

「けじめ」について——生と死のけじめを考える

齋藤 友紀雄

(公益社団法人青少年健康センター会長・日本自殺予防学会名誉会長)

『けじめ』とは何か？ 日常的にはよく使われる言葉であるが、間違いや過ちなどについて、責任を取ることを、または、区別をはっきりさせること、などと説明するが、改めて説明するとなると戸惑う言葉でもある。しかし人生の諸段階で、また人間成長の発達段階でしばしば問われる事柄でもある。いや人生や人間の生活状況の中だけでなく、身近なところでは季節のけじめと言われるものがある。

季節のけじめほど、はっきりしたものはなく、ことに日本の気候はその典型であろう。もう四〇年以上も前、留学のため一年あまり北米のペンシルベニア州で過ごしたことがあるが、四季の変化は筆者が生まれ育った東京と変わりなかった。こころやからだの健康を考える上では、四季の変化は生活にけじめをもたらす。年中暑く、また寒いようでは生活に張りが無いであろうし、体調すら崩してしまう。海外に出た時こころすべきことは、いわゆるカルチャー・ショックといわ

れるものをどう乗り切ることができるかである。人間関係や文化の違いだけではなく、気候の違いや四季の変化が、精神的にも体調の上でも重要な意味を持つという認識である。多様な四季の変化は生活や人生に影響を与え、四季それぞれの趣きある環境は人のこころと体に「けじめ」をもたらす。

これはまた気候だけの問題ではなく、職業や家庭生活についても言えよう。職業と言っても管理者と従業員、あるいは家族構成はどうなのか、家庭も両親、きょうだいはどうなのか。母子家庭もあれば、最近は一人で生活する独身者も多いので、けじめもそれぞれ多彩である。けじめのない人生はあり得ないのである。ただ難しいのは、置かれた状況によって、「けじめ」のあり方も多様性があり、一般論で答えを出せないのである。子どもの場合は家庭での「しつけ」のあり方が問われるが、成人の場合は、それぞれの職業や立場によって相応しいあり方があるであろう。

さらに、それぞれの人生観、哲学あるいは信仰というべきか、けじめの基準、条件が問題となる。たとえば「責任の取り方」という基準がある。日本人は、誰しも律儀であり、責任を取ることはとうぜんの倫理として考えられてきた。

■自死という「けじめ」

「けじめ」といつても、それぞれの生活の状況や分野によって、性格は異なる。本論では、筆者が半生にわたって取り組んできた「自死」という視点で、この課題を考えたいと思う。従来から、日本人の典型的な責任の取り方としては、自死をもって「けじめ」とする習慣があった。武士は、失敗や恥じをきっかけに、「けじめ」としての自死、つまり切腹をもってその誠意を示すことが多かった。戦前よりもより、今日でもけじめとしての自殺行為は少なくないのである。

■北米の自死遺族支援活動に触れて

一九七九年、筆者は初めて北米の自殺予防学活動に触れたが、この年の五月、カナダ・オタワで会催された国際学会 (American Association of Suicidology: AAS) に出席したことがある。自殺の精神病理、うつ病の治療とその要因としての生物化学的研究など高度な学術的課題を中心とする学会であったところが驚いたことに「サバイバー」(survivor)と称する分科会があり、最初は戸惑ったが、その後これが、その後日本語で「自死遺族」と呼ばれるグループであることに気づかされた。

「サバイバー」とは文字どおり「生き遣り」であるが、米国では自死遺族だけでなく、自殺が発生した学校の生徒、教師など身近にいた関係者ら、広い意味で使われている。さらに日本で言うアイドル歌手が自殺した場合、これを慕って追いかけていたファンたちも「サバイバー」と言う認識で論じられている。上述の米国自殺予防学会総会は毎年各都市持ち回りで開催されているが、ここで存在感のあるのが自死遺族グループで、たとえば有力メンバーが連邦議会でロビー活動をして、自死遺族支援に関する法案を議会で通すなど、学会内でも影響力を持っている。機関誌「Surviving Suicide Newsletter」が同グループの公式の情報誌で、自死遺族に関するさまざまな情報を提供していることに驚かされた。学会機関誌とは別に、四季ごとに一回「Surviving Suicide」と称するニュース・レターを発刊している。グループの名称とは裏腹に、会員たちが生き生きと分科会などで話し合っている情景に驚いたものである。

もちろん、家族内に自殺が発生した場合は、遺された遺族は長期間、自殺した本人と同じように激しく耐えがたい感情に襲われる。突然の喪失体験はもちろん強い恥辱感や罪悪感、自責の念にとらわれるものである。「なぜ自分の家庭にこんなことが起こったのか」「どうして防げなかったのか」「親戚や近所にどう説明したらよいか」と悩むほど、遺された家族は情緒的に不安となり、子どもの場合は危険な状態にもな

る。AASの研究では親子四人が自殺で亡くなった事例があるほど、家族内の自殺連鎖は珍しくない。親が先に自殺し子が後を追う事例がもつとも多く、数年後に起こることもある。自助グループへの参加やカウンセリングを受けるなど、周囲からの支援を受け、新たな視点で人生を見つめることができるように援助することが望ましいとされている。

米国では自死遺族を支援する団体として、SOLOS (Survivors of Loved Ones, Suicide)、American Fund for Suicide Prevention などがあり、自死遺族を支援するための相互支援や研究、教育、情報の交換や提供、フォーラムなどの集会の企画、案内などの活動を実施している。

■日本における自死遺族支援

筆者は米国での経験から、日本でもぜひ自死遺族グループが結成され、日本自殺予防学会にも参加して分科会を組織するような機運が高まるようにと願ってきた。筆者は一九八九年に、米国のマッキントッシュ氏 (McIntosh, John L.)、インディアナ大学教授を、日本いのちの電話連盟総会に講師として招いた。共著であるが「Suicide and its Aftermath」*Understanding and Counseling the Survivors*, Edited by Edward J. McIntosh and Karen Donne-Maxim, Norton, 1987。本書「自殺とその後」はその後、各国で反響を呼んだ。「その後」(aftermath) というのは、単なる「その後」ではなく、「その後の影響」ということで、それは自殺の連鎖と自死遺族問題であ

る。九〇年代後半、日本社会では子どもの自殺連鎖が続発した。名古屋の大河内清輝君、岡田有希子や中野富士見中の鹿川裕史君たちによる自殺連鎖が大きな社会問題になったことは、いまだに記憶に新しい。しかし自死遺族問題についての認識はまだなかった。その後上智大学のアルフォンス・デーケン教授の依頼で『生と死を考える』のセミナーで講演する機会があったが、演題は「自殺と家族」で、当時日本では「自死遺族」なる表現はまだあまり使われておらず、筆者は遺族の罪責感について話し、また米国の自死遺族支援活動にも触れたこともあって、講演後数名の参加者から訪ねられたことを記憶している。

上述のセミナーで、筆者は当時、上述のデーケン神父、柳田邦男氏らとともに、「突然死とグリーフワーク」と題するセミナーで発題した。小生の他にも野田正顕、小西聖子、平山正実、長谷川裕氏ら一八人のパネリストの一人として発題したが、明確に「自殺と家族」の問題に絞って発題したのは筆者一人であったように思う。

実はこの分野で先駆的な研究をしている米国のジョセフ・リッチマン (Joseph Richman) による「自殺と家族」(金剛出版、高橋祥友訳)、ケネス・ドーカ (Kenneth J. Doka) による家族と自殺に関する文献などを紹介したが、日本ではまだこうした研究成果はなかった。そのため講演後、家族を自殺で亡くされた自死遺族の方々からさまざまな質問を受けた。あるい

は何か良い文献がないかと尋ねられた。当時は自死遺族という言葉も殆ど使われておらず、遺族の方々はともな家族の自死を語れる社会的環境がなかったように思う。それこそ周囲を気にされながら、おずおずと家族の自死を告げられたのではないかと想像した。もつとも一方で、こうした認識に立つて自死遺族支援を先駆的、開拓的に創設したのが、「あしなが育英会」「ルーテル学院の自死で子どもを亡くした親の会」であり、いのちの電話も二〇〇〇年代に入って、遅ればせながら自死遺族によるグループケアを各地で立ち上げた。

しばらくして自死遺族支援のための「グリーンケア・サポートプラザ」などが組織され、その後全国的な規模で自死遺族会が結成され今日に及んでいる。

宗教もまた従来のような自殺を断罪する姿勢を変えつつあった。その頃筆者は、池上本門寺に講師として招かれたが、従来自死者の葬儀は断っていたとも聞かされた。その意味で二〇〇一年に出された自死についての日本カトリック司教団声明は、自死を断罪する姿勢ではなく、自殺を防ぎ、その遺族をケアすることが教会本来の役割であることを明確にした。米国でも、このように社会や親族から疎外され、孤立している自死遺族（survivor）の人格の尊厳が保障され生き残る権利が保障されることを希求して、サバイバーの「権利宣言」が出されている。

(1) 罪責感から自由である権利

- (2) 自殺の責任を認めない権利
- (3) 自分の感情を表現する権利
- (4) 官憲・家族からの疑問について説明を受ける権利
- (5) 希望・平和・尊厳を維持する権利
- (6) 自殺を理由に批判されない権利
- (7) カウンセラーやサポートグループの支援を受ける権利
- (8) 新しい人生の出発と生きる権利などである。

われわれは上記八つの条項の中で、第5条の項目の中にある「尊厳」という言葉が使われる場合、この世の中で最も弱く、疎外され、傷つきやすく、見捨てられる立場にある人々の存在を守る目的で使われることが多い、たとえば、受精卵や胎児、重症の知的・身体的障害者、精神障害者、助かる見込みのない末期患者（リスボン宣言参照）など弱者の人格を守るべしとする主張の中で、生命や人格の尊厳という言葉が使われている。米国においては、自死遺族は、サバイバーという言葉が示すように、犠牲者ないし被害者という枠組の中でとらえられており、その尊厳は守られるべきだとする認識が社会的にも浸透している。このように最近では、自死者の人格の尊厳とその名誉が回復されるための権利広く認識されるようになった。この機会に多くの人たちが、積極的にこうした議論に参加すると共に、自死者の人格の尊厳と名誉の回復のために力を尽くして欲しいと思う。これこそ自死遺族の悲嘆緩和の

ために役立つものと考ええる。

■自死者の人格の尊厳

一〇年ほど前に、精神医学者であった故平山正実氏と共同で、「自死者の人格の尊厳を守る」と題する権利宣言を起草したことがある。

自死者は、「この世の競争に敗けた憐れな人間だ」「生きていたいのに死なざるをえない人が多い中、少しぐらい辛いからといって死んでいくのは、わがままで」「彼らは人に迷惑をかけた」といった批判的な意見が投げつけられることが少なくない。そのために自殺者本人だけではなく、残された自死遺族に対する偏見も強く、遺族も世間に対して負い目や恥の感情を持っている。婚約者の家族に自死者があると知らされ、婚約の解消を迫られたという一方の相手からの相談を受けたことがある。自殺行為も遺伝するとする迷信に近い社会的偏見はいまだに強い。こうした偏見を解消すべく、まさに名誉回復を意図して下記のような宣言を発したことがある。

自死者の人格の尊厳と名誉回復宣言（二〇〇九年）

自死者の名誉回復宣言検討委員会

わたしたちは、おのずから亡くなった人たちの人格の尊厳と名誉を守るために「自殺」という言葉ではなく、「自死」という言葉を用い、つぎのような宣言をします。

○わたしたちは、自死者はその人なりに精一杯生き、敗北者でもなく、偏見をもたれる理由もないと考えます。

○わたしたちは、自死者は、繊細、純粹、心やさしい人たちで、死ぬまで精一杯努力し、まじめに生きたことを肯定的に評価します。

○わたしたちは、自死者の人格を非難、中傷、攻撃するような社会的風潮に反対します。

○わたしたちは、自死者はいのちを大切にできなかったわけではなく、やむなく死にいたつたのだと考えます。

○わたしたちは、自死をいたずらに推奨し、美化することはいたしません。

○わたしたちは、自死者の思いに寄り添い、祈ります。

自死者は「この世の競争に負けた憐れな人たちだ」「生きていたいのに死なざるを得ない人が多いなか、少しぐらい辛いからといって自ら死んでいくのは、わがままで」「彼らは人に迷惑ばかりかけた」といったような批判的な意見が自死者や遺族に投げつけられ、また、社会から疎外され、差別、非難され、人格を傷つけられることも少なくない。その意味で自死者の名誉や人格の尊厳は、回復されるべきだと考える。

上記にある宣言「自死者の人格の尊厳を守る」は、故平山正実氏がいつごろ執筆したものかは不明であるが、その後、平山夫人が膨大な遺稿を整理された折に見つけられたもので、一部は未発表の論文と思われる。

実は『現代のエスプリ』特集「自殺と未遂、そして残された人たち」（至文堂、編集・日下忠文・齋藤友紀雄、二〇〇五年六

月号)で、筆者は米国自殺予防学会(AAS) 自死遺族グループの権利宣言を紹介したが、その後平山氏によって、ずっと熟慮され温められてきたものである。さらに数年たつて、グリーンケア・サポートプラザ(代表・藤井忠幸氏)で議論の結果、上記のような「自死者の名誉回復宣言」が決まったと覚えている。この間わが国では、二〇〇六年に国会で「自殺対策基本法」が制定されている。第一章、第一条に自死遺族支援が明記されたことは画期的なことであった。さらに二〇〇七年には内閣府が「自殺総合対策大綱」を閣議決定し、さらに二〇一二年に改定されたが、第一章八項では次のように明記されている。

八項・遺された人の苦痛を和らげる

自殺や自殺未遂の発生直後に遺された人の心理的影響を和らげるためのケアを実施、遺族のための自助グループ等の地域における活動を支援する。

(1) 自殺者の遺族のための自助グループの運営支援
精神保健福祉センターや保健所の保健師等による遺族への相談体制を充実するとともに、遺族等のケアに関するガイドラインを作成することにより、地域における民間団体が主催する自助グループ等の運営、相談機関の遺族等への周知を支援する。

(2) 学校、職場での事後対応の促進

学校、職場での自殺や自殺未遂の発生直後の周りの人々に

対する心理的ケア的確に行われるよう自殺発生直後の職場における対応マニュアルや学校の教職員向けの資料を作成する。

(3) 遺族のためのパンフレットの作成・配布の促進
遺族のための地方公共団体による各種相談窓口の一覧表、民間団体の連絡先を掲載したパンフレットの作成と、遺族と接する機会の多い関係機関等での配布を促進する。

(4) 自殺遺児へのケアの充実

自殺者の遺児に対するケアも含め教育相談を担当する教職員の資質向上のための研修等を実施する。

平山正実氏が創設したNPO法人グリーンケア・サポートプラザをはじめとして、全国的に拡大された自死遺族支援グループが、国の法律や指針に先立って先駆的に優れた支援活動を進めてきたことに対して、ここからの敬意を表したい。国際自殺予防学会(IASP)もWHOと連携して、二〇一三年度には、“Stigma: A Major Barrier for Suicide Prevention”(差別・偏見などの烙印こそ自殺予防の大きな障害という意味)とする標語を掲げた。二〇一〇年以降自殺者数は減少傾向にあるが、筆者は自死遺族支援活動が自殺に対する偏見を糺し、自殺者数を減少させたと解釈する。

■自死者の人格の尊厳

自死者の場合も、今後、倫理的道義的視点からその名誉と尊厳が回復されることを期待したい。われわれは、このような点を踏まえ、自死者の人格の尊厳が維持され、その名誉が

回復されるための「権利宣言」を提起しておきたい。

①「何人も自死者に対して、その行動の故に、その人格を批判、攻撃することは慎まなければならない」彼らは、本来は死にたかったわけではなく、健康問題や経済的な問題、対人問題の亀裂などの現象で、やむにやまらず自ら死を選択せざるを得なかったのであり、いたずらに自死者を批判することは、彼らの人格の尊厳を傷つけることになる。

②「人は、自死という手段によって、生命にけじめをつける自由を有する」

周囲の人がどう思うと、自死という手段によって、生命に締めくくりをつけるという自由を認めるべきである。つまり自死も死に至る選択の一つである。

③「自死という行動を美化したり、英雄視したりしてはならない」

自死行動を美化、英雄視すべきではない。

④「自死者の肯定的側面を承認すること」

自死者の多くは、繊細かつ純粋で心やさしい人たちであり、彼らは死ぬまで精一杯努力し、真面目に生きようとしてきた。残された者は、その事実を承認すべきである。

⑤「遺された者は、自死者のために祈る自由を有する」

あの世とこの世、彼岸と此岸は、深い淵がある。しかし遺族の自死者に対する罪責感や自死者の無念さやかれらの

罪責感を思うとき、その思いがなんらかの形で、相互にわかり合い、和解したいと思うのが人情というものであろう。そこで人々は大いなる存在（神や仏）に、そのとりなしを願う祈りをささげてきた。周囲の人々は、そのような祈りを行う自由を承認ないし伝達することが大切である。

以上、われわれは、自死者の人格の尊厳とその名譽が回復されるための権利宣言の私案を提出した。これを機会に多くの方々が、この問題に対して積極的にこうした議論に参加し、自死者の人格の尊厳と名譽の回復のために力を尽くしてほしい。そのことが、自死遺族の悲嘆緩和のために役立つものと考ええる。

本章の冒頭の論文「自死者の人格の尊厳を守る」は、故平山正実氏がいつごろ執筆したものかは確認していない。その後本論編集する段階になって、平山夫人が膨大な遺稿を整理された折に見つけられたもので、一部は未発表の論文と思われる。前述したように、筆者が米国自殺予防学会(AAS)自死遺族グループの権利宣言を紹介したこともあり、その後平山氏によって、ずっと熟慮され温められてきたものであろう。さらに数年たって、グリーフケア・サポートプラザで、上記の宣言が決まったと記憶している。

その後、筆者は平山氏と共著で『自死遺族支援と自殺予防』（日本キリスト教団出版局）を出版し、この課題を深めて欲しいと願っていたが、彼はそれを果たすことなく、二〇一五

年、惜しまれながら天に召されてしまった。

■自殺予防の現状と将来への展望

「けじめ」をテーマに自死遺族支援について紹介してきたが、「けじめ」という言葉は、どうかすると自分の好みの仲間だけで、異質な人たちを排除す論理にすり替わってしまうことが、往々にしてある。しかし「けじめ」とは、差別や排除の枠組みや論理であってはならず、異質なもとを受け入れ、共生する、つまり共に生きる基本であることを願いたい。

二〇一六年、日本自殺予防学会は初のアジア太平洋地域国際自殺予防学会東京で開催した。ところがアジア地域からの参加はきわめて少なく、ヨーロッパ・北米からの参加者だけで一六〇名余りに達した。五月一八日の開会式には、失政続きで退任間際の舛添都知事も出席、気を良くしたのか、三分の挨拶をしてくれた。またこの会議は日本のちの電話連盟との共催で、学会初日の開会式後、連盟と共催で国際自殺予防シンポジウムを開催、連盟会長堀井茂男の挨拶後、筆者の司会で、B.ミシヤラ（カナダ）、V.スコット（英国）P.ユリヤン（台湾）、S.ビッキー（米）らによる発題があり、さらに会場からの活発な質疑応答があった。

なお国際自殺予防学会が創設されたのは、一九六〇年のことで、初代会長はウィーンの世界精神医学者E.リングゲルである。彼と初めて出会ったのは、一九七九年、カナダ・トロントで開催されたIASP総会であった。当時、彼はウィーン大学

の精神科教授であったが、実はこの時、同学会の東京開催についての要請があった。その後、四〇年近くが経過、やっと彼の要請に応えられたと思っている。いのちの電話相談員、自殺予防学会会員など、参加者総数は五〇〇名を越え、かつてないほどの大盛会であった。さらに昨年、一九九七年以来、久しぶりに筑波大学で日本自殺予防学会総会が開催され、大学関係者をはじめ多数の参加者があった。筆者は学会総会で、わが国における自殺予防対策の推進に寄与したとされ、特別功労者として表彰され、さらに名誉理事長の称号をいただいた。まことに光栄なことであった。

最後になったが、一〇年ほど前まで、わが国の自殺者数は年間三万件の大打を切らなかつたが、毎年劇的に減少し、平成が終わるころには、二万件すら下回るのではないかと想像する。

こうした減少傾向をどう分析すべきかについては、安易に結論は出せない。あえて言えば、自殺者の減少については、いのちの電話、自殺予防学会の果たした役割もあったと信じている。自殺予防学会は長い間、東京いのちの電話に事務局を置き、筆者が細々と事務に携わってきた。しかし二〇〇七年、帝京大学医学部精神科教授張賢徳氏の英断で、同大学の研究室に事務所を移転、また川崎市で同学会総会が開催された。爾来、それまで不定期であった学会は毎年開催されるようになっていた。

二〇二七年、前述のように筑波大学で学会の年度総会が開催されたが、張賢徳氏が新理事長となり、筆者は現役を退いた。筆者は長い間、自殺問題について発言また執筆してきたが、その役割をこの機会に終えたいと思う。それが筆者にとつての「はじめ」であろうか。

もつとも今後とも生と死の課題について考察したいと願っている。

(さかことう ゆきお)