



## 吃音と付き合うということ

原 空留未

### 【自身の吃音について】

私の吃音の症状は、連発・伸発・難発などです。どもり方は場合によりますが、一度激しくつかえると、その日は一日中引きずってしまいます。小学生の頃は、癖だと思いあまり気にしていませんでした。しかし、中学生になってからは、人前でどもりたくないという気持ちが大きく、どうしたら上手に話せるのか悩み、また工夫をして話すようになりました。そして、どもってしまうと感じた際、①いいやすい言葉に言い換える。②指で言いたい文字を宙に書く。③「……りがとう」など言えない音をとばす。など、自分が話しやすいよう、工夫をして話すようになりました。

### 【支えてくれた人達】

中学生の頃は、毎日のように、「音読が出来ない」「どもりを真似された」と悩んでいました。自分が嫌いになってしまいそうな時、いつも母が味方でいてくれ「あなたは間違っていない」と救われる言葉を沢山かけてくれたのです。そして母は、私の事を言語聴覚士の先生のもとへ連れて行ってくれました。先生は、「吃音をみんなに知っていてほしい?」「あなたは吃音をどうしたい?」など、多くの質問をしてくださり、吃音である自分自身と向き合う時間を作ってくださいました。その他にも、話す練習や緊張のほぐし方などを学び、自分の癖なども知ることができたのです。何より、どもっている自分と、楽しそうにお話しをしてくれること、好きな話をずっと聞いてくれることが私にとっては本当に嬉しく、先生と会う時間は、吃音を持つ自分のことが好きになれる時間でした。





また、先生は「小中高生の吃音のつどい」を紹介してくれました。そこには、私と同じ悩みを持つ仲間がいます。様々な年代の人と、日々の悩み・工夫、そして吃音に対しての考え方などを共有しました。他人の意見を聞くことは、自分自身を成長させてくれ、特に前向きに生きている先輩方のお話を聞くことはとても為になりました。

家族や先生、そしてつどいの皆さんがいたからこそ、今の私がいるなあと、大学生になった今、日々実感します。

### 【先生方へのメッセージ】

吃音を持っていない人が、吃音者とお話することは、少し勇気がいることかもしれません。しかし真剣な話でも、なんでもない話でも、自分と向き合って聞いてくれたことが嬉しいのです。どんな時でも、受容・肯定的関心・共感的理解の下、あまり身構えず楽しく会話をしてください。吃音者にとって、自分のことを受け入れてくれる人がいたという事実は、本人の「自信」となり、また社会で生きる「強さ」に変わるものだと思います。

