

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 189

2018年11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	.....	「G」(おD)	KMP 1
巻頭言	.....	S言友会	NAP 2
交流会報告	.....	栃木言友会の皆さん	P 3~9
次回交流会案内	.....		SKP 10

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

## Rの国からありがとう

S言友会 NA

朝夜が冷え込む季節となりました。みなさま、お変わりありませんか。

9月29日、30日にSの南にありますO高原で「第32回GT大会」が開かれました。台風が近づいて来ている影響で初日はあいにくのお天気でしたが、栃木言友会からも多くのみなさんがいらして下さいました。本当にありがとうございました。

初日の夕方、Sで吃音の啓発活動をしているSAさんと一緒にどんな活動や講演をしているのかをみなさんにお話する時間を頂きました。吃音当事者の方へのお話は初めてでしたので、私たちが行っている活動をどう受け止めてくださるのか…一つの大きな挑戦でした。

お話をしていくにつれて、みなさんの姿勢が前傾になり、聴いて下さっている熱気が伝わってきました。最後に頂いた質問はどれもとてもいい質問でした。終わって片付けている時に「いやあ、頑張ってるね」「子どものうちから伝えていくって大切だよ。これからは楽しみだ」といった多くの励ましのお言葉を頂き、大きなパワーを頂きました。また、若い方から「何か僕たちが今の子ども達にできることはないですか。手伝います。」とおっしゃって頂いたことも本当に嬉しく思いました。

H園やY園、G校の先生方を対象とした勉強会や講演会でお話をする時に、吃音のあるお子さんを持つお母様にも同行して頂き、お母様の経験や思いをお伝えする時間を取っています。なぜなら、聴いている方々の心に響くからです。私達GT士の専門的な知識ももちろん大切ですが、当事者の方やその周りで支えた方のお話を伝えることで、聴いている方が「自分に何ができるだろう」と吃音を自分の事として考えて下さるからです。

これからも言友会の活動に参加しながら、皆さんの経験なされたことや思いをお聴きしながら、私にできることを考え、行動に変えていきたいと思っています。

Sの代名詞でもある“R”やN漬け、豊作といわれる松茸の話題が毎日県内ニュースで報じられる味覚の秋…そして、読書の秋。素敵な一節をご紹介します、終わりと致します。

# 交流会報告

日時：平成30年10月21日(日)  
場所：とちぎ福祉プラザ 403会議室

交流会Ⅰ 進行：T  
交流会Ⅱ 進行：S

参加者：T、M（初参加）、S、SN、H、古川、F

計7名（敬称略）

## 1. 近況報告3分間スピーチ（あなたの好きな料理、得意な料理は？）

T：Nブロック大会にFさんのお車に乗せて頂いて行ってきました。

行きの車中では、若い頃N宮のT地にいまして、Nの妙M原のE場まで、ジープやトラックに炊事トレーラーを牽引して、同じようなルートを走ったことなどをお話しました。休憩は同じYでした。U峠の難所も当時は高速道路はなく、一般道路でした。そしてM市にも後期教育でDH隊の教育をうけましたが、良いメンバーに恵まれた、良い思い出があります。

大会ではマイメッセージをする予定でしたが、疲れがピークの為ドタキャンさせて頂きました。Mで行われた全国大会の時のように、笑いを取る原稿を用意していただけに少し残念でした。

Fさんの快適なお車に乗せて頂き、思い出深いN県へ来られてリフレッシュ出来ました。

副題ですが、なんでも好きですが特に旬の魚は好きです。今の時期ですとブリの刺身などと日本酒があれば最高です。作る方は蕎麦をうてますが、準備と後片付けが大変なのであまりしていません。今はもっぱら味噌汁作りです。

古川：冬タイヤを購入しました。メーカーにこだわりがなければ、カーショップのタイヤが格安でよいのですが、スキーをしている先輩から冬タイヤはB社がよいとアドバイスがあり、名の知れたメーカーですとカーショップも自動車営業所も金額が変わりませんのでMから購入しました。

扇風機をしまい、暖房器具を出しました。石油も先日配達してもらい準備は完了です。

吃音ですが、普段の会話では普通どおりどもっておりますが、伝えたいことは話せていると思います。電話や会議では「G吃音」を活用して「ふ、ふるかわ」ですと話を進めることができしております。

得意な料理は「おにぎり」です。作るのがはやいです。  
好きな料理は「茶蒸し」と「きんぴらごぼう」です。

S N : 今日は。O市から来ましたSNSです。

この1か月も、週末は夫の運転で奥NやAフラワーパークに毎週行きました。奥Nの紅葉は例年よりもゆっくりで、10月10日に行った時は桜の葉が燃えるように赤くなっている美しい風景をY元の国民宿舎のあたりで見ました。

O代が原の草紅葉もきれいでした。以前見た時とちがって今年は台風の雨が多かったせいか、草原のまん中の少し広い部分に水がたまって池や沼のようになっており、水面にもN山などの山々のさかさ姿が映り、素敵でした。また強風が一度あった時に、白樺の葉が何枚も青い空から舞い降りて来て素晴らしかったです。

Aフラワーパークは、入園料を1人100円から300円くらいで(200円の割引券があるので)毎回3時間程、バラやダリアやアメジストセージなどを見たり香りを楽しんだりしています。

先週と昨日はフジバカマの株に、アサギマダラのチョウの群れがとても目を楽しませてくれました。フジバカマの一つ一つの花は小さく、少し赤っぽい藤色をした目立たない花ですが、それがたくさん集まるときれいですし、何ととってもハチミツのような甘い香りがあたりを華やかにしてくれ、アサギマダラもその香りに引き寄せられているようで、花の蜜をさかんに吸っていました。

お題の好きな料理ですが、食べるのも作るのも好きな一番の料理はお寿司です。酢メシ作りも食べる人の体調に合わせて柔らかさかたさを調節したり、のり巻きもいなり寿司も生寿司も、作るのも食べるのも何でもOKです。ただ、まだ金太郎アメのように、切り口が華やかな花の形になるような卵太巻きは、まだ作ったことがないので、そのうちに挑戦したいと思っています。

S : T都東Y市から来ました、Sです。

東Y市はS県のT市と接しており、Sドームが近くにあります。今年は久しぶりにSRがリーグ優勝し、Nシリーズ出場をかけてSバンクHと対戦しています。10/21現在、Sの2勝3敗でもう後がありません。

東Y近辺もS鉄道やSバスが走っており、Rズのポスターをよく見かけるのでつい応援してしまいます。

職場ではK師さんと対象に研修会をすることとなり準備に追われています。資料もある程度完成し、先日同僚の前で予演会をしてきました。今日は発表へ向けていい調整の場にしたいと思います。

好きな料理はかつ丼です。自分でも作るがありますが、お店のような味はなかなか出せません。でも麺つゆを使うとお店の味に近くなることを発見しました。

美味しいかつ丼ができるよう頑張ります。

M：O市から来ました。

S先生の小学校の教え子です。

旅行が好きで、行った先の国の料理を作っています。T料理を家で作り楽しんでます。調味料はナンプラーを買ってつくっています。

最近はS先生から教わって味噌汁をつくっています。

日本料理は手間がかかって苦手なのでつくれるようになりたいです。

F：9月中旬、元歌手のANさんの展示会に行きましたが、物凄い人気で当日券を販売すると聞いていたのですが、前売券だけで一杯で入れず、S駅でANさんのポスターを撮影している人が沢山いたので、私も交じって撮影して帰って来ました。Aさんの力強い歌声が好きです。

好きな食べ物は、お寿司とカレーライスです。得意な料理は味噌汁です。

H：M市から来ましたHです。

秋の思い出は、地元の田園風景です。この時期は、藁を干して乾かして、その周囲にはトンボが翔んでいたり、のどかな情景が思い浮かびます。

好きな食べ物は、焼き芋です。Tまる子ちゃんの作者SMさんのエッセーを最近職場で、読んでさくももこさんの焼き芋好きに感化されたためです。

最近は、職場で、ストレスを改善する研修をTで受けて来たため、職場で、伝達研修を皆の前で行いました。

それが先週の金曜で余り上手くできなかったのですが、終わって一段落ついています。

## 2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

担当：T

腹式呼吸

自己紹介 抑制法（Ⅱ種類）

普通の

輪読 「言語治療で吃音は直りますか」

I 分間スピーチ

[報告：Tさん]

H：吃音改善研究会は抑制法はとても参考になります。普段の生活の中で感覚を忘れないようにしたいです。

古川：Tさんの研究会です。本日も呼吸法から入ります。呼吸法をすることで一か月間の取り組みが頭に浮かんできて、来月に向けての準備ができそうです。抑制法の自己紹介です。イメージを浮かべながら行うことで自分が話している姿が見えて姿勢や話す速度がよく確認できます。1分間スピーチでは、11月の紅葉はNよりもK川からAW市に抜ける街道が見頃です。

F：1分間スピーチ、10月の思い出という事で話しました。いつもテーマを考えて頂き、ありがとうございます。すぐに内容が思い浮かびました。今度は1分間スピーチを抑制法を使い話したいです。

S：深呼吸、抑制法、普段の発話という、いつもの流れに沿って練習しました。決まった流れ・型があると体が慣れてきてスムーズにいくように思います。それに加えて今回は吃音練習帳の吃音Q&Aを輪読しました。

### 3. 交流会Ⅱ 「自分をほめよう！」

担当：S

今回は「自分をほめよう」という企画です。

#### ◆自分をほめる目的は？

- ・自己効力感、自己肯定感をほぐぐむ
- ・自分自身に寛容になれると他者に対しても寛容な気持ちが生まれる
- ・コミュニケーション能力の向上 社会で生きやすくなる

#### ◆どんなことをほめるといいの？

- ・現在や過去に行動したこと
- ・あえてやらなかったこと
- ・「感じたこと」「気づいたこと」など感性の部分もほめる
- ・「行動したこと」だけをほめることは危険

ほめることがない→がんばっていない、自分はダメだ… という風に考えないこと

「考え方」や「気づいたこと」もほめることが大切

今生きていること自体が素晴らしい、ほめるに値すること

方法：各自自分のほめたい所を発表する。そして次の人を指名する

例) ①Aさんが挙手をして発表

②Aさんは次に挙手した人(Bさん)を指名

③Bさんの発表に対してAさんがコメント

④Bさんは次に挙手した人(Cさん)を指名

…以下繰り返し

他の人の発表を聞くことでほめる視点を増えるかもしれません。思いついたら一人何度でも発表することができます。

S

- ・ 運転で疲れていたが栃木の山々が薄く紅葉しているのに気づき心が安らいだ紅葉をきれいだと感じる自分はすばらしい
- ・ 健康診断で血糖値がやや高めだったので甘い飲料を控えてお茶にしている健康に気を配る自分はすばらしい

SNさん

- ① 私はこれまでに何度も死にはぐったことがあります、還暦を過ぎる今まで生きぬいて来た自分をほめたいと思います。
- ② 私はいつも素直な自分をほめたいと思います。
- ③ 私はいつも馬鹿正直な自分をほめたいと思います。
- ④ 私はいつも馬鹿マジメな自分をほめたいと思います。
- ⑤ 私は美しいものや美しいと感じる心がある自分をほめたいと思います。
- ⑥ 私は親孝行な自分をほめたいと思います。
- ⑦ 私は先祖供養をしている私をほめたいと思います。
- ⑧ 私は今日、〇をこの場に誘って連れて来られた私をほめたいと思います。
- ⑨ 私は39年間、離婚もせずに夫と仲良く暮らしている自分をほめたいと思います。
- ⑩ 私はこれまで家族のために栄養を考えた手料理を作り続けて来た自分をほめたいと思います。
- ⑪ 私はいろいろな人やいろいろなことに感謝のできる私をほめたいと思います。

T

Sさんの「自分をほめよう」の交流会は、自分を責める傾向にある我々には良薬になると思います。具体的なほめ日記や手帳などの記録の指南などもあり、吃音改善研究会でも手を加えて利用させて頂こうかと思いました。

古川

Sさんの「自分を誉めよう」の交流会です。資料を配布して頂いた後、分かりやすく説明して下さいました。取り組みをしてできたことばかりではなく、判断をして取りやめたことにも対しても自分を誉めることも大切だそうです。

今行動していることは「身体を休めることです。」今まで進めてきたことでは「栃木言友会を立ち上げ活動をしていることです。

やらなかったことは「K選挙活動で電話作戦を同僚にお願いしたこと」発想・考え方では「出来る事と出来ない事を直ぐに見極める事です。

そして出来ない事は「明日相談しようを決め、悩まない事」です。取り組んで成功例をだけを見る事が多いですが、後ろ向きになった時も体制を立て直すよい機会あると思います。

Mさん

- ① いつもチャレンジすることが好きな自分をほめたいと思います。
- ② 私は努力家である自分をほめたいと思います。
- ③ 私は思いやりがある自分をほめたいと思います。
- ④ 私はあきらめないと思う力がある自分をほめたいと思います。
- ⑤ 私は行動力がある自分をほめたいと思います。
- ⑥ 私は向上心がある自分をほめたいと思います。
- ⑦ 私は動物を愛する自分をほめたいと思います。
- ⑧ 私は食べる事が好きな自分をほめたいと思います。
- ⑨ 私は目標に向けて努力する自分をほめたいと思います。
- ⑩ 私は水泳が好きな自分をほめたいと思います。

#### 4. 感 想

M：初めて参加させて頂き、自分に色々適していると思い、とても勉強になりました。

S N：今日はSさん担当の交流会に参加でき、有難いと思っています。そしてラッキーと思っています。[自分をほめよう]という内容だったので、少し今悩みをかかえている教え子も初参加しやすい内容だったので、参加を勧めることができました。安心感の貯えが非常に少なくなっている人でも、[自分をほめよう]という内容は、安心感の貯えを増やす方法として、とても有効と思います。現に、今日参加する前の予習の時に、彼女に16もの自分の長所や好きな所をさがすことができ、発表した後、ほっこりした気持ちになり、安心感の貯えが増えた実感があります。

私も11の私の長所、好きな所を考え書いて発表して、安心感の貯えが増し、幸せの貯金もまたさらに貯まった気がします。また他の方々の発表も聞かせていただき、なるほどと思います。

今日も自分も含めて7名の方々の参加有難うございます。感謝します。ついでにラッキー！



H : 自分を褒めるというテーマは、近年良く言われていることです。古川さんの仰ったようにSさんの進行をどのようにするか気になってたのですが、とても参考になりました。相手にコメントを返すというのも結構難しく、良い練習になりました。

F : 自分をほめようは、吃音の劣等感が根強い私にとって良いタイミングで開催して下さったと感じました。短く話しても構わないとの事で気軽に参加と発言が出来ました。自分が褒めた事に他の人がコメント話して下さるのも良かったです。

S : 今日はどうもありがとうございました。交流会はほぼ皆さんが進行して下さる形となり、皆さんのご協力に感謝します。全員参加型にしたいという思いからこのような進行方法としましたが、肯定的な意見をいただけてうれしかったです。吃音改善研究会での抑制法を思い出し、職場での研修会での発表も頑張ります。

古川 : 本日の交流会、お疲れ様までした。料理は作る時の手順を確認することで頭の体操になると思います。Tさんの研究会、本日もしっかりとご指導頂いたことで身体に元気が出て一か月間頑張れます。毎回のご指導に感謝します。

Sさんの交流会、たくさんの視点から誉める事を見つめることで視野が広がると思います。就寝する前に一日の行動に対して健康で取り組めたことに誉めたいと思います。本日もTよりSさん、I県からHさんが来て下さり、遠方からの交流会参加に感謝します。10月27日(土)・29日(日)は、I言友会主催の関東ブロック大会があります。参加される方は気をつけて移動されてください。

T : 今日の交流はI県からHさんがお見えになったり、Sさんの知人の方もお見えになったり、Tから交流会の講師にとSさんが来て下さったりと、活気がありました。交流会Ⅱの内容は行動を重視するあたり、M療法に似ているのかなと思いました。私もこれから毎月振り返ってみようと思います。

# 次回交流会は11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会議室です

今月の交流会担当はK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)

12月16日(第3日曜日 201会議室)      1月27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：11月25日(日) とちぎ福祉プラザ 201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 「一人旅するならどこ？」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」                      担当：T

交流会Ⅱ：「もし吃音がなかったら」                      担当：K

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>