

栃木言友会会報

交流会報告 No. 179

2018年1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	「N冬季オリンピックスキージャンプ場」S言友会	H H P	1
巻頭言	S言友会	N Y 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		T M 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

言友会と私

N Y

S言友会のNYです。私は言友会に入って約10年が経とうとしています。

私が吃音になったのは、小学4年生位かと思います。今まで吃音がある為に色々な悲しい事もありました。就職は面接の無い書類だけで行ける会計事務所にしましたが、電話がまともに受けられないという事で辞めさせられました。

また子供が年中の参観日にお母さん達で自己紹介する事がありました。その時にどもって声が出なくなりました。

ある日、ふとM市の広報紙を見たら「吃音の現状と今後」という講演があり、その時に言友会を知りました。言友会に入る前は1人で悩んでいました。でも言友会を知って、同じ悩みを持つ人がいるんだと気が楽になりました。言友会に入った時は、言友会の仲間3～4人の前でも緊張して自己紹介が上手く出来なかったように思います。でも例会に参加していろんな人と交流する中で、自分に少し自信がついてきました。家族の支えがあってここまで来れました。

私は去年の5月に主人を交通事故で亡くしました。主人は私の吃音にはとても理解のある人でした。葬儀の喪主の挨拶は夢中のうちになんとかこなせました。1年後、今年5月に1周忌の挨拶をしなければならなくて、何日も前からちゃんと挨拶が出来るのかと不安に思っていました。でも例会で何回も練習して、皆様のアドバイスをもらって無事に終わりました。

これも言友会のおかげと思っています。

言友会の良い所は皆、同じ悩みをもっていて、それについて色々なアドバイスが出来る所と、正直で人柄が良くて信頼できる人達なので居心地が良い所です。また人前で何回も話す練習が出来、少しずつ自信をつけられる所かと思います。

年に1回〇例会があり、他県の人とも交流が出来るし、気心の知れた仲間との話はつきなく、いつまでも話していたい気分になります。

これからも言友会を心の支えにして、悩んだ時はアドバイスをもらって頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。



日時:平成 29 年 12 月 16 日(土)

場所:道の駅 うつのみや ろまんちっく村 宴の間

進行:栃木吃音改善研究会 Tさん

進行:交流会 Sさん

参加者:HR、S、TN、H、T、F、古川

計7名(敬称略)

1. 近況報告3分間スピーチ(大掃除どこから進める?)

HR:今年よかったことは、軽い気持ちで受けた「KR業務取扱管理者」に合格できました。

あと、父が入院し、何度か実家へ帰る状況です。

その他は普段通りの生活です。

S:O市から来ましたSSです。

12月2日から10日まで、THの慈悲のお心で、プレミアムなS門からN門までのK開放から今日まで、毎日青空が見える関東平野に平和に暮らしていられることが、とても有難いと思います。

それというのも、TからのKMが飛んで来ないように、Aさんが病をおして、分刻みのスケジュールにも耐え、世界中の国々との和平を結べるよう、努力してくださっているお陰様だと思います。

12月3日には第二Kでリタイアし、午後、N駅からバスで25分くらいのR閣でMを鑑賞して来ましたが、12月7日のリベンジでは、スムーズに行けるよう工夫し、あまり混まない状態でプレミアムK散歩ができ、最後には、5mの至近距離で、THにお目にかかり、お礼をお辞儀により示すことができました。ラッキーで、有難いことがいくつも重なりました。

今日、ここにこうして参加でき皆様とお会いできたこともラッキーで有難いことです。大掃除は、トイレから始めます。

TN:妻が2ヶ月前くらいから頭の痛みを訴えて、いろいろ病院めぐりをしました。平日のある日は救急車にもお世話になりましたが、K会病院に行きやっとな原因と思われるものがわかり一安心しています。今日もこの場に出席できるかわかりませんでした。交流会と泊まり無しの懇親会なら参加できるようになりました。

今年もいろいろありました。職場では再雇用なので現役とは違い、いろいろ弱い所もあります。が自分のすべき事はして、少しは文句も言ってパワハラに負けないよう

にと思っています。

地域では公民館長と班長をし、家では2人の子供がダブル受験です。

地域の役も来年の3月までなので申し送りがスムーズに行くよう、そろそろ準備を始めようと思います。

大掃除は軒の下から始め家の中に入ります。ナカナカ思うようには行きませんが。

F：昨日、職場の部署の忘年会で女性6名で食事会をしました。みんな車で来ているのでアルコールは無しでドリンク飲み放題で3時間ずっと飲んでいました。吃って話していても普通に会話は続いていくし気にしてもしょうがないと思いながらも引っ掛かるものを感じてしまいます。

大掃除は天気の良い日にカーテン洗いから始めます。

T：10月25、26日、Fファミリー(旧D地区「T言友会の前身」)の仲間とY川温泉に行き、28、29日には言友会T大会でG県T市に行って来ました。

初日に「Rヨガ」という笑いヨガで笑い合いました。

2日目にはちはやふる「YI」をやり、夕食後にはカラオケなどもあり、本当に楽しい大会でした。

古川：3ヶ月ぶりの参加になります。9月17日(日)に交流会を開催しましたが、当日は台風の影響で悪天候により15時30分に終了し、皆さん早めに帰宅して頂いたのですが、私はM町で追突事故に遭い大変でした。

信号待ちで停止し、青信号に変わり前車が進んだので私も発車。しかし前車が停止したので私も停車したところ、後から追突されてしまいました。車は1ヶ月くらいで修理できましたが、私の首の治療は今も続けております。

その週の金曜日(9月22日)にD医科大学病院でかねてよりの精密検査があり、受診しました。血管に炎症が所見されるので入院して投薬の治療が必要と言われ、動揺してしまいました。

病院側は10月上旬には治療を開始したいと話しておりましたが、私の都合が合わず10月23日からの入院になりました。この週は災難を2回も受けてしまった週でした。

10月23日にD医科大学病院に入院し、12月2日に退院することが出来ました。その後、通院と自宅にて治療中です。

入院して気がついた事です。食事の時、名前を言わないとご飯を頂けない事です。看護師さんがトレイに記載してある名前と患者の名前を確認してから食事が載せてあるトレイを頂けるのです。もし言友会で活動していなければ、吃音症状が出て名前が話せず大変だったと思います。

大掃除は外廊下にありますテラス窓から攻めていきます。

入院中は栃木言友会の皆様始め、各地言友会の皆様から温かいお見舞いを頂きありがとうございました。直接病室に来てくださった方、メールでメッセージを送ってくださった方、お電話をかけてくださった方、贈り物を送ってくださった方、お守りを送ってくださった方、T言友会は大勢の方が寄せ書きを書いて色紙を送っていただきました。本当にありがとうございました。

約40日間の入院でしたが、皆様の励ましにより治療ができた事に感謝します。

2. 栃木吃音改善研究会

担当：T

腹式呼吸

抑制法での自己紹介 2回

自由な発声法での自己紹介

職場、地域などでの乾杯の挨拶の練習

持ち時間1分での個別練習

[報告：T Tさん]

H：「それでは、これから新年会はじめさせていただきます。」などと、新年会幹事の司会練習を実施しました。とても、良い練習になりました。

少人数でも程よい緊張感があり、良い練習になるといつも感じています。

自分のことで精一杯で、意外と他人のことなんて気にしないもんだなど、やってから実感しました。このような経験を積み重ねていきたいです。

F：抑制法での自己紹介はいつもリラックスして話す事が出来ます。乾杯の挨拶練習は自由設定なので栃木言友会の忘年会の挨拶にしました。

皆さんとても上手な乾杯の挨拶でとても参考になりました。

T：私は60才を過ぎてから吃音で悩む事もなくなりました。今は70才をすぎまして、栃木言友会やS言友会OB会に参加して仲間と飲んだり交流をする事が楽しみです。

古川：今回もTさんによる吃音改善研究会です。腹式呼吸から指導をいただいて抑制方による自己紹介です。この手順が進みますと毎回心が落ち着き話す内容も纏まり声に張りが出てとても良い気分になります。乾杯の挨拶ではこれから忘年会や新年会、更には地域や知人による懇親会も多くありますので、予行練習になり助かりました。

3. 「リラクゼーション2 心身一如の禪的呼吸法」 担当：S

初めに、1で実施した「ひたすらジャンケン」と「カモン」をやりました。次に体を柔らかくするための体操を三種類やりました。

一つ目は、第二の心臓とも言われる、ふくらはぎをもう片方の膝頭でぐりぐりとマッサージする体操で、身体の血流をよくする効果があります。

二つ目は膝の上にもう片方の足をのせて倒す体操、三つ目は全身をへびのように動かす体操。続けて「有難う」を足の細胞すべてに言う体操。まずは右足の第一指から。足指の根もとを手指で抑えて押します。その時忘れずに「第一指さん有難う」と声に出して言います。同じように「第二指さん有難う」「第三指さん有難う」・・・と言いながら、第五指まで足指の根本を手指で指圧します。

続けて足の裏側の胃腸に効くツボ、土踏まず、睡眠を促すかかとのツボを押しながら、「有難う」を言いました。そしてよく眠れるための仰向けから片足を横に倒すひねりのストレッチを30秒ほどずつ左右実施しました。

後半は、禪的呼吸法です。

まず初めに、体の中の空気を全部口から吐き出す感じで息を吐いてから、鼻から1秒くらいで素早く息を吸うという呼吸法を数回練習しました。座る姿勢は、自分が楽な体制で行いました。次に禪的呼吸法の数息感(すそくかん)です。まず自分で、座禅に似たアグラのポーズか、畳の上に仰向けで寝るポーズにするか、好きな方を選んでもらいます。

そして、「ひとつ」「ふた一つ」・・・「とお」と、吐き出す時に、息の数を数えます。声に出しても心の中で数えてもOKです。吐く息を数えることにより、より自分の息や体に集中することができます。「とお」まで数えたら、また「ひとつ」から始めます。それを繰り返しているうちに、だんだんと心身一如の心境になって行きます。これを6分ほど実施した後、最後に、数息感を「とお」まで一度行ったら続いて「いま。ここ。じぶん。」と、吐き出す時に心の中で唱え、自分の身体に集中し、「心身一如」をより確かに感じていただきました。

これで、リラクゼーションー禅的呼吸法ーは終わりですが、最後に、三種類のハガキから自分の好きなハガキを選んでいただき、好きな筆記用具も選んでいただき、感想などを書いていただきました。 [報告：SSさん]

HR：Sさんの、ふくらはぎをもう一方の足でさする方法は、役に立つと思います。実践してみます。

H：体と心もほぐれて、話すための体を作る準備ができた感じでした。
最近、忙しく体が固まっていたので、とてもこちよかったです。
このリラックス感を大切にしていきたいと思いました。

F：Sさんより、じゃんけんゲーム、ストレッチ、禅的呼吸法など教えて頂きました。畳に寝て、ふくらはぎ、足裏のマッサージや腰痛、肩こり、安眠効果のストレッチなど色々なストレッチをすると体がほぐれて肩が軽くなってとても気持ちが良かったです。

T：私は同い年の友人を2人も亡くしており、やはり健康第一に考えていますのでSさんの話は大変参考になりました。
交通事故でむち打ち症になり3回ひどくなり、2回目の時は整形外科に入院しても治らず、鍼灸治療をやりやと治り、今でも入院できた先生の所で働いていた先生の所で治療しています。

4. 感想

T：古川さんの健康状態が心配でしたが、元気そうなので安心しました。
温泉に入り、おいしい料理とお酒を堪能しました。

F：ろまんちっく村での交流会、忘年会、大変お世話になりました。交流会の宴の間は広い畳の部屋で寝そべりゆったりと行えて良かったです。

忘年会準備では地ビールを用意して頂きまずは乾杯。Y庵での忘年会はお料理も白玉餃子も美味しかったです。2次会でもいろいろとお話が出来て良かったです。
来年のお花見や忘年会の話題もあり、栃木言友会の皆さまとまたお会い出来るのが楽しみです。

Fさんには体調万全ではない中、忘年会を企画して頂きありがとうございました。

古川：本日の交流会は関東ブロック大会で使用した、道の駅 うつのみや ろまんちっく村での開催となりました。

12月の忙しい時期ですが県内からはTNさん、Sさん、県外からは、T都のHRさん、S県のTさん、Fさん、I県からHさんが参加してくださり、交流会を多いに盛り上げてくださったことに感謝します。

T：本当は今夜は宿泊し、皆さんとゆっくりお話ししたかったのですが、家の事情もあり懇親会の後、帰宅します。1年間あっという間と思います。

私は子供たちの事もありまだ働きますが、先日の日経新聞に70歳を過ぎても働いている介護施設の女性の記事が1面に紹介されていました。

同世代だから解りあえる介護職員とありましたが、私も働けるうちは働こうと思っています。そのためには心と体に気を付け行動しようと思っています。

HR：懇親会の準備会も楽しく、入浴時間を逆算して時間いっぱいまで楽しみました。

夕食もおいしく、その後の二次会(三次会?)も楽しく過ごすことができました。また、寝言といびきが激しく、特段お計らいで個室にさせていただき、部屋も立派で、またもう一度来たいです。次回は早く来て、多くので店や野菜などの販売所、野外散策などゆっくり楽しみたいと思います。有難うございました。

S：貴子さんとSBさんが参加できなくなったのは残念でしたが、S県やTやI県からも参加していただき、リラクゼーションも吃音改善研究会も、丁度いい人数で、ゆったりできました。有難うございます。感謝します。ついています。体調が心配された元一さんもお元気で参加することができ、有り難かったです。

次回交流会は1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会議室です

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： 購読会員： (敬称略)

2月25日(第4日曜日 201 会議室) 3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：1月28日(日) とちぎ福祉プラザ 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 「正月のできごと？」

交流会Ⅰ：「栃木吃音改善研究会」 担当：TN

交流会Ⅱ：「カルタ取り」 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>