

栃木言友会会報

交流会報告 No. 166

2016年9月1日

発行責任者：古川 元一

編集責任者：古川 元一

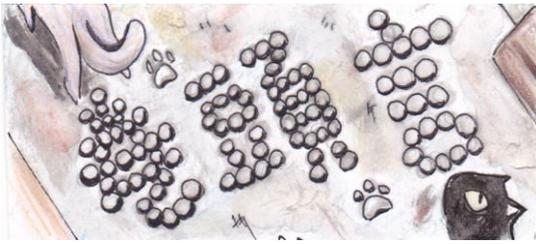
TEL:090-3138-1507

【目次】

表紙	史跡 A学校（栃木県A市）」	F T P	1
巻頭言	S言友会	K K P	2~3
巻頭言・交流会報告イラスト		M M P	3・4
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P	4~8
次回交流会案内		K T 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



大当たり！ 運が良かったのか？ 悪かったのか？

K K

皆さん、初めまして、S言友会のK Kと申します。どうぞよろしく申し上げます。
言友会に入って7年位になります。

今から、4年前にとっても思い出に残る抽選会がありました。そこで何と！大当たりのくじを引き当てました。

息子が通う中学校での事。PTAの次期副会長、そして会長となる2年間の大役が私に決定しました。高速エレベーターで一気に下りた感じ、血の気が引いた感じがしました。

それまで参観日はもちろん、全く行事に参加してきませんでしたのでPTAの事はわかりません。そして何より、子どもの頃からの吃音。症状は軽い方ですけど・・・言葉の言い換えをしたり、ごまかしているので軽度だと思われています。

実はこの副会長の年度は地区の公民館の体育部長もやっていて、とても忙しく、そして人前で喋りまくった年でした。

話が前後しますが公民館役員、正・副会長それぞれに就任する時に役員会の中で「自分は吃音です」とカミングアウトしました。でも反応はありませんでした。「吃音ってなに？」という感じで、どう反応したら良いかわからないようでした。

唯一反応があった人は二人になった時に「俺の息子も重度の障害をもっているから大丈夫！任せて！」と言ってくれました。とても嬉しかったのを覚えています。

PTA、公民館と二つの団体のかけもちだったので春から行事が目白押しでした。この頃はまだ緊張していて吃音、ブロックが強かったです。特に緊張した教育委員会への電話もKの「K」が言えず、団体名しか言えなかつたり、区民運動会の時、マイクを使って競技の説明をしました。バケツを叩くの「た」が言いにくかったのでバケツを「バン！」と、ぶっ叩いて・・・とごまかしたり、また、PTA講演会の時、講師の紹介で言いにくい言葉があったので所属団体名を省略してしまいました。(表題のところには明記あり！)

でも、ごまかしのできない出来事がありました。

それは、PTA会長になり、最初の大仕事である入学式での祝辞。途中、「支所長」という言い換えの出来ない言葉が中々言えませんでした。頭の中が一瞬真っ白になり、自分が自分じゃないような感覚に陥りました。でも4回目でなんとか言えました。これについてはしばらく落ち込みました。でも数日後、息子を迎えに行った時、息子の友だちにこう言われました。「入学式の祝辞、凄いと思いました！」 「えっ！？上手く喋れなくて落ち込んでいるんだけど・・・。」 「スルーしないで何回も言い直して、言いきったことです！」

私は驚きました。失敗したと思った事をほめられるとは。その時はただ「言わなきゃ、言わなきゃ」と、必死でした。中学生が言った一言が一瞬にしてプラスの出来事となり、私の自信となりました。

会長になった年は中学校統合の準備の初年度でまたまた激務でした。教育委員会や相手校との会議が数多くありました。吃音の予期不安を感じる間が無い、激流の中の小舟の様に日々を過ごしていました。激務を何とかこなす事が出来たのは先生や保護者の人たちの協力があったからです。役員の人たちにも恵まれました。

それと、忘れてはならないもの、それは言友会です。例会での練習、仲間たちからの励まし、そしてほめられた事が力となり、自信となりました。ありがとうございました。

任期終了間際に一人で臨まないといけない事が二つ有りました。

一つ目はK費等を滞納している家庭への催促電話です。十数軒ありました。各家庭には色々な事情があるので違う意味で電話しにくかったです。勿論、かなり緊張する電話だったので、直前に何回も練習しました。

二つ目は卒業式での祝辞。この二年間、例会での練習を含む、人前で喋る事、かなり場数を踏んできました。吃音、少しは改善されましたけど、それ以上に度胸を付けることができました。卒業式にはとにかく「ゆっくり」をテーマにして臨みました。話す早さ、動作です。途中、早口だなあと思ったので早さをコントロールすることができました。

自分にとっては満点です。今の自分にはこれ以上はできませんでした。

後に役員の人やスーパーマーケットでたまたま会った他のクラスのお父さんに「スピーチ、感動しました！」という言葉いただきました。本当に嬉しかったです。

この二年間の大役、当初は地獄を味わうと思い、落ち込んでいましたが終わってみれば凄く経験したなあと充実感でいっぱいです。自信になりました。

「大当たり！」 もちろん、運が良かったです！

以上がPTA役員をやっていた頃のお話です。ありがとうございました。



日時：平成 28 年 8 月 28 日（日）

場所：とちぎ福祉プラザ 4 階 403 議室

交流会Ⅰ：T・交流会Ⅱ：H

進行：古川

参加者：K、NR、S、FK、T、古川、F、N

（敬称略）計 8 名

1. 近況報告 3 分間スピーチ（あなたの日課を教えてください）

K：F 県 K 市から来ました K T です。宜しくお願いします。

私は去年の 4 月から 1 年間、会社の班の班長をやりました。4 月に班会議があり、班長の私が次の班長の引き継ぎと、会社に対しての要望、提案の進行役を 8 人の前でしました。

吃音は出ましたが、何時も見慣れた人達だったので、普通に話せて 20 分位で、何とか終了しました。不安でしたが役が終わったら、気が楽になりました。

最近、小規模作業所の障害者の方達と、カラオケと飲み会の機会があり、吃音じゃないけど、言語障害の方が歌を歌う時、言葉になっているのに、話す時は、明確じゃなく、解りづらいですが、一緒に朗読をしたら、話す言葉が明確になりました。

時間があったら、一緒に話す訓練を試みたいです。

FK：今月は R 五輪をテレビでよく見ていました。深夜、早朝の時間帯に行っている事が多く、朝、テレビをつけると日本選手のメダル獲得のニュース、話題で持ち切りでした。レスリングの Y S 里選手の銀メダルですみませんと涙している会見で、金メダリストの重圧を感じました。印象深いのは 男子陸上 400m リレーの銀メダルです。個人のタイム重視の外国人選手に対し、日本選手は見事なバトンパスで 2 位に。何度見ても感動しました。

私の日課は、N 朝ドラ「T 姉ちゃん」を観る事です。T T さんの爽やかな笑顔に、主題歌の「H を君に」とても良い曲です。朝に見たいのですが、いつも夜に見て「明日もがんばろう！」と寝ます。

NR：私は派遣の仕事をしているのですが、9 月いっぱいまで今務めている会社を辞めることになりました。そのため、次の派遣先を営業の方と一緒に探しており、来週末に面接がありそうです。営業の方の話によると、面接予定の職場では定期的に全員の前で進捗報告があるらしく、よく私を紹介したな・・・と驚いております。面接では良い印象を与えられるように頑張りたいです。

次に副題の「日課」ですが、私は毎日ヨガをしております。数ヶ月前に首を2週間連続で寝違えたことがあり、その予防として毎日行っております。実際、ヨガを始めてからは寝違えていないので、効果はあるのだと思っております。

F：オリンピックをテレビで見ました。注目した種目に水泳、レスリング、ウェイトリフティング、レスリング、シンクロナイズドスイミングがあります。

栃木県出身の選手がいたり、テレビをつけたら競技をしていたので、思わず見てしまいました。

日本は過去最高の41個のメダルをとったそうで、競技を見て、人の動きの速さ、力などは神秘的でとても美しく、次の東京オリンピックもまた見たいと思います。特にウェイトリフティングのMJ選手は女性で100キロのバーベルを持ち上げ、力の偉大さを感じ、力に性別は関係ないなと思いました。

日課は、N朝8時からの「T姉ちゃん」とBS NHK朝ドラ再放送の「Tてる家族」を見て、どちらも家族の繋がりや、ユーモアを感じます。

S：T都東Y市から来ました、Sです。久しぶりに参加することができました。4月から新しい職場に移りましたが、少しずつ慣れてきました。

東Y市はS県T市と隣り合いTとSの境目にあります。市の北側にはT湖・S湖があり、T側にはSドームがあります。

新しい職場では他部署と連絡調整をすることが多く、リハビリスタッフも病院用の携帯電話を持たされます。今までより電話をする機会が多く嫌なのですが、携帯電話があると人前で電話しなくても済むので、少し気が楽です。

古川：オリンピックは今回も日本選手は大活躍したと思います。

個人種目もたくさんの結果を残しましたが、やはり日本団体種目は強いと思います。体操に卓球、水泳等ありますが、自分は陸上の400mリレーの銀メダルは素晴らしい結果だと思います。個人種目では表彰台に上がれなかったが4人のチームワークで勝ち取ったメダルは凄い一言です。選手の皆さんお疲れ様でした。

先週の台風で我が家に農業被害が出ております。7月初めにきゅうりの苗を3本植えて、7月末から収穫が出来、水分が多く美味しいきゅうりを毎日食べておりましたが、8月22日、台風で苗が作成した木枠から外れてしまい、地面に落ちてしまったので、翌日の朝すべて撤去して燃えるごみに出してきました。

もう少しきゅうりの収穫を楽しみにしていたのですが、残念です。

今年の初めに右足首を原因不明の痛みに襲われ、足を引きずって歩いておりました。歩くのを控えて静養の結果痛みが解消され、歩けるようになりましたが、両足の太ももとふくらはぎの違和感が残ったままです。その違和感が痛みになり、また歩けなくなるのを避けるため、図書館で医学関係の本を読みましたらZ神経痛とわかりました。本には診察を受ける医療機関も掲載しており、日本S外科学会N医の医療機関に行くことを進めており、調べましたら近くにN医のクリニックがあり診察を受けて、背骨の中に神経が通っており、加齢により神経を圧迫しているのが原因と診断され、筋肉の動きをよくする注射と炎症を抑える薬を頂いてだいぶ楽になっております。医療機関は症状にあったところへ行くのがよいと思います。

毎日の日課。毎朝10分のストレッチと10分の散歩です。休日には朝30分の散歩に午後は20分散歩をしております。

N：N町から来ました。

オリンピックはテレビを持っていないので、ラジオや人の家に行って、オリンピックを見ていました。

卓球は女子も良かったですが、男子も良かったですね。

Aちゃん（FA選手）も泣いて可愛らしいと思いました。

YS選手は、銀メダルで泣いていましたが、銀メダルで嬉しいです、で良かったのではないかと思います。

日課は、太陽光発電のある家の草刈りを請け負ってやっています。朝5時からやり家に戻るとフラフラで風呂に入っています。

友達がSTさんと呼んで、カラオケ大会をしています。70点が出るようになりました。

T：母の初盆があり、普段会えない親戚の人が線香上げに来訪して下さいました。

母が健康の時は、話し好きで義理など通すのが好きな性格だったので、私が運転をして訪問した方々でした。その人達とつかの間のよもやま話が出来ました。

近頃異常気象が多く、再雇用ながらD事務所に勤務している身としてはつらいこともあります。今度きそうな台風は変則的な動きをして、大型で何処に上陸するかわかりませんので気が抜けません。

高校野球全国大会でS学院が優勝しました。54年ぶりの全国制覇です。

今回のメンバーが1年の時は目立った選手はいないが、磨けば光ると監督は思ったそうです。そして強豪校にありがちな県外の選手は1人だけでした。

K監督の手腕が光ると思いました。

私の日課は、犬を飼っているので平日は10分の散歩をします。妻と子供がもらってきた芝犬ですが、ワイルドで散歩していてもいう事を聞かないので、私の役割になってしまいました。良い点は人が来るとよく吠えてくれることです。

夜は少しばかりの筋トレとストレッチを5～10分します。

4. 感想

T：最近雑用が多く今日は最後までいられませんが、Sさん、Kさん、FKさん、Nさんと見えられ、活気があり来た甲斐がありました。

来月はSでワークショップがありますが、私も行きます。

行かれる方はよろしくお願ひします。

S：久しぶりの参加でしたが、皆さんとお話できてよかったです。

栃木カルタは以前の交流会で取り上げたときも参加していましたので、今回で2回目でした。また栃木弁に触れることができ癒されました。

また明日から仕事を頑張ろうと思います。

N：本日の交流会、研究会を担当して下さったTさん、とちぎカルタの企画を下さったFさん、充実した時間と楽しい交流会ありがとうございました。暫くぶりにお会いさせて頂いた、KさんとSさんお顔が見られて良かったです。

NRさんのチャレンジ凄いです。応援します。

FK：来週の台風の影響で天気が心配でしたが、今日は雨に降られる事なく交流会に参加できて良かったです。

吃音改善研究会の時のように抑制法で焦る事なく話すように心がけたいと思います

「栃木かるた」を以前会報で見て楽しそうだなと思っていたので出来て良かったです。

参加賞のお茶も頂きありがとうございました。

久しぶりにKさん、Sさんにもお会い出来ました。

皆さま、ありがとうございました。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。交流会Ⅰの吃音改善研究会、今回もTさんが30分と短い時間の中でも、多岐にわたりご指導してくだりありがとうございました。次回は纏めるように話してみたいです。交流会Ⅱ、とちぎカルタ2はU字K事のCDを聴いて皆さんで感想を話してリラックスできたところでのカルタ取りとても楽しかったで

す。

NRさんが面接試験を受けることとなり、急遽時間を作り、皆さんは企業の社長さん役になって頂いて、NRさんに質問をさせて頂きました。質問内容も高度なものやすぐにこたえられるものもあり、NRさんも適切にまたしっかりと答えておられたので、よい成果が必ずや出ると思います。本日も県外から、F県のKさん、S県のFKさん、T都のSさん遠方からの参加、ありがとうございました。今回の交流会も皆さんにて盛り上げてくださったことに感謝します。

K：暫くぶりの交流会参加でしたが、充実した時間を頂きました。

言友会はもう辞めようかなと思ったりしていましたが、今日は参加出来て良かったです。

台風10号の話題が出て、皆心配していましたが、K市は大した被害が無く、通り過ぎて行きました。

F：今日はKさんがF県から、FKさんがS県から、SさんがT都から来てくださって、ありがとうございました。

とちぎカルタ2。全員で絵札を取る時、エピソードが聴けたり和やかな時間でした。私は読み札を読むとき吃音が出るな…と新たな気づきがありました。

Nさんの面接練習は、以前のアルバイトの面接、今の職業訓練校の面接で聞かれた事を受け売りですが、質問しました。

Sの吃音ワークショップを申し込みました。栃木言友会から参加される方、行き帰り気をつけて大いに楽しんできましょう。

NR：みなさんおつかれさまです。

私の面接練習を行って下さりありがとうございました。面接を想定した質問の中には

想定していなかったものもあり、良い練習になりました。家に帰ってから再度対策を練り直したいと思います。ここで練習できて本当に良かったです。

みなさんありがとうございました。

次回交流会は9月25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

今月の交流会担当はN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：K、F（敬称略）

10月23日(第4日曜日 2階201会議室) 11月26日(第4土曜日ろまんちっく村)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：9月25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 「愛読書をひとつ教えてください」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」担当：T

交流会Ⅱ：「M新聞を読んで意見交換」担当：N

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>