

川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 悩む門にも福来たる



住吉ざくらと新幹線＝川崎市中原区

ひとりで悩まずに電話相談
044-733-4343



vol. **116**

2026. 3. 1

CONTENTS

特集 悩む門にも福来たる 川崎いのちの電話 理事長 張 賢徳

イベント探訪

「ひきこもり VOICE STATION 全国キャラバン」に参加して
こころの健康セミナーが開催されました

インフォメーション

チャリティー寄席 柳家三三^{さんざ}独演会（2026年9月26日開催）
資金ボランティアとしてのご支援を！

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：正午～午後4時

自殺予防いのちの電話（フリーダイヤル）

0120-783-556

毎日 午後4時～夜9時
毎月10日 午前8時～翌朝8時

インターネット相談

<https://netsoudan.inochinodenwa.org/>
(アドレスが変わりました)

社会福祉法人 川崎いのちの電話



特集

悩む門にも福来たる

川崎いのちの電話 理事長 張 賢徳

川崎いのちの電話の張賢徳新理事長に、自分の生き方や人生に影響したこと、いのちの電話に対する思いや、今苦しんでいる人へのメッセージなど、多様な話を聞きました。

どんな子ども時代を過ごしましたか？

私は大阪の生まれで、幼少期から普通の人と比べると極めて例外的な育ちをしてきました。私は在日韓国人三世で、日本社会の中でマイノリティとして生きてきて、今もその立場は変わりません。日本の公立小中学校で過ごし、高校で灘高に進学。一浪して東大医学部に進みました。灘高、東大という一見エリートに見られますが、全くそうではなく、ずっとマイノリティの立場で過ごしてきました。その辺を隠すつもりはありませんし、性格的には直情的な面もあるので感情も表に出ます。ただ、仕事の面では一生懸命頑張ってきました。一般的な日本人と少し違うということで、マイノリティの視点が私の思考の中の随所に入っているかもしれません。自分に染み込んだものなので、致し方ないと思います。

マイノリティの側は、いつもいじめられることに怯え、自分から隠してしまう傾向があります。在日韓国人の場合は、見た目では分からないので隠そうと思えば隠せます。朝鮮は植民地化された時代があり、創氏改名とか母国語禁止で名前も日本式にさせられた歴史があります。私も日本式の名前を持っています。日本名を使えば表面上は分からなくなり、実際に日本国籍を取得し、帰化する人も多く在日韓国・朝鮮人の人口は年々減ってきています。在日といっても人それぞれなので、一括りにはできませんしいろいろな考えの人がいるので、どの選択が正しいとは言えませんが、私自身は先祖の名前を捨てたくないで本名を名乗っています。私は三人兄妹で、兄と妹は日本国籍を取得して日本名を名乗っています。親は韓国籍のまま現在も大阪で健在ですが、表札は日本名です。悲しい話ですが、母親から「あなたの活躍は嬉しいけれどそれを近所の人に言えない。それが悲しい」とか、兄の息子、妹の息子も同じ精神科医なのですが、妹も「おじさんとお母さんのお兄ちゃんだって言えないのがつらい」と言うのを聞くと本当につらく悲しいです。セルフ

スティグマ（社会からの偏見を、当事者自身が内面化し、自分自身を否定的に捉えてしまうこと）だと思のですが、私はそういう存在です。

精神科医を志した理由は何ですか？

精神科医の道を選んだ一番の直接の動機は、医学部6年生の卒業間近の時に、親友が自殺で亡くなってしまったことです。その自殺に自分が関わっていると思っています。彼が亡くなる2、3日前まで電話がかかってくるにやまなかったのですが、きちんと彼の話を受け止め聞いてあげられなかったことがすごい罪悪感になり、それが精神科の道を選んだ一番の理由です。彼も精神科志望で折に触れて「精神科は面白いぞ」と聞かされていたので、どんどん興味が湧いてきました。でも、その彼が自殺してしまい大変なショックを受け、何かもっとできたのではないかという罪悪感が抜けませんでした。どうして自殺してしまったのだろうということにずっと引っかかっていて、そこに立ち向かっていかないと自分が前に進めないと思いました。それが精神科の中でも自殺問題に取り組んだ一番大きな理由です。

いのちの電話との関わりについて 教えてください。

1997年に山一ショック*があり、98年頃から日本の中高年の自殺者が激増し、いのちの電話をはじめとする自殺対策に携わる人たちの活動がより一層重要性を増してきました。2000年位から国も動き出し、06年に自殺対策基本法ができました。国もいのちの電話の重要性を一層認識し、うつ病に対する啓蒙や啓発活動の一環として、いのちの電話を通して講演会などを全国的に展開してきました。川崎市も行政として自殺対策を展開していく中で関わり協力してきました。

川崎いのちの電話との関わりは、創設者の近藤俊朗初代理事長が存命の時からのご縁です。1999年から帝京大学溝口病院で勤務していましたが、その頃、近藤元理事長に声をかけていただき、それ

張 賢徳 (ちょう よしのり)

1965年大阪生まれ。

1991年東京大学医学部卒業後、1997年英国ケンブリッジ大学精神医学博士号取得、その後帝京大学に勤務し、現在は国立精神・神経医療センター精神保健研究所長を務める。日本自殺予防学会理事長。日本外来精神医療学会常任理事などの要職も務めている。川崎いのちの電話の理事長でもある。著書は「人はなぜ自殺するのか」「うつ病新時代—その理解とトータルケアのために」など。

以来講師や理事として関わらせてもらっています。金子前理事長にも折に触れて声をかけていただき、2～3年前から理事長の跡を継いでほしいと依頼されていました。忙しいのもありましたが、本当に自分でいいのかという思いもありお断りしてきました。今回理事長を引き受けるにあたって「私は日本国籍者ではないですよ」ということを最後まで念を押しました。自分はマイノリティで差別される側なので、そんな存在が大事な機関の組織の長になってよいのか、と。昨年4月に、国立の研究所長を引き受けるにあたって、何度も確認しました。私の中にもセルフスティグマがあり、そんな一面を持っていますが、川崎いのちの電話の皆さんから温かく迎えてもらい、理事長を引き受けることにしました。自分にできる精一杯のことをさせてもらいたいと思います。

※山一ショック：山一証券株式会社はかつて存在した日本の大手証券会社。巨額な不正会計（損失隠し）がバブル経済崩壊後に発覚。1997年自主廃業。2005年解散。世間に大きな衝撃が走った。

緊張の多い多忙な生活だと思いますが、気分転換はどうしていますか？

10歳から空手をしています。今は忙しくて道場に通っていませんが、やっていたよかったと思っています。空手の基本稽古は一人でできますので、立つ場所さえあれば練習できます。読書は小さい頃から好きで、勉強をしなくても本は読んでいました。特に伝記が好きです。人の生き様などを知るのが好きだったので、精神医学に対して親和性があったのだと思います。インタビューなどで、生き様を直接聞くのは勉強になります。

AIの進歩についてどう思いますか？

精神科の分野でも、AIが進化していったら精神科医はいらなくなるのではとされています。カウンセラーもいなくなりAIカウンセリングで代用できるのでは、という意見もあります。私たち60代以上は、直に対人交流をしてきた年代ですが、

現在の若い世代、ITネイティブといわれる人たちは、人との交流が大事だということの意識が希薄のまま成長していることに怖さを感じます。以前、電車の中で、お母さんはずっとスマホを見ていて、赤ちゃんも乳母車に付けたモニターをおとなしく見入っている光景に出会い、まさにITネイティブだと衝撃を受けました。その上、コロナ禍の中で、対面の人流が激減し、世の中に押し込められました。子どもたちへの影響は大きく、成長の真っ最中の3年間、対人交流を奪われたというのは大きいと思います。対人交流の少ない人たちは、内向きになってAIやコンピューターに慣れてしまい、それがその人の常識になってきます。わざわざ精神科医に会いに行こうと思わない、AIで済ませるようになってきます。この先どうなるのだろうかかと危惧しています。

対策の一つとしては、諸外国のように16歳以下は禁止するなど、ある程度の規制が必要だと思います。諸外国は子ども時代の成長がいかに大事か



を認識しているからです。どこまで有効かは分かりませんが、やらなければいけないと思います。そこは、日本は対策が非常に遅れていると思います。

著書に「悩む門にも福来たる」とサインしてもらいましたが、その心は？

私は大阪出身なので吉本新喜劇の地元で、笑いが日常生活の中にあるようなところで育ちました。私も笑いが大好きで、元々は明るいキャラクターだと自認しています。ただ、一方で私にだってつらい時もあるし悩むこともあるし、すぐに解決できない問題もあり、それらを抱えて生きていかな

ければならないですね。そんな時、悪意なく「しっかりしろ、そんなに気にしなくていい」とか根拠のない励ましをしてくる人がいます。悩んだり落ち込んだりすることが悪いようにとられがちな社会です。社会全体がポジティブばかりが評価されがちです。だけど、世の中は、私たちの人生はそんな単純なものではないでしょう。解決しない問題や時間のかかる問題もたくさんあり、それを抱えたまま生きていかないとはいけません。私でいうと親友を失ってから、人に言えるようになるまで10年かかりました。問題を抱えながらも日常生活を送っていかねばなりません。悩みながら生きていく。悩むことは決して悪いことではなく、自分を成長させてくれる一つのきっかけではないか。私でいえば、悩んだことが精神科医を選んだことだし、診療も一生懸命取り組み、最大限頑張ろうという思いに繋がったと思うので、「悩む門にも福来たる」でいいのではないかと考えています。人は悩みの中で成長するというところに目を向けてよいのではないかと考えています。

悩む門にも福来たる

2022年6月2日

川崎いのちの電話研修会122

張 智花

■ 今、生きることに苦しんでいる人たちへ ■

■ メッセージがあれば教えてください。 ■

死にたいと悩んでいる人へはまずその人の気持ちに共感したうえでの言葉ですが「今の状況がずっと続くわけではないですよ。必ず変わりますから」と伝えます。私は宗教に興味があって、悩みの対処の仕方などを宗教家に質問したりしますが、共通して返ってくるのは「今の苦しみが一生続くわけではない」という言葉が多いです。いじめ体験をカミングアウトした芸能人の話を聞いたことがあります。今はつらいけれど、ずっと続くわけではない。必ず状況が変わる時が来るから、だから今の思いだけで自殺しないでね」と言っていました。私もそうだと思います。それでも今苦しんでいる真っ最中の人に言っても、すぐには受け入れてもらえないと思いますが、そう言うようにしています。苦しい時、「苦しみはずっと続かない」

と伝えたからと言って、苦しい状況が一気に解決するわけではなく、苦しいままだう過ごしていくかです。そこに宗教があるなら、苦しみを神に委ねる。頼る気持ちになることは大事で、とりあえず自分の苦しみを預けてしまう。だから、電話もかけてくるし、助けを求めてくるのです。その機能の一つとして宗教は大事だと思っています。戦後の日本は宗教心が薄まってしまったので精神科医としては、つらいところです。

いのちの電話の相談員に対して、死にたいと思っている人へ支えとなる言葉や生き抜く術のアドバイスですが「今の悩みはすぐ消えるわけではないけれど、それが続くわけではないから希望を失わないで下さい」「苦しみを抱えたまま生きていくコツは、苦しみを一旦横に置くこと。イメージとして、そのままだと目に入ってきてしまうので段ボール箱に入れてガムテープで蓋をする。そして、目の前にある今やらなければならないことをちょっとやってみてはどうですか」「苦しみを抱えたままでも、眼の前のことをやっているうちに力が湧いてきたりするの、とりあえず動いてみることでしょか。これは認知行動療法の学説にも通じるのですが、つらい中でも何か行動していると気分が少し落ち着いてくるものなのです。

最後にお伝えしたいことは、生きることの意味の大切さです。自殺予防に長年携わってきて、たくさんの患者さんに会って、何が一番大事だろうと考えた時、現時点で行き着いた一つの答えが「生きている意味が持てるかどうか」です。例えばうつ病の人が「〇〇のために頑張らねばとか、〇〇のために生きていかなければ」と思えるものを持っている人や見つけられた人はうつ病から脱していきます。「〇〇のために」を持っているかどうか。それを持っている人は、一線を越えないし越えにくいのです。その人なりの「〇〇のために」と繋ぎとめる何かを持っていれば一線を越えずに済みます。生きる意味を見つけることが大切です。一朝一夕にできるものではありませんが、生きる意味を持っているかどうか大切です。

生きている意味が無いと言われても、私はこう伝えます。「苦しい中それでも生きて下さい。苦しい中で生きていること自体に意味があるはずですから生きて下さい。その意味を探しましょう。今すぐ見つからないかもしれないけれど、必ず見つかる時が来ます」。

イベント探訪



「ひきこもり VOICE STATION 全国キャラバン」 に参加して



厚生労働省主催、文部科学省後援の「ひきこもり VOICE STATION 全国キャラバン」は、5年目を迎えました。推計 146 万人の方々がひきこもりの状態にある中、彼らの実情についてより深く理解し、それに基づく支援を促進することを目的にしています。

2025 年は神奈川、高知、秋田、新潟、奈良、そして大分の 6 都市で開催されました。

8 月 23 日の神奈川会場に参加してみました。最初は、自身もひきこもりの経験をもつ演出家の宮本亞門さんのお話で、宮本さんは実家が新橋演舞場前の喫茶店で、芸能が身近にあったことから、日舞や仏像鑑賞、茶道に幼い頃から興味を持っていたそうです。アイドルなどの話題で盛り上がる同級生に嫌われないようにと、周りに合わせ自分を演じるうちに、友達ができなくなり孤独になっていったと話します。人生に希望が持てなく、自殺未遂も経験したそうです。高校入学後に 1 年間ほど自室に鍵をかけひきこもるようになり、父親に連れて行かれた精神科の医師に、学校に行き

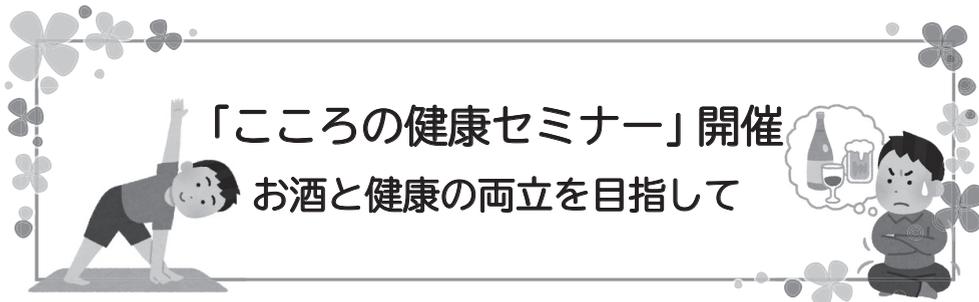
たくないことや自身の話を全て「良いね、面白いね」と受け止めてもらったことで、登校できるようになったそうです。その後、数名のひきこもり当事者の人生について、宮本さんとのリアルな対談もありました。

イベントでは、ひきこもり支援に携わる 4 人のパネラーが「自立？自律？生きやすい社会はどっち」とのテーマで対談しました。支援者や経験者が、支援の在り方について深く考える機会となっていました。

また、最後の朗読劇発表では、当事者の自らの人生を脚本化し、他者が演じることによって、客観的に自己を見つめる機会とされました。3つの物語が演じられましたが、そのうち 25 年もの間、ひきこもり、親の言いなりに過ごしてきた自分を振り返り、自らの人生を歩みだした話が印象に残りました。

YouTube にアップされていますので、興味ある方はご覧ください。

(ハナミズキ)



2025 年 9 月 28 日、エポックなかはらにおいて川崎市と川崎いのちの電話の共催でこころの健康セミナーが開催されました。テーマは「医師が解説するお酒の医学と運動によるからだのメンテナンス」。第 1 部は、久里浜医療センター精神科医の瀧村剛氏の「お酒と健康の両立を目指して～後悔しないアルコールとの付き合い方～」と題した講演でした。お酒による身体へのいろいろな弊

害についての話の後、健康と両立する飲み方についてでした。一番大事なものは、「無駄なお酒は飲まない」ということで、そのための工夫について具体的に紹介がありました。第 2 部は、(株)ルネサンスのインストラクターによる健康づくりに大切な睡眠の質の向上や簡単なヨガの実践を通して自分の身体を感じ味わうことの大切さについての講演でした。

インフォメーション

【問合せ】川崎いのちの電話事務局
TEL:044-722-7121 (平日10:00-17:00)
ホームページ <https://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

川崎いのちの電話チャリティー寄席 柳家三三独演会 ^{さんざ} 9月26日 開催

【日時】2026年9月26日(土)午後(開演時刻未定)

【会場】エポックなかはら(南武線 武蔵中原駅すぐ)

【料金】3500円(予定)

※未就学児のお子様はご遠慮ください。

【出演】柳家三三 他(三味線) 森本規子

※その他の出演者については追ってお知らせします。

【チケット購入方法】

以下の2つの方法で購入していただく予定です。

①郵便振込で「川崎いのちの電話事業推進委員会」
(口座番号は00200-1-130682)宛てに送金

②チケットぴあを利用して、セブンイレブン又は
ホームページから購入



資金ボランティアとしてのご支援を！

川崎いのちの電話の活動は、皆様の温かい支援によって運営されております。多くの方のご協力をお願いいたします。賛助会員・一般寄付金とも所得控除など税制上の優遇措置の対象になります。従来の郵便局(ゆうちょ銀行)や他の銀行からの振込のほか、リサイクル募金(ぎしゃぼん)、スマホやパソコンからクレジットカードで寄付していただくこともできます。詳しくはホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

①賛助会員(年会費)

法人	10万円	5万円	3万円	1万円	
個人	5万円	3万円	1万円	5千円	3千円

②一般寄付(金額、回数を定めません)

【振込先】■郵便振替 00240-2-36798
社会福祉法人 川崎いのちの電話



赤い羽根募金からの助成金

2025年度は、階段の手すり取付け、相談員用のパソコン更新などをしました。

寄付感謝報告

2025年9月～
2025年12月

川崎いのちの電話のために、温かい資金援助をいただきました。心から感謝し、ご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力くださいますようお願い申し上げます。

【個人】

(9月)	山本 苑子	山田美 和子	大川 幸男	小林 晃一	鈴木 早苗	小林 晃一	朝山 昌子
佐々木 陽子	深瀬 正子	浅田 美子	岡本 由利子	高村 真	秦 ひろみ	武田 信平	亀岡 大造
山本 直正	市川 功一	三國 祥子	吉田 久弘	福本 真秀	山田美 和子	中村 範一	森 光子
斉藤 加奈子	棚部 哲男	(11月)	粟井 清	小出 慶一	余湖 はれみ	山本 剛	久保田 洋子
小林 晃一	早崎 悦子	大石 眞理	大塚 ふみ子	松久 敏雄	木澤 静雄	鈴木 恵子	匿名希望9名
平 菜々子	高橋 勉	碓井 俊昭	安田 享二	(12月)	島崎 祥子	金子 圭賢	
山田美 千代	矢田 部光江	村上 カズコ	広島 晴美	田中 康夫	森山 定雄	西田 克彦	
松村 栄子	小林 晃一	太幡世 記子	靱山 勝雄	石井 秋雄	阿部 孝夫	松島 太郎	
(10月)	村上 カズコ	片山世紀 雄	中川 隆	渡邊 直美	高梨 孝	西谷由 美子	
森瀬 大蔵	吉田美 佐子	米山 信二	松尾 信子	奥 秀子	菅沼 雪絵	増田 洋子	

【団体】

(株) 由貴工務店	(株) 太平商事	高津区鎮座白髭神社	日本キリスト教団向河原教会
東京恩寵教会執事会	朝日生命保険(相)	ケイ・アイ商事(株)	リサイクル募金ぎしゃぼん
チャリティーイベント募金箱	募金箱		

【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

山口恒太(11万円)	井田光政(10万円)	オール川崎ライオンズクラブ連絡協議会(10万円)
ジェクト(株)(10万円)	(一社)川崎市弘済会(10万円)	(有)リアルエステート・ツクダ(10万円)
合計 2,878,894円		

編集後記

張先生のインタビューに同行した。張先生は穏やかな笑顔で私たちが研究室に迎え入れてくださった。お話が進むにつれ、先生の心の中には常に悲しみが存在しており、その悲しみを抱きつつ、慈愛をもって人に寄り添っていらっしゃるのだと感じた。

相談員一人ひとりにも人生があり、心に存在する感情がある。抱えている心の傷が人に寄り添うための温かみになるのであれば、本望だと思った。(NAZU)



お知らせ

◆かわさき市民祭り(2025年11月1日～3日、川崎区富士見公園一帯で開催)に参加し、川崎いのちの電話に関するクイズ、支援者によるバルーンアートの実演などを行い、活動について市民の皆さんにお伝えしました。募金箱を置かせていただいたところ4万7000円余りの募金がいただけました。ありがとうございました。



◆広報誌「川崎いのちの電話」は、これまで3月1日、7月1日、11月1日に発行してきましたが、今後は4月1日、8月1日、12月1日の発行に変更します。次の117号は2026年8月1日発行になります。