

人権コラム(第49回) 命を大切に!

人権コラム第49回を担当する、人権・地域教育課です。

内閣府がおこなった「自殺対策に関する意識調査」の結果によると、自殺を考えた経験のある人のうち 38.8%の人が「身近な人に悩みを聞いてもらうことで自殺を思いとどまった」と回答されています。これは、自殺を乗り越えた理由の第1位となっています。

食事量が減った、ふだんより疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減った等、家族や仲間など身近な人に「いつもと違う」様子が見られるということはありませんか? 周囲が気付かぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあるかもしれません。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に気づいたら、勇気を出して声をかけてみませんか。

人は一人でこの世に生まれ、一人でこの世を去ることになりますが、生きている間は決して一人ではありません。私たち一人ひとり、いろいろな人に支えられ、また逆にいろいろな人の支えとなっています。

もし、あなたが生きることの意味を見失って、自分の苦しみを理解してくれる人などいないと、自分の殻に閉じこもってしまいそうになるなら、少し立ち止まって考えてみてください。そして、家族、学校の友達、先生、職場の人たち、近所の人々など、あなたが大切に思う人たち、そしてあなたのことを大切に思ってくれている人たちの顔を思い浮かべてみてください。「自分がいなくなってしまったなら、家族は、まわりの人たちは、どれほど悲しむことになるのだろうか」と。自分がいかに多くの人に愛されて今まで生きてきたかを思い返すことができるにちがいありません。そのことに気づいたなら、少しずつでいいから、自分の存在を支えにしてくれている人たちのためにも、前向きに生きていくことを考えてほしいと思います。

苦しい時に、素直にその思いをぶつけていくことは、むずかしいことかもしれません。しかし、真剣に受け止め、自分のことのように共に悩んでくれる人がきっといます。その姿を見るなら、あなたは生きることが苦しみだけではないことを知るようになるでしょう。そして今度は、その相手が苦しい時に自分がいっしょに考えていくことができれば、生きることの喜びをも感じるようになるでしょう。

人はまた、おろかな戦争を繰り返しています。戦争が終わっても、そこで失われた命はもう戻ってきません。私たちは今、そういう意味では平和な国に暮らしています。人の命を尊重することはもちろん、自分の命も決して無価値なものではないことを忘れないで、大切にしていってほしいと思います。