

# 奈良言友会会報

# まほろば



桜井市高家の六地藏

## 第29号

令和3年8月発行

## 「言友会との出会い」

天羽 郁子

私が、初めて吃音のある子どもと出会ったのは、20年ぐらい前、通常学級で学級担任を8年、難聴学級の担任を19年し、三度目の転勤で「ことばの教室」の担当者になったときです。

高学年の女の子で、吃音の症状もあまりでていなかったため、ひたすら、音読の練習をさせていました。吃音のことは言語の本でしか知らず、その子に謝らなければならないような指導しかできていませんでした。

これではいけない、なんとかしなければと、京都の「ことばの教室」の担当で、吃音の子どもたちの指導を熱心にされている脇先生に教を乞うことにしました。

脇先生は「すたっと京都」の活動もされていて、その研修会で、国立リハビリテーションセンターで、吃音の臨床や学生に指導もされている坂田先生に来てもらうから来ませんか、とお誘いを受け、出かけていきました。

坂田先生の講演が終わり、「吃音の実際の臨床での例をしますので、どなたかモデルになっていただけませんか？」との声かけに、すぐ手を挙げて前に出られたのが後藤さんでした。奈良の方と分かり、私からお話をしに行きました。

それからしばらくして、奈良言友会の起ち上げ準備の会が開催され、その会で坂田先生の講演があるので、後藤さんが誘っていただきました。その時、初めて、堀さんや山崎さんに会いました。そして、奈良言友会が発足し、そのスタートからメンバーの一人として仲間に入れてもらいました。

だんだんと言友会のメンバーも入れ替わり、今は会員も少なくなっていますが、吃音当事者でない私を快く受け入れてくださった奈良言友会の体質は、発足当時から変わっていないように思います。

吃音のある子どもたちや保護者の交流の場がないと、「ことばの教室」の現状をお話すると、「自分たちと同じ苦勞を、子どもたちにさせたくない。」と、すぐに、「ことばの親子交流会」を計画、開催してもらえ、平成24年から8回続いています。

「ことばの親子交流会」で、言友会の方々と交流した保護者の方は、「吃音にばかりとらわれていたけれど、あんな魅力ある大人に育てることが、まず子育てでは大切なんですよね」と、話され、子どもたちも、「楽しかった。また、来たい。」と、親子とも明るい表情になって帰られます。ことばでの表現がむずかしいのですが、奈良言友会のあたたかい、懐の深い、ホスピタリティ的な体質が、気持ちを明るく、前向きにするのではと思います。

それは、子どもたちや保護者の方々だけでなく、奈良言友会に来られた方々も、参加されるうちに雰囲気が変わっていかれるように思いました。

そして、私自身も、初孫である息子の長女に吃音があることがわかり、指導者として、吃音に向き合っていた時と違う思いや悩みが生じて、例会に参加したとき、なにかしらの話の流れで、「天羽さんは当事者でないから。」ということばに、「いえいえ天羽さんは当事者ですよ。りっぱに言友会の会員ですよ。」と、山崎さんに言われて、「自分の悩みがわかってもらえる仲間が、ここにいるんだ!」と、胸がいっぱいになりました。ひとりでない心強さを感じました。

第1部 子どもたちが困っていることについて、経験からのアドバイス

担当・報告：天羽郁子

日頃、「ことばの教室」で指導をしていて、子どもたちが、吃音があることで、日常で困っていることを話してくれます。そのことについて、自分の指導経験や今までに教えてきた子どもたちとのかかわりの中での解決策から、話し合っ、問題の解決策を考えてきましたが、言友会の場でなにげなくその話をすると、思いもよらなかったお話を聞かせていただけることがありました。そこで、今回は例会に参加して下さったみなさんに、子どもたちがかかえている問題について、一緒に考え、ご経験からアドバイスをいただけたらと例会の時間をいただきました。

子どもたちが困っていること。

- ・音読が苦手だし、嫌い。                      ・自分の話し方を笑われたり、まねされたりする。                      ・発表のとき、ことばがつまる。
  - ・友だちに「なんで、そんな話し方なの？」と尋ねられる。                      ・苦手な音があり、特に「ア」は、「ありがとう」と言えない。
  - ・手を挙げて、指名されて、言おうとしたら、「吃音だった」と気づくので、ことばが出ない。
  - ・登校のとき、校門で当番の先生にあいさつをしなければならぬが、「オ」が出ないので「おはようございます」と挨拶が出ない。
  - ・九九を順番に言わないといけないとき、つまってしまう。・計算カードを、制限時間内に言い終わらないといけない。
  - ・友だちの会話にタイムリーに入れず、それでも言おうとしても待ってもらえず「もう、いいわ」と言われてしまう。
  - ・悪口など、すつとでることばがあるのに、肝心なときにつまってしまうの、誤解される。
- などなど、実際に子どもたちが困っている具体的な例をあげてみました。

参加者の方々からの話

- ・九九は、九九の歌で練習した。歌だとスムーズに言えた
- ・計算カードの時間制限をなくしてもらおう。または、マンツーマンで言うようにしてもらおう。
- ・計算カードや九九をみんなの前で言わせる意味がないのではないのか。計算ができるようになっていけばいいのではないのか。
- ・友だちとの会話に入らなくても大丈夫と思えたらいいのでは。頷いたり、「えー」「ふーん」などの合の手をいれたりなど聞いている反応を大きく示し、聞き上手になることも大切ではないか。又は、先に自分から話す、一から自分で話すというのでもいいのではないか。
- ・吃音がある限り、いろいろな問題は必ず起こってくる。吃音がある状態がふつうとして受けとめられる環境調整ができるようにしていくことが重要である。
- ・吃音があることによっておこる問題について、本人がどのように受けとめるか、本人の受けとめ方についていっしょに考えていくことも大事ではないだろうか。

子どもたちの問題について、「ことばの教室」の場で、ひとつひとつに対峙し、その都度解決しようとしていましたが、今回、例会で参加者のみなさんからお話を伺うことで、根本的な問題を見つめ、子どもたちに、吃音があることによっておこる問題を乗り越えていける考え方や気持ちの強さをつけていくことの大切さに気づくことができました。また、環境調整できることは、十分していくことや、吃音について正しい理解を周りに広めていくことの重要性も再確認できました。いっしょに考えていただき、ありがとうございました。

<参加者の感想>

- 社会へのアプローチを継続することが必要ですね。G・B
- 学校の理解は可能なのだろうかと思った。O・K
- 子どもの頃を思い起こすと、計算を何分以内にとか、緊張する状況を教員側が作っている傾向がある。緊張すると、つまる人はもっとつまると思う。学校側の考え方にも問題があるのではと思った。S・Y
- 改めて吃音の悩みを客観的に考えることができて、良かったです。Y・T
- 子ども達が困っていることを率直に出して、先生と子どもが一緒になって考えていけることが大事だと思った。H・S
- 子どものおきにおける吃音に対する他人からの視線が気になる。H・D
- 子どもたちが困っていることで、原因となる環境や相手にどう対処していけばいいかという考えだったが、当事者(本人)がどう考え、どうしていくかが根本的に問題ではないかということに立ち返れて、視野が狭くなっていたことに気づきました。いろいろなご意見をいただきありがとうございました。A・I

後藤文造さんがお招きした古閑友康臨床心理士の指導で、認知行動療法の説明のあと、実習を行った。

**① 認知行動療法の説明**

認知行動療法は「認知」「行動」「感情」「身体反応」の4つの要素を整理し、それらの相互作用を理解することによって、自己理解を深め、ストレスに対処する糸口を見つけようという試みである。

**② 認知行動療法の実習**

参加したそれぞれが、生活の中での悩みを出し、所定のワークシートの手順に従って、問題の状況やその時の気分、身体反応や行動、サポート資源などを考えながら、対処法を考える。例えば、職場で作業中に起こった問題を上司に報告しないといけないときに、自分はことばが出にくいので、不安や動悸が起こり、報告を避けたいと思った。しかし、吃音のことを上司が分かってくれるのではないかという考えや今まで、このような場合でうまくいった体験などを思い起こすことで、報告する気になった、などの事例が出された。

**<参加者の感想>**

- ゆっくり、聞きたかったのでよかったです。G・B
- 心理学は難しいと思った。O・K
- 認知行動療法の説明はわかりやすかったけど、いざ自分の身で考えてみるとすごくむずかしかった。認知、身体反応とか言葉に書こうとすると分からなかった。S・Y
- 認知行動療法の仕組みやサイクルの循環が分かりました。グラフ（フローチャート）に示すことで、解決方法が見れてよかったです。今回、はじめて知りました。H・D
- 認知行動療法について、図にさせていただき関係生がよく分かりました。いろんな例をだしていただき、具体的にとてもよく分かりました。A・I
- 図示することで、自分の悩みとかを冷静に判断することができると思いました。仕事でも利用できるのではないかと思います。Y・T

**11月8日（日） 第1部 手話をやってみよう 参加7名 担当：三島学 報告：堀茂**

三島さんの指導で手話の実習をしました。まず、基本的な指文字の練習をしてから、外で人と出会ったときのあいさつや日常的な対話を、ペアになって実際にやってみました。その後は、「世界に一つだけの花」を手話を使いながらみんなで歌いました。

以前、全国大会で、ある人が手話を交えながら話すのを聞いたことがあります。話しがスムーズで、聞きやすかった記憶があり、手話の併用が良い効果をもたらしたように思いました。（報告：堀）

**<参加者の感想>**

- 手話の方が話すよりも会話が早いのではと思いました。Y・T
- 手話と吃音はつながっているように感じたO・K
- 手話や行動とか動作が評語になっているけど、覚えるのがむずかしい。でも覚えたらけっこう楽しいかもしれない。単語で覚えて会話ができるようになりたいと思った。S・Y
- 久しぶりに自分が担当したので緊張しました。M・G
- 実際の対話を手話でやってみることができて楽しかったです。H・S

**第2部 テレビの吃音に関する番組などを見て 担当・報告：山崎貴浩**

最近、若い人はスマホでほとんどの情報を取るようになっていて、テレビを見ることも少なくなってきているようです。私もテレビは録画したものをまとめて1.5倍速で観るのが普通になっています。また、youtubeなどの動画サイトを見ることも多くなっているのも否定できないところです。今回の例会ではテレビで放送された吃音に関する特集や特番とアメリカ版のモニタリングといひますか、人気番組「wwyd（もしあなただった

らどうする)」という番組で吃音者が苛められたら周りの人は助けるか検証するというのをプロジェクターで映して観てもらいました。

### <参加者の感想>

- 日本では吃音の人を勇気をもって助けてくれる人少ないかなと思いました。Y・T
- 世界の吃音に対する考え方は様々だと思った。O・K
- 吃音は世界共通で当事者はすごく苦労している。なかなか助けてくれない人が多いと動画を見て思った。S・Y
- 普段見ないような動画がみれて新鮮でした。H・S
- 吃音と障害のビデオはよかったです。M・G
- 吃音で困っている人に対する町の人の反応など、今まで余りみたことがなかったので、大変よかったです。H・S

## 12月13日(日) 吃音のある人への当事者による支援について 参加6名 担当・報告:堀茂

2020年10月の言友会全国web大会で、金沢大学の小林宏明教授(先生は吃音当事者であり石川言友会の会員でもあります)の「吃音のある人への支援、当事者による支援、専門家による支援」と題した講演をオンラインで拝聴しました。例会では、講演の「私の吃音の捉え方」「当事者による支援・専門家による支援」の部分を中心に、先生が使用されたレジメを参照しながら、話し合いました。

私は、言友会で活動してきて、ずっと考えてきたのは、「言友会や、そこで活動するわれわれ一人ひとりは何をすればいいのだろうか?」ということでした。この問いかけに対して、この講演には、多くの気づきや手がかかりがあり、眼の開かれる思いがしました。ここでは、講演の中で特に心に強く残ったところを引用し、私の所感、意見を交えて述べます。

### 1. 私の吃音の捉え方。講演レジメからの引用

- 1) 吃音は、悪いこと、いけないこと、ダメなことではない
- 2) 支援の目的は、吃音の消失ではなく、吃音の困り感の緩和・軽減
- 3) 支援の目標は、吃音のある一人ひとり異なる
- 4) 支援の内容を考える枠組み: 心技体 + 環

心技体: やる気、精神力アップ、発話技術、吃音の知識をもつ、どもった後の気持ちの対処法、カミングアウト、特技・長所を生かす、コミュニケーション力アップ、など。吃音のある人の実践の内容。

環(環境): 吃音への配慮、受容的な雰囲気、相談、治療、教育の場の提供、法や制度による保護、保障、互助や共助の枠組(セルフヘルプグループなど)など。吃音のある人を取り巻く環境を整備する内容

- 5) 人により、合う方法、合わない方法がある。

### 2. 「吃音の捉え方」について

上記の1. 「私の吃音の捉え方」の1)~5)は、それぞれがレジメの枠いっぱいには太い大きな字で書かれ、特に、2)の「支援の目的は、吃音の消失ではなく、・・・」や、4)「心技体+環」などは、初めて聞くことなのでびっくりしましたが、小林先生の強い思いが入っているように思いました。2)では「支援の目的は吃音の消失でなく・・・」、3)では「支援の目標は・・・」となっていますが、「目的」は、吃音のある人が目指す共通のゴールと考えられるのに対して、「目標」は、一人ひとりであり、自分に合わないと考えれば、別の目標に変えるなど、流動的で柔軟なものと考えられ、両者ははっきりと区別されています。小林先生は、4)「心技体」は元々柔道の用語で、精神力(心)、技術(技)、体力(体)を総称するものとされ、「心技体」に、環(環境)の加えたものを支援の枠組みとされます。

一方、4)で引用され、具体的に列挙されていることは、同時に、吃音のある人が学んだり、練習したり、実践したりする内容が含まれ、ひとり一人の実践や目標の内容は、それぞれの心、技、体の状況、環境の状況によ

り異なってくると考えられます。

### 3. 当事者による支援、専門家による支援（講演レジュメからの引用）

1) 当事者ができる支援 〇 専門家ができる支援

2) 専門家と競合するのではなく、お互いに補完し合う。それぞれ得意な支援は何かを意識する。

3) 当事者でないといけない唯一、無二の支援 ⇒ メンター

メンターの活動：経験から得た知識を伝える、同じ吃音のある者として共感し寄り添う、「ロコミ情報」を伝える、当事者としての経験を話すことで将来の見通しを持つことを助ける、など。

### 4. 当事者による支援と言友会

一般的には、障害の問題などでは、専門家が障害のある当事者を支援して、当事者が支援を受けるという図式で捉えられることが多いと思います。講演では、3、1)で当事者による支援と専門家による支援が共存し、補完し合って当事者を支援することが図式化されています。奈良言友会の活動で考えると、ことばの親子交流会や吃音問題のセミナーなどは地域の吃音児者に向けた支援として理解できるけれども、例会などの日常活動では当事者同士の支援ということは、はっきりとは認識されていないかも知れません。3)では、当事者を支援する当事者としてメンターの活動が述べられています。講演では、制度としてメンターを養成する考えが述べられています。一方、当事者が当事者を支援、あるいは相互に支援し合うということは、言友会の活動の中で自然な形で行なわれているのではないかと思います。例えば、先輩の当事者が若い当事者に、困ったときの経験や対応を伝えるのはメンター的な対応と言えるでしょう。また、当事者同士が例会などで集い、交流する中で、自分の経験を伝えあう、相手に共感して寄り添う、自分のつらい体験を話して気持ちが楽になるなどの体験、困難な場面をうまく乗り切った、うまくコミュニケーションができたなどの体験などを伝えあうなど、これらは互いに支援し合う姿と言えるのではないのでしょうか。自分のことで精いっぱい、人を支援することなど考えられないと言われるかも知れませんが、自分も他の当事者を支援することができるということを意識して、積極的に自分の体験や考えを伝えていけたらよいと思います。

#### <参加者の感想>

○小林先生の講演内容は参考になった。みなさんの意見も聞けてよかった。M・T

○今日のテーマは僕にはむずかしく、わからないことが多かった。S・Y ○内容が分かりにくいと思った。M・G

○全言連の会報で、小林先生の講演の紹介がでており、よいお話だなと思っていたところ、今日の例会で、全言連のリモート大会に参加された堀さんから、小林先生の講演について、詳しくおしえていただき、大変有意義でよい学びをさせていただきました。ありがとうございました。A・I

○小林先生の講演の話聞きながら、資料を見て、理解できるものだと思う。参考になり、今回の例会は勉強になった。O・K

### 1月10日（日） 当事者研究の手法により参加者それぞれの苦労や悩みを研究する。参加12名

リーダー：八木智大、本田基博 担当・報告：堀茂

吃音や障害のある人の当事者研究を深めてこられ、また、奈良言友会の行事や例会に何度も参加されてこられた八木さんと本田さんですが、今回は上記のテーマに従って、行いました。参加者の苦労や悩みは、吃音に関係したのも、あまり関係のないものもよいこと、自分のエピソードを基に語ることなどが求められ、それぞれの悩みや苦労の内容、そのエピソード、なかまの意見などをワークシートに記入して、発表し、他の人のコメントや質問を受けながら、発見や感想を言い合うということで進められました。私の印象に残ったことは、本田さんがひとり一人の発言を板書しておられたことです。これによって、それぞれの悩みやコメントにみんなが注意を向けて、考えることができたと思います。

## <参加者の感想>

- なやみ、苦勞を聞いてもらえてよかったです。なんかスッキリした。S・Y
- いろんな意見が聞けて楽しかった。今後も参加したいと思う。M・T
- 久しぶりの参加なのですが、吃音の人たちの話を聞いてよかったです。Y・K
- 本田さんと八木さんの話をもっと聞きたかったです。I・H
- 色々な意見が聴けて新鮮だった。外部の方と出会うことの大切さを感じた。いつも思うが会長の負担が大きい。解決策が分からない。O・K
- 色んな人の人生を知れた。息抜きになった。H・S
- 久しぶりに吃音についての研究や活動をされている本田さん、八木さんにお会いできてお二人の元気に楽しく吃音と向き合っておられる様子を拝見できてうれしく思いました。また、外からの目線で言友会のあり方を分析していただけて、あらためてこれからも奈良言友会でできることをしていけたらと思いました。A・I
- いろいろな人の経験などを聞いて楽しかったです。Y・M

## 1月24日(日) オンライン新年会

1月10日にボーリング大会と食事会による新年会を予定していましたが、コロナ感染拡大のため中止となり、その代わりに1月24日(日)、Zoomによるオンライン新年会を後藤さんの設定と担当によって行いました。

1月17日にZoomの練習会を行ない、当日19時より開催。それぞれ手元の食べ物、飲み物(お酒もOK)を喫しながら、近況報告や映像も使った旅行や登山の話など、和やかに進み、「意外と？ズーム飲み会は楽しいですね」との声もありました。6人が参加しました。

## 2月14日(日) 第1部 ビブリオバトル 参加7名

担当・報告：山崎貴浩

ビブリオバトルとは、あるテーマに関する自分のおススメの本を持ち寄り、その本がいかに素晴らしいかをプレゼンし、投票でどの本を一番読む気になったかを選ぶゲーム的な競技?のことです。「ビブリオ」は「本」を、「バトル」は「戦い」を意味します。今回はテーマを「奈良」と「冬」として、参加者にそれぞれ本を持ち寄っていただき、その本をかざしながら一人3分のプレゼンを行っていただきました。皆さんまじめなのでそんな本は持っていないと言われるかもしれませんがムリムリこじつけでいいんです。最近スマホがあるので本を持ってこなくてもスマホで写真を見せることもできますね。

## <参加者の感想>

- 本の紹介。説明がむずかしかったです。M・G
- 今まで知らなかったビブリオバトルを知れたこと、これをきっかけに本を取る機会もでき、大変有意義な例会でした。みなさんがそれぞれ紹介して下さった本で、その人となりをあらたにすることもできました。A・I
- ビブリオバトルは、皆さんの本の紹介も面白かったし、本とテーマを結びつけるのも楽しかった。H・S
- ビブリオバトルを通して読書というものの面白さを再発見できたかなと思います。今まで、ほとんど読まなかったので、この機会に習慣づけていきたいです。Y・N
- 他の人が紹介した本で、読みたいと思う本があった。O・K
- 一般にやっているビブリオバトルに参加してみてもいいかなと思います。Y・T

## 第2部 演劇を楽しもう

吃音症状の改善策の一つの方法に「吃音のない自分になりきって全然違う話し方をする」というのがあります。アナウンサーの小倉智浩さんや女優の木ノ実ナナさんなんかはこの方法の実践者かも知れません。「はい」という返事一つにしても色々な言い方があるかと思えます。元気のよい「はい」、眠たそうな「はい」、嫌々返事している「はい」、それらを俳優になったつもりで言ってみます。次に少しずつセリフを長い言葉にしていってあげます。そして日常会話でも試してみます。初めて参加する会合やグループなどで普段の自分の話し方とは全く違う、別人格になったつもりで話してみてください。あなたの吃音がなんらかの変化があるかも知れません。

## <参加者の感想>

○演劇は、自分でやってみるとはずかしく思った。M・G

○演劇練習では違う自分になって話すことのむずかしさを知ることができました。違う人物になって話せば話しやすいよと子ども達にアドバイスしますが、自分がやってみて、その難しさを知り、今日のような練習を教室でもしてみようと思いました。A・I

○元々声を出すのは好きなので、今回の演劇練習は楽しかったですね。今後、コロナが収まれば、カラオケで大声を出してみたいです。N・N

○恥ずかしさが出てしまう。俳優の人はすごいと思う。O・K ○演劇はかなり参加者が慣れてきたようで驚きました。Y・T

## 4月11日(日) 談義

担当・報告：岡本和真

新年度、一回目の例会、「談義」を行った。吃音をテーマにして、「カミングアウトをどうするか」と「言友会以外の吃音のある人との出会いについて」の二つ話し合った。自分の体験や考えを話した後、参加者、それぞれの体験や考えを聞き、みんなで話し合った。普段聞けない、参加者の色々な体験談が聞いて参考になった。司会をして、話しを進めていくのは難しかった。コロナウイルスの影響がなければ、花見例会など親睦を深める行事ができたのに残念である。

## 奈良言友会令和2年度定期総会を開催しました。

令和3年3月14日(日)午後2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にて行いました。令和2年度の活動報告、決算報告がなされ、承認された後、令和3年度の活動計画書が審議されました。主な承認事項は次のとおりです。

### 1. 役員の変動 前年度の役員体制を継続して、以下のとおりとする。

会長 堀 茂            副会長 山崎 貴浩            会計 天羽 郁子  
幹事 後藤 文造 ・ 澤辺 佑一 ・ 前川 聖治 ・ 三島 学

### 2. 令和3年度 活動計画及び主な決定事項

#### (1) 例会の年間計画

例会は、従来、原則として前半と後半に分けて、それぞれの担当が実施するという形で行なわれてきたが、もっと時間的な余裕をもって実施したいなどの意見が出て、検討の結果、3年度は、原則として前後を分けず、一人の担当が通しで行なうことで年間計画を策定することが決定された。

#### (2) 行事 令和3年度は、コロナ禍の見通しが不明なため、ことばの親子交流会などイベントは行わない。

#### (3) オンラインの活用

コロナ感染予防のため、オンラインによる例会を取り入れてきたが、日時など参加者の都合に合わせてやすいなどのメリットを活かし、また、全言連がzoomの設定支援を行なうようになったこともあり、今後、対面による例会だけでなく、オンラインによる例会や会合なども考えていくことを決定した。

奈良言友会の例会            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奈良駅西出口 南へ歩3分）

奈良言友会連絡先	堀 茂 (ほり しげる) <b>わいと年配です。</b> TEL090-9610-6393            ショートメールでも結構です。
	後藤 文造 (ごとう ぶんそう) <b>わいと若いです。</b> TEL090-9161-7685            同上

奈良言友会 [naragenyukai@hotmail.co.jp](mailto:naragenyukai@hotmail.co.jp)

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