

奈良言友会会報

まほろば



「明日香川 明日も渡らむ 石橋の 遠き心は 思ほえぬかも」(万葉集巻11-2701)。

第12号

平成26年7月6日発行

自分と向き合うこと

藤田 大地

吃音との出会い、それはいつなのか自分でもわかりません。記憶の中では4、5年前から特に言葉が詰まりやすいと感じ始めました。それまではとくに意識したこともなかったように思います。しかし、過去はどうだったのだろうと思い、新たな情報、発見はあるのかと記憶をたどってみました。

31年前、私は高知県の静かな農村部で生まれました。その後続いて子供は受かっていないため結果一人っ子になりました。私が生まれてからまもなく、両親は離婚し、それからは母方の実家付近で、私は母と小さな家で暮らしていました。

母は教師として働いており、職業上高知県西部内での異動があり、毎年ではないにしても数年に一度職場が変わります。遠い職場のときは家から片道2時間以上かけて通勤していたと思います。記憶に残っているので、4、5歳くらいでしょうか、「夜遅くまで大変だなあ。神様、事故だけはしませんように。お母さんを守ってください。」といつも祈っていたものです。母の通勤事情の関係で、私の保育園の送り迎え、夕飯支度等は近くに住んでいる祖父母にお世話になっていました。

思い返せば当時から祖父がよくどもっていました。そのときは特に気にしたことはなかったのですが、自分も同様な状態にある今、記憶がよみがえってきます。今も高知県で元気でいてくれる祖父に、話を聞いてみました。祖父はいつものようにどもりながら、またいつものように笑顔で話してくれました。祖父の吃音は幼少期からのものだそうです。祖父は農家の長男として生まれ、家の跡継ぎとして立派に育つよう、父親からは特に厳しくしつけをされたようです。少しの失敗も許されなかったようで、幼いころから精神的に押さえつけられていたようです。その結果、話すこと、自分を主張することが苦手になったとのことです。今は吃音をなんとも思っていないとのことです。若いころは苦労し、恥ずかしい思いもしたようです。「わかる、わかる。」と私は笑顔で頷きました。と同時に、吃音は遺伝的要素があるのかと疑問にもなりました。

また、別日には母に電話し今の私の吃音状況を詳細に伝えました。育った環境からなる性格上なのか、ただの意地っ張りなのかはわかりませんが、あまり母には弱みを見せたくない、自分はしっかりしておかないといけないという思いから今まで吃音のことを詳しく話したことはありませんでした。それでも母は私の吃音のことを今までの電話や会話の中である程度理解していたようでした。少し話すと、母からはなぜか謝罪の言葉が出てきました。どうやら母が遠方勤務のときと、そうではないときとで幼かった私への教育にずれが生じていたとのことです。母が遠方勤務で子育てを祖父母に任せていたときは、夜遅く帰宅し会える時間が少なく、顔を合わせる際は私に対してとても優しく接していたそうです。反対に、自宅近くの職場勤務のときは子育ての時間もあるため、また教師の意地なのか、かなり厳しく育てたそうです。その子育ての抑揚、浮き沈みが原因で私の心が傷つき、今の吃音が出るきっかけになったのではないかということです。その説については私自身一概にYESかNOは判断できません。それより育ててくれたことに感謝しているので、正直謝られても困りました。

そうこう話しているうちに長電話になってきたので、今回知りたかったことを母に直球で聞いてみました。幼少期は私に吃音があったのか、なかったのか。また、そのころ何度か私が神社でお祓

いをしてもらったことは、それに関連することなのか。どれもこれも曖昧な記憶しかない今、聞くことで情報を得るしかありません。母の回答は、「ちょっと調べてみる」というものでした。なんとなく元気がなさそうな声でそう言って電話を切りました。その後、母から回答があり、まず神社でのお祓いの件はどうやら私の病気が長引いたらしくそれを拭うため行ったそうです。何度か行ったことについては不明とのこと。どちらにせよ吃音とは無関係とのこと。そして、幼少期の吃音の有無ですが、母子手帳に「3歳、吃音あり」と記載があったそうです。母は気づいていたのでしょうか、私には言いつづかったのかもかもしれません。これが質問から数日後の回答でした。3歳以降の私はどうかというと、少しずつ吃りもなくなっていき、流暢に話している姿しか記憶にないそうです。

母からの情報では、どうやら幼少期以降は私の記憶と同じで、気になる吃音はなかったようです。しかし、「3歳、吃音あり」この事実を知った今よくよく思い出すと、数々の言葉に関するエピソードがよみがえってきます。たしかに、小中学校の国語の時間、朗読をするときにまず文頭で唾を飲み込んだ後読み始めていたような。たしかに、高校生のころ仲間とわいわい話していても、自分が話しだすタイミングを異常なまでにじっくりうかがっていたような。たしかに、大学でのプレゼン時、言葉が詰まったことをきっかけに、大量の汗が噴き出してきたような。そう、すべてを自分の中では「あがり症」と思い込んでいたのです。そういえば就職活動時も同じように言葉が詰まると、あがらず話せたらいいな、とっていました。今思うとそれも吃音のひとつだったのかもかもしれません。もともとあるものが、出るか出ないか、見え隠れしていた時期なのかもしれません。

過去の自分を知った結果、私の吃音との出会いはどうやら幼いころだったようで、今まで確信していた時期である4、5年前からどもり始めたわけはなさそうです。特に顕著に表れてきた時期には間違いのないのですが。

現在、私は大阪府で会社員として働いています。今の部署の職務内容は法人営業です。既存取引先や新規法人宛てに、電話、訪問を行います。特に電話での会話は苦手です。相手に身振り手振りで内容を伝えられないことが大きな要因かもしれません。しかし、業務上話さないことは不可能なので、日々どうしたらよいらろうと考えながら電話を手を取っています。最近、どもってもいいや、なんとなく伝わればいかなと思うようにし、深く考えすぎないようにもしています。また、ありがたいことに職場の上司は私の吃音に対し、ある程度の理解はあるらしく、ときおりアドバイスをしてくれることもあります。その半分以上は精神論や、思いつきで言ったのだらうということばかりですが、そのアドバイスをしてくれる気持ちに感謝をしています。一度、その上司から「地元の言葉、土佐弁で話してみればどうか」と提案を受けました。私は早速意気揚々と土佐弁で話し、そして終始どもったときは二人して大笑いしました。意外と恵まれた職場環境かもしれません。実はその上司に初めて相談するときは、緊張し、どんな反応をするのかと不安だらけでした。しかし、勇気を出して相談してよかったと今は心底思います。

このように少しずつですが、吃音を深く悩まず、吃音と共存できるような環境が整っていけばとても嬉しく思います。私自身、心の持ち方を変えていくことでそれを実現できれば幸いです。また、このような前向きな気持ちにさせてくれたのは言友会のみなさんのおかげだと心より感じています。

今は私の4歳になる息子の吃音が少々心配ではありますが、長い目でみて、あまり深く悩まないようにしていこうと思います。今後ともよろしく願いいたします。

例会報告

5月11日 第1部 流暢性形成、セラピーの実際

参加9名

発表 山本 誠 氏 (すたっと京都)

担当：後藤 報告：堀

病院での言語指導の実際を体験者から直接聞こうという、後藤さんからの発案で、すたっと京都の山本誠さんに来ていただいて、お話を聞き、例会の参加者に実際に体験してもらいました。

山本さんは、大阪で吃音の診療をしている病院を受診し、そこで言語聴覚士の指導、訓練を受けましたが、指導を受けた発声、発語の練習を説明していただきながら、みんなで実際にやってみました。

- 1 呼気とのタイミングをとる練習 1,2 で吸って、3,4 で吐く息にのせて軽く発声など
- 2 複式呼吸の練習
- 3 鏡を見ながら上げた肩を下に落としながら声をだす練習
- 4 呼吸、発声法を使いながら会社で電話をとる練習
- 5 自分の名前が言いにくい時の対処法の例

「やまもと」が出にくいとき「いあまもと」と発声するようにするなど

- 6 軟起声の練習 楽に柔らかい声を出す。軟起声の発声を使って会社であいさつする練習

自分は吃音が重い方と思うと言われる山本さんは、受診時、「治らないが楽に話せるようになる」と言われたとのこと。病院では、カウンセリングを併用しながら、発声、発語練習をし、家でも練習した。病院での言語訓練を受けて、大分、話しやすくなったように思うとのこと。今は、いつも積極的に話そうと思っていると言われていました。

<参加者の感想>

- 実際の現場で行われている“リアルな情報をいただき、貴重な時間を過ごさせていただきました。 M・N
- やはり複式呼吸は大切なんだなと再認識した。これから、1日に数度は深呼吸をしよう。 T・Y
- 自分が担当した今日の例会内容を改善して「すたっと京都」の例会を担当したいと思った。 M・Y
- 病院での療法、現場を知ることができてよかった。 B・G
- 山本さんが用意をしっかりとされていたので、皆で練習できてよかったです。 A・A
- 最初の言葉を飛ばして言う方法は役に立つと思いました。 Y・M
- 病院で行われている吃音への対応の様子がある程度わかってよかった。 S・H

第2部 「あるがまま」について。森田療法の考え方を吃音の問題に役立てる

参加9名 担当・報告：堀

森田療法には若い頃から関心をもっていました。吃音と森田療法の関係について述べた文献を、私は余り目にしないのですが、神山五郎著「言語障害児の指導 一吃音問答一」（全国心身障害児福祉財団刊）の中にそのポイントが述べられているので引用させていただき、森田療法そのものについては主に、岩井 明著「森田療法」（講談社現代新書）を参考、引用させていただきました。それらを説明し、私自身の体験も交えて、話し合いました。

森田療法は森田正馬博士によって1920年頃に創始された精神療法です。その考え方は、神経質症状やそこから起こってくる不安や恐れなどを「あるがまま」に受け入れ、しなければならぬことを目的本位にやっていくというものです。症状の形成に働くのが「精神交互作用」で、これは「自分にとって不都合な心身の弱点を取り除こうと努力すればするほど、逆にそこに注意が集中し、

結果として自分に不都合な症状を引き出してしまうこと（岩井）」とされます。

吃音のあるひとの 40%に社交不安障害があるともいわれますが、精神交互作用は、吃音にも予期不安と吃音の循環としてみられます。そして、私自身もまさにこのことに悩んでいたと思います。

若い頃、どもりをなんとかしたいと、いろいろ試みました。ある時、ディストラクションのひとつを使うとうまくいくことがあって、よく使うようになったのですが、うまくいく時と、いけないときがあった。自分なりに考えたところ、どもらないように話そうとするよりも、相手にちゃんと伝えることに意識を集中するとうまくいくことが多いことに気づきました。そのことが私の吃音のひとつの転機になりました。以来、「相手にちゃんと伝えるためにどう話すか」ということから意識を逸らさないように心がけてきました。それが森田療法の考え方になっっていることに後で気がついたのですが・・・。

話し合いの中で、ディストラクションについて、いろいろ意見がでました。私はこれはひとに勧めるものではないことを言いましたが、発声、発語については、それぞれが吃音をコントロールできる自分にあった仕方をもつことは大切なことだと思います。ただ、私の体験から考えると、どもらないようにこの仕方を使う、というよりも、よりよく相手に伝わるように使うという考えで行なったほうが、精神交互作用に影響されずに、うまくいくのではないかと考えています。

<参加者の感想>

- 森田療法の理解が深まったのみならず、その最も注目すべき部分を教えていただき、勉強になりました。今日この場に伺わなければ手に入らなかった新しい考え方を、皆様の意見から学ばせていただきました。 M・N
- 堀さんの体験と森田療法の共通点については、早速、私も仕事で取り入れたいと思います。 T・Y
- 吃音改善にディストラクション法を上手に利用したい。精神的に苦しむを思わないようにしたいと思った。 M・Y
- 森田療法は自分の考えに合っていると思った。 B・G
- 森田療法について興味をもちました。 A・A
- 吃音という事実をありのままに受け入れるのは大事だと再認識しました。 Y・N

6月1日第1部「強い言葉をつくる。」

参加 10名 担当：青木 報告：堀

奈良言友会のメンバー8名のほか、吃音当事者ではないが、吃音に興味があって勉強しているという錦戸さん、鹿児島言友会の石神さん（今は京都在住）が参加されました。

担当の青木さんが、1月例会に続いて、佐々木圭一著「伝え方が9割」の伝え方のシンプルな手法の中から、ビジネスの現場で、相手を動かす話し方（「ノー」を「イエス」に変える技術）について行いました。「ノー」を「イエス」に変えるとは、例えば、ひとに何かお願するときに、いやがっていた人が好意的にやってくれるようになるにはどのような伝え方をすればよいかというようなことです。

実際のビジネスの世界での具体的な問題、例えば「受注量を1ケタ間違えてしまい、大量の品物を発注先に送ってしまった。契約打ち切りの危機・・・どう謝ればよいか」などについて、それぞれ伝え方のアイデアを出し合いました。

伝え方の方法としては、『「イエス」に変える7つの切り口』など、いろんなテクニックがあるが、基本は、①自分の頭の中をそのままコトバにしない②相手の頭の中を想像する③相手のメリットと一致する願いをつくる、の3点にある、つまり、相手の立場や気持ちをよく考えて伝えるということにあります。

これはビジネスの世界だけでなく、日常生活の中のコミュニケーションにも当てはまることで、「どもる、どもらない」にとらわれがちな吃音のあるひとにとって、相手にどううまく伝えるかを考える手がかりになったらよいと思います。

<参加者の感想>

- コミュニケーション能力を高めるためには、それなりの訓練、練習が必要であると思いました K・M
- 伝え方の違いだけで、相手と気持ちの良いコミュニケーションができると学び、実践したいと思いました。 Y・M
- 例会を盛り上げるのは難しいと感じました。 A・A
- 答える相手が、YESかNOかの選択ではなく、YESを前提「さて、どうしますか?」となる質問をできるよう、その術を習得できると、すべてが前向きに行きそうな気がしました。ありがとうございました。 D・F
- 会話のテクニックの面の勉強になりました。 H・I
- 「ノー」が「イエス」になるように。伝えたいことがなかなか伝わらないのは大変だと思います。いろいろ勉強して、失敗を繰り返して、自分なりの伝え方が身についていけば、いいのではないかと思いました。 S・I
- 伝え方は自分の弱い部分でもあり、本を読んで学びたいと思った。 B・G
- メールの文章がときどきシンプルすぎて冷たくってしまうので、今日の内容を参考にしたいと思います。 N・N
- 実例、課題がビジネスでのものだったので、ビジネスマンでない私にはアイデアが思い浮かばなくてすいません。言友会や日常生活での会話で考えたら、もっと思い浮かんだと思います。 S・H

第2部 話し合い。「よりよいコミュニケーションのために」 担当：市田 報告：堀

新田祥子著「あがらずに話せるようになる本」を元に、市田さんが説明しながら話し合いました。題名は「あがらずに・・・」ですが、この本には、いろいろな視点から、よりよいコミュニケーションについて留意することが述べられていて、学ばせてもらいました。

1. いくつか印象に残ったことを述べると次のようです。

○自信をもって相手に向き合う。

- ・自分のよいところを挙げてみる。自分をもっとほめよう
- ・自分の「だめだった」ところより、自分に「できたこと」に注目する。

○会話にあたって

- ・互の会話のリズムを合わせる。 ・相手の言うことをよく聞く
- ・相手の感情に配慮した思いやりのある話し方、質問の仕方をする。

2. 市田さんから「日頃、コミュニケーションで何に気をつけていますか」と設問があり、参加者からは、「笑顔で、大きな声で話すこと」「相手をほめること」「楽しい会話になるように心がける」「ゆっくり、はっきり話すようにしている」「すすんでひとにあいさつするようにしている」などが出されましたが、みな共感できる回答でした。

<参加者の感想>

- 分かっていても、あがってしまう自分の状況に対して、大変参考になりました。 K・M
- 自分もあがり症なので、もう少し自分に自信をもって、相手の気持ちを考えて話すことを心がけたいです。 Y・M
- 皆さんの心がけていることが分かり、参考になりました。 A・A
- 自分自身があがり症なので、非常に勉強になりました。「相手目線の会話」を心がけて話したいと思いました。ありがとうございました。 D・F
- 大分、まとまりのない話で申し訳ありません。緊張しました。 H・I
- 「落ち着いて話せ」と言われて、落ち着いて話せたら苦勞はしません(と思います)。落ちついていなくても話をしていく中で少しずつ変わっていくのだと思います。言友会などの身近な関係の中で(を基点にして)、その体験を通して少しずつ自分が変わっていければいいのかなと思いました。 S・I
- 雑談が苦手というのを改めて考えた。 B・G
- 雑談が苦手なので、今日の内容を参考に、楽しくコミュニケーションをとれるようにしていきたいです。 N・N

自己紹介

南 泰成

はじめまして、5月の例会より奈良言友会に参加させて頂いております南泰成と申します。

私は現在、大和高田市の会社でウェブデザイナー・プログラマーとして働いています。職場では、朝礼の司会を担当する時、上司に報告をする時、電話を掛ける時など、ことばを発する様々な場面で毎日のようにどもることがあります。幸いにも吃音に理解のある同僚らに恵まれ、ほとんど悩むことなく一日一日を乗り越えることができています。

現在は吃音が原因で生活に支障をきたすことはありませんが、学生時代は吃音の悩みが常に耐え間なくつきまとっていました。

国語の本読み、自己紹介、人前での発表など、ことばを話すあらゆる場面が恐怖でした。それらの場面では言いたいことを言おうとしても、どもって最初のことばが出ず、ひたすら口を動かして足掻くことが当たり前でした。

どもったせいで沈黙が流れた時の周りの冷たい視線や笑い声が非常に苦痛でした。なぜ自分だけがスラスラ話せないのか、普通のことができないことが悔しくて仕方がありませんでした。吃音は悪いもの、治さなければいけないものだと思った私はなるべく人との会話を避けるようになりました。誰にも相談することができず、常に孤独を感じていました。

大学時代の就職活動は人生の中で一番辛いものでした。面接や集団討論で、自己紹介や志望動機を言う場面では、緊張感も相まってまともに話すことができませんでした。どもってはいけないと必死に言葉を言い換えても、却って意味が伝わりにくくなってしまいました。その場で吃音のことは決して言えませんでした。事前に面接の練習を繰り返しても全く効果はありませんでした。

およそ40社以上の面接を受けましたが、結局一社も採用されず大学を卒業しました。このまま吃音が治らないと人生はお先真っ暗だと常に自分を悲観し続けました。

そんな時期、大阪吃音教室に参加しました。毎週、同じ悩みを持った仲間と、吃音について色々理解を広げたり悩みを共有したりしました。

特に「森田療法」の考え方は非常に感銘を受けました。それは、自分がどもるという事実をありのままに受け入れるということです。

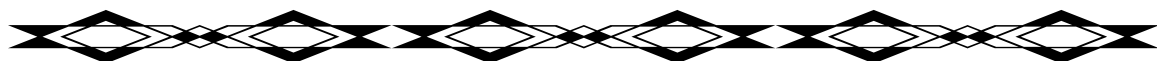
今までの自分は、どもることが嫌で話す場面を避けてばかりでしたが、森田療法に出会い、「吃音は恥ずべきことでも、悲観すべきことでもない」、「吃音は治らないが、受け入れて自信を持って話せばいい」と学びました。この考え方に非常に感銘を受けました。

その後、就職活動では最初に自分がどもるということを面接官に伝えるようにしました。また、い

くらどもって言い換えず自分のことばで話すよう心がけました。それが功を奏し、無事就職することが出来ました。

吃音を受け入れる前後では、症状は全く変化していませんが、今は話すことが本当に楽になりました。悩むことばかりでしたが、これからは吃音と上手に共存し色々なことにチャレンジしたいと考えています。

奈良言友会では、色々な方と例会などの活動を通して吃音についての理解を広めていきたいです。まだまだ世の中には吃音に悩む方が数多くいるので、そういった方の手助けになるような活動があれば、積極的に協力したいとも考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



これからの例会予定

日時：毎月第1日曜日 13:30 ~ 16:30

場所：奈良市はぐくみセンター（JR奈良駅西口 南へ歩3分）

	前半 13:30~14:55	後半 15:05~16:30
7/26(土)	ことばの親子交流会 於 生駒山麓公園	
8月はお休みです。		
9/7(日)	後期プログラム検討会	映画上映会「英国王のスピーチ」 吃音に悩むジョージ6世が、ドイとの開戦にあたり、国民の心をひとつにすべく渾身の力一筋に挑む… 担当 三島

奈良言友会例会

日時：毎月第1日曜日 13:30 ~ 16:30

場所：奈良市はぐくみセンター（JR奈良駅西口から南へ歩3分）

奈良言友会連絡先	堀 茂 (ほり しげる。わいと年配です。) 〒636-0915 生駒郡平群町春日丘2-13-15 TEL/Fax0745-45-2857 090-9610-6393 sigeru1030@yahoo.co.jp
	青木 明大 (あおき あきひろ。わいと若いです。) akihiro.aoki.16@facebook.com URL: https://www.facebook.com/akihiro.aoki.16

奈良言友会HP <http://nara-genyukai.jimdo.com/>
奈良言友会会報誌「まほろば」編集発行 山崎 貴浩