

栃木言友会会報

交流会報告 No. 164

2016年7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	「ペンギン」(Nどうぶつ王国)	Y A P	1
巻頭言		T T P	2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P	3~8
次回交流会案内		N R P	9

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

セカンドオピニオン

T T

昨年の中旬、定期健康診断の前立腺の腫瘍マーカー（オプション）で数値がわずかに許容範囲を越え、担当者から精密検査を受けるように言われました。

わずかだったのでU市の大きな泌尿器科でいいかと思い電話帳の中から大きな個人病院を選び行きました。触診が主でしたが、異常無しという事でした。

しかし少しとはいえ検査で引っ掛かったのだから、もう少ししっかり調べた方がいいのかなと思い、Tがんセンターへ行きました。MRI、生検、CT、骨シンチと調べると担当医に言われました。軽く考えていました。しかし生検の結果まさか私かと思いました。初期から中期位の進行状態という結果でした。

医師は、私はまだ若い？のだから全治を考え患部の全摘出を暗に進めました。ただこのタイプは進行が遅いという事と、待機患者が多いという事もあり、見つけてからの処置は時間がかかりました。

年が明けてからやっとホルモン療法を始めました。

ある疑問が起こりました。前回腫瘍マーカー検査を受けてから1年しかたっていないのにそんなに進むのかと、それでインターネットや書籍類で自分なりに調べました。

その結果、Tでその方面を多く手掛けている医師が見つかり、セカンドオピニオンを受けることにし、検査資料などを持ち診察して頂きました。

結果それほど進んでいなく、治療法にもよりますが私の場合、数日の入院で済むことが判りました。

その先生は前立腺癌のS治療では、日本でトップクラスの実績がありながらその事を笠に着るでもなく、こちらの質問にも誠実に答えて頂きました。

その主治医のパートナーの放射線の先生も穏やかで話をよく聞いてくれ、勇気を与えて頂きました。

入院は予想どおり数日で済みました。Tの病院へ行（いき）はともかく、帰りは家族に迎えを依頼していました。埋め込み手術当夜は痛みが酷かったですが、徐々になくなり、一人で帰れそうなので迎えを断りました。

これからは1人1回癌に罹るのではなく、何回も罹る人も出てくるだろうといわれています。今回の経験を良い薬にしていきたいと思います。

交流会報告

日時：平成 28 年 6 月 26 日（日）

場所：とちぎ福祉プラザ 2 階 第 201 会議室

交流会Ⅰ：T

交流会Ⅱ：S 進行：古川

参加者：A(初参加)、NR、FK、T、古川、F、S、N

(敬称略) 計 8 名

栃木吃音改善研究会（参加者 8 名） 担当・報告：T

緊張する場面を設定し、人数がいる場面で各種練習を行なうと、馴化といって慣れてきて、緊張閾が下がって吃音改善に効果があります。

共通練習

- ・抑制法にての自己紹介
- ・普通に自己紹介
- ・職場か地域にての自己紹介

各自練習

- ・挨拶
- ・スピーチ
- ・紹介
- ・等々

1. 近況報告 3 分間スピーチ（あなたは今どこに行きたいですか？）

NR：こんにちは。NRです。

近況報告ですが、最近は自宅で勉強をしていることが多いです。

これまで遊んでばかりいたせいか、仕事で怒られることがあり、仕事に関する本を買って徐々に勉強をしているところです。

他には、夏用の服をあまり持っていなかったため、インターネットの通販を使いよく服を物色しています。

副題の「どこに行きたいか？」は、今年は無理ですが、いずれ家族でF山に登りたいと思っています。私は大学時代に1度だけF山に登りましたが、両親がまだなので親孝行と思って行きたいと思います。

FK：先月もお話しましたが、職場での挨拶はやはり苦手なままです。

今まで職場で吃音の事を言った事がなかったのですが、2人の方とゆっくりお話する機会があった時「話すのは得意ではなくて、吃ってしまうんですよ・・・」普通に話してみました。「大丈夫だよー。」さらりとその話は終わりましたが、それから気持ち楽になりました。

最近は仕事のミスもあり、へこむ時は気分転換に出かけたり外食します。

近所にインドカレー屋が出来て行って見ました。やはり家のカレーとは違い、香辛料がすごく本格的で焼き立てナンもおいしかったです。

これから暑くなるので元気になるカレーは良いと思いました。

あなたは今、どこに行きたいですか？

行きたい場所は、南国の島です。

梅雨時のうっとうしい毎日から、DえもんのDもドアを開けて別世界へ。

山々に青い空に青い海、魚が沢山泳いでいて木には果物が沢山なっている島で1日のんびりと過ごしてみたいです。

T：昨年中頃定期健康診断で見つかった、前立腺癌のS治療をTのその方面で、実績のある病院で処置をしてきました。いろいろそこに行くまでありましたが、やっと重荷が降りた気がします。

古川会長にはお話しさせて頂きましたが、病気が病気だけに栃木言友会での報告はためらいました。良い医師に出会えたので良かったと思います。

その関係で職場を10日ほど休ませて頂きましたが、良い休養になりました。

今、行きたいところは、意味が違うかもしれませんが、10年後の自分の世界に行きたいです。どんな生活なのか興味があります。

N：医療生協の研修で、F県I市O浜にある、医療生協の施設を見学してきました。見学後、O浜周辺の復興状況のかさ上げ作業も見てきました。

近くにある「SI」は、全国1位の売上だそうです。なぜかという、作業員の方や近くに住んでいる仮設住宅の方が買物に来るそうです。

お昼御飯は小名浜の漁港で食事をしたのですが、魚類は他の港から持ってきました。帰りにKSさん(D症症状がある書道家)の美術館ですごい迫力のある書道を見てきました。

今、行きたい所はKのHとFに友人が居りますので、行きたいです。

S：今日は。O市から来ましたSです。先週の月曜日にH道から帰って来ました。15日間Sに居て、毎日孫のお守りをして、息子夫婦の手伝いをして来ました。

私がオンブダッコをして感謝の歌を歌いながら歩くと、生後4か月の孫はよく眠ります。おかげ様で太ももの筋力と腕や手の筋力がだいぶ戻りました。有難いと思っています。

今回初めて、Sの地下大通りを歩きましたが、広々として、建物の外にカフェのテーブル席もあったりして、しゃれた感じで便利でした。Sの地上の道を歩く人

が少ないわけも分かりました。

今、行ってみたい所はA美術館です。また、F野のラベンダー畑と、AのO瀬などです。A美術館は行ったことがなく、ラベンダー畑とO瀬は再度行きたい所です。

A：はじめまして、今回初参加させていただきます、Aと申します。本日はどうぞ、よろしくお願い致します。恐れ入りますが、今回は参加したいと思った経緯について話すことで、スピーチの内容とさせていただきます。

私が吃音、という症状に興味を持ったのは最近のことですが、昔から喋ることについての困難を抱えて生きた、という自分の生い立ちについてのイメージがあり、それがいつからなのかは、定かではありませんが、昔から早口で、聞き取りにくい喋り方をすると周囲から言われてきたのは覚えています。

現在。営業職として3年目になりますが、やはり早口で、聞き取りにくい喋りをするので、周囲からゆっくり話せ、落ち着いて話せ、と自分勝手な指導を受けることが多く、困っていました。というも、ゆっくり・落ち着いて話すことを意識的に出来るのなら、ずっと前から実践しているのであり、それができないから困っている、という状態を共有出来ていないからです。そんな悩みを抱える中で、こうした自身の持つ症状をネットで検索したところ、吃音症という症状がヒットしました。

頭に思い浮かんだ言葉が音として出てこない、という症状の特徴がしっくりきたこと、ほかにいろいろと調べるなかで、もしかして自分は吃音症なのでは、という疑問から、さらに調べていたところ、栃木言友会というグループのことを知りました。自分以外に、吃音症という症状に悩む方が、どういった困難を抱えているのか、どのような症状を抱えているのか、こうしたことを知ることで、自身の持つ会話の困難さについて、より理解を深められるのではないかと思い、今回、交友会に参加させて頂くこととなりました。

どうぞよろしくお願い致します。

古川： 栃木言友会が発足してから今年で13年目です。8回、実施した「吃音を考えるつどい」の資料や言友会関東ブロック大会の準備時期の資料、言友会全国大会の企画資料などダンボールに3箱あり、先月から整理をしました。企画した行事の資料を2部ずつ残し、後は廃棄することに。紐でくくりましたら、3束出来ましたので地域の資源ごみ回収に提供させて頂きました。

今月初めに苗を植えたきゅうりが少しずつ大きくなり、きゅうりの形をした実も確認できるほどになり、来週には収穫が出来ると思います。今からどの様な自然の恵みを食することが出来るのか楽しみです。

Mソフト社の「E」のパソコンが壊れてしまいました。時折、インターネットを見

っていると固まってしまう現象が出ておりましたが、昨日言電源が切れなくなり、「シャットダウンしています」のメッセージが出てはいるのですが、その先に進みません。2月前には通販で購入した「E」のパソコンが壊れてしまい、2台とも外れの製品を買ってしまったのか、「S」「E」のパソコンは信頼性に不安があるのかもしれないと聞いた事があり、そうなのかと思っております。

現在は使いやすく丈夫だと評判が良い「XP」のパソコンでメールや言友会の作業をしております。

今、行きたい所は健康ランドでマッサージを受けて温泉に入りたいです。

3. 感想

A：今回、吃音という症状について少しでも理解を深められれば、という期待から参加させて頂いた交流会ですが、想像していた以上に、多くのものを得ることが出来ました。吃音という、ある種の会話の困難さを抱えている、自分以外の方々に出会えたこと、交流を持たせたことで、困難を抱えているのが自分だけではない、という安心感が一番大きな収穫となりました。

また、人それぞれ困難の内容・特徴が異なること、それぞれに自身にあった対処法を確立している・しようとしていること。そして、会の意向が、個人個人の困難特性を尊重し、個人個人にあった対処法を確立して行こうというものであることに、とても共感しました。

ご迷惑おかけすることもあるかと思いますが、可能な限り今後も参加させて頂きたいと思っておりますので、今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。Tさんの栃木吃音改善研究会、前回と違ったメニューで、話す時の声の大きさや皆さんが興味ある内容を考えるのにとっても良い研究会でした。Sさんの交流会、サイコロを振る時の醍醐味や出たときの駒を進める嬉しさ、カードをめくる時のドキドキ感など楽しいお時間にしてくださったことに感謝します。また、もう少し「すごく！Sく」を楽しみたいと思ったときに終わる、Sさんの企画力も素晴らしいです。

本日、初参加してくださったAさん、お疲れ様でした。またお時間がありましたらぜひ参加してください。今回も遠方より来て下さったS県のFさん、ありがとうございました。そして皆さんのトマトを持って来て下さった、Sさんありがとうございました。

NR : みなさん本日はありがとうございました。

まず、吃音改善研究会ではゆっくりしゃべることに挑戦しましたが、意識はしていてもやはり中々難しいものだな・・・と思いました。来月も参加させていただきたいと思いました。

「Sく」の山登りの方はすごく楽しく、是非もう一度行っていただきたいなと思いました。

カードの内容も色々あり、もっと（カードの内容について）喋りたかったです。マスクに関してもいい所にお邪魔マスがありすごく盛り上がりました。本当に楽しかったです。

N : 吃音改善研究会はY法を使うとひじょうに話しやすいです。その場でどもりそうになったら、Y法を使うとよいです。一番は場慣れが大事だと思います。

失敗しても何回も何回も使ってみると良いと思います。

「すごく！Sく 山登り」は面白かったです。

イジワルが多くて、戻るの少ない方がよいです。

吃音改善は量だと思います。私は定年退職してから話せるようになりました。現役の時は話せなかったです。

人生楽しんでいきたいので、これからもよろしく願います。

FK : 今日はありがとうございました。

吃音改善研究会では、Y法での自己紹介、職場などでの自己紹介、練習したい場面を想定した練習などを行いました。練習でも出だしの言葉に詰まって息苦しさがあります。Y法は言葉を区切らずゆっくり自分のペースで話せるので楽ですが、普段の会話では急いで話そうとしてしまいます。

初めて参加された方もいて、交流会、Sく、とても盛り上がりました。Sくは2度目でしたが前回同様に誰もゴールに到着出来ず残念でした。今回はジェスチャーのお題が1度も出ませんでした。何のお題が出るのかドキドキしたり、笑ったり楽しい時間を過ごさせて頂きました。

Sさんから美味しそうなトマトも頂きありがとうございました。

T : 職場を休んでいましたので、明日月曜日に行くのが少し億劫な所がありましたが、今日こちらに来て近況報告や、栃木吃改研で話す練習をして、不安が和らぎました。

今日もNRさんが来られたり、初めてのAさんが来られたりと、若い方が来られ活気がありました。そして重鎮のNさんが来られ、Sさんの楽しい交流会と今日も栃木言葉会に来て良かったです。

F：昨夜からの体調不良で、今日は来られないかと思いましたが、参加したくて、1時間程遅れました。研究会では、職場でトイレの場所をお客様に聞かれて、吃音がでやすいので、FKさんに聞いていただき、再現して行いました。

Sさんに洗剤の場所を聞いてもらう場面を再現して、研修を思い出し、1対1だと割と吃音は意識しませんが、皆の前で頭が真っ白になりましたが、良かったです。

Sさんから頂いたトマト、冷蔵庫で冷やして頂きます。

S：今日は私が交流会担当ということで、何人の方がお見えになるか楽しみでした。

私その他、7名の方にお出でいただき、感謝しております。ご多用の所お出でいただき、有難うございました。雨だったら、中学生や高校生の教え子にもお知らせしようと思っておりましたが、晴れたので部活が休みにならないので、止めました。

次回交流会は7月17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1階特別会議室です

今月の交流会担当はTさんです。ご期待ください。

T言友会から吃音改善研究会代表のH様が来てくださりご講義をしてくださいます。皆様のご参加、お待ちしております。

7月交流会は第3日曜日の17日に開催です。ご注意ください

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 購読会員：SN、S（敬称略）

8月28日(第4日曜日 4階403会議室) 9月25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：7月17日(日) とちぎ福祉プラザ 1階 特別会議室

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 「夏を乗り切る、あなたの好きな料理は？」

交流会：「吃音改善研究会」担当：T

講師：T言友会吃音改善研究会代表 H様

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>