

奈良言友会会報

まほろば



コスモス咲き乱れる秋の藤原京跡と天の香久山

第3号

平成24年10月1日発行

私 の 反 省

堀 茂

私は、長らく吃音と付き合ってきて、反省することがたくさんあります。ここでは反省として二つのことを述べます。

1. 言葉だけでコミュニケーションを図ろうとしてきたこと。
 2. どもるのは見っともないから人に見られたくないと言う気持ちをずっと持ってきたこと。
- 以下にこの二つのことについて述べます。

1. 言葉だけでコミュニケーションをとろうとしてきたこと。

言うまでもなく、コミュニケーションは言葉だけではありません。

身振り、姿勢、表情、それからまなざし、「目は口ほどにものを言い」と言いますね。それから間（ま）、沈黙、相手との物理的な距離もコミュニケーションを構成します。それから服装、身だしなみもそうですね。その他もっともっとあるでしょう。

言葉がうまく出ないときは、これら他のものをもっと活用すればよかったと思います。例えば表情。笑顔はコミュニケーションをスムーズにするのに不可欠です。「ありがとう」と言おうとして出てこないときは、相手を見て、にっこり笑って、頭を下げれば感謝の気持ちは通じるでしょう。完璧ではないけれども合格点はあるでしょう。

また、コミュニケーションは周りの状況とつながっているので、その状況をもっと活用すればよかったと思います。例えば言いにくい物があれば、指さして代名詞を使って「それをそこに」と言うように、周りの状況をうまく使う工夫をしていったらよかったと思います。また言いかえや入れかえ（言いやすい言葉を先にもってくる）もどんどん使ったらよかったと思います。

2. どもるのは見っともないから人に見られたくないと言う気持ちをずっと持ってきたこと。

そのような気持ちの根っこには、自分をよく見せよう、自分をまもろうとする気持ちがあると思います。だからどもりそうだと思ったら、身構えてガードを固めていました。

コミュニケーションはまず、感情レベルの交流、いわゆる気持ちが通い合うということがあり、その上に乗かって言葉による意味レベルの交流が成り立ちます。気持ちの通い合いは互いに心を開くことによって成り立つのですが、一方がガードを固め、心を閉じていたのでは気持ちが通い合いません。

気持ちが通い合うためには、どうするか。私は、自分のことはさておいて、相手のためを考えると姿勢一筋で臨むことが大切ではないかと思います。むしろそれは今でもできておらず、それを目標にこれからもやっていきたいと思います。

ことばの親子交流会報告

青木 明大

8月4日に主に奈良県在住の吃音をもつ児童・保護者を対象とした「ことばの親子交流会」を奈良言友会の主催で、生駒山麓公園（奈良県生駒市）にて開催いたしましたので、報告させていただきます。

開催要項:吃音のある子ども達はその悩みや不安を誰かに打ち明ける事が出来ず孤立しがちです。また、保護者も子どもの悩みを十分に理解できない、またどのように対応すれば良いか分からないなどの悩みがあります。同じ悩みを持つ友だちとふれる場を持ち、吃音をもつ成人と交流することにより、少しでも将来を見通し不安を軽減させる事が出来ればと考え、交流会を開催する事となりました。



アイスブレイクの様子

内容:吃音をもつ子ども達同士、また成人との交流のためにフィールド・アスレチックに挑戦してもらいました。一方、保護者には吃音のある成人・吃音のある子どもの子育て経験者の体験談を聞いて話し合いをして頂きました。その後、参加者全員でバーベキューを行いました。

参加者:子ども(小中学生):18人、保護者16人、ことばの教室の先生4人、言語聴覚士3人、言友会会員、ボランティアスタッフ13人で計54人になりました。

感想:当初は参加者が集まるか不安でしたが、奈良言友会会員でもある奈良市の小学校ことばの教室の天羽先生を通して教育現場への働きかけ・新聞各社への掲載により、多くの方に集まって頂きました。参加した保護者のアンケートからは、「子どもが吃音を気にせずに新しい友だちと思いっきり話せて楽しかった」「来年以降も是非続けて欲しい」との感想を頂きました。また、ボランティアスタッフとして言友会と関わりの無かった方々にも参加して頂きました。

今回の「ことばの親子交流会」は、吃音のある子ども同士・保護者同士の交流を促し、言友会の活動を知って頂く良い機会となり、成功だったと思います。



楽しいバーベキュー

私は保護者の皆さんの前で、吃音の体験談を話す機会を頂きました。以前、先輩吃音者からは成功体験をイメージし、吃音からくる困難を乗り越えると聞きました。吃音を曝け出して良い場での発表は、私にとっても貴重な成功体験となりました。交流会は言友会会員にとっても良い経験が出来ると感じました。今回参加者から寄せられた声を参考に、吃音のある子ども達の吃音からくる不安、悩みから少しでも解放されるよう、来年以降もこのような交流会を続けていきたいと思います。参加して下さいました皆さん、本当にありがとうございました。

(全言連会報への投稿から)

例会報告

8月5日

第1部 狂言にどもりなし

担当：西村 泰宏 報告：山崎 貴浩

中世に生まれ育った楽しいお芝居、そして奈良にも縁の深い「狂言」について、その成り立ちや歴史など興味深い話を聞かせていただきました。後半は、狂言の発声や息づかいを用いながら、せりふの稽古をしました。狂言の言い回しでは普段どもる言葉も、どもることなく言える場合がありました。

第2部 地域活動の中での取り組み

担当：辰巳 正充 報告：山崎 貴浩

長らく吃音で悩んできた発題者ですが、近年は地域の自治会活動に積極的に参加する中でカミングアウトなどの体験から多くの「気づき」や教訓を得られたという生活の中での吃音にまつわる話をきかせていただきました。その貴重な経験を基に話し合い、これからの吃音改善に役立てられるのか話し合いました。



9月2日

第1部 就職と吃音。改善の取り組み

担当：池島 靖人

まず私の職場の吃音体験から発表しました。吃音の不理解から職場の上司に責められ自主退職をさせられた事、吃音を打ち明けた途端に契約を切られた事などつらい思いをしてきました。心療内科に通い薬で緊張を和らげる事はできたものの吃音改善にいたらず再び職場でパワハラを受け深く傷つきました。仕事に就けない為に精神障害者に認定してもらい就労活動するも思い通りにいかないなか再び音読を加えて吃音改善に取り組み、自分の吃音の癖を少しずつ無くす努力を続けています。最後にようやく決まった郵便局のパートで言い出せなかった吃音を打ち明けるべきか皆さんに問いました。最終的に出た結論は仕事に集中し吃音がわかった時は相手に委ねる事でした。吃音者の視点からの貴重なご意見を頂き私も決心がつかしました。ありがとうございました。

第2部 話し方の改善

担当 三島 学 報告 山崎 貴浩

「あえいうえおあお」「かけきくけこかこ」「させ・・・」、合唱部の練習などにも使用される発声と口の開け方を鍛える基本訓練です。全員で2回ほど大きな声で発声した後、早口言葉のようでアイウエオ順になった練習言葉をまた全員で発声練習しました。その後は2分間スピーチをしました。言友会でスピーチの練習を繰り返し行い、慣れることで、職場や学校で少しでもうまくできるようになれることでしょう。

最近、所属する課の性質上、他の団体又は類似団体の代表者が集まる会議によく出席する。会議の始まりは、お決まりの自己紹介である。私が現在所属する組織は「企画課」であるが、私はこの「きかく」という言葉がどもって言えない。しかし、それほどあせることはない。「こんにちは、〇〇社、『かっか』の山崎です！」と大きな声で言うことにしている。「きかくかのやまざきです」とは言えないので「き」を飛ばして第2音の「か」からにして「かっかのやまざきです」と言っているのである。それでも他の出席者に不審な顔をされることはまずない。より大きな声で言えば前向きな性格な人という錯覚を与えることができる。どうせ、自己紹介なんか誰も聞いていないのである。いや、聞いていても記憶に残ることは少ない。名前を覚える必要があるときは個別に話をして覚えていくものである。そんなものだ。これは年齢と経験を重ねた上での知恵・あつかましさというものであろう。吃音は歳を取るほど軽くなる。この説を否定する人は少ないと思う。言友会の集まりでも年配の人は吃音の症状が軽い。これはその人が吃音改善に努力した結果ではなく（それもあっても知らないけど）、歳を取って面の皮が厚くなった結果であるといえる。年を取れば、羞恥心が薄れてくる。異性に関する関心も少なくなり、人によく思われたいとか、変に思われたくないという見栄もなくなってくる。吃音というのは対人的なものなので、それが吃音症状の改善に役立っているのである。とすれば、吃音を改善するには、面の皮を厚くする、羞恥心を少なくするという訓練が役立つということなる。中年者以上は放っておいてもそうなる。若い人はそうなる訓練をすればいいのである。つまり、「若年層のおっさん・おばはん化計画」である。思いっきりださい格好をする。どこへ行くにもジャージで行く。（学生の方は）頭をスキンヘッドにする、紫頭（って言うのかしら）にする。そういうことをすれば、注目を集めてしまうが、それに耐えるのである。注目を集めた中で発言すれば吃音が益々目立ってしまうのではないかという反論が出そうであるが、これは人にどう思われようが気にしないという訓練なので、外見だけの改善活動と位置づけることにしたい。それでは、どもる発言をどうすればいいのかであるが、それには吃音を人にどう思われてもかまわないという状況を作為的に作り出すことが必要である。今の世の中は多様化の時代だ。職場・学校とは別に多くの自分の世界を持つことができる。カルチャー教室、お笑い、ボランティア、趣味の集まり等々…、その中の一つを選んで、思いっきりどもっていいから発言する場として決める。初めから割り切って吃音改善の場として参加するのである。自分の本業から一番遠い場所にある場がいいと思う。その場では、他の人にどう思われようが気にせず、吹っ切れるまでどもりまくるのだ。

40歳を越えてからどんどん頭髪が薄くなってきた。それに比例して吃音症状も軽くなってきた。ある意味、残念なことである。「はげ」から救われるか、吃音から救われるかというのは今の私には究極の選択である。吃音者の気持ちは吃音者にしかわからない。はげの気持ちもはげにしかわからないだろう。私はたまに職場で、課員全員スキンヘッド計画を提唱しているがなかなか採用されないでいる。

奈良言友会 これからの活動予定

2012年度後期（10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：奈良市ボランティアインフォメーションセンター（JR奈良駅西北側歩2分）

10月7日(日)

第1部：話し合い(ピア・カウンセリング) 発題：市田さん

ピア・カウンセリングとは、話し合いの中で、互いに相談したり、されたりすること。互いにアイデアを提供したり、されたりすることとします。話し合いは発題者の出した話題からはじめます。発題(話題の提供)はひとつだけに限りません。当日出していただいても結構ですし、話し合いの中で出していただくこともできます。

司会者は話し合いがスムーズに進むように配慮します。当回の発題は「吃音のメリットとデメリット」です。

第2部：講演の発声、発語法の紹介とプラクティス 担当：辰巳さん

元首相の田中角栄氏は吃音をなおすために浪花節のけいこをしたと言われます。今回では講演の発声や発話の仕方を紹介し、一緒にこころみます。



11月4日(日)

第1部：話し合い(ピア・カウンセリング) 発題：松井さん

話し合いでは、ひとの言うことを否定したり、自分の考えをひとに押しつけたりしないようにしましょう。ひとの発言の中で、共鳴したこと、自分にもできそうだと思うことに取り組んでみましょう。

第2部：電話プラクティス 担当：堀さん

電話を苦手とする人が多いですが、ここでは実際の電話機を使い、いろんな場面を設定して電話での会話をこころみます。

12月2日(日)

第1部：話し合い(ピア・カウンセリング) 発題：杉本さん

話し合いは、結論を導くものではなく、いろんな意見を出して、それについて話し合うことに意味があります。臆することなく、自分の考えを述べるようにしましょう。

第2部：ロールプレイング 担当：後藤さん

日常生活の中のさまざまな場面を設定して、社会生活での一場面を再現します。その場面の状況をしっかり心にイメージして、その人物になったつもりで演じます。

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。

全国の言友会のイベント等

吃音ワークショップ全国大会 in 京都

日時： 11月23日(金・祝)～25日(日) (全国言友会連絡協議会・京都言友会)

場所： コミュニティ嵯峨野

講演： 姜 尚中 (カサツユ) 氏 (東京大学大学院情報学環教授) の講演

内容： 出会いの広場 分科会 パネルディスカッション 演劇公演 余興 等

※ 申し訳ありませんが申込みについて、HP などから各自でお願いいたします。

※ 奈良言友会の会員で参加される方には、会から3,000円の補助を支給いたします。

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://ameblo.jp/nara-gen-yukai/>

奈良言友会会報誌「まほろば」 編集発行 山崎 貴浩