

# 栃木言友会会報

交流会報告 No. 215

2021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	「T動物公園」(S県)	Y A P 1
巻頭言	S言友会	N A P 2
近況報告	栃木言友会の皆さん	P 3~8
次回交流会案内		S S P 9



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

## 2020 年を振り返って

S 言友会 NA

みなさんいかがお過ごしでしょう。

2020 年は新型コロナという新しいウイルスの出現で、生活や考え方など大きく変わった年だったように感じています。ライフワークとして行っている学校での吃音授業も今年は感染拡大の懸念から少なめでしたが、N 生対象の授業を初めて実現することができました。

授業の最後に、授業開催のきっかけとなった吃音のある生徒さんが自分の思いやどんな時に困るんだということを書いた作文を代読します。そして、問いかけます。

「もし、みんなの周りにこんな思いを持っている友だちがいたら、どうしますか。  
どんなことができるかな。」

すると、こんな振り返りのコメントが寄せられます。

私は、吃音というものを今回の講演会で初めて知りました。  
吃音の友だちが話す時、私は「どうしたのかな？緊張しているのかな？」  
くらいにしか思っていなくて、言い終わる前に「あ、この本ね」  
と話そうとしているものを代わりに言ってしまっていました。  
でも、その友だちが言い終わるまで待つことがその友だちへの  
優しさになることがわかりました。

吃音は言葉を嚙んでしまうこととは違って、吃音のある人にとって普通だと  
わかりました。今まで吃音のある人に会ったことはないけれど、もし高校などで  
出会った時には今回学んだことを活かして正しい接し方をしていきたい。

いかがでしょう。

吃音のない人が、吃音のある人の苦しさや思いを全て理解することはできないと思っています。ですが、吃音のことを吃音のある人もない人も、きちんと知っていくことはとても大切だと思っています。なぜなら、これからの社会は共生社会、いろいろな人が

共に生きていく社会だからです。誰かが一方的な憶測で物事を決めて進めてしまうのではなく、その人その人の思いや意向をきちんと確認しながら作り上げていく、支え合っ  
て一緒に生きていく社会です。

2021 年は丑年。干支の牛のように今年もコツコツと吃音の正しい理解の輪を広げてい  
きたいと思っています。

2021 年がみなさまにとって素敵な一年になりますように。

# 近況報告

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。  
感染拡大防止の為、12 月交流会を中止し、5 名の方より近況報告を頂きました。  
お忙しい中、ありがとうございました。

(敬称略 到着順)

## 古川 元一 (栃木市)

栃木市の古川元一です。

年末の大掃除が、今年は少し早めの 12 月 23 日に終了しております。

例年ですとかなり冷え込み 12 月 30 日頃、側溝掃除を終わらせて終了となるのですが、  
今年は中旬頃に寒波が来ましたので、早めに側溝掃除を済ませ、23 日に浴槽のカビ取りと掃  
除が最終となりました。

当日はお風呂が使用できない為、地域の入浴施設でお風呂に入り、帰りに食事をして帰宅  
です。入浴施設は 10 時～13 時までの入浴時間の後、17 時までは消毒の時間でした。

さらに受付で名前、住所、電話番号の記入、使用した筆記用具は直ぐに職員の方が消毒す  
る感染対策がしっかりされており、安心して入浴してきました。

何時も家庭菜園で育てた野菜を持って来てくださる 2 つ年上の先輩は、年末にも黒豆、キ  
ャベツ、カリフラワーを届けてくださいました。キャベツの外側、少し傷がついているよう  
だが綺麗に洗って塩コショウで味付けをして野菜炒めにする。とても美味しく頂けたので 2  
回目も野菜炒めで頂く。いくら一回目と味に甘さがある。どうやら 2 回目の時は塩コショ  
ウを使わないで炒めたらしい。それでもキャベツの味がしっかり出て、美味しかった。これ  
が家庭菜園の味などと思います。

先輩はF県の同郷の方です。入社2年目の頃、独身寮でスキーを誘われたことはあるのですが、その後はお付き合いがほとんどありませんでした。15年後、異動で先輩と近い職場になり、お付き合いをさせて頂いております。

アウトドアが得意な先輩で夏はキャンプ、冬はスキーと活動的な先輩で、当時バイクを乗っていた自分には現地集合のキャンプにはよく誘われましたが、一度もご一緒することはありませんでした(テントで寝るのがあまり得意ではないのです。)が、スキーは良く連れて行って頂いております(当時先輩は雪道には強いとされたM車の4WDを所有され、私は何時も助手席に乗せて頂いて、奥様と子供さんお二人は後部座席に座っておりました。)

先輩はスキー指導員の資格を持ち、研修会などでは初心者の方に指導したり、大会ではスタッフとして活動したりして活躍をされておりました。私のスキーはアフタースキーで楽しみを優先するスキーでしたが、何時も楽しくゲレンデを滑走しておりました。

多分、研修会や大会では気苦労も多く、私と一緒に時はリラックスできたのだと思います。その先輩は言友会活動にもたいへん興味を持ってくださり、話を沢山聞いていただいております。言友会大会でマイメッセージをする事を話すと元気にスピーチして来て下さい、といつも背中を押して下さった先輩でもあります。

職場が違って勤務先で話が合い、会話もはずんでおりました。事業所の自衛消防隊にも一緒に入っており、訓練でも汗を流した中です。消防車を4台保有する消防隊と小型ポンプを操作する可搬式消防隊を二つの組織があり、私たちは可搬式消防隊の隊員でもありました。

入隊して13年目頃、訓練当日に班長である方から次、班長を引き受けてくれないかと話があり、考える時間も無く引き受けることになってしまったのです。2つの組織での隊員数は200名くらいいます。班長になれば指揮官に「K工場班準備完了」または「K工場班異常なし」等報告しなければなりません。

当時、私はG言友会とHカウンセリング教室の学習をしていて、何とか吃音を向き合えるができる状態までなりかけていた時でしたが、報告が出来るか不安のある時でした。

その可搬式消防隊は班長のほかに1番員から4番員までの5人で構成されており、私の直ぐ脇に先輩に1番員になってもらい「もし、私の声が出ない時(吃音)は先輩報告して下さいませんか」とお願いしたところ、任せてください。元ちゃんの声が出ない時は私が報告しますから、安心して班長を引き受けてくださいと」心強い言葉を頂いたことで、訓練ができた事に感謝している先輩です。

## T T (H町)

厳しい寒波の為、雪は降りませんが寒さを痛感しています。仕事のある日は朝6時には職場に着きます。救われるのは、職場まで車で10分くらいの近さです。

最近、家のテラスの波板トタン（ポリカーボネート材）の葺き替えをしました。最初自分ですつもりで材料をそろえて取り掛かりましたが、10年前にした時と体の動き、柱の状態が違って断念し、業者さんに依頼しました。当然の事ですが、専用の梯子で足場を作り、安全な体制で取り掛かり、技術も当然必要という事を感じました。

この体験から今更ではありませんが自分が置かれている環境で、仕事、農業、その他に身を入れてやろうと思いました。仕事では調理（手のかかる料理は週1～2回ですが、わからないままレシピや先輩のアドバイスで取り掛かり、出来上がった時は達成感?!を感じます）、コロナ禍の為かTVなどで料理番組が多くなったように思います。

月10日ほどするバス送迎の際の安全運転と利用者とのコミュニケーション、メンテナンス、農業関係等。

こしばらくyを見ることにはまっています。プロアマいろいろな人がアップしていて、農業や単管パイプでのDなど参考にして取り組んでいます。吃音者の人もアップしていて、いろいろな情報を得ることができます。吃音者の人が起業し、複数の会社のオーナーになった人もいます。

2020年いろいろありましたが、来年もよろしくお願いします。

## S S (O市)

皆様お元気ですか。お陰様で私も多病息災です。12月30日に恩師の墓参の後、Aフラワーパークへ行って参りました。着いたのは正午くらいでした。二日前に朝刊折り込みにAフラワーパークの広告が入っていたにもかかわらず、車は乗用車が入り口近くの駐車場に十数台あっただけ。混んでいなかったので入場券を夫が買ってくれました。

入場前にお土産を買いました。シクラメン1鉢と桜草2鉢を買っても9割引なので千円でもお釣が来ました。昨年は水害で電飾がパーになり、今年はKの影響で大変そうなのでその他千円のポケ1鉢とユリの切り花、藤饅頭4箱、藤とイチゴのドロップ2缶、莓ナマキaramel1缶、マスク入れ4枚を買いました。クレジット一回払いにしました。

入場してすぐ藤ソフトクリームカップを買って食べました。その後パークの中を外周から始まり、一周した後色々なところを歩きました。霜にも負けずまだ頑張っている薔薇の花や蕾を見つけたり、いい香りの黄色い梅『ロウバイ』を見たり、大きな紅梅の樹木がいい香り

を漂わせているのに出逢ったり、藤づるで作ったちの輪をくぐったり、藤神社のおみくじを百円で引いたりしました。花みくじ初め3種類のおみくじがありましたが、私は全世界の子供のために、子供みくじをひきました。吉だったので、大事にしまって持ち帰りました。また、藤のトンネルで作業をしている方に何をしておられるのか尋ねると、『誘引（ゆういん）』で答えてくださったので、

「つるをいい具合に導くことですね。」と確認すると頷いてくださいました。お礼を行ってまた歩きました。

また、10月の電飾が始まる前に訪れた時に大きな池のスクウェアで、緑色のカッコいいニッカポッカをはいていたおじさんが赤松の材で補修していた作業の後を確かめ歩きました。すると、20枚以上広場や棧橋を直して下さっていたことが分かりました。

紅梅の絵を鉛筆で書いていると、屋の部の終わりが近づいていることを知らせる音楽と言葉がありました。3時4分前に退出することができました。今年三回目となる電飾も見たかったので、夫に許可してもらい5時までいられることになったのもラッキーです。

「有り難う」を夫に言って、一人で券売所に並びました。二番窓口前の列がすいていたので、一番前まで行き並ぶと、そこは夜の部も開きませんと教えていただきました。

なのでお礼を言った後、10月に入場した時の券の200円引き三人分を差し上げると喜んでいました。百円引きの券を持ち6人で来ているとのこと。

3時半の夜の部のチケット販売までには、駐車場は満車で沢山の人が並んでいました。私は一番窓口に並んだので、右端なので、密にならずに済みました。入場はまず手をアルコールで消毒し、検温後高温でなければマスク着用で入場することができます。早速さっきの続きの紅梅の樹木の絵を書きに行きました。ほぼ書き終わった頃、急に春一番のような涼しい強風が吹いてきました。それでレストラン『ウタリア』で30分ほど食事をとりました。風がおさまったので、電飾で一番行きたかった光花占いの方へ歩いて行きました。

10人待ちくらいで、すぐ順番が来ました。まずアルコール消毒をします。その後花いっぱい台の上に乗りました。そしてスイッチを押すと、『笑顔』の黄色い花が咲きました。一回目10月の時には希望が、二回目の11月の時には愛情の花が咲きました。

私の後の小さな子供は『元気』が咲きました。

2020年は新型Kでいろんな制限がありましたが、猛暑だったのに、日本への台風上陸は少なく、地震も比較的小さなものだったため、自然災害も大きなものがなかったこと。

マスク着用や換気や手洗いやアルコール消毒の習慣化のためインフルエンザの感染が極端に少なかったこと。これらはお陰様と、感謝しています。自分の生活では、1日1日大切に生きている証拠に、できなかつたことは考えず、できたことだけ考えて自分を誉めようと暮

らして来ました。それができたことは有難いと思います。できなかったことや、欠点に目を向けることは、安心感を減らしてしまうのでやめましょう。

諸行無常です。K感染が急増しているこの時こそ、笑顔で楽しく頑張っていきたいと思っています。皆様、良いお年をお迎えください。そうなるよう祈ります。そして再会できることも祈っております。

## K M (K県)

K県K市在住のKです。

12月は会社の決算時期ということもあり大忙しでした。在宅勤務も認められてはいますが使づらい環境で使っていません。

休暇すら使っていません。古い体質の職場だなと思ってしまいます。

Kは収まる感じが全くなく感染者増える一方です。会社でもどこの支店で感染者が発生したと注意喚起のメールがたまに流れてきます。私の住んでいるKはTの隣ということで、かなり感染者が多く何とかしてもらいたいです。

そんな中ですが最近、会社が終わるとジムに行き少しだけ運動して大浴場に入り、温まって帰るようになりました。寒くなってきたので大浴場は魅力的です。ジムは4月頃から自粛していたのですが、10月から行くようになりました。

感染防止は徹底されていてマスク着用は当たり前でマスクから鼻が出ているとジムの人に注意されます。マシンを使う時も使う前と使った後に除菌しています。ジムに行くきっかけは体が硬く、何とかしなくてはいけないと思ったからです。

マッサージ店で体の硬いことを指摘され、人間ドックではふくらはぎが硬くポンプの役割があまり出来ていない可能性あるなどと言われたことがあります。少しでも長く動ける体でいたいので感染には気を付けながら続けていこうかと思っていましたが、年末かなり感染者数増えてきたので、1月からまた自粛も考えなくてはなりません。

コロナ早く終息してほしい。

## F T (T市)

昨年は国から頂いた給付金で、オーブンレンジを買いました。Sの製品です。近くのKデンキで品質・値段を調べ手頃なのを選びましたが、直ぐに慣れて、飲み物(ミルクティ)を温めたり、冷凍食品を解凍したりと役立っています。今までは内部をたまにしか掃除しなかったのですが、時々拭いたりガラス皿を洗ったりしています。

料理家Sさんのレシピ（お菓子）を見て作ったりもしています。Sさんのレシピはセンスが良いので、Sさんの本を今まで3冊も買いました。

オーブンレンジを今まで使っていたものを電器店に引き取ってもらおうとしたら、2000円かかりますと言われたので、夫が廃品回収に問い合わせさせて出してくれました。

自分は吃音症の他に、吃音外来でU症もあると診断されています。自覚はありませんでしたが、最近そうではないかと思い始めています。理由は朝起きられないからです。

今はうつ症を治す食品（鉄分）を摂取したり、時間をタイマーで管理して過ごしたりしています。〇時に洗濯を取り込もうと思ってもしないので、携帯のアラームを鳴らすようにしたらいくらかましになりました。1日の目標が1個でも守れたらよしということにしています。

昔、K言友会の吃音ワークショップでKさんの講演を聴きましたら、「吃音の人は話を聞いてくれる人が必要」と話され、凄く記憶にのこりました。実際、話を聞いて下さって、自分に興味をもってくれ、私自身の話を記憶してくれた人とは気持ちよく過ごせています。マナー守って心を通わせる事が大事と今頃気づきました。人間関係は諦めています。身近な人や関わった人を大事（慈愛）にしようと心がけています。



# 次回交流会は<sup>8</sup>2月28(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。

2月交流会はSさんが担当です。ご期待下さい。

1月の交流会も中止させて頂きます。新型コロナウイルス感染防止の為です。

近況報告を作成出来る方はメール・郵送で1月31日までに事務局まで  
お送り頂ければと思います。

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

3月27日(第4土曜日)    403会議室)      4月25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：2月28日（日）とちぎ福祉プラザ      1階 和室  
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      TEL 028-621-2940  
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

交流会Ⅰ：「吃音改善研究会」      担当：T

交流会Ⅱ：『2月号に掲載』      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>