

栃木言友会会報

交流会報告 No. 175

2017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 「第22回言友会関東ブロック大会 in 栃木集合写真」	古川 元一	P 1
巻頭言	N Y (S言友会)	P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P 3~6
次回交流会案内	T 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

巻頭言

関東ブロック大会に参加して

S言友会 NY

関東ブロック大会に参加させていただきました。今回のような県外の大会は初めての参加でした。

まず分科会では、リラクゼーションに参加させて頂いて、ジャンケンゲーム、自分の夢に対して「出来ます」と言ってもらったり、腹式呼吸法を学んだり、自分でふくらはぎのマッサージをしたり... と、予想以上に盛りだくさんな内容でとても和やかな雰囲気でした。

「ありがとうございます、感謝します、ついています」という言葉を言うと心が洗われることも教えて下さいました。

懇親会ではほとんどの人が初めてでしたが、美味しいお酒や美味しい食事を楽しみながら、親睦を深められたと思います。そのなかで同年代の方々と交流できたことは大きな収穫でした。

マイメッセージでは、人前でマイクを持って話すことに慣れていなかったこともあって、始めは緊張はしていないつもりでしたが、マイクを持った瞬間、緊張感がこみ上げてきました。意図しない時に言葉が詰まってしまうと、戸惑いましたが、なんとか普段の例会を思い出して喋ることができました。改めて場数を踏んで慣れていきたいと思いました。

K先生の講演会では、吃音の基礎知識を詳しく聴く機会が少なかったもので、ゆっくりと理解を深められた。特に、流暢性S法と吃音K法性の二つがあり、人に合ったアプローチがあること等初めて学ぶことが多くありました。自分も同じ傾向にあるのですが、吃音の人は自分に厳しくなりがちです。いい時もそうでない時も自分を褒めてあげる事が大事です。

新入りの人への対処、自分でリズムが取りにくい等の質問が出ていた、自分も一定のリズムでいるつもりが、途中で早くなってしまうたり、一呼吸置いたり、長時間保ち続けるのが苦手です。先生によると吃音のある人はそういう傾向にあるかもしれないという事でした。やはりリズムやタイミングに関係しているのかなとも思いました。タイミングに関連して、スマートホンでもできる「音ゲー」で鍛えてみようかと思いました。

全言連からの報告で、来年の7月にはHでS大会が行われる予定です。S大会に参加した方々の話を聞いていると、日本だけではなく、S中の吃音当事者と交流できるなかなか無いチャンスですし、ぜひ参加してみたいと思いました。

今回はこのような盛大な会に参加させて頂きましてありがとうございます。
栃木言友会の皆さんお疲れ様でした。

交流会報告

日時：平成 29 年 6 月 25 日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 201 会議室

進行：栃木吃音改善研究会 Tさん

進行：交流会 Sさん

1. 近況報告 3 分間スピーチ (6 月の楽しみは?)

S：ブロック大会ではお世話になりました。お陰様で「リラクゼーション」の分科会では皆様に喜んでいただけ、有難いと思います。ただ今回は、準備の見直しが甘く、大会前の 1 週間が 3 時間未満の睡眠が 3 回もあり、そのため、目と頭脳が極端に疲れ果て、終了後 3 日間は目が痛く涙も止まらず、目を開け続けることができませんでした。やっと涙が止まり目の痛みも軽くなってきたので、原稿を千二百文字くらいをメールで打ち込んだ後、頭が爆発しそうに痛くなり、メールも打つことも読むこともテレビを見ることも本を読むこともできなくなり、毎日氷で両側から冷やし、1 週間程して、やっと回復しました。

ところが T に用事があって行った時に、T 線快速電車の真向かいに座っていた女性が、マスクをしているのですが、せきがひどくつらそうでした。しかし私は M プルーンを食べているからマスクをしなくても大丈夫と、自分の体を過信して、マスクで予防をしなかったために風邪がうつってしまいました。ひどくなり始めた時、あいにくその日が水曜日で、かかりつけ医がお休みだったので、受診することができず、ならば自分一人で治そうし、またまた氷で頭を冷やし、なかなか体力が回復せず、今日は元気な時の半分か三分の一しかありません。夫の送り迎えで、ようやく責任が果たせます。

6 月の楽しみは、雨が降った時の傘の花です。あとはカエルの合唱やカタツムリなど小動物を見ること、いろいろな花が咲くことです。アジサイはツボミから大輪になるまでの、大きさや色の変化が楽しみで、バラは香りが、ラベンダーも香りが、ユリは香りと姿が楽しみで、蓮の花は、朝咲く時のポツという音と、姿。特に泥の中から美しい姿をあらわすところが素晴らしいと思います。

古川：栃木市の古川です。

妻がトマトの苗を頂いて来ましたので、庭に肥料をまいて一緒に植えました。また、小さいですが今から実がなるのが楽しみです。勤務先では季節商品を作っておりますので、この時期から忙しくなっております。

6 月の楽しみは 28 日が自分の誕生日で、妻との食事や買い物楽しみです

F：先月の関東ブロック大会、お疲れ様でした。スタッフとして準備から関わる事が出来て良い経験と思い出深い大会になりました。ありがとうございました。

分科会では初めてお会いした方々とゲームなどで沢山笑い、楽しい時間を過ごせました。和室でリラックス出来たのも、距離感も良かったです。

最近はお音に対して前向きになっていますが、予期不安は相変わらずあります。職場での対人関係でもややした気持ちで来ました。

6月の楽しみは特にありませんが梅雨時のあじさいです。仕事で町内をバイクで走り回るのでこの時期は憂鬱になりがちですが、雨の日に元気にきれいに咲くあじさいを見ると和みます。

F R：昨年10月から新しい仕事に就いています。

調理補助の仕事で、パート社員で障害者の枠で働いていますが、I寿司を作ったり、お皿を洗ったりしています。職場は皆さん、親切ではつつとして元気があり休憩時間も仲間に入れてもらい、いい影響を受けています。

6月の楽しみは私も福峯さんと同じでアジサイを見る事です。球体で花びらがたくさんついていて、あのボリュームのある形が好きです。

あとは、棒ジュースとミニゼリーを冷凍して食べる事で熱中症対策に良いです。

T：先月の関東ブロック大会お疲れ様でした。

会長の監督の下用意周到な準備のお陰で場所や食事、各種準備など100点に近かったのではと思います。

少し不満に思うのは私の分科会の準備ですが、私の実力ですので仕方ないかと思っています。

終了後半月位は職場で家で、言葉の出がすこぶる良かったですが、その後は戻ってしまいました。今後の課題と思っています。

以前の会報を整理していましたが、Y言友会のT.Tさんの『もっと自分を好きになりたい、もっと自分をほめてやりたい』というタイトルの文章に出会いました。いかに努力してお音を克服するか、という思いばかりに囚われていたのかと思います。私もそうでした。左利きを強制的に直され適応不安になり長じて、お音者になりました。しかしお音は悪いもの劣ったものというレッテルを貼られながら、ストレスを感じながら、人並みの成果はあげられたのかと思います。そんな自分を好きになりたいですが、つい完璧な自分を求めてしまいます。お音改善も大切ですが、他の大切なことも疎かにしたくないと思います。

KMさんが34歳の若さで亡くなりました。残された家族の事を思うと他人事ではないなと思いました。私の父も37歳でやはり癌で他界しました。頑固親父でしたの

で不謹慎ですが、ほっとした面もありました。子供を持ち父親になって、親父の気持ちが少しは理解できるようになりました。

6月の楽しみはないに等しいですが、強いてあるとすればこの梅雨の時期に草刈りや植木の剪定を計画通りして、その後に飲むアルコールの味は格別です。

この時期にしておけば梅雨明けの時期を爽やかに迎えられます。

4. 感想

FR：副題「6月の楽しみは」皆さんの話に魅力があり、世界が広がった気がします。

「リラクゼーション 楽しい遊びを中心として」は、バースデーラインを決める時、ことばを使わず身ぶり手ぶりで表現しても意思疎通はとれるのだと思いました。またジャンケンチャンピオンを決めて、その後にチャンピオンとジャンケンをして、負けたら「カモン」といって後ろに並んでいる人たちが肩に手を置いて列車のように繋がって歩いた時は、幼少の頃の自分を思い出しました。

笑いも起き、普段家であまり笑ったりしないので、表情筋が鍛えられました。

S：私のいつもの3分の1の体力に合わせて、丁度いい人数の方が集まってくださり、有難いと思います。

「カモン」の時、古川さんだけ、前の方の肩に手を触れることができなかったことと、ジャンケンチャンピオンで本当にジャンケンの強いFRさんのお陰様でみんなが負けて、「カモン」を何回も体験できたことはとても楽しく、笑いも出て、本当に貴重な体験ができ、有難く思います。

カラーの和紙を選ぶ行為、筆記用具を選ぶ行為は、そのこと自体が自尊感情を高める安心感の貯えを増す行為となります。これは私の仮説アンドエビデンスの「安心感の貯え」理論から実践です。

また、一まとまりごとは感想を書き、最後に全体の感想をハガキに書いてもらうという演習は、やはりこれもカウンセリングの学びで、H先生のマイクロラボラトリートレーニングの学びを取りいれています。

「リラクゼーション」の第2回目は12月の忘年会、12月16日(土)12時10分から、ろまんちっく村の宴の間で、避難生活時にも、これを実施すれば血栓ができて死んだりしないですむ「ふくらはぎのリラクゼーション」等を行いますので、是非ご参加ください。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。Tさんの研究会は、毎月ご指導頂く事で勤務先や地域の活動にも役に立ち助かります。

Sさんのリラクゼーションは、じゃんけんを負けて前の方の肩に手を置き小鴨の

様に歩くのは運動不足解消になり良いです。また、自分の目標を用紙に記入し相手の方に「出来ます」と言って頂けると元気の勇気が出てきます。ゲーム感覚で楽しみましたがポイントポイントで生活の役に立つアドバイスがあり、充実した時間が過ごせたと思います。Tさん、Sさんありがとうございました。

本日もS県からFさんが来て下さりありがとうございました。5人の参加者でしたが有意義な時間が過ごせたと思います。

T：Sさんが担当された交流会、楽しい時間を過ごせました。

印象に残った遊びは、ジャンケンのゲームで、FRさんの強さには驚かされました。

これは良いのではというゲームは、2人が相対し1人が決意を言い、対面した人が**出来ます** というゲームで自己暗示ならぬ他己暗示になり、効果ありそうに思いました。吃改研に取り入れさせて頂こうかなと思いました。

F：今日はいろいろお話を頂き、アドバイスありがとうございました。Sさんには体調が悪い中、楽しい交流会にして頂きお世話になりました

コミュニケーションでは言語が20%、非言語が80%も占めているのは意外でしたが、励みになりました。リラクゼーションでは非言語コミュニケーション、ジャンケンゲーム「カモン」、決意発表などしました。大会で思い出の「カモン」を栃木メンバーで出来て楽しかったです。古川さんとTさんが何度もあいこが続いたり、FRさんがジャンケンに強いのも新たな発見でした。決意の「感情のコントロールを上手にする」皆さんに「出来ます。」と言って頂き出来るような気がします。交流会でマイクで話す練習も取り入れていこうとのお話も出て、良い練習が出来そうです。よろしくお願い致します。

次回交流会は7月23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FR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：N、YA、SN 購読会員：YY（敬称略）

8月27日(第4日曜日 403会議室) 9月17日(第3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23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 「好きなおにぎりの具は？」

交流会Ⅰ：「栃木吃音改善研究会」担当：T

交流会Ⅱ：「E新聞の読み合わせ」担当：FR

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>