

自分のどもりの課題を分析する

大阪吃音教室

大阪スタタリングプロジェクト 東野晃之

- とらわれ度、回避度、人間関係の非開放度のチェックリストの目的
日常生活の中での吃音の影響、吃音に対する意識を把握し、吃音の課題に気づき、対策につなげる。
 - 吃音の評価は、どもる状態ではわからない。→ 吃音の変動性（どもる調子の波現象）
 - どもる状態と悩みの大きさは比例しない。
 - 日常の生活態度を把握し、問題を整理し、行動を変えていくことは可能。
- どもる状態と悩みの大きさは比例しない。
 - 言語関係図から考える。
- 影響を受ける感情、思考、行動
 - 吃音の冰山説から考える。
(感情) どもることによる不安、恐怖、どもった後の恥ずかしさやみじめさ、罪悪感など。
例. ・たとえ内容がよくても、ひどくどもった後は気がめいる。
 - (思考) どもりは悪いもの、劣ったもの、恥ずかしいもの、どもっていれば～ができない、などの非論理的思考。自分をしぼり、みじめにする考え方。
例. ・「どもっていれば楽しい、有意義な人生は送れない」、「どもりは治る、治さなければならぬ」、「話すことの多い職業（教師、セールス）にはつけないと思う。
 - (行動) どもりを隠し、話すことから逃げ、生活のさまざまな場面で消極的になる行動。
例. ・どもりなので、一人で旅行などできないと思う。

設問1. チェックリストの実習を通じて

日常生活の中での吃音の影響、吃音に対する意識を把握し、吃音の課題に気づく

- 吃音チェックリスト（とらわれ度、回避度、人間関係の非開放度）の実習。
(少しの時間、振り返り) 隣の人と、または小グループ見せ合って感想。
(内容)
 - 互いの数値を比較し合う。
 - 以前と比べ、数値に変化があるか。
 - 以前と比べ、とらわれ度、回避度、人間関係の非開放度の項目で変化はあったか。
 - 今、気になっている項目はあるか。
 - 変えたいと思う項目はあるか。

- 全体で話し合いシェアする。(わかちあう)

オプション

- 「吃音の冰山」を作る。
 - チェックリストの結果を参考に自分の吃音の冰山をつくる。
感情、思考、行動の層（割合）を図式、主なそれぞれの内容（チェックリストの項目）を書く。
- 感情、思考、行動のグループに分かれ話し合う。
割合が多いもの同士で課題や取り組みを話し合う。

～話し合いから～

日常生活の中での吃音の影響、吃音に対する意識、吃音の課題に気づく

- ・回避度の数値は高くないが、結婚式のスピーチを頼まれたら絶対に断る。厳粛な席でどもりたくない。回避度のなかで避ける難易度に個人差がある。
- ・「どもっている時、相手の反応が気になる」「たとえ内容がよくても、ひどくどもった後は気がめいる」など、とらわれ度には、なかなか変わらないものがある。
- ・休日は一人で過ごすことが好きで、こちらから進んで友達を作るのは苦手など、人間関係での非開放度は高いが、吃音とは関係なく、性格的なもので変えたいとは思わない。
- ・回避度が高いと余りしんどくないけれど、とらわれ度が高くて、回避度が低いとしんどい。

Q 吃音チェックリストでは、どんなところが変わったか。

- M：どもりは特別なもの、醜いもの、悪いものと思っていた。それほど醜いものでもなく、割と平凡なものだと思うようになった。考え方が変わってから、回避行動が変わるまで時間が掛った。(元教員)
- A：「とらわれ度」が変わった。昔は話す仕事は駄目だと思っていたが、今では吃音の人は営業職が向いていると思っている。以前はひどくどもった後に気が滅入っていたが、今は大丈夫だ。(保険セールス)
- K：回避度が変わった。学内の発表や会議での発言などをするようになった。大学院で新入生の世話をする生徒会の仕事を自分から立候補して始めた。(大学院生)
- AK：行動面では、仕事の必要に迫られて変わって来た。以前は回避していた場面があっが、今は避けないことの方が多いし、避けようという気にならない。職場の周囲も自分の吃音には気付いているが、相手も仕事が忙しく、それどころではない。だから、避ける必要もない。
- F：今、吃音教室には3年目になる。最近、吃音についての考え方が大きく変わった。1年目、2年目はとらわれ度が高かった。それが今ずっと低くなった。人生のいろいろなことをどもりのせいにしなくなった。回避度については、「逃げることもありだよ」というメッセージを聞いて楽になった。(ことばの言い換え)については、昔は言い換えをする自分が嫌いだった。それが「どもってもいいや」と思えるようになったら、言い換えをしても良いと思えるようになり、今では前向きな意味で言い換えている。(会社員)
- k：自分は、行動を変えることから始めた。自宅の近所の朗読サークルに行ってみると女性ばかりで驚いたが、そんなところにも平気で参加できるようになった。参加してみると、こちらがどもっていても余り気にしない人が多いと分かった。(自営業)
- H：伝えなければいけないことはどもってでも話すし、どうでも良いことは伝えなくてもいいかと思えるようになって、「とらわれ度」が下がった。(小学校教員)
- N：昔は電話が鳴るとドキッとすると、自分が出なければならぬのに逃げているという意識が強かった。今は、「別にそこまで自分がしんどい思いをしなくても良いか」と思えるようになって、「とらわれ度」が下がった。電話は、以前より楽になった。(団体職員)

回避度を変えることで悪循環を断つ。

「吃音のとらわれ度」「人間関係の非開放度」「日常生活の回避度」は、とらわれ度が高いために、回避行動が多くなり、人間関係が閉ざされやすくなる、という悪循環が起きやすい。とらわれ度は自然に起こってしまう感情なのでコントロールしにくい、回避度は一番変えやすく、また変えられるものである。

回避するのをやめて、行動しようと思っても、とらわれ度が大きいと、なかなか踏み出せなかったり、行動したけれどひどくどもって大きく落ち込んだりする恐れもある。論理療法では、自分の中の「とらわれ」に気づき、解きほぐすことにとっても役立つ。どもりに対する見方、とらえ方を一人で変えるのは難しい。他の人の考え方に接していくと変わりやすい。