

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 168

2016年11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 .....	「栃木Hセンター」(栃木市I町)	H	T	P	1
巻頭言 .....		F	H(S言友会)	P	2~3
巻頭言・交流会報告イラスト .....		M	T	P	2・3
交流会報告 .....	栃木言友会の皆さん	P			4~6
次回交流会案内 .....		K	T	P	7

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



## 初めての祝福スピーチ

S 言友会 F H

R ソングいい番組でしたね。実は妹の姪っ子の国際結婚披露宴で祝福スピーチを頼まれました。まさか自分が番組と同じ流れになるなんて。

ドリップアドバイザーアワード人気ホテル 19 位の自然一杯のホテルシェラリゾートHで 9 月 XX 日に行われました。

最初断ろうと思いました。理由はやはり自分の吃音です。姪っ子の父親は内科医、親戚は翻訳家、英語教師、P、B、F など一流企業で活躍しています。

楽しい披露宴の場でどもって恥ずかしい嫌な思いさせたらと、考えが頭に浮かびました。でも姪っ子はRソングを見ていました。「Hおじちゃんが好きだし、詰まってもつかえても大丈夫だから！楽しみにしてるよ。」そんな一言で勇気ができました。

当日は新郎NRの家族、親戚や友達、司会者女性も国際結婚者で英語ぺらぺらのプロで、国際色豊かな披露宴になりました。司会者に「Fさんは最後のとりでお願いします」と言われ、思わず「苦手なんです」と弱音になりました。

新郎上司の英語での乾杯の挨拶から、祝福スピーチは4人で新郎母親、友達で英語はスクリーンに日本語字幕で、新婦友達、そして私で日本語は英語字幕で進みました。「前もって原稿は送ります。」皆さんメモを見ながら長い話しをされ拍手拍手です。

そして司会者から「最後のとり新婦の叔父F様お願いします。」私はスピーチに向かいました。でも何故か余裕があり、新郎新婦の前で立ち止まり、心の中で「素敵なお経験与えてくれて有り難う」ってVサイン出しました。

予期不安、緊張もせず、マイクで話し始めるとスムーズに言葉が出てきます。初めての体験で上手く話せるのが嬉しくて、心に余裕ができ、皆さんの顔も良く見え、マイクの位地も変えたり、外人のお客様にも笑って頂き、いつまでも話したい気持ちになり、100点以上のスピーチができました。思わず感激して皆の前で新郎新婦とハグして喜び会いました。

後から司会者が「貴方のスピーチは感情が入っていて、新郎新婦に喜びの気持ちが凄く伝わり一番素晴らしかったです。」って言われ、心の中でVサイン出しました。

言友会入会当時は、例会でも自己紹介ができなくて、電話が怖く携帯電話も持ってなくて、3分間スピーチも話せなかったのに、少し前向きになった自分がとても嬉しかったです。で

も何故予期不安や緊張しなく上手く話せたのか、一つはRソングの番組、「KSさんの吃音啓発活動の頑張りに刺激された」、親戚皆に吃音の事打ち明けた、自分を信じて成功イメージをしていた、心から喜びを伝えるスピーチの作成、古川元一さんから「愛でたい席だからどもっても大丈夫」って話してくれて安心した、そして一番大きいのは例会で本番に近いスピーチ練習や学習、仲間の存在です。

自分の場合はメモ用紙を見ながらのスピーチは苦手なので、約 1200 文字を暗記してその文書を思い出しながら体全体で話したのが良かったようです。他の方々もメモ用紙を見ながら話すので、話し方は流暢でも、朗読しているような感じになりました。

そして話すハンディキャップが少しあるので、目一杯喜びを伝えようとスピーチの内容を楽しく面白く前向きに、またグローバルに考えました。話すのが下手でも、心を込めたスピーチには心が動くんだなって感じました。

そして吃音の事を良く理解してくれていた新郎新婦には大変感謝しています。



日時：平成 28 年 10 月 23 日（日）  
場所：とちぎ福祉プラザ 2 階 201 会議室  
交流会Ⅰ：T・交流会Ⅱ：S  
進行：古川

参加者：NR、H(初参加)、T、S、N、古川

(敬称略) 計 6 名

## 1. 近況報告（あなたの長所を教えてください）

NR：こんにちは。O市から来ましたNRです。

まず、近況です。派遣のため 10 月から新しい職場に移りましたが、最近少しずつ慣れてきたように感じています。今の職場はとても雰囲気良く楽しくやれています。失敗も多いですが、それにめげず少しでも早く信頼を得られるように頑張りたいです。

また、昨日の話ですが歯医者に行ってきました。5 年振りくらいの歯医者で、3 年ほど放置していた虫歯もあったのでかなり不安でしたが、意外にも虫歯は進行しておらず、特に削ることもなく治療を終えることができました。今回は無事に済みましたが、これからは定期的に歯医者に通おうと思いました。

副題の「あなたの長所」は、前向きなところだと思っています。今年の 5 月くらいから言友会や話し方教室に通い吃音と向き合うようになりました。そのため内面的なことだけではなく、自分の人生に対しても前向きに過ごすことが多くなりました。良い変化だと思うのでこれからも継続していくつもりです。

H：O市から来ました、Oです。年齢は 40 歳です。以前はS言友会にも行ったことがあります。栃木言友会は近いので今回参加させていただきました。

吃音についてカメラを通してブログ掲載をしております。また、心理カウンセリングの活動もしております。毎週土曜日にはカメラの学習と月に一回は心理カウンセリングの学習もしております。

N：皆さん、今日は。N町からまいりましたNKです。

近況報告としましては、昨日（10月22日）、R湖ファミリー牧場でカボチャコンテストの表彰式と飲み放題の慰労会がありましたので、出品者の仲間と参加しました。ビールで乾杯したあと、バーベキューをつつきながらYの酒 天Wを七、八合飲み、ごきげんになりました。

長所といってもとりたててありません。ただ昔、昭和30年代のNTの選手の名前とか成績を良く覚えていましたが、現在は認知症が入ってきたのでよく言えません。また、国会議員の経歴も知るのが好きでした。実学ならない知識はありました。

S：T都東Y市から来ました。

今の職場は誕生日休暇が1日支給されるので、今月休暇を利用して、ライブを聞きにNに行ってきました。高速を使って車で行ったのですが、とても天気がよく山がとても綺麗に見えました。山には詳しくないのですが、「M山」の看板が出ていて、見つけることができました。ライブも楽しめて、とても充実した休暇になりました。

T：地域の公民館事業で、FMラジオのアナウンサーのKTさんの講演会があり立場上行ってきました。男の子1人いるシングルマザーさんですが、生活バランスを保ちライフ、チャレンジ、コミュニケーション、仕事などに気を配り生活しているので、いくつかの資格を取り子供との関係も良く、再婚も出来、職場でも部長代理になっているそうです。ハッピーハピースマイルで毎日を送っているそうです。通勤途上の車の中で私もその番組を聞いているので、そんな内面があるのかと思いました。

職場で所長とのヒヤリングがありました。D関係の職場でD等のパトロールや維持作業をしていますが、ミーティングもしない職場なので、してはどうかと言いましたら、それが原因かどうかまもなくしてするようになりました。

司会進行は長がし、チームの書記が答える形ですが、結構細かく聞かれるので少し後悔していますが、10人位とはいえ発表する場ができたので、まあよいかと思っています。私の経験ですが、吃音者はなるべく話す場を作った方がよいかと思っています。緊張する場面では吃改研で行っている、話し始める前に少し間を取ったり、抑制法などを使いマアマア上手くいっています。

副題の長所ですが性格と勘違いしました。学生時代は観念的で硬かったですが、社会人になってからは段々打たれ強くなってきたように思います。

古川：栃木市の古川です。

10月8日(土)に勤務先の運動会がありました。工場内の職場を4団にわけ、種目別の点数性で順位を決めるのですが、レクリエーションが優先され、競技よりお酒の方が私は先行しておりました。小雨が降るあいにくの天候でしたがテントは多く用意され、テントの中で飲むビールも格別で楽しい一日を過ごしてきました。

10月は勤務先のKの時期でもあり、事前に準備した資料でKは大丈夫だったようです。KSのKでは若い社員が最初対応しておりましたが、昨年度よりG資とG企業になったことからGの監査委員の方も来ており、詳細の説明を求められたので私は内容を話し、納得してもらいよかったです。

8月に近くにある整形外科に足の裏側の痺れと痛みについて診察を受けた時、医学関係の書籍と同じ診断結果を聞き、その先生を信頼し薬の服用治療を進めてきましたが、10月になって投薬を止めたところ痛みと痺れが再発。職場の先輩が同じような痛みで診察と治療を受け改善された、G県T市にある整形外科病院(かなり評判のよい医療機関で県外からも多くの患者さんが来ているとの事)を21日(金)に診察を受けました。精密検査も必要と診断され28日(金)にMを受け、その結果から治療内容を決めることになりそうです。今まで服用していた薬のデータを見せたところ痛み止めとわかりました。つまり治療ではなく単なる痛みを止めただけになっていた訳です。今度こそ改善されることを期待したいです。

長所は早寝早起きです。23時前には就寝し5時前には起きております。

#### 4. 感想

T：今月の交流会に初めて来られたHさん、写真や心理学に興味を持たれているようでこれから続けて来られるのが楽しみです。私もかつてフィルム写真やM療法に興味を持った時期がありました。

Sさん担当の交流会「ストレスに対処しよう」これから活用させて頂きたいと思えます。遠路来て頂き講師をされてお疲れ様でした。機会がありましたら、泊りでゆっくりお話しさせて頂きたいです。

N：吃音のフォトグラファー、HJさんの大成を願っております。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。Tさんの研究会毎回ご指導を頂き感謝します。言友会活動を通して吃音は少しずつ軽減されてきていると思いますが、研究会でY法などを通して発言することで自分の会話のペースが良い方向に向かう事が多くあります。

Sさんの「ストレスに対処しよう」自分ではストレスにあまりかからないと思っても体調が悪い時は何らかの形でストレスになっている場合があるかもしれません。その場合、本日Sさんからお聞きした、楽しいことをイメージすることで少しでも軽減していきたいです。

本日始めて参加して下さったHさん、吃音をカメラを通して一般社会へ訴えられることで我々吃音者に良い環境が出来ることを期待したいです。本日も遠方のTから来て下さったSさんありがとうございました。そして本日参加して下さった皆さんにて交流会を盛り上げて下さったことに感謝します。

N：まず、吃音改善研究会では色々なパターンで話す練習ができ本当に良かったです。やはりこのようにして練習ができる機会があるのはありがたいと改めて思いました。少しずつうまくなっているような気がするので続けていこうと思います。

次に交流会Ⅱではストレス解消について興味深い話を聞くことができ参考になりました。特に楽しいことを考えるだけでもストレス解消に十分だというのは実際に生かせそうだと思います。無いことを願いますが、機会あったら試してみようと思います。

最後になりますが今月も言友会に参加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。

S：今日はありがとうございました。交流会の時間をお借りして、ストレス対処リストを作ることができました。実際にリストに挙げてみると、今までストレス解消だと思っていたいなかったものもあり、新たな発見がありました。

皆さんの対処法も聞くことができよかったです。

栃木に来ることもストレス解消になっています。

H：今日は初めて参加させていただき、ありがとうございました。皆さんの吃音に対しての困ったことやご苦労されたことをお聞きした事がとても参考になりました。

これから今日お聞きした内容を元に来れる範囲で支援させて頂きたいと思います。

今日私からのお願いによるお時間と取ってくださり皆様のご意見や感想を聞かせていただいたことに感謝します。

# 次回交流会は11月26日(土) 14時00分より交流会を開催します 会場はろまちっく村宿泊等第1研修室です

今月の交流会担当は古川です。

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）

12月25日(第4日曜日201会議室)

1月22日(第4日曜日201会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：11月26日(土) ろまんちっく村宿泊等 第1研修室

14時00分～16時30分 栃木言友会交流会

〒321-2118 宇都宮市新里町丙254番地 TEL028-665-8181

案内は栃木言友会になっています

交流会内容：近況報告 「教員として任命された時教えた科目は何ですか？」

交流会：「会場視察と周辺探索」担当：古川

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>