

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 165

2016年8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 .....	「〇例会集合写真」S言友会	H H P	1
巻頭言 .....		S K P	2
巻頭言・交流会イラスト .....		M S P	2~3
交流会報告 .....	栃木言友会の皆さん	P	3~7
次回交流会案内 .....		F T 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



## ストレスに気づく

S K

「ストレス」という言葉がよく使われるようになったのはいつの頃からでしょうか。主に精神的な重圧を表す言葉として、最近は日常的に耳にするようになりました。

私は今年の4月からTに移ったのですが、新しい職場で気持ちが張りつめていたためか、しばらくは疲れていても眠くならず、毎朝目覚まし時計が鳴る前に目が覚めるような状態でした。仕事も日々の私的な用事もやるべきことが多く、なるべく効率よくこなせるように段取りをするのですが、不慣れな場所ではうまくいかないことだらけ。些細な失敗が多く、自分はなんて要領が悪いのだろうと、気持ちも滅入ってしまいます。そんな時、「引越しをする」「違う職場へ移る」というのは、どちらも大きなストレス要因になるという話を聞きました。

そうか、そんなストレスの中、頑張っただけで毎日ちゃんと仕事に行っているのだから、むしろ自分を褒めるべきではないか？そして、たまにはご褒美に美味しいご飯を食べたり、欲しいものを買ってもいいのではないか？そう思うと心に余裕ができ、いくらか楽な気分になりました。

それからは、ちょこちょこ自分にご褒美を与えながらストレスに対処しています。時々栃木に戻りたくなりますが、今のところ頑張っています。

日常生活では誰しも多かれ少なかれストレスを抱えていますが、比較的強いストレスにさらされていても、以外にも自分では気がつかない場合が多いのかもしれない。自分の健康を守るためにも、自身のストレスに気づくということは大切なことだと感じました。



日時：平成 28 年 7 月 17 日（日）

場所：とちぎ福祉プラザ 1 階 特別会議室

交流会：T・ご指導：H（T言友会）

進行：古川

参加者：NS、H（T言友会）、T、古川、F、N

（敬称略）計 6 名

## 1. 近況報告 3 分間スピーチ（夏を乗り切る食べ物は）

T：今年 4 月から 2 年間、40 戸位ある地域の公民館長をしています。

1 カ月前は運営会議をしたり、今朝は地域河川の草刈りの後、連絡事項を 2 つほど伝えてきました。

10 年ほど前は行政連絡員といって公民館事業より責任のある役を経験しました。どちらもそれなりに大変で、今の役は現役を引退した身でありながら、地域の皆さんにとって有益になるよう企画行動します。初めは乗り気ではありませんでしたが、栃木言友会で話すことなどを勉強し、結果を報告することを良い循環にしたいと思いません。

H 会の友人で私たち夫婦の結婚披露宴の司会をしてくれた人が、次男の通う中学校の英語の助手で赴任してきました。H 技研を定年退職してからです。

年賀状には、定年後就きたい仕事などを添え書きでありました。雨の日車で次男を送っていった時など、彼が車の誘導をしている姿を見かけると、窓を開けて挨拶すると良い笑顔が返ってきます。

夏を乗り切る好きな食べ物は、最近は何の自家製、買った野菜などを結構食べています。今は朝採りのトマトやキュウリがおいしく洗ってそのまま食べます。

夜は唐揚げや肉を使った料理を、家族の半分くらいの量を食べます。

希望はひと夏に一度美味しいウナギを食べたいです。

N：N 町から来ました。

近況報告は、N 町の「お元気 N」という、ボランティア団体で素麺流しの会をしました。

竹を切ってくり抜いて、その中に素麺を流して食べました。

また、天ぷらもあって精進揚げで、かぼちゃが一番ホクホクして良かったです。新玉ねぎと桜エビのかき揚げ、なす等もあって、腹いっぱい頂いて来ました。

夏を乗り切る食べ物。うなぎが一番良いと思いますが、高いので土用の丑の日にスーパーに行って買って、御飯にレンジで温めて食べる位です。

その代わりですが、安い餃子はよく食べています。

古川： 7月号に掲載されました、Tさんの巻頭言、自分の健康は自分で守る事を書かれており、とてもよい内容だと思います。少しでも異常の数値が出た場合は自分が納得するまで、確認をすることはとっても大切だと思います。

自分も現在、歯の治療を進めております。人口の歯根をあごの骨に埋め込むもので、慎重に調べました。図書館で数冊の本とネットでも情報を多く取りました。

歯科医院でたくさんの学会報告や診察内容を掲載されていても、その医師が実際に治療をしてくれるのか？スタッフの対応や学習の時間を取っているのか？などを確かめる中でTには多くの良い歯科医がありますが、通院には時間がかかる…、そのようなときに新聞でM町の歯科医院の記事を見つけネットで内容を確認してみると医師初め、スタッフも研修をしっかりと取り組んでいることが掲載され、電話して診察をしてみますと安心して任せられる歯科医と確認が出来、現在進めております。

治療を進める時に慎重に確り状況を理解することは大切だと思います。

夏を乗り切る食べ物は、うなぎです。妻が勤務するスーパーの惣菜と寿司のお仕事をしている同僚お二人から店が推奨しているうなぎのチラシを2枚頂きましたので、それぞれ注文することにして、28日と30日店に取りに行くことになり今年は2回、土用の丑の日にうなぎが食べられ、ラッキーです。

H： Tから来ました。

3月に左目で見た画像がだぶるようになりました。喋る方もだぶるし、見る方もだぶっていました。3~4ヶ月で治ると言われましたが、筋肉の麻痺らしいです。

夏の食べ物。妻はI県の出身で、そちらでとれたうなぎを1匹2000円ですが、贈ると皆、旨い旨いと褒めてくれます。

私が個人的に好きな物は茄子です。麻婆豆腐の中に茄子を入れます。ヘチマの味噌炒めも美味しいです。ゴーヤチャンプルーも美味しい

です。ゴーヤチャンプルーは何故、夏バテに良いかわかりますか？

「ゴーヤを食べて夏バテを防ごう!!」(一同笑)

NS： こんにちは。NSです。

まず近況ですが、先週末に古川さんご夫婦・FKさんと一緒にN県へ行き、S言友会開催の〇例会に参加してきました。年配の方から若い方までたくさんの方がいらっしゃって、吃音だけでなく色々な話ができました。また、一緒に参加した古川さん・FKさんとも様々な話ができて本当に良かったです。

交流会は野外バーベキューのような形式でしたが、肉以外にも刺身などもあり、料理もおいしく大変充実した時間を過ごせました。来年も参加したいと思いました。

副題の「料理」についてですが、最近は野菜炒めを食べることが多いです。手軽に作られて肉と野菜が摂れるので夏を乗り切る役に立つのかなと思います。

F：職場で、中学生の職場体験がありました。4人の男子の中学生が来ました。

マンツーマンで品出しを一緒に行いましたが、直ぐに覚え綺麗に並べ、いらっしやいませを教えなくても自ら言う学生も居て、こちらが見習う面もありました。

気になった点は、返事をするとうるさいと思った事です。1名しっかり返事をする子がいて、受け答えが良いな！と思うと共に自分も気をつけようと思いました。

教える時、私は吃音症状が出て困る時もありました。

夏を乗り切る食べ物。麻婆豆腐、麻婆ナス、冷やし中華、漬物、スイカなどです。

夫が植えて育てたキュウリが成功し、毎日3本ずつ収穫できます。

採りたては味は格別です。

## 2. 吃音改善研究会

担当：H（T言友会）、T

吃音改善研究会をT言友会吃音改善研究会代表のHさんのご講義と実践練習を体験しました。栃木吃音改善研究会はHさんの考えを基に構成しています。

講義の主な内容は

吃音をまず受け入れ、それからどうしたいのか？

困っている人は改善しては？

どもっている時は普段してないことをしている。

その普段してないことをしないように消していく作業。

それをK療法で慣らしていく。

我々がどもるのは条件反応から、どもることは学習し体が学んでいる。

※ 実際のK療法については紙面の関係で、後日実際に行わせて頂きたい  
と思います。 [報告 Tさん]

N：今回、初めてHさんとお会いして吃音改善について教えていただきましたが、これまでに聞いたことがない理論や方法ばかりで非常に参考となりました。中でも、「話すときに吃りそうになったら、2秒以上なにもしないで待ち、興奮状態を抑える」というのと、「吃りそうな時は無理にしゃべらない方が良い」というのは、これまでに聞いたことがない内容で衝撃を受けました。ですが、上記二つとも理論が大変おもしろく、少しずつ実生活で実践していこうと強く感じました。

古川：Hさんの吃音改善研究会です。Yなどの体験もよいことだと思いますが、納得するまで時間がかかります。K療法やS療法の内容を確認しながらY法なども取り入れて話しやすい環境を作り上げていくことが大切。どもった時の状況を繰返すよりも、Y法などで成功した体験を積むことと 継続していくことも大切。

3分間スピーチよりも吃音を持っている方は最初の音が出にくい場合は30秒から1分以内のスピーチを繰返す。話している時の状況を自分なりに自覚をする(どもっている時の)の状況も自分で自覚する。早く話をしないようにする事も大切。第3者から発言を振られた時は2秒以上の時間を置き余裕を持たせることが有効である。Hさんのお話は何回も聞かせていただいておりますが、そのたびに少しずつ進化しているように思い飽きる事が無いので素晴らしいと思います。

またHさんの理論は、Hカウンセリング教室のH先生の理論とも重なる点が多くあり、自分の吃音改善にはとても大切な講座でした。

堀さん、いつも聞き手のことも考えてくださる話内容に感謝するばかりです。

### 3. 感 想

N：Hさんの講演はこれまでに4、5回聞いております。Z大会やI吃改研などで吃音を受容したうえで吃音改善を馴化と反射をわかりやすく説明し、最小の努力で最大の効果を出すようにしております。

易しいところから難しい所に段階的に、練習のときはそのときの現場を想定し、特に吃音者の電話対応、実際の電話を使つての練習等参考になります。

私が実践しているのは、話す前にアイ・コンタクトを取り、2、3秒おいてから話すことです。このことにより、大部吃音の症状が改善され、自信ができました。

本日は本当に有難うございました。

古川：本日の交流会、Tさんの企画でT言友会 吃音改善研究会代表のHさんに来て頂いて講座をして頂きました。

電話練習、自己紹介の練習、Y法を使つての話しやすい内容はとても充実した時間だったと思います。

私は普段話す時もHさんからお聞きしたことを思い出しながら発言をしておりますが、忘れてしまうことも多く、このような講座を定期的で開催することも大切だと思います。このような時間を設定して下さったTさん、大変暑い中また、遠方より来て下さったHさんに感謝します。

今日はありがとうございました。また、次回も宜しく願います。

F : 吃音改善研究会のHさんが栃木言友会に来てくださったのは、これで3回目かと思います。1人1人が苦手な場面の練習をしなければならないことが記憶につよく残りました。

苦手な場面で抑制法で話すか、フィードバックで声が出るまでじっとしている事が良いことや、じっとしているだけでも練習になる事を聞いて、それを繰り返して練習をすると苦手な場面は得意な場面に変わるのではないかなと思いました。

H : 今日はありがとうございました。あちこちで開催しているので、どのように進めたら皆さんに効果的に分かっていただいて、参考になるかを考えています。

話だけだと退屈だと思いますし、こういう事をしているというのを体験していただいた上で説明を加えるのが一番良いかなと思い、今日のような形式になりました。

今日、最初にやろうと思っていた事でひとつ忘れていたことがありました。それはクイズを出す事です。今日はSSラインでこちらに来ました。A駅、OM駅、OO駅等沢山停車し、U駅に来ました。途中電車に乗っているとき、驚いた駅がありました。さて何駅でしょうか？「おXま」です。(一同笑)

何かを始める時、洒落を言ってから始める事をモットーとしています。

本当は電話の練習等も効果的ですが、栃木でもやっているようですし、自分の苦手な場面を克服すれば、あとはどもっていても大丈夫だと思います。

うまく話したい場面だけ改善できれば精神的に楽になると思います。全部改善するのは難しいと思います。改善したいという目標を持って頑張れば、それは難しくないと思います。

NR : みなさんお疲れ様です。今週は少し忙しかったのですが、今回も参加でき本当に良かったです。特に、東京言友会からいらっしゃったHさんの講演はとても参考となりました。「吃りそうになったら2分以上待つ」というのは、実生活で必ず実践したいと思います。本当にありがとうございました。

# 次回交流会は8月28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4階403議室です

今月号の温泉例会報告の写真提供はS言友会のHHさんと、  
栃木言友会のTMさんです。ありがとうございました。

今月の交流会担当はFさんです。ご期待ください。

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：古川（敬称略）

9月25日(第4日曜日 403会議室) 10月23日(第4日曜日 2階 201会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：8月28日(日) とちぎ福祉プラザ 4階 403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 「あなたの日課を教えてください」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」担当：T

交流会Ⅱ：「Tカルタ2」担当：F

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>