

栃木言友会会報

交流会報告 No. 187

2018年9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	「Sの向日葵」S言友会	AHP 1
巻頭言		ISP 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		KTP 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

吃音と向き合って

S言友会 I S

こんにちは。私は現在、N県の病院でG T士として働いています。
なぜ私がG T士になったのか、吃音当事者がG T士になるとはどういうことなのか、自分と向き合ったことで見えてくることがありましたのでお話ししたいと思います。

私は小学生の頃に吃音になりました。幸いにも周りの方々の理解もあって、吃音をあまり意識せずに学生生活を送ることができました。しかし大学での就職活動ではなかなか就職先が決まらず、卒業後、非正規の仕事に就いていました。資格を取って安定した職に就きたいとの思いから、吃音と関わりの深いG T士を目指そうと思いました。また自分のことを知ることができるという思いもありました。しかし実際、吃音はG T士の中では臨床としても学問としてもマイナーな分野であり、ほとんど机上の勉強だけに終始していました。私が吃音と向き合うことになったのは実習をするようになってからでした。患者さんと接するなかで、自分はどのように患者さんに思われているんだろうと自らを客観的に見つめ直す必要性を感じました。そこで初めて吃音の外来に通うようになりました。改めて吃音に対し勉強し、自分がどんなときに症状が出やすいか、吃音が出たときにどのように振る舞ってきたかなど考えました。

私は人から注目された時、自分から話しを切り出す時や疲れているときなどにブロック症状が出やすくなります。ブロック症状を回避するために、言い換えていたり、伝えたいことを言わないでいることもありました。しかし臨床時に回避をしてしまっただけでは、患者さんへ説明するときには正確な意図が伝わらなくなったり、話すべきことを話さずじまいになってしまうかもしれません。それを理解してからは回避はできるだけ止めようと思いました。私自身を振り返って、回避していた時は、本当は言いたかったのに、この言葉でないと伝わらないのに、などさまざま悔しい思いをしていたことに改めて気づかされました。患者さんに接する際には患者さんも同じような気持ちでいるかもしれないということを念頭に患者さんと関わっていきたいと思います。

外来に通ったことで、自分と吃音について整理がついたと思います。またそこでS言友会を紹介していただき、素晴らしい出会いや体験もたくさんしています。これからも大切にしていきたいです。まだまだ勉強中ですが、より良いG T士になるために頑張っていきたいと思います。

交流会報告

日時：平成30年8月26日(日)
場所：とちぎ福祉プラザ 401会議室
交流会 進行：T

参加者：H、T、S、K、FK、M（初参加）、N、F、古川

計9名（敬称略）

1. 近況報告3分間スピーチ（今年の猛暑の対策）

古川：同じF県AW出身で一緒に入社した同僚が7月で退社しました。

嘱託継続が1年残っているのですが。別な仲間に聞いたら足が悪かったらしいです。この年代になると身体に何らかの所見が出ているのは、仕方がないのかもしれませんが。

今年のAW市の墓参りは妻にお願いしました。体調は安定しておりますが、猛暑が続いておりますので、私古川は自宅待機です。暑い中、Aまで行ってもらった妻に感謝したいです。

熱中症対策は食事と睡眠です。勤務先では身体を動かす業務は午前中に行い、午後はデスクワークに撤しております。上司からも身体中心でお願いしますと温かい指示をもらっておりますので、言葉に甘えております。

K：今年の夏、実家に近いKの気温が国内最高を更新しました。Kのデパート前にある「あついぞ！K」と書かれた大温度計はよくニュースでも出ていてちょっとした観光名所のようになっていて写真を撮っているような人もいました。

吃音の症状ですが会社が変わり新しい社名が言いづらく困っています。

前の会社の社名は言いやすくそれだけはいい会社でした。職場もお盆明けから移動になりなりました。25年以上ぶりに電車通勤になりました。都内に住んでいるので満員電車なのかなと思っていたのですが、意外と空いていて良かったです。

暑さ対策は出来る限り外に出ないことです。

FK：今年は猛暑続きで大変な夏です。SのKは暑さで有名になり、今年は41.1度と記録更新しました。近くに住んでいるのでやはり暑いです。飼っている犬もバテています。散歩が大好きで、まだ帰りたくない時には座り込みで抵抗しますが、最近は夜になっても暑くさっさと帰ろうとします。

熱中症も心配なので早く残暑が過ぎて涼しくなってほしいです。

猛暑の対策は生活面に気をつけるようにしていますが、最近は熱中症予防に水分を多

く摂っていて胃腸の調子が悪いです。食事や睡眠をしっかりとろうと思います。

H：昨年の12月の交流会以来の参加となり、この会場での参加は1年以上前で、道中が懐かしかったです。あまり参加できない私に、担当の機会を与えていただき有難うございました。

夏休みは9月にとる予定で、夏はまだまだ終わっていません。

猛暑の対策ですが、数年前エアコンが故障しても扇風機1台あれば何とかかなりましたが、今年はまだ1台購入し2台フル稼働しています。また、外出時は太陽光線を遮るため、カーテンを閉めて少しでも室温が上がるのを防いでいます。

N：こんにちは。O市から来ました、NSです。

まず、近況ですが、お盆に友人と旅行に行ってきました。

行った場所はY、YK、Kです。

Yは、友人と会うためだけに行ったので、あまり観光しませんでした。YKはT街、Kはお寺や大仏などを見に行きました。

一番印象に残ったのはT街です。道端でT栗を売っているT人の方が、私の口の目の前までT栗を近づけて、猛プッシュしてきたのに驚きました。

「今年の猛暑の対策」は、クーラーを使うことです。去年までは電気代の節約のため、あまり使わなかったのですが、今年は寝ている間もガンガン使っています。おかげで、あまり体調を崩さずに過ごせていると思います。

T：本業の仕事、子供の送迎（平日、土、日）、農業と忙しく例会日の週を勘違いしてしまった月もあり、古川会長にご迷惑をお掛けしました。

今は自分の自由になる時間は、夕食時のアルコールタイムと、言友会に参加しているこの時間です。

今年の猛暑の対策は、仕事柄汗をかくので、水分、塩分、栄養、睡眠を十分採るようにしています。そして一日の終わりの夕食時には、家で作った夏野菜（ゴーヤ、オクラ、ナス、キュウリ）や妻の作る料理を肴に、一日の締めアルコールタイムで、ビール系のアルコールを700CC摂取する事です。

F：今年の夏もK野球をテレビで見ました。

S高（I）vs S I高（E）の試合で、試合の中盤までSが6点差で勝っていて、Sの勝ちと思いましたが、S Iが追い上げて延長になり、最後に満塁ホームランで逆転勝ちし、こんな試合は見たことがなく、K野球は面白く最後まで勝敗はわかりません。

猛暑の対策は、経口補水液、塩分補給のため味噌汁、トマトジュースです。
あとは、制汗スプレーと制汗ウォーターで暑さを凌いでいます。
飼い猫の猛暑の対策は、冷感マットと外出時にエアコンをつけています。

M：U市から来ました。U大学大学院に通っています。

生い立ちについてお話しします。生まれはS県10年位住んでおり、小学校4~5年生の頃に、父母の実家にOに引越し、10才~18才まで住んでいました。

大学は関東に行きたいと思い、自分が入れるレベルのU大学に入学しました。

吃音は小学3年生で発症しました。

人前で話すことにストレスを感じるようになりました。

ういーすた（吃音がある若者のための自助の集まり）で出来た友人に紹介され、一度S言友会に参加しました。

Uに住んでいるので、近いところに行ってみようと思い、栃木言友会に来ました。

S：皆さん今日は、O市から来ましたSです。

7月に念願のHS大会に行って来ました。外国から来られた方々とも心を通わすことができました。Iランドから来られた女子とはたくさんコミュニケーションがとれ、百合の花が好きということもわかりました。講話を聴きながら、アイホーン通訳文や辞書を使って英文を書いたりして、あとはニッコリと、コミュニケーションをとりました。S大会の原稿は事務局に送ってありますので、そのうちに会報に載るのでご覧ください。

今年の猛暑の対策は、暑い時に暑くなることをしない。クーラーを除湿最低温にする。氷を食べる。涼しい所に行く。この4つです。

土日の下界が猛暑の時は毎週主人が車で奥NのY本まで連れて行ってしてくれます。国民休暇村の駐車場に車を止め、800円のN氷のふわふわツブツブ苺ソース白玉かき氷を食べます。

4. 感想

S：20年乗って20万キロ乗ったステップワゴンが車検切れの後、静態保存になり、車のない不自由さを感じておりますが、主人に送ってもらえたおかげ様で8月の交流会に参加でき、嬉しさと有難さでいっぱいです。

またTさんと元一さんのお蔭様で、今年も例年と同じような交流会が実施でき、交流会や他の言友会の活動やいろいろなお知らせを送っていただけ、本当に有難く思っております。

今日は、TからKさんが、S県からFKさんが、Uから大学院生が初めて来てくださったり、仕事で大変なところNさんが来てくださったり、毎日休みのないTさんが来てくださったり、TからHさんが教えにきてくださったり、有難うございます。感謝します。

古川：本日の交流会、お疲れ様でした。研究会はやはり古川ではなく、Tさんにご指導して頂くと内容がよく理解できます。

交流会Ⅱの「K避難法」暑い中また、Tより来て下さったHさんの講座が和やかな雰囲気の中でも充実した時間が過ごさせて頂き、とても貴重なお時間だったと思います。お忙しい中お時間を作ってくださりありがとうございました。

本日も猛暑の中県外から、TのKさん、S県のFさん、公共の交通機関を使って参加して下さい、Nさん、初めて参加して下さい、Mさん、暑い中ありがとうございました。今回の交流会も皆さんのご支援により充実した時間にして下さったことに感謝します。

F：今日の交流会ではいろいろな手法で自己紹介を沢山行えて良い練習が出来ました。予期不安は相変わらずあるので避難法を参考にしていこうと思います。ありがとうございました。

T：今日は久しぶりにHさん、Kさんの顔が見られてよかったです。

FKさん、Sさんのお話も興味が湧きうかがえてよかったです。

私生活では近年にないくらい忙しいですが、計画を立てやるべきことは優先順位をつけ、後悔しないよう消化していこうと思います。

N：皆さんおつかれさまです。今日は、交流会Ⅰと交流会Ⅱで、かなり話す練習が出来ました。最初の方は隣の部屋に人がいたため、緊張感があり、良い練習になりました。交流会Ⅱの緊急避難法も、色々場面で使えそうなので、日常生活にも取り入れたいと思います。来月もよろしくお願ひします。ありがとうございました。

F：9人が集まり、活気のある会でした。吃音改善研究会も自分に身に付くようにと、1つ1つのプログラムを集中してやりました。「K避難法」は、低音や引き延ばしは吃音に気をとられることはなかったです。随伴運動の発話法は電話などで自分の姿が見えない時にやると良いかもしれません。

9月にS言友会主催のT大会がありますが、行き帰り気をつけて体調調整して参加したいです。

M：今日初めて参加させて頂きました。普段の生活で吃音を気にせずに話す事がなく、週末に吃音を気にせずに話せてよかったです。学校生活が始まるので、良い機会でした。

H：久々に参加し、懐かしくかつ有意義な時間を過ごすことができました。

Tさんの「吃音改善研究会」は、私の担当した「Y不安がある時のK避難法」と共通する部分があることが分かりました。今後はもう少し参加できるようにしていきたいと思います。今回も、有難うございました。

K：お疲れ様です。近況報告で新しい社名が言いづらいといましたが、今日の吃音改善とK避難法をいかして月曜に電話を取って社名を言ってみようかと思っています。

久しぶりに参加しましたが大勢参加されていていろいろな話が出来てよかったです。

次回交流会は9月16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F 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： 購読会員： (敬称略)

10月21日(第3日曜日 403会議室)

11月25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：9月16日(日) とちぎ福祉プラザ 401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 「ラッキーカラー(好きな色)」

エピソード、理由があれば

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」 担当：T

交流会Ⅱ：「食レポ②」 担当：F 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>