

栃木言友会会報

交流会報告 No. 186

2018年8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	「0例会集合写真」 S言友会	AHP 1
巻頭言		KMP 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		NSP 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

また移動になりました。

K M

栃木を離れTにきて3年と少しが過ぎました。車のいらない大都会の生活にも少し慣れてきました。私が住んでいるM区は軽自動車よりもはるかに外車の方が多く走っている場所です。周りにはタワーマンションをはじめ高層ビルばかりです。Nの山々が懐かしいです。

お盆休み明けから職場がKのKに移ることになってしまいました。またかという感じです。引っ越しを考えたのですが住んでいる部屋の契約上すぐには難しく、しばらくは電車通勤をすることになりました。電車通勤は25年以上ぶり、しかも満員電車でということに不安です。通勤にかかる時間ほど無駄なものはないと思っているので本当に嫌です。1年後にはKに引っ越す予定です。

Kに移ったらYが近くなるので、Y言友会の例会に積極的に参加しようかと思っています。Y言友会はバーベキューや花見など休日のイベントに多く参加させてもらっています。先月もバーベキューに参加させてもらいました。

個人的な転勤は一度もないのですが、職場が無くなったり、職場が縮小になったり、会社が売却されたりでいろいろな仕事をしたり勤務地も多く変わりました。勤務地が代わるたびにその土地の言友会に顔を出しました。(T、S、M、栃木、Y)。吃音があつて良かったと思ったことはありませんが知らない土地に行っても行く場所があるというのはいいものです。

栃木に移り仕事がS現場からE職に変わり苦労が多かった時期、栃木言友会の皆さんにいろいろ話をもらえたのは有難かったです。栃木からはどんどん離れて行ってしまいますが言友会活動はこれからも続けていきたいと思っています。

交流会報告

日時：平成30年7月22日(日)
場所：とちぎ福祉プラザ 301会議室
吃音改善研究会（栃木） 進行：古川
交流会 企画：Tさん 進行：古川

参加者：S、N、K、古川、F 計5名（敬称略）

1. 近況報告3分間スピーチ（夏の良い思い出）

N：こんにちは。O市から来ましたN Sです。

まず近況ですが、最近仕事は忙しい日が多いです。現在の私はKの仕事をしているのですが、客先へのサンプル作成や実験が増えてきているため、残業することが多くなっています。今年は忙しいそうなので、体調に気を付けようと思います。他には、野菜ジュースを毎日飲むようにしています。5月下旬に両親が遊びに来たのですが、そこで日々の食事について話をしたところ、ビタミン不足だと怒られたのが理由です。

野菜ジュースは楽に一日分のビタミンを摂ることができるため、とても助かります。

副題の「夏の良い思い出」は、小学校の時にいった部活の合宿です。海へ行ったのですが、その海がとても綺麗で、「こんな綺麗な海があるのか！」と感動した記憶があります。機会があれば家族で行きたいです。

古川：6月27日(水)、栃木県共同B会のH金使用状況の説明に、とちぎ福祉プラザへ行ってきました。栃木言友会の趣旨や支援事業などを説明し、理解して頂きました。

県知事の後援を頂いて、吃音を考えるつどいを8回開催したことや、栃木言友会会員さんからの寄付があることに、とても感心を持たれておりました。

庭に植えたトウモロコシ、髭の実がなり楽しみです。

U市をロケ地にした「Kできる餃子」の映画も見てきました。Tに住んでいた女性が実家のU市に戻り、閉店した実家の餃子店を再開させる物語です。

K：F県K市から来ましたKです。

昨日は高校の時から友人の通夜があり、複雑な思いで参列しました。

何でも話せる方だったので、がっかりしました。

夏の良い思い出は、N川のS川の花火大会です。車で行くと渋滞で、15kmの距離が3時間以上掛かりますが、自転車で片道一時間で行けます。

S : T都東Y市から来ました。

猛暑続き日本中でどこに行っても暑いように思います。

先週Hで行われた「吃音・KS合同会議 2018」に参加してきました。西日本豪雨で広島も大きな被害を受けていましたが、市内中心部は影響が少なく、合同会議も無事に開催されました。今回は500名を超える参加登録があったそうで、海外の方も多くみられました。

栃木言友会のSさんや昨年関東ブロック大会で講演して下さったK先生とお会いすることができました。またI言友会の方からは、今年の関東ブロック大会(I県T)のアナウンス依頼を受けましたので、この場でお知らせいたします。

今年も別のテーマでK先生に講演を依頼されるそうです。

スピーチの「夏の思い出」ですが、私も高校生の頃の貧乏旅行が思い出されます。友人の兄が引率となり、気の合う仲間とNからHまで青春18きっぷを使って旅行しました。お金は限られていましたが、食費をやりくりしたり、花火を買いすぎて失敗したり楽しい旅行でした。今は学生の頃のようにゆっくり旅行する時間はありませんが、またあのような旅がしてみたいです。

F : 西日本豪雨で、H県、E県、O県を中心に甚大な被害があり、言葉も出ないような辛さを感じました。E県は吃音外来で行き、縁のある場所なので、自分に出来る事を考えていきたいです。

Excelの試験に合格しました。テキストをAで購入して、問題集を終えたあと、模擬試験がCDについてきたので、合格点が出るまで何度もやり、試験に挑みました。試験中手ごたえを感じ、合格証も家に届いたので夫に見せました。

夏の良い思い出は高校の部活の合宿です。先輩や仲間と寝食を共にして、練習をしました。その合宿は結束力も良く、夜の肝だめしとかもあり、和気藹々として良い思い出です。その部活は上下関係がとても厳しくて、その時は嫌でしたが、今ではそれが良かったと思っています。

2. 栃木吃音改善研究会

担当：古川

- ① 5秒間で息を吸い、10秒間で吐く。
- ② 抑制法で自己紹介を2回行う。(遅い速度と普通の速度で)
- ③ 熱中症対策について 1分間スピーチ
職場の朝礼の場面を想定して司会
- ④ 電話練習 2人1組で、お中元を贈った電話の発信、届いた時の電話の受信
- ⑤ 個別練習 Sさん 唄の朗読
Nさん 社外へ電話の発信
古川 職場の評議委員会で質問
Kさん 長い会話になると吃音が出る事について

[報告：F]

K：吃音改善研究会での、自己紹介と司会の時の話す速度の抑制法は、現実の社会生活の中で、良い訓練になりました。

実社会で活用する様にしています。

S：吃音改善研究会では深呼吸・抑制法での発話を練習しました。そのあと実践場面を想定して電話対応などの練習を行うことができました。私は苦しい時に心の支えになる詩の一編を朗読しました。

[Kさんの意見に対しての感想]

吃音を抱えながらも、毎日大きな問題なくお仕事をこなせているということは、誇りを持っていいことだと思います。たとえ言葉がでにくくても、自分はやるべきことをちゃんとしている！という自負は自信につながると思います。あまり公言することではありませんが、私も「吃音だからってばかにするなよ」「吃音のないG T士に負けないぐらいの仕事をしているぞ」という気持ちは常に持っています。

3. 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

企画：T 進行：古川

F：嫌な事は大勢の中での会話が苦手な事。吃音が出ている姿を見られるのが嫌という思いがあります。3～4人位ならば話せますが、大勢になると今までそのような経験をしてこなかったためあまり出来ません。

良い事。家の近所の郵便局に、栃木言友会のお金を引き下ろしに行く事があります。会報郵送用の切手を大量に購入する事もあるので、自分の名前を覚えてもらっています。言友会の用事ではない時に郵便局に行った時も、順番待ちの時に自分だけ名前を呼ばれる事もあり、吃音で良かったなと思います。

K：吃音について、良い事は無いですが、吃音であっても、吃りが出ても自分の言いたい事、伝えたい事が相手に伝わる様に話しています。

吃音は治らないが、その時の気分、体調によっても変わるから、気にしないと云ったら嘘になりますが、なるべく気にしない様にしています。

S：交流会のテーマは「吃音のいいところ・悪いところをはなそう」といものでした。吃音でよかったことは正直思い浮かびませんが、今まで言葉で不自由な思いをしてきた分、ほかの不自由な境遇に置かれた人の苦しみを少しは推し量ることができるかもしれません。悪いところは吃音の2次的な問題である、コミュニケーションの経験不足や社交不安症です。私も少なからず社交不安があるように思えてなりません。でもこれは実際に行動しないと解決しようがない問題なので、自分なりに達成できる小さなステップを設けて、徐々に自信をつけていこうと思っています。

N：まず、私が吃音になって良かったと思ったことは、精神的に強くなれたことです。子供の頃から、人前で恥ずかしい思いをすることが多かったため、多少の失敗は気にしないようになったと思います。

反対に悪かったと思うことは、何かに挑戦することに対して、消極的になることが多かったことです。一度やれば多少の失敗は気にしないのですが、「最初にやる」ところの踏ん切りが付かないことが多かったと思います。

古川：20代の頃、都内の吃音矯正所に行き、区切りながら話す訓練を経験。

40代のころ新Kの吃音矯正所に行き自ら吃音を克服した方から、伸ばしながら話す練習もしましたが効果はありませんでした。その時にお会いした言友会関係者の方からグループカウンセリング（Hカウンセリング教室）を紹介され、吃音が軽減してきました。悪いことは話す前に予期不安を深刻に考えていたことです。

4. 感想

S：今日はどうもありがとうございました。吃音についてのお互いの考えを交換することができてとても有意義な時間でした。少ない人数でしたがその分深く話すことができたように思います。時間があるときはまた参加しますのでよろしくお願いいたします。

K：今回は、高校生の時からの友人の訃報が有り、気持ちが混乱している中での交流会の参加で、気持ちが落ち着かなく、自分を落ち着かせたく交流会に参加しました。

私は沢山の友人が居て、自分で言うのも可笑しいですが、沢山の人の恵まれて幸せです。その中で大切な友人との悲しい別れは、寂しい物を感じます。

私は吃る事で悩んで来たけれど、誰一人 吃音を指摘された事が有りません。
吃音が出ても、もう吃音で悩まない事にしました。

N：皆さんお疲れ様です。今日は 2 か月ぶりの交流会でしたが、参加できて本当に良かったです。交流会では普段と違い気楽に話す事ができ、吃音改善研究会などで色々な練習ができるため、とても助かっています。最近是用事が多く休みがちでしたが、8 月は何も予定がないため参加するつもりです。
来月もよろしくをお願いします。

古川：本日の交流会お疲れ様でした。研究会と交流会Ⅱを古川が担当させて頂きました。ごこちない進行と内容でしたが、皆さんから盛り上げて下さったことで充実した時間にして下さったことに感謝します。本日もF県のKさん、T都のSさん、暑い中公共の交通機関で来て下さったNさん、猛暑の中の参加に感謝します。

F：猛暑続きで朝から体がきつかったのですが、昼頃にはおちついて参加出来ました。皆様の近況報告に興味があり、聞き入ってしまいました。S言友会のO例会とH県のS大会には参加しませんでした。皆様の話を聞けたり、会報に掲載する原稿や写真を依頼したら、快諾をしてくださり、会報づくりにも気合が入り、作り甲斐があると思います。

