

奈良言友会会報

まほろば



「大和の金は今井に七分」 全国最大の重伝建地区「今井町」

第25号

平成30年11月発行

緊張します

山崎貴浩

「緊張」という言葉を覚えたのはいつ頃だろうか。周りの同級生よりはいくらか早かったと思う。胸がドキドキして手や足が震える状態のことをなんと表現するのか小学校の低学年くらいまでは知らないものだ。どうやらその状態のことを「緊張」というのではないかとわかってきた私は、友人達に「緊張ってどういう意味や?」と尋ねたところ、「ハエを殺すやつか? (キンチョール)」とか、「チン長? チンチンの長さのことやろう。」と返してくれた。この珍回答は今思い出しても笑ってしまう。小学校時代、一番緊張したのは、順番に回ってくる音読、そして授業参観、運動会の徒競走であろうか。徒競走では緊張が極度に高まって意識がもうほとんどなくなってしまうが、そこまで緊張してしまうと意外と結果は良かった。授業参観では手を挙げて発表しなければ母親の機嫌が悪くなるので、授業参観実施の通知があってから本番までずっと憂鬱だった。中学校時代は卓球部に属していて、毎日練習に励んだが、大会に出てもあまりいい成績を残したことはない。練習ではそこそこ上手いと思うのだが、本番では緊張し過ぎて実力?が出せないのである。大きな試合でいい成績を残す選手は、競技そのものの練習はもちろん、メンタル面の強化にも相当に取り組んでいるのだらうと思う。本番に実力を出すのが実力であるとも言える。

「俺は緊張しない」なんてことをいう人もいるが、そんな人はいないと今は断言できる。誰だって人前で話すときは緊張する。緊張しなくなるには回数と経験を積むしか方法はないと思う。しかし、いくら場数を踏んでも緊張するときは緊張する。どんな人でも緊張する。

最近、緊張し過ぎて失敗しそうなことがよくある。それは人前でのプレゼンや発表ではなくて人前で字を書くことである。もともと、私は筆圧が異常に強い。これも緊張しやすいと性格と連動しているのかも知れないが、変なところに力が入ってしまうのである。昔から筆圧が強くてシャーペンでは芯が折れてしまうため、今でも愛用しているのは鉛筆である。若い頃はそうでもなかったのだから歳を取って筋肉が疲れてきたのか、人前で字を書くときは緊張して手がびるびる震えてしまってそれにそミズが這ったような字になってしまう。そしてその失敗経験がさらにトラウマとなってさらに次の失敗を呼び込んでしまうという吃音と同じ悪循環に陥っているのである。住所・氏名を記名する結婚式やお葬式でも困ってしまって、友人や同僚が一緒のときは、頼み込んで字を書いてもらうこともある。昨年、職場で昇任試験を受けたのだが、思ってもみないところで苦戦した。昇任試験は一次試験が筆記試験、二次試験がプレゼンだったのだが、楽勝と思っていた一次試験で緊張して手が震えて字が書けなくなってしまったのだ。50分で800字書ければいいだけなのだが、右手の震えを左手で押さえながら一字に3秒くらいかけて書いていった。もうだめだと途中で諦めそうになったが、なんとか書き切ったのは終了時間のわずか2分前であった。それでも小学生低学年のような字である。文章自体を見直す時間はもうないので、いくつかのあまりにひどい字を書き直して終了。幸い字の上手下手は採点には関係なかったらしく、無事合格したが、途中であきらめそうになったときの絶望感・恐怖感はいまだに忘れられない。

第7回ことばの親子交流会

市田浩志

本年度は7/21～22に曾爾青少年自然の家で恒例の親子交流会を開催しました。今回は初めて宿泊でのプログラムとなりました。参加者は奈良言友会8名、ボランティア9名、講師3名と親子30名の計50名が集いました。

初日は、後藤さんのアイスブレイクから始まり、その後近くのプールに子供達と行きました。B&G海洋センターという屋根付きの施設で、園児用の浅いエリアもあり、比較的空いてました。1時間半位の短い時間でしたが、楽しめました。

一方、屋内での保護者研修は、吃音当事者で言語聴覚士の笠倉毅昭さんの講演と奈良言友会員との対話、グループ別の対話でした。保護者からは当事者の体験に基づいた講演は重みがあってよかった、グループ別対話では、いろいろな話が聞けて勉強になった、心の中を話せてよかった、などの声がありました。

子どもたちが外から帰ってから、夕食・お風呂を済ませて、キャンプファイヤーを行いました。スタッフによるゲームや、脇先生のメッセージなど、笑いにつつまれた時間となりました。さて、就寝時ですが、施設には冷房の設備が無く寝苦しい夜となりました。

二日目は、目の前に広がる亀山ハイキングを子ども達と行きました。4年生以上と、3年生以下に分かれて、高学年は亀山の山頂まで、急斜面を登りきりました。難コースではありましたが、元気に全員ゴールできて気持ち良かったです。

二日目の保護者研修は、若い吃音当事者、本田基博さんと八木智大さんのコラボ講演会で、保護者からは、若者の熱い気持ちが伝わった、若者の心の変化や想いを聞けてよかったとの声がありました。

2日間みなさまお疲れ様でした。

来年も是非ご参加よろしくお願いします。



例会報告

○ 6月10日(日) 13:30~16:30 参加11名(内 ゲスト4名)

第1部 講演 吃音者がいかにして社会を変えるか? 本田 基博 氏(おおさか結言友会)(報告 堀茂)

本田基樹さんは、今春、大阪大学大学院を卒業されましたが、卒業修士論文を、知人を通して拜読する機会がありました。論文では、社会との関わりの中で、吃音者が経験する問題、困難、悩みなどを具体的な生活場面から、当事者の視点を大事にして考えていく立場が記述されています。このような立場で書かれた論文は、今まで少なく、また、言友会の活動を考えていくうえで、役立つのではないかと思います。今回、本田さんの修士論文の内容に沿って、「吃音者がいかにして社会を変えるか?」と題してレクチャーをお願いしました。

本田さんは、その中で、当事者研究の大切さを強調しておられました。本田さんによれば当事者研究とは、「自分自身の身の処し方を、専門家や家族に預けるのではなく、仲間の力を借りながら考え、自分自身のことをよりよく知るための研究をしようという実践」とされます。そして、当事者自身が現実の社会の言語、規範、制度など当たり前とされていることに目を向けながら、自分自身が経験したことを思い出し、検討しながら、自分自身が何を求めているのか、社会に対してどんな声をあげられるかを考えて行こうと提案しています。

専門用語が多い論文に慣れないわれわれに理解しやすいように、分かりやすい言葉で説明をしていただきました。今日の例会が、私たちが自身の身の処し方を考えるのに役立てばよいと思いました。

<参加者の感想>

○いろいろな人の意見、考えを聞けてよかったです。本田さんの説明も分かりやすかったです。N・Y

○きつおんの研究をされていて、けっこう同感するところもあった。「きつ音者と関わる全ての人が当事者」という所がぐっときた。S・Y

○おもしろかった。当事者研究に多くの人に興味をもってほしい。Y・T

○吃音というものを、当事者しか分からないものがあると思うので、当事者が頑張っていくことが必要だと感じました。M・S

○本田さんのスピーチ目当てで参加させていただいたのですが、本田さんのスピーチが聞き取りにくくて、残念だった。いい意見だったので、もっと彼にはスピーチの練習をしてほしいと思う。M・K

○吃音の当事者研究をされているお話を実際さ同うことができて、吃音について少し違った切り口で考えていくことができました。A・I

○本当はもう少し勇ましいこともやりたかったができなかったため、今後そういう機会もつくりたい。ありがとうございました。H・M(演者)

第2部 吃音とI型糖尿病 ~お互い知らないということの理解~ 担当・報告 田中知樹

私は今年48才になりますが、5年前から糖尿病の中でも稀な(全体の5%)1型糖尿病を患っています。膵臓から分泌されるインスリンホルモンが枯渇してしまい、永年インスリンが必要な体になってしまう病気です。小児から思春期に多いのが特徴です。糖尿病全体の95%が2型糖尿病で、主に生活習慣病が原因なものとは違います。吃音者のセルフヘルプグループである言友会の例会で、I型糖尿病の症状とは?そして自身の膵膵炎、社会の理解・アプローチといった視点でお話をさせて頂きました。インスリンやインスリンポンプという機器も実際に参加者のみんなに触ってもらいました。

発表を行った後の私自身の感想ですが、I型糖尿病という病名を聞いて、ほとんどの人が「知らない」という状況にあること、それが普通なんだなということです。言友会も吃音という領域で課題解決に向けて様々な取り組みをしていますが、吃音だけでなく、一人ひとりそれぞれ複数の生きづらさを抱えて生活をしています。吃音者の中には糖尿病の人も、吃音者の中にはガンの人も、吃音者の中には認知症の人も、吃音者の中には自閉症の人も、吃音者の中にはLGBTの人も、難病の人も・・・などなど。私はI型糖尿病患者の会にも参加していますが、その患者の中においては「吃音」をほとんど知らない人が多いのが現実です。まずは、この「知らない」という状況をまず「知る」ことが、それぞれの病気や障害の領域において、普通に大切なことなのではないかと、

この発表を通じて感じました。様々な領域で活動されている団体や個人が、もっと横のつながりを深め、人としてお互いをよく知る機会を持つことができればよいなあと思います。

<参加者の感想>

- 糖尿病のリアルを少しでも知ることができてよかった。理解が追いつかないということは、制度の遅れをも引き起こすということを改めて実感した。H・M
- 普段からよく耳にする糖尿病という言葉ですが、どういう病気なのかまったくわかっていないんだと思いました。僕も介護の仕事をしているので、とても勉強になりました。すごく分かりやすかったです。N・Y
- 糖尿病のいままでもっていたイメージが変わった。僕が知っていたイメージは2型で、1型は、ちょっと少なく、めずらしく、あまり知られていないから、周りの目もたいへんだなと思った。一生注射を打たないといけないのも、大変と思った。S・Y
- 今まで肝炎の話は他人事のように聞いていたが、当事者である田中さんのお話を聞いて、現実感をもって自分事として聞くことができた。H・S
- 知らないことばかりだった。知る機会が大事 Y・T
- 糖尿病になるとインシュリンを打たなければならなくなると思うので、ならないようにしようと思いました。M・S
- 今まであまり知らない分野だったので、大変勉強になりました。I・H
- 糖尿病も吃音と同じで周りからいじめられるんだと思った。もし自分が出産するのなら、難病についてたくさん知っておきたい。田中さんのスピーチがすばらしく吃音もこんな風にさらっと紹介できたらいい。M・K
- 糖尿病について、知らないことが多く、知らないということが無理解や差別を生んでしまうことがあることがよくわかりました。A・I
- 知らなかった色々な障害や病を、良く知ることが大切。そのことを伝えることができて良かったです。T・T (担当)

○ 7月1日(日) 13:30~16:30 参加 8名

第1部 私の吃音歴

(担当・報告 堀茂)

今回、例会で私の吃音体験をみなさんに聞いてもらいました。ここでは、お話した中から、2つの経緯を書きます。ひとつは、小学校での体験、2つ目は若いころ通った2か所の民間の吃音矯正学校での体験です。

1 小学校での体験と先生のこと

小学校3、4年生の頃と記憶しますが、授業参観でのことです。後ろには大勢のお母さん方が立っていて、その中に私の母もいました。国語の授業で、先生は後ろの席の生徒に教科書の朗読を指示しました。見ると、後ろから順にきて私に当たること分かり、度を失いました。ほとんどパニック状態になり、順番が来て立ち上がったもののひどいことになりました。母には申し訳ないという気持ちで家に帰ると、母はいつもよりずっと優しく、私は救われたように思った記憶があります。

それから、4、5年生の頃、講堂に生徒たちがいっぱい集まった中で、先生から、壇上でみんなに伝言するように言われたことがありました。突然、私の意向を聞くこともなく言われたので、心臓が口から飛び出すのではないと思うほど動転しました。頭の中が真っ白の状態であがり、何を話したかも憶えありません。

この二つの出来事は私の心に大きなキズを残しました

小学校の6年間、その先生が私のクラス担任でした。普段から、私は先生から「OOを借りてきなさい」とか「OO先生がおられるか見てきなさい」など、よく用事を言いつかりました。先生には、引っ込み思案だった私をもっと積極的になるようにとの意図があったのかも知れません。しかし私は吃音のことで先生と話したことはありません。私にとって、先生は怖いだけで、親しみを感じたことがなく、なるべく顔を合わせないようにして避けていました。

小学校での体験や先生とのことなどを、例会でみなさんに、はじめて話したわけですが、私は、今でもこの小学校での体験を引きずっていると感じます。小学校での6年間、担任の先生とよい関係がもてなかったのは大変残念なことですが、今回、これをみなさんにお話することで、心の重石がだいぶ軽くなったような気がします。

2 民間吃音矯正所の体験

1回目は大学時代に通った中央吃音学校。「3週間で必ず全治する」というのがその学校の謳い文句でした。

私はそこで一生けん命にやりましたが、治りませんでした。しかし、私には、だまされたというような意識はありません。それはその学校の先生が本当に親身に熱心に指導して下さったと感じたからです。

それと、そこで教わった「五七五・」にのせて唱える「どもらない話し方」には、呼吸を整えて相手に向き合うこと、軽く柔らかく声をだす方法などが謳われていました。その仕方ではあるまいと、私には「どもらない話し方」というよりも、いわば「正しい話し方」あるいは「よい話し方」の一つの手本として、いつも頭にありました。

2回目は就職してから数年後にやはり職場のコミュニケーションで困っていて、今度は、日本吃音学院というところに通いました。すいぶん成長して練習し、家でも、毎日、出勤前に30分くらい発声練習をしてから、今日は絶対にどもるまいと決めて出かけるのです。一生けん命にやりましたが、結局治らなかつた。そこで私は、ふんぎりがついて、どもりをもって生きて行こうと決心することができました。そこで体験は、私の人生の一つの転機になったと思います。

<参加者の感想>

○体験談をきいて、学生時代は、みんな吃音者は、みんな同じような生活環境、境遇だなと思った。吃音学校というものがあるなんて知らなかつた。S・Y

○学生時代に悩んでおられたことが、私とかなり類似していたので、親近感が湧きました。M・S

○吃音体験の中で、吃音の改善にはつながらなかつたが、その後の話すときの基本の姿勢 や心構えになったというお話。また、指導された先生が熱心に一生懸命に取り組んで下さったことで、吃音は治らなかつたが、だまされたという気持ちにはならなかつたとおっしゃった堀さんの言葉は、吃音指導をしている側の私にとって力強いエールとなりました。体験を聞かせていただくことで、学ぶこと、わかることが沢山あります。ありがとうございました。A・I

○今まで長い付き合いですが、知らないこともあり、話が聞けてよかつたです。I・H

○吃音体験談わかりやすい体験と思った。M・G

○ 9月2日(日) 13:30~16:30 参加 5名

第1部 吃音・クラタリング世界合同会議に参加して

担当・報告 天羽郁子

2018年7月13日~16日広島国際会議場において、「吃音・クラタリング世界合同会議」が開催されました。日本で開催されるというまたとない機会だと、意欲満々で参加しました。

「癒しの社会基盤」「クラタリングの概念化」「認知行動療法を使った成人吃音のグループ療法」「吃音/クラタリングの世界においてパートナーシップと協力的関係を構築するには」と各国からの基調講演がありました。また6会場で4日間、様々な報告・発表が行われました。たくさんの貴重な発表・報告があつたにもかかわらず、自分の英語力と専門知識が及ばず、同時通訳があつても十分理解できなかつたことも多くありました。

そんな中で興味深かつたのは、国立障害者リハビリテーション自立支援局局長であり日本吃音・流暢性学会の創設メンバーの森浩一先生の「認知行動療法を使った成人吃音のグループ療法、吃音を治さないで吃音を治す」の基調講演でした。森先生は、流暢性促進法や流暢性緩和法などの直接法では、吃音の根本的な解決はできなかつたと言われ、禅問答のようだが「吃音を治そうと思えば治らず、吃音を治すことを考えなければ吃音は治る」と話されました。認知行動療法によるグループ療法で、脳の深い部分(脳の高次な部分)にアプローチしていき、吃音ということ意識から遠ざけ、よりよいコミュニケーションを目指すことに治療の目標を置き換えることによって、吃音の軽減・改善ができると話されました。

このグループ療法は、6~7回ほどでの治療計画で行われ、吃音が軽減・改善されたという臨床データが示されていました。吃音は、心理的問題が占める割合が大きく、直説法での限界を乗り越える興味深いものでした。

もう一つ印象に残つたのは、「クラタリング」についてです。クラタリングは早口症とか早口言語症と訳

され、研究があまり進んでいなかったようですが、大会終了後の17日にポストコンGRESセミナーで、「クラタリング：原因と評価および治療」の著者ヴァンザーレン博士とレイチェル博士が講師として講義されました。クラタリングの原因が、吃音とは違い、言語産出に関わる根本的な神経学的処理及び言語的処理によるものとの説明がされました。言語定状として似ていても、原因が違うクラタリングは、治療のアプローチが吃音と異なってきます。今まで、見過ごされ、誤謬されやすかったクラタリングについて学ぶことができました。

意気込んで参加した世界大会でしたが、自分の英語の力が及ばず、スマートホンの翻訳機能も使いこなせず、話しかけられないようにし、ひとり孤独でいることが多いでした。世界各地から来られた人と話したい、話の輪に入りたいと思いつつながら、話しかけられない気持ちの辛さを実感しました。日頃ことばの教室で指導している吃音のある子どもたちの気持ちを少し理解できたように思います。

<参加者の感想>

○プロジェクターを準備できなかったことは、残念で、申し訳なく思います。認知行動療法について先端的なお話が聞けてよかったです。H・S

○天羽先生の話はすごくむずかしかったけど、とてもいい話でした。映像での説明じゃなかったのが、残念です。S・Y

○クラタリングという新しい知識や療法の流れを知ることができて良かった。Y・T

○世界大会に私もいつか参加したいと思いました。M・S

○吃音・クラタリングで印象的だった森先生の認知行動療法や、新しく注目されてきたクラタリングについて、お話をさせていただきましたが、準備不足で十分伝えることができず、申し訳なかったです。A・I (担当)

第2部 みんなで吃音の思い出を語りましょう。

担当・報告 山崎貴浩

吃音に関する思い出を参加者の皆さんに話していただきました。吃音に関する最も古い思い出はいつ頃のものなのか、いつから吃音が発症したのか、幼稚園でのこと、小学校のとき、中学校のとき、高校、大学、そして就職してから。つらい思い出、記憶、それぞれどのような気持ちで人生を送ってきたのか、何に挫折し、そしてそれをどうやって乗り越えてきたのかを話してもらいました。

<参加者の感想>

○吃音者はだいたいみんな同じような境遇で同じような人間関係をきづいていると思った。S・Y

○幼い頃から年代ごとに話を聞くことで、それぞれが過去の体験を背負って生きているんだと思った。H・S

○ある方のおかげで、実のある例会になったと思います。M・S

○山崎さんのリードで参加したみんなが自分の体験・経験・思いを話すことができました。お互いを知ることができ、また自分を見つめなおすことができた、とてもよい時間をもつことができました。A・I

○みんなが楽しそうに話してくれたのが印象的でした。Y・T (担当)

○ 10月7日(日) 13:30~16:30

参加 8名

第1部 私の体験談

担当 前川聖治・報告 堀茂

まほろば24号で、前川さんの体験談を掲載させていただきましたが、10月例会では、前川さんご自身の口から、新たにつくっていただいたレジメを使って語ってもらい、みなさんの感想、意見を交えて話合いました。2年ほど前、前川さんがはじめて奈良言友会の例会に参加したときは、体験談にあるように、大学を休学していて、世の中から身を引いているという感じでした。その頃は、不安や恐怖が先行して積極的に行動することが少なかったと体験談にあります。そして、言友会の活動に参加するなかで、同じ人たちと出会い、悩みを告白でき、勇気をもらうことができたことと述べられています。

現在は、ことばの親子交流会にもスタッフとして参加されるなど、ずいぶん積極的になってこられたと思います。

<参加者の感想>

○前川さんの体験談もやっぱり僕の過去ととても似ているところがあり、みんな吃音の人の昔ってけっこう似ているなと思いました。S・Y

○前川さんのポジティブな一面が文面や発表中にも見てとれて、大変よかったです。T・T

○人前で話す機会があまりなくて、最初はすごく緊張したけど、話しているうちにすらすら言葉がでるようになってきて、話してよかったなと思った。Y・Y

○自分と同じ経験をした人がいて、少し安心しました。K・D

○前川さんの体験談はとてもよかったです。M・G

○自分のことが発表できて良かった。M・S (担当)

第2部 手話と吃音について

担当・報告 三島学

こんにちは。久しぶりに例会担当になりました三島です。僕は、手話と吃音についてお話させていただき
ます。僕は小学のころから今も吃音です。僕が初めて言友会を知ったのは中学3年の時に、昔、伊藤伸二さ
んの大阪言友会にはいりました。発声とか電話例会とかをやっているうちに、吃音が治らないうつづき、吃音を
どうしたら上手くコミュニケーションとれるか悩んでいるとき、1995年地震が起り、大阪から奈良に引
越しました。大阪言友会にあまり行かなくなり、京都言友会を知り、京都言友会に入りなおして、初め
て京都の手話例会に参加しました。そこで例会をした難聴と吃音のある方と知り合い、その人に吃音はどう
したらコミュニケーションうまくできますかと質問しました。そしたらその人は会社とか喫茶店で手話を使
ってみるとうまくいくよ、と言いましたので、僕もやってみようと思いました。生駒手話サークルに入り、
言葉が手話でうまくいくんだなと思い、今も吃音と手話を使いながらやってみると、コミュニケーションが
うまくできる感じがしているかなと感じています。

僕の体験から奈良言友会で手話例会をしました。はじめに指文字をしました。そして人物単語と会話をし
ました。そのあと手話ソングを皆さんとしました。手話例会ははじめてやってとても緊張しました。新しい
人も二人きてとてもよかったかなと思いました。

<参加者の感想>

○手話は少しむずかしかったけど、単語一つ一つその形をあらわしてたりして、すごく奥深いなと思った。少し興味がわいた。S・Y

○新しい世界が少し広がったように思います。機会があれば、また覚えたいです。T・T

○手話をしたことがなくて少し難しかった。だけど、しているうちに楽しいなと思った。Y・Y

○なじみのなかった手話について、初めて、触れることで、難しいなと感じました。I・H

○以前、手話を使いながら話をする吃音の人を見ましたが、手を動かしながら話してことは滑らかにできているように思いました。H・S

○手話というものに初めて触れて、楽しかった。K・D

○ひさしぶりに担当して、緊張しました。M・G (担当)

○SMAPの歌が聞けてよかったです。M・S

2018年度の年会費納入ありがとうございました。(10月現在。敬称略)

三島学、田平隆彦、西村泰宏、松本勝利、天羽郁子、澤辺佑一、田中知樹、堀茂、山崎貴浩、市田浩志、
後藤文造、青木明大

奈良言友会の例会

奈良言友会 naragenyukai@hotmail.co.jp

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	市田 浩志 (いちだ ひろし) TEL090-1228-6867 E-mail piropiroichi@yahoo.co.jp
	田中 知樹 (たなか ともし) TEL090-9253-0914 E-mail tomoki.t-1126@ezweb.ne.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