

第48回 中高校生の吃音のつどい(Enjoy music!)

6月20日(日)、小学生13人、中学生4人、高校生11人、ご両親20人、スタッフ25人の計73名が参加。豊島区立池袋小学校講堂及びことばの教室にて開催。ピアノ演奏の元、楽しいエンカウンターゲームや歌。その後のミニコンサートでは、小学生、中高校生、そしてお母さん方による素敵な演奏タイム。お弁当の後は話し合い。

毎年恒例だった新宿御苑のオリエンテーリングをお休みにして、音楽をテーマにした新たなつどいを行うということで、始まる前は不安で仕方ありませんでした。しかし、いざ始まってみると思った以上に参加者の方々が楽しんでくださっているのが感じられ、また自分自身もリーダーとしてだけでなく一参加者として楽しく充実した時間を過ごせました。来年もこんなつどいのできたらいいなと思える素敵なものになりました。(リーダー;松本直大、松崎圭祐、山田俊介)

C. Y君(小3)

ぼくがいに、こんなにきつ音の人がいるとは思いませんでした。みんなささえ合ってるかんじがしてうれしかったです。いつもはきつ音をかくすからいやだけど、つどいではかくさなくていいし、学校でいじめれたりいやな思いをした事を話せるので、また行きたいと思っています。サマーキャンプは今から楽しみです。

M. Kさん(高1)

初参加で正直言うと今まで自分と同じ吃音の人にあったことがなくて怖かったけど、参加してみても自分と同じ気持ち、悩みを抱えてる人が多く吃音を隠さず素の自分でいれた気がしました。

私は少し人見知りで自分から声がかかれず最初はかなり緊張したけど、みんな優しい方ばかりでアド交換したりすぐ友達になることができてとても嬉しかったです。もっと早くこの集いに気付いてれば良かったなと思いました。本当に楽しかったです。ありがとうございました。また参加できたら是非したいと思います。

Y. Nさん(高2)

みんなうまく話せなくても一生懸命伝えようとしている姿に驚き、私も堂々としていたいと思いました。みなさんに出会えて良かったです。どうもありがとうございました(^^)



ななおさん(高3)

音楽はやはりいいですね。楽器が出来る人というのはやはりカッコいいと思います。

私は、特にギターやベースの音を聞くとテンションが目盛り二個分くらい上がります。ロック好きです。(超がつくくらい半端な)ドラム演奏人なので。あと小学校低学年の時にピアノをやっていたのですが、いつの頃から自然消滅的に挫折したので、久しぶりにピアノを間近で見ました。

お母様方の演奏が素晴らしかったと思います。

マリンバと言え、私も木琴・鉄琴をやっていました。中学の吹奏楽部の、打楽器のパートで。あの時、結構頑張って練習したなー、メトロノームからちかち言わせて高速連打頑張ったなー、と久しぶりに思い出しました。思い返せば私もそれなりに音楽に触れた人生を送って来たようです。

勿論今はハードロックなドラムがとても楽しいです。部活内での小ライブに備えて、この前の日曜日の早朝、久しぶりにスティックを握ってドラムを叩いてきました。久しぶりであったのと、過度な興奮のせいか、指の皮が剥けて体液がスティックに付着してべとべとになりました。今指に絆創膏を貼ってあります。全く痛くないのに大げさに絆創膏を巻いて、名誉の負傷者気取りです。何か嬉しくて仕方ないです。…馬鹿です。すみません。

M. Sさん(小4女子のお母さん)

先日のおつどいは音楽が大好きな私はすごく楽しかったです。好きなクラシックの曲もたくさん聴けた

ことはもちろん、何よりも吃音の子供達の違う部分が見れたことがおおいなる収穫でした。上手い下手は関係なく、皆の前で自分が得意とするものを発表する。これも自分に自信がつくことだと思えます。あの場では、目の前の人達が必ず受け止めてくれるから。これから色々なパターンで発表できるといいですね。スタッフの方のさりげないフォローもただただ感心するばかりです。

M. Oさん

(小5女子、中1男子のお母さん)

今までつどいにポヤ〜っと参加するだけでしたので、今回企画から参加させていただき、スタッフの皆様のご苦勞が少し分かりました。

小、中、高校時代…明けても暮れても吃音のことばかりを悩んでいました。教科書は1行読んで、読めない自分が悔しくて泣いて終わり(高校になってもです)…女の子の話の輪に入れずくそう、くそうと相づちしか打てなかった私。

今では人前でしゃべることは楽しいですし、吃音の悩みは自分の中の1%位になりました。おばさんになりずーずーしくなったからでしょうか？

今回このような場を与えられ、つどいに来られる方々、スタッフの皆様にお伝えしたかったことは、**吃音でもいいじゃない！堂々と生きましょう！**(吃音の悩みをかかえていても)大人になると悩み度は減りますよ。吃音のために自分の可能性を自分から減らさないで！…ということです。

また機会がありましたら、みんなで大きな声で歌って日頃のストレスを発散させましょう！

幸せならどまりましょう！どもったってたくさんの幸せは転がっていますね。スタッフの皆様、参加者の皆様ありがとうございました。

大井 美保子 (北区王子小学校ことばの教室)

午後の高校生グループの話し合いに参加させていただきました。まず、二人一組になり、無言で相手に合わせて手の動作することから始まりました。こころとからださが少しほぐれたところで、論理療法を用いて、吃音に対する自分の考え方を変えていくという話し合いがありました。

その後、二つのグループに分かれ、最近悩んでいることなどの話し合いをしました。その中で、お友達のお母さんにお礼を言う時に吃ってしまい悩んでいるという話ができました。

「お礼の言葉が途中で途切れてしまう。せめて挨拶くらいちゃんと最後まで言わなくちゃ」と一人の女子が言うと、その場のみんなも頷いていました。

その時に私は、「あれ？」と思いました。私自身ちゃんと最後まで、声に出して挨拶しているかなあ…、そして語尾まできちんと言うなんて意識してなかったなあ… さらに、その場にいた高校生達を見て、きっと感謝の気持ちは伝わっているはず…と思ったので、次のような発言をしました。

「うちの娘も高校生だけど、同じような場面でお礼を言われた時、どんなに流暢に言われても無表情では嬉しくないよ。言葉は無くても、楽しそうな笑顔やちょっとした会釈があると、とても嬉しい」と。

その発言に高校生達が、「目から鱗！」というような表情だったのが、印象的でした。言葉で伝えられることもたくさんあるけれど、言葉(Verbal)以上に雄弁に語っているもの(表情、態度、行動、雰囲気、オーラ…Non-verbal)があります。

「挨拶はきちんと！」とても良い心がけです。でもそれは、必ずしも「言葉でしっかり声に出して、最後まで言わなければならない」ということではないと思います。

「気持ちを伝えること！」(いろいろな方法で)を心がけてくれるといいなあと感じました。表情や態度、ちょっとした動作全てが、コミュニケーションの道具です。

今回は、教え子が高校生グループに来るということで参加しました。残念ながら、教え子は当日は欠席でしたが、後日電話をくれました。もう4〜5年も会っていなかったから、私に電話をするのも相当勇気がいることだったでしょう。まず、電話をくれたこと自体感激でした！会わなかった月日を感じさせないくらい、素直に近況を話してくれたことにも感激！！そして、話からずいぶんお姉さんになったなあと、さらに感激でした！！



「言友会でお友達ができた」との言葉に、言友会の仲間との活動が、彼女の成長に大きな影響を与えていることを強く感じました。

たかはる
佐藤 隆治 (スタッフ)

高校生Gの今回の論理療法レッスンですが、論理療法は、感情を直接コントロールするために考えられたものではありません。

(どもって) 恥ずかしいとか…などの感情をコントロールしよう(抑えよう)とすればするほど、かえってうまくいかないことは、経験済みだと思います。

いろんな感情が起きるのはどうしようもないので、そちらはほおっておいて、変えられること(考え方・ものの見方。できるだけ逃げないで話すなどの自己のライフスタイル)を変えていくのです。

同じどもるという経験をして、もう「考え方・ものの見方・受け取り方」を持つかで、前向きに見られ、楽に生きられるようになる、ひいては人生に大きな影響を与えることもある。だからこそ、どうせ持つなら人を幸せにしてくれるような「考え方・ものの見方・受け取り方」にしよう！

「論理療法」とは、アメリカの臨床心理学者アルバート・エリス(1913～2007)により、1955年頃に提唱されたものです。

イラショナルビリーフ(非論理的な考え方)
をラショナルビリーフ(論理的な考え方)に換
えるレッスンを小グループで行いました。

「自己紹介の時、自分の名前さえ言えないのは、みっともなく恐ろしいことである」

⇒そもそも自己紹介ってなんだろう？初めてのクラスの友達に、自分はこういう人間なんだということを、伝える場所。分かっているところから緊張したら、ことばがつかえてしまう・時間がかかってしまうこともあるので、それを知っておいてくれたらうれしいですよという場所です。だからどもらずに自己紹介しよう…というよりは、むしろ、こんな感じでどもらいますと、自分の吃音を出すのが良い。

また名前を言わなければ、自己紹介が始まらないし、終わらないのだろうか？ことばが出て来なければ、出すことはあきらめて、「今日は調子が悪いです…」とにこっと笑って、よろ

しく！と頭下げるだけでも良い。印象に残る。名前なんて、どうせ後から分かること。どんな人間なのかということは、それなりに伝えられた訳だから、とりあえず良しとして良いんじゃないか。

「どもりが原因で良い就職先に就職できない」
⇒「どもる人は良い職場に就職できないと誰が言ったのだろうか。実際、仕事に求められているのはコミュニケーション力であり、どもらないで話すことではない。自分はどもるけれど言いたいことは言える人間なんだということをPRすれば、ちゃんと雇ってもらえるかもしれない。(スタッフ中西智也)」

【お勧めの参考書↓】

「やわらかに生きるー論理療法に学ぶ」金子書房

伊藤 悠大 (高3)

油彩「水辺に轟く華」(下絵↓)

「隣町で毎年開催される花火大会の様子を描いたものです。普通の円形の花火を描くのはインパクトに欠けるので少し奥行きを出して美しく散る花火が水面に突き刺さり轟く様にしました。水面に移りこむ花火を表現するのに苦労しました」

