



川崎いのちの電話

ひとりで悩まずに **044-733-4343**



2016年12月に川崎いのちの電話は創立30周年を迎えます

CONTENTS

特集

「幸せになるには、一日一日を充実して過ごすこと」
松本ハウスと張賢徳・帝京大学溝口病院教授の対談

相談員リレーエッセイ 「ボランティアを続けて」

電話相談送受信件数 2015年は1～12月は14,938件

インフォメーション チャリティー寄席「待ってました!喬太郎」
(4月23日13時半～16時開催)

vol. **86**

2016. 3. 1

自死遺族ほっとライン

044-966-9951

第2・4木曜：午後1時～4時

自殺予防 いのちの電話

0120-738-556

毎月10日・24時間無料
(午前8時～翌朝8時)

社会福祉法人 川崎いのちの電話



幸せになるには、 一日一日を充実して過ごすこと ～松本ハウスと張医師の対談～

お笑いコンビ松本ハウス（ハウス加賀谷&松本キック）のお二人を招いて、「こころの健康セミナー」（主催：川崎いのちの電話&川崎市）が昨年10月に開かれました。ハウス加賀谷さんは統合失調症を抱えながらお笑いの世界で大活躍しています。それを支えているのが相方の松本キックさん。トークショーでは、進行を精神科医の張賢徳先生が務め、病気の悪化から活動休止、再開までを、笑いを交えながらも、飾らない話しぶりは聞く人の心にしっかり届いたと思います。

張賢徳：加賀谷さん、今の体調を教えてください。

ハウス加賀谷：今は、4週間に一度精神科で診察を受けて薬を飲んで、寛解という状態です。

※寛解：病気そのものは完全に治癒していないが、症状が一時的あるいは永続的に軽減、あるいは消失すること。（広辞苑より）

張：発症したのはいつ頃ですか。

加賀谷：中学2年の夏、授業を一番前で受けている時、先生が後ろの生徒を注意した。「どうしたのだろう」と後ろを振り向くと、その生徒が下敷きを団扇のようにあおいでいた。その女の子は、僕が臭いから、においを飛ばしているんだと思ってしまった。そして、後ろから「うわぁ～加賀谷臭～い」という声が聞こえてきたんですね。それから毎日ずっと聞こえてきたんですね。臭くて恥ずかしくてどんどん暗くなっていったんです。自分の殻にどんどん閉じこもっていくようになりました。

張：通院のきっかけは。

加賀谷：思春期精神科を母親が探して、通院し、服薬していたのですが、医者からグループホームを勧められた。しかし、自分はそんなに悪くないからと断った。一方、学校生活では廊下の壁に背中をつけてしか歩けず、廊下を見たら、廊下の床が波打つようにバウンドして自分に向かってきて、恐ろしくて腰を抜かしてしまったんです。その時になって、「疲れてるんだ、休もう」と思って、グループホームに入った。16歳の時です。

張：いつからお笑いの世界に入ったのですか。

加賀谷：25年前くらい。グループホームはとても落ち着いていて良いところだった。でもそこで、だんだん焦ってきた。一念発起し、これからは自分のやりたいことをやっていると決めた。お笑いが好きで、オーディションを受けたら合格し、そこで、知りあったのが松本さん。17歳の時でした。

張：松本さん、加賀谷さんはどうして自分の

好きな道にしようと思ったのでしょうか。

松本キック：加賀谷には、自分でこう思ったらすぐに行動する力が備わっている。脇目を振らず、良い意味でも、悪い意味でもボーンといってしまう。芸人などやったこともないのに。行動力はすごい。

張：91年コンビ結成ですね。その時、松本さんは加賀谷さんの病気のことを知っていましたか。

統合失調症の加賀谷を受け入れた

松本：最初は、病気のことを話してくれていなかった。2カ月くらい経ってから、カバンの中から大量の薬が出てきた。「なんだ、これは」と聞くと、病気のこと、これまでの自分の過去のことを話してくれた。その時は、そのままの加賀谷を受け入れた。普通に失敗しても面白いと思うのですが、同じように加賀谷の失敗も面白かった。その話をお客さんの前で話してみてもどうか。お客の前で、カミングアウトするのは勇気のいることだと思うのですが。

加賀谷：はい、どうなることかと思った。でも、その時のお客さんは、普通の笑いとして正面から受け止めてくれた。初めて自分の力で、笑いを取ったということで、苦勞していたことの肩の荷が下りました。一番強く感じたのは、お笑い芸人という職業が、かけがえのないものだということです。

張：松本さんに質問ですが、お笑いに生かすと言っていました。どうしてそう思えたのですか。

松本：自分の性格なのかもしれないが、一歩引いて客観的にみる習性があったみたい。一歩引いて、加賀谷とどうしていこうかと、広く見ることを考えた。

張：松本さんは、繋がりが持っていないと辛



松本ハウス 1991年にコンビ結成、「タモリのボキャブラ天国」「進め！電波少年」などで人気を博した。ハウス加賀谷さん（42歳、写真左）が幻聴・幻覚など統合失調症が悪化し、1999年に活動休止。その後入院生活を経て「松本ハウス」復活までの10年間を綴った『統合失調症がやってきた』を、松本キックさん（47歳、写真右）と共著で出版（イースト・プレス）。



張 賢徳（ちょう・よしのり）
東京大学医学部卒業、ケンブリッジ大学精神医学博士号取得、現在、帝京大学溝口病院精神科科長・教授。日本自殺予防学会常任理事・事務局長など。著書は『人はなぜ自殺するのか』（勉誠出版）など。50歳。

い思いをしている人への寄り添い方が、精神科医から見ても上級者です。どこで身に着けたのですか。

松本：特に勉強したわけではない。病気のことも、加賀谷から得たものであり、支援者や当事者から得たものです。リストカットした女の子が、僕の電話番号を知ってかけてくる。顔も名前も知らない。その子の電話を取れない時もあるし、取らない時もある。でも、自分の中で聞くと決めて、聞く時は徹底して聞く。自分を頼ってきた人と、もっと良い方向になるのではないかと。統合失調症の加賀谷としてみたことはない。仲間である加賀谷が統合失調症、病気の前に人がいる。考え方はシンプル、単純に、より良いところを探していこうと話してきた。

張：本当にそうですね。今日は、援助者の人も聞いています。今の松本さんの話は、精神科医が聞いても勉強になります。専門的に言うと『枠の設定』を自然にやっているんですね。電話に出られない時は出ない、出た時には全力を尽くすということが自然にできています。その『枠』が機能するには、その根底に繋がりが持っていないとできません。加賀谷さん、なぜ病気を受け入れ、病気と一緒に歩いていく気持ちになったのでしょうか。

加賀谷：入院するまで、勝手に断薬をしていた。まったく薬を飲まなくなり、徐々に悪くなり、入院を勧められた。でも、僕はお笑い芸人であるハウス加賀谷から離れるのが嫌で怖かった。しかし入院することになった。入院時に医者から、「服薬を守らなかった典型的な例だね」と言われ、お笑いから遠ざかってしまう原因は自分にあったんだと、ものすごくショックを受けた。入院する時に統合失調症と言われて、「やったね」といった感じで腑に落ちた感じですね。

松本：統合失調症と言われたことより、お笑いの仕事から離れ、居場所から離れざるを得なかったことの方がショックが大きかったん

ですね。

加賀谷：はい、そうです。

松本：それで、病気と付き合っていくんですね。

張：どのように受容していったのでしょうか。

加賀谷：なっちゃったもんはしょうがないじゃん。過去は変えようがない。でも、鬱々としているよりは、自分の人生を楽しんだ方がいいなと思って。将来の夢はと聞かれることがあるが、それは幸せになること。どうすれば幸せになれるのか。それは毎日、一日一日を充実して過ごすことが幸せになることじゃないかと。それは、病気があるうとなかろうと関係ないと思うんです。

今できることを探していこう

松本：復帰してから、相当苦労している。6年前、言葉はのんびりしたしゃべり方だし、記憶低下もあり、ネタがうまくできない。表現力もすごく落ちていてうまくできない。でも、本人は、芸人であれば何とかかなると思っていましたね。

加賀谷：芸人であるほうが楽だ。芸なら何でもやるぞと。

松本：でもいざやってみると、うまくいかない。その時、ずどんと落ちるんですね。そして、今の自分を否定してしまう。それを繰り返した。僕も、接し方を間違えてしまう。昔の加賀谷をイメージしてネタを書いていた。それは間違いだった。そのことに気づいて、加賀谷に謝って、今できることを探していこう。そういう自分を受け入れられるようになったのは3年前くらい。

加賀谷：自分の人生を大きく区切った時、芸人になってから入院するまでをA、退院してから芸に戻るまでをBとする。また、再入院して芸人に戻るわけですが、それはAに戻るのではなく、僕の人生のCという新しい章になったのだと思っている。

松本：Dはどうなるんだろうね。

加賀谷：どうでしょう。

張：大きなポイントを話してくれましたね。それは、Aに戻ることはないんですね。松本さん自身が、今の加賀谷さんを受け入れるということですか。

松本：そうですね。そこから出発しないと。

張：素晴らしい相方に出会いましたね。今の自分を受け入れられるまで、死にたいと思ったり、自殺が頭をよぎったとしたら、どうしてそれを乗り越えたのか。自殺予防という観点から、加賀谷さんが感じる事があれば、話して下さい。

加賀谷：自殺に関しては、入院以降は全くない。実は、テレビに出ている時に、恥ずかしい話ですが、自殺未遂を何回もしている。衝動的に200錠の睡眠薬を飲んで、次の日、目が覚めて、今日は漫才の日だと。稽古をし、漫才をやって、帰る頃になって、グラグラしてくる。水を飲みながら、「死んじゃう、死んじゃう」って言って水をがぶがぶ飲んでいました。

松本：死のうと思って、飲んでいたんですけどね。感情のコントロールができなかったんですね。

加賀谷：自殺は負け犬だって。生きてこそなんで、なんかいいことあると思って。

松本：感情が爆発して、死のうとまでは思わなかったが、このまま死んじゃえばいいと思っただらいい。

加賀谷：はい、やっぱり。自分、あんまりうまくできなくて。唯一、自分ができることを見つけて探して戻ってきたというのに、できないことが受け入れられなかった。

張：そこが辛い。辛い何年かの中で、今を受け入れるしかないと言ったが、加賀谷さんが言ったように、Cの始まり、そこで素晴らしい人に出会っています。

松本：僕がやったことは、失敗できる環境を整えて、失敗していいから。失敗をそのまま受け入れて、言葉がポンと出たら受けて、それでいいんだ。それが発見でもあった。

張：松本さんを含め、周りの方に恵まれているんですね。

加賀谷：これも、ひとえに僕の人徳なんですけど。

松本さんは“天性のカウンセラー”

張：会場から質問をお受けします。

質問：死んだら、周りの人が悲しむからと言われたが、どうしても死にたい人、天涯孤独で自分が死んでも困る人がいない。そんな人

はどう考えたら良いのか。

松本：死にたい、何がそう思わせるのか、まずはそれを知りたいと思う。話を聞くことにより、答えは違ってくる。どうすればその人の障害物を取り除けるのか。そこを聞いていけばいいのかなと思う。一つのことには捉われない方がいいと思う。

張：素晴らしい、本当に素晴らしい。本当に天性のカウンセラーだと思います。大事なことは、死にたい気持ちの背景、なぜ死にたいのか、一緒に考えることから始めることです。天涯孤独で自分が死んでも誰も悲しまないと言ったが、それは自分で壁を作っている。初めて出会って話をしたことで、繋がりができた人に死なれたら辛いです。心の底から悲しい。自分で壁を作らないで。決して閉ざさないで、一歩踏み出してほしいと思います。

質問：カミングアウトして良かったこと、悪かったことがあったら聞かせて下さい。

加賀谷：カミングアウトする、しないは、自分が一番楽ちんでいられる方で良い。しなげやと考えなくても良い。

松本：全く同じですね。それに捉われてしまうと、大事なものが見えなくなってしまう。それより、自分がどうしてこうかということを考えていった方が良い。自分のタイミングで考えて、カミングアウトに捉われないように。世の中の偏見に対して当事者としてどう思うか、どう見るかを最後に聞かせて。

加賀谷：偏見はあると思う。偏見をなくす運動も大切だが、一番大事なのは、偏見のある世の中で、自分がどう感じ、どう生きるかが一番大事だと思う。ありがとうございました。

張：本当に素晴らしいお話でした。統合失調症とひとくくりに言っても、いろんな経過、状況があるので、お二人のことが絶対的な正解ではないが、多くのヒントを頂きました。最後の言葉は心に響きました。自分がどう感じ、自分が楽ちんの方で良いという加賀谷さんの生き方を聞きました。一つ大きなヒントだと思います。

ですが、偏見、差別で悲しみ、居づらさを抱えている人たちがいることも事実です。偏見や差別に対して、一人ひとりが小さな努力によってなくしていくことが大切だと思います。当事者の加賀谷さんと、身近で支えてこられた“ナチュラルカウンセラー”松本さんとのコンビ、松本ハウスがこれからも活躍されることを願っています。

ボランティアを続けて

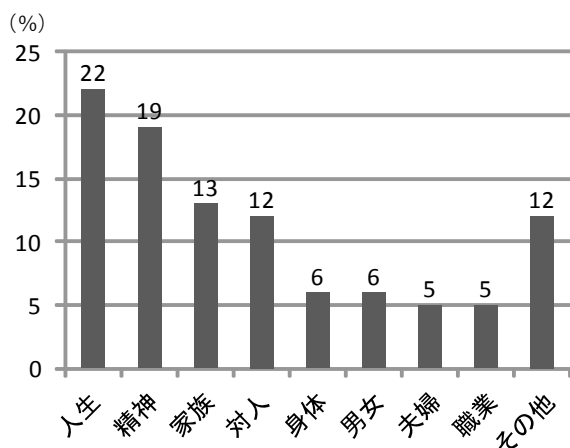
20数年前のことです。悩みを抱えていた私の肩の荷が少し軽くなった時、目に留まったのが朝日新聞の記事でした。それが「川崎いのちの電話」の相談ボランティアとの出会いです。あの時、相談員に応募していなかったら、今の私はどうなっていたでしょうか。長いようで短かったこの年月をボランティアに関わってきたのは、いったいなぜなのだろうと振り返ってみました。

最初の数年は思いもよらない研修にあたふたしながら、少しずつ変化していく自分を感じ、うれしかったことを覚えています。本質は変わりようがないでしょうが、閉じ込められていた心が素直に出てきた感じがありました。見えなかった自分の一部が見えるようになることもありました。私の第二の青春時代でした。人は大人になっても変化できるという喜びと確信は、「いのちの電話」に関わって良かったと思うひとつの理由です。

もう一つは、一緒に考える仲間がいたことです。

初めはお互いに戸惑いながら、やがて長い間に仲間との厚い信頼関係が生まれました。電話担当は孤独な作業です。しかし、研修においてもまた担当の間にも、いろいろな人との出会いがありました。その時の会話や交わりの中に、教えられること、励まされること、支えられること、そして自分が変化していく種もありました。同じ志の仲間はボランティアを続けていくうえで大きな力になっています。

「川崎いのちの電話」は30周年を迎えます。創立当時を支えた熱い思いの先輩方の時代からはや30年。社会状況も随分変わりました。「いのちの電話」も新しい方向に少しずつ変化しています。この活動を支えてくれる大勢の方々がいることを忘れず、謙虚な心をもって相談活動に携わりたいと思います。新しくボランティアに加わる一人ひとりが「いのちの電話」を支えていく意識を持って関わって欲しいと願っています。そして掛け手のことを第一に考えていかなければならないのは自明のことです。 (こぶし)



◎2015年の電話受信は1万4938件

「川崎いのちの電話」が受けた2015年の総受付件数は、14,938件で、14年に比べて330件減りました。

男女の割合は、女性51%、男性49%。「自殺傾向」にある電話は1,613件、全体の11%でした。年代別では、40代が全体の24%で最も多く、次いで50代(19%)、30代(17%)となっています。

相談内容別(グラフ参照)で10%を超えたのは4分野で、生き方・死別などの「人生」が22%と一番多く、精神の病気に関する「精神」19%、「家族」13%、「対人関係」12%でした。

インフォメーション



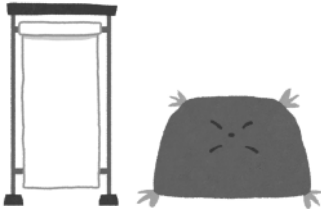
川崎いのちの電話主催・チャリティー寄席 —— 待ってました！喬太郎 ——

落語ファンの間で人気が高い柳家喬太郎師匠が、昨年に続いて出演し、二席を口演します。ほかに二つ目の柳亭こみち、前座の三遊亭わん丈に加えて、江戸曲独楽の三増紋之助、三味線の森本のりがご機嫌をうかがいます。

[日時] 4月23日(土) 開場 13時 / 開演 13時半、16時終演予定

[会場] エポックなかはら 大ホール
(JR南武線「武蔵中原駅」改札口右へ徒歩1分)

[料金] 前売り 3,500円 / 当日 4,000円 (今回は全席指定)



問合先 川崎いのちの電話事務局 (平日 10:00 ~ 17:00) ☎ 044-722-7121

[チケット購入方法]

- (1) 郵便振替 住所・氏名・電話番号・希望枚数を記入して、郵便振替 00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込み、入金確認後にチケットを郵送
- (2) チケットぴあ、ローソンチケット、イープラスで販売
 - ① チケットぴあ
 - ・ホームページ (<http://t.pia.jp/>) から申し込み購入
 - ・チケットぴあ、セブンイレブン、サークルK・サンクスの店舗で直接購入。(Pコード: 448-931)
 - ・電話予約 0570-02-9999 (Pコード 448-931 を入力)
(電話は必ず「発信者番号通知」をしておかけください)
 - ② ローソンチケット
 - ・ホームページ (<http://l-tike.com/>) から申し込み購入
 - ・ローソン/ミニストップ端末(ロッピー)で直接購入(Lコード 33658)
 - ・電話予約 0570-08-4003 (Lコード 33658 を入力)
 - ③ e+ (イープラス)
 - ・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申し込み購入
 - ・ファミリーマート端末(ファミポート)で直接購入

資金ボランティアとしてのご支援を！

社会福祉法人川崎いのちの電話では、運営・活動費として1年間に約1900万円(2014年度予算)の費用が必要になっています。収入は、「資金ボランティア」としてお願いしている「寄付金収入」が全体の30%を占め、善意の財源として不可欠なものになっています。川崎市などからの補助金(全体の40%)に次いで、2番目の収入源です。

寄付金には、定期的に会費として援助をいただいている賛助会員(個人会員と法人会員〈企業・団体など〉)、金額と回数を定めずに援助をいただいている一般寄付に分かれています。なお、川崎いのちの電話への寄付金は所得控除など税制上の優遇措置の対象となっています。

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
【問合先】 川崎いのちの電話事務局
TEL: 044-722-7121 (平日 10:00 ~ 17:00)

寄付感謝報告

2015年9月～
2015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。心から感謝してご報告いたします。この事業の発展にこれからもご協力ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

[個人]

(9月)	矢代 ゆう	山中 光子	松尾 信子	(12月)	高橋 勉	西村 典子
鈴木 清	澁谷 初美	村上 カズコ	安藤 資次	広島 晴美	吉澤 孝彦	鍋木 昌代
粕谷 葉子	豊後 秀長	酒井 靖恵	岡本 由利子	鈴木 恵子	大久保 静子	金子 圭賢
渡邊 新治	松林 ゆり子	仁上 喜久夫	蝦名 義博	布施 喜作	助川 公子	木崎 光子
田中 幸治	春増 幸子	篠田 喜久子	松岡 信子	太幡 世記子	山鹿 文子	平井 智子
金子 圭賢	余湖 はれみ	鈴木 早苗	栗井 清	奥 秀子	森山 定雄	本田 雅子
(10月)	小島 良子	越水 正明	吉田 伸一	馬場 邦枝	梶川 明美	粗山 勝雄
岩田 良子	(11月)	平野 美智子	杉浦 初子	河合 眞	播谷 繁	原 勝代
大石 眞理	箕輪 敏行	内田 三枝	中島 美明	島崎 祥子	宮原 信子	稲川 菊
山田 美和子	浅田 美子	中村 文子	森下 雅子	山本 剛	嘉瀬 敏	匿名 3名

[団体]

一般社団法人神奈川県精神保健福祉協会
日本キリスト教団溝ノ口教会
募金箱

宗教法人西明寺
墨象会

カトリック鷺沼教会
日本キリスト改革派東京恩寵教会

川崎葵ライオンズクラブ
寺嶋ヨガ生田教室

[10万円以上の個人・法人及び各種団体]

山田眞三 (10万円) 国際ソロプチミスト川崎 (10万円) 匿名 (10万円)
大本山川崎大師平間寺 (10万円) 川崎いのちの電話センター製作部 (30万円) 川崎いのちの電話新ゆり製作部 (10万円)
合計 1,704,628円

編集後記

ハウス加賀谷さんと松本キックさんのトークを聞いて、加賀谷さんは松本さんという理解者に出会うことで、自分らしく生きることができ、松本さんにとっても加賀谷さんとの出会いが自分の生き方に大きな影響を与えたのだと感じた。人と人との関わりは、お互い支え、支えあっていくことで豊かに生きていくことができるのだと学ばせてもらった。いのちの電話でもそんな関わりができたらうれしいなと思う。
(sonne)

去年は健康の有りがたさを知る年だった。猛暑の影響もあり、夏の間、体調不良が続いた。秋になるとようやく体力が戻り、身も心も軽くなった。視界はあたかもモノクロからカラーへ。無彩色の世界にどっぴりと漬かりながらも、この夏を乗り切れたのは「川崎いのちの電話」という活動の場があったから、何気ない言葉をかけてくれた大勢の仲間がいたからにほかならない。「安心できる場所」、「人とのつながり」の大切さを実感している。
(t)