

# 奈良言友会会報

# まほろば



幸せの黄色いポスト

## 第24号

平成30年7月発行

## 「私の体験談」

前川 聖治

私が、発吃したのは幼稚園のころからである。その頃、外で遊ぶ時間に、一人でベンチで座っていたという記憶がある。人と喋ることが苦手だったのか、人と遊ぶより一人でいる方が好きだったのか記憶はないが、特にいじめにあったなどの記憶はない。小学校や中学校でもそういった経験はあまりない。私は周りに恵まれていたと思う。

小学二年生の時に、母親に連れられて言葉の教室に行ったことがある。はじめはサーカスに行くということだった。私は、その年の一年前にポリショイサーカスを見に行った光景を連想していた。しかし、いざつけば患者の人の数の多い大きな病院であった。その後、言葉の教室に行った時、特にその訓練等を受けることもなかった。学校でもそれほど言葉のことで気にすることはなく、小学校の時は授業でも普通に発言していたりしたり、悩むこともさほどなかった。しかし、年齢を重ね、思春期を迎えると徐々に自分の喋り方を気にするようになり、中学三年生ぐらいになると、喋る機会も増え、自分の喋り方で悩むことも多くなった。この頃から、学校の授業での発言も心配になってきた。

高校に上がると、国語と英語の授業は恐怖であった。特に英語の先生は怖い先生で、その先生の時は時々学校を休むことさえあった。それから、大学に入り、それまで以上に話すことを求められ、地元から遠い場所だったので知り合いもいない、環境に馴染めないなどすぐに問題に直面した。私は、リハビリテーション科の病院に通いはじめた。私は、リハビリテーション科の病院に行くのは初めてで、リハビリの病院に通えば少しは改善するだろうと思っていた。しかし、今のところ有効な訓練法はない、治し方はない、受け入れるしかないと告げられ、早くも暗礁に乗り上げた。私は路頭に迷い、毎日二時間の通学の日々を続けるしかなかった。通学時間も長く、大学を辞めたいと思うこともあったが、行き続けるしかなかった。しかし、大学三回生の時に大学を休学することを決めた。そして、リハビリテーション科の病院に再び通院することを決めた。その時期に、言語聴覚士の先生の薦めで初めて言友会に参加した。自分はこれまで周りに恵まれてきたが、喋ることの悩みを打ち明けることができる人がいなかった。私は、同じ人たちと出会い、悩みを告白でき勇気を貰うことができた。休学していた期間は、憂鬱な日々であったが、後に復学し、大学も良き生方に恵まれ、無事卒業できた。

時が経つにつれて、気にしなくなってきたのだが、未だに気にしている。ありのままの自分でいなさいと言われるが、ありのままの自分を受け入れることができない。しかし、悩みを克服することばかりにとらわれず、上手く悩みと付き合っていくことは大事だと私の経験から思うことである。人とのつながりを大切に、悩みを話せる人の存在は大切だと思う。

## 例会報告

1月13日(日) 13:30~16:30

第1部 北川徹一著「成人吃音とともに」によって当事者の体験に学ぶ 参加6名 担当・報告 堀茂

### 1. 寄贈された本から

映像作家の北川徹一氏から寄贈された「成人吃音とともに」をつかわせていただいた。この本は吃音当事者やその周囲の人など多くの人のインタビューや体験談から成っていて、私たちは当事者の体験から多くを学べるのではないかと思います。

例会では、この本の「第3章 吃音と就職」の中の一節をテキスト としてつかいました。これは、日常で声が出ないときは筆談を用いるという重い吃音のあるMさんへのインタビューから成っています。Mさんは大学時代はほとんど引きこもっていたが、その後、伝手があって就職。職場の人たちがMさんのことをよく理解してくれたことがあり、職場に適應することができた。特に、上司のSさんの役割が大きかった。Sさんは「少しだけの話す手助けをすれば、問題は解決する」と述べています。

職場のひとの理解、協力があつたことは大きいが、それだけでなく、Mさん自身が「吃音が重いと聞く方も聞きづらいのではないか」「スムーズに話せるように自分なりに工夫することも大事ではないか」という積極的な姿勢が、Mさんの職場への適應に大事なことだったと思われる。

### 2. 本の付録、吃音当事者へのインタビューを収めたDVDを見る。

インタビューに応じたのは何れも20代の若い当事者たちで、そのうち5名の映像を見ました。インタビューはいずれも野外の夏空の下で行われ、開放的な効果がよく出ていました。例会の参加者に感想を聞くと、若い当事者が、仕事ややりたいことに積極的に行動しようという姿勢が共通して見られ、共感したとの感想がありました。

私の心に残ったことをひとつ述べると、言語聴覚士の女性は、「電話でことばが出ないときは、どうしますか?」との質問に対して、「その時の自分に任せます」と言っていました。そして、「『なんとかなる精神』でやっています。」と言っていました。自分への信頼感や前向きな姿勢がよく出ていると思いました。

### 3. 参加者の自己紹介

DVDに登場した若い人たちは、インタビューの中でそれぞれ、吃音についての考え方、吃音のある人へのメッセージなどを述べていました。今日の例会の参加者に、それらのことを入れて、自己紹介をしてもらいました。DVDでの若い人たちの発言に触発されて、みなさん前向きな心に響く自己紹介をしてくださったように思いました。

### <例会の感想>

- 吃音にいろいろなケースがあることを改めて認識した。本会のような会で、色々な体験などを交換することは大切であると思われる。U.F
- 吃音をもつ方々でも様々なお仕事についておられることが分かり、自分自身に励みになりました。あとの自己紹介で自分の過去を話すのは、少し勇気がいりましたが、とてもすっきりしたような気がしました。M.S
- 本の感想について。説明なしで読んでもらったほうが、先入観がなく感想ができたと思います。自己紹介では、みなさんの話が聞けてよかったです。S.K
- いつも寡黙なMさんが、しっかり自己紹介をされていることに感心しました。I.H
- DVDは、他の一般人(吃音を知らない人)にも見てもらって、関心をもってもらいたいと思う。自己紹介はセルフヘルプグループの醍醐味だと思う。続けたいです。T.T
- 寄贈された北川さんの本で、吃音の当事者が自分の体験を語る「すごさ」に心打たれました。H.S

## コラボ例会「今年もやります、しゃべりまひよ祭り」に参加

2月18日の午後、コラボ例会と銘打った合同例会が京都市聴覚言語障害センターで行われました。これは、例年、すたっと京都、大阪結言友会と、ういーすた関西が行っている行事ですが、今回は奈良言友会も了解を得て参加させていただきました。奈良からは9名と予想外の多くのメンバーが参加しました。他からの参加者も多く、広い会場がいっぱいになりました。

参加団体の紹介のあと、参加者の自己紹介を挟んで、グループワークとしてディスカッションゲーム「あなたはどっち派」を行ないました。4つのグループに分かれ、2グループずつテーマを決めて（外国人観光客誘致は是か非か、ペットは犬と猫のどちらがよいかなど）、ディスカッションを行い、勝った二チームによって決勝を行ないました。

例会終了後、すいしん西院店で懇親会が行われ、奈良言友会から5人参加しました。

日頃の活動では奈良だけで固まりがちになりますが、今回のように多くの他の言友会の人たちと交流し、新たなつながりをつくる機会になったと思います。

多くの人数でのグループワークもなかなか大変だったのではないかと思います。主催者のご努力に感謝いたします。

## 花見例会 4月1日（日）

今年は3月下旬になると、気温がぐんぐん上がってきたので、4月8日に予定していた花見例会を、1週間早めて4月1日としました。予想は的中し、満開の下で花見を開催することができました。会場の郡山城跡公園は桜まつりでにぎわっていました。

参加者は奈良言友会のメンバー6人と、おおさか結言友会の人など若いゲスト4人が参加しました。花の下に車座になって、各自弁当を広げ、会が用意した菓子などをつまみ、ビールなどを飲みながらの宴は、自己紹介からはじまって、それぞれが提供した話題に話が弾みました。風が吹くと、散り初めた花びらが花吹雪となって、一座を包み込むよう流れてきて、手にしたお酒の紙コップにも花びらが舞いおち、興趣をそえました。



5月13日(日) 13:30~16:30 参加 8名

## 第1部 コミュニケーションをよくしよう

吉田直記著「なぜ、この人と話をすると楽になるのか」にまなんで 担当・報告 堀 茂

1. 私自身のことを言えば、だんだんに、どもることよりも、自分のコミュニケーションの「まずさ」が気になるようになりました。それで、コミュニケーションをよくしようと、私なりに考えてきたわけですが、その中で出会ったのが、「なぜ、この人と話をすると楽になるのか」(吉田尚記(ニッポン放送アナウンサー)著、2015年)です。この本は、コミュ障(コミュニケーション障害)を自認する著者がコミュニケーションの問題に悩み、それを自分なりに収めた「体験記」といえるものです。
2. 以下は、みなさんにお話したこの本の内容の一端です。
  - 1) 「コミュ障」とは「人とうまく話ができないこと。他人との 他愛のない雑談が非常に苦痛あるいは苦手、人と会うのが苦痛、などの状態をいう」と著者は言っています。なんだか、吃音の人の悩みと共通するように思います。
  - 2) 著者が「コミュ障」で苦労したすえ、人前で話をしても大丈夫なくらいになった。そこに至るのに3つのステップがあった。それは・・
    - ①自己顕示欲がなくなったこと。
    - ②コミュニケーションはゲームであると気付いたこと、  
〈コミュニケーションゲームの特徴とルール〉
      - ・優劣を競うものではなく、参加者全員による協力ゲーム。
      - ・ゲームの「勝利条件」は参加者全員が元気になること。
      - ・コミュニケーションゲームは、「気まずさ」を回避する協力プレー。
      - ・目の前に相手が現われたとたんゲームがはじまる(強制スタート)
    - ③将棋で言えば、相手がこう来たら、こう受けて、こう打つという定石が分かってきた。
  - 3) コミュニケーションをよくするために
    - ①人(相手)のためにしゃべるということがコミュニケーションの核である
      - ・自分が優位に立とうとするのではなく、相手のフィールドに立つ。
    - ②話題をもつ 〈きどにたちかけせし衣食住〉 ※これの説明は末尾
    - ③質問力を身につける。
    - ④その場のムードに自分のテンション(気持ちの張り具合)を合わせる。
    - ⑤ムダ話、雑談など、サルの毛づくろい的会話(意味のない会話)の大切さ
3. この本には吃音のことは何も書かれていませんが、「どもってはいけない」と身を固めているのを、ゲーム(あそび)の場として開放する、「うまく話せるか」という不安で自分に向いている意識を、伝えたいことがちゃんと伝わるように、しっかり相手に向けて行こう、というのはコミュニケーションに共通する考

えと思います。そして大事なことは、相手の気持ちを考え、相手と気持ちを通わせながら、コミュニケーションをとることで、それによってコミュニケーションを有用で、楽しくものにすることができると述べられています。この考えを私たちの生活にも役立てていけたらと思います。

#### ※ <きどにたちかけせし衣食住>

き＝気候、ど＝道楽、に＝ニュース、た＝旅、ち＝知人、か＝家族、け＝健康          せ＝性、し＝仕事

#### <例会の感想>

- まとめたレジメで、分かりやすかったです。I・H
- 質問力の向上。きどにたちかけせし衣食住 G・B
- コミュニケーションはゲームであるという考え方がすごく斬新でおもしろかった。特に話題で「きどにたちかけせし衣食住」というのを知って、これを話題にすれば話しやすくなるのかなと思った。S・Y
- コミュニケーションの大切さを吉田直記の本で知ることができ、「きどにたちかけせし衣食住」という話題作りのための言葉を覚えていることも為になると思った。M・S
- 「コミュニケーションをよくしよう」とは少し分かった感じがしました。M・G
- コミュニケーションをよくするために、コミュニケーションをゲームとしてとらえる考えや方や、コミュニケーションは、相手の気持ちを基準にするなど、コミュニケーションについて学び、考えるよい機会になりました。A・I

## 第2部 コミュニケーションゲーム

担当 市田 浩志

この日の前半で、コミュニケーションの上達法についての内容だったので、ちょうど関連のあるゲームです。各参加者に5枚の用紙を配布し、『吃ってしまう言葉』か『苦手な言葉』を書いてもらい、一旦集めて、シャッフルし、再度配布しました。この手持ちの五枚の言葉をお互いに会話の中で使っていきましょうというゲームです。アドリブに強い人、自分のペースに会話を引き込む人がいち早く終了しました。一気に複数枚の言葉を使う強者もありました。

後半は同様に三枚の紙に『好きな言葉』を書いてもらい、再度配布し、これを使い各自スピーチをしてもらいました。なかなか、関連性のない言葉をつなげるのには苦勞しました。全く辻褃の合わないスピーチをする人もおり、楽しく盛り上がりました。

会話というのは、何よりも慣れるのが一番だと痛感しました。

#### <例会の感想>

- 思ったより楽しくできて、よかったです。I・H
- ことばづくりゲームは面白かった。G・B
- 5つのことばを使うのはすごくむずかしく、会話の中では全然使えなかった。ことばあそびは、そのことばによっては、すごくむずかしい。S・Y
- 言葉遊びゲームはとても難しかったです。言葉を引き出す力を身につけるにはいい訓練になると感じました。M・S
- 単語を使った文章を言うのは少し緊張しました。M・G
- トークゲームは楽しかったです。吃音の人はことばを出すとき、一生懸命になりやすいですが、ゲーム(あそび)と捉えるようになれば良いと思います。H・S
- コミュニケーションゲームは悪戦苦闘でしたが、なごやかなムードの中で、楽しく進めることができ、参加型の課題はもうあがるなあと感じました。A・I

## 平成29年度奈良言友会総会を開催

平成30年3月4日(日)午後3時より、奈良市ボランティアインフォメーションセンターにて、平成29年度奈良言友会総会が開催されました。平成29年度の活動報告及び決算報告がなされ、承認された後、平成30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通りです。

### 1. 幹事の異動 (敬称略)

- 幹事は、青木明大が退任し、新たに澤辺祐一を幹事に選任した。
- 副会長を設定し、市田浩志、田中知樹を選任した

### 2. 平成30年度は以下の体制で行なう。

会長	堀 茂
副会長	市田 浩志
副会長	田中 知樹
幹事	後藤 文造
幹事	天羽 郁子
幹事	澤辺 祐一
幹事	山崎 貴浩

### 3. 平成30年度 活動計画

#### ①第7回ことばの親子交流会

7月21～22日に第6回と同じ国立曽爾青少年自然の家で1泊2日で行なう(但し、日帰り参加も可)。市田さんを中心に企画、実施する。

#### ② その他

ホームページの更新などをお願いしていた錦戸さんの担当が難しくなったため、後任として澤辺さんが担当することになった。

酷暑が続きますが、あんまり暑いと外に出かける気力もなくなってしまいますね。基本的に外出が大好きな私ですが、歳のせいか最近は休みの日は家でゆっくりしていることが多くなってきました。金曜日の夕方にレンタルビデオを4,5本借りてきて土日にソファで寝転びながら映画を観ることが多い今日この頃です。先日は「炎上」という映画を観ました。炎上とは金閣寺の焼損のことです。今、私達が見ている金閣はオリジナルのものではなく昭和30年に再建されたものです。なぜ燃えたかといいますと(簡単にまとめると)若い修行僧が吃音を理由に寺内で苛められたりして、その鬱屈を晴らすために金閣に放火したのです。この事件は当時社会的に大きく取り上げられ、三島由紀夫や水上勉らが小説にしています。三島の書いたのが「金閣寺」で、水上が書いたのが「五番町夕霧楼」です。両作品とも二度映画化されています。映画「炎上」は1958年の封切りでモノクロ作品。主演は市川雷蔵、ほかに仲代達矢や中村玉緒などが出ています。1980年の「五番町夕霧楼」は学生時代に京都の映画館で見ましたが、主演はまだ売れる前の奥田瑛二で、恋人役の松坂慶子の演技が光っています。

山崎

# 「第7回ことばの親子交流会」のご案内



主催 奈良言友会（ホームページ：<http://nara-genyukai.jimdo.com>）

後援（予定） 奈良県教育委員会 奈良県社会福祉協議会

奈良県言語聴覚士会 NPO 法人全国言友会連絡協議会

奈良言友会は、吃音（どもり）のある人が、恥じることなく自らの経験を話し、同じ悩みがある人たちの経験を聞いて、仲間をつくり、協力し援けあいながら、吃音にとらわれず、前向きに明るく生きていくことを目指して活動しています。

吃音のある子ども達は、自分の言いたいことが言えないしんどさや、人とは違う話し方になることで、引け目を感じたりしがちです。また、黙っていれば傍から分からないため、人とのコミュニケーションを避け、問題を一人で抱え込むこともあります。一方、保護者の方にとっても、どう対応したらよいか分からないなどの悩みもあると思います。

今回の交流会も昨年と同じ曽爾高原で開催する事となりました。加えて初めての宿泊での実施をする運びとなりました。もちろん、1日のみの参加でも大歓迎です。日常とは違う大自然の中で子ども達は吃音のある仲間や大人たちと出会い、楽しく遊び、交流する機会になるように、また保護者の方は、交流や研修を通して、お互いの思いや悩みを共有し、学びあい、子どもの将来への見通しを得る機会になればと考えています。

ひとりじゃない！仲間の存在が、吃音のある子ども達の生きる力を育むと願って交流会を開催します。

参加対象者：吃音のある小・中学生とその保護者（中学生は中学生スタッフとして是非ご協力ください）

※吃音のない兄弟・姉妹の場合、小学生でしたら参加可能です（中学生は要相談）。

◇日時：平成30年7月21日(土)午後1時15分開始（受付：12時45分から）

～7月22日(日)午前11時 終了（終了後に個別相談会を行います）

◇場所：国立曽爾青少年自然の家（[http://soni.niye.go.jp/sisetu/zenkan\\_annai.html](http://soni.niye.go.jp/sisetu/zenkan_annai.html)）

<住所> 奈良県宇陀郡曽爾村太良路1170、<TEL> 0745-96-2121

◇当日集合場所：国立曽爾青少年自然の家 正面玄関前（スタッフが受付場所へ案内します）

◇交通手段：可能でしたらお車をご利用ください（施設の駐車場は無料です）。

電車をご利用の方は、近鉄大阪線榛原駅の北口バスロータリー前で午後12:00にお越しください。

◇参加費：（保護者・子どもによらず）お一人2,500円（日帰り参加の場合はお一人1,000円となります。）

奈良言友会の例会

奈良言友会 [naragenyukai@hotmail.co.jp](mailto: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 <a href="mailto:piropiroichi@yahoo.co.jp">piropiroichi@yahoo.co.jp</a>
	田中 知樹（たなか ともき） TEL090-9253-0914 E-mail <a href="mailto:tomoki.t-1126@ezweb.ne.jp">tomoki.t-1126@ezweb.ne.jp</a>

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