

第61回 中高校生の吃音のつどい(演劇レッスン)

11月3日(日)、小学生13人、中学生4人、高校生6人、兄弟姉妹4人、ご両親25人、スタッフ39人の計91名が参加。江東区立南陽小学校ことばの教室にて開催。谷川俊太郎作「生きる」、「けんかならこい」、「わるくちうた」、「きりなしうた」。北原白秋作「お祭」を、一緒にからだ動かし、楽しみながら詩を味わう。声を出すことの楽しさを知る。

リーダーの仕事は想像以上に大変で、当日もあたふたしてしまいましたが、参加者の皆様が楽しそうにしている姿を見て、スタッフとしてのやりがいを感じましたし、準備を進めてきて本当に良かったなと思いました。去年の本格的な演劇「英国王のスピーチ」とは打って変わり、今回は短い詩の演劇でしたが、また違った味が出せたかなと思います。

スタッフデモでは、「生きる」の詩の第4連を担当しましたが、どもらないように・・・という考えは捨て、詩の内容を、どのような声のトーンや、身振りで表現するかについて集中して練習したところ、本番では自分でも納得のいく演技ができました。吃音者にとって、自分以外の吃音者と触れ合える場は本当に貴重だと思いますし、子供達にそのような

場を提供しているつどいの存在意義は大きいと思います。
(リーダー;小口^{こぐち}貴宏、倭^{やまとひろやす}啓泰、小林桃子)

M. Kさん (江戸川区中小岩小6女子のお母さん)

昨日は、お世話になりました。娘の吃音は、2~3才から始まりました。赤ちゃんの時、熱性ケイレンを2回起こしたり、引越越しの際、保育園の空きが無く、祖母の家で半年間生活させてしまい、寂しい思い、不安な思いをさせてしまった事が吃音に関係があるのかと、私自身、仕事をやめて、側にいてあげてれば良かったのかなと、自分を責めていました。

年中の時、区役所に相談した所、吃音は治療法が無く、小学校に上がる迄に、自然と治る子もいるとの事で様子を見ることになり、どうかどうか良くなりますように願っていました。が、小学校になっても、吃音は治らず本人にどう接すれば良いか毎日悩んでいました。担任の先生には、吃音が有りますと伝えていました。

3~4年生になると、どもりをマネされたり、『早く話せよ!』とか『何で、どもの!』という言葉に、娘も傷つき、『学校に行きたくない(涙)』と訴える日が多くなり、私もどうして良いか分からなくなり、一緒に泣いていました。

4年生の夏休みに娘から何回も、区役所に相談してと言われて相談し、通級を進められお願いしました。実は、それまでの私は、通級=偏見の目と考

える部分が有ったのです。娘の強い意思に自身を恥じました。学校の先生にも娘の強い希望でクラスの皆にも説明して頂きました。

それまで、どもるのは世界中で自分だけだと思っていた娘は、通級の「きこえとことばの教室」で、同じ吃音の子と会い、あー自分だけでは無く、何人も吃音で悩んでいる人がいるんだと、やっとホッとしたようでした。

通級の先生や子供達との時間がとても楽しいようで、日に日に明るくなってきました。そして吃音は自分の個性なんだと、学校では、からかってくる子に『それが、どうした!!』という調子で、からかいも無くなり、友人も理解を深めてくれて、言葉が詰まった時は、フォローしてくれる程になり、今では、学校生活が楽しくて楽しくてしょうがないという様子です。以前、悩んで泣いていた日がウソのようです。

只、通級は小学校までしかなく、これから先どうしようかと思っていたところ、通級の斎藤先生が「中高校生の吃音のつどい」を教えてください参加させて頂きました。

今回、演劇レッスンに参加し、力を抜く体操や、身体を使って大声で歌ったりと普段なかなか出来ない事を体験できて、あー一声を思いきり出すのって気持ち良いなと思い、時間を見つけ体操なども心

掛けてみようと思いました。

演劇の練習、発表と娘は目を輝かせて「あー楽しかった」と、良い経験が出来たようです。スタッフのお兄さん、お姉さんも明るく接して下さり、頼れる先輩方で、私も「あー楽しかった！良かった！」の一日でした。娘は、これから、進学、就職と様々な困難にぶつかると思いますが、その様な時、スタッフの皆様のように明るく前向きな生き方をしてくれたら、うれしいです。これからもお願いします。次回も楽しみにしています。

齋藤 亜佑子

（高校生 G スタッフ、中小岩小ことばの教室教諭）

2度目の参加でしたが、午前中からの参加は初めてでした。今回も参加者全員で声を出し合い、歌ったり演じたりと楽しい時間を過ごすことができました。小学生から大人まで、たくさんの方が生き生きと演劇に参加し、詩を表現していたのがとても印象的でした。

また、午後に行われた話し合いでも、貴重な経験をさせていただきました。前回は、小学生グループに入り、子供達から話を聞くことができ、それぞれに悩みを抱えながらも吃音と向き合い、自分の吃音について語る姿に驚きました。また、同じ悩みをもつ仲間同士が交流できる場があることの大切さを感じることもできました。

今回は高校生グループの話し合いへの参加ということで、普段あまり接することのない高校生との会話に、私の方がドキドキしていたのではないかと思います。実際にグループで話をしてみて、部活やバイトに積極的にチャレンジしたり、将来について考え、努力したりする姿が、とてもたくましく感じました。私が普段接している児童達にも、彼女達のように強く生きていって欲しいと思います。そして、そのために子供達に何がしてあげられるのか、何を求められているのか、私自身が考える良い機会となりました。たくさん質問に答え、真摯に向き合ってくれたグループの皆さん、本当にありがとうございました。

最後になりますが、吃音のつどいがそうであるように、ことばの教室も子供達が安心できる場でいら

れるよう、私も子供達の思いに寄り添っていかれたらと思います。

根本 一輝（高校生 G スタッフ）

詩の朗読は私にとってほとんど馴染みがなかったものなので、練習や本番では新鮮な気持ちで臨みました。詩を表現していく上では、役柄が与えられているような詩はキャラクターになりきって、人以外の情景を中心に綴っているような詩は自分自身の感覚と向き合って表現していくなど、詩に応じて自分のスタンスを変えていく必要があるということを感じました。演劇の場合は人が“人”を演じるということが前提ですので、ある程度何をやればよいかが見当がつかますが、詩の朗読の場合は時に風景などにも自分の感覚のチャンネルを合わせていかなければいけないので、相当の分からなさや常に存在します。その分からなさを感じ続けることがエネルギーを沢山使うところであり、また、どう表現して相手に伝えるのがよいかということ突き詰めていく面白さを覚えるところでもあると言えます。

グループでの朗読には、また一味も二味も違った趣があると感じました。人が大勢いる、微妙なさじ加減の緊張感がある、読む側と聴く側が陸続きに感じられる空間であるなど、色々な要素が働いたことで、私を含め、デモンストレーションを行ったスタッフの側の朗読に大きな変化が生じていました。

また、参加された方々と一緒に詩に取り組んでいる時には、みんなでその場を盛り上げていた雰囲気であったことが一番楽しいと感じました。スタッフが指導役ということで就いていましたが、参加者の方から積極的な提案があったり、発表の場で思いの表現をされていたりと良い意味で、平等に皆ではっちゃけていたように思います。そうした楽しむ雰囲気では吃音がどうとかいうことではなく、純粹に「自分も何かしてみよう」、「誰かとこの明るい気持ちを分かち合いたい」という思いで会場内が包まれているように感じました。先にも読む側と聴く側が陸続きに感じられる空間ということを書きましたが、それは物理的な空間のみではなくスタッフや参加者の方々の雰囲気もまたそうであったと言

えます。自分のやったことがより直に周囲に届いていき(または影響を与えていき)、それをキャッチしてもらええる場があるということは、それだけで生き活きた力が湧いてくる元になるのではないかと感じました。

午後の高校生グループでの話し合いですが、用意してきた内容だけではなく、その場で生まれる話題をそのまま話し合いに取り込んで意見を交換していきました。どのようなアルバイトをしているかという話や、どのような職業につながる進路を考えているのかといった内容の話は、高校生という今だからこそ血の通ったものとして共有できるものであると感じました。特にアルバイトについてのお話では、私のグループに参加されていた方々はしゃべることがメインの仕事に就いており、それぞれ大変さを感じるがありつつも、そういった仕事にチャレンジしていくという意気込みが伝わってきました。

高校生の皆さんの意見は、どれも自分の感じることを素直に出した、紛れも無いその人自身の言葉として感じられ、同時にその中にはある種の熱量のようなものを感じました。私自身もその素直さに心動かされ、これまで小学生から今までの自分の過去の体験について、改めて内省するきっかけとなりました。今回はリーダーという役柄で参加していましたが、結果として、グループでは、上下の区別は関係無く、それぞれの気持ちを共有する機会になったところが良いところであったと感じます。

Y.Sさん(江東区大杉小3 男子のお母さん)

キャンプに次いで2回目の参加になりましたが、今回もまた実りある時間でした。

普段人前で何か発表をする時どうしても体が固くなり言葉も詰まる子供ですが、当日した演劇では伸び伸びと楽しそうにやっていました。内容は母親への(わるくちうた)でしたが、終わった後「どうだった?」と聞くと「スッキリしたー」との返事。イイ顔をしていました。あと、集いが終わった次の日(月曜日)、夜子供が「ボク、集いのことクラスみんなに話そうかと思うんだけど」と言ってくれました。(後日担任の先生へ話したところとても驚いていて、先生は吃音や集いの話を子供とする前だったそうです) 集

いに参加する毎に、吃音に対して向き合っているな、とつくづく感じました。吃音についても「どもるのはやっぱり嫌だよ」「音読がどうしても他の子より時間がかかるから嫌なんだ」と心の内を話してくれるようになったのも、本当に集いのおかげです。また、前回もそうでしたが集いの後は学習の意欲も湧き、将来になりたいことなどが出てくるようで、色々話してくれました。

あと今回は学校の担任の先生も参加していただきました。本当にありがたい気持ちで一杯です。先生も「とても勉強になった」とおっしゃっていました。また、集いでしました(お祭)を学校の授業の一つで、クラスでやってみようとのことでした。

子供にとって本当に辛い吃音ですが、そのおかげで家族の絆が強くなりました。一つになって何かあっても皆で悩んで話し合って進んで行こうという気持ちです。それは、家族皆で集いに参加することで子供も親も弟も吃音に向き合っているからかな、と今回の集いで思いました。次回も家族4人で参加したいと思っています。

長倉 香菜子(大杉小ことばの教室教諭)

印象に残ったのは、吃音をもつお子さんと保護者の方々、スタッフの皆さん、参加者の全てが「吃音」を介して集まり、このつどいを作り上げているということです。普段の生活の中では、吃音をもつ方というのは周りに一人いるかいなか、という状況が多いと思います。お子さんの中には、「どうして自分だけ」という思いを抱えていて、悩んでいることをなかなか言い出せない子もいます。しかしこのつどいでは、参加の全ての方が吃音に対して意識をおもちです。吃音というものが何か、どうしてそのようなしゃべり方をするのか、そんな質問をされる心配ありません。こういった環境が、参加されている皆さんの気持ちを解放し、笑顔にさせてくれるのだろうと感じました。

ことばの教室では、同じように吃音をもつお子さんが大人数で集まるということはなかなか難しいことですが、思いっきりどもれる場所、吃りのことを話せる場所を作っていきたいと思いました。貴重な機会をいただきありがとうございました。

山口 直明貴

(小学生 G スタッフ、茅ヶ崎リハビリテーション専門学校1年)

演劇で、子供達にも前に出て発表をしてもらった時、子供達がとても楽しそうに発表しているのを見て、少し羨ましく感じました。私が子供の頃は、人前で何かする時、いつも食べるかどうかを心配してしまうため、人前に出る発表などは嫌いでしたし、また発表の内容、演劇の面白さなどを理解する事が出来ませんでした。その点、つどいに参加していた子供達は、吃るという心配に怯えているよりも、吃ってもいいから演劇を楽しむという本質を、自然に理解しているのかなと感じました。

私の子供の時にも、もしつどいに参加する機会が与えられていたなら、もう少し人前で話すことに、前向きになれたのかなと思いました。

長田 みどり

(からだのゆらし・朗読指導、東京都立南葛飾高校)

演劇授業講師、高校生Gスタッフ)

「自分を越えてゆく力」

スタッフの皆さん、そして瀧田先生(南陽小)、佐藤さん、ありがとうございました。午前中の私のレッスンは、皆さんの力で回すことができた感謝しています。

この会の準備のために、一日をかけて、スタッフに、ゆらし・発声・歌・朗読のレッスンを行いました。参加して下さったスタッフの方々は皆熱心に取り組んでくれました。特に、「生きる」の詩のレッスンでは、皆さんの声がみるみる変わっていったことや、人前で話すことを躊躇していた人がそれをはっきりとことばにして正直に話したこと—それら全てを、その場にいた人達と共有できたことは大きかったと思います。その人達が、本番では、その時の自分を越えるパフォーマンスをしたことが、とても嬉しかった。そして、全力をあげて自分を人前にさらしている姿が、当日の参加者の中に、何かある波を引き起こしたように思いました。

その一つの例が、ある男の子の行動です。彼は始め、皆の輪からはずれ、なかなか興味を示しませんでした。お父さんも「つまらないと言うので、帰ろうと言ったんですが・・・」と、困った様子でした。見ていると、物陰に隠れたり、フラフラしていました。全く興味無しというのでもなく、ちらちらとこちらを見ている。そのうち、渡辺洋子先生(保谷小)が、彼に寄り添うように対応して下さり、彼はスタッフ達とも、元気に話をして、練習を始めた。

そして最後には、大きな声で元気良く、「わるくちうた」をうたったのでした。これは、場の暖かい雰囲気や参加者の熱気、スタッフと渡辺先生の熱心な対応のおかげとも言えますが、それと共に、彼の声の力強さに、子供の中に眠っているエネルギーの大きさに打たれたのでした。子供には一—というか、誰にでも、その人の中には、自分を越えようとする大きな力が備わっているのだと改めて思いました。それをどうかつぶさないで欲しいと心から願います。

最後に、ことばの力について

先日、ある素人の芝居を見ました。その中で、一人の男の人が、鑑別所にいる友人への手紙を読むシーンがありました。「中村！」とその友人に呼びかけることばで始まる手紙を、彼は読むのですが、そのことばの深さに・率直さに涙を禁じませんでした。彼は精神的な病を抱えていて、ある意味、たどたどしい語り口ですが、全てのせりふにうそがなく、まっすぐこちらに響いてくるのです。それはプロの役者でも、なかなかできない。せりふがうまいということと心に響くことは同義ではないということなのです。声はその人の存在のありようをはっきり現します。ことばがうまく出るかどうかわかりませんが、どんなことばが、声が、人のからだに沁みてゆくのかにも、耳を傾けてください。

中学生グループ「論理療法」の学習

つい陥りがちな吃音に関する非論理的な考え方 (極度に悲観的、暗い考え方。イラショナルビリーフ)をやめて、論理的な考え方 (前向き、建設的、明るい考え方。ラショナルビリーフ)に気付こう・知ろうという趣旨。イラショナルビリーフを論駁するレッスンを行なう。頭の柔らかい中学生の内に、こう思う・こう考えた…というのを、まとめ書くという作業に意味がある。上段がイラショナルビリーフ。下段がそれを論駁したラショナルビリーフ。

お勧め参考書;「やわらかに生きる―論理療法と吃音に学ぶ」筑波大 石隈利紀、JSP 伊藤伸二共著 金子書房

Y.G君(中2男子、千代田小卒)

・吃ると面接試験に落ちるに違いない

そんなことはない。理由は、父の会社でも吃音の人がいるそうですし、佐藤さんも会社に勤めています。ただ、面接官に吃音の知識が無ければ、何故治さなかったのか、問われたりするかもしれません。その時は、吃音以外のことで自分を売り込むよう、アピールすればいいと思います。

母が就職活動の時に、何を聞かれてもいいようにノートにまとめ、声を出して練習し、準備不足は緊張するから、できることは全部やったと聞いたことがあります。ノートにまとめたのに、準備してない質問が出たけれど、なぜか自分なりにいい答えができた。それは準備をして臨んだからだと言っていました。行きたい会社に入れるかはわからない。やるか、逃げるかのどちらかなら、後悔はしたくないから、やったと言っていました。吃音者でない人がこうなら、吃音者は更に準備をしないとイケないのかな? それには吃音の就職面接経験者の方から話を聞きたいと思います。

・吃音は治るはずだし、絶対に治すべきだ

一生、吃音と付き合い、個性として生かしていくのが良いと思います。

・吃音であれば、自分のもっている能力を十分に発揮することはできない

吃音があっても、なくても関係ない。成功する人

は成功する。その人の素質や努力、運。例えば、ポテンシャルが高いと言われる人が努力をしたら発揮できるし、やらなければそれまでだと思う。

M.Wさん(中2女子、目黒区東根小卒)

・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

時間がかかってもいいから少しずつでも言えればいいと思います。

・人前で話す時はどもらずに話すべきである

どもつても大丈夫だと思います。

・どもって恥ずかしい思いをするよりは話さない方がよい

どもつても話した方がいいと思います。

・どもる人であれば異性に好かれるはずがない

どもるどもらない関係無く、優しさだと思います。

・吃音は治るはずだ。絶対に治すべきだ

吃音は原因も分からないし治療法も分からないと思った方がいいと思います。

・どもる人は喋ることの多い教師などの仕事に就くべきでない

私の担任の先生はきつおんだけどやだなと思ったことはありません。

・吃音を治さないと就職や結婚はできず私の人生はお先真っ暗だ

その人にしっかり説明していれば大丈夫。

・吃音の悩みそれに人生が左右されるのは仕方ないことだ

悩んだりすることがあれば相談すればいいから左右はされない。

Y. I君(中2男子)

・どんなに内容が良くてもどもって発表したら、恥ずかしく大変な失敗である

どんなにどもって発表したって、自分が他の誰かに伝え切れたならば、それは大きな成功。

・どもって話せば、人に不快感を与えるはずだ

どもって話したって、それは、その人の個性だから、気にすることは、全く無い。もし、「お前幼稚園から言葉やり直せよ!」って言われても、その人は、その程度の人間だと思えば良い。

・どもって話すすと頼りない人間に見られるに違いない

人はどんなにどもつても、一生懸命な行動でや

る気を表せば、その姿を見て、誰かはその人を支持するだろう。

・吃音は、子どもに移るので、子どもの前では、食べるべきではない

親が吃音でも、移る心配は無い。問題は、その親がその子を、いろんな人を理解して認める事のできる、そういう人に育てる事が、大切だと思う。

河上 あゆみ(中学生Gスタッフ、国立障害者リ

ハビリテーションセンター学院言語聴覚学科2年)

初参加だったこともあり場に馴染めるか心配していましたが、楽しく過ごせました。どの方も優しく接してくださりととても居心地が良かったです。

演劇ではデモをやらせていただきました。私は普段は演劇などは絶対にしないタイプなのですが、つどいでは何をやってもみんなが暖かく受け入れてくれるだろうという安心感があったので、苦手な朗読もそれほど抵抗なくできました。今回参加することで、「自分もこういうことができるんだ」という新しい発見もあり、自信につながりました。

話し合いは中学生グループでしたが、中学生の皆さんが私が想像していたよりずっと大人で思慮深かったのが驚きました。自分が中学生だった時と比べて、自分とも周りの人ともよく見ているし、自分の考えを持っていると感じました。また、中学生くらいだと吃音を知らずに無神経な態度をとってしまうクラスメイトもいるのではないかなと思うのですが、話し合いの中で周囲の人を責めるような言葉が出なかったことも印象的でした。

ご両親グループ

Y. I さん (大杉小2男子のお母さん)

ありがとうございました。スタッフの皆さんにお世話になりました。下の子も見えて頂き本当にありがとうございました。親子で体をリラックス、演劇、グループでの話し合いとてもいい経験させて頂きました。

グループの話し合いでは、皆さんの体験談聞かせて頂いて参考になる事ばかりでした。私が思っている事も話させて頂き、反省と気づきがありとてもス

ッキリしました。同じ悩みを共感できてとても嬉しかったです。

帰ってから、主人と私と子供で集いの感想、話し合いする事が出来ました。また家族で参加して親子で感じた事話し合いしていきたいねって話しました。子供の感想は、初めはあんまり行きたくなかったけど、段々と楽しくなってきた。自分と同じ人がいるんだな～って思った。また行ってみたいと言ってました。

主人も何か気づきがあったようです。夫婦で同じ方向向いて、子供の事を見てあげれる嬉しさを感じました。参加させて頂いて本当に良かったです。

K. Iさん(大杉小2男子のお父さん)

とても楽しい時間でした。桜井さんに改めて就職おめでとうございます。ご活躍を期待しております。文章を改めて見てそうだなと思うことがあり意外と周りは気にしていないということです。自分の考えをしっかりともちぶれないことが大事だと思います。また会う機会ではよろしくお願い致します。

桜井 達也 (ご両親Gスタッフ)

私が1番印象に残ったのは、Sさんがおっしゃった「吃音のおかげで家族が1つになった」です。

そういう考えは私の中ではありえなかったのが驚きました。残念ながら、私の家庭では、私の吃音で家族が1つになることはありませんでした。私がどみると、母は常に心配そうな、またはかわいそうな目で私のことを見ていました。その目は私にとって、決していいものではありませんでした。母に心配かけまいと極力どもらないように話していました(実際はどもっていましたが…)。自分が吃音だから、家庭がギクシャクしているのかなって考えたこともあります。そういうことがあったので、Sさんのおっしゃった言葉は、私の心を大きく揺さぶりました。しかし、過ぎ去った過去は変えられません。これからの未来を少しでも良いものにできるよう、私は吃音と正直に向き合っていくつもりです。

「吃音と就活」

大学4年の櫻井達也です。吃音のお子さまを持つ保護者の方々、きっと一度は「うちの子、就職できるのかしら?」と思ったはずです。私は今年の8月に内定をいただき、無事に就活を終えることができました。この作文では、私がどう就活と向き合ってきたかを書いていきたいと思います。(中略)

考えた後、障がい者の生活支援がしたいと思いました。吃音と向き合ってきた経験が間接的に生かせるかもしれないと思ったからです。そこで、私は障がい者の支援施設に限定して民間の就活を始めました。

就活をする際、真っ先に気になったのが吃音です。履歴書に吃音のことを書くべきか、また、面接の時に吃音だということを伝えるべきか…。少し悩みましたが、過去の経験から、オープンにしていこうと決意しました。過去の経験というのは、吃音であることを誰にも言えずに苦しんだ高校時代のことです。あの時は、どもっている自分が大嫌いでした。でも、今は違います。つどいでの活動を通して、どもっている自分を認めることができました。そして、私は履歴書、面接で吃音のことを堂々と伝えました。

結果ですが、7法人を受けて、3法人から内定をいただきました。面接は思っていたよりも緊張しませんでした。事前に吃音であることを伝えていたのが良かったのかもしれません。面接官の反応は、「へー、そうなんだ。あんまりわからないけど」といった素っ気ない反応でした。周りは自分が思っているほど、(吃音のことを)気にしてないんだなと思いました。

今回の就活を通して、カミングアウトの効果がよくわかりました。カミングアウトはとても勇気が要りますが、それをするによって、かなり気持ちが楽になります。それと同時に、吃音を隠してもいいこととはない、ということに気づくはずですよ。

吃音のお子さまを持つ保護者へ。吃音があっても、本人に“強い意志”があれば、道は切り開けます。お子さまの吃音を心配するよりも、本人の可能性を信じましょう。そして、お子さまの可能性を伸ばすためにも、まずは保護者の方がお子さまの吃音

を理解して受け入れましょう。

大西 孝志(文部科学省 初等中等教育局特別支援教育

課 特別支援教育調査官(聴覚障害・言語障害教育))

今回も、見ていて・参加して大変おもしろい企画でした。スタッフの皆さんに感謝します。昨年度から何度か参加させていただき、スタッフや小・中・高校生のみなさんが体も心も成長していることに感動します。

午後はご両親グループBに加えてもらいました。参加経験の長いお父さんお母さん、日が浅いお父さんお母さんが、自由に子育てのことや吃音のことを話し合える場。何を質問しても、各自の経験を通じた答えが返ってくる場。ほんわかとしたよい雰囲気での時間を過ごすことができました。おそらく、子育てはこうしたらよい、指導はこうしたらよいという答えはないかもしれませんが、みんなが自由に想いを話し合うことが大切なのだと思います。

これからも、私にできる形で、この「中高校生の吃音のつどい」を応援させてさせていただきます。よろしくお願いします。

◆つどいスタッフの岡奈々子さん(東京大学 3 年、目黒区東根小卒)ですが、女子ボート部キャプテンになられたそうです。どうぞ応援してください。

<http://www.souteibu.jp/member/>