

# 奈良言友会会報

# まほろば



日本一の桜の名所 吉野山

## 第6号

平成25年4月7日発行

# 言いにくいことは後にまわす

堀 茂

学生のころ授業で法律学の先生から聞いたこんな話が妙に心に残っています。

こわい話で恐縮ですが、裁判では、判決はまず「被告人を〇〇の刑に処する」という判決主文があって、そのあとで「判決理由」がのべられるのが普通ですが、死刑判決が出る場合は、判決理由が先で、そのあとに判決主文が言い渡されるというのです。だから判決理由が先に来ると、死刑判決が出ると分かったそうです。やはり裁判官も人の子、冒頭から「〇〇を死刑に処する」というのは言いにくいのであろうとの先生のコメントがありました。最近あった殺人事件の裁判の新聞記事を読むと、今でもそのようです。

言いにくいことは後回しにするというのは裁判の話だけでなく、日常生活でも、面と向かって言いにくいときは、まず天気の話や、野球のナイターの話など、当たり障りのない話をしてから本題に移っていくのはよく聞くことです。

ところで、吃音のある人は、言いにくいことを言おうとするとどもることが多いですが、どんなときに言いにくく、どもりやすいでしょうか。

自分のことと言えば、例えば、なにか相手に引け目を感じる時、自分のいうことに自信がない時、言い訳をしようとする時、言うことが整理されていないとき、勇気を出さないと書けないような時に、どもりやすい。まとめて言えば、言うことに何か抵抗感があるときにどもりやすいと言えます。これは私だけでなく、多くの吃音のある人に言えることではないでしょうか。

そして、そのようなときに言いにくいのは吃音のない人でも同じだと思います。まったく同じというのではなく、吃音のあるひとは予期不安があったり、言いにくい音で始まる時に、どもりやすいですが、一般的に言えば吃音のある人に言いにくいことは吃音のない人にも言いにくいと言えるのではないのでしょうか。

では、吃音のないひとは、言いにくいときにどうしているのでしょうか。よく耳にするのは、「言いにくいことですが、・・・」と前置きして言うことがよくあります。これを言うことによって、言いにくいことが言えるわけです。

吃音のあるひとなら、「私はどもるので、すみません」などと前置きして言えば言い易い、いわゆるカミングアウトです。

吃音のないひとは、言いにくいとき、遠回しに言ったり、冗談めかしく言ったり、また、当たり障りのないことを言ってから本題に入るなどいろんな工夫をしています。

吃音のある人はどうしているのでしょうか。まず言い易い音や言葉につなげるように言う、似た意味の違う言葉で言い換える、などを使うでしょう。言いかえはよくないという意見もあるけれども、吃音のない人の、遠回しに言う、冗談めかしく言うのも、「言いかえ」のひとつと言えるのではないのでしょうか。

吃音のある人にも、ない人にも言いにくいことはあります。吃音のあるひとは、吃音のない人が言いにくい時にどうしているかを見て、参考にしたらよいとすることがあります。

## 第46回言友会全国大会に参加して

阪井 多津子

昨年11月23日、24日、25日に「吃音ワークショップ2012 in 京都」が実施されました。北海道から九州まで各地の言友会から参加者があり、女性や20代の若者も多かったです。

23日は姜 尚中（カン サンジュン）氏と菊地 良和氏の講演が行われました。姜氏の講演については「まほろば」第5号で堀さんの報告がありましたので重複を避けますが、姜氏の講演を聞くために来場した人で会場は埋め尽くされ、静かな熱気に包まれました。

菊池氏は『ボクは吃音ドクターです。』という著書もある九州大学病院耳鼻咽喉科の医師で、著書の『エビデンス（根拠）に基づいた吃音支援入門』を基に、「医師として、吃音に対して何をしているのか？」というテーマで、「成人の吃音では、吃音を隠す努力が社交不安障害（対人恐怖症）を引き起こす。持続した吃音者のセラピーの目標は、吃音軽減や吃音をゼロにすることにすべきではない。どのようにどもるか、回避や随伴症状がなく、どもれると分かったとき、負の感情は弱まるだろう」「吃音の脳研究がすすみ、さらに遺伝子研究も始まっている」ことなどを、研究実験データや資料を示しながら具体的にお話をいただきました。

24日午前は4つの分科会に分かれ、私は「認知行動療法から吃音を考える」分科会に参加しました。担当は、京都市聴言センター言語聴覚士の荻野 晴生氏で、「吃音の症状そのものでなく、吃音と関係している考え方のクセが重荷になっていませんか？ 必要以上に自分を否定したり、自分から苦しい状況を作り出していたり、そういうことがないかを一緒に考えます。日常の具体的な場面を振り返ることから始めましょう。」というテーマで行われました。「認知行動療法の目標は、気持ちを落ち着かせて、吃音を出にくくする。吃音が出ても自己否定につなげない（認知）。回避せず自分のしたいことをする（行動）。」「認知行動療法によって『自動思考』を修正し、自動思考による自己否定を変えたいが、何でもプラス思考に感じるということではない。」「『起きたことの結果感じること』を文章にしてみ、本当にそうなのか考えてみる。」などの話をされ、講演の後コラム表を作り、なぜそう思うかを文章化することで、各自の自動思考を検証しました。

後半はグループに分かれ、「吃音によってどんな気持ちが生まれるか」のテーマで討議しました。最後に荻野氏は「変えられるものと変えられないものがある。感情を無理やり変えることはできない。悲しいとき『悲しくない』と思うことには意味がない。感情に蓋をしてはいけいない。『自動思考』は変えられる。自己否定に意味はない。事実を均等に見る。特徴的な認知の歪みとして、根拠のない決めつけ、白黒思考（全か無か）がある。世の中には良くも悪くもないことがたくさんあるにもかかわらず、良いか悪いかのどちらかにしたくなる。吃音にとらわれない。できないことに捉われることが得なのか。自分ができたことを毎日書くことで、自分を肯定的にとらえられる。」とまとめられました。

## 例会報告 2月3日(日)

### 第1部:講演 「大脳生理学から見た吃音」

講師 松下 真一郎 氏 (奈良県言語聴覚士会会長) 参加11名 担当 青木

2月例会は、青木さんのご提案とご尽力で、奈良県言語聴覚士会会長の松下真一郎先生に、お忙しい中をおして、来ていただくことができました。

「言語聴覚士の方が、言語や聴覚の問題に関わって、どんなお仕事をされているのかを知ることによって、吃音について客観的に見つめなおすことができれば」という青木さんの提案にそって、「吃音の言語療法 私の取り組み」と題して、お話をしてくださいました。

まず、言語聴覚士の仕事内容は、コミュニケーション障害に対して、訓練・相談・指導・環境のコーディネートなどを行っておられることと、摂食・嚥下障害にかかわることについても、訓練や指導・相談などをされているということでした。

次に、吃音の言語訓練について、詳しくお話しいただきましたが、その中で、私が印象的だったことは、「言語療法にもエビデンスを」ということと、「身体と言語の関係を考えたアプローチを」という松下先生の言語療法のスタンスでした。

「言語療法にもエビデンスを」ということで、言語療法の話の前に、現在までの吃音の研究がどのようにされてきたか、言語の発達と吃音とのかかわり、また脳機能と吃音との関係について説明していただき、しっかりとした根拠に立ったうえで、吃音のある幼児の指導にあたっておられことが伝わってきました。「身体と言語の関係を考えたアプローチを」ということでは、発話の症状だけに目をやるのではなく、脳の言語機能に着目され、文脈からのアプローチや音韻へのアプローチが大切であることを話されました。そのために、脳の各機能の連絡をうまく使ってアプローチにつなげることを目指しておられ、指導する子どもたちが楽しく活動している中でことばが自然発生的の出てくるような指導例を紹介してくださいました。松下先生と子どもたちの楽しい指導場面が目に見え、嬉しく思えました。医療機関で言語や発音の指導に当たられている言語聴覚士の先生の吃音の言語療法について知ることができ、実り多い例会となりました。

今回の例会では先生のご都合もあり、十分な質疑応答の時間がとれなかったことが残念でしたので、ぜひ、ゆっくり先生のお話を伺う機会を、今後の例会の企画に入れていただきたいと思いました。 報告 天羽

### 第2部 ことばの教室の先生との交流 参加 11名 担当 天羽

奈良市あやめ池小学校ことばの教室の坂本敏夫先生と奈良市済美小学校ことばの教室の天羽郁子先生(奈良言友会員)を囲んで、話し合いました。

阪本先生からは、ゆったりした中で話ができるような環境づくりが大切であること、吃音は人格の全てではない、苦手なことへの対処よりも、得意なことをどう伸ばすか、そして人としてどう生きていくかを大事に考えていることなどお聞きしました。

天羽先生の、吃音は治るとは言わないが、治らないとも言わない、言い易い方法は伝え、後に引き

出しから出せるようにしたいとのお話も心に残りました。

私の子どものころは、ことばの教室などない時代で、大勢の前で話をするように言われたり、本読みがうまくできなかったことで、のち後まで吃音への恐れが行動を委縮させることになったと思います。天羽先生から、今は、原則として本読みは一緒にする、順番読みはしない、本人の意思に反してみんなの前で話すように言われることはないなどをお聞きして、今はずいぶん配慮されるようになっていました。

報告 堀

### 例会の感想

- 今日は、京都言友会から参加してくださったり、初参加の方が来てくださったりして、話合いが新鮮だったと思います。またことばの教室の阪本先生が参加してくださったので、ことばの教室の取り組みについても、いつもと違った面を紹介してくださって、ありがたかったと思います。AI
- 奈良言友会に初参加しました。言語聴覚士の先生の話も勉強になりました。参加して思ったのは、テーマの流れに沿って、話ができれば良いと思いました。個人個人話したいことがあり、自由に話すので、順番に時間を決めて話した方がスムーズだと思います。吃音のある人は思いやりのある人が多いと思っているので、他人のことを考えられる会にしたいと思いました。司会者を立てることも大事だと思います。内容はもっと聞きたいことが沢山あり、ためになりました。KT
- たくさんいろいろなお話を聞かせていただいて、またことばの教室でしっかり指導していかないと・・・と思いました。ST
- 前半の言語聴覚士の方の専門的な意見を初めて聞く機会がもてて良かった。違う角度からの情報はとても必要だと思う。後半のことばの教室の先生との交流、他の吃音者の体験談、考え、意見の相違もあるが、本音トークはこれからもどんどんやってほしい。TJ
- 前半、松下先生の話は大変有意義でした。後半、一人ひとりの話が長かったです。一人一人の論点が二転三転していたので、時間が長くなったり、話がズレているときは一旦切った方がいいと思います。ID
- 前半、言語聴覚士の方の話は理解の範囲を越えていて難解だったが、基本的な流れは納得できたと思う。質問する時間がなかったのは残念だった。後半の話合いは、自己紹介から始まったが、吃音についての各自の思いが濃厚に語られて大いに勉強になった。特に子どもについての現場報告がナマナマしく伝えられて充実した会合であった。MY
- 奈良県言語聴覚士会の会長である松下真一郎先生のお話を聞かせていただき、脳科学の分野の知識やリズムの体感を取り入れて改善を目指す点は新しい発見で面白くもありました。ことばの教室の阪本先生の吃音の欠点ばかりにとらわれず、その他のよい面を伸ばしてあげたり、自信をもたせてあげるという指導方針はとても素晴らしいと思いました。その点は子どもであれ、大人であれ同じだと思います。「前向きに」を育てることを組み入れて行きたいです。IY
- 奈良言友会の例会には2回目の参加です。京都では毎月例会を行っていますが、毎回頭を痛めていることは例会をどのような内容にしていくかということです。いつも奈良言友会の斬新な企画には感心します。奈良での体験を今後の参考にしていきたいと思います。今日は子どもの吃音に関する相談をよく受けますので、ことばの教室の先生から学びたいと思います。HH
- 前半の松下先生のお話。私の不勉強で、内容がむずかしく、よく理解できなかったのは残念でした。脳の生理学的な研究が吃音者のコミュニケーション力の向上にどのように役立つのか、もっと勉強していきたい。後半のことばの教室の先生方との話合い。先生方の率直な意見をきかせていただきよかった。今年もことばの親子交流会を計画しているので、ことばの教室の先生方のご協力をいただきながらすすめていきたい。HS



## 3月3日(日) 例会報告

### 第1部 狂言のくに

参加10名

担当 西村

西村さんから説明。二字目起こし（一音目を低く弱く、2音目を大きく高く）

三段上がり（①これは②この辺りに③住まいいたす、と順次高くなる。

ゆっくり話す。腹から声をだす。リズムにのる、など吃音にはよい話し方だと思う。

実際に、台本で順にやってみる。西村さんとの会話研式で。

感想としては、実際に立ち会って二人が向かい合ってせりふを言いあったらよいと思った。

この話し方を実際の会話場面に使えたらよい。

「どもり」という狂言があるというのは、興味深い。



### 第2部 全体会合

アンケートを基にして、堀の方で、下のような一応の案をつくり提示。みんなの都合を聞いていく  
話し合い（ピアカウンセリング）の意味を説明

#### 例会の感想

- 狂言を直接聞き、実際自分でもセリフを話してみても、言葉も出やすく感じました。これを日常会話や対話などに活かせたらよいのと思いました。T.J
- 狂言は見たこともなければ、したこともありませんでした。少しではありますが、体験することができ、良い経験ができました。AA
- 西村さんの話とてもよかったです。二字目起こし、三段上がりが・・・SS
- 二字目起こしの重要性が認識された。別の自分になれるということで、狂言や演劇にも挑戦してみたい。Y.T
- 言葉は調子は良いですね。私はどうもリズムがなく、本を読むのもかなりつかえます。今度からは少しリズムをつけて話すようにします。MM
- 狂言を聞かせてもらい、狂言の二字おこし、三段あがりの話し方、そして調子にのって話す、また間をとることも必要だと思った。IH
- 狂言は前から興味があり、経験させてもらって大変難しいものだと感じました。でも、覚えて習得すればどもらないものだと感じました。機会があれば、また習いたいです。K.T
- 西村さんの狂言は全くの初体験でした。西村さんの説明でおうむ返しで大声を出す方法は理にかなっているものだなあと感じました。ゆっくりはっきり話すことで改善されると思います。要は繰り返しの練習が大切で、毎日コツコツ続けていくことが何にしても基本であると思いました。I.Y
- 狂言の発音法、言い方が吃音のある人には良いものだと思います。また、昔のお芝居の演技を楽しむのもよいと思います。ひとつ意見ですが、主人と太郎冠者のやり取りを、実際に立って演技してみるのもいいのではないのでしょうか。室町時代からの狂言の演目に「どもり」というのがあると聞いて興味深く思いました。HS
- 狂言の稽古と題してお話をさせていただきました。皆さんとてもお上手に発音されていたことに驚かされました。狂言に深く親しんでいただけたら幸いです。N.Y

## 「二生目を生きる」

笠倉 毅昭

「一身にして二生を径る」江戸時代（封建制）と明治維新の大変革期を生きた福沢諭吉の言葉である。「一生のうち全く違う人生を体験することは、まるで一人の人間が二つの体をもつようなもの」とある。時代の変化という意味では、多少、解釈は異なるのかも知れない。私は自分の考え方、物の見方、スタンスが変われば、それは第二の人生と呼べるもので、目まぐるしく変化する現代社会に対し生きるものではなく、自覚的に自分が大きく変化することだと考える。

そして、私の二生目とするならば、それは2013年の4月、32歳の春からである。

約10年ぶりに学生に戻る。言語聴覚士の資格が欲しいからだ。

32年間を振り返ると、様々な出来事を体験し、苦労、苦悩も沢山あった。記憶から抹殺したいことも忘れられないでいる。受け入れがたい事実もある。それら多くの悩みのタネは、物心ついた時から吃音である私自身の存在である。吃音は恥ずべきこと、悪と考え全否定し、隠すことだけを考えてきた。笑われ馬鹿にされた時の悔しさと情けなさ。また笑われたらどうしようという恐怖心。明日が来なければいいと何度思ったか分からない。今日で全てを終わりにしたいと思った日のことも忘れてはいない。

考えて見ると吃音に縛られた人生だったように思う。吸う煙草、注文するメニュー、住む地域、働く会社、乗る車、全て言いやすい物を選んだ。情けない話だが事実である。決して安いとは言えないカウンセリングを受け高い教材も買った。アホな話だが、この痛みに耐えれたら吃音が治る（吃音がなくなる）と自分に言い聞かせ、針を足に刺したり、煙草の火を体に押しつけたりした。何も変わらなかった。

親や教師、医者をもまるで神のように絶対的な存在に感じていた十代の頃、私の心を癒すものは何も無く、逆にそれが怒りや不満に変わり、絶望感を抱いた。なぜ誰も助けてくれないのか。今思うと、自分本位で受け身の姿勢であったことを後悔する。自分が変わるか、相手や周囲を変えるか、ずっと自分を変えようと努めてきた。吃音を改善し、流暢にしゃべる自分を夢見てきた。改善できたら、アレをして、コレにも挑戦したい。しかしそれがいつになるのか・・・全く想像がつかない。90才になり、「やっと吃音がなくなりました。これからいろんな話す仕事がしたいです。」といってもそれは求めているものとは違う・・・。

諦めていたわけではないが、吃音のない自分になるのは難しい。それならば自分の考えを変えて、相手や周囲、社会を変えることが大事なことではないだろうか。「吃音」という言葉をもっと身近に感じる社会にし、理解と協力を求める。吃音者が安心して出れる社会にすることが今の私の目標である。これまで「吃音」を口にすらすらせず、意識しないことを目標にして生きてきて、今後も多少の支障はありつつも、それなりに楽しい人生を送れるとも思う。心に変化が現われたのは、「死」というものを身近に感じた時だった。最後に何を思うのか、悔いのない人生だったのか、やり残したことはなかったのか。真っ先に浮かんだのが、吃音から逃げた自分の姿だった。逃げたというより、せつかく「吃音」であるのに、その意味さえ考えない自分の姿に違和感を覚えた。存在意義というものを見つけたかったのかも知れない。それはいつしか使命感に変わっていた。

私だからできること。私にしかできない事。「吃音」を理由にいろんなことを諦め、逃げてきた自分は「吃音」であるからこそ、相手の気持ちを大事にできる言語聴覚士になりたい。なぜ、言語聴覚士なのかは、自分に説得力をつけたい。ただそれだけである。そして私の活動が何か後生に残すことができれば、幸せな人生だったと言えるのだ。

## 2013年度前期の例会予定

日時：毎月第1日曜日 午後1：30 ～ 4：30

場所：奈良市はぐくみセンター（JR奈良駅西口 南へ歩3分）

	第1部 13:40～15:00	第2部 15:10～16:30
4/7 (日)	話し合い (ピア・カウンセリング) ①予期不安について 担当 堀 ②未定	討論会 (ディベート) 討論のテーマを設定し、二グループに分かれ、ルールに則って討論します。相手の意見をよく聞き、感情的にならずに自分の意見をしっかり述べるトレーニングです。担当 堀
5/12(日) 第2日曜日	3分間スピーチ 話のテーマを決めて、スピーチしていただきます。伝えたいことが相手にうまく伝わることに重点をおいて話していただきます。担当 寺田	意見交換：吃音の改善について 吃音の改善について、それぞれ工夫しておられることを話していただくとともに、吃音の改善についてそれぞれの意見を出し合って話します。担当 池島
6/2 (日)	話し合い ①吃音での最近の体験を聞く 担当 稲植 ②吃音よりも辛いこと 担当 辰巳	最近の吃音研究事情 京都大学で吃音の研究をされている飯村さんにお越し頂き、ご自身の研究や他の吃音研究について講演をして頂きます。吃音に対する正しい知識を身につけるのに役立てばと思います。担当 青木
7/7 (日)	話し合い ①言友会に対する考え方 担当 笠倉 ②吃音のある子どもへのメッセージ 担当 天羽	ことばの教室の発声・発語指導 ことばの教室で実際に行っている指導について担当の先生から直接お話していただきます。ことばの親子交流会を控えて、こどもの吃音への対応を学ぶ機会にしたいと思います。担当 天羽
8月	ことばの親子交流会	
9/1 (日)	話し方の達人を招いて かつて私は職場の同僚をつぶさに観察することによって吃音の苦しみからかなり開放されました。例会では、人生での「話し方」の変遷とその同僚（非吃音者）に例会に特別参加してもらい、相手を聞かせる話し方とは何かを考えたいと思います。担当 山崎	10月からのプログラム検討会

※ 例会の内容は、都合により変更されることがあります。予めご了承ください。

※ 平成25年度（4月～3月）の年会費を納入された方は次のとおりです（敬称略 4月21日まで）

庄山静 三島学 松井保典 稲植英和 天羽隼子 田平隆彦 山崎貴浩 青木明大 辰巳正充 堀茂 笠倉毅昭

ありがとうございました

### 奈良言友会 連絡先

堀 茂 〒636-0915 生駒郡平群町春日丘2-13-15

TEL/Fax0745-45-2857 090-9610-6393 Email: sigeru1030@yahoo.co.jp

奈良言友会HP <http://naragennyukai@hotmail.co.jp>

奈良言友会会報誌「まほろば」 編集発行 山崎 貴浩