

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 212

2020年10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	「A動物園号」	SSP 1
巻頭言		SKP 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~5
次回交流会案内	古川 元一	P 6



この栃木言友会会報は、赤い羽根共同募金会の助成金により発行しています。

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

## コミュニケーション

S K

人とのコミュニケーションが苦手、という人はいつの時代にも共通して存在するものだと思います。そしてもちろん私もその一人です。きっと吃音がなかったとしても同じ悩みを抱えていると思います。それはコミュニケーションに必要な要素は「よどみなく流暢に話す」というものだけではないからです。

相手とコミュニケーションを取るためには色々な工夫が必要になります。相手に正しく意図を伝えるために内容を整理し、伝わりやすい言葉を選び、表情や身振りを交え、ときには時間帯や場所など場面の設定までしなければいけないこともあります。同じように、相手の気持ちを知ろうとするときも言葉だけでなく、表情やしぐさなど様々な情報を逃さないようにする必要があります。お互いの心に橋を架けるようなもので、正しく測量し、適切な地盤を選び、予め設計図を描き、天候を見て、相手と協力しながら橋を架けていく必要があります。

最初は橋を架けるまで多くの時間と労力がかかりますが、お互い慣れてくると相手のやり方がわかってくるので架橋作業はスムーズになっていきます。

多くの人とのコミュニケーションを通して成功や失敗を経験し、色々な手段を学び、それらを組み合わせ、長い時間をかけてその人なりの方法を作り上げるのだと思います。そんな努力を重ねてきても、どうしても橋が繋がらない時や、完成した橋が急に崩れることもあります。しかしそれはお互いの方法や環境が合わなかっただけのことで、決して自分や相手に橋を架ける能力が無いわけではないと思います。時期が変われば上手くいくこともあるかもしれません。

一筋縄ではいかないコミュニケーションですが、程度の違いこそあれ「相手も苦労している」と分かるようになると、私は以前よりも気持ちが楽になりました。そして運よく橋を架けることができた方々との縁は、とても貴重なものだと思います。



# 交流会報告

日時：令和2年9月27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 担当：T

交流会Ⅱ 担当：F

参加者：S、T、古川、F

(敬称略) 合計4名

## 1. 近況報告3分間スピーチ（あなたの防災対策は？）

F：来月、吃音ワークショップがI言友会主催であります。オンライン開催の為、ZOOMの機材が必要と思い、マイクとスピーカーを買いました。

ネット通販で高評価の品を選びました。届いてUSBケーブルで接続するだけで使用可と書いていましたが、スピーカーからもマイクからも音は出ません。

パソコンはどちらも接続していると認識していましたが、夫と3時間程、試行錯誤しました。

結局スピーカーとマイクを同時に使う事が出来ず、どちらか片方のみ使う事で設定できました。マイクは元々PCに付いていると夫の知人から後で聞き、それ知らず買ってしまいましたが、いつか役に立つといいです。

大会ではスピーカーのみ使用する予定ですが、ちゃんと参加出来るといいです。

防災対策は、9、10月は災害が多いですが、浴槽に水を貯めておくと断水になった時に色々使い道があります。あとはカセットコンロやカップラーメンを2階に置いておくことも実行したいです。

T：長い梅雨が明けたと思ったら、次は長い酷暑で自然の怖さを実感しています。

仕事や家の事にとやることはたくさんありますが、優先順位をつけて動いています。仕事が不規則な勤務形態なので体調がおかしい時もありますが、先輩のアドバイスをヒントに行動しています。そのような仕事の良い面、悪い面をよく観て、行動していますが、息切れする時もありますので、息抜き法を模索中です。

副題です。地震と台風の防災は違ってきますが、これからが本格的な台風シーズンに入るかと思えます。台風には強風などを考えて、物が飛ばないように、又は飛んでも良いようにしておきたいです。

地震には、ウチに地盤の固い休耕地があるので、ユーチューブで話題のHではありませんが、ソロキャンプをして地震に備えようかと思えます。

東N大震災では我が家も被害を受け、町民センターに一時避難したこともありました。地下水の井戸はありますのでその周りの掃除などもしておきたいです。

古川：6月以来の交流会になります。

皆様、感染されないよう最新のご注意をされ本日の交流会に参加して下さったことに感謝します。少し前から涼しくなってきましたので、体調を崩さないよう細心の注意をしております。体を冷やさない、時間がある時は疲れを感じないときでも横になるようにする、などです。

そんなかなでも映画館には月に2~3回1人で通っております。電車とバスを使って移動するときもあります。自宅から駅まで歩く、駅の階段を上下する。OHB内を徒歩で移動するなどしておりますと身体にも負担なく、動かせるのでよいです。公共の交通機関を利用する時は待ち時間もありますので、午前中に自宅を出て、夕方帰宅するスケジュールになり、一日を有効に使用でき感謝です。

子どもの頃集めた切手があり、妻から古い切手は郵便局で1枚につき手数料5円かかるが、新しいはがき・切手と交換してもらえると話を聞いておりましたので、持参した切手は業者のお店に渡さず、郵便局で手数料を払い新しいはがき・切手に交換し、有効活用しました。

今年の言友会全国大会がI県でズームによる内容で開催されますので、妻が参加希望しており、スピーカーとマイクを買って準備を進めております。スピーカーをテレビに接続してみましたらとても良い音響が聞けることがわかり、映画を見る時はスピーカーを繋いで楽しんでおります。

防災対策は非常時の水です。それとF県に住んでいる姉夫婦との連絡網の確認です。

S：吃音の臨床に関わりたいと、TからTに戻ってきて1か月になります。

Tでの色々な経験が背中を押してくれているように思います。

今の職場はG T士が私を含め13人と大所帯です。少しでもだけた場で顔合わせ機会があり、なんとか名前を覚えようと一人の自己紹介が終わるごとに質問や共感をしてみたのですが、なんだか栃木言友会の3分間スピーチみたいになって楽しかったです。

知らず知らずのうちに言友会での経験が役に立っていると感じます。

まだ不安もありますが、早く職場に慣れるように頑張っていこうと思っています。

災害対策はレトルト食品を常備していることです。

食べたらすぐに新しいものを買ひ、常にストックがある状態になっています。

#### 4. 感想

S：久しぶりの参加でしたが、吃音が出ても待ってもらえるこの時間は貴重なものだと改めて感じました。吃音改善研究会は吃音の時の体の反応をみるいい機会になっています。「Tのおきて」は共感できるテーマも多く、読んでいて楽しかったです。どうもありがとうございました。

古川：本日3ヶ月ぶりの交流会、皆さんとお会いさせて頂いたこと嬉しく思います。

先月、T県に戻られたSさんにお会いできたのも嬉しいです。

Tさんご指導の研究会、暫くぶりに実施させてくださり、とても大切な時でした。吃音に関する資料をいつも準備してくださって、その資料の輪読もとても私にとっては有効です。本日提示してくださった資料は直接法についての内容ですが、メンタル法と直接法と一緒に取り組むことで吃音軽減に私には効果があったと感じております。

Fさん担当の「Tのおきて第2弾」は輪読する時間もあり貴重な時間でした。また、配って頂いたTのおきての本から三つ選んでその中から一つ紹介する企画も楽しかったです。本日お忙しい中、参加して下さったことに感謝します。

T：少ない人数でしたが久しぶりの対面の交流会で、来た甲斐がありました。

Tのおきても懐かしい思いがあります。

Sさんが県内に転勤され、活気も出てきて良かったです。住まいも近い事から食べ歩きや名所、温泉巡りなど一緒に出来たらと思います。

F：今年に入ってから、Kウイルスの影響で交流会があまり出来ていません。

今日参加して、私の場合、吃音症状というより緊張する方が大きかったです。

吃音改善研究会で、自分を褒めるを2回しましたが、良い言葉だけを使って話すことを意識し実行したら成功しました。

資料で症状が減るだけでも、ストレスが少なくなるの記載に賛同します。

1日10回吃音が出ていたものが、3回位になるだけでもストレスは減ります。

「Tのおきて」、参加者皆様の選んだおきてをお聴きして、ますますTを大切にしたい気持ちになりました。

# 次回交流会は10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

マスクの着用されての交流会ご参加をお願いします。

10月交流会はSさんが担当です。ご期待ください。

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：YH、S、F 購読会員：YA（敬称略 納入順）

11月29日(第5日曜日 301会議室)      1月24日(第4日曜日 403会議室)

## 次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：10月25日（日）とちぎ福祉プラザ 403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 「Nについて思うこと」

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」

担当：T

交流会Ⅱ：『初級カウンセリング演習～傾聴～・・・電話を使って』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>