはできませんでした。それでも根気よく、繰り返しお願いした結果、『区報』に掲載でき、区民から毎年約200枚の毛布が寄せられるようになったのです。官民が一つになって活動を継続することができたのは、「葛飾明



大石 雅也

税理士
葛飾区行政評価委員会委員長
葛飾区社会福祉協議会監査
特定非営利活動法人明るい社会づくり運動監事

るい社会づくり運動」（以下、葛飾明社）の皆さまの努力の賜物と感謝しております。是非ともこの命を守る「アフリカへ毛布をおくる運動」を全国明社にリードして頂きたいと願っています。

「葛飾明社」の会長は、映画『男はつらいよ』でお馴染みの、柴又帝釈天の望月洋靖御前様が務めてくださっています。境内で年1回開催するチャリティーバザーやチャリティーゴルフ等の収益金、寄付金を葛飾社会福祉協議会に寄託して、もう40年以上になります。

私自身は、税理士として葛飾税理士会の支部長を務め、20年間葛飾区行政評価委員長として葛飾区と区民のための税務行政に携わっています。そして、税理士仲間に「葛飾明社」の会員になって頂くなど、「明社運動」の推進に努めています。

国連が掲げているSDGs（持続可能な開発目標）に、企業や全国の各自自治体などが積極的に取り組み始めています。また、全国の地区明社においては、様々な活動を展開されていると思います。提唱から50年が過ぎ、時代は大きく変化し、その流れのなかで、「明社運動」はいまこそ全国明社と地区明社がお互いに知恵を出し合い、協力し合いながら「大きな社会」に「小さなうねり」を起こす役割があると考えます。

耀メッセージ

- 1……特集 “いのち”に寄り添う
 - 8……環境問題を考える——地球の未来を守るのは私たち！
 - 10……われら明社人
 - 13……全国清掃キャンペーン
 - 14……Palネット
 - 16……誌上名刺交換
- 掲示板
耀！連隊 明社レンジャー

Contents

はーとふる2021年 秋号

【目次】

特集

“いのち”に寄り添う

21世紀は「心の時代」といわれ、生き方や人と人とのつながりのあり方が問われています。問題の一つとしてあげられることは、わが国で自殺者が多い状況です。世界保健機関（WHO）によれば、日本の自殺率は世界で最も高い水準にあり、未遂者を含めると毎年30万人以上が自ら命を絶とうとしていると考えられています。

その要因には、長時間労働、勉強や進学に関する圧力、社会的孤立などがあげられています。さらに、昨年からは新型コロナウイルス感染拡大による失業やそれに伴う不安も加わりました。自殺は、本人の苦しみが問題として取り上げられるばかりではなく、遺族や周囲の人々をも苦しめることから、もはや社会の問題といわれます。

周囲に目を凝らすと、悩み苦しんでいる人、怯^{おび}えている人、独り寂しさに震えている人がいるかもしれません。コロナ禍にあってつながりあうことの難しい今だからこそ、「ほっとけない」という私たちの気持ちを発揮するときなのではないでしょうか――。

今号は上智大学の島蘭進氏、福井県の東尋坊で自殺防止に取り組んでいる茂幸雄氏、そして、地域で相談業務を行っている方々にご登場をいただき、皆さまとともに「“いのち”に寄り添う」ことについて考えてみたいと思います。

「ともにいる」ということ

島 蘭 進

上智大学グリーンフケア研究所所長
東京大学名誉教授



しまぞの すすむ

1948年、東京都出身。東京大学大学院人文科学研究科博士課程単位取得後退学。東京大学文学部宗教学科教授を経て、現在、東京大学名誉教授、上智大学グリーンフケア研究所所長。宗教学、主に近代日本宗教学史、死生学が専門。著書『日本仏教の社会倫理』（岩波書店）では、近代的な宗教観のもとで見落とされがちであった日本仏教の倫理性・社会性の側面が、現代社会の中で再び顕わになりつつあることを論じている。その他の著書に『日本人の死生観を読む』（朝日選書、2012年）など多数。

二〇二〇年から二一年にかけて、「ともにいる」ということがしにくい状況になった。もちろん新型コロナウイルス感染症のパンデミックにより、感染を防ぐために人と人が近づくことがしにくくなったからだ。ステイホームとかソーシャルディスタンスをしつかり守っていると、「ともにいる」場が薄れてくる。このために辛い思いをしたり、心細い思いをしたりする人は少なくなかっただろう。

子どもたちは集まって駆けまわったり、ともに遊んだりして過ごしてこそ、おいしくご飯をいただき、ゆつくり眠るものだ。大人だって仕事をするにも楽しむにも、仲間や相手が必要とするものなのだ。会議や研修はしなくてはならないものだが、その後は何気ない雑談や飲食しながらの交流がほしいではないか。ひとり

つきりでいたいときもあるが、交わりも欠かせない。これは「ともにいる」ということが、いのちの働きの基底的な要素であることを示している。

新型コロナウイルス感染症では「さよならのない別れ」が数多く生じた。高齢者がひとりか二人で孤立する、あるいは高齢者介護施設で家族らに面会できない。そのまま最期の別れのときをもつこともできず亡くなっていくということが度々起こった。それだけではない。お葬式も簡略化し、火葬に立ち会う家族もごくわずかという例も少なくなかった。ともに死別の悲嘆を分かち合うこともしにくくなった。

だが、新型コロナウイルス感染症の流行以前から、「ともにいる」ことの欠落感は広がっていたのではないか。ずいぶん前から「孤

「独死」は話題になっていた。高齢者の自殺や引きこもりも増えていた。若者の引きこもりと自殺は関連がある。一方、働いてはいながら貧困に苦しむとか、親や子どもなど近親の世話に手いっぱい、で交わりを楽しむどころではないという人も増えている。二人暮らし、一人暮らしが増え、孤立を避けられないと恐れている人も少なくない。

「ともにいる」ことが難しくなっている理由の最大のものは、役に立つものこそを尊ぶというところにある。利益をあげること、業績をあげることに忙しい。利益をあげたり、業績をあげたりするのに貢献する人は尊ばれ、仲間をもちやすい。ところがそうした生産関係からはずれていると見なされると、「ともにいる」場が失われてしまう。「居場所」がなくなってしまうのだ。

だが、人は何かの役に立つから尊いのだろうか。その人の存在が尊いのではないだろうか。「^は這へ笑へ二つになるぞ今朝からは」というのは、さという娘を題材にした小林一茶（一七六三―一八二八）の句だが、いのちの尊さをよく表している。将来役に立つからうれしいのだろうか。その尊さは傷ついたとき、また失われたときにこそ痛切に感じ取れる。一茶の娘のさとは、数ヶ月後に^{ほうそう}疱瘡でいのちを失った。「露の世は露の世ながらさりながら」。この句は前の句以上に、いのちの尊さ、かけがえのなさを深く表現している。赤ん坊であれ、病氣や障害で苦しんでいる人であれ、住む家がなく路上で暮らす人であれ、次第にからだや知的機能が衰えていく高齢者にせよ、役に立たないから軽んじてよいというのは、何かが見失われている。ケアをするよりもされる側の人たちだが、

ケアをされることのなかにいのちの尊い働きがあり、「ともにいる」ことの奥深い意義がある。

それはいのちがそれぞれ孤立しているように見えても、実は孤立してはならないものであり、ケアしケアされる関係のなかにあるはずのものだからだろう。「ともにいる」ことのなかにすでにケアがある。そして、人をケアすることこそ生きがいのものである。だから「ともにいる」場、交わりの場を大事にしなければならぬ。目的があつて同じ場にいるというよりは、まずは「ともにいる」ことによって、何かが生じてくる場である。それは余白であり、無為であり、「する」より「いる」時空である。そういう時空でこそ、ケアのところが働くのだ。

ところが、役に立つことだけに囚われていると、そのところが見失われる。制御できるもののなかに閉じ込められてしまうのだ。アートやスポーツも本来は「ともにいる」ことを尊ぶものだ。私はともに歌を歌うのが好きだ。ともに歌を歌うことが、なぜこれほどに楽しいのだろうか。力になるのだろうか。そこには不思議な働きがある。それは「いのち」に寄り添うことだからだ。

そういえば、会話にもその力があるはずだ。衰えていき、最期を迎える時期、隣に住む母と日々かわしていた会話を思い起こす。父の位牌^{いは}のある仏壇にお線香をあげて、その日の体調や気分をうかがいながら、何とはなしの会話をする。それが毎朝の行事のようになっていた。それは「ともにいる」ことを確認し、ともに心の響きをかわすようなものだった。今は仏壇にいる母が、「いのち」に寄り添う」このころの会話を受け取ってくれているはずだ。

NPO法人「心に響く文集・編集局」理事長

茂 幸雄さんに聞く

自殺防止活動は人命救助——東尋坊の現場から

福井県の東尋坊^{とうじんぼう}は、日本海を臨む岩場の景勝地で、高さ25メートルほどの断崖に波が打ち付ける様子は迫力にあふれています。一方、岩場から飛び降りて自殺する人が絶えない場所としても知られています。その東尋坊で命を落とそうとしている一人一人に声をかけ、自殺防止活動の一翼^{いちよく}を担ってきた「心に響く文集・編集局」の理事長・茂幸雄^{しげゆきお}さんに、取り組みの一端と自殺に追い込まれた人々の心情について聞きました。

なぜ、自殺防止活動に取り組むようになったのですか。

私は警察官を定年退職する1年前に東尋坊^{かんかつ}を管轄^{かんかつ}する三国警察署（現坂井西警察署）の副署長として赴任^{しゅにん}し、数多くの自殺死体を目にして愕然^{がくぜん}としました。私は「何とかしなければいけない」と思い、毎朝6時に家を出て東尋坊を一周して出

勤しました。夕方、仕事が終わってからも見回りをし、独り^{ひと}で佇^{たたず}んでいる人や遊歩道で行き交う人に声掛けをしていました。

そんなある日、手首を切った老カッパルを見つけたのです。二人は日が暮れるのを待つて海に飛び込むことを考えていたそうです。

話を聞いて、二人を説得し、病院に連れて行き、町役場に現在地保護の適用者として引き継いだのです。ところが、東京の人は東京で生活保護を申請しなさいと言われ追い散らされ、二人は新潟県まで行って首を吊って亡くなったのです。後日、私のもとに手紙（遺書）が送られてきました。私は、悔^くやんでも悔やみきれませんでした。

自殺にかかわることで警察ができることは「保護」だけです。警察は保護したら24時間以内に家族か福祉機関に引き継がなければなりません。自殺予防の権限は地方自治体の責務になっています。し



かし、公務員は民事不介入や私生活への不介入といった原則があるため、個人的なことにかわることができないのです。それなら警察を退職し私人になった私ならその役割を果たすことができると思います。そして、退職後に自分が「社会的な受け皿になろう」と、自殺防止活動に取り組むようになりました。これは人命救助と同じだと思っています。

しげ ゆきお
1944年生まれ。1962年10月、福井県警察官を拝命。2004年3月、警視（三国警察署副署長）で定年退職。同年4月、NPO法人「心に響く文集・編集局」を設立。（財）毎日新聞社会事業団「毎日社会福祉顕彰」、（財）あしたの日本をつくる協会「振興奨励賞」など受賞。著書に『心に響く文集・勝たなくてもいい 負けたらあかん!!』（自費出版）、『東尋坊―命の灯台』（太陽出版社）など。

——具体的にどのような取り組みをされているのでしょうか？

活動を始めた当初は独りで見回りをしていました。が、「一人でも多くの命を助きたい」と思い、2004年に「NPO法人心に響く文集・編集局」を設立しました。現在は、メンバー12人が週に6日、東尋坊を見回りながら、自殺をしようとしている「自殺企図者」に声を掛け、保護をしています。

また声を掛けて思い留まってくれた人には、その後の生活相談や自立支援も行っています。

東尋坊での自殺者数は、私たちが活動を開始した平成16年は25人、過去10年間にすると256人でした。ところが、平成29年自殺者数は10人で、10年間では131人と減っているのです。しかし、コロナ禍の今年は、8月の時点で、例年より多くの方が自殺しています。これは東尋坊のことだけではなく、全国的に増加していると言われています。

自殺の名所と言われている東尋坊ですが、私たちは「新生活を考える場所」として、また人生の目標を立てたり人生再出発をしたりする場所」となることを目的

に活動をしています。

——自殺者を出さないために、私たち一人一人に何ができるのでしょうか？

東尋坊で死を考え、悩んでいる人の特徴は、景色を眺め見渡すというより、一点しか見ていないのです。そんな人を見かけたら、「何か思い悩んで来たのでしょうか？ 何かあったのか話を聞かせてください！ 私は何とかしてあげます！今までいろんな人の悩み事を聞いてきましたが、あなたも私に悩みを話してから死んでも遅くないでしょ…」と言葉を掛けます。そして、私たちの活動拠点である茶房「心に響く おろしもち」まで来ていただき、ゆつくりと温かいお茶やお



ろし餅（大根の絡み餅）を勧めて話を聞きます。胸の内に抱えている悩み事をお聞きして私たちがお手伝いできる解決策を見つけ出すのです。

苦しみから抜け出せず、絶望感を

抱いている人は、このごく普通の挨拶の言葉を掛けただけで、すぐ涙ぐみます。そのとき、すかさず「今日まで苦しかったんでしょ？」と言って、「よし！私は何とかしてあげます！」と言って、その悩み事を解決するために全国の何処でも行き、自殺に追い込んでいる環境を改善するために奔走するのです。

そんなかわり合いの中から、みんな「できれば死にたくない」「できることならもう一度、やりなおしたい」と思っていることがわかりました。死を決意したものの、死ぬのが怖くてだれかを頼りにしたいのだと思います。だから、私は、岩場に佇み、一点をじつと見ている人を見つけたら「どうしたの？」「何しているの？」と声を掛けるのです。その一声を掛けることで、これまで思い留まってくれた人が何人もいました。大事なことは、躊躇（ちゅうちよ）することなく勇気をもって声を掛けてあげることです。

自殺が増え続ける社会的責任に言及し、改善を求めていくことも大事なことです。が、私たち一人一人が、いま、悩み苦しむ人と真正面から向き合い、自殺をくいとめることを考えていただきたいと思います。



このインタビューの関連として「茂幸雄さんからのメッセージ」をYouTubeで配信しています。
<https://youtu.be/C34OPkHhIgY>

取り組み

いまできることを――

苦しみから抜けだせない方々に寄り添っている方たちを紹介します。

悩みを抱えた人たちの心に
明かりをともし灯台守でありたい

仙台駆け込み寺

賑わいを見せるアーケード街・サンモール一番町通りから一步横道へ入ると、昭和レトロな面影を残しながら、オシャレで個性的な店が並ぶいろは横丁（仙台市青葉区）。その一角に相談室を構えているのが「公益社団法人駆け込み寺仙台支部（仙台駆け込み寺）」です。2018年4月に設立し、昨年9月に「たった一人のあなたを救う」をスローガンに、家庭内暴力、ひきこもり、虐待、多重債務、自殺など、さまざまな問題に苦しんでいる人たちの力になることを目的に相談室を開設しました。

代表の織笠英二さんは、「気持ちの整理がつかず、胸のなかで絡まった思いをお聞きし、整理するお手伝いをしていきます。そして、ご本人が向かっていきたい



方向を後押ししています。ですから、私たちは、救急病院や町医者のようなもの。お話を聞いて、必要と思ったときには、行政などの専門の窓口で道案内をさせていただきます」と話しています。

そんな「仙台駆け込み寺」の相談室では、誰かとゆつくり話したい、悩みを聞いてほしい、アドバイスがほしいと思っても、誰にも打ち明けることができない人の心の内を100人のボランティア相談員が個別に聞いてくれます。そして、灯台のあかりのように、連日、交代で対

応できる体制で行っています。

●開設日は、毎日13時から16時まで（水曜日は定休日）

●相談無料

●電話相談 070-4060-9862



心の相談室

明るい社会づくり市川・浦安協議会

「明るい社会づくり市川・浦安協議会」は、2005年から電話相談事業を行っています。開始当初からカウンセラー資格をもつ二人の相談員が対応してきました。相談者の話に耳を傾け、その思いを受け止めながら、相談者自身が悩みに向き合い、乗り越えていける力を引き出しています。そんな電話相談はリピーターが多く、毎週水曜日の開設日には電話をかけてきて、自ら近況を話してくれるまでになった人もいます。



- 相談無料（秘密厳守）
 - 開設日は、毎週水曜日 10時～15時（12時～13時まで昼休み）
 - 相談内容…子ども・夫婦・嫁姑・人間関係等、誰にも言えない心の迷い、悩み
 - 専門カウンセラーが対応
 - 電話相談 047-326-0007
- 事務局長の櫻橋君子さんは、「コロナ禍ではかの活動は休止状態ですが、相談員の『悩んでいる人たちのために役立ちたい』という熱意で、心の相談室は継続して行ってきました」と現状を語り、相談員も「悲惨なニュースを聞くたびに、なんとか力になつてあげたいという気持ちになります。電話相談は、顔を合わせなくてもできることです。コロナ禍で人とのつながりが希薄^{きはく}になつていいるいまだからこそ、悩んでいる人たちの話に耳を傾けたいと思っています」と、電話相談をとおして、苦悩を抱える人たちに寄りそう姿勢を語ってくれました。



心の悩みにおける相談窓口一覧

私生活において不安で眠れないといった悩みや、職場でのメンタルヘルス不調などの悩みや、生きづらさを感じるなど様々な悩みについて相談をしたい場合に、SNS心の相談について等の情報をまとめています。
お気軽にご相談ください。

心の健康について相談したいとき

- **精神保健福祉センター等**【TEL:最寄りのセンターにおかけください】
保健師・精神保健福祉士等の専門職が、面接や電話等により、コロナのことが不安で眠れない、子どもの世話でストレスがたまるといったお悩みの相談を受け付けます。
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/mhcenter.html>
- **働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」**
職場のメンタルヘルスに関する情報提供をしています。また、産業カウンセラー等が、メール・電話・SNSにより、メンタルヘルス不調、過重労働により体調を崩したといった健康相談を受け付けます。
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



生きづらさを感じるなどの様々な悩みについて相談したいとき

- **よりそいホットライン（電話等による相談）**【TEL:0120-279-338】
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。
(ご相談の例)・暮らしの悩みごと・悩みを聞いて欲しい方、DV・性暴力などの相談をしたい方、
・外国語による相談をしたい方 など
<https://www.since2011.net/yorisoi/>
- **SNS等による相談**
LINE, Twitter, FacebookなどのSNSや電話を通じて、年齢や性別を問わず、「生きづらさを感じる」などのお悩みの相談を受け付けます。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html

