

「逃げ続けていた吃音に向き合うまで」

徳永 成和

(2023 年 2 月 22 日 (水) @三鷹市立南浦小学校ことばの教室「体験談の会」で発表したものに加筆)

私は小学 5 年生の頃、初めて話しにくいという感覚を感じました。ただ、当時はその感覚が日常で起こることは少なく、授業中に先生から指名されても、通常はどもらず、どもりが原因で緊張することはありませんでした。授業中に何回かかなりどもってしまってショックを受けましたが、授業後、誰からも指摘されることはなく、それ以上気にすることはありませんでした。普段の生活にも不自由はなく、今後吃音で苦勞するなど思ってもいませんでした。

小学校を無事に卒業して私立の中学に入学し、中学 1 年生まではそれほど吃音を気にせず過ごしていましたが、中学 2 年生の初めの頃から、何かきっかけがあった訳ではないと思うのですが、吃音の症状が少しずつ強くなっていきました。ある時、国語の授業で短い文を読むように言われた時、まったく声が出せず、しばらくの間固まってしまい、結局他の人に読んでもらったと思います。しかし授業後、誰もそれについて触れることはなく、休憩時間でさえ教室全体が静かになっているように感じ、居心地が悪かったのを覚えています。ここまで声が出せなかったのは初めてでショックも大きく、それ以降、吃音をより強く気にするようになっていきました。

結局、中学・高校を通して授業中にどもってもほとんど指摘されることはなく、どもりは恥ずかしいものだとして自分で決めつけてしまっていました。日常生活でも常にどもらないように注意し、必要以上に話さなかったり言いづらい音を言い換えたりするようになりました。高校 2 年生くらいになると授業中に指名されることもほとんどなくなり、おそらく学校の先生たちの間でどもりがあるという情報が共有され、指名しないように気を配っていたのだと思います。当時はその配慮をありがたくも思っていたのですが、一方で複雑な気持ちもありました。中学・高校時代、毎日吃音のことばかり考え、面白味のない辛い生活となっていました。昔は普通に話せたのだからいつかは治るはず、それまで我慢しようという根拠のない考えを自分に言い聞かせて、日々その場しのぎの対応を重ねていました。

高校生活を何とか乗り越え、1 年間の浪人を経て大学に進学しましたが、吃音の苦勞は変わらず続いていました。吃音を気にするあまりサークル活動や部活動に入ることもできず、家と大学を往復するばかりの生活が続いていました。大学では夏休みや春休みが非常に長く、本来であれば有効に活用すべきですが、ほとんど家にこもり時間を無駄にしていたと思います。大学 3 年生の頃、英語の授業で 1 人ずつ発表する機会があったのですが、最後まで待っても自分の順番が回ってくることはなく、結局先生と 1 対 1 で行いました。先生なりの配慮だったはずですが、吃音があっても発表するつもりでいたので、悔しい気持ちが残りました。

大学 3 年生の冬になると全員研究室に入るのですが、発表する機会も増え、先輩や教授とのコミュニケーションにも困るようになり、ようやく自分の吃音をなんとかしなければならぬと思い始めました。そこで数年前から存在を知っていた言友会に初めて参加しようと決心しました。それまでは吃音について調べることもさえ抵抗があり、言友会にもまったく参加する気はありませんでした。吃音について学んでしまうと、自分の知らない真実を知ってしまうような恐怖感があったのだと思います。しかし実際に参加してみると、学ぶものは大きく、自分にとって必要な場だと感じました。自分以外の吃音のある人と話すのは初めてで新鮮に感じ、そこから毎週のように参加しました。しばらく参加を続けていると、ある参加者の

方から「小中高校生の吃音のつどい」という団体でスタッフをしないかという誘いがありました。そこでつどいについて初めて耳にして興味を持ち、大学4年生の5月につどいのミーティングに初めて参加しました。ミーティングでは、どもりつつも堂々と自分の意見を話し、自分から進んで話をする人ばかりで驚いた記憶があります。その日初めてつどい代表 佐藤隆治氏と話をし、どもると罪悪感を感じると相談しましたが、その考えを否定してくださったことを覚えています。ただ、吃音自体を治そうとするのに反対されたのは初めてで、話を聞いているときは理解が追い付きませんでした。時間をおいて思い出し、納得していきました。

その後もミーティングやつどい本番に参加を続け、少しずつですがどもる自分を受け入れられるようになっていきました。初めは吃音をなんとかして治そうと思い、言友会に参加したのですが、つどいで小中高生やスタッフと吃音に関する対話を続ける中で、治すべきだという考えも徐々に変わっていきました。

以前は、吃音は治せるはずだと信じていて、治せるものなら訓練して治そうと決心し始めていましたが、つどいで吃音について勉強していくと、症状を完全に治すというのはほとんど不可能であって、反対に治らなくても吃音を受け入れて生きていく方がよっぽど自分らしく生きられると感じられるようになりました。長い間、吃音は治すべき恥ずかしいものだと思い込んでいたので、すぐに自分を変えるのは難しかったのですが、少しずつ今と同じような考えが身についていきました。実際に吃音があってもしっかり前向きに生きている人たちの話を聞いて、どもりながら話すこと自体、大きな問題ではないと自分の中で納得するものがあったのだと思います。1人で考えると視野が狭くなってしまうので、いろいろな人の意見を聞いて吸収していく必要があると気付いていきました。

そのようにして吃音によるストレスはかなり小さくなり、自ら進んでコミュニケーションを取れるようになれました。今でもどもることに抵抗がないわけではありませんが、以前に比べれば問題をかなり小さくできたと思っています。昔を振り返ると、どうして吃音でそこまで深刻に悩んでいたのかと不思議に感じることもさえます。当時は吃音を必死に隠そうとしたにもかかわらず、どもりがあることは明らかだった一方で、比較的周囲からの配慮はある環境でした。これまで実際にどもったことで大きな害があったと感じたことはなく、当時から必要以上に緊張せずに、どもりを出しながら話をしたとしても特に大きな問題は起こらず、むしろもう少し楽に過ごせたのではと今では思っています。

吃音を放置するとそれだけ苦しい期間が長引いてしまい、自分自身で対処しようとしても限界があるので、早い段階からしっかり自分に向き合い、吃音について隠さず率直に話し合える環境を持つことが必要だと思いました。早めに対処すれば、吃音による苦痛も完全にではありませんが、早く解消され、のちの人生がより充実したものになると思います。

私は来年度から再び大学（筑波大学医学部2年生からの編入コース）に進学し、今後も吃音で苦勞することが多いと思いますが、自分はどもりがある人間だということを真っすぐに受け止め、自分らしく前向きに日々頑張っていきたいと思っています。

以上

「どもる人として生きていく」

徳永 成和（御両親 B グループ スタッフ）

（202 年 3 月 29 日（日）@東京北区立赤羽小学校ことばの教室、ランチルーム等で実施した

「第 91 回 小中高校生の吃音のつどい」後に執筆）

先日は 2 年ぶりのつどいで貴重な時間を過ごすことができました。皆様からのお話を聞く中で改めて当時の自分の吃音を思い出し、最大の悩みであった吃音に対する考え方が現在に至るまでどのように変わっていったのか、振り返る良い機会にもなりました。

私は大学 4 年生まで吃音に非常に強く悩まされ、話す場から可能な限り逃げるほど、人前で話すことを嫌っていました。当時は話すこと以外でも、何かに失敗すれば結局は吃音に原因があると思なすような他責思考で、全く根本的な問題に向き合おうとしないまま年月が過ぎていきました。

しかし環境が変わり大学で発表する機会が多くなったことで、これ以上問題を放置すれば近いうちに限界が来ると感じ、ようやく行動を起こすことを決心しました。2015 年 5 月、つどいのスタッフに誘われて事前ミーティングに初めて参加したのですが、スタッフがどもりながらも堂々と話しながらコミュニケーションを取っている姿に衝撃を覚えました。

なぜあれ程どもっていても隠そうとせず、普通に吃音を出しながら話していけるのか。私はそれまでできるだけどもらず流暢に話すことを「善」としていたので、不思議に思うのと同時にある種の好奇心を持ちました。「こんなにどもって話しても大丈夫なのか！」あの時の場が、自分の吃音に対する考え方が大きく変わるためのきっかけとなりました。どもって話すことは格好悪くてみっともないという固定観念に長い間縛られていたと気付くことにもなりました。

その後スタッフとしてつどいに関わり、多くの方からお話を聞くことで、少しずつではありますが、新しい考え方を取り入れていきました。自分の中からむやみに吃音を消し去ろうとせず、吃音と上手に付き合っていこうという意識を持つようになれば、より自分らしく、より充実した人生を送れるようになると理解していきました。そして日々の生活においても、どもりながら自分の意思を伝えるという選択を取っていけるようになりました。

現在は医学部に入学し直し、日々病院で実習を行っております。たいていの診療科では学生も毎朝カンファレンスで発言する必要があるのですが、事前にカルテを見て準備を行います。「内容こそ良ければ、どもりながらも問題は無い」という考え方でカンファレンスに臨んでいても、実際に始まるとやはり緊張感は高まってきます。しかし患者さんの現在の状態や治療方針について、その場にいる全員が正確に理解できるように必要事項を共有するというカンファレンスの主旨を考えれば、どもるかどもらないかということよりも、伝える内容自体に注意が向いてきます。おそらくそのために、毎回どもりながらではあっても、緊張で何秒も話し出せないということは起こらず、特に問題が起こることなく終えられています。自己紹介やカンファレンスなどの場で吃音がオープンになることへのストレスは決して小さくはないのですが、まずはどもる自分を認めつつ、これからも目の前のものに集中することを愚直に続けることが大切だと思います。

また以前通っていた大学を辞めてまで医学の道に進んだ理由を思い返すと、精神的にも常に目標に向かっていくという姿勢を保ち続けられています。この春から 5 年生となりました。

以上

Q1. 好奇心を持つとは、未知のものに強い関心をもつことで、モデリングだと思われますが、どなたのどんなところの影響を受けましたか？派手にどもる人？あるいは派手ではないが、その人らしく誠実な感じでどもる人でしょうか？

A1. 特定の人のかき声というより、その場にいたスタッフたちが皆どもりの程度に関わらず、どもりを出しながら話している光景に驚きを感じたように覚えています。

Q2. 「愚直」は、「要領良い」の真逆な言葉ですが、この言葉を選ばれた背景は？

A2. 「愚直に」、本当にその通りだと思います。代わりとなるような表現は簡単には見つからないと思いました。

つどいは、成人スタッフにとっても、自己のかき声ヒストリーを俯瞰し、意味付けしていく成長・発達の場。黒歴史のまま留まるのではなく、参加者との相互作用の中、納得できる形を見出していけると素晴らしい。 佐藤（スタッフ）

「逃げ続けていたかき声に向き合うまで」「どもる人として生きていく」を読んだ感想

「かき声と向き合う」ということ、これはとても難しいことだと実感しています。普段ことばの教室でかき声のある子の指導を組み立てる際、かき声と向き合う場面、かき声との付き合い方を考える場面などを設定していますが、かき声に対する一人一人の捉え方は様々です。周りとは違う自分、かき声のある自分を受け入れることは、簡単なことではありません。徳永さんの体験談では、かき声に気付いた時期から現在にいたるまでの出来事、気持ちの波、かき声の受け止め方の変化を徳永さんの言葉で語られていました。つらかったことも率直にお話しいただき、いろいろな経験をへてこの場に立っていらっしゃることがまず本当にすごいなと思います。徳永さんが言友会での交流からかき声の捉え方が変わっていったように、かき声の当事者同士で交流を深める機会は大変貴重であり、グループのもつ力の大きさを再認識しました。自分の目標に向かって頑張っておられる徳永さんからたくさんの刺激をいただきました。