

香川言友会

「香川言友会」という吃音者の自助団体が去年の四月に発足した。新聞社に勤めている男性が中心になっており、会員は十数人であり年会費は三千円だ。月に一回例会があり直接集まる。今は新型コロナに感染しないようオンライン会議で話し合うこともある。今年の十月に高松市でオンライン会議での全国の言友会の大会があるため、準備中である。

軽い吃音のある女性高松市市議員も参加している。特別ゲストとして吃音のある医師や言語療法士などが来たこともあるが、その人たちは一時的な参加だ。関係者は、リピーターを増やしたい、と言っている。

私は吃音についての短編小説「吃音を乗り越えて」を書いた。ホームページ

<https://www.okumato.com> に乗せているので見て下さればありがたい。

吃音に関する話の会に出ると、多くの吃音者の体験談や吃音を良くしていく方法などの話が聞け、かなり参考になる。自身の吃音をある程度改善していくことにもつながる。

私としては日課として二十分ほどの私独自の吃音改善訓練を午前中に行っている。

最初に、体を伸ばしたり、腕を回したりの柔軟体操。次に呼吸を良くするため、ねじるなどのお腹を腹筋運動をする。そして舌を回したりして口の中を柔らかくする。

続いて、鏡を見ながら歯切れよく「バ・バ・バ・ア・ア・ア」と小さめに息を出す。「あ・い・う・べー」と小さめの音を出す。次に五十音表の最初の方から少し大きめの声で区切りを付けて発音する。

そして「こんにちは」、「コーヒー」などの苦手な言葉の練習をする。

最後に中島みゆきなどの好きな歌を歌う。

日中は、他の人との電話での会話を録音して、それを聞いて参考にしている。

「香川言友会」に恋人同士で来ていて、男性は吃音が無く女性だけ吃音が出るカップルがいた。二人だけだと吃音はほとんど出ないそうだ。しかし、人前では彼女は緊張してほとんどしゃべれない。彼は「精神的なものが大きい」と言っていた。

吃音には心理的な影響が大きいつきまとう。座禅やヨガなどをするのがいいと言う人がいる。北鎌倉にある円覚寺えんがくじが二泊三日の座禅会をしていた。三十五年ほど前になるが参禅した。その後も数年間続けたが、座るのが苦痛になったので止めた。ヨガも「香川ヨーガ同友会」を何年も続けたが、改善に効果があるかどうか分からなくなって止めた。

発声練習は音だけをテンポよく出すものがある。発語練習は朗読などのように声に抑揚を付けたりと、より実践的なものだ。今でも、話していて聞き返されることがある。それでも、それに臆せず話せるようになった。しゃべ

べっついていわずいぶん気が楽になった。香川同友会などに参加しているのも良いのだろう。私の吃音は、せめて棒読みでもいいから朗読できるようになるだけでなく、それ以上を指してちょうどよくなるか、と考えたりする。

ある九州の吃音グループが、去年の夏に、吃音の体験談『吃音のある九十七人の体験談集』という同人誌を発刊した。私も吃音の体験談を書いて次回の募集に加わりたい。

「人間を上下関係で見て、スポーツや仕事など、全てを勝ち負けで考えている人が多い」と言語療法士が話していた。吃音者同士が集まると、どうしても自分の吃音と他人の様子を比べて優劣をつけるようになる。

軽い吃音がある医師が、吃音がある小学生と、その親に倫理道德の話ではあるが、テレビで言い聞かせていた。

「吃音が早く良くなる人は他人が良くなっていくのを妬まずに、自分のことのように喜べる人です。周りの人を仲間だと思い、愛情を

注げるように変わっていけばいい」

医師がそう言うのは頭では分かってても、実際に、そのように思い続けるのは私にとっては難しい。

（自分だけでも早く吃音がマシになりたい）
と思ってしまう。吃音があると消極的になり
発言を控えることがある。気持ちがあふさぎ内
にこもる。そんなことで考え込んでしまうこ
とがある。

2021/7/23