

栃木言友会会報

交流会報告 No. 180

2018年2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	「〇宿(F県)」	Y A P	1
巻頭言		K T P	2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P	3~7
次回交流会案内		K 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

巻頭言

「吃音隠さず、吃音と供に！」

K T

私が吃音を自覚したのは、小学校の3年から4年の時です。
小学校の低学年の頃は、吃ってはいましたが、あまり気にもしないでいました。
唯！話す時、途中で言葉が詰まり、又！最所から言葉を繰り返して、何度も同じ音を言い直して言葉が詰まり話しづらかった記憶がありますが、気にもしていなく自然に吃っていました。
担任の先生も3年生までは厳しくない先生だったので良かったのですが、4年生の担任の先生が厳しい男の先生で、緊張していたせいか吃音が酷くなりました。
5年生、6年生の先生は女性の担任に代わりましたが又々厳しい先生で、教科書の朗読が自分の番になる日が分かると授業を欠席して、常に吃音を意識してコンプレックスの固まりになりました。

今62歳で、吃音のままの人生ですが、栃木言友会に入会して七年過ぎ、交流会に参加して、少し意識が変わり、話すのが軽くなった感じがします。

現在働いていますが、仕事はTで、お客様との会話は、何とかこなして、必要最小限の会話は出来ているかと思えます。話す訓練と思い、軽く吃りながら会話しています。

Tの仕事は人と接する仕事です！引っ込み思案な自分が人と接する仕事で、気を使いながらやっていますが、吃音がなければもっと流暢に色んな事を話せるのに、その日の精神状態！気分の浮き沈みでも吃音も軽かったり重かったりします。

高望みせず自分の吃音を受け入れて、有意義な人生を送り楽しみたいです。

交流会報告

日時：平成30年1月28日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 403会議室

栃木吃音改善研究会 進行：Tさん

交流会 進行：Nさん

参加者：Y、T、S、N、F、古川 計6名(敬称略)

1. 近況報告3分間スピーチ(正月のできごと)

T：親しくしていた叔父が亡くなりました。家族ぐるみで仲良くさせていただいて、植木好きで丹精込めて育てた植木が大きくなり、U市の家では育てきれなくなり、土地だけはある我が家に疎開？してきた植木は数多いです。

その娘さんは50代半ばですが、カウンセラーの会社の代表を11年間しています。

正月は、例年どおり町内のH天満宮に初詣に行き、年初めの初日の出が見ることができました。そして、おみくじを引きましたが、大吉が出ました。

地域の公民館で新年会をし、公民館長をしているので乾杯の挨拶をしました。

古川：新年明けましておめでとうございます。

今年も宜しくお願いします。寒い日が続いております。22日の大雪にはびっくりしました。その後、今年は気温が上がらず自宅周りには今でも多くの雪が残っております。

12月2日、退院して1月15日まで自宅にて通院と治療を続けてきました。

ようやく医師より出社の許可があり16日より業務復帰しております。自宅で動いている時は体の動きにふらつきや視力の低下などの違和感があるものの、50%くらいの体力で仕事は出来るのではと思っておりましたが、実際に出社してみると思った以上に体の動きは悪く、以前の30~40%くらいの動作しか出来ないことに驚いております。

さらに午後はパワーダウンしますので、かなり厳しい状態を感じております。特にふらつきについては転倒した場合、骨折に繋がってくるので充分注意をしております。業務スケジュールにつきましては私に任せていただいております。年下の上司二人からは「古川さん、身体の事を最優先にして仕事をして下さい」と声をかけてもらうなど感謝したいです。(私が現役の時に支援をしていた方です。)

状況を見ながら出来る範囲で業務を進めていきます。

正月の出来事は元日に、O市で食事をしてからショッピングセンターに買い物に行きました。鏡開きがあり甘酒の缶を頂いてきました。私の体のこともあり妻には出来るのであれば新年度からの仕事の更新をしないで自宅に居てもらっております。私の希望を聞いての対応に感謝したいです。

Y : N市から来ました、Yです。

約2年3ヶ月ぶりの出席で、今、懐かしさを感じながら話しています。

何とか仕事の方も順調で、土日の勤務も結構あります。

所属する会の幹事などにもなって、最近話す機会が増えました。

電話は相変わらず苦手で10回に1回位は酷いときがあり、気分が落ち込みますが、開き直っています。吃音であることにより相手に良い印象を与えることもあったと、最近感じています。来週からは古川さん宅の近くで測量をする予定です。

正月の出来事は、O宿とK温泉に行ってきました。O宿は、雪景色がきれいでした。

K温泉は何度も温泉に浸かり、ゆったり過ごすことができました。

帰宅してから3日後に噴火しましたので、運が良かったと思います。

F : 11月に受験した、M2013に合格しました。

試験中は解けない問題が多く、最後に冷静に一から問題をやり直したら合格しました。努力が実ったと思いました。

この知識を会報づくりに生かしたいです。

元旦にはO市に初売りに行きました。帰宅後、届いた年賀状を1枚ずつコーヒーを飲みながら読んで、なかなか会えない同級生、親戚、言友会の仲間の近況等を知って楽しみました。

あとは、近所のY神社に初詣、A市のT山元三大師に厄除けに行き、厄除け（いじめ除災）をしました。

S : T都H市からきましたSです。

12月の栃木言友会の忘年会は胃腸炎のため参加できずとても残念でした。職場も感染予防のため3日間ほど休まなければなりませんでした。

先週の雪はTではひざ下まで積もる大雪で

した。市内のバスも運行停止となり、歩いて職場まで行きました。ちょうど外来の患者さんがいらっしやる日だったのですが、大雪のため無理をなさらないように

患者さんのお宅にお電話することになりました。いまだに電話をかけるときは緊張しますが、幸いに大きくどもらずに話すことができました。

いまはどもる事よりも必要な事項を伝達することが大事だと思えるようになりました。

お正月は実家に帰省しましたが、年末から母が胃腸炎、妹もインフルエンザにかかっていたため、泊まらずに日帰りで戻りました。インフルエンザになると再び出勤停止です。

今年は体調に気をつけていきたいと思います。

N：O市から来ましたNSです。

仕事や用事により3ヶ月ほど欠席していましたが、ようやく参加することができました。

近況ですが、A缶を作成する会社に勤めていますが、新発売の缶の生産のため、最近忙しい日々が続いています。

常に作っている訳ではありませんが、生産する日は21時くらいまで残業することになり、それが2週間程続くのでとても大変です。

今月で生産が終わるので「早く終わってくれ」と、それだけを願いながら最近仕事をしています。

副題の正月のできごとですが、年末は実家の方に帰省していました。

29日は母親の実家がIのため、そちらに滞在していましたが、30日からはAの実家で過ごしました。久しぶりの実家では家族で麻雀をしたり、ガキ使を見ていました。

とてもリラックスでき、ご飯も美味しかったため、生産の仕事を休んで有給を使いたいと本気で思いました。今日はよろしくお祈りします。

2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

報告 T

出席者：N、Y、S、F、古川、T（敬称略）

いつものように共通練習の後、個別練習をしました。

普段忙しくなかなか参加出来ない方が、職場関係の電話練習、職場関係の会の司会進行の練習をされました。

実践的な練習をされ、張り詰めた緊張感がありました。

このように実践さながらの環境での練習が、効果があると思います。

この場をこのように、有効に活かして頂ければと思います。 [報告：T Tさん]

古川：新年度もTさんによる吃音改善研究会です。

鼻から息を吸って腹式呼吸から指導と抑制法による自己紹介です。この手順で進みますと、心と身体が新年度らしく清められた感じがして話す内容も目的を持ったことになっております。電話練習ではYさんにお相手頂いて新年会の会場設定などに付き合ってください、感謝しております。

S：呼吸法や抑制法での発話練習を行いました。電話で「恐れ入ります」がうまく言えると対応の幅が広がると感じており、電話場面を想定して練習しました。どもりたくない場面ではほかの言葉への置き換えも有効だと思いますが、苦手だった「よろしく願いします」も言い続けていくうちに言いやすくなった経緯があり、心理的負担が少ない場面ではなるべく使っていこうと思います。

F：求人広告を見て問い合わせをする電話練習をしました。

朝に実際に家でしていたのですが、吃音が出て途切れ途切れになりましたが、こちらで皆さんが見ている前で緊張感があるなかで、皆さんに相手になっていただいて、練習が出来た事で、これからも意欲的に求職活動が出来る気がしました。

感想

N：みなさんお疲れ様でした。久々に出席しましたが、同じ吃音の仲間がいる言友会はとても貴重だと思いました。

交流会のカルタ取りは皆さんのご協力のおかげで、何とか進めることができました。慣れない司会でしたが、付き合ってくださいありがとうございます。

吃音改善研究会では、途中でYさんからいただいたアドバイスがとても役に立ちました。抑制法で話す練習ができるというのは、言友会ならでは、とても助かりました。

アドバイスを下さったYさん、ありがとうございました。

来月も参加しようと思いますので、よろしくをお願いします。

S：今日はありがとうございました。吃音改善研究会では電話で苦手なフレーズの練習をすることができました。普段はできないので貴重な時間でした。

交流会のかるたもとても楽しかったです。自然の前向きな気持ちになれました。仕事で壁にぶつかったときなど修造カルタの言葉を思い出したいと思います。

古川：平成30年度1月の交流会です。新年度もTさんによる研究会のご指導から始まり、Nさんの交流会ととても充実した内容でまた、皆さんが盛り上げてくださったことで魅力ある交流会にして下さった事に感謝したいです。

また今回もT都のSさんが来てくださったことに感謝します。いつも遠方から参加してくださりありがとうございます。

Y：有意義な時間を、ありがとうございました。

大勢の前で話す時には、いつも言友会での3分間スピーチを思い出します。そして、楽になれます。吃って当然の場ですので、ここでは自分の話しやすい声の出し方を、思いきって試してみることが良いと改めて感じました。

F：10月11月の交流会参加の時は夫が入院して落ち込んでいましたが、2か月ぶりに参加できて気分も戻ったと思います。

交流会は、MSさんの「Sかるた！」で、気持ちを奮い立たせてくれるような読み札ばかりで、Sさんの気合の入ったポーズの写真入りの札（かるた）でした。熱血漢な所がありファンなのですが、かるたの裏の札の解説を全員で回し読みして、こんなに声を出したのは久しぶりでした。

次回交流会は2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会議室です

今月の交流会担当はS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)

3月25日(第4日曜日 403会議室) 4月22日(第4日曜日 会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：2月25日(日) とちぎ福祉プラザ 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 「犬と猫どちらが好きですか？」

交流会Ⅰ：「栃木吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：「リラクゼーション3-宇宙との調和-」 担当：S

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>