

死にたいと思っているあなたへ

死にたい気持ちはわからないわけではあり
ません。牧師の私でも、頑張り続けることに
しんどくなつて、元気が出てこないときがあ
ります。そんなときは、決まって、いつまで
この人生を頑張らないといけないのだろうと
思ってしまうのです。

今、あなたは、苦しみから逃れたいという
気持ちが極まって、もう死ぬことしか見えな
くなっているのでしょうか。そして、死んだら
楽になれると思っているかもしれません。

しかし、死んだら楽になれるという保証は、
実のところ、ないのです。

考えてみてください。

もしも、今抱えている問題が一つ一つ解決
に向かえば、楽になりませんか。

やり直してみる気持ちになりませんか。

今、あなたに必要なのは死ぬことではなく、
生きるための助けなのです。

問題を解決するために、あなたを助けてく
れる人だと思ふのです。

神様の愛を知って

私は小学生の頃、「あなたは神様に愛されて
います」と言われることがうれしくて、教会
に通い続けました。

両親に愛されて育った私は、幸せな生活を
送っていました。決して、愛情に飢えていた
わけではありませんでした。教会で聞く「あ
なたは神様に愛されています」というメッセ
ージは、さらに、私の存在をそのまま包み込み、
多感な時期の私の心を、幸せな気持ちで満た
し続けてくれました。

小学六年生の時、飢餓で苦しむエチオピア
とカンボジアの難民キャンプの映像を見た私
は、一円玉募金を始めました。でも、私は、
小遣いのほとんどを使ってしまつて、残つた
十円、二十円を瓶に溜めていったのです。つ
まり残り物です。

そんな時、父に読み聞かせてもらった『ピ
ルマの竖琴』という小説に感銘を受けました。
主人公の水島上等兵が、ピルマに残り戦没者
の魂を弔う道を選ぶその姿に、考えさせられ



ました。彼の人生の全てを捧げる生き方と、
小遣いの残り物である私の一円玉募金の違い
がはつきりとわかりました。

私も、誰かのために犠牲を払うことができ
る人になりたいと、水島上等兵に憧れるよう
になりました。

そんなある日、聖書にある、イエス様の弟
子・ペテロの、足の不自由な物乞いに対する
言葉が心に響きました。

「私たちを見なさい。……金銀は私にはない。
しかし、私にあるものをあげよう。ナザレの
イエス・キリストの名によって立ち上がり、
歩きなさい」(新約聖書・使徒の働き3章4〜6節)

金銀はないけれど、でも、自分にあるもの
をあげようと、足の不自由な物乞いを、立ち
上がらせ歩かせた、そんなペテロの姿に心が
留まりました。

私は、苦しんでいる人、困っている人に、
「神様はあなたを愛していますよ。大丈夫、助
けてくださいますよ」と伝え、犠牲を払って
助けの手を差し伸べることでできる人になり
たいと思つたのです。

生きるって苦しい。しかし……

もちろん、生きるって苦しいと思います。
生きるってしんどいことが多いと思います。
苦しさやしんどさの中で、「生きる意味がわか
らない。生きていてもしょうがない」「自分は、
親をはじめ、周囲の人に、望まれて生まれ
きたわけではない」「自分の意思で生まれてき
たわけではない。生まれたくて生まれたわけ
ではない」と言う人もいます。

しかし、私はこれらの答えとして、自分自
身を越えた存在、神様の存在を信じています。
命そのものを与えてくださった存在です。

神様に与えられた命だから尊いし、生きる
ことには意味があると信じています。

今の苦しみにも意味があり、生きることを
諦めてはいけな思っているのです。

絶対に神様にはご計画があつて、私は、今、
意味があつてこの苦しみを通っていると受け
止めているのです。

あなたはかけがえない存在

もしも、あなたが自ら命を絶ってしまったら、
あなたに関わりのあつた多くの人が、苦しむ
ことになります。縁が切れたと思つている人も、

あなたのいのちを諦めない

“死にたい”と
思っているあなたへ

NPO白浜レスキュー
ネットワーク理事長・牧師

藤藪 庸一



藤藪庸一（ふじやぶ・よういち）

1972年8月6日生まれ
東京基督教大学神学部神学科卒業
白浜バプテスト基督教教会牧師
白浜レスキューネットワーク理事長
1999年から「いのちの電話」での相談
とともに自殺志願者との共同生活を始め、
自立を目指す支援活動を行っているほか、
自殺予防活動として子どもたちへの支援
活動など、あらゆる角度から自殺防止に
取り組んでいる。

● NPO 白浜レスキューネットワーク
<http://www.srnw.or.jp/>



『あなたを諦めない
—自殺救済の現場から—』

藤藪庸一著

四六判 定価 1,400円+税

いのちのことば社フォレストブックス

年間約2万人以上が自ら命を絶つ日本
目の前には、人生を諦めてしまった人たち
今、私たちの「良心」が問われている

好評
発売中

発行/いのちのことば社EHC(全国家庭文書伝道協会)
私たちは、エホバの証人(ものみの塔)、モルモン教、統一教会ではありません。
© いのちのことば社 2019 44506 聖書 新改訳 2017 © 2017 新日本聖書刊行会
文/藤藪庸一 写真/酒井羊一

さらに聖書を知りたいという方はこちら

Bible Learning
バイブルラーニング



～世界のベストセラー“聖書”の魅力を紹介するサイト～



疎遠になっている人も、「あの時こうしていれば……」と自分を責めることになります。身近な人ならなおさらではないでしょうか。

あなたはそう思わないかもしれないけれど、周りの人が感じる取り返しのつかない喪失感や後悔の念は、はかりしれないものになるのです。

これが、あなたがかけがえのない存在だという証です。今はそう感じられなくても、あなたがなくなつた世界では、あなたが大切な存在だったと気づき、苦しむ人が起こされるのです。

苦しい今だからこそ、この事実を知って、自分の価値をもう一度考え直してみてください。



助けを求めてください

もしあなたが今「死にたい」と苦しんでいるのなら、「助けて」と近くの教会に助けを求めてください。

一人で悩むのをやめて、助けを求めてください。

神様はあなたを愛しています。神様にはご計画があります。こうして、この小さな文書に出会ったことが、その証拠です。神様に助けを求めて声をあげてください。そして、教会を訪ねてください。

あなたは神様に愛されています。