

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 191

2019年1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	「A7ラワーパークの電飾と庭の紅葉と夕陽」	SSP 1
巻頭言	S言友会	TYP 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		HMP 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

## 私と吃音 ～苦しかった青年期～

S言友会 T Y

小学生の頃から吃音はあったが、活発な男の子でありそれほど意識はしていなかった。中学に入ってからブロックが頻発し口数が少なくなっていった。授業では、答えがわかっているのに言葉が出ない、音読で言葉が出ない、友達との会話でも言葉がでない…。

「わかりません」ですら言えない。悔しくなって机を蹴ったり、ドアを思い切り閉めたりしながら教室を飛び出す。そのうち授業は寝たふりをし、起こす先生の授業は最初から出ないでサボるようになる。先生からは反抗的な生徒にしか見えていなかったと思う。

クラスには話し方を真似する人もいた。

真似されると、悲しい→悔しい→怒り、となって相手を殴る…。

喧嘩騒ぎになり呼び出される。突然殴られたと主張する相手に対して反論したいけど言葉が出ない。「口で言われたら口で言い返せ、手を出した方が悪い、何か言ったらどうだ」と叱られる。それができないから苦しいのに。

何も言わず、黙ったまま時間だけが過ぎていく。弁解する術もなく、「…ご、ごめんなさい」とやっとの思いで口にする言葉。意味のない仲直りの握手を交わすが、やり切れない気持ちだけが残る。

…このような日々を送る中で、悩みながらも将来は子どもに寄り添う先生になろうと決心する。周囲に理解してもらえなかったので、自分は子どもの気持ちを汲み取ることを大切にしたい。その後、高校、大学、社会人と紆余曲折ありながらも今は教員として働いている。

巻頭言の執筆をきっかけに自分の原点である吃音を振り返ることができた。

# 交流会報告

日時：平成30年12月16日(日)  
場所：とちぎ福祉プラザ 201会議室  
時間：14:00～16:30  
交流会Ⅰ 進行：T  
交流会Ⅱ 進行：S

参加者：F、H、S、T、K、古川 計6名（敬称略）

## 1. 近況報告3分間スピーチ（お金もあって、暇もあって、体も元気だったら、あなたはだれと一っしょに、どこへ旅に行きますか？）

S：O市から参りましたSです。

先月に引き続き、紅葉の終わり方まで紅葉を楽しんでいます。家のブルーベリーの葉は清らかな赤で、あと数十枚が枝に残っています。紅葉が終わったばかりの落ち葉を拾うのも好きです。

先月はMにある、Eさん（S大師）のお生まれになったとされるT寺M寺に行き、たくさんのできたてほやほやの落ち葉を拾ってきました。こんな紅葉や、こんな桜などがあります。E祭りのE太鼓も見て来ました。今年は第22回目でした。M町立M図書館に行き、Eさんのことを調べようと、司書の方に相談すると、O市民も図書カードを作ることができ、Eさんの伝記の劇画を初め貴重な参考になる本を3冊借りることができました。2週間で読み切れれば、何冊でも借りられるそうです。昨日返却に行き、再度借りることができ、休みが入るので、1月5日に返却すればいいとこのことで、ラッキーです。

EさんはSさんの遺言で頼まれ、最後のK使船に乗り、命がけで、9年間Tで仏教を学び、それを日本に持ち帰り、H山の弟子たちにそれを伝え、多くの人々を幸せに導いていらっしゃる。若い時には父上の遺言で、Sの人々よりもずっと貧しく苦しい思いや生活をしているTの方々を救うために、あちこちに寺を作って助けています。私が行ったことのあるY寺（R寺）、T寺、M寺、Z寺、O山、R寺、S寺など、全国で500くらいあるそうです。

私はS島というJの超豪華列車で、家族と一緒にHからKまで日本全国を旅したいと思います。

K：F県K市から来ましたKTです。今日は宜しくお願い致します。

近況ですが11月25日にK市のレストランで、県内の吃音の当事者の集まりがあり私も参加しました。

F医大に勤務されているMYさんとK市のON病院で吃音の診察をされているGT士のKTさん、F市の小学校の先生NEさんが立ち上げた「F吃音懇話会」と言う名

称の会で、F県にも言友会をとの思いで出来た会です。

Hから全言連副理事長のMさんも講演に来られました。

Nのローカルニュース「HA」と言う報道番組の取材、Y新聞の取材がありました。

TVの撮影で緊張しましたが、F県内で吃音の啓発活動になれたと思います。

旅は高校の同級生と何処か温泉巡りの泊旅を予定したいです。

古川：年末の大掃除は少しずつ始め、終了しました。後はキッチンと脱衣所の壁を拭くのと側溝掃除です。

昨日、時間ができましたのでO駅近くのRで映画を見てきました。女優のKKさん最後の作品で、若い女性が何となく生活しているが茶道を通して生きがいのある人生を進める物語で、とても良い映画でした。

携帯電話(ガラケー)が良くフリーズしてしまい、修理の依頼の電話をDに入れましたが、予約がいっぱいで入れなかったです。しかしその後、不具合が起きないのでこのまま使っていようと思います。

3年前から派遣会社から派遣され、勤務していた方が11月に社員として登用されました。彼は優秀で人当たりも良く、私も時々役職の方に立派な方ですよと推薦を支援していたので良かったです。元気で行きたい所は、T内のT棧橋からOに向け船で妻を連れて旅をしたいです。

F：今年も一年早かったと毎年実感しています。残りわずかな日で後回しにしていた大掃除を頑張ろうと思っています。

最近ずいぶん寒くなり、仕事のバイク移動は防寒対策をしています。ホッカイロは種類が多く貼るタイプ、靴下用などいろいろ使用しています。年配の方から昔は防寒着のような温かい服が無かったからバイクに乗る時は新聞紙を巻いていたとお聞きしました。今の時代は便利な物が沢山あり、恵まれていると思います。

旅は両親と温泉巡りの旅行に行きたいです。

三年前に一緒に行った温泉旅行の事がよく話題に出るので、また楽しく出掛けられたら嬉しいです。EのD温泉に行きたいです。

T：K物試験の結果わかりました。否でした。3科目に分かれていて、各科60点以上取れば合格でしたが、バラつきがありました。迎えの待ち時間を利用して勉強したので否は残念でしたが、時間の有効活用と脳の活性化にはなりました。

今年は耐える1年でしたが、前向きにとらえられるようになったかと思います。

これからも本当の意味での幸せを考え、動いていければと思います。

今年もE県の50年来の友人（吃音の義兄弟？）から、自宅の農園で収穫したおいしいミカンを送ってくれましたので、皆さんにも召し上がって頂ければと思います。

副題ですが、結婚して20年が過ぎました。いつも喧嘩ばかりですので、すべての条件がOKでしたら、妻と豪華客船で世界一周、特にH欧 N欧 中南Bの天空の都市Mに行ってみたいです。

## 2. 交流会 I 栃木吃音改善研究会

担当：T

◎始め皆さんに、1ヶ月間の御自分を褒める事をして頂きました。

私は平凡な日常生活を送っていますが、それでも家族のために寒くなった今の時期でも、朝1番早く起きることから初めて、いろいろやっている自分を恥ずかしげもなく褒めました。

◎ 自己紹介

抑制法

少し早めの抑制法

普通のテンポで

◎ 輪読 「吃音が出る時と出ない時があります」

◎ 1分間スピーチ

F：抑制法での自己紹介、1分間スピーチは12月のテーマで発表しました。輪読は吃音が出る時、出ない時があるという内容でその症状はとても当てはまり共感しました。喉の奥の緊張がほぐれてリラックスして読む事が出来ました。

古川：Tさんの研究会です。本日は1ヶ月間の自分を1分間で誉めて下さいの内容です。どのような生活をして自分に対して何が誉められるか短時間で思いだすことは、頭の回転にもつながり良いです。その後、抑制法の自己紹介、これは毎回行うことで1ヶ月間の元気と基本が見られるようでこれもよいです。

K：Tさん担当の吃音改善の抑制法は、話す言葉の速さを頭でイメージして、自己紹介などで、ゆっくり話したり苦手な出易い吃音を制御できると思い、色んな場で活用するようになりたいです。

### 3. 交流会Ⅱ「腹式呼吸と聞き上手への道 その1 ①基本となること」

担当：S

#### エクササイズ1 腹式呼吸

(1) 丹田に力を入れ、はききる。

- ① 10秒間                      ② 10秒間                      ③ 30秒間  
目ざして                      目ざして                      目ざして

(2) 自分のペースで「はききる」をくり返す

5分間                      吐く→叶う

#### エクササイズ2 聞き上手①

(1) ノンバーバルなことで（声は出さない、うなずきながら、顔の表情、手…）

(2) 声は出してもいいが、ことばにしない。

(1) にプラスして

(3) 「そうですね」だけ言う。

K：腹式呼吸は息を吸ってお腹に息を止めて、口から吐き出す時間を短くから長く調整して繰り返して訓練をしていると話す時の息の詰まりが頭の中で意識して軽くなり、言葉の詰まりが緩くなりました。

聞き上手に、相手の話しを聞いて、相手の言いたい言葉を聞いて、相手の感情を読み取る事は、実生活の中でも聞き上手になれるかと思います。

また反対に自分の話を聞いて頂く事も自分の感情が相手に上手く伝わる様に吃音の心の変化を沢山話したら、吃音の悩みが軽くなって話し易くなりました。

腹式呼吸は毎日短い時間でも取り入れたいです。

F：Sさんより腹式呼吸を教えてくださいました。

息を吐ききる練習では20秒～22秒が精一杯でした。呼吸が浅い時は腹式呼吸を意識しようと思います。二人一組で話し手、聞き手になり会話しました。Sさんは穏やかな表情や笑顔やうなずきで共感してくれていたのが安心感があり話しやすかったです。

古川：Sさん担当の交流会です。腹式呼吸法と聞き上手の内容です。

腹式呼吸では吐く事が先で、10秒、20秒はなんとかできましたが30秒はできませんでした。聞き上手では、言葉を出さずに聞く、言葉にならないうなずき聞く、「そうどうか」だけを答える形で聞く、私はTさんとペアを組ませて頂きましたが、うなずきながらの聞き手は楽でした。「そうですか」と答える聞き手では、Tさんが答えやすい

内容のスピーチをして下さり助かりました。

#### 4. 感 想

T : 交流会Ⅱでは、Sさんの腹式呼吸と聞き上手への道を教えて頂きました。特に聞き上手の基本などを覚えておき日常生活の職場などで活用したいと思います。

今日は各発表を座ってさせて頂きましたが、立って話すより言葉の出が格段に良かったです。何故なのか振り返りたいと思います。

K : 交流会には毎月参加出来なく、たまにしか参加出来ませんが、今日はF県でも、言友会の立ち上げの準備が整っている事を伝えたく参加しました。

F県でも吃音の方が居て、支援の場を模索している事を確認しました。

当事者が集まれて、吃音者同士で、吃音の悩みを聞いたり聞いて頂く事で、気持ちが楽になり話し易くなります。

今日は有意義な時間を過ごせました。

F : 今日はありがとうございました。

交流会での腹式呼吸を忘れずに行おうと思います。KさんよりF言友会立ち上げのお話をお聞きして言友会の絆を感じました。

Tさんより美味しいみかんを頂きました。皆さん、ありがとうございました。

古川 : 本日の交流会、お疲れ様でした。Tさんの研究会では、自分を誉める内容のスピーチから始まることで頭の回転が良くなったように思います。

Sさんの交流会では、腹式呼吸の吐く事が最初で次に吸う事が大切とお聞きし、何となくわかったように思います。聞き上手では、複数の聴き方がありこれから同僚や友達と会話する時の環境が作りやすくなると思います。

本日も県外からKさん、先日F県で吃音懇話会の新聞記事も持参して下さいありがとうございます。S県のFさん、I県のHさん、本日も遠方から参加して下さいありがとうございます。本年も皆様にご支援を頂き、充実した交流会が開催出来たと思っております。来年も宜しく願います。

# 次回交流会は1月27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N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）

2月23日(第4土曜日 コンセーレ(栃木県青年会館))      3月23日(第4土曜日 301会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：1月27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 「正月の出来事？」

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

交流会Ⅱ：「お互いのオススメを紹介し合おう」                      担当：N

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>