

# 小中高校生の吃音のつどいスタッフ体験談

小中高校生の吃音のつどいでは、吃音の体験を作文にして「書く」事を大切にしています。過去の辛かった体験に、「書く」事でもう一度向き合います。見ずに、ふたをしておきたいような事も有りかも知れません。しかし、自分のペースで構いませんので、振り返ってみようかと思われたのであれば、ぜひ、お書きください。淡々と振り返って書く。今はどのように感じられているか？思いつくままが、良いかと思えます。そして、カッコよくまとめる必要もございません。負けずに前向きで元気良いものを、書かねばならない…という思いも要らないでしょう。むしろ妨げになると思えます。

社会人2年目のつどいスタッフの体験を紹介します。 (代表 佐藤隆治)

## 「私の大切にしている事」<sup>みく</sup>石田未来(スタッフ)

私はこれまでの経験から、一つ大事にしている考えがあります。それは「吃音である自分を無理に受け入れなくても良い」という事です。吃音を受け入れられない自分をどうか責めないで欲しい。365日ずっと吃音とがちがちに向き合わなくてもいい。ただ、自分がどうしても伝えたい事がある時は、どんなにどもっても伝えて欲しいと思えます。本日は、私がどうしてこの考えを大切にしているのかを、お話しできればと思います。少し長くなってしまっていますが、最後まで聞いていただけると幸いです。

私は3歳の頃に吃音を発症しました。朝起きたら、突然苦しそうに言葉を詰まらせていたと、母は今でもその時の事を鮮明に覚えているそうです。誕生日会で名前が言えずに教室から飛び出した事、クラスの男の子に話し方をまねされた事、「おはよう」が言えなくて苦しかった事など、小さい頃に経験した悲しかった出来事は、今でも時々思い出します。

小学校低学年の頃は、担任の先生からクラスみんなに吃音があるという事を伝えてもらっていました。しかし高学年になると、周りも大人になるのでからかいは少なくなり、事前に吃音の事について伝える事は無くなりました。ただ、吃音の症状が無くなった訳ではないので、発表の時に言葉が出てこなかったり、不自然なリズムで話す事は多々ありました。周りの友達からはその度に「みく～！壊れちゃったの？」「どうしたの～？」と言われます。今、考えればそこで、打ち明ければ良かったのですが、打ち明けた後にどんな受け止め方をされるのだろう、変に気を遣われて気まずくならないだろうかと色々考えてしまい怖くて、伝えられずにいました。

他の吃音の人と比べると適切ではありませんが、症状が比較的軽いので吃音がある事を打ち明けなくても誤魔化しながらやり過ごすことができてしまいます。それでうまくやれているならいいじゃないかと思う方もいらっしゃる

と思いますが、吃音である事をカミングアウトするタイミングが無いために、結果的にどもってはいけない状況を自ら作ってしまいました。勇気を振り絞り吃音の事を打ち明けても「全然どもってないよ、吃音をもっているなんて誰

も気付かないから大丈夫」と多くの人に言われました。悪気は無い言葉だと分かってはいたのですが、その言葉を言われると、みんなにばれないように必死で隠している自分の辛い気持ちを分かってくれる人はいないんだと、心に蓋をするようになりました。段々と自分から吃音だと打ち明ける事はしなくなりました。

高校生になり、なんでも話せる大切な友人が2人できました。ある時、ご飯屋さんに行き、事前に私の名前で予約をしていたので「予約していた石田です」と言おうとしたら石田の「い」が全く出てこなくなり、その場で1分ほど止まってしまいました。なんとか言葉を絞り出し、席に案内されている時に、2人に「名前忘れちゃったの？変だよ！」と笑われてしまいました。その時もショックでしたが、いつものように笑って誤魔化しました。

また別の日に2人と遊びに行った時に会話の途中で連発の症状がかなり目立って出てしまいました。2人は「この前も名前忘れちゃったし、今も変だし、みくの話しかってほんとにおかしいよね～」としばらく私の話し方について笑いながら話していました。それまでは自分の話し方について少し変だけど、相手がわざわざ気に留める程の違和感ではないだろうと思っていましたが、ずっと一緒にいた2人の中では明らかな違和感として残っていた事をそこで初めて知り、自分の話し方はやっぱり他の人とは違うという事を痛感した出来事でした。今まで笑って誤魔化していたみんなの何気ない一言が、小さい針のように無数に刺さり、私の心はいつの間にかボロボロになっていました。

それからは相手に変な話し方だと思われないようにどうやったら吃音を隠せるのだろうという事ばかり考えました。どもりやすい言葉はなるべく他の言葉に言い換えたり、話しやすいリズムを自分で取りながら話したり、色々な工夫をしました。ただ、どうしても言い換えられない言葉があります。それは自分の名前です。あの出来事以来、「吃音だとバレたくない！」という気持ちが自分の中で大きなプレッシャーとなり、より出てきづらくなってしまいました。

その後、言語聴覚士を目指して大学に入学しました。大学の授業中にふいに吃音だとクラスみんなに知られてしまったタイミングがありました。クラスみんなに吃音がばれてしまい、授業が終わったらどんな顔をしてみん

など話せばいいのだろうと不安に思っていました。しかしクラスの友人たちは「みくが吃音だったなんて今まで全く気付かなかったよ～！もっと早く言ってよ！」「言葉が出づらい時に助けられるかもしれないから、もし嫌じゃなかったら詳しく聞かせて欲しい」と言ってくれました。私はそこで初めて、吃音ではない年代の友達に自分の吃音について話しました。話してみると、みんなの受け止め方はとても軽く「言葉が出てくるまでいくらでも待つし、そんなに考えて話したら疲れちゃうから、気にせず話してね」と言って、次の話題に移っていきました。勇気を振り絞り、吃音の事を伝えたら、吃音を知ろうとしてくれる人がいるのだと、私は初めて知りました。もっと周りの人に頼ってもいいのだと、ボロボロだった心が、周りの友達の温かな優しさで包まれました。友人の支えもあり、無事国家試験に合格をして、小児の療育施設に就職することが出来ました。

しかし、社会人として働きだした頃が、私の人生の中で一番「吃音」について考えた時間になりました。沢山のお子さんとお話をする仕事なので、1日に何度も人の名前を呼ばなければなりません。私はそれまで「自分の名前を言うのが苦手なんだ」と思っていました。でも実は、人の名前を呼ぶのも同じくらい苦手だと初めて気づきました。「呼ばなければならぬ」と思うと、身体に力が入り、頭の中でリハーサルをしても、どもった言葉しか浮かんでこない。そうすると、話しかける事自体が怖くなってしまいました。誰とも話したくない。けれど、仕事では話さなければならぬ。そんな毎日が本当に辛く、泣きながら帰った日もありました。その度に、自分の吃音と向き合い、悩みました。話すのが辛い気持ちもありますが、次の日にはまた仕事が続いてきます。

その中でも、お子さんの成長を感じる時や保護者の方からの感謝のことばをいただいた時など仕事のやりがいを感じる瞬間もありました。すると、辛さが少しだけ小さくなる。

★カミングアウトする事の難しさは、私自身も高校時代、痛感していた。カミングアウトしたくて堪らなくなる。が、なかなかできない。この人なら大丈夫かもと思い、リハーサルして、「さあ今日こそ！」と心構えはするのだが…。

また一方、そんな心のマグマがいつ爆発するのか？と常にはらはら。高校2年時、野郎同士の青春交換ノートに、吃音の書き込みをして、友をびつくりさせた事もあった。しかしその後の反応は極めて冷静で、私を気遣いつつ、「また書いてくれよ」と、さらっと返してくれる。暗くなりかねない雰囲気を除くためにか、温かな共感的な笑みをかけてくれる友も有った。

若かりし当時、そんな友の有りがたき対応・反応を、落ち着いて受け止める事はあまり出来てはいなかったようだ。心の中にわずかに生まれていた「ありがとう」の小声は、声に出して返せてはいなかった。傷口を、友たちの前に書いて晒

しかしましたばらくすると話しづらさを実感する。そんな日々の繰り返しでした。なので、逃げたい時は逃げて、泣きたい時は泣いて、悩む時はとことん悩んでも良い。暗い気持ちの中で悩んでいる時間は永遠には続きません。だからこそ辛い時には「悩む自分」を否定せず、たくさん悩んでいいんだと、今はそう思っています。

年齢を重ねて、新しいライフステージになる度に、新しい悩みが出てくると思います。「吃音の有る人生」と「無い人生」のどちらか選べるとなったら、私は「無い人生」を選びたくなくなってしまいます。しかし、「吃音が無い人生」を選び、吃音の悩みは消えても、他の側面での悩みが同じくらい出てくるのだらうと思うと、ないものねだりをしているだけなのかなとも思います。辛い時には、吃音である自分と向き合い、悩んで、泣いてもいい。その時間は決して無駄ではありません。吃音と向き合い、苦しみながらも自分なりに乗り越えた経験は、必ず自分だけの強みになります。そしてそれは、誰かの痛みに気付いて寄り添える、心の豊かさにも繋がります。

そしてもし自分は一人ぼっちだと寂しく感じたら、今周りにいる同じ悩みをもった仲間たち、寄り添ってくれる先生、そしてあなたの事を誰よりも大切に思っているお父さん、お母さんに頼ってみてください。誰かに話す事はとても勇気がいるけれど、話す事でとっても心が楽になると思います。だから、どうか一人で抱え込まず、あなたが話したいと思う人に頼ってください。私も多くの仲間を支えられて、今ここに立てています。だからこそ、この感謝の気持ちを忘れずに、これからは自分がもらった沢山の優しさを、誰かに渡していけるよう、精一杯頑張っていきたいと思えます。

(2025年8月25日、埼玉県越谷市教育員会主催「吃音親子学習会」にて発表したものに加筆)

すことで、全精力使い果たしていた。しかし返すことで関係は深化していただろう。受容と共感的に、話を聴いてくれる相手を欲していたのは間違い無い。そしてこれこそ、私がこの「小中高校生の吃音のつどい」を続ける原体験の一つだ。

石田未来さんの場合、高校時代にその機会はあったが、笑って誤魔化してしまう。しかし大学時代、たまたま吃音だとクラスの皆さんに知られる。そしてクラスは、意外なほど、実に温かな理解を示してくれる。

スキヤットマン・ジョン(故人ミュージシャン)は売れるようになるまで、ひたすら、自身の吃音を隠そう隠そうとしていた。それは、吃音という大きな「象」を隠そうとするような、不可能な行為だったと振り返っている(『吃音ワークブック』p.21,22)。妻Judyの提案「逃げ隠れせずにヴェールを脱いで、世間に自分の吃音について公表したら」で、歌詞に吃音の事を書き入れる。そして新曲『スキヤットマン』は大ヒットする。代表 佐藤