

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7月16日(日) 14時～16時45分
場 所：アイミティ浜松(浜松市勤労青年ホーム) 第1集会室
司 会：SY(兼テーマ担当)
参加人数：6名(AF、YN、SY、IH・M、SS)

1. 近況報告など(抜粋)

- 先日の都議選は、政治に対する不満が、ああいう形で顕れたのかなと感じている。「都民ファースト」はみてくれが良いが、これからの4年間で、どれだけ成果を出すことができるだろうか?そこそこ苦勞するのではないだろうか。

先日の中日新聞に、ヒッチハイクをしながら全国を廻っている車椅子の青年の記事が載っていた。吃音は、はたして「障害」として扱われるのかが曖昧な分野である。私としては、吃音に悩む人の受け皿に少しでもなれたらという思いで言友会に参加している。(注・吃音は障害に含まれると、次官通達)

- 事務局として、「青少年のための吃音講座」の準備で忙しい日々である。また、自治会では、納涼祭の準備(金券係)も進めている。先日、毎日新聞に「講座」の案内が記事として掲載された。それを読んだ県東部の2名の方から静岡例会に参加したいとの電話をいただいた。
- 吃音講座に関しては、県の東・中部の吃音者は西部に比べて関心が高いのでは?いずれにせよ、彼らの求めるものを後に繋げていく活動が大切だ。
- 4月の人事異動で、かつて経験した係(しかも苦手と感じていた分野)へ2度目の出戻りとなった。当初は不満であったが、現在は、この機会を良い機会(訓練の場)として捉え、勤続年数を重ねた経験を生かしながら自分の成長に繋げていきたいと思っている。

二人の娘は、保育士を目指す大学1年生、デザインを専門としたい大学受験生(高校3年生)で、それぞれ目標に向かって頑張っている。父親として応援していきたい。

- 4月に手術を行った。妻も先日入・退院をし、夫婦共に柔軟体操や適切な食事内容に気を付けながら過している。
- 静岡市で「坂本龍馬展」があり、NHKのドラマ(福山雅治主演)を思い出しながら観てきた。新潟言友会の会報「雪椿」に電話対応に関するフリートークの記事があり、皆、電話対応で苦勞しているんだと感じた。自分自身は、電話をかけることを逃げないようにしている。苦手な言葉が出にくく、間が空くこともあるが、結果的に発言できて言いたいことが伝えられたら良しとしている。波はあるが、うまく吃音と付き合っていこうと思っている。

2. 勉強会 テーマ：睡眠について

本格的な夏となり、寝苦しい夜もあり、良質な睡眠がとりにくい時期となりました。

「良質な睡眠がとれていますか?」「良い睡眠をとるために、工夫していることは何ですか?」などといった質問に対して、自由に話し合いました。以下、いくつか紹介します。

- 考え事があると、何をやっても眠れない。
- 人生の悩みが深刻なほど、眠りが浅くなる。
- 睡眠薬は常用すると、依存してしまうので、避けたい。
- 眠れない時には本を読むのがよいと思う。本は眠り薬になる。
- 電気代節約のため、エアコンは極力使わずに扇風機を利用している。
- 風呂に入った後は1～2時間後に体温が下がって眠気を催す。

そのタイミングを利用して就寝するようにしている。

- 職場の昼休みには10～15分の仮眠をとるとスッキリして午後の仕事もはかどる。



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
司 会：A F
勉強会：K K
参加人数：11 名（I S、A F、Y N、S Y、I H・M、S S
M I、K K（初参加）、T F（初参加）、T A（初参加）



1. 自己紹介・近況報告・勉強会（抜粋）

- ・ 静岡市在住。70歳になる。幼少時から吃音であった。山登りを中学から始めた。15～16歳の頃だろうか・・・登山用に魔法瓶を買おうと店に行ったが、言葉が出ず、結局買わずに帰ってしまったことを覚えている。また、授業中に答えがわかっているにもかかわらず手を挙げるができなかったもどかしさを思い出す。
浜松に息子夫婦が住んでいるが、その娘（小学校1年になる孫）の話し方が半年程前から気になっている（吃音？）。
- ・ 終戦間際の昭和18年に東京で生まれたが、母の在り所である袋井市で育った。小学校の頃は吃りをからかわれて、よく喧嘩もしたが、「いじめ」といった感じでもなく、自分自身も吃音を気にしていなかった。しかし、中学へ上がり、クラスも10クラスとなり、大人数の環境に放り出され、また思春期ということもあって、吃音を意識するようになった。その頃から全然喋らなくなってしまった。中学卒業後、「しゃべらなくてもよい仕事」として職人（左官）の道を選んだ。20歳前に憧れた東京で4年間過ごした際、誕生したばかりの「言友会」を知り、顔を出すようになった。10年が過ぎ、結婚をして現在の住所に居を構えた。偶然にも同じ地区に住んでいる A さん（現浜松言友会事務局）と知りあい、「浜松言友会」の存在を知り、現在まで約30年間活動している。
- ・ **【勉強会での講話を兼ねる】**しゃべろうとすればするほど呼吸が止まって、冷汗が出る・・・そんな状態が何十年も続いていた。
転機は東日本大震災の際、福島にいる大学時代の友達が気になり、会いに行った時に訪れた。
その友達は尺八の名手で、誘われるままにその演奏（尺八と箏の競演）を聴いたところ、とても気に入ってしまった。翌年には、演奏を録音し、3ヶ月程毎日繰り返し聴いているうちに、感情が溢れて泣き出している自分があった。日常生活においても、急に感情が溢れ出してきて泣き出してしまうことが続き、その頃から本の音読もスラスラと言えるようになり、電話においても口に力が入らずに喋れるようになった。また、鏡に映る自分の顔も、かつての歪んだ顔から落ち着いた素直な顔となった。
自分は、「音楽」こそが吃音を治す最良の道であると思っている。「吃音（しゃべろうと思った瞬間に口に力が入ってしまう）」は「自分の気持ち」そのもの。自分の気持ちを素直に出せるようになることが大切ではないだろうか（吃音矯正所には何回も通ったが、本の朗読のみの練習で、改善はされなかった）このことを他の人々にも伝えようとしたが、なかなか理解されなかった。それから3年ほどして、本屋で「癒しのCDブック」などといったタイトルのCDブックがたくさん並んでいるのを発見し、それを聴いてみると、尺八の時と同じように心が落ち着いた。皆さんも一度、試してみてもいいかでしょうか。
- ・ 幼少の頃から口数が少なかったが、話さなくてもなんとかか過していた。高校の授業で、朗読の際に言葉が出てこず、吃音を意識するようになった。20代までは自ら人に話しかけることもせず、周りは自分を「無口な人」という印象を持ったであろうと思う。現在の職場に就職して約20年。朝礼などでは緊張するが、なんとかやっている。1年ほど前に浜松言友会へ参加した。吃音症状が出て、吃音を理解している人がいると思うと、多少ともリラックスできる。これから吃音のことをもっと理解していきたい。
- ・ 浜松言友会の事務局補佐として、会報の作成等を行っている。静岡市は小学校4年～高校まで通じた地なので、とても懐かしいし、住みやすい街だと感じている。
4年程前に、新聞で「吃音フォーラム」（名古屋言友会主催）が名古屋で開催されることを偶然発見し、参加したことが、浜松言友会と関わるきっかけとなった。名古屋言友会には感謝している。
幼少から吃る傾向があった。大学時代、下宿先の駅名が言えず、一つ先の駅までの切符を買ったことが思い出される。また、就職した配置先の病院で、ドクター呼出しの全館放送をする際、吃ってしまい、全館にその様子が流れてしまって、ひどく落ち込んだことも思い出される。
浜松言友会に参加するようになって、敵？（吃音）と正面から向き合うようになってから、吃音症状は大きく改善されたと思う。吃音症状は百人百様だが、自分にとってはメンタルな部分が大きいと感じている。昨年は劇団の初舞台を踏み、「ことば」を通して人に繋がること、感動を共有することの素晴らしさを身をもって体験した。

- ・ 幼少の頃、小ダンスの上に置いてあった祖母が姉のために買った鉛筆を取ろうとして落としてしまった。見つかって怒られるのではないかとドキドキしたことを覚えている。それからは、「こんなことを言ったら皆はどう思うだろうか?・・・」などと考えてしまうようになり、次第にしゃべらない子になっていった。
小学校2年の時、東京から伊東市へ疎開し、転校した。半月も経たないうちに東京大空襲が起こった。
吃音ということでいじめられたことはなかったが、英語の音読や国語の朗読は苦しく、大学進学も何となく諦め、通信教育で勉強することにした。程なく結婚することとなり、商人の家に嫁いだこともあり、勉強どころではなくなった。店番での電話は、店に誰もいない時は、相手が見えないこともあり平気で喋れたが、周りが自分に注目していると感じる時はプレッシャーを感じた。
思うことは、①自分を気にしないこと。②明るくしゃべること。③誰も傷つけないように心掛ければ、自分も傷つかない。④心が鬱積した時は音楽を聴くこと。大きくボリュームを上げて手仕事をしていると最高に幸せだ。また、人生を振り返ってみると、「挑戦して、やってみること」が大切であると実感する。
- ・ 浜松言友会に参加して約2年となろうとしている。辿り着くまでに約50年かかった。中学の頃、自己紹介で吃り、その後改善されたが、社会人となって、再発し、現在に至っている。難発性の吃音である。
妻は吃音ではないが、発音が明瞭でなく、順序だてて話をするのが不得手である。
- ・ 理学療法士である。高齢者に対して1対1でリハビリ療法を行っている。吃音に気付いたのは、小学校1年の時。先生から名前を呼ばれた時、「ハイ」が出ず、周りから「エッ?」と思われた。難発性の吃音である。自分の吃音を知っている近い仲間の前では、吃っても「まあ、いいや」と思えるが、そうでない大勢の人々の前での発表は苦手である。職場での朝礼や、医師なども参加した定期的な場での意見発表はストレスを感じる。仲の良い親友や家族の中では、よく食べる。自分にとって吃音が出ないのは「中間的な」状況の時であると思う。吃音には長年悩んできたが、誰にも相談できなかった。毎年4月の自己紹介の時期は落ち込んで、20歳まで来たが、今は吃音を受け入れて生きていこうと思っている。それまでは、国語の朗読などは逃げて逃げてきた。就職して何とか1年が過ぎた。「もう少し流暢に喋れたら!」との思いと、「吃音講座」などで情報を得るために、今回の例会に参加した。

←〈参加者より〉

積極的に生きていこうとする気持ちがものすごく大事なこと!

- ・ 浜松言友会に入会して35年。定年退職後に本格的に関わり、現在は事務局担当である。
1~2年程前までは吃音症状は殆ど出なかったが、言友会活動を積極的にやるようになってから、なぜか出るようになった・・・!? でも、吃音で悩んではいない。
地元の自治会活動(目下のところ、納涼祭の準備)や孫の子守りで1日が過ぎていく。
「青少年のための吃音講座」の案内が毎日新聞、中日新聞、「広報もりまち」に掲載された。また、全言連HP、浜松市社協HP、浜松言友会HPにも案内されている。それらを見て、数名の申し込み者やメールでの問い合わせもある。もっと多くの申し込みに期待している。
- ・ 県東部在住。難発性の吃音である。事務の仕事をしてきたが、電話が苦手であったこともあり、転職して現在は介護の仕事をしている。この仕事は緊張することもなく、リラックスできる。しかし電話はまだ1回も出ることが出来ず、逃げている状態である。職場のホーム長にはカミングアウトすることができたが、他の職員には、カミングアウトする機会がないままである。毎回の静岡例会での勉強会や話を楽しみにしている。
- ・ ろう者には手話がある。言葉が出なくてもコミュニケーションできることに魅かれ、ろう者の会に入ったことがあるが、皆とても明るかった。その明るさに救われた。また、駅で互いのホームから、楽しそうに手話をしていたのを思い出す。しかし、よくよく考えれば、手話を知っている者同士の限定された世界でのことなのだ。
歌っている時は絶対に吃らない。終戦の頃は、よく姉と一緒に歌っていたものだ。また、1人だと吃らない。若い頃は、朝早く1人で毎日本を朗読したものだ。
- ・ 自分にとって、吃音の克服法は「自信」である。そのためには、活字や人から物事を学んでいくことが大切だ。自分以外の人には全て先生。物を知れば「自信」になる。ドモリ、ドモリ・・・となって視野が狭くなってしまふことのないように。手仕事(職人)という目線から、身分相応を自覚していくと、いろいろなものが見えてくる。
吃音の訓練所は、訓練はするが治療はしなかった。それならば自分で克服するしかないと思って、今までいろいろとやってきた。
- ・ 何でもいいから積極的にやっていくことが大切だ。



浜松臨時例会 報告 第5回 青少年のための吃音講座についての打合せ

日時:場所: 7月30日(日) 14時~16時45分 アイミティ浜松 茶室 最終確認の時を持ちました。

参加人数: 8名 (TT、AF、YN、NH、SY、IH・M、SS)

→ 吃音講座の詳細は別紙チラシをご覧ください。なお、ホームページからも確認できます。

JDDネットへの加入について

浜松・静岡例会における意見概要 ~今後例会毎に意見交換の場を設けていく予定です~

- ・ 議論の前提として、「一般社団法人日本発達障害ネットワーク(JDDネット)」とは何か?、どのような活動を行っているのか?を皆が共通に認識する必要がある。
- ・ 加入することにより吃音が「障害」として社会に広く認識され、職場での理解を得やすいメリットがある。
- ・ 「障害」という言葉をマイナスと捉えるのか、そうでないと捉えるかで結論に影響が出ると思う。自分は、「障害」は決してマイナスな言葉ではないと考える。
- ・ 加入団体間の横のつながりができる。
- ・ 「JDDネット」に加入することによるメリットを活用するかどうかは、各吃音者が判断すればよい。

その他お知らせ

- ・ 年会費 7月納入者 KK TF TA IS(追加) H29計 正21名、賛助13名
- ・ 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 ~吃音といま一度向き合い、語り合おう~
期日:平成29年10月28日(土)~29日(日) 会場:岐阜県高山市内「お宿・信田(のぶた)」
参加費:10,000円(一泊2食、懇親会費等含む)
⇒ 浜松言友会からも何名か参加します。詳細は事務局まで。
- ・ 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8月20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)2階 第1集会室
司会:西澤広明(兼テーマ内容担当)
内容:吃音相談、近況報告、「吃音講座(浜松)」を振り返って、その他

第5回静岡例会 案内

日時:平成29年9月17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)3階 和室4
内容:吃音相談、勉強会、その他 (椅子は少し用意します)

次々回 浜松例会 案内

日時:平成29年9月24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)2階 第1集会室

※ 各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。



~編集者より~

静岡例会でKさんの体験談を聞き、あらためて音楽の癒しの力を考えました。

「おだやかな気持ちと、ゆったりした呼吸」といった心の状態は、吃音改善にとって大切なキーワードであることは間違いありません。

「青少年のための吃音講座(浜松)」が8月6日(日)に開催されます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

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