

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 185

2018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 .....	「なかまっぷる」古川 元一 P 1
巻頭言 .....	T T 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 .....	K T 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

## 最近思うこと

T T

今日、地域の中学校の後援会費を行政区の担当の人が集金に来ました。まだ若いお母さんですが、去年担当だった私に、集金したお金を中学校の事務局に持って行って終わりですが、40件の家を回り大変だと愚痴りました。

去年を振り返ってみますと、力不足の私がいろいろよくやれたなと思いました。公民館長、班長、中学校の上記の役、2人の子供の受験サポート、そして私の本業の仕事。妻も良く協力してくれました。自分を少し褒めても良いのかなと思います。

今年も残務が残っている為もありますが、疲れが取れない時があります。そして子供の進路に関する心配事もあり、栃木言友会員のその道の先輩のGさんにご相談させて頂きました。答えは目から鱗（うろこ）に近いものがありました。

「子供は親が思うより考えていて、状況に適応する。私は私の幸せを第一に考えて、余力があれば、または作り出して・・・」というような意味のことを言われました。

しかし、我が家の子供はしっかりしているようでそうでもなく、そして私も自分の年を考えず働ける期間を甘くみていたところがあります。

人生の節目節目に大切な事があります。家は建てましたが、その次に比重のある教育費をストックはしましたが、これほど掛かるとはです。自分のできる範囲のことはして、後は子供に任せようと思います。

第2の職場の準備を始めていますが思うように進みません。短期、中期、長期と具体的に考え結果を出していければと思います。

そして、吃音人生の終活を私なりに楽しんでいきたいです。

# 交流会報告

日時：平成30年6月24日(日)  
場所：とちぎ福祉プラザ 401会議室  
吃音改善研究会（栃木） 進行：Tさん  
交流会 進行：Fさん

参加者：K、T、F、FR、古川 計5名（敬称略）

## 1. 近況報告3分間スピーチ（雨の日の休日の過ごし方）

F：先月、Jのつどいに参加しました。

12名の参加で、初めて来られた方、何度かお会いしている方々と和やかな雰囲気の中で充実した時間を過ごせました。

今回、司会をさせて頂き緊張や苦手意識があり、思うように言葉が出なかったですが良い経験になりました。FRさんにスピーチの時間を計って頂いたりお世話になりました。

雨の休日は家で録画してあるテレビ番組やレンタルの映画を観たり、ショッピングモールでゆっくり過ごします。

K：F県K市から来ましたKTです。

少し前の事ですが、連休初日に、姪夫婦がI市から、東M市に引っ越ししたので、引っ越し祝いに行って来ました。高速道路で二時間半かかりましたが、意外と近く感じました。S県は馴染みがあまり無かったのですが、身近に感じます。

最近！虫歯が酷くなり、犬歯が無くなったり奥歯の詰め物が取れたり、話す事が明瞭じゃ無く吃音も酷くなりました。2月から歯医者通いをして、6月にやっと差し歯をして頂いたら、息が漏れにくくなり、吃音も軽くなり少し話し易くなりました。

歯の治療はまだまだかかりそうですが、じっくり治療に専念します。

雨の休日は、郊外の温泉施設に行ったりする時があります。

後は雨が降る前に自動車のガラスに撥水処理をしたり、梅雨に備えています。

FR：先月末、T言友会のJのつどいがあり参加をして来ました。

3時間の開催時間の中で、得られた物があまりにも多かったです。

総合司会はFさんがされました。

20代の方々が自分自身の吃音について工夫をして仕事をしたり、社会適応をされておられる姿に、自分も20代の時に吃音に真剣に向き合っていれば、また仕事の面でも違ったかと思いました。今は、ハローワークに行ったりしている日々です。

雨の日の休日にする事。KPの「Tぽ」に写真を投稿する事です。

料理レシピサイトのKPをよく利用しています。Tぽは、作った人が写真と感想を投稿します。今まで、「Tぽ」は見る方専門でしたが、正月の切り餅が家にたくさんあり、きなこ餅を作ってまあまあ上手く出来たと思い、携帯で写真撮影して、コメントを付けて送りましたら、レシピの考案者から返事を頂きました。これからもたまたまに利用したいです。

T：子供の駅までの朝夕の送迎が、4月からあり、初めころは結構大変でしたが段々慣れてきました。ただ土曜日や日曜日もあると辛くなります。

平日など待ち時間があると、図書館などに入り資格を取るための勉強をしますが、若いころと違って内容を理解するのも、頭に留まるのも、時間が掛かります。

しかし懲りずに続けようと思います。

雨の日の休日の過ごし方。用事がなければ映画館に行って、新しい話題作を見たいですが、残念ながら今は用事ばかりあります。そんな時は、お笑いやプロレスの新Nという団体のファンなので、録画してあるのを見ます。

古川：7月16日(土)、Tの友人が栃木市まで来て頂き、栃木市蔵の街を探索しました。東武新大平下駅で待ち合わせをして、近くにある蕎麦屋さんで昼食です。

看板は出ておりますが、普通の民家で食事を提供しているお店で、見つけづらいですが、とても美味しいです。

栃木駅前の駐車場に移動し、車を止めて探索です。歩いて5分位のところにU川公園があり、そこから北へ移動すると江戸時代、舟運で交通の要所だったU川があり、観光用の船も動いており風流です。

歩いて10分位の場所に全国でも珍しい、1階がTU百貨店 栃木市役所店で、2階以上が栃木市役所の建物があります。1階部分を商業施設として活用することで、賃貸料も入り各地から見学もあるようです。1階にテナントとして入っているコーヒーショップが美味しく、小休憩してから栃木駅へ向かい、歩いて10分位の場所に、ソフトクリームに小豆がのせて販売しているお店で頂きながら近況報告です。約2時間30分の探索で友人を栃木駅まで送り、解散しました。

栃木市の街並みを気に入って頂いたようで次回は8月頃、再度探索の予定です。

以前、種を蒔きました、トウモロコシとヒマワリです。トウモロコシは芽が出てきて30~50cm位まで茎が伸びて来たのですが、ヒマワリの方は良くないようです。

もう少し様子を見てみます。

雨の日の休日の過ごし方では、若い頃は雨が降るとドライブをしておりました。  
今は雨が降る景色を暫く見てから昼寝をします。

## 2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

担当：T

共通練習

自己紹介

抑制法 1 ゆっくり

2 少し早め

自分流

暑気払いのあいさつ（職場、地域等で）

1分スピーチ

梅雨の快適な過ごし方

自由題

F R：暑気払いの乾杯の挨拶をしましたが、とてもためになりました。

地域の公園掃除の草取りの後、暑気払いを設定し練習しました。

吃音改善研究会は、家で夜に1人で復習を時々しています。

昨夜、携帯でビデオ撮影をしたら、自分はまばたきがすごく多く早口だったので、  
今日は研究会で瞬きをしない様にして話して良い練習になりました。

K：Tさん担当の吃音改善研究会、自己紹介は話すペースを頭で認識して話す様にしていますが、言葉の詰まり易い所は意識してしまいますが、落ち着いて話す様にしたいです。

今の時期にぴったりの暑気払いの進行役の音頭は会話の内容が繋がらなく、会話の内容を事前に纏めて話さないと自分の場合はスムーズに言葉が出ていけないので、少しがっかりしました。

古川：本日の研究会。腹式呼吸は省略して抑制法によるスピーチです。

ゆっくりから少し早めに、そして自分が話しやすいスピードで話をしますと、1ヶ月間の自分の行動が見えてくるようです。反省点はどうするかなど考えたり良かったところは引き続き延ばしていこうと思ったりすることが、この先1ヶ月間の話す自信が出てくるようです。

また自由題によるスピーチでは、1 分間にどのような話題を考え纏めるかなども良い学習になります。また皆さんのスピーチを聞かせて頂くことで話題が増えてよいです。

F：抑制法での自己紹介はスムーズに行えています。暑気払いの挨拶、梅雨がテーマのスピーチなど沢山の練習が出来ました。自分の番になると焦って話してしまうので平常心を心掛けたいです。埼玉の話が出たので、地元のトマトの紹介をさせて頂きました。

### 3. 交流会Ⅱ「百人一首を読もう」

担当：F

前半 百人一首を読む

一覧表を見ながら朗詠 CD に合わせて全員で和歌を読みました。

後半 かるた取り

読み手を順番に行いかるた取り  
をしました。

朗詠 CD の歌のような、お経のようなリズムに合わせるのは少し難しく感じましたが、吃音改善研究会の腹式呼吸を意識して読んでみました。

短い時間なのに取り札を 100 枚並べてしまい探すのが大変だったので、半分に分けておけば良かったです。 [報告：FK さん]

K：百人一首は、普通体験する時が無いのですが、独自の言い回しが難しく思いましたが、吃音の改善になると思います。カルタは枚数が沢山有り、探すのに時間がかかりそうでしたが、夢中になってしまいました。

古川：F さんが持参して下さったラジカセにて、百人一首の読み方を聞きながら皆さんで声を合わせて一緒に詩を読んだあと、実際にカルタを並べ交代で詩を読みカルタを取ることもしました。

声の出し方はむずかしいのですが、聞いているときは内容がわかりますので良かったです。日本古来の文化ですから、是非次回も企画してほしいです。

#### 4. 感 想

T : Fさんの百人一首は以前からしたいと思っていました。詠み方の録音を聞きながらなので参考になりました。高校時代の古典の時間を思い出しました。

古典の教科はあまり好きではありませんでしたが、先生がまじめな前向きの先生でしたので、私の吃音のことを言い朗読も指名してくれるよう伝えました。

K : しばらく振りの交流会に参加して、F夫妻、Tさん、Fさんと5人で、ゆったり話が出来ました。

私は今回！言友会を引退しようかと思い参加しました。年齢的な事で、体力低下、体が疲れ易くなったので、U市に行くのが遠く感じたり、億劫な時があったりします。のんびりと終活活動の準備でもしてと考えたりもしています。

でも会費を払ってしまったので、あと1年引き続きました。

体と気力があるうちは まだお世話になります。

F : 今日の交流会ありがとうございました。

吃音改善研究会では沢山スピーチの練習を行えて良かったです。沢山話す、苦手な場面に場慣れする、日々の生活でも意識していこうと思いました。

古川 : 本日の交流会お疲れ様でした。近況報告で皆さんのお話を聞かせていただくと活躍している所を聞いてよかったです。雨の日の休日の過ごし方では皆さん思い思いに過ごされていることが印象に残りました。

1ヶ月に一度の研究会ですが、Tさんのご指導のもと学習を進めると、言葉の出し方や続け方に加えて、短時間で文章を考える事ができるので助かります。

Fさんの交流会、テレビなどで百人一首の映像や音声を聞いたことは何回かありますが、実際に近くで詩を聞いて雰囲気味わったり、詩を読むことで百人一首の経験できた事は貴重な時間でした。本日も県外からF県のKさん、S県のFさん来て下さりありがとうございました。

感想で、最近参加される方が少ないと意見がありました。皆さん様々な生活があり仕方がないと思います。お仕事により県外に引っ越された方、言友会を退会された方、家庭環境が変わり会に参加できなくなった方も居られますので、これは皆さんの生活を優先していただきたいです。

栃木言友会は自助グループです。参加された皆さんへ支援だけをする団体ではないです。参加して下さった皆さんがご自分から動くことで何かを得て頂きたいです。交流会を活性させるためにはご意見、ご協力も頂ければと思っております。

事務局だけでは題材は多くありませんので、皆さんのご支援をお願いします。参加される方が少なくても言友会活動を続けることに意味があると思います。

3月の交流会にはM新聞社様が取材に来て下さり、4月15日に記事掲載された時には問い合わせもきております。栃木言友会ホームページからも年に10件ほどの問い合わせが来ており、事務局として対応をしております。

少しでも吃音で困っておられる方に支援をしていきたいと考えております。

7月14日からH県でS大会が開催されます。全言連事務局より各地言友会の「なかまっふる」の作成の依頼がきておりましたので、古川が作ってみました。(表紙を参照)H言友会のMさんへ郵送して、7月16日(月)に会場に掲載をされる予定です。古川は現在も治療中により、S大会参加を断念しました。

栃木言友会からはSSさんとSKさんが参加される予定です。充実した時間を過ごされるよう応援させていただきます。

F：今日の「百人一首」で、CDも流して頂き、本格的な読み方を聴きましたが、流れるように唄うように札を読んでいる感じを受けました。自分が読み手になった時に、CDのように読もうと意識しましたが、棒読みになり本格的に訓練を受けたいです。かるたは50枚ですが、百人一首は100枚で多く、夢中になって札を探しました。読み札に十二単を着た女性の絵が描いてあり、平安時代を想像させられました。資料も頂き、ありがとうございます。

栃木言友会主催で9年前、吃音ワークショップがあった時にも「百人一首」の分科会があったことを思い出しました。



# 次回交流会は7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301会議室です

今月の交流会担当はT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：T、K（敬称略）

8月26日(第4日曜日 401会議室)      9月16日(第4日曜日 201会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：7月22日(日) とちぎ福祉プラザ 301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 「夏の良い思い出」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」      担当：T

交流会Ⅱ：「吃音について・良いこと悪いこと何でも2分以内で話そう」

※人の発表に対し、質問は可、評価はNG      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>