

学童期の吃音指導

～ナラティブ・アプローチによるどもる子どもとの対話～

日本吃音臨床研究会 伊藤伸二

学童期の特徴

エリクソンのライフサイクル論

学童期 勤勉性/劣等感 思春期 自己同一性の形成/自己同一性の拡散

アドラー心理学

劣等性 劣等感 劣等感の補償（直接・間接） 劣等コンプレックス

どもる子どもとのナラティブ・アプローチ的な対話

困難や問題を抱える人が物語るストーリーが、その人の人生を形作っている。こう考えて、そのストーリーを書き換えるための素材と一緒に探し、新しいストーリーと一緒に書き換えていく。

ナラティブから読み解く、吃音の特徴と吃音問題の本質

身体的苦痛がない吃音自体は人を苦しめない。「どもっているには有意義な人生は送れない」というストーリーと、「吃音は治る、治すべきだ」の社会の言説(ディスコース)が私の人生を縛った。吃音に悩み始めたきっかけ、解放されるきっかけをナラティブ的に整理し、世界の吃音研究・臨床の動向や、さまざまな領域から学び、対話を続けたことを基に吃音の特徴、問題の本質に迫る。

問題のしみ込んだ描写、支配的物語（ドミナント・ストーリー）

吃音を隠し、話すことから逃げることで自信がもてず、また逃げるという悪循環の中で作り上げた支配的物語をセルフヘルプグループの活動で語り、仲間と一緒に物語の再著述をしていく。私が悩みから解放されるプロセスに、「吃音の改善」は全く関与していない。私がどのような物語に支配され、それをどう書き換えてきたか、私の人生と共に見ていく。

私が語った支配的物語

どもりは悪い、劣った、恥ずかしいものだ ← 学芸会でセリフのある役を外される

どもりが治らなければ、楽しく有意義な人生は送れない ← どもりの悲劇

人生の困難は直面するより逃げた方が楽だ ← 自己紹介が嫌さに卓球部を辞める

オルタナティブ・ストーリー

どもりながら、いろんな仕事に就いている ← 東京正生学院

どもるからといって、できないことは何ひとつない ← アルバイト生活

「どもりは治る、治せる」の吃音の常識は誤りだった ← 世界の吃音事情

「吃音は治る、治せる」が人を苦しめる ← 探求的対話

いかにどもっていても、電話はでき、目的は達成できる ← 青年との臨床

吃音の特徴と問題の本質

吃音の多様性 どもる状態も吃音に対する意識も人によって大きく違う

変動性 一人のどもる人の中での変化、年齢、ライフスタイル、環境での吃音の変動性

吃音は治るか、治せるのか

①自然な流暢性 話し方を全く意識しない、どもらない人の正常なスピーチ

②コントロールされた流暢性 流暢性の維持のために、話す速さや話し方に注意を払う

③受け入れることができる吃音 非流暢性は目立つが、回避せず気楽にどもる

(バリー・ギターの統合的アプローチ)

臨床家の役割

子どもの場合、学校生活の中で話していくのを勇気づけること。どんな条件があれば苦手なことに挑戦できるか、本人との対話や当事者研究をすることで「ポン」と背中を押す。学校生活でうまくいかなかったら、子どもにとって吃音と向き合うチャンス。一緒に考え、今後の対策を考える当事者研究をする。

どもる人の体験、論理療法、アサーション・トレーニング、ナラティブ・アプローチなどが役立つ。言語訓練室で準備をして、話す場面に出て行く発想が、大きな間違い。

吃音の自然治癒力、自然変化力

小説家の金鶴泳が吃音の悩みから解放されたのは、吃音の苦悩を書いた小説『凍える口』を出版した時。

イギリスの文豪サマーセット・モームは『人間の絆』、真継伸彦は『林檎の下の顔』の自伝的小説を書いたことで、吃音の悩みから解放された。

悩む人にとって、吃音はとても深刻な問題。その人たちは「悩む力」がある人。「悩む力」は「よく生きる力」に変わる可能性を秘めている。

言語訓練の問題点と副作用

リッカムプログラム

教師や言語聴覚士が「改善しよう」と取り組むと、「どもることは、いけないことだ」と、子どもが、吃音へのネガティブな感情や考えをもつ可能性がある。善意の言語訓練は、「吃音否定」の物語を作りかねない。「言語訓練での一時的な改善を維持し、日常生活に活かすのが難しい」は、世界の吃音治療の常識で、長年の課題。

「吃音症状」の改善に焦点をあてない

疾病生成論 医療モデル

健康生成論 レジリエンス (回復力・逆境を生き抜く力)

オープンダイアローグ

リカバリー

愛着アプローチ

吃音が、その人に及ぼす影響：吃音の影響の、大きな個人差

あまり劣等感をもたずに生きている人

劣等感をバネにしてとてもがんばる人

劣等コンプレックスに陥り、人生の課題から逃げる人

どもれないのがどもる人の悩み

再発する言語訓練ではなく、生き方を学ぶ

吃音と共に豊かに生きている人に共通していること

①どもる現実をそのままに認めている。

- ②自分と他者を信頼し、他者貢献する、アドラー心理学でいう共同体感覚をもっている。
- ③自分の人生の目標や楽しみ、没頭できるものをもっている。
- ④家庭、職場、地域、セルフヘルプグループなどで、他者との深い結びつきをもっている。この安全基地では、安心して弱音を吐き、本音を話すことができる。

どもる君に伝えたいこと

吃音を否定しない

君や周りの人が「どもりを否定」しないでほしい。君がどもりを否定すると自分が嫌いになり、自分が嫌いになると他者や今生きている社会が嫌いになる。それが、行動や思考、感情に影響し、ネガティブなナラティブが強化され、僕のようにどもりに支配された人生を歩みかねない。君が君の人生の主人公になるために、どもりを否定しない、自分を嫌いにならないことが出発だ。

どもりは病気でも障害でもない

子どもたちは病気か障害か、癖か個性かと話し合っていた。精神医療の世界は、病気や障害を治そうと診断・治療する「医療モデル」から、「自分が求める生き方を主体的に追求する」との「リカバリー」の考えが出てきた。原因や状態を解明できない病気や障害は多いからだ。

「治す・改善する」の「医療モデル」では、人は幸せにならないという考え方を、どもる僕たちもしてもいいと思う。

君は自分の人生を自分で選択する力がある

アメリカ言語病理学の言語訓練で吃音を少しでも軽くしようする改善路線

言語訓練をしないで「幸せな生き方を追求する」生き方路線

改善路線は百年以上、世界中の大勢の人がうまくいかなかった。だけど、生き方路線は僕の大勢の仲間やたくさん子どもたちが歩んできた、実績のある路線だ。

君には耐える力がある

「あなたが、自分の子どものようにどもっていたら、元気に学校へ行ける自信がありますか」とあるお母さんに尋ねると、「私にはできないかもしれない、子どもを尊敬します」と言っていた。君はどもることで嫌なことがあっても学校へ行っている。

ネガティブ・ケイパビリティ、「耐えることもひとつの能力」。将来が見えない生活に耐えている中で、僕が子どもの頃からもち続けていた、戦争を憎み平和を願う考えや、人を愛することや人生の夢などが僕の生きる力になり、今の幸せな人生につながった。

どもりと仲良くなろう

「どもりよ、僕の中のどもりよ、許しておくれ。理由もなくいじめ、ばかにして、ののしった僕を許しておくれ。お前が僕で、僕がお前だったことが、僕にはわからなかった。どもりを認めて、どもりと一緒に生きつくすことが、自分のあるべき姿だったんだ」

『吃音者宣言』の鳥羽稔さんの壮絶な人生。どもりと闘い続ける人生は辛い。どもりは、闘いを挑むと巨大な怪物に変身する。だけど君の方から手を出して握手をすれば、どもりはきっと仲良くしてくれる。どもりと闘うより、どもりと仲良くすることを考えよう。

「小さな悩み」になったらいいね

「とるに足りない悩み」と考える人もいる。「小さな悩み」と周りが思い、実際にそう考えているどもる人もいるのなら、君もどもりを「小さな悩み」だと考えたらいい。

「調子に乗って浮ついたことをしてしまう人間を、考え深い存在にしてくれる重しが、小さな悩みだ」(作家・高橋源一郎)

「欠点は出しゃばらない。いつも恥ずかしそうにしている。奥ゆかしく、誠実で、謙虚だ。反省もする。努力もする。可愛い」(ロックバンド・早川義夫)

「どもりは神様が百分の一の人にプレゼントして、僕たちはそのプレゼントに当選したと思ったらいいよ」(吃音親子サマーキャンプの子どもたちの会話)

どもりについて勉強し、ちゃんと向き合えば、どもりを小さな悩みと考えることができ、生涯の親友になるとも思う。

相手に敬意をもち、尊重しよう

「信じて、騙され、傷ついても、明日はきっといいことがあると信じて、今、目の前にいる人を信じて生きてほしい。その人を信じなければ、その人の心の真の温かさに触れることはできない」。在日韓国人の劇作家・つかこうへいさんが娘に送ったことばだ。

君が勉強してきた言語関係図にあるように、どもりは聞き手の反応に大きく左右される。人間関係がいい相手とはあまりどもらないし、どもっても悩まない。僕は先生にも友だちにも理解されず、人を信頼できず話すことから徹底的に逃げた。

君がつきあいたいと思う人、大切な人には、敬意をもって尊重することから始めよう。

安全基地をもとう ムーミン

①空間 ムーミン谷。人は愛されているという安全基地がないと健康に生きていけない。

②時間 君は、今何をしたいのか、今何をしなければいけないのか。自分だけで分からなかったら、担任の先生やことばの教室の先生と話し合おう。

③仲間 ムーミン谷の住人のような仲間がいると、困難なことがあっても乗り切れる。信頼して相談できるメンターであるスナフキン。君が困ったり悩んだりしたとき、ひとりで考え込まずに、誰かに相談しよう。また誰かが困っていたら、一緒に考えてあげよう。仲間を大切にし、仲間の役に立てていると感じたとき、自分が好きになった。君も、人の役に立つことを何か探してやってみよう。

生活習慣は変えられる

どもりは生活習慣病に似ている。どもったら話せるのに、どもりを隠し、話すことから逃げる生活習慣で、僕は人生を台無しにした。話していくとだんだん生きやすくなった。逃げたくなる緊張する場面でも思い切って話すと慣れてくる。僕はセルフヘルプグループの活動の中でいっぱい話し、大学の教員になって講義や講演で相手に伝えることだけを考えてていねいに話していったら、話しやすくなり、話すことが好きになった。どもりを隠したり、話すことから逃げる生活習慣を変えることがとても大事だと思う。

実力をつけよう

「どもりさえ治れば、人生はバラ色だ」と思っていたが、治ったような状態になったけれど何も変わらなかった。学力も、コミュニケーションの能力もない、「社会人としての能力不足」の僕は、小学校、中学校、高校時代を21歳の夏からやり直し、勉強をし始め、人間関係の輪の中に入り、「どもりさえ治れば」の物語を、「どもりがあっても」の物語に変えることができた。

社会の吃音への理解がどんなに進んでも、仕事をするための「能力」は必要だ。自分のしたい仕事を早く見つけ、その仕事に就くために今から勉強する努力が大切だ。

考える力をつけよう

たとえば君が放送委員で、「いつもよりどもった声が全校に流れた」の出来事（A）で、すごく落ち込んだとする（C）。その出来事が君を悩ませたのではなく、論理療法では、「どもらずに放送すべきだ」「どもらずに放送しなければならない」「どもる人は放送委員になるべきではない」などの考え方（B）が、君を悩ませると考える。これが論理療法のABC理論だ。自分を悩ませる考え方に気づき、考え方を変えていく。論理療法は、僕のいろんな出来事で悩んだときや、人間関係の悩みに役立った。

さわやかに自己表現しよう

「どもりのくせに」と言われると、僕は何も言えなくなった。人と話さなかったのも、どう言えば、気持ちが伝わるか、スキルがなかった。傷つきたくないと考えると自分を主張できなくなった。そのために僕はますますどもりの悩みを深めたと思う。

自分の思いや考えをきちんと伝えることを「アサーション」という。これから大人になって社会人として生活するとき、アサーションが必要になる。

自分で自分の苦勞を研究しよう

「伊藤さんはどもりで困ったことはありますか」と、子どもから質問を受けた時、僕は困らなかったと答えた。僕は逃げてばかりいたから、どもることで困ることはなかった。苦勞しないと、困難なときの対処法が身につかない。君がどもることで困り、悩むときは、何かに挑戦している時だと思う。その時にどうしたら解決できるか考える。自分で自分を助けるのが、当事者研究だ。ひとりでもできるし、友だちや先生とでもできる。

君が、自分の困難を自分で研究する「当事者研究」で練習をしておけば、将来きっと役に立つ。

楽しく、幸せに生きることをまず考えよう

どもる程度と悩みの程度をグラフは、よくどもっていたときは悩みが大きく、あまりどもっていなかったときは悩みも小さいだろうと予想したが、違っていた。どもる程度と悩みの深さは関係がなかった。どもっていても悩まなかったときの理由に、担任の先生や友人関係がよかった、クラブなど熱中するものがあった、勉強やスポーツで自信があったと答えた。悩んだときはそれらがなかった時だ。充実して幸せに生き、人間関係がよければ、どもりがあまり問題とはならないということだ。

最近注目されているポジティブ心理学は、ポジティブ感情をもつ経験を増やし、没頭できるものを持ち、周りとの人間関係を大切に、将来どう生きるかの人生の展望をもつことが大事だと言っている。

君の強みは何か、それを知って生活に使おう

僕がどもりに深く悩んでいた学童期・思春期に「あなたのいいところは何ですか」と聞かれても、何ひとつ思い浮かばなかっただろう。でも、苦しいのにどうして生き延びてきたのかと、今、聞かれたら少しは答えられる。僕にも強みがあったことに気がついた。君に、僕が強みだと考えたことを紹介する。君の強みを発見する参考にしてほしい。

僕の強み ①孤独の力

吃音に悩んでいた頃の僕は、一人ぼっちだった。誰も遊んでくれないので、夏休みなど時間がたつ

ぶりあった。長い時間ひとりのできる読書と映画ばかり見ていた。好きなこと、夢中になれることがあったから、僕は孤独に耐えられたのだと思う。一人でいることに慣れていたために、無理をして人と合わせる必要がなかった。一人で判断し行動する力がついた。今、吃音の世界では「改善路線」は圧倒的多数だ。僕の考え方はすごく少数だけど、多数派に行きたいとは全く思わない。自分が信じた道は、一人でも歩いていける。

子どもの頃に身についた孤独の力が強みになったんだと思う。

僕の強み ②物語能力

僕は、本を読み映画を見た後、勉強すればよかったといつも後悔し、罪悪感をもっていた。これが自分のいい所だとはとても思えない。だけど、これが僕の強みだった。本や映画の物語から、いろいろな人生があり、人生は自分の思い通りにならないことを知った。他者の物語に耳を傾け、共感する物語能力がついた。治すことにあきらめがついたのは、問題や悩みがあっても人は生きていることを知っていたからだ。物語能力が、「どもるだめな人間」の物語を「どもっても大丈夫」の物語に書き換えさせたのだ。

僕の強み ③表現力

どもることで悲しい、悔しいこと、将来への不安、夢、誰にも話せない思いを、僕は毎日日記に書いていた。自分と対話する力と文章で表現する力が育った。それが今、文章を書いたり、本を作るときに役に立っている。哲学的対話に役立った。自分の気持ちをみつめ、それをことばにしていくことは、君が大きくなってからも必要だ。文章、詩や短歌、楽器の演奏、絵画、書道、何でもいいから何か表現できるものをもつことは大事だ。

自分の強みにはなかなか自分では気づけない。「僕の強みは何か教えて」と尋ねてみよう。それに答えてくれる先生、先輩、仲間がいたらいいね。