



川崎いのちの電話

題字：初代理事長 近藤俊朗

特集 うつ病を経て、 笑って歌って感動して学び続ける人生



香林寺五重塔＝川崎市麻生区

ひとりで悩まずに **電話相談**
044-733-4343



vol. **103**

2021. 11. 1

CONTENTS

特集

うつ病を経て、笑って歌って感動して学び続ける人生
日本成人病予防協会認定健康管理士 谷上 鎮隆 さん
NPO法人シニア大衆登録講師

ほっとひといき “八幡っ子”、ふるさとを思う

インフォメーション

2022年・第37期電話相談ボランティア募集
チャリティー寄席「柳家三三独演会」(2022年3月5日開催)

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

0120-783-556

毎月10日・24時間無料(午前8時～翌朝8時)

インターネット相談

<https://www.inochinodenwa.org/> (3回制)

<https://www.inochinodenwa-net.jp/> (1回制)

社会福祉法人 川崎いのちの電話

寄稿

うつ病を経て、笑って歌って感動して学び続ける人生

日本成人病予防協会認定健康管理士 NPO 法人シニア大衆登録講師 谷上 鎮隆 さん

谷上鎮隆さんのハーモニカ伴奏で、懐かしい童謡唱歌の歌声が会場いっぱいに鳴り響いていました。ある地域ケアプラザの健康講座での一コマです。現在82歳、今が一番声も出て元気とのこと。そんな谷上さんもうつ病に数回罹り、幾多の試練を乗り越えて今があります。

コロナ禍の現在、心の栄養(感動)としての歌の力をみんなで分かち合いたいと強く願って活動されている谷上さんに、どのようにしてうつ病を克服していったのか、そして健康講座にどのようにして辿り着いたのかについて聞きました。



谷上 鎮隆 (たにがみ やすたか)

昭和14年5月5日、横浜市中区根岸町生まれの浜っ子。明治製菓(株)に41年間勤務。主として医薬品の研究開発に従事。ヒット商品「イソジンうがい薬」や各種抗生物質等を担当。若き日の心の病の苦悶と回復経験を活かし、デイケアでのボランティア(出前歌声サロン)や健常者への「心と体の楽しい健康講座」や「はじめての人の整体教室」等を精力的に活動。日本成人病予防協会認定健康管理士。NPO 法人シニア大衆登録講師。京浜整体専門学院認定整体師。NPO 法人日本国際童謡館かながわ元理事。

10年間抱えた不安は思い込みから

横浜市内の中学校に通っていた14歳の時、全校映画鑑賞(二十四の瞳)の前日に、担任の先生から当時「らい病」と言われていた「ハンセン病」について、はじめに紫のあざが出たり消えたりする(人によって10年、20年)との話を聞き、なぜか心に強く焼きついてしまいました。半年後、お袋の下肢に紫のあざを発見し、「らい病」の初期症状ではないかと心配でたまらなくなりました。現在ではこの病気の感染力が弱く、適切な治療で完治すると分かっていますが、当時は治療法が確立されながらも隔離政策が続けられており、患者やその家族はいわれのない偏見や差別を受けていたのです。そのため、もしそうだとしたら島流しにされるのではないかと、一生家族とも会えないのではないかと、そんなことになったら可哀想と思い込んでしまいました。また、食器の共用で自分も患っているかもしれないと思い、あまりの怖さで誰にも言えませんでした。「らい病かもしれない」「いや、違うかもしれない」「でも、もしかしたら……」、なんとこの気持ちを持ち続けて誰にも相談できず、不安を押し殺したまま社会人になりました。

同じ職場でコーラス部とバレエ部に共に所属していた女性と交際をしていた25歳の時、誤解から振られたと思い込んで自暴自棄になり、長年の悩みに決着をつけようと、思い切って皮膚科の病院に行きました。検査の結果、「らい病」でないと判明し、気持ちが明るくなりました。

重圧を感じ、死を考える

その後28歳の時に、振られたと勘違いした恋人に再び交際を申し込み婚約しましたが、結婚式が近づくにつれて、のどを締めつけられるような苦しさに襲われるようになりました。「らい病」でないと心は晴れたのですが、これまでの精神的負担が遅れて体に異常として現れたのです。今ですと心療内科や心のクリニックに行くところですが、当時は横浜の精神病院に行き、うつ病と診断され、結局回復まで2年8ヶ月の入院生活を送ることになりました。

入院して1年が経った頃のことです。病気が一向に良ならず、思い余って婚約者に「回復の見込みが全く無い僕を諦めて、別な方に出会って新たな人生を歩んで下さい」と伝えましたが、「何年でも回復を待ち続けます」と

の返事を貰いました。病気が治る見込みがあればその言葉は嬉しいのですが、先の見通しが立たない状態なので、どうしようかと考えてノイローゼになり、自律神経失調症、うつ病等が重なりどうしようもなくなりました。彼女を何年も待たせる訳にはいかない、早く結論を出さねばと思うことが重圧として心のしかかり、死ぬことを考える日々。どのように死のうか、電車で飛び込もうか、莫大な損害賠償が遺族にかかるからこれは駄目だ。富士山の樹海で白骨化はどうだろうか。静岡に住む弟が搜索願を出したら、その費用が弟にかかり迷惑になるからこれも駄目だ。あれやこれや考えて実行できず「死ぬに死ねない」「生きるにも生きられない」と辛く苦しく、最悪の時でした。

今、その時の心情を振り返ってみますと、死にたいという気持ちの反面、彼女を失いたくないという生への希望が心のどこかにあったように思います。一方では心の負担となった婚約者の言葉が、もう一方ではものすごい生への希望の言葉だったのです。このような二面性の思い(死か生かの判断)の中、わずかに残った執念ともいえる希望にしがみつ়くことが、何とか生き続ける力になったように思えます。

カウンセリングに巡り合えて

そんな折、新たな精神療法のカウンセリングを受けることになりました。その時の主治医は、精神科医の福島章先生とカウンセラーの大柴文枝先生で、この2人の先生に出会ったお陰で今の自分があります。週に1度、先生は私の表情を見て、何を考えているか分かっていても何も言わず、「なぜ、のどを締め付けられる症状が出現し続けたのか」を自分が気付くまで「そう、辛かったね」とひたすら話を聴いてくれました。洞察の始まりです。1年位経った頃に「感情表現をしなかった」のが原因かと気づき、また、自分の不安の原因に気付かないと駄目で、不安をなくすには洞察し自分で解決しなくてはいけないことに更に気づき、それなら死ぬことはないのではとの考えに到達しました。感情を素直に自然に日常に表に出さないと駄目だとも分かり、その結果不安が次第に取れもう一回頑張ろうという前向きな気持ちが出てきました。

快方に向かいつつあったので、社会復帰の訓練を入院しながら行い、切符の買い方や電

車の乗り方から始めて、会社の勤務時間も徐々に増やし、お弁当持参で会社に行くようになりました。お弁当は病院で作って貰い、会社の帰りに実家に寄り、私の復職をひとりで心待ちにしているお袋の顔を見て、安心して約2ヶ月間の復職訓練を終えました。

退院間近の七夕の日に病院の文化祭があり、院長先生から「谷上君は音楽が好きだから皆と合唱をしてくれないか」と頼られました。開放病棟の40人程の人達と練習に励み、当日「たなばたさま」「我は海の子」の指揮をして、みんなの歌う姿に感動を覚え、歌は心を明るく元気にしてくれるのだと実感しました。この経験が現在の講座にも活かされています。いろいろな人に支えられ退院出来、復職出来ました。

出会いは人生の宝物

その後、3年待ってくれた婚約者とめでたく結婚しました。妻は、また病気になったら生計が成り立たないし、私には仕事復帰に全力を注いで欲しいと、女手で出来る仕事として手作りケーキの喫茶店を開きました。また「今田美奈子お菓子教室」に通い、夫婦共々いろいろなイベントに参加し、そこで様々な分野の方々との出会いがありました。その出会いは人生の宝物になり、病気にならなかつたらこんな貴重な経験は出来なかつたと思います。妻は、喫茶店経営だけでなく、いろいろな資格を取り支えてくれました。私も3年もの間、療養生活を認めてくれた会社に恩返しがしたくて、定年まで前向きに仕事に取り組みました。

また、うつ病を患った経験から、折角病気がしたならばこの貴重な体験を伝えなくてはと、仕事の傍ら喫茶店で健康セミナーを50代の頃にはじめ、かつて感情を抑制していた反動か、人に喜んで貰うことが嬉しく思えました。そこで伝えたかったのは、音楽の持つ力や素晴らしさ、気持ちを吐き出すこと(感情表現)の大切さで、ここでもたくさんの出会いがありました。在職中には整体師の養成教室にも数年通い、多方面に興味を湧き、学ぶことにどん欲になりました。

うつ病の再発を乗り越えて

定年退職後、経済的な悩みからまたうつ病を発症しました。喫茶店を改造して、1階に画廊、2階を喫茶店にするプランを立て、信頼する友人に施工を頼みました。工事完了後、請

“八幡っ子”、ふるさとを思う

「三代続けて生まれも育ちも江戸」というのが“江戸っ子”の定義。祖父は八幡村(現北九州市)生まれの大工、父は八幡製鉄所の工員で、団塊の世代の私も八幡生まれの三代目。“八幡っ子”である。37歳の時にずっと住んでいた福岡県から東京に転勤。川崎市に住み本籍も移したのに、古希を超えてふるさとに思いが募るのはなぜだろうか。

1901年(明治34年)に官営八幡製鉄所が八幡村で操業開始、写真はその時の東田高炉。復元されて今は記念公園。それを機に九州、中国、四国から働き手が集まり、7千人足らずの人口が3年後には倍増、大正5年には12倍、昭和40年には35万人に膨らんだ。



高台の自宅から小中学校まで10分。坂を15分下れば、市場も製鉄所の購買会(今風のスーパー)、製鉄所の病院もあった。四大工業地帯の一角で、重化学工業が暮らしや経済を

支える企業城下町だった。一方で、スモッグや河川・海の汚染と公害の街という汚名も背負った。

それでも、のびのび育った少年時代、大勢の友だちとの出会い、淡い思い出、結婚、子どもの誕生と、自己形成をしてくれたのがふるさとだ。

八幡製鉄所の衰退とともに人口が流出。中学では同期が12組500人、高校も10組550人とどちらも教室はぎゅうぎゅう詰め。高校同期で今も地元に住むのは、3分の1もいるだろうか。小中学校だけでなく高校の統廃合まで噂される。5市が合併した北九州市の人口は昭和54年が107万人、現在93万人。高齢化率31%、同じく工業都市として栄えてきた川崎市は21%。

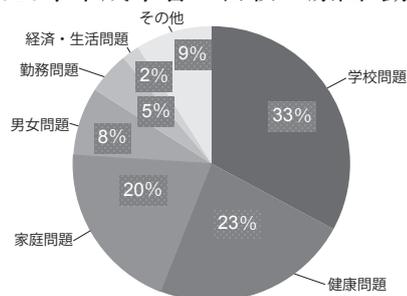
八幡を北九州市をなんとかしようという友人、知人が地元には大勢いる。そのひとりがKさん。親が愛媛県から移り住んだ。仕事で知り合って45年、若いころからずっと街の活性化に取り組んでいる。そういう話を聞くと、“八幡っ子”である自分に「お前を形作ったふるさとに対して、このままでいいのか」と問いかけてくる。(鉄の街)

◎止まらない未成年者の自殺

未成年者の自殺者数は厚生労働省の統計によると、2016年520人、17年567人、18年599人、19年659人と増え続け、新型コロナウイルス感染の拡大した20年には777人と急増した。

20年の自殺の動機・原因は右のグラフの通り。細かく見ると、学校問題の中では「入試・進路に関する悩み」が41%、「学業不振」が27%、「いじめ・学友との不和」が16%となっており、健康問題の中では「うつ病の悩み・影響」が39%、「統合失調症及びその他の精神疾患の悩み・影響」が44%と両方で全体の80%強を占めている。また、家庭問題の中では「親子関係の不和」が42%、「家族からのしつけ・叱責」が25%となっている。

2020年未成年者の自殺の原因・動機



(「令和2年中における自殺の状況(厚生労働省・警察庁)」より作成)

インフォメーション

あなたの力を貸してください～第37期電話相談ボランティア募集～

川崎いのちの電話は2021年12月で35周年を迎えます。今年も相談員が電話を取っていますが、かけて下さる電話の多くがつかまらない状況です。お一人でも多くの方のコールに応えるためにも、一緒に活動して下さる仲間をお待ちしています。

相談ボランティアになるためには、公開講座を1回以上受講することが必要で、その後、面接・適性テストを経て養成研修に進みます。

☆公開講座（受講料無料）

どなたでも受講できますが事前申し込みが必要。

- 【日程】 ① 2/3 (木) 18:30～
張賢徳「大切な人を自殺から守るために」
② 2/10 (木) 18:30～
湯浅誠「名もなき支援が、人を支える
～こども食堂を通じて、
子どもの貧困と共生社会を考える～」
③ 2/17 (木) 18:30～
渡辺啓二「聴く力 ～人をいやすもの～」
- 【会場】 ①・③ てくのかわさき ホール
② 川崎市総合自治会館 ホール

【受講申し込み】 募集要項または公開講座チラシの「2022年度公開講座申込書」を下記事務局までFAXまたは郵送。ホームページからも申し込み可。

☆養成講座

【応募資格】 23歳以上（2022年4月1日現在）で、公開講座を1回以上受講した方。

【研修期間】 2022年6月～2023年8月（予定）

【研修費用】 53,000円（予定）ほかに宿泊研修費用

*公開講座及び養成講座の詳細は決定次第、川崎いのちの電話のホームページに掲載します。

【問い合わせ】 川崎いのちの電話事務局

ホームページ <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>

TEL: 044-722-7121 (平日 10:00～17:00)

FAX: 044-722-7122

〒211-8690 川崎市中原郵便局私書箱17号

*募集開始は2021年12月16日(木)

募集要項、チラシは川崎市内の市役所・区役所・図書館などの公的な場所に置く予定



川崎いのちの電話活動支援チャリティー寄席 柳家三三独演会 2022年3月5日開催

【日時】 2022年3月5日(土) 開場 12:30 開演 13:30

【会場】 エポックなかはら (川崎市総合福祉センター)

(JR南武線「武蔵中原駅」下車、改札口を出て右へ徒歩1分)

【木戸銭】 前売り 4,000円 (当日券 4,500円) 全席自由

【出演者】 柳家三三、三遊亭わん丈、古今亭菊一、(俗曲) 桂小すみ、(三味線) 森本規子

【チケット購入方法】

①郵便振替 (申し込み日 2022年1月5日より)

通信欄に住所氏名電話番号希望枚数合計金額を記入して、郵便振替00200-1-130682「川崎いのちの電話事業推進委員会」に振り込んでください。入金確認後チケットを郵送します。発送まで1ヶ月ほど時間がかかる場合がありますのでご了承ください。

②チケットぴあ (2022年1月5日より発売)

・セブンイレブンで直接購入 (Pコード: 508836)

・ホームページ (<http://tpia.jp/>) から申し込み購入 (Pコード: 508836)

・お問合せ チケットぴあインフォメーション

0570-02-9111(10:00～18:00)

③e+(イープラス) (2022年1月5日より発売)

・ファミリーマート端末 (ファミポート) で直接購入

・ホームページ (<http://eplus.jp/>) から申し込み購入

・販売用URL (<https://eplus.jp/sf/detail/3500170001-P0030001>)

*チケットぴあ、イープラス及び指定コンビニで予約・購入する場合、発券手数料やシステム使用料等が必要となります。

【問い合わせ】 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 <http://kawasaki-inochinodenwa.jp/>



寄付感謝報告

2021年5月～
2021年8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】

(5月) 稲生美佐子 吉田伸一 高木弘美 宮原信子 小泉正博 広島晴美 金子圭賢
坂尾宜徳 志田美奈子 中野和幸 木澤静雄 加藤トミ子 岡安敬夫 藤嶋とみ子 村田紀子
早崎悦子 (6月) 庄嶋弘介 村上カズコ 市川功一 志田美奈子 山田美和子 匿名7名
増山雅久 渡辺友恵 粟井清充 大谷喜代司 平井智子 榎本晃一 福山清蔵
稲川菊代 近藤百合江 久津間康章 鈴木恵子 長塚いつ子 森多美子 (8月)
尾根恒松 岡光子 村田章 富田美津子 KIM OKHEE 羽山勝雄
高村真深 瀬正子 坂本治子 濱田徹 西谷田鶴子 糸奈津江 山田長満
久保美矢子 片山世紀雄 目代健次 河合眞 斉藤加奈子 吉田玲香 藤雅文
安達成功 石鍋典子 安田享二 大塚ふみ子 手塚豊子 穴戸信次郎 山鹿文子
張賢徳 西村典子 中由光 小林美年子 松岡信子 関聖一 早崎悦子

【団体】

高津区鎮座白髭神社 (有) 太平商事 (株) 由貴工務店 金精軒製菓(株) ケイ・アイ商事(株) リサイクル基金 きしゃぼん (有) モクダイ
ジェクト(株) 宗教法人潮音寺 (株) 見村鉄骨グループ YOKOHAMA BELL ライオンズクラブ 堂本製菓(株)

【10万円以上の個人・法人及び各種団体】

LC 国際協会 330-B 地区キャビネット事務局 (10万円) 川崎西ライオンズクラブ (10万円) 川崎ライオンズクラブ (10万円) 四葉 GC (10万円)

川崎橋ライオンズクラブ (15万円) 川崎北ライオンズクラブ (10万円) 国際ソロプチミスト川崎 (10万円) 宗教法人平間寺 (10万円)

合計 2,184,733 円

編集後記

谷上さんご夫婦にお会いしたのは、奥様が亡くなる半年前でした。お二人共とても前向きな方でしたので、それは貴重な出会いでした。残念なことに、お二人揃っての健康講座には行かれませんでした。が、今回参加した講座ではプロの歌手も出席され、古閑裕而さんの歌を飛び入りで披露されました。「人生は誰と出会うかで決まる」をモットーにしておられるので、人の輪が広がり思いもかけない人との繋がり、人生が豊かになっておられ、私も見習いたいと思いました。(牧場の乙女)

歌には凄力が宿っている。戦後の復興期や東日本大震災の荒波の中で、どれだけ多くの人々が歌によって癒され、勇気付けられ、希望の明かりを灯すことが出来たことか。

出口の見えない暗いトンネルの中を彷徨っている今、こころに響く歌を口遊みながら出口に向かって進めば力も湧いてくると思う。その歌が、その人の人生にとって、生きる力を与えてくれる応援歌となることを願ってやまない。(S)