

発行者 浜松言友会 浜松市勤労青少年福祉関係団体 認定
NPO法人全国言友会連絡協議会 加盟

会長 谷 哲夫

編集者 菅沼 覚

ホームページ <http://hamamatsugenyuukai.web.fc2.com/>

⇒「浜松言友会」で検索

浜松例会 報告

日時：平成29年5月21日(日)14時～16時45分

場所：アイミティ浜松(浜松市立勤労青年ホーム) 第1集会室

司会：NK(兼勉強会)

参加人数：7名(AF、YN、SY、NK、IH・M、SS)

1. 近況報告など(抜粋)

- ・ 吃音に関する本を図書館で借りて読んでいます。今までは、食べる自分を責めていたが、伊藤伸二さんの著作を読み、吃音することは決して悪いことではないと知ることができた。仕事のうえで吃音することもあるが、吃音しながらでも「伝える」ことを心がけ、自信につなげるようにしている。これからも吃音とうまく付き合っていきたい。
- ・ 会員のSさんを誘って、「ねむの木学園」を見学した。女優・歌手でもあった宮城まり子さんが、何故あえて肢体不自由児の施設を創設したのか？施設を訪問して、その疑問が少し解けた。華やかな世界にいる恵まれた人と、そうでない障害者とのギャップに宮城さんは心を痛めたからだろう。見学して良かったと思う。

2. 勉強会

テーマ：引き続き「吃音者宣言」について考えてみよう。

今までの話し合いや意見を踏まえて事務局が作成した浜松言友会案内チラシの文面案が示された。言い回しについての修正意見があったものの、基本的には出席者において了解された。

変更案 『吃音者は約1%いると言われています。日本では約100万人にもなり、決して恥ずかしいことではないと思います。その中には、吃音に悩む人もいれば、吃音でありながら明るく積極的に生きている吃音者も多いのです。』

私たち浜松言友会も、悩んでいる皆さんといっしょに考え、そして、いろいろな活動を通して吃音を改善・克服し、明るく積極的に生きることで、吃音にとらわれず吃音の悩みが減っていくと考えています。

吃音者・吃音に関心のある方、自分で明るく生きられる方も、ぜひいっしょに活動しませんか。』

3. 「第5回青少年のための吃音講座」について

前回の臨時例会で示された日程・内容を基に準備を進めていく。詳細は会報第333号参照

浜松会場 平成29年8月6日(日)13時受付 アイミティ浜松(浜松市立勤労青少年ホーム)

静岡会場 同上 10月1日(日)13時受付 静岡県総合社会福祉会館シズウエル(静岡市葵区)

当日吃音当事者の体験発表があります。発表を希望される方は事務局までお願いします。

意見等 ・ 新聞には、少しのスペースであっても掲載されれば、大きな効果があるので、掲載されるように働きかけてほしい。

・ 後援依頼先や関係機関へ案内チラシを送付することに加えて、可能な範囲で直接に訪問して講座の趣旨を説明することが大切だ。

・ 毎年、吃音講座を通して、新しい知識や気づきがある。これらのことが継続して広まってほしいと願う。



掛川市下土方嶺向

第3回静岡例会 報告

日時：平成29年5月28日（日）14時～16時45分

場所：静岡市葵生涯学習センター（アイセル21）4階 第44集会室

司会：SN（兼勉強会 資料：SK、SN一部修正）

参加人数：11名（SK、SN、IS、SM、Sさん、初参加のMさん、
AF、SY、IH・M、SS）

1. 自己紹介・近況報告など（抜粋）

- 昨年10月の吃音講座に初参加し、12月に会員となった。
小学校～中学校あたりから吃音を自覚し、朗読や発表会が苦手だった。昨年、転職して静岡市に住むようになった。最初は電話対応で苦労したが、かえって状況に追い込まれて電話に出ざるを得ないことで、最近は少し余裕がでてきた。
- 中学生の時、父親の仕事を紹介する際、「ゆ」が言えなかったことで、吃音を自覚した。その後、吃音症状は治まったが、中学卒業後、数年して再発した。自分は難発性の吃音。就労先の家電販売店では「あいさつ」の慣例があったが、言葉が出てこず、苦労した。50年間、捜した末に浜松言友会を知り、参加している。
- 昨年の4月から浜松言友会に参加している。
小学校～中学校時代は無口であったため、先生から「気遣いが足りない」と指摘されたこともある。その時は、その意味がよくわからなかったが、「冷たい人間」と誤解されていたのではと思うと残念だ。
高校の授業の朗読で、言葉が出てこず、以来、言いにくい言葉が増えていった。
就職して勤続年数20年を超えることができた。職場においては、食べることの予期不安があるが、吃りながらも言わなければならないことは、相手に伝えるように心掛けている。
- 昨年10月の吃音講座に参加して以来、「吃音者宣言」が気になっている。ISさんの考えが色濃く反映されていると思う。
- 吃音については、小学生の時に指摘されて気付いたが、あまり気にしなかった。高校生になって、吃音が気になり悩んだ時もあったが、今は「気にしても仕様がなし」と思っている。
- 静岡例会には2回目の参加。前職は事務職であったが、電話対応が苦手で、鬱っぽくなったこともあった。介護の仕事に転職してからは、精神的に安定している。先日、上司の1人に吃音をカミングアウトした。以外にも、その上司から「実は私も吃音者」であると言われて驚いた。これからは、他の人々にもカミングアウトしていきたい。
- 言友会に参加して、自分の吃音症状はかなり改善されたと思う。大きな理由としては、いままで避けてきた敵？（吃音）を正面から見据えることができたということ。もう一つの理由として、同じ吃音に悩み、あるいは吃音と共に生きている仲間と出会って励ましを受けているということではないかと思う。
- ずっと吃音のために、電話対応が苦手だった。しかし、職種が変わって、否が応でも電話をしなければならなくなった時から、開き直るようになった。それからは電話も怖くなくなった。そのような状況に追い込まれることも必要ではないか。
- 静岡例会には2回目の参加。小学生低学年の頃から吃りはじめた。電話対応が苦手である。最近は生活は落ち着いてきている。
- 本読みで、つかえてしまう怖れから、国語の授業のある日は、学校を休んだこともあった。20歳を過ぎた頃、吃音を治したいという思いから、東京の吃音矯正所に寝泊りして訓練をしたが、自分を含めて完全に吃音が治った人はいなかったように思う。今は「治す」ではなく、「いかに上手に付き合うか」ということでいいと思っている。歳を重ねていくにつれ、有る程度開き直っていき、知らず知らずに言葉の言い換えができるようになったと思う。
言葉が出ない時に、皆さんはどのような対処をされているのかを知りたい。知人に吃音者がいるが、このような会があることを知らないと思う。今日の様子を是非、教えてあげたい。



磐田市下万能

2. 勉強会

テーマ：「皆さんはどうですか？・・5つの質問」

→ レジユメを基に、5つの質問に対して、意見を交換しました。

1. なぜ吃音を隠すのでしょうか？

- ・ 自分が周りからどう思われてしまうか気にしてしまうから。
- ・ 難発性だと隠したがるのではないかな？
 - ← 恥ずかしがる度合いが強いと難発性となり、低いと連発性となるのかもしれない。
 - ← 自分の経験から、緊張が中途半端の時（家族と共に過ごしている時など）に連発性となるのかもしれない。
- ・ 自分が吃ると、相手に申し訳ないという気持ちがあるから。
 - ← 自分が吃ると、周りの人も吃ることがある。伝染するものなのか？
- ・ 言いにくい言葉が目に入ると、緊張して、過去がよみがえることがある。
- ・ 100人のうち99人は吃らないという割合では、「理解されないのではないかな？」という思いが働くのではないかな？

2. なぜ電話が怖いのでしょうか？

- ・ 逆に電話だと、吃っても、顔の表情をみられることがない分、面と向かって吃る時よりも楽な時もあるのではないかな？
- ・ 自宅から電話する時は、上記の理由+周りにも人がいないので、スムーズに話せる。
- ・ 会社名を言うなどの定型句が決まっている場合が多いと、仕事が手につかない。
- ・ 精神的な面もあるのでは？電話だと、どうしても話さなければいけない状況に追い込まれるから、開き直って、心を切り替えるきっかけにもなる。
- ・ 心と体は思っているよりも密に影響しあっていると思う。たとえ緊張しても、呼吸を意識的に深くして、ワントempo遅れてもいいので、ゆっくりと息を吐き出しながら発声すると、言葉が出やすいことが自分の経験から言える。
- ・ 電話をしている際、周りの目線が気になってしまうから。



磐田市下万能

3. 吃音者を主人公などにした作品などを避けたいことはありませんか？

- ・ できれば避けたい。
- ・ むしろ吃音の啓発になると思うので、避けたいとは思わない。
 - ← 人に薦める立場ではなく「当事者」の立場としては辛いものがある。若い頃は避けたい気持ちが強かった。
- ・ 作品は、あえて過酷な設定を通して読者を追い詰める。読者も覚悟が必要だ。作者は読者の99パーセントは理解できないのを覚悟のうえで、残りの1パーセントの読者へメッセージが届くことに賭けているのではないだろうか？

4. なぜドモルのが嫌なのですか？

- ・ 周りの目が気になるから。言いたいことがうまく伝われなくてもどかしいから。
- ・ つっかえてしまう、その間が嫌い。ジョークのタイミングを逸して、その場が白けてしまうから。
- ・ 料理を注文する際、一番注文したいものの名前が言えずに、違う料理を注文してしまうことがあるから。
- ・ 自分の吃音を知っている親しい間柄の会話であっても、趣味のことや好きな芸能人のことなど、話したい内容があるのに、話すことができず無言で通してしまうことが申し訳ないと思うから。
 - ← 言いたいことを言えないもどかしさや悔しさがある。特に女性は男性に比べてストレスが大きいと思う
- ・ 会社の出張の際、車に乗り合わせて行ったことがある。その時、車中の会話に入ることができず、「無口で無愛想」と誤解されないかと不安になったことがある。

5. 吃音に向きあう、改善しようとするために取り組んだ事（これから取り組みたい事）は何かありますか？

- ・ 心療内科に通って、薬も処方され、飲んでいた時期もあったが、根本的な治療には至らないと思い、今は飲んでいない。インターネットで検索すると、腹式呼吸による吃音の克服法などの教材があり、購入して試してみたが、腹式呼吸法のみで吃音が改善されるとはやはり思えなかった。
- ・ カミングアウトも効果的とは言われているが、自分はその勇気がない。

- ・ 「克服」より「上手に付き合う」スタンスでいいのではないかと。精神の持ち方が大切。自分の経験によれば、あるがままを受け入れ、半分開き直ったら、楽に話せるようになった。
- ・ 100パーセント「治る」必要はない。生活に不自由ないぐらいになれば、それでよいという気楽な気持ちでいいのではないかと。
- ・ 吃音の改善においては、昔は直接法（発声法）が主流であったが、現在は間接法が主流のようだ。

3. 参加者の感想（2回目～初回の参加者）

- ・ 和やかな雰囲気よかった。
- ・ 皆さんの意見や思いを聞けて、元気をもらえた。
- ・ 皆さんの体験を聞くことで、様々な情報を得ることができ、多くの発見があった、自分に生かせることもあった。
- ・ このような場で、人前で話すことが勉強となり、練習となる。

その他お知らせ

- ・ 8・10月に「第5回青少年のための吃音講座」があります。皆様のご協力をお願いします。
- ・ 年会費 3月・5月納入者 IS、SM
- ・ 吃音（どもること）の集い in とやま 定員 50名 詳細は全言連 zengenren@gmail.com まで
期日：平成29年6月11日（日）13時受付 会場：富山県 高岡市生涯学習センター
内容：基調講演「吃音の基礎知識と対応」 国）金沢大学教授 小林宏明氏 他
- ・ 日本吃音・流暢性障害学会 第5回大会
期日：平成29年8月19日（土）～20日（日） 会場：岐阜市 長良川国際会議場
- ・ 第31回言友会中部大会 2017 IN 飛騨高山
期日：平成29年10月28日（土）～29日（日） 会場：岐阜県高山市 「お宿・信田」
内容：伊藤伸二「吃音哲学とことばのレッスン」 ちはやふる「百人一首に挑戦しよう」 他
- ・ 第51回言友会全国大会（ワークショップ）
期日：平成29年11月3日（金・祝）～5日（日） 会場：福岡市 志賀島国民休暇村

次回 浜松例会 案内

日 時：平成29年6月18日（日） 14時～16時45分
場 所：アイミティ浜松（浜松市立勤労青少年ホーム） 第1集会室
司 会：YN（兼テーマ内容担当）
内 容：吃音相談、近況報告など
「第5回青少年のための吃音講座」について
その他

第4回静岡例会 案内

日 時：平成29年7月23日（日） 14時～16時45分
場 所：静岡市葵生涯学習センター（アイセル21）4階 第44集会室
内 容：吃音相談、勉強会、その他

※例会の内容は参加状況等により、変更となる場合があります。



森町 小国神社 春のもみじ

～編集者より～

今回の静岡例会は、司会進行やテーマ選定・意見交換など県中部～東部在住会員に進めていただきました。また、前回に引き続いての参加者、そして新参加者も交えての例会となりました。

本年から開始された静岡例会ですが、中部～東部在住の皆さんが継続して参加してくださっていることに大きな励みをいただいています。

事務局 朝稲 福司 〒438-0818 磐田市下万能 357
Tel&Fax 0538-32-5682 携 080-1606-5162
Eメール asaine@msb.biglobe.ne.jp