

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 192

2019年2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      | 「TO山元SD師」(A市) 古川 元一 | P 1     |
| 巻頭言     | S言友会 H H            | P 2~3   |
| 交流会報告   | 栃木言友会の皆さん           | P 4~8   |
| 次回交流会案内 |                     | F 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

## 楽しい事から前向きに

S言友会 H H

私の吃音は中学生の時に（吃音は悪い事）だと頭に記憶されました。国語の授業で担当の先生から義務教育の時は良いが、（社会に出たときに困ることになる）と言われて、一人皆の前で吃音克服の朗読練習の強制が有りました。

これがトラウマになり、社会人になってからは自分は駄目な人間だと何十年も隠し続け、自己否定になり沢山の恥をかいてきました。いつかこの気持ち誰かに話したくて、今の言友会に廻り合いました。

例会では自己紹介もうまく話せず近況報告でどもりどもり、私は温泉が好きでいつか温泉で皆さんと例会したいです、って話しました。その時に私が〇例会の部長に指名されて心臓がドキドキしました。

当時は私は言友会に入会したばかりで、〇例会の計画も大変で場所や日にち、会費、人集め、そして電話が大の苦手でした。最初に考えたのは、MのA日帰り温泉施設でした。電話できないのでわざわざ出向いて、日にちの予約で始まりました。

第一回目は県外からも来てくれて12人位、二回目は3人で〇町の日帰り温泉でした。でも日帰りだと時間があつという間に過ぎてしまうので一泊での〇例会を計画しました。しかし電話ができなくてまたまた遠い現地まで出向いて予約しました。

宿泊先に伝えたい事が有り初めて電話しましたがやはりうまく話せず、当日も受付で予約の名前が言えず不審に思われたりしました。なんとか女性2人男性3人の部屋に案内して貰い、〇例会が始まりました。

温泉に浸かって美味しい料理とお酒、部屋に戻っても皆と朝がたまで話が尽きず、とても楽しい時間でした。〇例会を開催するのにどもって惨めな経験をして、それ以上に楽しい経験ができるので、次はもっともっと楽しい時間を皆で共有したいと思うと、少し前向きになりました。

今度は沢山参加者を集めてSの自然の中で、交通の便が良く、リーズナブルな宿泊施設で、そしてなるべく皆とユックリ話せたらと考え、ネットで調べ、南MO高原コテージにたどり着きました。仲間とまた楽しい時間を過ごしたくて、思いきって初めて携帯電話を買いました。ドキドキしながら〇荘に何回か電話での問い合わせ、どもっても楽しい計画なのであまり恥ずかしくなくて自然と声もスムーズにでてきました。

自然一杯の森のコテージの野外でのバーベキューは最高で、朝まで気兼ねなく話せてとても幸せでした。

この楽しい時間を大勢の仲間とより楽しく一緒に過ごしたくて、色々な計画が頭の中に浮かびました。〇例会ではくじ引き自己紹介他己紹介、景品付きのミニ例会、コカリナでの曲当てクイズ、替え歌、〇例会の歌①MIげてごらん夜の星を②Uを向いて歩こう③Kの日はさようなら3曲の合唱、先生のギターでの皆の歌、フリートーク、食事も刺身やフルーツ、野菜、肉、焼き鶏、ピザパイでのバーベキュー、こしの有るK御岳そば、アルコール、ソフトドリンクなど食べ放題、飲み放題、そして〇例会での司会進行役といつの間にか積極的になりました。

今では大勢の県外の仲間や、Sの参加者、家族、その友達、先生、S T（言語聴覚士）の方々とミニ中部大会になりました。

昨年の温泉例会ではとても嬉しい事が有りました。

F県から片道7時間30分かけてわざわざ来てくれたKさん、女性なのにS県から1人運転して来てくれたFさん、申し訳なくとても感謝しました。

今年は30人~35人集めて色々な方々と交流、親睦して楽しみたいですね。

一人で悩んでいた昔、今は沢山の仲間ができて幸せです。そして吃音も凄く改善できました。自分も楽しく、周りの皆さんもより楽しく、そんな事ってとても積極的になりいつの間にか皆の先頭に立って行動していました。やはり自分にはどもりたくない自分が居ます。だからこれからも楽しいことから前向きに、そして吃音改善です。

今年の温泉例会は7月20日、21日に開催します。毎年お会いしている古川さん夫婦をはじめ、栃木の方々にお会いするのが今から楽しみです。

森の静けさ、森の香り、森の緑、マイナスイオン一杯の森の中、こころも体もリラックスして楽しみましょう。

# 交流会報告

日時：平成31年1月27日(日)

場所：とちぎ福祉プラザ 301会議室

時間：14:00～16:30

交流会Ⅰ 進行：T

交流会Ⅱ 進行：T

参加者：H、N、T、S、O（初参加）、F 計6名（敬称略）

## 1. 近況報告3分間スピーチ（正月の出来事）

T：H町から来ました、Tです。

今は乾燥しきっているのですが、昨日は雪でもいいですから降ってほしかったです。

次男がインフルエンザA型に罹りました。予防接種のお陰か2日くらいで元気になりました。

再雇用終了後の就活をしています。ハローワークに行ったり、チラシの求人広告の事業所に電話をしたりし、

2～3箇所手応えありました。よく検討したいです。

副題の正月の出来事は、予備校生がいるのでほぼ送迎の印象でした。

1日は家族で、近くの『HのT満宮』と言って、学問の神様のSMのDT満宮の分院に行ってきました。今年もきれいな初陽の出が見られました。

その後10時から近所の公民館で新年会に出ました。去年は公民館長でしたので、乾杯の音頭をとらされましたが、今年は1住民で済みました。

N：M町から来ました。

栃木言友会が出来た頃5年位、お世話になっていました。

色々あって来られなくなりもう10年になりますが、今日は参加しました。

正月は、M町のO神社（M駅から徒歩5分）に、娘夫婦とその子供と初詣に行きました。今、1人で住んでいますが、娘は私の家から歩いて5分位の場所に住んでいるので、迎えに来て貰い一緒に行きました。

昭和22年生まれですが、方位除けをしました。

夢でうなされるので、御祓いをしてきました。気持ちの問題かもしれませんが、やってすっきりしました。

仕事は、1ヶ月に10日間働いています。職場はTデパート関係で、勤務は不定期です。

休みたい時は前月に休日の希望を出します。6時に出勤しています。デパート

は10時開店で、朝4時に出勤した人が作った食品をデパートに運ぶ仕事です。

S : 皆さん今日は。O市から参りました。Sです。今年も12分の1が過ぎようとしています  
が、今年も宜しく願い申し上げます。

O市では今年の冬、初めての雪が昨日降りました。Aからの帰り道、Sアルミあたり  
からI交差点付近にかけて、Kから次第に強くなり、交差点を左折して中Kに向かう  
間には、横なぐりの雪となり、Hの雪に似た振り方をしましたが、I前の交差点を左  
折してからは徐々に弱まり、家に着く所では降っていませんでした。まるで、「馬の背  
分ける」という夕立（雷雨）に似たような降り方でした。一昨日には家から少し北の  
所のO市の上空に飛行機雲が何本か見られましたので、雨か雪の予想をしていました  
が、極所的に当たりました。

最近のテレビの天気予報よりも、自分の居る所の天気は、自分の予報の方が当たると  
いう経験を何度もしています。

また、今年は、初めて、夫婦二人だけでO市の自宅で、のんびりと過ごすことが  
でき、有難いと思っています。これも私の所持金がスッカラカンになったお蔭様と、一  
人息子がHで、お金に余裕のない暮らしをしているお蔭様と思っています。  
また、今年の年賀状の返事は今年中にゆっくりと時間をかけて書けばいいと、心もの  
んびりすることができたお蔭です。

正月のできごとは、Hでのお正月では見られなかった初日の出を自宅から見られた  
ことと、北TからのMも飛んで来ず、平成最後の正月を、平和な日本で暮らせて幸せ  
を実感できたことを有難く思っております。

O : はじめまして。NS原市から来ました。

自己紹介ですが、仕事は金融機関で営業職をしています。参加の理由は、吃音を自覚  
したのは大学3年生で、それまでは吃音や話しにくいとは思っていませんでした。

部活でもキャプテンだったので、人前で話す事は得意な方でした。今は営業職なので、  
電話をかけたり、人前でスピーチをすることがあります。病院で難発と言われ、第一  
音を話すのが苦手です。第一音が出ないため、司会をする時は大変です。

少しでも症状を改善できないかと思っています。

正月の出来事は、妻と1歳の娘と、私の実家に行き1泊しました。

T大学出身ですが、H駅伝で総合3位でした。

母校の陸上部は応援し続けていきたいです。

F : CDMD コンポを修理に出しました。直って毎日音楽を聴いて気分を高めています。音源を MD から CD に移せるそうですが、お店に頼むと 1 枚 1000 円位とのことですが、自分でもやってみたいと思います。

正月の出来事は、H 駅伝をテレビ中継で見ました。力を貰って、すがすがしい気分になりました。

あとは A 市の T O 山元 S D 師に祈願に行きました。昨年も行きましたが、住職の講話があったり、雰囲気良くて人出が凄かったです。

祈願の帰り、テレビドラマ「今日から O は」のロケ地になった高校（旧 A 西高校）を見に行きました。脚本家が T 県 O 市出身です。A 市も身近に感じました。

## 2. 交流会 吃音改善研究会

担当 : T

S さんに腹式呼吸を指導して頂きました

◎ 今月も皆さんに、1 ヶ月間の御自分を褒める事をして頂きました。

私は、予備校生の息子のために、片道 30 分弱の送迎をしています。当人は気合満々なのでそれが支えです。そんな家族の為に就活を頑張っています。

◎ 自己紹介

抑制法

少し早めの抑制法

ご自分のテンポで

◎ 輪読 「吃音のことをカミングアウトした方がよいです？」

◎ 個別練習 1 分×2 回

F : 腹式呼吸は、心も静まって、自分にとっては準備体操の様な物だと思います。

自己紹介練習で、研究会でも家でも行っているのだから、名乗ることに関しては吃音で困る事はほとんどないです（普段の会話は吃音がでますが）。輪読では、声に出して読んでいくことや皆様の読んでいる所を目で追って聞くことで頭に入りやすいです。個別練習では、飼い猫を健康診断で動物病院へ連れていった話をしました。

### 3. 感想

S：感想の代わりに予習したことを発表させていただきます。

まず初めに、もっと流暢に話したいとか、何とか話せるようになりたいとか、心の安心感を高めたい・安心感の貯えをもっと多くしたいと思っている方には、栃木言友会の会費を払って、栃木言友会の毎月の交流会に参加することをオススメします。かつて何度も参加して下さっていたSさんはそうやって卒業なさいました。また安心感の貯えが貯まった方であっても、栃木言友会をスバラシイまま存続させるために、いつでも困っている人が参加できるように、できるだけ、(無理はしないで)交流会に参加することをオススメします。

次に、テレビでは、BS プレミアムをオススメします。BS3チャンネルでは、毎日たくさんのおいしいテレビ番組を視聴することができます。家に居ながらにして、いろいろな教養も学べるし、いい映画も見られます。まだ行ったことのない地球のいろいろな所や日本のいろいろな所へ行く疑似体験ができたりいろいろな人の人生や仕事の内容も学べます。(朝5時から6時までのクラシックもオススメ。)

次に、ラジオではラジオ深夜便がオススメです。夜11時頃から朝5時まで毎日やっています。特に私は「Aへの言葉」と「T日の花と花言葉」と「Kは何の日」をオススメします。

月間誌では「暮しの手帖」。新聞では、いい記事しか書かないM中央新聞がオススメ。

県内でオススメの所はUの県立博物館とAフラワーパーク。

健康面でのオススメは、第一に朝日を目に入れること。

人間の体内時計の司令塔が、脳内にありますが、目に朝日を入れることによって、体中の細胞の時計細胞に、カチッと、1日24時間にセットしなおされ、正常に体が伝えられるようになります。なので自然に眠くなります。

第2には、早寝早起き朝ご飯。パン食よりも、おハシを使う、味噌汁とたきたての白ご飯。または、落花生や小豆入りのたきたてご飯。

第3には、1日1万歩。起きたらケータイの万歩計をポケットに入れておきます。第4には食品としてオススメな物は、Sイレブンに売っている国産さば水煮です。この食材はS産だそうです。

○：今日は初めての参加でしたが、1日ありがとうございました。

職場で吃音が出る機会があり、悩んでいました。今日、皆様と悩みを共有でき、気持ちがとても落ち着きました。

言友会に関してわからないこともあります。色々教えていただけたらと思います。本日は本当にありがとうございました。

F：今日はTさんが交流会、吃音改善研究会と2時間30分の進行を担当して頂き、ありがとうございました。

今日、○は所用で参加出来なかったため、私が写真係を担当しました。

ズームにしたりして、皆さんの話している様子を撮影させて頂きましたが、途中動画モードになったり手間取りましたが、自分では何とか撮影できたと思ったので、来月以降も撮影係をしてもいいのかなと思います。

あと吃音改善研究会で、カミングアウトについての資料の輪読で、自分に合ったカミングアウト（深刻になり過ぎない様に）が必要と書いてあり、一昨日、仲間に「言葉が出にくい軽い病気がある」と言ったばかりで、自分のとった行動が良かったのではと思いました。

N：10年ぶりに参加させて頂き、どうもありがとうございました。

このような会に来ることは色々な面で反省したりして、とても貴重な時間だと思います。今までは用事もあったり、心の余裕もありませんでしたが、これからはなるべく参加していきたいです。

T：今日はお久しぶりにMのNさんが見えになり、お元気そうでした。

また初参加の○さんが来られ、実家が私の勤務先のKとは意外でした。

今月もM市よりHさんが見えになり、元気な笑顔を見せて頂きました。

今月は古川会長が所要の為欠席され、私が拙い司会進行をさせて頂きました。

慣れない司会の為不備があったことを、お詫びいたします。



# 次回交流会は2月23日(土) 14時00分より交流会を開催します 会場はコンセーレ会議室です

今月の交流会担当はS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)

3月23日(第4土曜日 301会議室)      4月21日(第3日曜日 403会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：2月23日(土) コンセーレ(栃木県青年会館) 和室会議室

14時00分～16時30分 栃木言友会交流会

〒320-0066 宇都宮市駒生1-1-6 TEL028-524-1417

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 「節分 豆まきの言葉は？」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」

担当：T

交流会Ⅱ：「腹式呼吸と聞き上手への道

その2 -基本に加えて-

担当：S

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>