

奈良言友会会報

まほろば



日本百名滝 下北山村前鬼「不動七重の滝」

第18号

平成28年7月発行

「ラブソング」を観て

市田 浩志

皆さんは、「ラブソング」をご覧になっていますか。現在は第5話が終了し、全体の折り返しに入ったところです。正直、盛り上がり欠ける展開で、期待が大きかった分、残念な感じがします。視聴率もオール一桁で、「月9」史上ワーストの低視聴の結果となっています。福山や菅田の豪華キャストでこの結果は大失敗でしょう。まず、話の展開がスローで飽きてきます。また、話の内容も、笑える場面、感動する場面が少なく坦々としており、感情移入が難しいです。福山の冷めた感じの演技も役者として限界かなと感じさせます。ただ、ヒロインの藤原さくらのかわいらしさと歌唱力には唯一救われるところでは。吃音の役も卒なくこなしていると思います。表情も豊かで、新人としては十分合格点はクリアでしょう。これをきっかけに、歌手としての人気が出てくれれば良いと思います。今後、障害を乗り越えて、歌手としてヒットしていくという展開は見えています。今後欠かさず見て行こうと思います。今期のドラマでは、「世界一難しい恋」が一番面白いです。

TVドラマ・ラブソング

堀 茂

4月から始まったカンテレ連続TVドラマは、初めから観ています。ヒロインのさくらがどもるとわが事のように力が入ります。さくらは、どもっても、隠したり、逃げたりせず、正面から向かっていく。健気だなあと感じます。このドラマ、キレがいいと言うのか、場面がパッパと変わり、セリフも聞き取りにくいので、分かりにくさもありますが、インパクトあり、ユーモアやエスプリが効いていて、見ごたえあります。視聴率がいまち伸びないようですが、多くの人が吃音のある人の実際の苦勞や悩みを知る機会になっていると思います。

ところで、私自身は、コミュニケーションをとるのが、大変下手だと自覚しているのですが、このドラマから教えられるところがありました。第1回で、かつては音楽をしていたが、今は臨床心理士の神代のところにさくらが職場の上役に連れられてやってくる。神代が話を聞こうとするが、さくらは何も言わない。神代は「あなたが話したくなったら、話して下さい」と言って、椅子を回して自分のデスクに向かう。さくらが言葉を出そうとして咳払いをすると、神代は「この部屋乾燥してますか・・何か飲み物を」と言って、飲み物をもって来る。さくらが話そうとするが、声が出ず、涙を流す。神代はそっとティッシュの箱を渡す。そんな言葉でないやりとりをしているうちに神代は、さくらが言おうとしても、つかえて出ないことに気づく。結局、さくらは何も言わずに部屋を出ていくのだが、言葉のやり取りはなかったが、気持ちの通じ合いがあった。やがてこの出会いが、ふたりで音楽をつくっていくことにつながり、発展していくわけです。

相手から話を聞くというときに、話を聞き出そうとする前に、相手を思いやる、気持ちが通い合うようにすることの大切さを教えられたように思います。

「ラブソング」を観て

山崎 貴浩

「ラブソング」は毎回録画していますが、ほとんど見ていません。自分のことのようにハラハラしてとても見ていられないというのが正直な気持ちです。全部の放送が終わり、家に私しかない日曜日の午後、昼食を作りながら何とはなしに録画を見ました。第8話、海辺で小学生くらいの女の子が吃音でいじめられたりすることをヒロインの藤原さくらさんにうたえるシーンでした。幼い頃からの自分の辛い思い出が甦ってきて、周りに誰もいなかったので大泣きに泣いてしまいました。

4月3日 合同花見例会（すたっと京都との合同） 郡山城跡公園

報告 堀

4月3日（日）新年度始めの例会は、すたっと京都との合同での花見例会として行いました。すたっと京都の山本さんを通して、一緒に花見をしようという提案があり、それをお受けしての実施です。参加は奈良言友会が5名、すたっと京都が8名の計13名。

当日、近鉄郡山駅に10時過ぎ待ち合わせ、予定のメンバーが集まると、郡山城跡公園に向かいました。城跡公園は桜祭りで賑わっていました。花は見ごろで、城の石垣や櫓（やぐら）を背景にした桜、堀の水面に影をうつした桜など、なかなか良いものでした。天気は花曇りという感じで吹く風もさわやかでした。

市田さんが朝早くから、場所取りに来てくれていて、広場の一角にブルーシートを敷いて待っていてくれました。その上に車座になって、すたっとの山本さんの司会ですすめます。すたっとの田中さんに勧められて、堀が、郡山城は何百年前にできたかなどクイズも入れて、城の来歴を説明。そのあと、自己紹介を皮切りに交流がすすみ、ちょっと時間が早いが、それぞれ持参の弁当を開き、ビールなどを飲みながらにぎやかに談笑しました。あとは、南京玉すだれ保存会の実演を観たり、三々五々、辺りを散策したり、ゆっくり過ごして、3時前に帰途につきました。

他の言友会との合同例会ははじめてで、いつもと違う人との新たな出会いがあり、大変よかったと思います。こんごもこのような他の言友会との交流の機会を持てたらよいと思いました。



「合同例会 in 越前たけら」に参加して

堀 茂

3月12日、福井言友会の主催で開催された合同例会に行ってきました。

今回は従来からの参加言友会（すたっと京都、姫路、奈良、福井）のほか、石川や名古屋からの参加もあり、盛会でした。久しぶりの列車での旅です。私が生まれ育ったのは富山ですが、富山、石川、福井の北陸三県には何か共通の雰囲気があって、車窓からの早春の景色にも懐かしさを感じました。会場は武生駅から近くの古い医院だったところです。

まず、「発達障害支援法と吃音について」と題して、岐阜言友会の有賀千晃氏の講演があり、そのあと4つのグループに分かれて、話し合いました。

有賀氏のお話は、吃音が発達障害に位置付けられた経緯やその意味、内容。発達障害で手帳を取得することのメリット、具体的な手続きなど。また、全言連が加盟を検討しているJDDネット（日本発達障害ネットワーク）の概要や、これに参加する意味やメリットについてお話されました。グループディスカッションでは主に、JDDネットへの参加について話し合われ、私が参加したグループでは、JDDネットに加盟すれば社会全体や政府に吃音者への理解、支援を求めていくのに有利であるとの点から、肯定的な意見が多いようでした。

講習会のあとの懇親会に参加しなかったのですが、翌日13日が奈良言友会の総会で、その準備のために、後ろ髪を引かれるような思いで、参加せずに会場を出ました。

今回、印象的だったのは福井言友会の若い方がたがよく働いておられることでした。帰り際、たまたま、福井言友会で長らく会長を務められた野村一夫さんと駅までご一緒しました。野村さんは、会長を若手の武村さんに引き継いで、肩の荷を下ろし安堵しておられるようにお見受けしました。今回、この会を主催してくださった福井言友会の方々に感謝しつつ、帰途につきました。

例会報告

1月10日（日）

参加者10名

第1部 話し合い： コミュニケーション(吃音)のなやみについて

担当・報告 堀

はじめに昨年の反省・新年の抱負など。検討の時間をとって3分間でそれぞれ話してもらいました。

本題に入って、今回は10月例会で行なったピアカウンセリングと同じ「コミュニケーション(吃音)の悩みについて」ということで行ないました。今回は特に事前の説明をせず、参加者の自由で自発的な発言を待つようにしましたら、すすんで発言する方がおられ、それに続いて話す人がでて、いつもより活発な話し合いになったと思います。

心に残った発言をいくつか挙げます。

- ・ 仕事上、研修会での発表などの機会が多いが、大勢の前で、しゃべり方、まとめ方などに困難を感じる人が多い。事前に十分にメモをとってまとめておくなどが必要。
- ・ 双方に信頼関係があれば言葉も出やすい。信頼関係をつくることをまず、心がけたい。
- ・ 吃音がなくても、話し慣れていない人には話しにくい。接する機会を多くするよう心がけている。

- ・失敗したとき（どもったとき）は気持ちが落ち込む。過ぎたことは気にしないよう、水に流す。
- ・気持ちを明るくもつように、上を向いて、笑顔を心がけるなど。

いろいろ発言がでしたが、よりよいコミュニケーションへのということで考えれば、吃音のあるひと、ない人も共通の課題をもっているように思いました。

<参加者の感想>

- コミュニケーションの問題について、色々な意見を聞くことができてよかったです。ただ、最初にもう少し説明があると、みなさんが意見を出しやすかったのではないかと思います。N・A
- 自分自身の吃音との向き合い方や今後の課題等再認識することができました。M・K
- 吃音や対人関係の話は、まったく自分にあてはまると思いました。ポジティブに考える、笑顔でいること、それが解決の糸口になるかも知れません。T・H
- はじめてのことでしたが、自分だけじゃないんだということが分かって、すごくよかったです。M・S
- 吃音の方の悩みについて色々お話が聞けてよかったです。T・K
- コミュニケーションいろいろな話が聞けてよかった。M・G

第2部 「吃音のリスクマネジメントについて」

担当・報告 天羽

ことばの教室で、保護者の方や担任の先生と共に、子どもたちの環境調整をしていると思っけていても、学校生活や地域の活動の中で、吃音のことでからかいを受けることがあります。子どもたちは、とてもくやしい思いをし、保護者の方は心配し心を痛められます。このようなとき、担任の先生と連携し、問題の解決に当たりますが、問題が起きてからではなく、事前に私たちがもっと有効な環境調節をしなければならなかったと、その都度反省させられます。

それと同時に、あらゆる環境の中で、問題が起こらないようにすることは不可能です。からかいやいじめを受けた時、それを解決していける力をつけていくことも大切ではないかと考えます。有効な環境調節とは、子どもたちにつけておくべき力とはと、思い悩んでいた時に、日本吃音・流暢性障害学会第3回大会で、菊池先生の「吃音のリスクマネジメント」という本に出会いました。本の中で菊池先生は「故事でいうと、『備えあれば憂いなし』です。吃音のことで将来起こりうることや、その起こりうることに對して、どういふふうに対応すればうまくいくかを知っていれば、吃音は怖くなくなるのです。」と述べられています。そこで、1月例会で、「吃音のリスクマネジメント」の大学生～社会人のリスクの章を紹介し、みなさんそれぞれのリスクマネジメントをお尋ねできたらと考えていました。以下本の内容を抜き書きしています。

リスク①「自分の食べたいものの注文」では、吃音に生活を左右されず、言いたいことを言い、したいことをする→「吃音を治したい」という気持ちから、「吃音があってもいいか。吃音とうまく付き合っていこうか」と考え方を変える人もいます。とあり、幼いころから周りの人が話す意欲を育てるかわりをするのが最大の予防と述べられています。

リスク②「人前での発表」では、視覚的手がかりを使えるならば、活用しましょう。反復練習することで吃音は軽減します。前準備が大切です。とあります。

リスク③「就職活動の乗り越え方」では、落ちてても、折れない心、また頑張ろうという意欲が大切です。吃音をカミングアウトする方法もあることを知っておいてください。とあります。

リスク④「電話の問題」では、吃音症でも病院の意見書・診断書を書いてよいのです。吃音のある人を変えることには限界があり、変えられるのは聞き手です。一貫性のある態度が、吃音のある人の一番の心の支えになります。とあります。

リスク⑤「吃音を軽減したい」では、吃音軽減に必要なことは、人前でたくさん話す経験と、吃音頻

度が増加したときに落ち込まないためのカミングアウトです。と結ばれています。

例会の本の紹介でも、ことば足らずで、菊池先生の意図や思いをお伝えできず、本を読んでいただくようお話ししました。

1月例会前半の話し合いの中で、会員の方々が話されていた

- ・この頃は、どもってもいいかなあと感じるようになった。職場の方に、吃音のことを話していきたい。
- ・言友会の活動に参加して、勉強したり、自分も発表したりしてコミュニケーションの力をつけていきたい。
- ・コミュニケーションは、言語だけでなく、人柄とか信頼が大切だと考えている。研修会などで話すとき、事前に話をまとめておくようにしている。
- ・会社でコミュニケーションツグがとりにくいとき、筆記して渡している。

以上のような内容が、「吃音のリスクマネジメント」の本の内容と一致しており、みなさんそれぞれが、それぞれのリスクマネジメントをされていることがよくわかり、話し合いの中で多くを学ぶことができました。
<参加者の感想>

○前半とも関連しますが、意欲を持たせることが大事だという話が印象的でした。言友会も、会員の方に意欲をもってもらえるような、そんな活動をしていけるといいと思います。N・A

○仕事をする上で人と関わることは、知識や技術を伝えるだけでなく、真にその人に寄り添う事の大切さを教えていただきました。M・K

○「話す思いを大切にすること」が生きる上で一番大切ということを知りました。寄り添うことが大切、親も教師も…。T・H

○専門家の方々のお話を聞けて、すごくためになりました。M・S

○解決できること、解決できないけれども、本人の気を持ち方、周囲の環境調整で改善することもあると思いました。吃音について知らないために、良くない対応になることもあるので、引き続き吃音について勉強したいと思います。ありがとうございました。T・K

○最後の奈良高専のロボコンの話はぐっときました。Y・T

○菊池「吃音のリスクマネジメント」少しわからないところがあった感じがしました。M・G

○発声・発語練習について引き出しの一つとしてと言われたことに共感しました。引き出しをたくさん用意して、その場に応じて引き出しから出す・・・H・S

<前半、後半をとおして>

○皆さんの体験談、そのものが吃音のリスクマネジメントになっていると感じました。体験から生まれ出た方策にまざるものはないと思いました。一人一人またその場その場で違った課題が出てくるので、例会でお話をうかがうことがとれもよい勉強になりました。A・I

2月7日(日) 13時半～16時半

参加 8名

第1部 各地言友会の会報を読む

担当・報告 青木

2月の例会では、各地の会報を音読する例会を行わせていただきました。私は言友会の活動を通して、コミュニケーション能力の向上が出来ないかと考えてきました。そのために大切なことは、まずはみんなが話せる場を設ける事と考えました。さらに、その場で考えながら話す事も良いと思いました。そこで、各地の会報を音読し、音読を聞いた皆さんに感想を言っていただく事にしました。

参加者の皆さんには、短い時間ではありましたが、各地の言友会の活動を、会報を読み、聞くことで知っていただけたのではないかと思います。また、通常の例会ではなかなか、(回覧されている会報を)目を通す時間がないため、それを活用できたことも良かったのではないかと思います。

最後になりましたが、例会に参加して下さったみなさま、ありがとうございました！

<参加者の感想>

○前とは違う方もおられまして、非常に新鮮でした。M・S

○各地の言友会の良い点を取り入れていけたらいいと思いました。I・H

- 他の言友会の記事を読み意見を出し合い、たくさんの思いがありました。T・H
- 会報を読んでいくことと、それを取り上げた理由、またその感想を述べることで、それぞれの方の考え方、感じ方がよく分かりました。A・I
- 呼吸や息の流れなど、治療とまではいかないまでも、吃音の症状で困るときなどに、対応できるテクニックを身につけることも大事だと思いました。N・A
- 自分以外の吃音者と関わることができて貴重な経験だったと思う。M・T
- 会報の体験談には多くの大事なことが書かれていると思いました。これからも会報をつかった例会を進めたらよいと思いました。H・S
- 例会のタイムスケジュールの組立の難しさを感じました。A・A

第2部 社交不安障害とは

担当・報告 錦戸

社交不安障害 (Social Anxiety Disorder: SAD) とは、社会的な場面で不安や恐怖を過大に感じてしまう疾患です (以前は、社会不安障害と呼ばれていました)。吃音のある人は、吃音のない人と比べて、この社交不安障害である割合が有意に高いという報告 [E. Blumgart et al, 2010] がありますので、例会のテーマとしてお話ししました。

内容は、社交不安障害の症状と原因についてまず説明し、その治療方法である”薬物療法”と”認知行動療法”について、詳しくお話ししました。その後、社交不安に関連する現在の状態を自己チェック可能な評価基準 (実際は、医師が社交不安障害の臨床症状や治療反応性を評価する基準) である LSAS-J (Liebowitz Social Anxiety Scale 日本語版) を使って、参加された方に自己チェックしていただきました。最後に、これまで発表されている吃音と社交不安障害に関する研究報告について、いくつかお話しさせていただきました。

私自身、”社交不安障害”という言葉は聞いたことがありましたが、詳しくは理解していなかったため、今回の例会資料を作るに当たり、大変勉強になりました。また、社交不安障害の治療法の一つである”認知行動療法”は、吃音の治療に用いられていることもあり、その考え方やテクニックは社交不安障害だけでなく、吃音に対しても活用でき、さらに普段の生活にも色々役立つことができると感じました。今回の例会の内容は、「社会不安障害のすべてがわかる本」(貝谷久宣 監修、講談社、2006) を参考に資料を作成しましたので、ご興味のある方やさらに詳しく知りたい方は、まずはこの本をお読みいただきたいと思います (奈良県内の複数の図書館に置いてあります)。

<参加者の感想>

- 錦戸さんのお話も、自分にあてはまる部分が多かったので、とてもよかったです。M・S
- 社交不安障害も吃音に似ていると感じました。I・H
- 名前だけは聞いたことがあったのですが、今日とてもわかりやすかったです。自分でも調査票を記入し、自分のことを知ることができました。T・H
- 社交不安障害について詳しく教えていただきよい勉強になりました。吃音のある子ども達が成長していく上で合併症となっていくために、社交不安障害について知ること、理解することができ、よかったですと思います。A・I
- 社交不安障害についての知識が整理できてよかったです。N・A
- 場面不安と回避のスケールを自分でやってみて、役立つと思いました。この結果を見て、回避をどう減らせるか考えていたらよいと思いました。H・S
- 吃音と社交不安障害は密接な関係があることが、よく分かりました。A・A
- LSA-Jの点数が高くてびっくり!! M・T

平成27年度奈良言友会定期総会の開催

総会は、28年3月13日(日)午後3時～4時半、奈良市ボランティアインフォメーションセンターで開催された。27年度の活動報告、決算報告がなされ、承認された後、28年度の活動計画が審議された。主な承認事項は次の通りである。

平成28年度活動計画

1 世話人

27年度に引き続いて、次の6人の世話人体制で行う(敬称略)。

<会長> 堀 茂

<世話人> 山崎 貴浩、後藤 文造、青木 明大、天羽 郁子、市田 浩志

2. 例会日程

28年4月より、原則、毎月1回、第1日曜日と第1土曜日、交互に行う。

偶数月(4, 6, 8月・・・) 10～12時

奇数月(5, 7, 9月・・・) 13時半～16時半

会場はいずれも、奈良市ボランティアインフォメーションセンター

3 行事

① 4月3日(日) すたっと京都との合同花見例会を郡山城跡公園で行う

② 8月6日(土) 第5回ことばの親子交流会を生駒山麓公園で行う。

第5回「ことばの親子交流会」のご案内

日時：平成28年8月6日(土)10:00～16:00 受付：9:30～

場所：生駒山麓公園(生駒市俵口町2088) TEL:0743-73-8880

集合場所：生駒山麓公園ふれあいセンター2階研修室

参加費：大人 2,000円、子ども1,500円(きょうだいで参加の場合は第2子は1,000円)

※参加費は、当日受付時に集金いたします。

※参加費には会場代、アスレチック料金、バーベキュー料金、食材、飲み物代、保険料等が含まれます。

※駐車料金(500円)は参加費には含まれていませんので、各自でのご負担をお願いします。

※申込み 青木(090-3718-042)、堀(090-9610-6393)、天羽 (090-4768-7079)

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 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