

## セルフヘルプグループの活動実践とナラティブ・アプローチ

大阪スタタリングプロジェクト会長 東野晃之

発達障害学生支援にナラティブ・アプローチの実践が積み重ねられている。支援者は、①学生の自己理解、②自分に合った対処法の実践 ③自己擁護スキルの獲得等の学生自身の主体的な動きを導き出すことに支援の大きな目標に置き、心理的教育的観点からの支援を行っている。

(富山大学保健管理センター 季刊 ほげかん 2013・12 NO61 より引用)

セルフヘルプグループのミーティングなどの活動実践から、ナラティブ・アプローチが支援の目標とする①自己理解 ②自分に合った対処法の実践 ③自己擁護スキルの獲得等について考えたい。

### 否定的な経験の意味づけから肯定的な意味づけへ

NPO法人大阪スタタリングプロジェクトのミーティングである大阪吃音教室では、吃音の当事者が、吃音とのつき合い方を学び、吃音体験を語り合うなかで、自分への気づきを高め、吃音に対する受け取り方、考え方を換え、積極的な行動へと変わる。この感情、思考、行動面においてあまり吃音に影響を受けなくなるとは、否定的な経験の意味づけによる自己の物語が、学びと語り合いによって自己理解を深め、また実際に行動し、吃音と上手くつき合えた経験を通じ、これまでの経験の意味づけが変わり、自己の物語を再構築したといえる。

#### 1. 自己理解を深める学びと語り合い

大阪吃音教室では、「吃音の基礎知識を得ること」、「読む、書く、聞く、話すなどコミュニケーション力を高めこと」、交流分析、アサーション、論理療法などを活用し、「自己や他者への気づきを高め、人間関係を考えること」を、3つの柱に吃音講座が行われる。その学びと話し合いのなかで語られる吃音にまつわる過去のできごとや、そのときの気持ちや考えなどの経験は、繰り返し語ることでだんだんに深化し、新たな気づきを伴いながら経験の意味づけを換える。それらは話し合いのなかで共有され、他者の発言に影響を受け、自分の経験をあらためて考えることにつながる。

#### 体験を文章に書き、読むことによる語り

大阪吃音教室での語り合いは、話し合いだけでなく、「吃音の体験を文章に書くこと」を通じた自己の語りを、文章教室やことば文学賞などで実践される。文章づくりは、吃音にまつわる体験を一つの出来事にしばって具体的にわかりやすく、読み手が理解できる文章を書くことが推奨される。「吃音の体験を文章に書く」実践によって集まった文章は、体験集として編集し、刊行される。(2006年11月「吃音を生きる」～どもる人々の体験集～)。(2014年8月刊行予定「吃音を生きるII」～どもる人々のサバイバル～)。

吃音とともに生きる人々の体験集は、吃音を克服した人の物語ではなく、ときに揺らぎ迷い、戸惑い、試行錯誤しながら歩み続けるありのままの自分が語られる。吃音の苦悩だけでなく、吃音を持ちながらも自分らしく生き、社会のなかでサバイバルする当事者の姿

が語られている。

文章の書き手は、文章を書くことで吃音体験の整理になり、自己理解をすすめる経験となる。読み手は、自分の体験と重ねながら、自己の吃音の苦悩や課題についての理解をすすめる、吃音と向き合うきっかけとなる。

## 2. 自分にあつた対処法の実践

「吃音と上手につき合う」を目指す大阪吃音教室の実践は、社会で少数派のどもる人が、吃音を持ちながらどうサバイバルしていくか、というところに行き着く。

吃音講座では、どもる人が職場や仕事上などで、吃音にどう対処し、サバイバルしていくか、をテーマとした実践編が定番となっている。(以下主なもの)

- ・職場での吃音について考える。
- ・吃音恐怖と予期不安への対処
- ・電話とのつき合い方
- ・どもって声がでないときの対処法
- ・吃音の当事者研究

これらの話し合いのなかで参加者は、自分にあつた対処法を見つけ実践する。

その結果、上手くいったこと、また失敗したことも後日談で話され経験が共有される。

## 3. 自己擁護スキルの獲得等

吃音を治すことにこだわる人には、吃音が治らず、軽減しないことで自分の努力不足を責め、ことばの言い換えやちょっとした隠す行為にも強い自責の念を持つ人がある。実際のどもることによる不都合よりも精神的な葛藤に苦悩の多くがみられる場合がある。

吃音の基礎知識を得ることや吃音と上手につき合う人と経験を語り合うなかで「吃音は劣ったものでも、悪いものでもない」と認知を変え、行動を変えることができる。それは自己肯定感を高めることになり、吃音の公表など、サバイバル術を持つことにつながる。サバイバルとは、自己擁護のスキルをもつことでもある。

## ナラティブ・アプローチが目指すもの

～中略～対話を手段として用いながら、支援のニーズを明らかにし、具体的な方策を策定し、支援を実践しつつ振り返るといった作業が継続的に行われることになる。このような支援のプロセス全体を通じて、語り、聴く、書く、読むという物語の交換の中から新しい物語を紡ぎ出していく作業が継続される。

(富山大学保健管理センター 季刊 ほげかん 2013・12 NO61 より引用)

ナラティブ・アプローチについては乏しい知識しかなく、今後理解を深めたいが、その目指すものなどを知るにつれて、大阪吃音教室の実践との共通点が見られ、これまでの取り組みが整理されるように感じられた。吃音に大きく影響を受け、支配された自己の物語から新たな物語を紡ぎ出すためには、良質な対話が必要であり、またその対話は繰り返し継続されなければならないという点に特に共感をした。

自分を語るためには、まず自己肯定感がなければはじまらない。吃音を否定し、隠し、嫌悪したどもる自分を人に語ることはできず、また相手もいなかった経験から思う。

「どもることは不便ではあるが最悪ではない」。「どもるけれど、自分には長所もできることも多くある」など、選択肢を広げ、自己肯定の理解を深めたい。そのためにはいい聞き手が必要である。いい聞き手とは、継続して学び、語り合える仲間の存在だろう。

## 実践編

### 1. 自己理解 ～吃音やどもる自分について知る、理解する～

#### 自己理解を深める経験とは

〈他のどもる人について知ること〉

- ・どもっているのは自分一人ではない。
- ・どもっても明るい人がいる。
- ・どもっても良く笑う人がいる。
- ・どもってもいろいろな職業に就いている。
- ・どもって困ったり、悩んだりするときがあっても何とか乗り切れている。

〈吃音の基礎知識や、自己や他者への気づきを高める講座を学ぶこと〉

- ・自分の体験しか吃音の知識がなく、治療法やその効果と限界など知らなかった。
- ・どもることに関する思い込み、非論理的な思考を持っていることへの気づき。
- ・人間関係での自分の課題に対する気づき。
- ・自分が周囲に理解を得たいこととは何か。

〈過去の経験を振り返って考える〉

○ひとりぼっちで吃音に悩み、親にも相談できなかったのはなぜか？

(理由) 親に心配をかけたくなかった。

➡ 本当にそれだけ？

交流分析・人生脚本のドライバーを学ぶ。チェックリストで、「強くあれ」の数値が高かった。

- ・自分の弱みは他人には見せないでおこうと自分に言い聞かせている。
- ・辛いこと、苦しいことがあっても、他人に言わず、我慢する方である。
- ・私は自分に対して厳しい方だ。

➡ 悩みを打ち明けられなかったのは、強くあれ！のドライバー(禁止令)があったことに気づく。吃音に限らず、家族が互いに自己を開示して話す機会も少なかった。

### 2. 自分にあった対処法の実践

(機関紙「新生」大阪吃音教室だより『職場の吃音について考える』より引用)。

朝礼・発表・挨拶グループ 〈困っていること、困った経験〉

- ・標語が言えないことで会社を辞めた経験がある
- ・連絡事項を皆の前で言う事がつらかった。
- ・授業で、必ず所属と氏名を告げてから発表するのが苦痛。
- ・どうしても挨拶のことばが出てこない。

↓

〈それに対して出た意見〉

- ・標語が言えないことと仕事は別だと考える。
  - ・朝礼でどもって辛い経験をしても、その気持ちを一日の仕事の内容に引きづらない。
  - ・苗字が言いにくいので英語の授業では、言いやすい名前を先に、苗字を後に言う。
  - ・朝礼や発表でどもって失敗してきたが、周囲の反応は自分が想像し、恐れていた事態はいつも起らなかった。自分が思うほど、他人は気にしていない。(不安・恐怖は想像の産物)
  - ・挨拶はいつもはっきりと言わなければならない、という考えを変えてみてはどうか。
- (どもらない人でもはっきり明瞭に挨拶する人は多くない)

### 3. 自己擁護のスキルの獲得等（自分を大切に守ることなど）

（私の経験）

吃音を治したかった。ことばの言い換えを頻繁にした。本当に言いたことが言えていない不全感と吃音を隠し、逃げる、弱い自分が情けなく、自分を責めることが多く苦しかった。他人にどもりを知られなくなかった。ばれたときの相手の反応を想像すると、耐えられない自分の姿が浮かんで怖かった。

経験の意味づけが変わる



吃音は治療法がなく、治らない。吃音の問題は、どもることにあるのではなく、吃音を劣ったもの、悪いものと否定するところにある。どもっていても大丈夫と自分を肯定できれば、吃音にあまり影響されず、つき合うことができる。ことばの言い換えもサバイバルのひとつ。

どもったら恥ずかしいと思うが、一方で吃音に影響されず前向きに生きたいとも思う。どちらの自分も認めたい。他人に吃音を知られ、指摘を受けてもただその事実があるだけ。

予期不安や恐れは、想像の産物である。妄想が人の苦悩の根本。

自己擁護のスキル(サバイバル)

- ・吃音の公表。
- ・ことばの言い換え、省略、ときには逃げ、避けることもあり。
- ・理解者、助けてくれる人を作る。
- ・他人に吃音の理解を必要以上に求めない。
- ・状況に応じて、考え方を柔軟にして対処する
- ・妄想ではなく、現実的で实际的に考え、行動する。
- ・その他

#### 吃音の「理解」について

（機関紙「新生」大阪吃音教室だより『職場の吃音について考える』より抜粋）。

○「社会的な吃音の理解を訴えていくこと」、「理解される環境を作っていくこと」よりも、自分で周りに理解してもらえるよう働きかけることや吃音以外のことで頑張り周りに認めてもらうことが必要ではないか。

○職場の人間関係をよくよく考えてみると、いくら良い人間関係であっても、吃音に限らず100%理解してもらえることはありえない。

○皆に理解されなくても現実的には受け入れられていることの方が多い。

○人間は自分の要求に沿った理解を他人に求めるもの。一人の人間にしてもそのときどきによって望む理解の内容が変わる。私の場合も大阪吃音教室に出会う前は、他人に「どもりを持ったことを可哀そうで、生きるのが大変だ」と思ってもらいたかったが、今は全く思っていない。

○他人を理解するというのは、吃音はこういったものだという定義付けを理解するのではない。その人全体を理解するもので、吃音があっても人は千差万別で様々な個性を持っている。「私はどもりです。吃音とはこういうものです」と公表、説明することと他人に自分を理解してもらうのは別のものだ。

○自分が吃音で苦しんでいることを周りの人に理解してもらいたい、でも理解してもらえないという思いがあるのなら。理解してもらおうのではなく、自分ができるだけ他人を理解しようとしてみればどうだろうか。その時にやっぱり自分も他人の苦しみがわからないということに気づくことが大切ではないか。