

栃木言友会会報

交流会報告 No. 182

2018年4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野が原博物館」(NS市) Y A P 1
巻頭言	S言友会 H H P 2~3
交流会報告	栃木言友会の皆さん P 4~10
次回交流会案内	G H P 11

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

不幸なひと幸せなひと

S言友会 H H

私の吃音の始まりは保育園の時でした。今思えば小学生、中学生、高校生の学生時代は友達、彼女にも恵まれスポーツも得意でクラスの人気者でした。

何回かのクラス替えでの自己紹介も特別気にしなくて、中学の担任の先生はテストの前にはわざわざ家まで来て見回りしてくれたり、高校の担任は私の吃音に理解が有り、先生と一緒に銭湯に行き夕飯を御馳走になり泊まって来ました。

どもりがあっても周りの環境が良かったせいか嫌な事もなく、どもりでからかわれた事もなく不幸な思い出もなくて、楽しい思い出で頭の中は一杯でした。

でも大学で一人県外の生活をしてからは、楽しい思い出はなかったように感じられます。同じクラスの学生には【なんで変な話し方するんだ】って言われて、好きなスポーツの部活にも入らず勉強もするわけではなく、ただ4年間が過ぎた感じでした。

無意識に心の片隅に吃音は悪いものだ治さないといけないと悪い不幸な思い出が有りました。

きっとそれは中学の国語の時間に先生から（藤沢君のどもりは今は良いが、社会に出てから困る事になる）と言われ、皆の前で何回も何回も朗読の練習をさせられました。

自分の中ではTでの大学生活は社会に出たのと同じ感覚になり、周りの目が気になり、どもる事が分かってしまえば嫌われる、馬鹿にされると考えていました。時間に流され社会人になってからは、ますます人の目が気になりました。

いつも思うのは失敗した事や、恥ずかしかった事、臆病で前に進めなかった事、なんとかごまかそうとした事など不幸な事ばかり考えていました。

それから長い長い年月が立ち、言友会を知りました。

ここは自分にとって天国で秘密基地みたいな居心地の良い空間でした。

言友会では支部長や〇例会部長や宴会部長で、楽しい事はどもっても不幸ではなく、楽しくて吃音の改善もできました。

今迄では吃音での失敗や嫌な事ばかりの不幸な体験談ばかり頭にあり、楽しい体験談はあまり考えていませんでした。

でも例えば今日は天気が良かった、笑顔で何人とも挨拶できた、筋トレでベンチ 80 キロ持ちあげられた、腰が痛いのが軽くなった、道が空いてラッキー、ソバが上手かったなど何気ない事が本当は楽しくて幸せな事です。

少しの出来事でも楽しい事に変えたり、失敗した事もまた次にもう少し頑張れば良いかなってチョットと前向きに思ったり、寝るときに今日は良い事あったかなって考えたり、頭の中に幸せなこと詰め込んでいきます。失敗や不幸な事は忘れようとする余計に頭の中に強くインプットされるので、不幸せの事はそのままにして無理に忘れようとしないで、幸せな事を考えて頭の中に幸せを一杯一杯上書きしていくと、何だか勇気が湧いて気持ちも楽になり心も体も健康になるみたいです。

前は嫌な事、失敗した事などの不幸せ事ばかり考えていました。今はなるべく幸せな事を考えるようにしていこうと思います。不幸な人は不幸の数を考えるのが上手くて、幸せな人は少しの幸せでも沢山数えるのが上手いと思います。不幸な人と幸せな人はほんの少し考え方を变えるだけなんだなって思います。

今は古川さん夫婦や栃木言友会の方々と知り合えて、毎月の会報誌を見るのがとても幸せです。今年はO例会とT大会です。

また皆さんと再会できる事はホントに幸せです。

交流会報告

日時：平成30年3月25日(日)
場所：とちぎ福祉プラザ 403会議室
吃音改善研究会（栃木） 進行：Tさん
交流会 進行：Sさん

参加者：G、TK（Y新聞社）、S、T、古川、F 計6名（敬称略）

1. 近況報告3分間スピーチ（この春したい事）

S：T都東Y市から来ました。Tでは先週桜が開花し、職場の駐車場の桜も7~8分咲きと いったところですが、ここ数日であつという間に開花が進みました。

栃木はどうかと思いましたが、まだほとんど咲いていませんでした。見ごろの頃にまた来たいと思います。

「この春始めたいこと」は、新しく始めるわけではないのですが、ギターをもっと弾けるようになりたいと思っています。でもアパート暮らしで騒音の問題もあり、自由に弾くことができません。自分の平日休みの時など、隣や下階の住人がいない隙をねらって弾いています。

カラオケボックスによっては楽器の演奏ができるところがあり、今度利用してみたいと思っています。

F：T市から来ました。O市で映画を見て来ました。「Dえもん」です。

ラジオで感動するドラえもん聞いていましたが、大人向けと子供向け半々の内容で、家族と友情を大切に作るストーリーで、最後は涙が出ました。

声優さんが変わったようですが、可愛い好感のもてる声でした。次は「Mレードボーイ」という私が中高校時代に、Rという雑誌で読んだ連載漫画を映画化されたものを見たいです。

この春にしたいこと。運動と自己啓発です。今のアルバイトが筆記用具に携わる仕事です。自分に合っていると思います。力のいる仕事なので、体力をつけたいと思いIのスポーツジムに行けたらと思います。

T：福祉プラザの会場に着きましたら、Gさんがいらっしゃいましたので、お話をさせて頂きました。

地域の公民館の役をしているので、総会に向けて事業報告や決算関係の資料作りをしています。本番が今日の5時からですので早めに失礼させていただきます。

3年前にZ腺を患ってからいろいろ勉強し、食事は野菜をほぼ毎日摂るようにしてから、体調も良いですし、3ヶ月毎にTの病院でする定期検査の結果も良好です。

肉、魚も食べますが、主に季節の野菜をふんだんに使った味噌汁を、私が作ります。野菜だけではなく油揚げや顆粒のダシなども一緒に使います。

昨日、家の畑にあるフキノトウのまだ小さいのや、ヨモギ、エビなどを材料にし天ぷらを揚げました。フキノトウの小さいのが美味しいと聞き、試食をしました。アルコール？と共に美味しかったです。これからはいろいろな山野草、ウド、タラの芽、コシアブラ等もアルコールと共に、食べたいと思います。仲間を募集致します。この春したい事は、いろいろな野菜を種から育てたいと思います。昨日ジャガイモの種を長男をテコに植えました。あと6種類の野菜の種を買い求めました。

古川：本日は今朝から良い天気恵まれておりますが、昨夜は大平町で凄いひょうが降って来ました。10分程度でしたが、かなりの迫力があり今朝、庭の隅にはまだ残っております。

私の携帯電話はガラケーです。交換して10年近くになりDからはいつ故障してもおかしくないなので、早めに交換しては如何でしょうかとダイレクトメールを頂いております。

資料にはスマホも掲載しており、そろそろスマホにしてみようかと考えているところ です。

会報を印刷しているプリンターも、もう3年が過ぎヘッド交換もできなくなる時期ですので、次回プリンターを購入する時はレーザープリンターにしようかと考えております。

機器的にはそんなに高額ではないのですがトナーがかなり高いので、現在のインクジェット方式とどちらが効率が良いかよく吟味してから決めたいです。

私の身体ですが、ようやく元気になってきました。12月初めに退院をして、自宅に居た時は深夜、突然熱が出たり嘔吐したりして妻にはだいぶ迷惑をかけてきましたが、2月下旬頃から安定してきて普段の生活や勤務先でも動きが少しずつ良くなってきている感じです。

少人数ですが友人とも近くの飲食店で懇親会が出来るまでになってきております。今年取り組みたいこと。身体を以前のように回復していくことです。主治医の指導を聞きながら、時間をかけ急がず進めていきたいです。

2. 交流会 「吃音改善研究会（栃木）」

担当：T

交流会ⅠとⅡをミックスしました。
初めに交流会Ⅰの、共通練習から行いました。

交流会Ⅱとしまして、まだ9ヶ月あります今年の「実践目標」を、皆さんに1分間スピーチのテーマとしてスピーチして頂きました。
症状に囚われる時間を、自分にとってプラスになる目標をたてて、行動して頂きたいです。
皆さんの前で発表したからには責任ある？行動をとりましょう。

私は土木の施工の勉強をする。
農業倉庫の断捨離をする。
Hの世界大会の様子を片隅から見る。をあげさせて頂きました。

私は予定がありますので、これで失礼させて頂きました。 [報告：Tさん]

S：抑制法での自己紹介と応用課題として今年の抱負を発表しました。私の目標は今年7月の吃音・R性障害学会（S合同会議）でのポスター発表をやり遂げることです。
タイトルの登録を済ませましたが、来月の20日までに英文の抄録を提出しなければなりません。
間に合うように頑張ってお作業を進めていこうと思います。

古川：今回もTさんのご指導により自己紹介からの研究会です。何回か自己紹介をしたあとは、交流会内容に移行し、今年も目標を1分間の時間の中で聞きやすくわかりやすい内容で話す練習です。私は身体を回復させ、精力的に会活動を進めていきたい旨を話しております。
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。

F：抑制法は日常生活に活着していると感じます。アルバイトで初めていく就業先で名乗る時、電話をかけたり受けたりするときも、効果が現れている事を感じています。
今年あと9ヶ月でしたい事は、運動、自己啓発（良い意味で我慢強くなる、いつも冷静で居る、程良く実直で居る）、吃音症状の軽減、U症状の完治、Excelの試験合格、料理のレパートリーを増やす、自分を引っ張ってくれる良い知人友人を多く増やす等、羅列しましたが、実行し続けたいです。

3. 吃音に関する自由討議

担当：古川

15時30分頃からは、吃音に関する自由討議を行いました。テーマは3つです。

「吃音により引きこもりの方に、どのような支援させて頂いたら良いか」「皆さんが小学校の先生になられたことを想定し、吃音症状のある児童に本読みの朗読はしてもらうか、休んでもらうか、または一緒に読むか」、「皆さんが話しやすい電話のかけ方の紹介」などを意見交換しております。

その他、休日も仕事の事が頭から離れない事、人の表情が気になるなどFから相談がありました。
[報告：古川]

引きこもりの方への支援方法

S：当事者の方にとって、見知らぬ方ばかりの会に参加することは非常にハードルが高いことだと思います。先ほどGさんが言われたように、誰かと一緒に参加するという方法だと参加しやすくなると思いました。しかし初めのとっかかりを作る過程がとても大変だという印象があります。専門性を兼ね備えた相談員（S福祉士、S保健福祉士など）との連携が必要な場合があるかもしれません。

古川：吃音により引きこもりになられている方は、どのくらい居られるのかを把握するのも難しい問題です。行政や教育機関の調査などの資料を基に確認するのが良いかと思えます。

また支援については郵送するのにも住所などもわからないので、これも行政の支援が必要に思えます。そして、本人がこられた時は言友会の交流会を見学していただき、会員の体験談発表を聞いていただくことで、一歩前出るきっかけが出来れば幸いですと感じております。

F：社会に出られないというのは何らかの症状や病気があるのかもしれないと思いました。

病院や然るべき機関に相談し、早めに解決した方がよいと思います。

私は吃音があり、就職、進学への不安はありましたが、社会に出なければと言う気持ちにはあり、何とか進学し、社会人になりました。

皆さんが話しやすい電話のかけ方の紹介

古川：電話のかけ方では子機を持って歩きながら話すと言いやすいです。また、擬似吃音でわざと「ふ・ふ・」と言ってから名前が言いやすいので回りに人が居る場合はこのような話し方をする場合もあります。

F：伝えたい事を単語にして、用紙に書きます。そのキーワードを見て、話を膨らませて話します。非吃音者の友人2名からも電話をする前に紙に書くと聞きました。携帯の時は静かな落ち着いた場所で電話をかけます。

授業での音読の対応

S：私も音読で苦労しましたので、是非対応をしてほしい問題だと感じます。吃音を持つ本人がどうしてほしいか、ということが最も大事になると思います。どうしても読みたくないということであれば免除してもらってもいいと思いますが、一方で「音読がなくなっただけよかった」で済んでしまっただけでは本人の吃音の問題は解決しないと思います。また音読を免除される「特別扱い」が周囲からのいじめの引き金になる可能性もあります。いずれにせよ吃音の症状や心情について、教師をはじめ学級全体で共有する必要がありますと思います。私自身の経験を振り返ると、詰まって先に進めなくなった部分だけ先生と一緒に読んでくれたらよかったのに、と思っています。

古川：私自身中学生の時が一番朗読では苦労しております。わずかに数行の本読みでも健常者の数倍の時間がかかっておりました。

小学生より中学生になってからの方が周りの目が気になるので、本人からの希望を聞いて教師の対応を期待したいです。クラス全体での理解を求める話し合いでは本人にかなりの気を遣わせることがある場合が多いので、十分な配慮とその後のフォローが必要になるかと思っていますので、慎重に進める事が求められると思います

不安な気持ちが頭から離れないことについて

F：仕事が休みの日でも、仕事の事を考えてしまいます。

私は吃音症の他に、軽度のU症状もあると診断されています。自覚はありませんでしたが、そうかもしれないと思いました。

それと店の店員さんの話し方や表情が気になって仕方ない時期がありました。皆さんは休みの日は仕事の事を考えますか？

S：自分も失敗したことなど、いつまでもくよくよ考えてしまうことが多いです。「悩んでも解決しないことは考えないようにしよう」と頭ではわかっていますが、いつも切り替えられるわけではありません。ただ自分の好きな事をしているときは考えないで済むことが多いので、気分転換しています。しかしほかのことが手につかないくらい不安が付きまってしまう場合は、どうするのがいいのか私もわかりません。

平成 30 年 3 月度 栃木言友会 交流会に参加しての感想

2018. 03. 26

G H

栃木言友会に参加するのは久しぶりで、特にとちぎ福祉プラザは懐かしさを感じた。

今回も古川さんのご厚意で、新大平下駅で合流し古川さんの自家用車で会場へ向かった。古川さんは難病と聞いていたが、見た目は以前同様元気そうなので一安心である。

本日の交流会は近況報告の進行担当が、T都東Y市のSさんである。参加者は5名と少なかったが、それなりに吃音克服に対し活発な意見交換ができた。①近況報告、②春になったらやりたいこと、③Tさんの吃音改善研究会等あっという間の三時間であった。

今日はY新聞栃木支社からの取材があった。取材担当は入社一年目の女性であった。現在、栃木県内のサークルを紹介しており偶然に栃木言友会を知ったようである。

新聞記者曰く、「時々吃音は出るようですが、皆さんスラスラと流暢に話しています。」

吃音者は、いつでも言えないわけではない。苦手な音、または苦手な人、苦手な環境に遭遇すると必要以上に緊張して、肩、喉等に力が入り呼吸が乱れ話せなくなってしまう。このことが健常者にとっては理解できないことだと思いが無理もないと思う。

いずれにしても吃音という障害を広く社会に広め、正しく認知されれば幸いである。

以上

4. 感想

F：今日はGさん、SさんがTから参加いただき、Y新聞社のTさんも取材に来てくださって、ありがとうございました。Gさんのお菓子も美味しく頂きました。

夫の体の事もあり、来月で休会と言っていました。体が戻り栃木言友会が継続になったので、私も毎月の交流会が盛会するよう働きかけていきたいです。

S：いつもは地震の症状や対処法について感ることがほとんどでしたが、今回は吃音がその人に及ぼす影響についても一度深く考え直すことができました。Gさんの話を聞いて、吃音の中核症状(言語症状：繰り返し、ブロックなど)よりも周辺症状(言語以外の症状：行動の回避、うつ、社交不安など)の方がその人の生活・人生に重大な影響を及ぼすと改めて感じました。

古川：本日の交流会、お疲れ様でした。本日はY新聞社のT様に取材に来ていただきました。お忙しい中、吃音に関する状況を見ていただきありがとうございました。今回もT都から、GさんとSさんが参加してくださり、ありがとうございました。

Sさんは全体進行をしてくださり、お疲れ様でした。

Tさんも地域の行事がある中、お時間を作ってください充実した交流会にしてください。感謝します。

昨年6月の会報で身体の体調が思わしくなく、本年度4月以降の言友会活動に対してお時間を頂くこととお話させて頂きました。しかし、医療機関の治療がようやく成果が出たようで元気になってきました。引き続き古川も新年度からの言友会活動をさせて頂きたいです。

皆様のご支援これからも宜しくお願いします。

次回交流会は4月22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古川です。

近況報告、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日以内に頂けるようご協力よろしくお願いします。

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

5月26日(第4土曜日) 403会議室 6月24日(第4日曜日) 301会議室

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：4月22日(日) とちぎ福祉プラザ 403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 「印象に残っている書籍は」
交流会Ⅰ：「第15回 栃木言友会総会」 担当：古川
交流会Ⅱ：「吃音改善研究会(栃木)」 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>