

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 198

2019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	..... 「S言友会主催 0例会集合写真」	栃木言友会事務局	P 1
巻頭言	.....	S言友会	K K P 2
交流会報告	.....	栃木言友会の皆さん	P 3~10
次回交流会案内	.....		K T P 12

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

わくわくな非日常

S言友会 K K

私は非日常的なキャンプが好きです。始めたきっかけは、子どもに色々経験させたかったからです。

親も大人になってから初めてのキャンプでした。テント設営は説明書を読みながら、レイアウトは周りの人の様子をチラチラ見ながらのドキドキで素人丸出しでした。ところが親子ともども、すっかりはまってしまい、1シーズン目に5回も行きました。それから10年近く行っています。本当に色んな事がありました。最初の頃の食事は定番のバーベキューやカレー。数年後は手巻き寿司に鉄火巻き！そしてついには粉を練るところからの手打ちうどん！キャンプ場で、のし棒でうどんを延ばしているのは我が家だけ？

ここ数年は年1回の2泊3日で定着しています。中日にアウトドア体験をするようにしています。カヌーの1日ツアーの時の事です。8月の曇った日で日差しが無く気持ち良く湖で漕いでいました。遠くで雷鳴が聞こえました。ガイドさんが「湖は身を隠す所が無く危険ですがどうしますか？」と参加者に聞きました。(普通はガイドの判断でしょう)みんな続けたという事で続行しました。ところがしばらくしたら風と雨が・・・そして急に横殴りの豪雨と突風！凄まじい嵐！雷の恐怖を感じながら、みんな必死で岸に向かって漕ぎました！自然の脅威。判断ミスは命取り。肌で感じた出来事でした。

ある年の8月、T岳の冷たい雪解け水、T川の最上流でラフティングというゴムボートでの急流下りをしました。ウェットスーツに救命胴衣を着ていましたが水がとても冷たかったです。でも、いざスタートすると、もう楽しくて楽しくて！ジェットコースターのようなスリル！川なのでどこへ行くのかわからない。段差のある所は水しぶきを浴びながら駆け下りたり、あちこちの岩にぶつかりクルクル回ったりで本当に楽しい！でも下流で恐怖が待っていました。広く深みのある場所でイベントがありました。高さ7mと9mのどちらからの飛び込み！若い女性たちはキャーキャー言いながら高い方からやっていました。私はというと、低い方。高い所は苦手。順番が来ました。飛ぶ直前に体が自然に後ずさりしました。本能が恐怖を感じたのでしょう。N人のガイドさんが容赦無く3,2,1と言いながら軽く押ししました。「ドッポーン！」「気持ちいいー！」

まだまだ書きたい事がいっぱいあります。これまた暴風雨の中でのキャンプ。

そして伊勢志摩なら暖かいだろうと、考えが甘かった冬キャンプ。

「もう～、思い出しただけでも、わくわくドキドキが止まらない！」

# 近況報告

8月号会報は、猛暑により7月の交流会を中止させて頂きましたので、皆様から送って頂いた近況報告を掲載します。(掲載は報告が届いた順です)

## S A (F県)

私は、今年の3月まで(3年間)、自身も吃音者のG T士のいる病院でリハビリと言う形で治療を受けて来ました。

結果、私の吃音は治らないことが分かり、病院を卒業しました。

治療を受ける前と受けて卒業した後では、吃音の知識や気持ちの持ち方、吃音が出た後の対応などが分かり、気持ちが楽になりました。

悩むより、勇気を持って行動に移した事でいろいろ人に助けられ、人の温かさを感じることも出来た良い体験が出来ました。

## 「こどもの笑顔は万病の薬!？」

## K K (S県)

2011年に長男、2015年に長女を出産し、母親として8年目となりました。一時保育や幼稚園の延長保育などを利用しながら、なんとか子育てと仕事を両立してきました。

つい先日、夏休みになった年中(現在4歳)の娘を仕事場に連れていきました。私の仕事はS者センターに自宅から通ってくる方のGやEの指導をすることです。利用者さんは、普段子どもと接することが少ないこともあり、娘が恥ずかしそうに笑うだけで、「可愛いね~!!」の大合唱で、何だか私まで恥ずかしくなっていました。その日は娘の存在が皆さんの笑顔を引き出し、会話が弾みました。子供の無邪気さは人を笑顔にさせる力があると改めて感じました。

娘にとって障害を持った方々との出会いが、今後様々な理解につながっていくことを期待しています。また、私が仕事をしている姿が新鮮だったようでとても喜んでくれたのは意外でした。

## I M (F県)

最近、詰チェスの本を買いました。詰将棋のチェス版です。問題は全く解けません、答えを見るだけで脳トレの気分です。僕はリハビリのつもりで気長に読んでいます。

目標は、解説の内容を完全に理解することです。

「あせらず・あわてず・あきらめず」読み通したいと思います。

## T M (S県)

夏まつりに行って来ました。7月13、14日、H祇園まつりが有り、写真を撮って来ました。夏まつりはみこしが出、町中を練り歩きます。

11月3日は、十其の山車が出て壮観です。

7月20、21、22日、Kうちわ祭りが有り、行って来ました。

いずれの祭りもY神社の祭りで有り、疫病退散を目的とする祭りです。うちわ祭りは、山車屋台が十二其が出、お祭り広場に集合して一其ずつ宮司による「おはらい」をうけ、町中を練り歩きます。

10月にはK祭りが有り、楽しみにしております。

## 「ただ今、英会話を勉強しています」

### G F (T都)

私は現在68歳、未だ現役で働いています。住所は、TSツリーとAの間です。ここ数年外国人が多くなり、土日は当然、平日でも多くの観光客を見かけます。

数年前は東南A人が主流で、最近はOB人も多くなりました。

近隣を歩いていると、よく外人から道や有名なお店を聞かれますが、すぐに言葉が出ません。吃音で出ないのではなく、頭に適当な英語が浮かんでできません。帰ってから調べると簡単な単語で表現できるのに、いざとなるといけません。普段使用していないので当然ですが、学校で10年近く英語を勉強しながら、日常会話もままならない自分に最近腹が立ってきました。よって今回、2か月前から英会話学校に通い始めました。最初は異次元な環境に戸惑いましたが、毎回参加している内に多少周りが見えて面白くなってきました。

私の目標は、来年のTオリンピックで英語の観光ガイドボランティアをすることです。途方もない目標ですが、目標に向かい真剣かつ楽しく学んでいきます。幾つになっても新しいことにチャレンジし、新しい人にめぐり合うことは実に素晴らしく楽しいことだと思います。

### K M (T都)

T町からKに引越して約5カ月になり、Kでの生活も慣れてきました。Nにいる時は健康だったのですが、Tに来てぜんそくになり、Kに来て花粉症になりました。

Tの空気には私には合わないようです。

体に気を使わなくてはいけないと思い、最近スポーツジムに通うようになりました。会社が終わった後食事をして、その後少し時間をつぶしてから行っています。運動後はジム内にある大浴場に入って少し休み、家まで1.7キロくらいを歩いて帰っています。初心者サポートというのがあって、体の硬さを指摘されました。整骨院などでも言われていたので、予想どおりでした。筋トレはまだやらずに有酸素運動とストレッチをするよう言われました。あ

と筋膜リリースというのを進められました。有酸素運動は走ったりするだけでは飽きてしまうので、エアロビクスなどもたまにやっています。複雑なものはついていけないので、シニア向けのエアロビクスに参加しています。いずれは若い人に混ざってやっていきたいです。

土日はSの実家に帰ることも多く、その時はジムの大浴場へ風呂だけ入りに行っています。継続して続けていけるよう頑張っています。

## F K (S県)

7/20(土)、21(日) S言友会のO例会に参加しました。今年もSからK道～上S道～N道を乗り継ぎ、O高原に向かいました。

SAの休憩も楽しみの一つであちこち寄りました。KのSAではN菜漬けの種類が多く山芋わさび漬など試食が色々あり、何を食べても美味しく迷いましたが、N菜きざみ漬けとSそばを購入しました。

O高原に到着して、味工房でTさん、Kさんとお会いして会場に行き、準備されてるS言友会の方々にご挨拶してからNさん、TさんとOの湯に行きました。露天風呂に週末限定のスカイブルーの湯がありました。マイナス5度を体感できるという珍しい温泉に入れて良かったです。

O例会はT、A、I、N、F、栃木など県外から沢山集まりとても賑やかに始まりました。お刺身、お漬物、バーベキューは焼きたてのお肉や野菜、唐揚げや鮭などとても美味しかったです。楽しみにしていたSそばは辛み大根やネギなどで美味しく頂きました。くじ引き自己紹介ではS言友会の皆さまが今年、栃木言友会の会報の巻頭言の担当をして下さり嬉しく感謝していますと話しました。

MさんのKの演奏はとてもすてきで癒され、時間が過ぎるのも早かったです。コテージの宿泊は女性5人でいろいろお話し出来て楽しく過ごさせて頂きました。今年もO例会で皆さまと充実した時を過ごさせて頂き、ありがとうございました。S言友会の皆さまには大変お世話になりました。温かく迎えて頂き、お心遣いに感謝でいっぱいです。本当にありがとうございました。

## N T (O市)

私と言友会との出会いは大学生の頃、ちょうど卒業論文の内容を考えており、自分が中学生の頃から悩んでいた吃音をテーマにしようと考えていた時でした。

中学・高校生時代は人に相談するのが苦手でも周りにも相談できる環境がなく、自分の中に溜め込んでしまうタイプでした。教師からの理解も無く自分のような暗い中学・高校生活を送ってほしくないと思い、何かしらの手を差し伸べる職種が必要だと考えていました。

当時はS F士の勉強をしていたのでSSWに目を向け調べることにしました。卒論と合わ

せて言友会で実習もさせて頂き、毎月の定例会に参加したり、TKSのつどいに参加しアンケート調査を実施したりすることで同じ吃音をもつ方の生の声を聞くことができ、大変貴重な経験になりました。

この場をお借りして改めて感謝申し上げます。

さて、近況報告ですが働き出して9年目となりました。職場の法人は変わりませんが、S者支援施設からK者のデイサービス施設に5年目の時に異動になりました。最初はうまく話せるか不安はありましたが、持ち前のハスキーボイスを売りに『こんにちは、MSです』などとあいさつをしていたら、意外とウケが良いことに気づいたのです。利用者さんからは『ホントに似てるね、1曲歌ってみて』などと言われたりして、楽しい毎日を送っています。生活相談員という仕事は利用者さんはもちろんですが、家族やケアマネージャーの方とも連絡や調整する事項があり毎日のように電話をします。

固有名詞は苦手ですが、長年吃音で悩んでいた甲斐もあってか、言いにくい言葉などは『言い換え』をすることにより何とか対応できるようになっています。

高校生で進路に悩んでいた頃は、親や教師からは人とあまり接しない仕事を選んだ方が良くと言われていましたが、自分自身に負けたくなかったので反対を押しきって現在の仕事を選びました。

もし現在就職などで悩んでいる方がいましたら、ぜひ開き直って自分が本当にやりたいことに挑戦してみしてほしいと思います。

人生には悩み事が付き物ですが、悩み事って何年かすると結構変わるということを最近になり分かってきました。

私の暗かった中学・高校生時代は戻っては来ないし戻ることもできませんが、今現在を楽しむことによりこの先の未来を変えることができるのではないかと思います。

自分の経験が誰かの人生の役に少しでも立てれば、また良いアドバイスが少しでもできたらと考えています。これからも楽しむことを忘れずに人生を頑張っ生きていきたいと思えます。

## K H (U市)

暑い夏を迎え、みなさん、対応に追われていることと思います。

栃木言友会が発足してまもない9月に台風のため交流会が中止になったことを思い出しました。

さて、今回は、市役所でみかけたK者、映画でみたF障害者、ラジオできいたK者のことについて書きます。

U市役所に用事があり、その時対応してくださった方が常時、RKを発しつつも内容はよく理解できる話でした。

また、別の日、別の市の施設で職員が雑談をしている時、一人の方がその仲間内でK連発しつつも普通に会話していました。どちらもKのことなど全く意識なく話の中身に集中する会話でした。

K市商工会議所の集会室で「Mをいきる」という映画をみました。みえない、きこえないというNのS者とその支援者との交流の配録映画です。S新聞に載りましたから、みかけた方もいると思います。

今回の投稿の機会を有難御座居ました。

## 「生活サイクルが変わって」

### T T (H町)

今まで体験した職場は、朝出勤して夕方帰宅するというごく普通のサイクルでしたが、4月から就いた職場は変則的で 6:00~9:00 & 16:30~21:00、6:00~14:30、12:30~21:00、8:00~17:00のパターンで勤務します。ある程度基本はありますが、ランダムに割り当てられる時があります。

今まで経験したことがない生活リズムなのでポイントを押さえ慣れていこうと思います。家の用事とダブると、体と頭がついてこない時があります。そんな時優先順位をつけていっています。

仕事が一段落すると同僚と雑談する時がありますが、体調の良い時は話もテンポ良いですが、疲れている時などは、おかしな言葉のテンポになる時があります。そんな時は無理せず聞き役に回ったり、自分の言葉を観察してみようと思います。

日中時間をとれるのでその時間を今までできなかった事をしていこうと思います。ただ農地などの管理は、夏場の昼の暑い時間などは、仕事が出来ないので、何か対応を考えています。

### N S (U市)

みなさん、お久しぶりです。N Sです。

最後に交流会に出席してから半年以上たっており、長らく交流会に出席できていなかったため、その間の出来事を報告させて頂ければと思います。

まず、以前から言っていましたが、去年の11月に車を購入しました。

買ったのはSのMワゴン(10年落ち)です。車を購入したことによって行動範囲が広がり、買い物や遠出をするのがとても楽になりました。なんとなく、「そろそろ車買うか」と思い購入した車でしたが、今では購入して良かったと心から思っています。これからも無事故・

無違反 を心掛け、車を乗り回していきたいと思います。

後は、今年の 4 月から職場が変わりました。以前は、〇市の A 缶製造会社に勤めていましたが、今は U 市の車関係の会社で働いています。仕事は今の方が忙しく、毎日 21~22 時頃まで会社で働かされています(以前のところは、ほぼ定時に帰っていたので 雲泥の差です!)。仕事は大変ですが、自分の成長にはプラスになるので、めげずに頑張っていこうと思います。最後になりますが、次の交流会でまた皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。

今年の夏も暑そうですが、体調管理に気を付けてお過ごし下さい。

## 「男子、厨房に立つ」

### 古川 元一 (栃木市)

40 代の頃、10 年近く一人暮らしをしたことから、食事を作る手順は自然に身につけてきたようです。

所帯を持ってから、休日の夕食は出来るだけ自分が作るようにしている。

妻の希望や自分の食べたいもの、つくりやすい事も考慮に入れて構想を練る。

そうだ天井にしよう。天ぷらはスーパーの惣菜から購入。この時期暑いので、冷ややっことトマトも食の友にと考える。

みそ汁は自分が好みの椎茸とニラにする。買い物出かけ、天ぷら始め必要なものを購入する。

そしてキッチンに立って、味噌汁から調理を始めながら、ご飯の準備、天井の汁も麺つゆに砂糖とみりんを加えて準備する。トマトや冷ややっこの薬味を刻み、さらに盛る。味噌汁ができた頃に、どんぶりにご飯を入れ、温まった天井の汁に天ぷらを 10 秒ほど入れて、ご飯にのせる。

天井の汁に天ぷらを入れる時間も短くても長くても駄目である。このスリルも愉快である。平日はいつも妻が私の身体に合った食事を作ってくれるので、休日の夕食だけは妻へのお礼を込めて作ります。

調理を進めながら、使った鍋や調理機器を洗ってしまっていく。手順をある程度考えておくと、時間のロスも少なく楽しくできるので良いです。

食事を作る工程は N 症対策にもなるそうなので、これからも楽しみながら厨房に立っていきたいです。

### S S (〇市)

皆様こんにちは。〇市の S です。8 月 4 日の K 試験に向け体調を整えること、実家の庭の除草、剪定をすること、夫や自分の健康のための栄養のバランス・食材を考えた料理を作って食べることを、朝 5 時前後に起きることを心がけ、毎日を過ごしています。

時々朝 4 時に起きられると、ラジオ深夜便「A への言葉」が聴けてラッキーです。先日も、



KライターKYさんのお話を、ラジオアナウンサーとの対談の形で聴くことができ、ついています。KMさんとは以前お会いしたことがあり、海外を数年間旅した時の随筆を3冊購入し読んだこともあります。

なかなかおもしろくワクワクして読んだ覚えがあります。

言友会の全国大会の時だったか、日本K・R性障害学会の大会の時だったか、その講師としてのお話をお聴きし、その後ご著書を1冊買って個人的に少しお話を伺ったと記憶しています。少し厚い本だったので、残りは本屋で頼もうと思いました。その本の中身と、今回の対談で、繋がったことがいくつかあり、パートナーとの出会いがOで彼女が若かったことや、海外では百万円あれば1年間暮らせることや、Tで1年間滞在するためには、十万円くらいの学費を払って留学生（語学）になるのが良い方法だとか…。KさんがKが治ってしまった状況—Tでの生活でプレッシャーを感じることなく、T語でコーヒーを頼むことができ、苦手な語頭のK音も意識することなく普通に言えて、その状態が今も続いていること…。

尚、Kさんのラジオのお話はテープに録音しています。連絡していただければ、お聴かせすることもできると思います。例えば、交流会の時、開始1時間前に聴くとか。希望者が多ければ交流会の内容でKさんのラジオの話を使うとか…。

昨日やはりOも梅雨明けしてしまいました。（私は暑いのが苦手なので）適度な汗をかき、水分補給をし、直射日光を避け、無理はしないで、この暑さを乗り切り、無事に試験を受けたいと思います。

## F T (T市)

先日、MK記念館を見て来ました。特別展の「Nの事務所」が開催される事を知り、夫に話すとよいよと二つ返事で念願かなって行く事ができました。

MKの世界観に触れて、あらためて偉大な人だと思いました。Kも偉大ですが、家族も偉大だという事に気づかされました。有名な詩「AにもMけず」には、私自身とても助けられています。落ち込んだ時、この詩の一説を書くとは何か勇気が湧いてくるのです。

特別展は「Nの事務所」という貴重な生前発表作です。何と大正15年に書かれたものですが、Nが事務所で働くN模様（人間模様？）の発想がとても豊かでおどろきました！旧字体なので、読めない文字もあり、N同士の苛めがあり辛くもなりますが、内容に引き込まれて家で何度も何度も読み返しました。特別展では全文が現代語に直され、ショーケースに展示してありました。作中に登場する獅子の絵も大きく壁に描かれてあり、テレビ映像で読み聞かせ（音声）を絵入りでしてあり、Nの事務所をさらにイメージしやすくてよかったです。

# 次回交流会は8月24日(土) 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

8月はTさんが担当です。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：K

購読会員：A（敬称略 納入順）

9月22日(第4日曜日 第1研修室)      10月20日(第3日曜日 201会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：8月24日（土）とちぎ福祉プラザ 301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 「今年の秋の過ごし方」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」      担当：T

交流会Ⅱ：「自己管理の実践課題のたて方」      担当：T

（健康、家族、仕事、余暇活動等計画を立て、毎月振り返る）

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>