

1986年8月8～11日 第一回吃音問題研究国際大会（京都）**〔基調講演〕セルフヘルプグループの活動を通して得たもの**

伊藤伸二

治す努力のもたらしたもの

日本における吃音問題解決の歴史は、吃音と吃音者を分離し、吃音にのみ焦点をあてた歴史でありました。

吃音問題は、吃音といわれる症状そのものであり、それを治すことが全てでした。私たちの現在の生活、人生観、将来への展望など吃音者の問題は放置され、全ての吃音者が一律に呼吸練習や発声練習を中心とした治療を受けました。

吃音は治すものであり、治さなければ有意義な人生は送れないという、一般社会通念もゆきわたっていました。当然、吃音者は吃音が治ることを夢みました。多くの吃音者は「どもりは必ず治る」と宣伝する民間吃音矯正所を訪れました。歌のようにゆっくり話す発声練習によって吃音症状が消失したり、軽くなったことは事実あります。しかし、そのほとんどが、しばらくすると再発しました。

治療をして吃音者の吃音が治らなかった場合、一般的に治療者は、治療法そのものは問題はないと考えます。治らなかったのは本人の治す熱意が、努力が足りなかったからだと考えます。一方、吃音者も、自分の努力が足りなかったからだと考えます。もっといい治療法があれば、またもっと努力すれば、と治療を求めて転々と、また何度も同じ矯正所を訪れ、ますます悩みの中に入りこんでいくのです。

なぜ自らの努力不足を責めるほどに吃音者は自己の努力を過少に評価するのでしょうか。また、実際に努力できないのでしょうか。それは、治療そのものが単調でおもしろくなく、どれだけの期間、どの程度すればよくなるのか、全く見通しが立たないためです。

セルフヘルプグループの誕生

それでも吃音者は吃音を治すことにあきらめがつきません。民間矯正所その他、様々な治療を受け、失敗してきた吃音者が吃音を治したいとグループを作りました。成人吃音者のセルフヘルプグループ、言友会は、1965年11名の吃音者で出発しました。言友会は当初、吃音を治すことを目的として、これまで受けてきた吃音治療法を互いに紹介しながら訓練に励みました。創立後2年ほどは、民間矯正所とあまり変わらない練習をしていま

したが、人と人とのふれあいは特に大切にしてきました。

言友会に入れば、吃音者同士同じ体験を持つだけに、共感関係がすぐ作られます。吃音で悩んでいることを両親にすち話せずひとりで悩んできた吃音者が、言友会ではおおびらに吃ることができます。これまで人を遠ざけてきた吃音が最大の共通の話題として語るすることができます。ひとりで悩んでいた孤独な状況から友達ができ、閉ざされていた心は一気に解放されていきました。これまでの練習に加えて、私たちは日本に古くから伝わる声を出す伝統芸、「詩吟」「講談」等も取り入れ、できるだけ楽しく訓練できることを考えました。

しかし、2年、3年と努力をしても私たちの吃音は治りませんでした。100人200人と会員が集まり、それなりの努力をしてもほとんどの人の吃音は治らなかったのです。

言友会に集まってくる吃音者、さらには様々な機会に知り合った大勢の吃音者、それら多くの吃音者の吃音は治っていません。私たちは「どもりが治っていない」という事実を直視しました。一方、

言友会の活動の中で吃りながら明るく生きる吃音者が育ったことは評価するようになっていきました。

吃ることを受け入れてくれる仲間の中で、以前と比べて吃ることをあまり悩まなくなった吃音者が育ちました。つまり、吃りながらも明るく生きる吃音者が育ってきました。また、言友会の様々な活動の中で、いやがおうでも達成しなければならない課題が与えられました。文化祭などの行事に取り組むには、会場探しやプログラム作りのために方々に電話をかける必要が出てきます。これまで電話を一切かけてこなかった吃音者が、仲間の励ましの中で電話をかけるようになってきます。吃っている事実は変わらないのに、吃った後の不快感は随分と薄らいできました。

どもりが治らない場合はどうするか

「どもりが治ってしまえば問題はない。しかし、治らぬ場合はどうするのか」

このテーマが真正面から、組織をあげて追求されたことは、日本の吃音問題解決の歴史上ありません。言友会が初めてではないでしょうか。吃音は治りにくいものであるという事実は一部では知られつつも、多くの民間矯正所は「どもりは治る」と宣伝をし、また吃音児対象のことばの教室においても「できることなら治してあげたい」との立場に立っています。ではなぜ、言友会だけが「治す努力の否定」という立場に立ち、治らぬ場合、どうするかを追求しているのでしょうか。

吃音に関する学会発表や研究論文その他は、治療者、研究者の立場からの報告や発言が全てでした。もちろん、治療者、研究者本人が吃音者の場合も少なくありません。しかし、100%吃音者として、クライアントとしての立場から発言したことがあったでしょうか。

26回を重ねていた日本音声言語医学会で、吃音者の立場から吃音問題について調査、研究史し発表したのは1977年の全国言友会連絡協議会の発言が最初でしょう。

治療者、研究者であれば、その立場にのみ立てば、吃音を治そうと試みて治らなかった場合、本人には大きな痛手とはなりません。しかし、吃音を治したいと願う吃音者にとっては、治る・治らないは死活の問題です。「残念ながら治りませんでした」では済まされません。それまでに費やされる金銭的、時間的、精神的エネルギーの損失はかなり大きいものとなっているはずです。治療者、研究者以上に吃音をみつめる眼は真剣になるのは当然のことと言えます。

その眼がひとつではなく、数多く集まるとき、真実を見極めることができるようになります。孤立している吃音者ではあれば、もっと努力していれば、もっとよい矯正法であれば治っていたかもしれないと考えるでしょう。しかし、5000人を超える吃音者の実態が吃音者自身の手で明らかにされていくとき、当然吃音者自身としては吃音者自身にとって何が大切なのか、考え始めます。

吃音者の生活実態と意識

私たちは言友会に所属する吃音者や全国巡回吃音相談会で知り合った吃音者の生活実態と意識について大掛りな調査を行ってきました。成人の吃音者が各自の吃音をどのように考えているか、吃音症状と悩みとの関係、吃音を治すためのこれまでの治療法、吃音を治したいという欲求の強度など。その中で興味ある結果が出ました。吃音症状の波と悩みの波は必ずしも一致しない、軽い人ほど悩みが少ないとはいえない、かえって普段はあまり吃らないのに自分の名前を言うときだけ吃り、非常に悩んでいる人、それらの人々の生活実態をつぶさに聞き込んでいきました。

『吃音に悩むことが多かったのはなぜか』という質問に対して

- ・「いつも気持ちが沈んでいた」
- ・「将来に不安が多かった」などの回答がありました。

『吃ることがおおかたのはなぜか』という質問に対しては

- ・「対人関係が悪かった」
- ・「相談相手がいなく劣等感があった」などでした。

『悩むことが少なかった時期があったのはなぜだと思いますか』の質問には

- ・「熱中するものがあった」

- ・「仲のよい友だちがいた」
- ・「他のことで自信があった」
- ・「仕事(学校、成績)がよかった」

と回答が続き、これらの回答の後に、吃音と直接関係する回答

・「吃ることが少なかった」が出てきました。これら一連の調査の中から、また大勢の吃音者との面接の中から、私たちは、吃音症状にのみ焦点をあててきたこれまでのあり方から、徐々に吃音者本人への検討へと進んでいきました。これまで「人前で話すのに困ります」とか「電話で困るんです」という悩みは聞いてきたのですが次のような悩みは直接にはあまり聞いてきませんでしたし、聞いても注意を払うことはありませんでした。

「ひょっとすると、今まで私は、どもりそのもので苦しみ悩むより、どもりを言訳にして意に反した行為をしてきたことに対して思い悩んできたことの方がはるかに多かったかもしれない。でもそこから一歩も踏み出せないまま、その悪循環の中にどっぷりと浸っていた。どもりについて本当に真剣に考えてこなかった気がする」

ことばを変えれば、これまで吃音の問題ばかりに目を奪われ、吃音矯正から吃音克服へと変わってきても、一番大切な吃音を持ったその人に対する検討が深いレベルまでできていなかったのです。私たちは、自己のこれまでの行動パターンの検討から多くの吃音者に徹底的にこれまでの生活を聞き込んでいきました。夜遅くまで吃音者について語られました。私たち吃音者だけでなく、吃音研究者、ことばの教室の担当者、吃音児を持つ親との共同の勉強会を何度も持ち、これまでの吃音へのアプローチを検討していきました。

明るく健康に生きる吃音者

一方、私たちは日本全国各地での吃音相談会を企画し、北は北海道・帯広から南は九州大分まで35都道府県 38 会場で吃音者との対話の旅を続けました。多くの吃音者と出会い、話をしていく中で、転々と職を変わり、自分の将来がつかめない人、自殺をした人、犯罪を犯した人、登校拒否した人の話など、吃音に押しつぶされた深刻な話を聞く一方で、吃音に負けずに明るく健康的に生きている吃音者にも多く出会いました。専門家の助けも借りず、吃音者の仲間も知らず、自分の体験を通して、逃げの人生、甘えの人生を克服している吃音者をたくさん知ることができたことは、日本全国各地を回った相談会で得た最大の収穫でした。吃音者であれば誰しものが悩み、消極的にならざるを得ないだろうと、自分たちが深刻に悩んできただけにそう考えたことが、必ずしもそうでないことに気づかされました。

吃音者宣言

言友会の 10 年の活動、そして様々な実態調査と日本全国での吃音者との対話の中から次の 5 つの事実を直視しました。

- *吃音者が悩んできた事実
 - *様々な治療を受けたが、治らなかった事実
 - *言友会の活動の中でも治らなかった事実
 - *言友会で明るく生きる吃音者が育った事実
 - *広く社会には吃りながらもそれに負けずに明るく生きる吃音者がいる事実
- これらの事実を直視し、これまで逃げてきた人生への反省から次の3つのことを呼びかけました。
- *自分をどもりだからといってさげすむのはやめよう
 - *人としての責務は果たそう
 - *自分の可能性を自らの手で閉ざすのはやめよう

これが 1976 年、言友会の第 10 回全国大会で採択した『吃音者宣言』です。誰から教えてもらった

ものでもなく、他からの理論の寄せ集めでもなく、また単なる思いつきでもありません。10年という年月と一万人に近い大勢の吃音者の生々しい体験を積み重ね、『吃音者宣言』は世に出されたのです。

吃音者宣言

私たちは、長い間、どもりを隠し続けてきた。「どもりは悪いもの、劣ったもの」という社会通念の中で、どもりを嘆き、恐れ、人にどもりであることを知られたくない一心で口を開くことを避けてきた。

「どもりは努力すれば治るもの、治すべきもの」と考えられ、「どもらずに話したい」という、吃音者の切実な願いの中で、ある人は職を捨て、生活を犠牲にしてまでさまざまな治す試みに人生をかけた。

しかし、どもりを治そうとする努力は、古今東西の治療家・研究者・教育者などの協力にもかかわらず、十分にむくわれることはなかった。それどころか自らのことばに嫌悪し自らの存在への不信を生み、深い悩みの淵へと落ちこんでいった。また、いつか治るという期待と、どもりさえ治ればすべてが解決するという自分自身への甘えから、私たちは人生の出発(たびだち)を遅らせてきた。

私たちは知っている。どもりを治すことに執着するあまり悩みを深めている吃音者がいることを。その一方、どもりながら明るく前向きに生きている吃音者も多くいる事実を。そして、言友会10年の活動の中からも、明るくよりよく生きる吃音者は育ってきた。全国の仲間たち、どもりだからと自分をさげすむことはやめよう。どもりが治ってからの人生を夢みるより、人としての責務を怠っている自分を恥じよう。そして、どもりだからと自分の可能性を閉ざしている硬い殻を打ち破ろう。

その第一歩として、私たちはまず自らが吃音者であることを、また、どもりを持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ことを決意した。どもりで悩んできた私たちは、人に受け入れられないことの辛さを知っている。すべての人が尊重され個性と能力を発揮して生きることのできる社会の実現こそ私たちの願いである。そして私たちはこれまでの苦しみを過去のものとして忘れ去ることなくよりよい社会を実現するために生かしていきたい。

吃音者宣言、それは、どもりながらもたくましく生き、すべての人々と連帯していこうという私たち吃音者の叫びであり、願いであり、自らへの決意である。

私たちは今こそ、私たちが吃音者であることをここに宣言する。

全国言友会連絡協議会

昭和51年5月1日言友会創立10周年記念大会にて採択

吃音者宣言の生き方の追究

「吃音者宣言」は吃音者ひとりひとりに勇気を与え、生きる方向を見い出だすのを助けたものの、言友会という組織として、今何をなすべきか？ 吃音の悩みの真只中にある吃音者にどのように助言すればよいか？ どのような努力の方法が適切なのか？ 私たちにはいくつかの課題が残されました。

吃音問題の根の深さを知る方々から、吃音症状の解明やその治療への努力はおろそかにするなどの助言をいただきました。確かに私たちは従来の吃音症状へのアプローチの方向から吃音者の生き方の方に、より目を向け、取り組もうとしています。吃音問題全体にとって、吃音症状など取るに足らない問題だと放棄したり、無理やり考えないで置こうとしているではありません。吃ることがときとしてどれほど辛く、その人の人間関係や仕事にどれほど大きな影響を及ぼすか、私たちが経験してきたことだけに充分知っています。しかし、これまで吃音症状に向けすぎ、治そうと努力するあまり、引き起こされるマイナス面にも目を向けることができるようになりました。

例えば 食べる→人間関係がうまくいかない→緊張する

この悪循環を断ち切るのに、従来は“食べる”にメスを入れ、吃音を軽くすることで積極的に人前に出ることができるようになり、人間関係がよくなるというひとつのパターンをとっていました。吃音症状に目が向きすぎると、本来努力すべきことも見えなくなってしまうことを私たちは体験を通して学びました。人間関係をよくするには“吃らぬようにする”こと以外に、私たちがすべき努力がたくさんあるはずです。

人間関係がよい→楽に話せる→吃音が気にならない

というパターンを私たちは取り始めたのです。私たちは、吃音症状を科学的に解明していくとか、治療方法を科学的に究明していくだけの力は今のところ持ち合わせていません。私たちにできるのは、吃音者の生活や生き方を克明に記し、整理し、何がその人にとってよかったのか、何がその人にとって悪かったのか、吃音者にとって幸せとは何かを明らかにしていくことです。

私たちは、吃音者が吃りながらも、自分らしく生きる生きざまの中から、吃音を持ったままで生きる知恵を蓄積していきたいと思います。

科学的に吃音症状を解明したり、治療法を追求しようとしてくださる方々に、私たちが事例を提供し、実験台になることは喜んでさせていただきますが、当面私たちは「吃音者宣言」の生き方を追求していきたいと考えております。

他の領域から学ぶ

私たちが吃音者の問題に取り組んでいく上で、「吃音者宣言」という大きな基盤があっても、ひとりの吃音者にとってよかったということは、何でも取りあげていくことから始めることだと考えています。吃音者ひとりひとりの生きる知恵、吃音を軽くするにはという目標においてまとめるのではなく、吃音を持ったままよりよく生きるということを中心にすえて、体系化していきたいと考えています。

つまり、吃音へのとらわれから脱していくためのプログラムを作りたいと考えているのです。私たちがよりよく生きるということを目的とするならば、言語障害の分野での研究や実践だけでなく、吃音とは直接関係のない分野にも、私たちが吸収すべきことが多くあると思います。例えば、対人恐怖の人の体験、様々な障害を持った人が障害を受け入れていく体験、慢性的な病気をもちながら生きている人やそういった人々を援助している人たちの体験などです。

全ての人は生きる上で、欠点や悩みを持っています。吃音もまたそのひとつです。それらの欠点や弱点、障害は完全に取り去ることはできないものもあります。吃音は私たち固有の悩みであっても、真剣に自分の人生を生きようとしている全ての人々から多くのことが学べるはずです。私たちは、吃音そのものにとらわれずに多くの人々と共に歩みたいと思います。

国際大会の意義

今回、世界の人々に呼びかけ、吃音問題研究国際大会を開くことになりましたが、なぜこのような大会を持ったのでしょうか。

これまで、吃音問題解決のアプローチの主導権は、吃音研究者、臨床家が持っていました。吃音者は治していただく弱い存在でしかありませんでした。日本だけでなく世界の吃音者のセルフヘルプグループに多くの吃音者が集まり、一定の成果をあげてきました。しかし、その発言力、影響力はそれほど大きなものとはなっていませんでした。今後は吃音問題解決のアプローチの輪の中に吃音者自身も加えていただきたいと思います。それには世界の国々が、吃音者は自分の問題を出し、研究者はこれまでの研究を公表し、臨床家はこれまでの臨床例を出し、互いに共通の場で討議することが是非必要だと考えました。吃音問題にかかわる多くの人々に、吃音者の持っている問題をご理解いただきたいと思います。また私たち吃音者は吃音研究や臨床の成果から多くのものを学びたいと思います。互いの立場を尊重し、互いの主張に耳を傾け、今後の展望を開きたいと考えます。