

栃木言友会会報

交流会報告 No. 181

2018年3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	「K温泉(G県)」	Y	A	P	1
巻頭言	S言友会	N	M	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		F	K	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

言友会ありがとう

S言友会 N M

私が、M言友会（現、S言友会）に入会したのは、昭和60年の2月でした。
会員14名、例会参加者5～6名、例会時間2時間、例会内容は、自己紹介、近況報告、発声練習、呼吸法、本や新聞の音読などを、主に行いました。

例会の他にも、新年会、忘年会、M言友会記念祭、お花見、春秋の行楽、海水浴、温泉、スキー、映画、カラオケなどに、良く行きました。個人的な飲み会も多く、吃音談義をしました。例会の会場が、予約できない時は、各会員の自宅で、例会を行い、懐かしいです。

私は、T言友会や第X地区（現、N例会）とも親交が、ありましたので、都合をつけて、上京しました。例会、記念祭、文化祭、ワークショップなど、多く参加しました。

また、昭和61年の8月に、第1回K国際大会が、Kで開催され、Mからは、5名参加しました。昭和62年の10月に、T大会（現、T大会）が、M言友会の主催で誕生しました。平成3年にM言友会10周年祭、平成13年に20周年祭を行い、県外からも参加者がありました。平成16年、20年、27年には、Mで、講演会が、実施され、自身も吃音者のY医師、K医師の内容は、良かったと思います。

S言友会は、現在20数名です。例会参加者は、10～12名、例会時間は、3時間半です。例会内容は、自己紹介、近況報告、司会担当者の提案メニューの実践、カードスピーチ、サイコロトークなどです。新人の為の電話練習やアドバイスも行っています。楽しい例会で、いつも活気があります。

私にとりまして、S言友会始め、各地言友会の皆様のおかげで、今の自分が在ると思います。数え切れないほどの、思い出や仲間との「ふれあい」は、私の吃音を軽くしました。吃音を忘れていた時間が多くなりました。まさに「言友会」ありがとうございます。

最後になりましたが、今年のT大会は、S言友会が担当です。
9月29日、30日です。

皆さん、是非参加をお願い申し上げます。お待ちしております。

交流会報告

日時：平成30年2月25日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 201会議室

栃木吃音改善研究会 進行：Tさん

交流会 進行：Sさん

参加者：S、H、F、K（初参加）、古川、FT、T 計7名（敬称略）

1. 近況報告3分間スピーチ（犬と猫どちらが好きですか）

F：毎月送って頂く会報で交流会の様子がよくわかり励みになり、共感したり栃木を身近に思います。Pオリンピックは明日で閉幕ですが、あまり観れていませんでした。唯一、昨日のカーリング女子3位決定戦は全て観れて、Iに逆転して銅メダルを取った試合に感動しました。試合中の選手達の会話や休憩時の様子からチームワークの良さが感じられました。

犬と猫どちらも可愛いですが、犬が好きです。タイガーウッズと犬の会話の事を聞いて、飼っている犬と沢山会話してみようと思います。

K：S市から参加した、Kです。

自己紹介をかねた近況報告は、近くに住む父母（車椅子生活、認知症）を老老介護していることとお話しました。

長く生きるといふことはどういうことなのか、できるだけ明るく話すことをこころがけました。

そのあと、最近感銘を受けた、TSの詩の一部「ふりむくな、ふりむくな、うしろにはYがない」を、ご紹介しました。

私の場合は、つついいうしろを見てしまい、誰かに愚痴をこぼして夢のことなど忘れてしまいがちですが（苦笑）。

古川：自宅のネット回線は0のAを使用しております。数年前からH回線にいかがでしょうかと0方から打診があり、工事を委託しましたが、自宅が古く壁にケーブルが引けないとの事。では別な業者さんをお願いしても同じ話で、H回線を諦めA回線のまま使用してありましたら、20XX年にA回線の業務を終了すると通知が来てしまいました。あと5年以内に自宅を何とかしなければなりません。

小屋に樹脂製を重ねて保管する衣装ケースがあります。傾いてしまったので、下の段が潰れてしまったのかと思いましたが、棚が壊れてしまい傾いてしまったのです。小屋の中にあつた木材を加工して修理をしてとりあえずOKです。小屋の引戸も動き

が悪かったので、引戸左右入れ替えをしてこれもとりあえずOKです。

D炎の治療費が高額で困っていらっしゃいましたら、ようやく特定S認定書が届き、治療費の一部が減免処置になりそうで少しほっとしております。でも明日は、Dの内視鏡の検査があり、不安です。

F県A市にありますお墓参り、毎年3月頃に行っておりましたが、今年は寒いのと自分の体も思うように動かないので4月以降にすることにしました。

犬より猫のほうが好きです。小さいし、抱っこしやすいし鳴き声がなんともかわいいです。

F T : 先月、K外来に診察に行ってきました。E県にある病院でH空港までは高速バス、そこからM空港までは飛行機です。その日Eは、5年に1度くらいの大雪とタクシー運転手さんがいており、みかん畑のみかんに雪が積もる程の雪景色で、景色や気候を楽しんで来ました。タクシー運転手さんにEの銘菓を教えてください、

「〇〇タルト」が有名と聞いて買いましたが、夫と栃木に戻ってから食べ美味しくて、吃音があったからEに縁が出来たと思いました。

それと今月に入って短期のアルバイトをしています。常に仕事に集中して、進めていきたいです。

犬と猫ですが、どちらも見ていて可愛いですが、猫が好きで6歳のオス猫を飼っています。日々元気と癒しを貰っていると思います。昨年は猫の飼育頭数が、犬を越えたとラジオでいっていて、近年は猫ブームだと思いました。

俳優のORさんが先日亡くなられ、愛猫家だったそうで、猫が転がるとほっとするという話をされていて、私も同じ事を思い、飼い猫が目の前でお腹を見せて転がるとお腹をなでたりしています。

S : O市から参りましたSです。

1月末には、大人のKクラブパスで、5日間特急も新幹線も指定が6回使えて、自由席なら何回でも乗り降り自由でJ日本～H全域が乗り放題で、初めてAまで行って来ました。今回、Kにも初めて泊まることができ、K駅が昭和のいいところを残したレトロなとてもいい感じで、またKからAまでのJR区間が、天国のような極楽のようなとても素敵で感動しました。車窓からの自然も、乗ってこられる地元の方も、汽車の中も、素晴らしかったです。

Aでは、S人の方々の作品がいろいろと素敵な品があり、A務所の売店で、本当は明日からのオープンということでしたが、680円程度の所持金で三ながめ焼の、流水とラピスラズリ色の海のデザインの焼き物をいただいて来ることができました。また、今回の旅のメインとなる、自然の状態の丹頂鶴も、K駅の雪広場での集会の様子、2～3羽ずつの行動の様子、2～3羽ずつの飛翔の様子も、ディーゼル車やSL機関車の中から見ることができました。またK駅の「Nかし館」という全席禁煙のレトロなお店にあった本を読み、H道のKと道路を開拓した方々が、明治時代のS人の方々に、工事中にクマに襲われたり、寒さや病気でお亡くなりになった方々千数百人のお墓がH駅から歩いて行ける霊園にあることを知り、そこへ片道30分程かけてお参りし、だらに経を上げてご供養して来ました。

私は小学校3年生の時に友達に家で生まれた三毛猫をもらって育て、大好きでしたし、猫のように自由きままな生活が好きなので、犬よりも猫の方が好きです。

T：先日、N言友会のKさんより言友会記念文集が送られてきました。

私のつたない文を投稿させていただいたお陰で、頂きました。

楽しみに読んでいきたいと思えます。

地域の大きな区分けの公民館の役員の選考があり、連日公民館に出向きました。候補者をこちら選考委員でめぼしをつけ、その家を訪問し交渉にあたりました。幸いにも同級生のT君が骨を折ってくれたお陰で、比較的スムーズに次期役員が決まりました。私は仕事をしている都合上選考委員長代理で、少し貢献しました。

子供がW受験で子供も大変でしょうが、親も大変です。次男はいつ勉強しているのかわからないので、少し意見すると猛抗議されます。私も事情があつて？高校受験の時はあまり勉強しなかった記憶はありますが。

副題の犬と猫、どちらも好きです。小さい頃はどちらも飼っていましたが、家を建て替えてからは、犬だけを飼うようになりました。一番長く生きたのはシェパードで16年生きました。U動物園から頂きましたが、幼犬の頃のその犬はぬいぐるみのように可愛いので係員に種類や大きさを聞くと、てきとう？で種類はわからないが中形犬でしょうと、言いました。その後成長が止まらなく大型犬になってしまいました？お利巧な犬でした。今飼っているのは柴犬で中形犬ですが、血の気が多いのか？よくほえ番犬には適しています。

2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

7名の参加でした。

いつもの抑制法などを使う自己紹介の共通練習の後、今回は朝夕の職場での挨拶を行ないました。日常生活で役に立つ場面を考えて行います。皆さんも良い意見ありましたら、お願いします。
[報告：TTさん]

F T：抑制法を2回行い、話す速度を指折りで一定にしてみたりしてコントロールしました。

職場に朝の挨拶をしながら部屋に入室する練習は皆さんの視線が集まり、緊張しました!! 退職か異動の挨拶の練習も、本当の場面を自分で想定しながらできてよかったです。いつか実際に行う日が必ずくると思います。

プログラムが豊富な吃音改善研究会でした。

F：職場の退職、移動など想定した挨拶練習では、伝える内容に集中していたので吃音を意識する事なく話すことができました。職場での朝の挨拶練習はドアを開けて入り「おはようございます」と挨拶するので実際の緊張する場面そのまま、とても声の詰まりを感じました。

古川：抑制法からの自己紹介、次に少しはやめの抑制法での自己紹介。

時間をかけて抑制法で話す場合は自分が良く見えるようでもた、話す内容も確認しながらのスピーチになりますから余裕ができる感じです。

でも少しはやめると慌ててしまう形になり、ことばに重みがないように感じます。職場異動時の挨拶練習。実際にはもう余りありませんが何らかの場合を備えて文を組み立て練習させて頂きました。人前での挨拶や話す練習にもなりますが、文を組み立てることも重要で、今回もTさんによる研究会ご指導はとても充実した時間が過ごせたと思います。

4. 感想

K：2階にある会場の窓から眺めることのできた、グラウンドや団地の屋上にある数多くの給水塔が、なぜかとても印象に残り、ほっこりした気分になりました。

初参加にもかかわらず、会員のみなさまに温かく迎えていただいたので、リラックスして発言することができました。

みんなで発話練習をした「おはようございます」「ありがとうございます」は、わたしにとって苦手なア行ですが、とても気持ちのよいコトバになりました。

みなさまに感謝いたします。本当にありがとうございました。

T : 今日部屋に入室しましたら、拝見した事があるような方がいらっしゃいましたが思い出せずにいると、古川さんより「KKさんです」と紹介していただきました。
隣の席に座らせて頂き、よもやま話もさせて頂きました。親しみやすく是非これからもいらして頂ければと思います。

S : 今日は遠くからもご参加いただき、古川元一さんTさんにもお会いでき、TTさんの吃音改善練習もでき、有難うございます。感謝します。ついでいます。
3月の交流会の時はH道なので、今日皆様と参加でき嬉しく思います。

古川 : 本日の交流会、お疲れ様でした。研究会、今回は呼吸法を省略することで他のスピーチが多くてよかったです。何時も研究会をご指導して下さるTさんに感謝です。
交流会Ⅱの「宇宙との調和」のタイトルを聞いてイメージが浮かばなかったですが、Sさんのわかりやすいご説明をゆっくり聞いて内容を理解でき、自分がここに生きていることが素晴らしい事を感じることができました。
この様な交流会を企画して下さったSさんに感謝します。
本日は遠方よりKKさんも参加して下さり、多岐にわたる話題をたくさん提供していただき交流会を盛り上げて下さったことにも感謝します。
また、S県のFさん、I県のHさんの遠方より参加して下さいました事に感謝します。
本日も皆様のご配慮により交流会が盛り上がり、充実した時間を過ごせたこと、有難うございました。

F T : 先月の交流会の近況報告で昨年末まで働いていた会社について色々とお話しましたが、先輩に対する礼儀が不足している事に後で気づき、恥ずかしい事であると自分で思いました。

F : 今日はありがとうございました。
交流会は緊張感あり、とても良い練習が出来て良かったです。言葉にこだわらず気持ちを表現する事に集中したいと思います。

次回交流会は3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403会議室です

今月の交流会（研究会）担当はTさんで、近況報告進行はSさんです。
ご期待ください。

今月は14時～15時30分の時間帯で開催の予定です。

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**

4月22日(第4日曜日) 403会議室) 5月26日(第4土曜日) 403会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：3月25日(日) とちぎ福祉プラザ 403会議室

14時00分～15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 「この春したい事」

交流会：「今年の実践目標、栃木吃音改善研究会」 担当：T

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>