

栃木言友会会報

交流会報告 No. 163

2016年6月1日

発行責任者：古川 元一

編集責任者：古川 元一

TEL:090-3138-1507

【目次】

表紙	「H川」(N県)	H H (S言友会)	P 1
巻頭言		S S	P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P	3~7
次回交流会案内		N K	P 8

栃木言友会は皆さんが自主的に主体的、

楽しく活動できるセルフ・ヘルプ・グループです。

巻頭言

幸せの貯金

S S

「有難う」「感謝します」「ついてます」の魔法の言葉を口にするだけで幸せの貯金がたまります。その情報を得てから毎日「有難うございます」（「有難う）」「感謝します」「ついてます」を言い続けて10年程になりますが、今も幸せの貯金が貯まり続けています。

最近の幸せなことの一部をご紹介します。

一つは昨年3月末に、37年間（その中で初めの3年は臨採）勤めたK職を、お蔭様で無事定年退職できたこと。

一つは私も主人も息子も、お蔭様で自分の役割を果たしながら、元気に生きている（生かされている）こと。

一つは今の地球上においては一番平和で幸せな国 —日本— に住んでいられること。（ASががんばってくれているお蔭様だと思います。またほとんどの日本国民ががんばってくれているお蔭様だと思います。）

一つは今年2月に孫が生まれて元気であること。2月から3月にかけて孫の世話をさせていただき、幸せです。

一つはH道（SP）まで何度も往復できたこと。H道新幹線ができる前は、今はない特急スーパーHに乗り、SトンネルやSトンネルの前後（20以上ある）のトンネルの解説を目にできたり、HK-S P間の特急Hグリーン車でアテンダントさんのフリードリンクサービスや雑誌サービスを受けたりすることができました。また、H道新幹線開業6日目に、新HHからOまでH道新幹線に乗れ、1時間遅くSPを出、1時間早く家に着き快適でした。

一つは、昨年「M中央新聞」とのご縁をいただき、長年私が探し求めていた「いい話しか記事にしない」新聞に出会えたこと。その新聞は月に4回月曜日だけ発行している新聞で毎週送られて来るのですが、実にいい記事、すばらしい記事、ためになる記事、感動の記事しか書かれていません。例えば、ある成功者が小学校に講演に来たときの小学生からの質問「どうしたらお金持ちになれるんですか。」に対して「有難うを10万回言ったらなれますよ。」と答え、それを知った「M中」の編集長もそれを実践中で、カウンターで数えているが5万回達成したとか、ビリギャルがどうしてKG大学に合格したか、そのお母様の話とか、余命1ヶ月、抗がん剤治療をしても生存率1%と言われたお母様が、SSグレートのお話をしてくださっているノーベル化学賞受賞されているM先生の著書に出会い、息子に「今、この特別な時間を楽しまなくっちゃね。」と励まされ、抜けてしまった毛の1本1本に「有難う」と言い10万回言い続けたら、ガンが消えてなくなってしまった人の話とか。一つはAでSEさんの新作落語を生で拝聴できたこと。

交流会報告

日時：平成 28 年 5 月 29 日（日）

場所：とちぎ福祉プラザ 2 階 第 201 会議室

交流会 I・II：T

進行：古川

参加者：K、NT、FK、T、古川、F、S、N

（敬称略）計 8 名

1. 近況報告 3 分間スピーチ（ゴールデンウィークの思い出は？）

F：K、Oを中心としたK地方で起きた地震から、1ヶ月半が経ちました。

被災して、家族や家をうしなった人がおられる中で自分が仕事に行けたり、布団で眠れる事はありがたく、あたりまえのことではないと思いました。ラジオの投稿で、K県の人が早朝に新聞を読んでいたら、Kのために頑張ろうと、書いてあり涙がでると投稿していた人がいて、募金は続けたいと思いました。

先頃、アルバイトが終わり、歩いていたら女性が倒れていました。動かなくなり、車止めに足をつまずかれたと思いました。ベンチに座っている人が3人くらいいたのに人が倒れているのに誰一人動きませんでした。私は走っていくと、目の付近から血を流していました。指の関節も皮がめくれ、大怪我だと思いました。救急車呼ぶか聞きましたが、いいと言われ、同僚男性もきて、店の人を呼んでくれましたが、救急車を呼びますと話すべきだったと思いました。ベンチに座り動かない人には酷く憤りを感じましたが、それが現実かもしれません。

GWはアルバイトの後に外食をしていました。私が働いている店の隣に、フードコートもあり、軽食が食べられます。ラーメンが280円で安く、麺大盛りでプラス100円だったり、380円で気軽に行けて家計にもやさしいと思います。

K：久しぶりに参加いたしました。

来月初めNで仕事の会議があります。その会議で司会をすることになってしまいました。立派な肩書のある方が多く参加する会議で心配しています。

初めの自己紹介さえ何とかなればうまくいくような気がしますが難しそうです。

こういったイベントがあると栃木言友会の交流会に参加しようかと思ってしまいます。皆さんの顔を見て話を聞いていると何とか乗り切れるのではないかという気持ちになります。

今年のGWの半分くらいはTの部屋と実家の掃除をしていました。

レンタカーで実家にある夏服をTにもってきました。

1Kは狭いので、すぐに荷物がたまってしまい大変です。

古川: きゅうりかピーマンを買ってきて植えたいと思い、小屋に入っていた肥料の説明を見たら、苗を植える10日前に土に混ぜるように記載があり、5月22日(日)に自宅の庭に埋めました。6月5日(日)に植えたいです。花も購入して、庭をにぎやかにしております。

昨年12月から歯科治療を進めてようやく明日、左下あごに3本のインプラントが埋め込まれます。3~4ヶ月後、骨にインプラントがしっかり固まったことを確認して、仮歯を取り付け、しばらく噛み具合を確認した後にセラミックの歯が入るようです。

時間がかかりそうなので気長に治療を進めていきます。

7月から嘱託の勤務体制が3年目になります。自分の勤務内容を確認して、上司と相談しながら、業務頻度を適切な状態にしております。設計者から見れば長年業務を進めた人間に仕事を依頼した方が早めにまとまるので時間的にも早く済みよいことですが、若い方が成長して頂くようにたくさんの仕事を経験してもらおうようにしております。ゴールデンウィーク思い出は、両親が元気な頃、出身地のF県AW市より雷が多い事が不安の要因でもあり、5月の連休時にはG県I町にあります、RD神社に行ってお札をもらって、T市のTが丘公園の花を見に、毎年行っておりました。

T: 畑に野菜類を多く植えましたが、当然のことながら管理は忙しく思うようにできなくなり、多く食べそうなものから管理するようになっていきます。

町主催のGゴルフ教室に入りました。本ゴルフをしたいのですが、時間と仲間と経済的に折り合いがつかず、なかなか行けないので友人を誘って入りました。パターのようなクラブを使って8ホールを回りますが、身近に楽しめそうな所が良いです。

ゴールデンウィークの思い出は、家が農業をしているので、米を作っている時は田植えの思い出です。田植機のない頃で、中腰で長時間の作業なので腰が痛かったです。2~3シーズン京都に友人が出来たので五月(さつき)の花が綺麗なお寺巡りをしましたが、往復の新幹線はすし詰め状態でした。

N: 4月15、16日、Tに行きました。大学の同窓会です。70才を最後にもうしないというので行って来ました。同窓生2人が、Gの画材店で書道と水彩画の個展を開いたので、同窓生と一緒に行って来ました。65人いた同窓生のうち、集まったのは15人。

遠くはK、H道、I県、F県、その他全国から集まりました。

古希記念で、18歳で会ったのが、70才を迎えました。

同級生で年もそんなに変わらないと思っていた人は78才で、個展を開いたS宗のお坊さんで、同級生でも7、8歳違いました。その話題で盛り上がりました。

ゴールデンウィークの思い出は、会社員の頃は10連休で嬉しかったのですが、今、毎日サンデーで連休はない方がよいと思っています。

FK：S県から来ました。

最近は吃音を隠そうとする気持ちが少なくなりました。

以前は吃るとその事ばかり考えて気持ちが暗くなっていましたが、今は「しょうがないか・・・」と気持ちの切り替えが出来てきました。けれど「苦手な場面」に記憶されてしまった場面になると予期不安が出ます。職場での挨拶、スムーズに言わないと！皆に合わせないと！と自分にプレッシャーをかけてしまいます。

ゴールデンウィークの思い出は祝日関係なしに仕事がありました。

臨機応変に対応するのが苦手なので、予想外の事に戸惑ってしまう事が多々ありますが楽しいです。

S：今日は。O市から来ましたSSです。先週の土曜日は初めて東京Sツリーに行って来ました。

4階フロアのブリュッセルのお祭りの花の絨毯を見た後、Sツリーに上りました。350mの高さまで一気に50m程で着きました。

そこで食べたソフトクリームはおいしかったです。

A演芸場にも行って来ました。11時40分頃に入場し、Eさんの落語を聴き、女性講談士、R団の漫才までで帰りました。Eさんは6人ものご両親を引き取ってお世話していたそうです。自分を勘当して縁を切ったはずの実の両親が来、次に嫁さんの両親が来、後添えの両親が来たそうです。

4月29日、30日、5月1日と、カウンセリング研修に行っていました。

NR：こんにちは、NRSです。

最近、T話し方センターに通っており、個人講座とグループ講座を受けています。個人講座では、講師の先生と1：1でスピーチの練習などをしており、グループ講座では20～30人くらいの人と一緒に口の体操や、皆の前で発表などをしています。

グループ講座は本日（29日）の午前中も受講してきました。皆の前で発表した時にいつも通りに吃ってしまい少し悔しかったです。次はもう少しうまく発表できるようにしたいです。

4. 感想

K：久しぶりに参加したのですが、多くの人の顔が見られて良かったです。

近況で話した自己紹介では、皆さんからのアドバイスを参考にして、やってみようかと思えます。また機会があれば参加いたしますので、よろしくお願いいたします。

S：今日は初めて吃音改善研究会に参加しました。次回からどんな改善法があるのか楽しみです。また今日は8名の参加で、末広がりですばらしいと思います。

今日、参加してよかったです。吃音ワークショップ 2016inSに参加する事に決めました。有難うございます。感謝します。ついでいます。

NR：1か月振りですが、みなさんに会うことができ、また活動に参加することができて本当によかったです。今、話し方センターにも通っているので、次、お会いする時は少しでも成長した姿をお見せできるように頑張りたいです。

N：しばらくぶりに2か月連続して参加しました。この2～3年、1年に2回か3回の参加でしたが、連続して出席したら新しい人が来ていて、良かったです。

私は吃音を楽しんでいます。吃音を楽しむ心境になりました。大したものだなと自分を褒めたいと思います。今日は来て良かったです。

FK：久しぶりの吃音改善研究会で抑制法の挨拶、スピーチ練習が出来て良かったです。Tさんに指名役をして頂き、ありがとうございました。

抑制法で自己紹介もしました。ゆっくり伸ばして話す事に意識が向いていて、音の区切りがないので言葉のつまりを感じませんでした。スピーチ練習では朝礼の挨拶の練習をしました。身構えてしまうので言葉の出だしにつまりました。

休憩時間にドラマ「Rソング」の話題で盛り上がりました。

いつかNさんのように「吃音を楽しむ」心を持ってたら幸せです。

今日はありがとうございました。

T：栃木吃音改善研究会をお陰様で再開させて頂きました。

8人の参加者があり活気があり嬉しいです。

Nさんは話すのを楽しんで吃音を改善され、Tさんは以前、吃改研に参加していた時期は言葉の調子は良かったが、休会になってからは吃音の状態が悪くなったと言われて、続けることの大切さを感じました。

古川：本日の交流会の参加お疲れ様でした。今月から交流会のプログラムをリニューアルして、最初に吃音改善研究会をTさんのご指導を頂いて、その中に近況報告の時間も取り入れて頂きました。交流会ⅡでもTさんが担当してくださった「昨年度1年の感想、今年度取り組みたい事」を進めて頂き、皆さんから昨年度の感想や取り組んだこと、そして本年度の進めたい内容や目標を聞かせて頂き、充実した時間が過ごせたと考えております。Tさん、長いお時間の進行大変お疲れ様でした。

本日の交流会にも県外からT都のKさん、S県のFKさん遠方から足を運んでくださりありがとうございます。来月はSさんが担当されますが、皆さんにて大いに盛り上げていきたいと考えておりますので、たくさんの皆さんのご参加お待ちしております。

F：吃音改善研究会が再開されました。2年前、研究会があった時、職場で先導する挨拶で「Fさんはスムーズに話せるようになったね」と同僚に言われました。

でも研究会に参加しなくなり、結構吃るようになりました。悩んでしまい病院へ行き緊張が緩和される薬を飲みましたが効かなくて(効く人も多い様です)、今度また再開されたので、参加する事で吃音がどうなるか自分に期待をしている所です。

「昨年度1年の感想、今年度取り組みたい事」で1年単位で振り返って、掘り起こして考えました。忘れていたことを思い出し、良い事、悪い事も深く考えました。

次回交流会は6月26日(日) 14時00分より交流会を開催します 会場はとちぎ福祉プラザ2階201会議室です

今月の交流会担当はSさんです。Sさんから近況報告副題についてです。副題は「あなたは今どこに行きたいですか。」です。現実には行けないが、DえものDもドアで行ける場所でも大丈夫です。もし、どこへも行きたくない場合には、その理由もお話してください。

近況、交流会内容、感想も当日、またはメール(郵送)で、交流会終了後、3日以内に頂ける様ご協力よろしくお願ひします。

栃木言友会会費納入先、お近くの郵便局から

郵便局口座番号 00190-1-760304 **口座名称 栃木言友会**

会費納入 会員：K、T、KG、YA

購読会員：FG、A、YH (敬称略 納入順)

7月17日(第3日曜日 特別会議室) 8月28日(第4日曜日 403会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：6月26日(日) とちぎ福祉プラザ 2階 201会議室
14時00分～16時30分 栃木言友会交流会
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 TEL028-621-2940
1階の案内は栃木言友会交流会になっています

交流会内容：近況報告 「あなたは今どこに行きたいですか？」

交流会1：「吃音改善研究会」担当：T

交流会2：『『すごく！すごろく』山登り』担当：S

連絡先 〒329-4425 栃木県栃木市大平町新 1385-33 古川元一

携帯 090-3138-1507 E-mail:genyut@mocha.ocn.ne.jp

栃木言友会ホームページ <http://tochigi.sakkt.net/index.html>