

奈良言友会会報

まほろば



御所市 茅原の大とんど

第20号

平成28年12月発行

吃音ワークショップ2016in 埼玉に参加して

田中 知樹

みなさま、はじめまして。今年の10月から奈良言友会に参加しております田中知樹(トモキ)45歳です。食品メーカーや薬品卸のセールスや企画を10年、そして介護老人保健施設にて介護やケアマネージャーを10年、現在は支援相談員としてあくせくと地域を駆け回りながら毎日をごしております。私の吃音は軽度の方だと思いますが、自分なりに小学校の頃よりずっと悩んでおりました。年月とともに今はほとんど症状がなくなり、人前で自分を出すことを恐れずに話せるようになりました。大学時代の演劇や、仕事での営業経験が良かったのか分かりませんが、他人から見たらめっちゃペラペラしゃべってるやん！って思われるだろうくらいに毎日話しています。でも時々、電話で自分の名前や部署名、社名が言えない時があり、そんな時は誰にも気づかれないように吃音を隠しながら騙しだまし何とか切り抜けてます。凹んだ日は、しょうがないや〜と思って、その日はあまりしゃべらないようにして、ストレスを他のスポーツや何かこぶつけて発散するようにしております。

相談員という仕事柄、色々な病気や障害、症状をもった方々そしてそのご家族様が相談に来られます。医療関係者や福祉専門職の方、他様々な方たちとつながって連携しながら課題解決をしていかなければなりません。常に自分自身の内面と向き合いながら、自分探しと、そして小さな行動をおこすことが大切だと思いながら仕事をしております。そんな中、ふと自分自身がずっと思い悩んでいたことは何？そして自分から避けてきたことは何？を追究していった時、「吃音」という自分の人生のキーワードが自分の真ん中にあることに気がつきました。今回の埼玉でのワークショップは、たまたまネット検索でヒットし、思い立って申込みに至った経緯です。この45年間、誰にも誰とも吃音に対して向き合えなかった私の小さな行動の第一歩でした。

私は2日目の午後から参加いたしました。平田オリザ先生の講演はとても心に響くものがありました。特に「共感」というキーワードです。価値観は合わなくてもお互い共有できる部分を探し出し摺り合わせ、気持ちを理解すること。患者や障害者の気持ちに同一化することは難しいが、痛みや寂しさ、苦しみを何らかの形で共有することはできるはず。その共感型教育に演劇やロールプレイという手法が大きな効果があるとおっしゃっておられました。「自らと語り、他者と語り、社会へ語りかけよう」というワークショップのテーマにもつながっているようで、とても刺激を受けました。

次に藤原さくらさん、私は月9のドラマを見ていたので、感極まるトーク&ライブでした。集合写真の

時、すぐ藤原さくらさんがすぐ近くにおられたので、とても緊張しました。歌とギターでご自身を表現されている姿に、アーティストの方は本当に素晴らしいなあと見入ってしまいました。私も吃音を通して表現できる何かを見つけられたらなあと思います。

分科会Ⅱでは、和・茶室にて「表現のワークショップ」に参加、芥川龍之介の「蜘蛛の糸」の朗読をしました。ただ読むだけでなく、喜怒哀楽を身体と声で表現することの難しさを実感しました。文字や文章一つ一つの奥深さをしみじみ感じ、想像力の大切さを学びました。

3日目は言友会の未来を語り合うワークショップ。私にとって初めて出会う方たちばかりでしたので大変緊張しましたが、みなさん気さくな方たちばかりでリラックスして参加することができました。ありがとうございます。どうしても時間制限のあるワールドカフェでしたので、吃音の症状が重い方にとって自分の言いたいことを最後まで表現することができたかどうか、少し心残りに思います。模造紙に書かれた様々なコトバはとても新鮮で、楽しい時間を過ごせました。

45才の私にとって吃音のある方たちとの交流は初めてで、今回のワークショップを通してお話しして下さった方たちと出会えたこと、その出会いというぬくもりに触れることができたこと、心から感謝いたします。

奈良の言友会2回目出席の超初心者ですが、これからもみなさまとつながって交流を深めていければと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



例会報告

10月2日(日) 「日本吃音・流暢性障害学会に参加して」 参加 6名

担当・報告 天羽 郁子

9月2、3日「日本吃音・流暢性学会 第4回大会」に参加して、学んだこと感じたことを報告させていただきました。

今回は、埼玉県所沢市にある国立障害者リハビリテーションセンターが会場でした。奈良言友会起ち上げの会で講演をしてくださった坂田善政先生は、国立障害者リハビリテーションセンター学院でST養成の指導に、また、同病院でSTとして吃音臨床にもあたっておられ、国立障害者リハビリテーションセンターがどなたのところか、会場としても関心が高かったうえに、小倉智昭アナウンサーの講演もあり、私にとって、今学会は、たいへん魅力的なものでした。

10月例会では、大会の概要をご紹介した中で、特にお伝えしたかった小倉智昭アナウンサーの講演内容と臨床セミナー「やってみよう軟起声」を中心に報告しました。

特別講演

「夢を持つな、目標を持って！どもるからアナウンサーになった」 アナウンサー 小倉智昭 氏

小倉さんは、小さいころから吃音のことで悩むことが多かったそうです。小学生の頃は、目が大きく出目金(金魚の一種)に似ていたうえに、どもるので「ども金」とからかわれたり、2年生の学芸会でセリフのない木の役だったり、3年生の学芸会では、自分の言う一言のセリフがなかなか出なかったため、自分が言う前に先に次のセリフを言われてしまい、結局その一言のセリフも言えなかったりと、吃音のため悔しい思いをしたそうです。7月7日の七夕の短冊には、毎年「どもらないように」と願いを込めたそうですが、一向に吃音は改善せず、5年生の七夕のとき、お父さんに「七夕はうそだ」と言ったそうです。そのとき、お父さんが「夢は持つな、夢はかなわないことがある。目標を持って。目標は手の届くところにある。目標がかなったら、次の目標を持ってほしい」と言われたそうです。その言葉が、小倉さんの心に響き、「そうだ、目標を持とう!」と思ったそうです。また、この頃、自己紹介でも失敗続きだったので、逆に「しゃべる仕事につきたい!」と、漠然と思い始めていたということです。負けん気の強い小倉少年らしい発想だと感じました。

そんな小倉少年は、「犬の散歩のとき、大きな声で歌っていて、どもらない」「独り言はどもらない」「お姉さんに教えてもらった英語はどもらない」と、発吃しない場面に気づいたそうです。反対に、「一対一でしゃべるときせかされると、どもる」「ゆっくり話さないとか、落ち着いて話さないと言われるとどもる」と、自分が発吃する場面もわかってきたそうです。

学校の生活の中ではどもるのに、音読ではどもらなかったのも、そのことに気づいていた担任の先生が、

自分が世話役をしている秋田のNHKの児童劇団に、小倉さんを連れて行ってくれたそうです。役になりきった小倉さんは、どもらずにセリフを言えたそうです。児童劇団の行帰りの電車の中では、どもるのに、児童劇団での劇中では、スイッチが入ったように、どもらなかつたとのこと。普段の自分とトーンが違う、ものまねのようなことが、どもらないヒントだったとのこと。この経験から、高校生になったころは、強くアナウンサーになりたいと思い、ラジオのデスクジョッキーのコンテストなどに、デモテープを送っていたそうです。

大学を出て、いよいよアナウンサーになりたいと、テレビ東京のアナウンサーの採用試験を受けました。最終の役員面接のとき、なぜアナウンサーを目指したかという質問に「僕の義理の兄は、共同通信社のカメラマンですが、片目を失明しています。片目のカメラマンがいるなら、どもりのアナウンサーがいてもいいじゃないかと思います」と話したそうです。アナウンサー室では、プロのアナウンサーとして、仕事で甘えなくなかったのも、自分は吃音であるとカミングアウトしていなかったそうです。

子どもの頃は、ア行【母音】がだめで、自分の住む秋田や自分の名前の小倉が言えず苦労したそうですが、アナウンサーになりたての頃は、タ行が言いにくく、当時の首相が田中角栄氏で、病気のアナウンサーのピンチヒッターで読んだニュースのとき、「田中総理が、、、」のタが出ず、空白の何秒かが過ぎたそうです。その時は、熱があつて朦朧としていて、うその言い訳をしたそうです。それが逆に、病気でもガッツがある新人と好評面につながつたものの、しばらくは、「田中総理」が出てくるたび、気になって出にくくなつたそうです。

その後、競馬場で走る馬を眺めるのが好きだったため、馬の名前や騎手の名前を覚えていた小倉さんは、それが競馬実況に活かされ、競馬実況アナウンサーとして活躍されました。この頃は、カが言いづらく、カネイコマという馬がいて、カが出にくいので、「走ってきましたカネイコマ」とか「速い速いカネイコマ」とカの前にことばをつけて実況したことが、おもしろい実況だと人気が出たそうです。日本一の競馬実況のアナウンサーと評価された小倉さんは、大橋巨泉さんの事務所スカウトされたのですが、競馬実況ぐらいしか仕事まわってこず、事務所に入って6～7年間ぐらいは、パンの耳をもらって食べたり、ライフラインの水道や電気が止められたりするぐらいの貧乏生活だったそうです。新聞も買えず、電車にほっておかれた新聞を拾って読んだそうです。この頃は、仕事がないのでものごとがなく、時間があるから勉強しようと図書館に行って本を読んだり、仕事場に行く電車の行帰りの景色を実況したりしたそうです。そのことが、頭の中で、文章を作りながら、何をしゃべるか考えながらしゃべるという訓練になったそうです。苦しい時期でも、決してくさらないことが大事と、強く語られました。大橋巨泉さんの事務所に入って7年目ぐらいにやっと「世界まるごとHOWマッチ」でナレーションに起用され、アドリブを入れて話したのが面白いと好評で、何人かいたナレーションを一人で担当することになり、世間にも認められ、お金ももらえるようにな

ったそうです。

小倉さんは、現在、朝のフジテレビの情報番組「とくダネ！」のキャスターとして活躍されていますが、番組前の打ち合わせや休憩時間では、吃音がよくでるそうです。番組の共演者にも「小倉さんって、どもってますよね」と言われることがよくあるそうです。そんなとき、「ああ、どもってるよ。番組ではどもらないだろう。マイクがあったら、どもらないんだ。」と答えるそうです。そんな小倉さんは、最後のまとめとして、「どもりは、そんなに簡単になおらない。どもってもいいでしょう。」「自分の得意な分野を見つける。あなたしかもっていないものがある。自分でひっこんでしまったりいけない。仕事をちゃんとやれば認められる。どもってたって、仕事もできるし、結婚もできる。ぼくなんて、二回もしてるんですから」と、笑いあり涙ありで締めくくられました。

「人生、目標を持って、一つひとつ達成していけばいい。」小倉さんのお父さんからのメッセージが、小倉さんからから、私たちに熱く伝えられました。

臨床セミナー「やってみよう軟起声」

北里大学東病院リハビリテーション部 吉澤健太郎先生が、説明だけでなく、実際に軟起声の出し方の実習をしてくださいました。

例会でも、吉澤先生にいただいた資料をもとに、ご説明し、その場で「呼吸のコントロール」「軟起声の出し方」「文章音読」「会話」と実習してみました。

すでに、みなさんご存知のことで、釈迦に説法でしたが、真剣に取り組んでくださり、ありがとうございました。

今回の例会で、小倉智昭さんの講演を主にお話しましたが、過去の例会で、年配の会員の方が、ご自身の体験談をよく話されていました。そこから学ぶこと励まされることの大きさを再確認した思いがしました。

<参加者の感想>

○本日の講演はすばらしかった。現在の吃音治療法の最先端について教えていただいてよかった。私が経験した50年前の手さぐりの方法だけでなく、体系的な教育・研究を教えられてうれしかった。U・F

○軟起声というのは、私自身も良いと実感していましたが、それを維持することは難しいと思いました。実際の会話の時に使えるようになるには、より多くの時間が必要なのかなあと感じました。M・S

○吃音・流暢性障害学会での小倉アナの講演の報告が大変すばらしく、今日、参加していない人にも聞いてほしいお話でした。H・S

○流暢性については、少し分からなかったけど、小倉アナウンサーの話はよかったと思います。

○天羽先生の話は、前半の小倉アナの話がとても面白かった。吃音なのにアナウンサーのような話す職業についてのもすごいと思ったし、そもそも小倉アナが吃音者だったのにおどろいた。

吉澤先生のセミナーの話も脇先生の講義に似た所があり勉強になった。しゃべるときぜひ参考にしたいです。最後の話は自分にはむずかしくわからなかった。S・Y

11月5日(土) 前向きに生きる(2) ～プラス志向で吃音に対応～ 参加 4名

担当・報告 堀 茂

今回は、神山五郎著「従病(しょうびょう)という生き方」(2012年草思社刊)に依って、例会を進めました。著者の神山五郎氏は、1960年代アメリカで先端の言語障害学を学んで来られ、帰国後、大学などで言語障害児教育などの仕事をされていましたが、その後、人間の健康増進という大きなところから、医師としてリハビリテーション医療、生活習慣病などの現場で診療に従事して来られました。また、言友会活動にも発足当初からかかわってこられました。私は先生が院長をされていたリハビリテーション病院で心理職として勤務していたことがあり、当時、私の上司でありましたが、多くのことを教わったので、私にとっては文字通り先生でした。「従病」という考えについて、本書では次のように述べています。

「・・若い頃の私は、吃音という病気と必死に闘っていました。・・・治そう治そうと頑張っているうちは、病気のことが頭から離れることはありませんでした。・・・しかし、自分の障害は治らないんだと腹をくくって、開き直って淡々と付き合っていくと思ったら、治るとまではいかないまでも、かなり症状がよくなってきたわけです。こうした心境を、『闘病』に対して、私は『従病』と呼んでいます。・・・

これまでの私の医師としての体験から、『従病』の大切さは、障害だけでなく生活習慣病をはじめとする慢性疾患にも当てはまることわかりました。・・・病気を否定して徹底的に闘おうとするのではなく、逆にその病気を自分の一部、人生の一部として肯定してうまく付き合っていく姿勢をとることが大切だと実感しています。」この本では「従病」という考え方から、リハビリテーション医療、慢性疾患などへの具体的な対応について多くが述べられていますが、吃音についても、この考え方に立って先生自身の体験をもとに語られます。本書に沿って述べると次のようです。

他人に、「～してはいけない」「～になってはいけない」のようなマイナスの指示を出すと、それを受けた人には、いわゆる「努力逆転の法則」が働いて、かえって失敗してしまう。一方、時間にルーズな人は「遅刻するな」と自分に言い聞かせるよりも、「5分前に着いていよう」と肯定的に表現した方がうまくいく。

吃音の場合でも、「どもってはいけない」と思うと、かえって失敗することが多い。私は、肯定的に「こつこりと会釈し、堂々と話す私」をイメージして話すとうまくいった。肯定的表現を実践するには、歯を食いしばって頑張るのではなく、さりげなく、淡々と実践することが大切。・・・

日常生活で吃音はデメリットとして見られることが多いが、発想を転換すると、吃音もれっきとしたメリットになる。例えば、「明日(あす)」と言って出にくいときは「明日(みょうにち)」と言いかえるように、吃音のあるひとは、たびたび「言いかえ」をして来たから言いかえの達人であるというようにプラスに考える。欠点と見えるところを、どうプラスに転換して活用するかを考えることが大切。

以上、例会で報告したことをまとめてみました。

ところで、この報告を書いている時に、Eテレ、ハートネットTV(11/14, 8:00PM)で「きつ音の落語家 桂文福、泣き笑い落語人生」というのを見ました。そこで、文福師匠の形破りの芸風は、吃音を「肥やし」にして拓かれたものと知りました。上述の、欠点と見えるところをプラスに転換して活用するということを体現しておられるように思いました。

<参加者の感想>

○私は、吃音は気にならなくなりましたが、40才よりI型の糖尿病を発症し、生涯、インシュリンを手放せなくなりました。神山五郎先生の「従病」の大切さに共感しました。T・T

○神山五郎先生のお考えはすばらしいと思います。参考にさせていただきます。“生き方”を考えるヒントになります。U・F

○努力逆転の法則というものが、自分にも当てはまることがありました。考えすぎると逆効果になってしまうことがあると思いますので、自分らしくしていくことも一つの手ではあるかと思えます。M・S

第2部 体験談 吃音に悩んだ少年期の体験

担当・報告 上川 二三雄

自己紹介のあと、何故和歌山から、当会に参加させていただいているのかについて、お話しさせていただいた後、小学校時代から高校卒業時まで、吃音で悩んだこと。学校の先生が紹介で、電気治療や聾学校での夏期講習に参加させていただき、発声練習、呼吸法を学んだこと、また治したい一心で、加持祈禱に通ったこと等をお話しました。大学は、故郷をはなれ、のびのびと学生生活を送ることが出来、ほとんど吃音が気にならなくなったこと、社会人になり、工作上、プレゼンテーションや予算折衝を余儀なくされ、話すことが好きになったこと等をお話しました。先日見たDVD「英国王のスピーチ」や話題の書籍「田中角栄の青春」等を紹介し、自分流の克服法を見つけ出すことの重要性及びより大切なことは、誰にも負けないスキルを身につけ、正々堂々と自説を展開できれば、誰もが注目してくれるし、吃音も軽減・克服できるのではないかとの考えをお話しました。

私の乏しい経験による吃音に対する考え方であるので、間違っているかも知れませんが、参加者のご意見を聞きたくて、あえてご披露させていただきました。

第一部でご紹介された神山五郎先生の著書のなかで、「患者さんが百人いれば、百通りの治療法と性格がある」とおっしゃっている様に、私の体験などお役に立たないかも知れませんが、少しでもお役に立てればと思い、お話しさせていただきました。

<参加者の感想>

○上川さんの人生、生き方に深く感銘しました。努力されてこられた人生に尊敬します。 T・T

○英国王のスピーチのお話を聞かせていただきまして、是非映画の方を見させていただきたいと思います。 M・S

○上川さんの体験談で、少年のころ吃音で悩んだが、地方の大学でのびのびとした生活を送り、だんだんと話すことが好きになったとのこと。「話すことが好きになる」は大事なことだと思います。 H・S。

2017年1月～2月 例会の予定

□1月例会 1月14日(土) 13:30～16:30

<前半> 13:30～14:50 「演劇のけいこ」 担当 市田浩志

テレビドラマの登場人物になって芝居をしてみよう。

<後半> 15:00～16:30 私の吃音歴担当 田中知樹

吃音にまつわるいろんな経験を話していただき、話し合います。

※ 例会終了後場所を変えて新年会を行ないます。みなさんご参加ください。

□2月例会 2月5日(日) 10:00～11:30

コミュニケーションをよくしよう 担当 堀 茂

①吃音の落語家、桂文福さん出演のEテレ番組のビデオを見ます。

②「コミュ障(コミュニケーション障害)」を自称する放送アナウンサー氏が

出した本に依って、よりよいコミュニケーションについて話しあい、考えます。

奈良言友会の例会

日時：偶数月は第1日曜日 10:00～12:00 奇数月は第1土曜日 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/>