

奈良言友会会報

まほろば



冬の長谷寺 回廊

第4号

平成24年12月2日発行

1年間のセルフヘルプグループ活動を振り返って

青木 明大

昨年の12月より奈良言友会、今年1月にすたっと京都に参加し1年が経ちました。なぜ私がセルフヘルプグループに参加したのか、また参加することで私がどのように変化したかをこの場をお借りし、振り返ってみようと思います。

私がセルフヘルプグループとしての活動を始めたきっかけは2つあります。

- ・就職活動とその後の就業に行き詰まり、「吃音をもちながら40年近く働いていけるのか」と将来に不安を感じた事です。吃音を持ちながらも活躍されている先輩の存在が、励みになると考えたのです。
- ・吃音を持つ事はもう仕方が無い事と思うようになりました。そして、吃音を人生に活かせないかと考え、まずは沢山の人に会い見聞を広めようと思いました。

今、振り返ってみると、共に自分の吃音が治らないことが前提であり、吃音を受け入れる必要を感じた事がものぐさな私を動かしたのだと思います。

1年間の大きな私自身の変化として、吃音のある子ども達に自分と同じように不安や劣等感を感じて欲しくない、その為に何が出来るのかと考えるようになりました。ことばの教室の教諭や言語聴覚士の方々と、吃音のある保護者と子どもの交流会を行えた事が大きな契機になったと思います。保護者の方々に私が吃音者として感じてきた事を、子ども達には同じ悩みを持つ仲間が沢山いる事を少しでも伝える事が出来たと考えています。アンケートで保護者や子ども達の感想を見させてもらった限り、子ども達の為になる活動が出来たようです。

それらは吃音があったから行えた活動であり、その活動を通じて私たちの吃音を活かす事が出来ました。私は自分の吃音を少しだけ肯定することが出来ました。また、セルフヘルプグループの活動は、私にとってネガティブな要素である吃音をプラスに変えていくことが出来ると確信出来ました。そのためにこれからは、ただ参加するだけでなく今まで以上に裏方の役割も担当したいと思っています。そして、「吃音があるからできること」を動きながら考えていくつもりです。

全国の吃音に関わりのある皆さん、これからもよろしくお願いします。



例会報告

10/7 例会報告 (前半)

担当・報告 市田 浩志

吃音の出席者よりメリット・デメリットについて意見を出し合いました。

吃音のメリット

- 人に好感を持たれる。
- 今の人生を作っている。
- 電話ですぐ気付かれる。
- 笑われて場が和む。
- 人に注目される。
- 自分の個性になっている。
- 弱い立場の気持ち分かる。優しくなれる。
- 一生懸命やっていると思われる。
- ハングリー精神がつく。
- 話す以外の事を頑張れる。

吃音のデメリット

- 変に思われる。
- 電話でつまる。
- 人の言いなりになってしまう。(言い返せない。)
- 雑談が苦手。
- 言うタイミングが難しい。
- 女性と話せない。
- 言いやすい言葉を選んでしまう。
- うまくしゃべれない。
- 緊張する。
- 社交性が無くなる。

色々な意見が出て、吃音のとらえ方は表裏一体と再認識しました。

後半 発生練習

担当・報告 辰巳

川本さんの教室に通い教えて頂きました。はじめに一一講談なんてできれば、なんの苦労もないでしょう。カラオケの練習だと思っていたのですが発声からということで、私としましては学校でも習ったことのない練習になり勉強になりました。矯正所でのやりかたはアイウエオアオの繰り返してでした。

千の風になっての声が出るようになりました。

道ということ——剣道 茶道 其の他 気——残身

息を吐き切ると——吸おうとしなくとも自然に空気が肺に入ってきます。

*あ——大きく口を開く。

*い——口角を耳元へ引き上げる。

*う——くちばしの様に口をすぼめて前に出す。

*え——いーより少々口を開き舌をした歯茎につける。

*お——口の中に大きな空間を作る感じ。

1 鏡を見ながら、口を大きく開けて

あ~あ~あ~あ~あ~ あっ、あっ、あっ、あっ、あっ、

2 軽く舌をだしながら あ~あ~あ~あ~あ~

3 割り箸を縦に加えて——あいうえお

4 剣道の気合のように丹田から、声を出す。 剣=技 気=気合



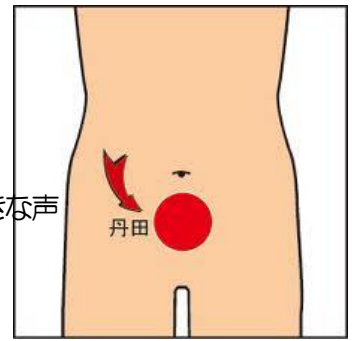
体=残身 遠くに届くように――

5 水泳の呼吸のように息をいっぱい吸ってゆっくり声を出す。

あいうえおあお かきくけこかこ

6 めんぼあかいなあいうえお――はじめのめんと最後のめんは、大きな声で。

口は大きく開き、表情は大きく顔全体で。



川本三栄子（さえこ）歌手―講談―浪曲 檀原一結崎で教室 0744-22-3339 又は 090-3670-8342

感想

- はじめて、参加させていただきました。自分の話も少しでき、他の皆様のお話も聞けてよかったですと思います。この会では、吃音のことも、あまり気にせず、話せる感じがします。本日はありがとうございました。次回も時間が合えば、参加させていただきたいと思います。S.T
- いつも楽しい話を聞かせてもらって感謝しています。特に辰巳さんの剣道の話は楽しかったです。S.S
- 初めて、参加させていただきました。「吃音」という共通の悩みがあると、すぐに中に入られるなあと思います。ディメリットとメリットを考えることで、自分の中のどもりに対すること、知ることができました。講談の話は面白かったです。今日はありがとうございました。Y.C
- 市田さんの吃音のメリット、ディメリットについては共通点が多く、同じような考えである事と、または、考え方、発想の転換でディメリットもメリットに変わることは見習うところだと思いました。辰巳さんの発声練習は、多岐にわたり原理を教えてください、内容も面白く、奥深さを感じました。私の練習に取り入れてみます。I.Y
- 市田さんの吃音のメリット、ディメリットの話は、ディメリットが多く、メリットが少なく感じました。辰巳さんの練習は、皆で発声することは良いと思いました。M.M
- 担当者それぞれが体験されたこと、勉強されたことを熱心に話されているのには感銘を受けています。どのような内容であっても謙虚に受け入れることは大切。その人の生きてきた人生を語っておられるのですから。今後はそれぞれが智慧を出し合って、内容を広げていきたいと願っています。M.Y
- 市田さんの発題、吃音でディメリットとされること、とらえ方によっては、メリットになることを知って行きたい。辰巳さんの剣道の話、「道」という考え方。勝ってもガッツポーズはしない。打った後も打つ前と同じ姿勢を保つ（「残身」）。これは吃音にも通じることだと思う。どもらず話せてもガッツポーズしない。どもっても、同じ姿勢で人生の道を歩む。剣道の相手に向かう気迫はわねわねも見習いたいものです。H.S
- 皆さんの意見をどんどん出していただき、司会もやりやすかったです。市田 浩志

11月4日例会報告

第2部 電話プラクティス

担当・報告：堀 茂

1. はじめに、電話についてどう思うかをみなさんに話してもらいました。やはり電話で困っている人が多いようでした。電話は、相手が見えない、相手の状況が分からない、声だけが手掛かり、などのために緊張する、気後れがする、などがあると思います。

電話プラクティスは、古道具屋で見つけた電話機を2台中央に置いて、互いに相手が見えないように、

間に衝突を置いて行いました。例会後の感想の中で、実際の状況に近づけるために、別の部屋から電話する形にしたほうがよいという意見もありましたが、音声をコードに通すことができないので、このような形になりました。何かよいやり方があれば教えてほしいと思います。

今回は、一場面として「食材をファックスで注文したが、期限に納入されないので、電話したら、ファックスを受け取っていないと言われた・・・」など日常生活の中で出会う3つの場面を設定し、その中から一つを選んで、ペアを組んで、場面をイメージしその人になったつもりで取り組んでもらいました。

社名が思い出にくかったので、もう一度やりたいというひとがいたり、話し合いではそれほど発言しない人が、電話では実に見事にやりとりを進めているのに感心したりしました。

2. 言葉がでない、あわて、(どもるまいと)がんばります。その「がんばる」が裏目に出て、却ってどもりを強めることになることが多いと思います。今回は、愛媛言友会の田中徹さんが書かれた本「吃音の春秋」からの引用を参考資料として出させてもらいました。電話対策として、田中さんはその場の状況に合わせていろいろ工夫をされています。その精神は、「頑張るのではなく工夫する」ということにあると思います。そこからいろんな方法がでてくるのではないのでしょうか。電話のベルが鳴るとあめ玉を一粒口に入れて受話器をとるなど、いちど試してみませんか。

電話がうまくできず仕事で大変苦労したIさんは、3月までにという目標を立てて、吃音を改善しようとしておられます。Iさんの切実な気持ちがよく分かり、「がんばってください」と言いました。「がんばらないほうがよい」と言いながら、ここでは「がんばってください」というのは一貫しないと思いつながら・・・。

感想

- 辰巳さんや池島さんの話、とても参考になりました。SS ○ 他の方の体験談や意見が聞いてよかった。T
- 松井さんのテーマの話で、皆さんの考え方、取り組み、知識など参考にさせていただきました。堀さんの電話プラクティスですが、さすが苦手だけあって、電話機をみたたん緊張しました。条件反射ですね。全体的に意見はたくさん話せたので、私的にはよかったです。IY
- 年とともに吃音も苦にならなくなった現在、皆々様の吃音の苦しさはよく分かります。治る治らないは別として皆様の話で少しでも気が休まるように思いました。IH
- 電話プラクティス2回目ですが、すごく勉強になりました。また取り入れてください。SK
- 吃音について会員の方がたの現状についての話を聞いていて教えられることが多く、認識を新たにしました。それぞれが問題を抱え、挑戦されている現状を知って勉強になった。MY
- 本日の課題はハードルの高いもので、お話がすすむのか心配しましたが、皆さんのそれぞれのお話がとても参考になり、お互いにより話し合いになったと思います。堀さんの「吃音で悩んでいる問題—どう生きていくかという問題」おっしゃったことが、とても心に残りました。テクニックなど「how to」も互いの参考になりますが、それぞれの方の人生観も学ぶべきことが多いと思いました。AI
- 年代で吃音に対する考え方が違うと思いました。世代により育った環境も違いますし、経験も多種多様だと思います。なので、各人の考え、行動を否定するのではなく、また自分の考えだけを押し付けるのではなく、個々の意見は受容していく必要があると思います。(あからさまに間違っただ点は是正すべきですが)。後の、電話プラクティスですが、別々の部屋で電話したほうがよいと思います。(実際の環境にできるだけ近づけたほうがよいので) ID
- 電話について皆さんの話を聞いて、改めて電話を苦手とするひとが多いと思いました。電話で詰まると「あわてる、(どもるまいと)がんばる」ことになりがちですが、今回は愛媛言友会の田中肇さんの書かれた本から「がんばるのではなく、工夫する」体験を参考に挙げました。堀 茂

「ことばの親子交流会」その後

天羽 郁子

奈良言友会の主催で、8月4日に「ことばの親子交流会」が開催されました。ことばの教室担当者であり、奈良言友会会員である私も、スタッフとして参加しました。「ことばの親子交流会」について、夏休み中であつたため、すぐに子どもたちに作文を書いてもらうわけにいきませんでした。それで、2学期が始まってから、交流会に参加した済美小学校ことばの教室の通級児童に、「ことばの親子交流会」のことを書いた日記や作文のコピーを持ってきてもらいました。

長い夏休みのいろいろなできごとの中で、みんなが「ことばの親子交流会」について書いているということは、子どもたちにとって思い出深い体験だったということです。その一部を紹介します。

(3年男子の日記から)

ぼくは、きつ音の子たちと日帰りでキャンプにいきました。生こま山ろく公園でアスレチックをして、前半は、ほぼぜんぶ行けて、後半は、26こ目から29こ目ぐらいまでリタイヤしました。30こ目は、かんたんにできました。アスレチックが終わったら、おんせんに入りました。おんせんは、中と外に分かれていました。(中略) ふろから上がってから、野外活動センターに行つて、バーベキューをしました。ウイナーやいろいろなお肉がありました。おなかいっぱいになってから、ふえおにをしました。お肉がおいしかったです。

(2年男子の日記から)

今日、生こま山ろくこうえんに行つて、親子こうりゅうかいがありました。ことばのつまっている人だけきました。はじめに、アスレチックにいきました。たのしかったです。つぎに、バーベキューをしました。こどもだけでおにごっこをしました。たのしかったので、またしたいです。

かえりは、花火を見ました。きれいかったです。

他の子どもの文章にも「ジュースをもらいました。あせふきタオルをジュースの入っていたこおり水に入れてひやして、首にかけました。」や「バーベキューのとちゅうで、キャベツを食べないと感想を言わせると言ってきたので、キャベツを食べました。」など、思わず笑つてしまうできごとが、いきいきと書かれていました。

アスレチックやバーベキューは主催者側が用意したプログラムですが、バーベキューの後のおにごっこは、子どもたち自身が自分たちでかつてに遊び始めたことで、全員が片づけで呼び集めるまで、ずーっと遊んでいました。いろいろが学校から集まり、また学年も違っている子たちでしたが、ずいぶん打ち解けて仲良くなったからだと思います。

この「ことばの親子交流会」をきっかけに、済美小学校のことばの教室では、仲良しになれた同学年でグループ指導を始めました。1学期は、ひとりひとりの個別指導でしたが、2学期は二人でのグループ指導で、発声発語指導や音読指導が楽しく取り組めるようになりました。仲間があることは、気持ちの支えにもなり、学習の励みにもなっています。

また、保護者の方々も、「ことばの親子交流会」のときに、お互いにメールアドレスや電話番号を交換しあつて、交流を続けていきたいと思つておられるようです。

まさしく、「ことばの親子交流会」お知らせの中の一文にあつた「ひとりじゃない！ 仲間の存在が、吃音の子どもたちの生きる力を育むと願つて交流会を開催します。」を達成できたと思つています。

ことばの教室だけでは、なかなか実現できなかった「ことばの親子交流会」を開催できたのは、子どもたちのために何かできないかという言友会の方々の熱い思いのおかげだと、保護者の方々もことばの教室担当者も感謝しています。

姫路合同例会の報告 ～来年の合同例会は奈良で～

堀 茂

9月8日（土）に姫路で合同例会があり、奈良から青木さんと堀が参加しました。合同例会は年1回持ち回りで行われますが、今回は姫路言友会が幹事役になり、岡山言友会、三重言友会、すたっと京都、それと奈良言友会から合計23名が参加して、JR 姫路駅近くの姫路市自治福祉会館で行われました。

まず姫路言友会の金井会長がにこやかに、あいさつされたあと、参加者の自己紹介と各言友会の近況報告。昼食を挟んで、午後は、運動科学総合研究所の指導員、荒木孝二氏による「ゆる体操」の実習。その後は4つのグループに分かれて「吃音で困ったときの対応策」をテーマに話合いました。合同例会のあとは近くのホテルのレストランで懇親会、バイキング料理を味わいながら交流しました。いくつか感想をのべます。

「自己紹介と近況報告」では会の準備に携わった姫路の人がかなりきつくどもりながら、臆せず一生懸命、準備の話をしてくれたのに感動しました。

また、私が、奈良で8月におこなった「ことばの親子交流会」のことをお話ししたら、姫路言友会の言語聴覚士の方がいろいろ聞いてこられ、姫路でもやりたいと言っておられました。

「ゆる体操」は、からだをリズムカルに揺すったり、さすったりするのですが、それを「モソモソモソモソ・・・」と言い続けながらするのが面白い。やっていると、からだや心の「しこり」がとれていくような気がして、ねそべってしたときはつい「ウトウト」としてしまいました。吃音のあるひとは、会話の場面で、緊張しがちですが、この体操でのリラックスした感じをイメージして場面に臨めば吃音もやわらかくかも・・・と思いました。

「話合い」では、初対面の人同士でも垣根なくスツと話合いに入って行けることを感じます。奈良では聞けないような話もあって新鮮に感じました。

合同例会のよいところは、吃音をもった人との新たな出会いがあること、今まで聞けなかった話を聞けること、新たな経験ができることです。自分の中に取り入れたいと思いこといろいろありました。

そのひとつ。岡山言友会のFさんが「いま『随半運動体操』というのを作っています」と言われたのに興味があって、懇親会のときに話を聞いたのですが、どもることに伴って、顔や体がいろいろに動く随半運動は一般的には吃音の二次症状としてマイナスに見られることが多いが、コミュニケーション行動のひとつとしてプラスにとらえていこうという考えで、興味深く聞かせてもらいました。今回、来年の合同例会を奈良で行なったらどうかと打診されました。持ち帰って世話人の皆さんと相談のうえ、来年は奈良合同例会を活動目標のひとつにしたいと思います。共に取り組んでいきましょう。

奈良言友会 これからの活動予定
2012年度後期（1月～3月）の例会予定

例会

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）

1月13日（日）

第1部：話し合い（ピア・カウンセリング） 発題：寺田さん

第2部：3分間スピーチ 担当：池島さん

自分の体験や思い、考えなどを3分間にまとめて話します。これは話し方の練習というよりも、自分の伝えたいことをどううまく聞き手に伝えるかを工夫することでもあります。

新年会 幹事：山崎さん

例会終了後、場所を変えて行います。新参の人も古参の人もこぞって新年を寿ぎ、親睦を深めましょう。

2月3日（日）

第1部：討論会（ディベート） 担当：青木さん

出されたテーマについて、2グループに分かれて、ルールに則って討論します。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。

第2部：プレゼンテーション 担当：青木さん

自分の得意とすること、ひとに伝えたいことをまとめた時間をとって発表します。自分の持ち味をアピールする場でもあります。スピーチだけでなくプロジェクターやパネルなどいろんな道具をつかうことも試みましょう。

3月3日（日）

第1部：話し合い（ピア・カウンセリング） 発題：野口さん

第2部：狂言のけいこ 担当：西村さん

中世に生まれた楽しいお芝居、「狂言」のけいこをします。狂言の発声や息使いを用いてセリフのやりとりなどをします。

※ 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。



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/Fax 0745-45-2857 090-9610-6393 Email: sigeru1030@yahoo.co.jp

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

奈良言友会会報誌「まほろば」編集発行 山崎 貴浩