

子どもと語る、肯定的物語 ～吃音を生きて、見えてきたこと～

日本吃音臨床研究会 伊藤伸二

はじめに

吃音については、様々な考えがあります。「吃音に悩み、治したいと考えている子どもに、完全には治らなくても、少しでも吃音の症状を改善し、軽減してあげることが、ことばの教室、言語聴覚士の役割ではないか」。これが一般的で常識的な考えでしょうか。「吃音を治す、軽減してあげる」ことが、その子どもの幸せにつながるという考えです。

しかし、学童期・思春期を吃音に深く悩み、21歳の夏から、吃音と向き合い、48年間、吃音一色の人生を送り、たくさんのどもる人、どもる子どもの人生につきあってきた私は、このようには考えません。

私が「吃音を治そう、軽減しよう」と、吃音の症状にとらわれ、かえって吃音の悩みを深めた経験があるからです。多くの吃音の当事者の経験から、私たちは、40年前に「吃音を治す、改善する努力をするのはやめ、自分らしく豊かに生きるための、人間としてまっとうな努力をしよう」と提案をしました。

「吃音を認めて生きることと、少しでも吃音の症状を軽減することとは両立する」と考える人からは、私の考え方は、狭い、偏った考え方だと思われるかもしれません。しかし、私たち凡人はそんなに器用ではなく、吃音を治そう、改善しようと考え、「吃音は治るかもしれない、もっと軽くなるかもしれない」「吃音が治ったら、改善したら、何々しよう」とつい考えてしまいます。だから、将来治るかもしれないことを考えず、今の状態のままで、いかに楽しく、豊かに生きるかを考えようと提案してます。

1965年の夏、21歳から始まった吃音探求の私の旅は、多くの人と出会い、たくさんのことを学び、今、最終目的地にたどり着こうとしています。当事者研究、ナラティブ・アプローチ、レジリエンス、リカバリーという4つの概念で、これまでの私たちの取り組みを整理し、新たな取り組みを始めようとしています。しかし、結局は私が40年前に、考え、到達した「吃音はどう治すかではなく、どう生きるかの問題だ」の確認の旅でした。

当事者研究は、自分が生活の中で困っていることを、自分や周りの人と一緒に研究して対処法を見いだそうというもので、精神障害のコミュニティ、北海道・浦河のべてるの家から始まり、「発達障害の当事者研究」など、広がりを見せています。

ナラティブ・アプローチは、物語、物語るの意味で、人は「ストーリーを生きている」と考えます。自分を苦しめてきた、自分がよりよく生きられなかった物語から、新しい物語に語り直すことを目指します。吃音否定から吃音肯定への物語です。

レジリエンスは、困難な状況にあっても、新たな力で生き残る力、回復力、しなやかに生きる力です。人は変わる力をもっているという人間への信頼がベースにあります。

リカバリーは、病気や障害が治らなくても、自分が求める生き方を主体的に追求することで、精神障害の領域では基軸の取り組みになっています。吃音症状に振り回されるのではなく、自分が、幸せに自分の人生を生きる主人公になるという考えです。

私は、自分が実際に経験し、吟味し、自分のからだにしみこんだものだけを頼りに考え、発言してきました。私個人の体験を中心に考えたことですが、背後には、48年間のセルフヘルプグループの

活動で出会ったどもる人、23年間続けている吃音親子サマーキャンプなどで出会ったたくさんのどもる子どもの体験があります。

ひとりの、吃音に深く悩み、21歳まで吃音に支配されて生きてきたどもる当事者が、「当事者研究」をずっと続けてきたこととなります。

私の当事者研究

私の体験

3歳から始まり、今年69歳になる私の吃音人生は、大きく次の3つに分かれます。

1期 3歳から小学2年生の秋まで 悩むことも困ることもなく、平気でどもっていた。

2期 小学2年生の秋から21歳まで 吃音を否定し、深く悩み、問題が大きくなった。

3期 21歳から現在 吃音に悩むことも、困ることもなく幸せに生きている。

この私の大きな変化には、吃音が治る、改善する、軽減するはまったく関与していません。どもる事実を認め、吃音否定から、吃音肯定の物語へと、「語り」を変えることで、吃音の症状にとらわれるよりも、人生を楽しむこと、過去のどもらない自分に戻るよりも、未来に向かって行動することができるようになりました。

私が悩み始めたきっかけ

どもること自体は何の問題もありません。足の速い子もいれば遅い子もいる、不器用な子もいる、ちょっと神経質な子がいる。早口の子も滑舌の悪い子もいる。どもるというのは、すぐに声が出てこない、音を繰り返すなどの、話しことばの特徴があるだけです。私は吃音をこのように定義します。

「話しことばの特徴を、マイナスのものと意識して初めて、言語病理学の研究・臨床の領域の吃音になり、症状を治す・軽減する対象になってしまう」

私は3歳からどもっていますが、吃音をマイナスと意識しなかったために、どもって平気で、クラスで一番勉強もでき、友だちも多く人気者でした。吃音は私にとって、何の問題もなく、悩むことも困ることもありませんでした。

小学校2年の秋の学芸会で、学級担任はセリフのある役からどもる私をはずしました。不当な差別なのか、教育的配慮かは分かりませんが、「吃音は悪い、劣った、恥ずかしいもの」とのレッテルを担任教師から貼られたこととなります。そこで初めて吃音をマイナスのものと意識しました。学芸会の練習が始まって、学芸会が終わる1か月ほどの間に、私は、まったく別人になっていました。今までにはなかったからかいやいじめが始まり、冬ごろには友達がひとりもいなくなりました。

教師から押しつけられた吃音否定の価値観によって、吃音に劣等感をもち、吃音を隠し、話すことから逃げることで、ますます話せなくなり、吃音否定の物語を強化していきました。

劣等コンプレックス

アドラー心理学は、劣等性、劣等感、劣等コンプレックスを分けて考えます。客観的な劣等性があっても、劣等感をもたない人はいます。しかし私は吃音をマイナスのものと強く意識し、劣等感が大きくなったために、劣等性、劣等感を口実に、つまり吃音を言い訳にして人生の課題から逃げる劣等コンプレックスに陥りました。

人生の課題とは、仕事の課題、人間関係の課題、愛の課題の三つです。子どもの場合の仕事とは、勉強すること、ともだちと何かの課題に取り組むことです。「どうせ、どもる僕は何もできない。みんなから笑われるに決まっている」と、私は音読や発表ができなくなり、勉強をしなくなりました。友だちとの人間関係、クラス役割からも逃げ、楽しくない、不本意な学童期・思春期を生きました。吃音が治らない限り、吃音が軽減しない限り、私の人生はないと、治ること、改善することばかりを夢見て、21歳までの人生を生きました。

吃音治療所での出会い

1965年夏、「吃音は必ず治る」と宣伝していた、吃音治療所・東京正生学院の寮に入って1か月、私は必死に吃音治療に取り組みました。院長は、「わーたーしーはー」とゆっくり話す話し方を教えてくれました。午前中は呼吸・発声練習、午後は毎日100人に、ゆっくり、そっと「郵便局はどこですか。警察はどこですか」などと声をかける街頭訓練や、精神力を鍛えるために、上野公園の西郷隆盛の銅像前や、山手線の電車での演説をしました。喫茶店や食堂では、「カーレーラーイースーを一くーだーさーいー」と注文すると、どもっていた時よりも、笑われたり、嫌な顔をされました。こんな話し方をするくらいなら、どもっても「カ、カ、カ、カレーライスをください」と自然にどもったほうがいやと、だんだん、話すたびに意識して、「ゆっくり、そっと、やわらかく」話す練習をすることに苦痛を感じ始めました。

一方、息子の副院長は、アメリカの治療法を勉強して、どもる不安や恐怖があってもしゃべろうと、わざと意図的にどもる「随意吃音」や、「軽く、楽にどもる方法」を教えてくれました。わざとどもる練習では、吃音がひどくなりました。怖くなって、誰も使わなくなりました。

しかし、「不安があっても、怖くても、言いたいことはどんどももって話していこう」の考え方は、どもらないようにしたいとばかり考えていた私には新鮮でした。これは後から知ったことですが、当時アメリカで激しく対立していた、「どもらずに流暢に話す派」と「楽に、流暢にどもる派」の2つの方法を、東京正生学院で同時に教えてもらったことになります。

1か月必死に努力しましたが、治りませんでした。私だけでなく、300人全員が治らないということは、世間が考えている「吃音は治る・軽減できる」は間違いで、そんなに簡単には治るものではないということがわかりました。たくさん出会った人の中には、吃音に悩みながらも、教師や営業の仕事をしている人がいました。将来どんな仕事ができるのかイメージができていなかった私にとって、吃音とともにそれなりに生きている人がいることを知ったのは大きな励みとなりました。

治らなかつたことに絶望するよりも、さわやかな気持ちになりました。自分以外のどもる人が、それなりに生きていることを知ったからでしょう。「もう、おもしろくない嫌な言語訓練をしなくていい」「山手線の電車で恥ずかしくてつらい訓練をしなくていい」「どもる自分を否定して、治ってからの人生を夢見のはやめよう」「吃音が軽減したら何々しようとするのはやめよう」と、吃音を治すことに対するあきらめがつかしました。

話すことから逃げない生活のはじまり

私の家が、とても貧しかったことは今から思えば幸いでした。学費から生活費まですべて自分でまかなわなくてはなりません。配るだけの新聞配達なら、どもる私にもできると、新聞店に住み込み、働きながら大学に通い始めました。しかし、私が東京の大学に行った一番の目的は、子どものころから新聞や雑誌に大きく掲載されて知っていた、東京正生学院という「吃音治療所」に行くことです。夏休みに吃音治療所の寮に入るために、新聞配達店をやめました。どもる覚悟ができたので、新聞配達店には戻らず、安いアパートを借りて、話すことのある仕事からも逃げないことにしました。どうせならと、2つのルールを決めました。

どんなにつらくても1か月は我慢しよう。どんなに条件がよく、人間関係ができて1か月でやめよう。これまで、ちょっとでも困難なことがあると「どもりだから仕方がない」と逃げていました。自己紹介が怖くて、対人恐怖気味だった私は、いい条件のところはずっと働きかねません。常に新しい環境に慣れていこうと思ったのです。

子ども百科事典のセールス、デパートの売り子、飲食店のバーテンやボーイ、新幹線をつくる工場、様々なアルバイトをしました。時には、どもるのをからかわれたり、笑われるなどつらい経験をしながらも、私は働き、大学に通いました。それができたのは、どもる覚悟ができたことと、どもる仲間がいたからでした。

吃音治療所で仲間ができ、話すことの楽しさ、喜びを知った私は、もう二度と孤独な生活に戻りたくない、1965年の秋、吃音治療所で知り合った仲間たちと、どもる人の会「言友会」を創立しました。これまでクラスの役割を一切せず、世話役などしたことがなかった私が、自分が創立した会

なのでリーダーにならざるを得ません。

役割をもった活動の中で、私には様々な力が身につきました。人前で話すこと、人の話を聞くこと、文章を書くこと、企画して運営すること、対人関係の力などです。セルフヘルプグループの活動と、さまざまな種類のアルバイト生活で、「吃音だから何々ができない、どもっていれば人は話を聞いてくれない」は、すべて思い込みで、どもるからできないことなど、何一つないことを知りました。「どもっていたら何々ができない」の語りを、「どもっていても何々できる」の語りに変えることができました。

これまで、自分が大嫌いで、他人が信じられず、人の役に立ってこなかった私が、アドラー心理学が言う、この社会に私の居場所がある。この社会は安全で、私もこの社会に貢献できるという共同体感覚が身につけていきました。自己肯定、他者信頼、他者貢献の感覚が身につけてきました。吃音とともに生きていけると確信しました。

たくさんのお会いから

1972年、大学を卒業してから、大阪教育大学の言語障害児教育教員養成課程で「聴覚・言語障害学」を学び、その後、大阪教育大学の、聴覚・言語障害教育課程の教員になりました。私の研究室に全国から集まるどもる学生や研究生と、吃音の人生を語り合いました。これは、まさに当事者研究でした。

その中から、「吃音の悩みが深いのは、治る期待をもち、治ったら～しようとするからだ」と、「吃音を治す努力の否定」を提起し、「吃音と共に生きる」を選びました。こう考えられたのは仲間がいたからです。グループもなく、相談相手もなく一人で悩んでいる、地方都市の人に、「吃音はどう治すのではなく、どう生きるかの問題だ」とする私の考えが受け入れられるか検証するために、1975年、3か月かけて全国吃音巡回相談会を行い、35都道府県38会場で600人と語り合いました。

そして、私の考えが受け止められただけでなく、吃音とともに豊かに生きているたくさんの人と出会いました。私が深く悩んだ体験から「どもる人は、吃音に悩んでいるはずだ」の思い込み、先入観が壊れました。この3か月の旅でのたくさんの人との出会いは、その後の私の吃音の取り組みを決定づけました。私たちが考えてきたことは間違いなかったと確信しました。

- ・どもるという話しことばの特徴を、マイナスに意識することで悩みが始まり問題になる。
- ・吃音とどもる人に問題があるのではなく、マイナスのものととらえることで起こる、行動、思考、感情へのマイナスの影響が問題となる。
- ・吃音は原因が解明できず、治療法もない。ほとんどの人が実際に治っていない。
- ・かなりどもっていてもあまり悩まない人、伴侶も気づかない程度の人が深く悩むなど、吃音から受ける影響はとても大きな個人差がある。多くの人が治らなくても吃音と共に豊かに生きてきた
- ・吃音は自らの努力によってではなく、生活の中で自然に変わる。

「どもりが治ってからの人生を夢見るより、人として責務を怠っている自分を恥じよう。どもりだからと自分の可能性を閉ざしている硬い殻をうちやぶろう。吃音をもったままの生き方を確立することを社会にも、自らにも宣言する」とした「吃音者宣言」をしました。けれどもなぜ、わざわざそのような宣言をしなければならなかったのか。

吃音否定が人を苦しめる

私の吃音否定の物語は、担任教師から与えられたものですが、ナラティブ・アプローチで言う、社会にある支配的な考えのドミナント・ストーリーにも強く影響を受けました。

中学2年生のとき手に入れた『吃音は必ず全治する、吃音の正しい治し方』（浜本正之・文芸社）には、吃音を苦しめて自殺をしたスポーツ選手の記事、金閣寺を放火した若い僧侶の記事があり、このような悲劇が起らないように吃音を治さなければならぬと、大勢の子どもが発声練習をしている写真や体験談が掲載されていました。このような本を読めば、誰もが、「どもっていれば楽しい人生は送

れない」「このままではだめだ、治さなければ」と考えてしまうでしょう。あの当時、新聞、雑誌、学校の先生の話、すべてが「どもりは努力すれば治る」でした。吃音否定の、「どもっていたら幸せになれない」の物語が、私を苦しめてきたのです。このような「吃音の悲劇」の物語や「治らなければ幸せにならない」の支配的な吃音否定の物語を変えたいと思いました。

吃音に悩む人の「治したい、少しでも軽減したい」の気持ちや考えは、吃音治療・相談機関やセルフヘルプグループに届きますが、吃音と共に豊かに生きる人々は、わざわざ声をあげません。私たちがどもりながら、豊かに生きていることを知ってほしい。吃音否定の物語だけが社会に伝わるのを防ぎたい。今、吃音に悩む人に、治すことにこだわった私たちの失敗を繰り返してほしくない。そのためには私たちの体験を文書にして残しておきたいと、私は「吃音者宣言」文を書いたのです。

これまでの吃音治療の歴史、最新の吃音治療

ジョンソンとシーアンの提案

私たちは自分たちの体験を徹底的に検討し、話し合い、このような到達点に立ちましたが、吃音治療の歴史はどのようになっているのでしょうか。

1903年、東京音楽学校（現・東京芸術大学）校長・伊沢修二の「不自然でも、どもらずに、ゆっくり話す」方法での治療が日本の吃音治療の始まりです。

1930年代、アメリカの言語病理学者、ウエンデル・ジョンソン、チャールズ・ヴァン・ライパーらアイオワ学派の人たちは「どもらないように、気をつけて、ゆっくり話そう」とする方法は、どもりたくないとの思いをよけいに募らせることになり、どもるかもしれないとの不安や、どもる恐怖を大きくさせると批判しました。

「どもらずに流暢に話す派」と、「楽に流暢にどもる派」が激しく対立しました。

1950年、ウエンデル・ジョンソンは、吃音の問題は吃音症状の問題だけでなく、X（吃音症状）・Y（聞き手の反応環境）・Z（本人の意味づけ）の3つの軸からなる立方体で表すことができるとしました。聞き手の態度を改め、本人の吃音に対する意味づけを変えるなど、各軸を短くするのが吃音の問題の解決だと画期的な提案をしました。

1970年、ジョゼフ・G・シーアンはさらに踏み込んで、吃音の症状は吃音の問題のごく一部だと、吃音氷山説を出し、訓練室で、母音の引き伸ばしや、単調でもどもらないゆっくりしたしゃべり方法をし、徐々に普通のしゃべり方へと近づけて、日常生活でも使えるようにしようとする「どもらずに流暢に話す派」を激しく批判しました。

このふたりの提案は、私たちがたどりついた結論とほぼ同じであり、吃音の問題の本質だと私たちは考えました。この時点で吃音の臨床は、吃音症状へのアプローチではなく、吃音と共に生きるへと、大きく方向転回をすべきでした。ところが、アメリカ言語病理学は、あくまでも、吃音の中核的な問題は吃音症状で、「吃音の症状を少しでも軽減する」にこだわり、本人の受け止め方である Z 軸へのアプローチや、氷山説の水面下へのアプローチを探求しませんでした。

私たちは、Z 軸へのアプローチと、氷山説の水面下に取り組み、氷山説の水面下の問題についてはこう整理しました。

〈行動〉吃音を否定し、吃音を隠し、話すことから逃げ、消極的になっていく行動

〈思考〉どもりは悪い、劣った、恥ずかしいもの、どもっていても有意義な人生は送れないの考え

〈感情〉不安、みっともない、恥ずかしい、恐ろしい、情けないなどの感情

〈身体〉緊張して話すとき硬直してしまうからだ、人と触れあうのを拒むからだ

これらは、人間関係のなかで不安や劣等感、様々な悩み、生きづらさをかかえている人がもつ共通の課題です。精神医学、臨床心理学、社会心理学など、さまざまな領域は理論や技法をもっています。吃音の症状にこだわらなければ、これらの領域から学ぶことができます。私たちは、3日間のワークショップで、交流分析、論理療法、アサーティヴ・トレーニング、笑いとユーモア、竹内敏晴・から

だとことばのレッスン、認知行動療法、アドラー心理学などたくさんを学んで来ました。

世界最新の吃音臨床

では、最新の世界の吃音臨床はどうなっているのでしょうか。カナダの大学院を卒業後、大きな病院で言語聴覚士として3年間働き、大学院在学中に、世界的な吃音治療専門センター、アイスター（ISTAR：アルバーター大学吃音専門治療・研究所）で臨床実習を経験し、治療プログラムの運営・実施に携わった池上久美子さんが、アイスターの3週間のプログラムと北米の吃音治療の現状を詳しく報告してくれました。

「治療方法は、スピードコントロールです。詩を読むことから始めて会話へと、通常の発話スピードの40%、60%、80%、100%の速さにコントロールできるように、徹底して練習して、それを徐々に自分が受け入れられる程度のゆっくりさにもっていくので、訓練終了時には、かなりゆっくりで不自然さを感じる。だから、普段は使わなくても、プレゼンテーションなどでは『不自然でも、してもらえない方がいいでしょう』とゆっくり言うことをすすめ、『身につけた、流暢性獲得のスキルを日常生活で使えば、ひどくどもらずに生活できるのだから、30%くらいどもることは受け入れなさい』と言語聴覚士は言う。しかし、多くの方は、ゴールの100%を満たしていないので、『まだ努力が足りない』と、また治療に通う。いつか治るとの期待を当事者も言語聴覚士も持つ。一時的にあまりどもらなくなっても、ほぼ100%再発するので、一回来だすと何回も繰り返して来る。担当した青年は、15年間、500万円使い、治らずに、今はあきらめたのか、以前よりどもりながら幸せに生きている」

この報告には驚きました。1965年に私が受けた東京正生学院の治療法、1903年の伊沢修二の方法と全く同じなだけでなく、効果も限界も同じだったからです。40年前に私たちがこのような治療法に見切りをつけて、吃音と共に生きる道を選んでいるのに、世界のトップクラスの大学の吃音治療所が、いまだにこの地点にとどまっているのです。

また、バリー・ギターの統合的アプローチの、流暢性促進技法「構音器官の軽い接触、軟起声、弾力的発話速度、固有受容感覚」は、1903年に日本の著名な教育者・伊沢修二が始めた吃音治療法とほぼ同じで、ほとんどの人が失敗してきたものです。

どもる子も、わざわざ教えられなくても、どもりそうなとき、ゆっくり言ってみたり、ちょっと間を置いたり、ひそひそ声で言ったり、クレヨンしんちゃんの話し方を真似たり、それぞれ工夫しています。「ゆっくり言えばいい」は、ほとんどのどもる子どもやどもる人は分かっています。しかし、いざと言うとき、それができないのです。世界最新の治療が、100年前と変わっていないのです。これまでの、吃音を治す・改善する・コントロールするを大きく転換していく時に来ていると私は思います。

第10回どもる人の世界大会

2013年6月10日から13日まで、第10回どもる人の世界大会がオランダで行われました。私にとって6年ぶりの世界大会参加でした。あまり期待しないで参加したのですが、予想していたものかなり違いました。アメリカ、オーストラリアはともかく、参加が一番多かったヨーロッパのグループやどもる人の考えが私たちと似ていたのです。

これまでの世界大会が、言語病理学者の基調講演やワークショップが主体のプログラムだったのに比べ、今回は長年セルフヘルプグループで活動する当事者の声、反映されていました。薬物療法やDFA（聴覚遅延フィードバック）、リッカムプログラムなどの発表が姿を消しました。治っていない現実に向き合い、「吃音治療、軽減、コントロール」から、「吃音とともに豊かに生きる」にシフトしているように、私には思えました。

7つの基調講演のうちの2つが言語病理学者で、5つがどもる当事者である2人の小説家と3人のセルフヘルプグループのリーダーでした。大会会長の大会宣言や、事務局長が伝える毎日のスケジュールの連絡など、会場にはどもることばがあふれていました。吃音をコントロールすることなく、みんな自然にどもっています。どもる人の世界大会だから、当然のことなのですが、こんな印象をもったのは5回の参加の中で初めてのことです。かなりどもる人たちが表舞台に出ていたことは、どもり

が治らないことを見事に表していました。「見ない、聞かない、言わないでいた、これまでの吃音のあらゆるタブーを打ち破ろう」のオランダ大会のテーマにふさわしいものでした。

最終日、アメリカの小説家キャサリン・プレストンの「吃音と共に生きる」の基調講演は、圧巻でした。「今日の・・・、今日の・・・、今日の・・・」と、何度も同じフレーズを繰り返して次のことばを出そうとしても声が出ません。困ったような、それでも笑顔を浮かべて「・・・が出ない」と、小さな声でつぶやく余裕をみせてことばをつないでいく。話の内容以上に、彼女のどもる声、悪びれずにどもりながら話す姿に魅了されました。

特別ゲストのオランダで人気の女性のシンガーソングライターも、ラジオやテレビでどもり、吃音の話をよくするので、視聴者から、そんなにどもって話すなとクレームがついても、私はどもり続けると話していました。会場にあふれる、みんなの見事などもりっぷりを耳にして、私はうれしくなりました。

また、私の世界大会での3回の基調講演の中で、今回の「吃音否定から吃音肯定への語り ナラティブ・アプローチの提案」が一番関心をもたれたように思いました。大会プログラムで私の基調講演の要約を読んで共感したと、日本で3冊翻訳されている、アイルランドの世界的に著名な作家、デヴィッド・ミッチェルさんが、私を探して、話しかけてくれました。90分ほど話し込みました。吃音と共に生きると決めたいきさつを尋ねると、即座に「絶望です」とおっしゃいました。

「もう、これ以上吃音との戦いを続けていたら自分が壊れると思いました。吃音との内戦をやめたとき、ふと楽になりました。子どもの頃から吃音に悩み、どもることばを言い換えて生き延びてきたことが、語彙を豊かにし、小説家としての私の能力を育ててくれたと思います。今では、吃音に感謝しています。悩んでいたときなら飲んだかもしれませんが、今は、どもりを治す薬があっても決して飲みません」

たくさんの人にインタビューしましたが、ヨーロッパの人々の多くは、チャールズ・ヴァン・ライパーの技法などの吃音治療を半年や1年、受けていました。しかし、治らずに、セルフヘルプグループで自分は変わったと言います。治らないことを認めて、どもりながら豊かに、誇りをもって生きていました。胸には「私はどもる、それに何か問題はありますか」と書かれた缶バッジをつけていました。

私たちのように、「吃音は生き方の問題だ」とは言い切っていないものの、少なくとも「吃音の症状の軽減や流暢性」にはこだわっていません。ドイツ、オランダ、イギリス、スウェーデンのリーダーが企画したワークショップでも、効果がない治療法にどもる人が惑わされないようにしようとの宣言文を検討していました。どもる子どものためのキャンプやワークショップで、どもる成人の私たちが元気で豊かに生きている姿を子どもに見てもらおうののだと言っていました。私が見聞きした範囲ですが、第10回世界大会に参加して、ヨーロッパの国々は、私たちの考えに近いと思えました。

吃音否定の臨床から、吃音肯定の臨床へ

吃音は、100年間まったく変わっていません

治らない、治せない吃音に「治療・改善・軽減」の立場をとると、私が経験し、大勢の人々が辿ってきた、自己否定の苦悩の道を歩むことになる可能性があります。一度強くマイナスに意識したものを、どもる事実を認めるには、よほどの意味ある出会いや、切羽詰まった状況が必要です。私は21歳、アメリカの吃音研究の第一人者、チャールズ・ヴァン・ライパー博士は30歳、私と親しかった世界的ミュージシャン、スキヤットマン・ジョンは52歳でした。どもる覚悟ができ、吃音を生きた人々を紹介します。

スキヤットマン・ジョン

世界的人気者になったミュージシャン、スキヤットマン・ジョンは、吃音の悩みから逃げるために、

アルコール依存、麻薬依存になります。自分の意思と、セルフヘルプグループの活動でこれらは回復しますが、吃音は自分の意思ではどうにもなりません。アメリカから逃げ、ヨーロッパに渡ってしばらくして、CDを出す話が出た時、「ヒットしたら、インタビューで、隠し、逃げてきた吃音がバレるのは絶対嫌だ」とノイローゼになります。「バレるのが怖いのなら、自分で公表したら」の妻のアドバイスで、吃音を公表しました。吃音を否定し続けた52歳までの人生は、苦悩に満ちたものでした。吃音を肯定したことで、彼の人生はがらりと変わり、世界の人気者になりました。私とは世界吃音連盟を通して親しくなり、「吃音治療ではなく、人はいかに吃音を肯定して生きることができるかの研究や活動を一緒にしよう」と約束していた矢先、がんのために57歳で亡くなりました。とてもくやしく、残念です。

チャールズ・ヴァン・ライパー

世界の吃音研究・臨床の第一人者チャールズ・ヴァン・ライパーは、吃音では就職ができないと、30歳のとき、聾者を装って農場に就職します。黙ってじゃがいも掘りをすることに絶望し、故郷に帰る時に、一人の老人に会い、「どこへ行くのか」と尋ねられてひどくどもり、老人に笑われて激怒します。老人は、「私も若い頃は、君のように力んでどもっていた」と、軽くどもって答えました。ライパーはその姿を見て、治らなくても、老人のように、どもり方を変えればいいのだと思い、言語病理学を学ぶためにアイオワ州立大学に入学します。ブリングルソンは、不安や、逃げたい場にあえて出ていき、わざと、意図的にどもりなさいと、「随意吃音」を指導しました。ライパーは2年ほどして、人前で話せるようになり、大学の教員として働けると考え、その後世界一の言語病理学者になりました。最晩年は「私は私の吃音を含めて数千人のどもる人の吃音を治せなかった。慢性病を人々が受け入れるように、そろそろ吃音を受け入れましょ」と言い続け、88歳で幸せな吃音人生に幕を下ろしました。

英国王ジョージ6世

アカデミー賞映画「英国王のスピーチ」でのジョージ6世は、5年間の吃音治療で改善したから、第二次世界大戦の開戦スピーチが成功したのではありません。治療は、全く効果がなかったことは、スピーチ40分前のジョージ6世のあせりの様子で、よく分かります。40秒前、セラピストに「結果がどうであれ、君には感謝している」と伝えてスピーチに臨みます。どもったら、どもるだけのこと、国王として私には伝える責任があり、国民は、聞く義務があると、どもる覚悟ができたからスピーチができました。

「どもる、だめな国王」から、「どもっても話すべきことは話す、責任感ある王」へと、自分が語る物語を変えたことによる成功だと私は考えています。吃音治療の記録映画のように受け取られがちですが、「吃音否定」を「吃音肯定」の物語に変えた、ナラティヴ・アプローチになっていたのだと私は思います。妻エリザベス、チャーチル首相、セラピストのライオネルが、自己否定の国王に、再三再四「あなたは責任感ある、誠実な、立派な王になる」と語り続けます。厳しく接した父親も「彼は誰よりも根性がある、立派な国王になれる」と言い続けました。

吃音を治したい、軽減したいとのニーズ

私が吃音に悩んだのは、どもっていたら友達ができない、楽しく生きられないと考えたからです。どもりながら、友達ができ楽しく生きられたら、悩むことも、治したいと思いつめることはなかっただろうと思います。現に小学2年の秋までは友だちも多く、幸せに生きていたのですから。子どもや親が吃音を治したいと言った時、「なぜ治したいの?」と、私は必ず聞きます。

「吃音を治したい」ニーズの奥には、「人とつながりたい、幸せに生きたい」があります。それを吃音が阻むと思うから、治したいと思うのであって、「どもりながら、人とつながり、幸せに生きることができる」と分かれば、また、治せないものと分かれば、反対に、吃音を否定することで起こる問題も話しますと、人はいつまでも治すことにはこだわりません。

最近学び始めたナラティヴ・アプローチは、「その人が問題なのではなく、問題が問題なのだ」と考え、人と問題を分けます。人を問題だとすると、人を変えていくのは難しいのですが、問題が問題

だとすると、問題への対処はできるからです。

私たちは吃音症状と吃音の問題を分けて考えます。吃音症状が吃音の中核の問題だと考えると、治す、治さなければならないものになり、専門家にセラピーを委ねることになります。しかし、吃音の中核的な問題を、当事者が吃音を否定的に考えることで起きる行動・思考・感情のマイナスの影響であると考え、これは当事者が主体的にしていることなので、当事者研究をして、自分で取り組み、変えることができます。

一方で吃音症状は、訓練して強制的に変えるのは難しいのですが、話すことから逃げない日常生活の中で、自然に変わっていきます。「吃音の症状が軽減した、改善された」と言う人に、なぜそうなったかを尋ねると、ほとんどが、自然になったと言います。しかし、治る、軽減の方向にだけ変わるものではなく、吃音親子サマーキャンプであまりどもらず卒業した女子高校生が、大学2年の時からかなりどもるようになりました。しかし、キャンプで身につけた「吃音と共に生きる」の考えは、崩れませんでした。2年ほどで元の状態に戻り、今は大学を卒業して薬剤師として働いています。

「治した。治った。軽減した」と思っていた人が、高校生、大学生、社会人になって、何かのきっかけで、再びどもり始めて悩み、私たちの大阪吃音教室を訪れることは少なくありません。子ども時代の一時的な「治癒・軽減」はあまり意味をもちません。「生き方」として吃音を考えることが大事なのです。吃音はなにかのきっかけで、どもるようになったり、自然に変わっていくものだと考えた方がいいようです。

レジリエンスをどう育てるか

アメリカの心理学者ウェルナーは、貧困、暴力など劣悪な環境で育った人を長年にわたって追跡し、3分の2には脆弱性が見られたが、3分の1は、能力のある信頼できる成人になったと報告しました。この健康な人たちには、「心的外傷となる可能性のあった苦難から新たな力で生き残る能力、回復力がある」として、「レジリエンス」と名付けました。

2011年3月11日の東日本大震災の危機的状況生き抜く子どもたちの姿に、僕は、レジリエンスを見ます。スクールカウンセラーとして被災地に入った臨床心理士の国重浩一さんが、世間が考えるほどには、震災によって心的外傷後ストレス障害（PTSD）に陥る子どもたちは多くない、自然災害は誰の責任でもなく仕方がないことだと受け止めることができると報告して下さいました。吃音による将来のマイナスを予想して、吃音を治そうとする「脆弱性モデル」から、困難な状況の中でもその子が生き抜く力を持っていると信じ、その力を引き出すことを考える「レジリエンスモデル」に転換すべき時期にきています。

被災地では、「釜石の奇跡」と呼ばれる「防災教育」が成果をあげました。てんでんばらばらで、一人でも逃げて生き延びるという「津波てんでんこ」が言い伝えられています。群馬大学の片田敏孝教授の徹底した防災教育を受けた釜石市の子どもたちは、学校の管理下になかった5人をのぞいて、市内の小・中学生およそ3000人全員が無事に生き延びました。子どもたちは、「日頃教えられたことを実践したに過ぎない。奇跡ではなく、実績だ」と話します。一方で、そういう防災教育を徹底されてなかった所は、悲しくも多くの方が亡くなってしまいました。私は教育の力、教育の大切さをとても感じます。吃音を否定するとどのような問題が起こるかを学んでおく。吃音の取り組みは、防災教育に似て、予防教育だとも言えると私は思います。

吃音親子サマーキャンプに、宮城県女川町から3年連続して参加した4人家族がいました。

阿部莉菜さんは、5年生までは順調でしたが、6年生になって何人かの男の子から、ひどいからかいやいじめを受け、2週間も経たないうちに学校へ行けなくなり、キャンプに参加しました。私たちのキャンプは吃音について語り合うことが一番の目的です。90分、120分の話し合いと、90分の作文の時間で、徹底的に自分の吃音と向き合います。

第1回目の話し合いでは、顔がこわばって緊張していたようでした。何人かが話すのを聞いて、彼女は安心したのか、「学校に今、行ってないです」と、涙をぼろぼろこぼしながら、その苦しさを語りました。対話に慣れているキャンプの子どもたちは、共感的に聞くだけでなく、「その男の子はどんな子?」、「先生はどうしていたの?」、「からかわれて何を思ったの?」、「学校へ行きたいから、こ

のキャンプにきたんだね」などと、話を聞いていきます。この質問によって、彼女は、さらに詳しく、その背景や自分の思いを語りました。90分の話し合いが終わり、彼女に、笑顔が戻りました。

翌日の朝の作文教室でこんな作文を書きました。

どもっても、大丈夫 小6 阿部 莉菜

私は学校でしゃべることが、とっても怖かったです。どうしてかという、どもるから。しゃべっていてどもってしまうと、みんなの視線がとても気になります。そして、なんだか「早くしてよ」と言われそうで、とってもとっても怖かったです。でも、サマーキャンプはちがいました。今年初めてサマーキャンプに出てみて、みんな私と同じでどもっているんだ。私はひとりじゃないんだと思いました。そして話し合いが、同じ学年の人と話し合いがありました。その時思ったのは、みんな前向きにがんばってるんだ。なのに私はどもりのことを引きずっていた。全然前向きに考えていなかった。その時私は思いました。どもりを私の特徴にしちゃえばいいんだ。それと同じ時、キャンプに行く前にお父さんに言われたことを思い出しました。「どもりも立派ないい大人になるための肥料なんだ、肥やしなんだ」と。そうだ、どもりは私にとって大事なものだ。そういうことを昨日思いました。そして今朝起きたとき、気持ちが楽でした。まだサマーキャンプは始まったばかりですが、とっても学校などでしゃべれる自信ができました。

ナラティブ・アプローチのような話し合いだったことが分かります。「どもることを笑われる私は不幸だ」、「学校に行けない人間はだめな人間だ」と、繰り返し自分の中だけで語っていたのが、質問やフィードバックをもらい整理していきました。そして、どもることでからかわれながら、発表や音読をしている子どもの語りを聞いて、「自分は前向きじゃなかった」と思い、自分でもやってみようという気持ちになったのでしょう。からかう子どもがいる学校へ、新学期がすでに始まっている学校へ、彼女はキャンプが終わった後、すぐに通い始めました。子どものもつ、レジリエンスを感じます。

その後、中1、中2と参加しましたが、中3の時クラブの試合と重なり、参加できませんでした。将来への思いも膨らんで、仙台の高校へ進学が決まっていたのですが、3・11の津波に巻き込まれ、彼女はお母さんと共に亡くなりました。

私は、阿部さん一家のことは決して忘れないでおこうと、その後の講演などで紹介しています。自分の否定的な物語を、肯定的な別の物語に書き換えていく。これがナラティブ・アプローチと言われるものです。

「吃音を悪い、劣ったもの」と思わず、吃音を肯定し、治すことにこだわらなければ、どもりながら行動を起こすことができるようになります。行動をすれば当然生活の中でこれまでになかった問題が起こります。それをことばの教室の先生と「当事者研究」をして自分の力で対処することを考えます。困難や危機に直面したとしても、それに耐え、生き抜く力、レジリエンスが育ちます。

否定的な物語を肯定的な物語に

治らないもの、治せない病気や障害は少なくありません。しかし、それを治さなければならない、改善しなければならないと考えるのは、社会の「治す、改善」がその人の幸せに必要なとする、支配的な考え、ドミナント・ストーリーにも影響されています。否定的なまなざし、症状を軽減すべきだとの価値観が、実はその人の課題を見えなくさせ、本来すべき努力を、生きる力を奪っていきます。治療・改善よりも、社会の、当事者の否定的な物語を、肯定的な別の物語、オルタナティブ・ストーリーに変えていく教育が、吃音に限らず、病気や、障害、生きづらさを抱えている人にとって重要なことだと思っています。吃音を生き抜いた経験をもとに、当事者研究、ナラティブ・アプローチなどによって、子ども自身もっている回復力であるレジリエンスを育てることが大切です。

吃音が治っても、症状が軽減しても、たいしたことはない

完全には治らない吃音は、改善されても、スピード・コントロールができるだけで、完全ではありません。最後に押さえておかなければならないのは、どもりながら生きていく、どもる覚悟です。病気にもよりますが、病気のために生活が著しく制限されていたのが、治ることで、生活は一変します。障害の軽減も生活に大きな変化をもたらすでしょう。ところが、吃音は、期待するほどの大きな変化は起こりません。私もどもりさえ治れば、バラ色の人生が待っていると思っていましたが、それに近い状態になっても、何も変わりませんでした。吃音が治る、軽減するのと、他の病気が治ったり、障害の程度が軽減できるのとは、決定的に大きな違いがあるのです。

他の病気のように、病気の間入院しているわけではなく、全ての人がどもりながら日常生活を送っています。時に嫌な気分になったとしても、耐えがたいことではなくて、慣れてきて、それなりに解消しています。吃音が治らなくても、コントロールできなくても、人生を、楽しく、豊かに生きることができることは、世界中のどもる人が、自分の生き方を通して、証明しています。「治したい、治さなければ」と思い詰める人でも、その人なりの人生を生きてきたのです。

どもれない悩み

吃音症状が軽減され、吃音が目立たなくなったことで、よけいに「どもりたくない」思いが強まり、吃音を隠すことが増え、かえって悩みが深まる例はたくさんあります。教室で教えているときはあまりどもらなくなった教師が、卒業式で、言いにくい音で始まる生徒の名前を読み上げることができず、悩む。課長に昇進したことで、大勢の前で話すことはいいが、司会・進行役の「起立、着席」が言えずに悩む。吃音をコントロールできるようになっても、完全ではないので、できない場面で「どもれない悩み」が新たな問題として浮かび上がってきます。

これらの問題解決に、ゆっくり、そつと言う訓練など何の役にも立ちません。言語訓練をしなくても話せる人たちだからです。どもりたくない思いが強まり、どもれないのです。現実の社会には、「絶対どもってはいけない場は一切ない」と考え、どもる覚悟をするだけでいい。それが難しいから悩むのですが、早くあきらめたらいいのにと、私は思います。

ことばに関して臨床家は、小さな援助を

ことばの教室や言語聴覚士が、どもる子どもやどもる人に言語指導をする場合、吃音症状軽減のための、流暢性促進技法の吃音のコントロールは教えないでほしいと私は思います。「ゆっくり、そつと、やわらかく」などは、すでに子どもたちは日常の生活の中で、生き延びるために使っています。自然に使っているのと、意図的に教えて訓練するのとは違います。以前、世界大会で出会った、吃音を治すことにこだわる人たちは、外国語を習得するように「ゆっくり話法」を身につけるのだと言いました。もし、それが成功すると、その人の表現の個性を奪ってしまうことになりかねません。成功したその人の、どもらないけれど、抑揚のない、まったりした話し方に魅力を感じませんでした。

どもる人でなければ絶対にしない、特別の言語訓練ではなく、誰にでも役立つ、日本語の基本的な発音・発声の練習の、小さな援助にとどめるべきです。人は、母国語は、知らず知らずのうちに自然に獲得してきました。その人の性格、生活、人間関係などの中で、ことばを育てていきます。その人間としての営みを、どもるからと言って、奪うべきではありません。その人がどもるからといって、コンピューターのような人工の言語を教えるのは、失礼なことです。

ナラティブ・アプローチ的吃音教育

社会の言説として「吃音は悪い、劣った、恥ずかしい」ものだから、治さなければならないとのドミナント・ストーリーを、「吃音は悪いことでも、劣ったものでも、まして恥ずかしいものではない」のオルタナティブ・ストーリーに変えていくことや「吃音否定」の物語を「吃音肯定」の物語に変えていくことが、吃音を治すための言語訓練に代わる、今後の吃音教育です。

物語を変えるために、ナラティブ・アプローチの理論と技法が活用できます。ブロックをつかって言語関係図を作る、「どもりカルタ」の読み札を味わったり自分のカルタを作るなども、吃音の肯定的な物語を話し合うのに役立ちます。

吃音を肯定し、吃音を生きるために、親や学童期の子どもに必要なこと

- ・吃音について正確な情報、役立つ知識を学び、整理する。
- ・どもる人の職業など、吃音人生を学ぶ。
- ・吃音とともに豊かに生きている仲間や先輩と出会う。
- ・自分を語ることばを育て、対話する力を育てる。
- ・文学、演劇、映画などでいろいろな人生を知る。
- ・日本語の発声・発音について学び、詩や演劇の手法を使って自己表現について学ぶ。
- ・アドラー心理学の言う、共同体感覚育成のために、
 - 自己肯定（私は私のことが好きだ）
 - 他者信頼（人々は信頼できる）
 - 他者貢献（私は役に立てる能力がある）の経験をする。
- ・劣等コンプレックスで人生の3つの課題（仕事・人間関係・愛）から逃げない。
- ・シーアンの氷山説の水面下に沈んでいる行動・思考・感情に取り組む。
 - 行動：行動療法、アサーショントレーニング、森田療法など
 - 思考：論理療法、認知療法、認知行動療法、内観法など
 - 感情：パーソンセンタードアプローチ、ゲシュタルトセラピー、グループ

おわりに

どもる事実を認めて、日常生活を丁寧に、誠実に送っていけば、吃音とともに生きる覚悟ができてきます。どもる人が幸せに生きるには、この覚悟が必要です。どもる子どもが、できるだけ早く、その道筋に立つことを共に学ぶのが吃音教育です。

吃音にかかわる、臨床家、医師、教師は、吃音治療はできないが、吃音に対する適切な情報を提供し、「吃音を生きる」に役立つ経験や課題を共に考え、取り組むことはできます。子どもと共に学び合えば、子どもは自分の課題に取り組むことができます。親や臨床家、専門家にとって必要なのは、「どもっていても大丈夫、豊かに自分なりの人生を送ることができる」というメッセージを伝え、子どもと一緒に、「吃音肯定の物語」を語っていくことです。

また、吃音と共に生きていけば、吃音は自然に変化していきます。吃音は努力して治すものではなく、吃音と共に生きて行く中で、自然に変化していくものでもあります。どもる事実を認め、どもりながら日常生活を丁寧に、誠実に送ることで、吃音はほとんど問題にならなくなったたくさんの人々に出会ってきました。「どもるのが僕だから、治らなくてもいい」と言い切る子どもたちにもたくさん出会ってきました。これらの声は、吃音臨床を「吃音否定」から「吃音肯定」に転換しようと提案する私の根拠になっています。

最後に、オランダ大会の会場にあふれる、みんなの見事なもりっぷりを耳にして、以前教育評論家の芹沢俊介さんが、私の著書「新・吃音者宣言」(芳賀書店)を、『週刊エコノミスト』(毎日新聞社・2000.2)で「どもる言語を話す少数者という自覚は実に新鮮である」と紹介して下さったことを思い出しました。このとき書いた文章を紹介して締めくくります。

「治らないから受け入れるという消極的なものではなく、いつまでも治ることにこだわると損だという戦略的なものでもない。どもらない人に一歩でも近づこうとするのではなく、私たちはどもる言語を話す少数者として、どもりそのものを磨き、どもりの文化を作ってもいいのではないか。どもるという自覚を持ち、自らの文化を持てたとき、どもらない人と対等に向き合い、つながっていけるのではないか」(『新・吃音者宣言』p176)