

## 【東京】

## 悲しみと向き合い 生きる力に 新宿の僧侶 中下さんの著書発売

2011年8月2日

自殺や孤独死の防止に取り組んできた新宿区の僧侶が、東日本大震災以降の生き方を考えるために「悲しむ力」を出版した。むやみに「頑張ろう」と口にするのではなく「悲しみから生きる力が生まれる」と訴えている。（松村裕子）

本を出版したのは、宗派を超えた僧侶でつくる「寺ネット・サンガ」代表の中下大樹さん(36)。僧侶として新潟県長岡市のホスピスに四年間勤め、末期がん患者ら五百人以上をみとった経験がある。「サンガ」では、身寄りのない人ら二千人以上の葬儀や納骨に携わった。震災後は友人のいた宮城県石巻市などで炊き出しやがれきの撤去、犠牲者の弔いなどの活動をしている。

著書では、ホスピス、孤立の現場、被災地の三章に分け、生死にかかわる体験をした人たち三十人の「言葉」を紹介している。

ホスピスでは、死を前にした患者から「人の痛みの分かる人になって」と言われた。うつ状態のとき、入院中の独り暮らしのお年寄りから「つらいときはお互いさま。泣きたいときには泣いていいよ」と声をかけられた。

被災地では、友人の遺体に「さようなら」ではなく「また会おう」と声をかけた人に、生き残った者の責任感を見た。家も子どももなくした女性が「絶望の中でもおなかがすく」と言ったのには、命から彼女への「生きてほしい」との願いと受け止め感動した。

「悲しみと向き合うことが生きる力につながる」。中下さんは震災を通じ、これまでの活動とも相通じることをあらためて感じた。身近な人を亡くした被災者には「悲しみを隠さなくていい。とことん泣いて絶望や喪失感を希望に変えてほしい」と促す。自身も出版を機に、被災者が生きる力を得られるよう「被災地で被災者同士、悲しみを語り合える場をつくりたい」とも考えている。

印税は震災遺児への寄付や被災地での活動費に充てる。「悲しむ力」は朝日新聞出版から発売中。千五十円。



「悲しむ力」を著した中下さん＝中央区で