「強くあれ」という価値観が人を追い詰める

ただ、人が自殺を考えるほど追い詰められるのはお金の問題だけではありません。例えば、何らかの支援を利用するために自分が所有しているものをあきらかにし、整理する必要に迫られた場合、そこに強い抵抗感があり、「そこまでしなければいけないのなら、今ここで人生を終えたい」と考える人からの相談もあります。「食べるにも困っているのに何を言ってるんだ」という意見もあるでしょう。しかし人は「食べて寝る」だけで生きているのではありません。車ひとつとっても、その人なりの「物語」があります。今苦しいからこそ、自分のものを手放すことにより、喪失感が更に増し、一層辛いのです。

多くの人の話を聞いてきた私は、「支援を利用するのだから個人の感傷にひたっている場合ではない」「死ぬ気になればなんでも乗り越えられるはず」という、「強くあれ」という価値観こそが人を追い詰めていると感じています。

著名人や若い人が自殺をした時、悼む言葉よりも、原因を詮索したり「なぜ家族は気づけなかったのか」と暗に家族を非難したりする言葉がよく見られます。「死にたい」と思っている人はそうした議論に「自分の苦しみは理解されない」と感じ、さらに孤独が深まります。家族を自殺で亡くした遺族のなかには「自分が責められているように感じる」と話す人も少なくありません。

人が自ら死を選ぶほど心が苦しくなっていることを個人の資質ととらえるか、あるいはそこまで追い詰める社会の問題としてとらえるか。私は後者だと考えています。人の痛みや弱さを受け止める社会であれば、自殺する人は大幅に減るでしょう。

周りからみると「恵まれた人生」を歩んできたと思われる人が自殺することがあります。著名人なら大きく報道され、「あんなに成功していたのに」と言われます。しかしどこかに強い光が当たれば、必ず裏側には濃い影ができます。多くの人から注目され、期待を一身に背負うという強い光が当たっている人は、一方で濃い影を抱えているのではないでしょうか。影を認め、どちらも自分なんだと受け入れてバランスを保ちながら活動されている人もいるでしょうが、影の部分を隠そうとする人もいます。そこに無理が生じ、「メンタル不調」という形で表れるのではないかと私は考えています。

苦しさを抱えながらも生きられる社会へ

最近はSNS上でのバッシングやいじめが社会問題として取り上げられるようになりました。著名人は不特定多数から攻撃されることがありますが、子どもや一般市民の場合は、現実の人間関係がこじれたケースで攻撃されることが圧倒的に多いです。つまり問題は現実世界で起きているのであり、SNSはトラブルのひとつの表れということなのです。例えば、子どものSNS使用を禁止または制限をすれば済む話ではないと私は思います。

SNSは一気に拡散され、写真や動画等の視覚情報が残るため、被害がより深刻で自殺にまで追い詰められてしまうことがあります。これは子どもだけでなく全ての人に関わる問題です。

こうした被害を生まないためにも、なぜいじめが生まれるのか、なぜ見知らぬ大人や、他者とSNSを通じて出会おうとするのかを考える必要があります。

私たちは「心に傘を。」というキャッチコピーでメッセージを発信しています。ある時、相談者が「止まない雨はないというけれど、自分は雨続きの人生だった」と話されたのです。その言葉に「傘をさしかけてくれる人がいれば、雨のなかでも生きていけるんじゃないか」と私は思いました。「いつか雨は止むよ」と励ますのではなく、止まない雨のなかを生きる人に傘をさしかける。強く前向きにならねば生きていけないのではなく、苦しい状況になってもさしかけられる傘があれば、きっと人は生きていけます。より多くの傘がさしかけられるような社会になればいいと思います。