

## 吃音の健康生成論的アプローチ

日本吃音臨床研究会 伊藤伸二

### はじめに

今、病気や障害に対する治療や向き合い方に大きな変化が起きています。病気の原因やメカニズムを明確にし、早期発見・治療につなげる「疾病生成論」的な見方から、「健康は、いかに回復され、保持され、高められるか」と健康に焦点を当てて、健康状態へ導く健康要因を解明し、健康力を高める「健康生成論」的研究や実践への方向転換です。

1970年から1980年代にかけ、医療社会学者のアロン・アントノフスキーが提起した健康生成論が、40年の歳月を経て、レジリエンス、オープンダイアログ、当事者研究、ナラティブ・アプローチ、ポジティブ心理学などと連動して、再び、注目されています。

私が、1965年に設立したどもる人のセルフヘルプグループが、当初の「吃音を治す」から、10年の活動で方向転換をした「吃音とともに豊かに生きる」への道筋を、健康生成論的に検証します。また、この健康生成論を活用した、どもる子どもの教育、支援のありかたを探ります。

### I 健康生成論とは何か

#### 1 ユダヤ人強制収容所生存者研究から生まれた「健康生成論」1970年～1980年

アロン・アントノフスキーは、16歳から25歳で、アウシュビッツの強制収容所で過酷な体験をし、その後何年もの難民生活や3度の中東戦争を経験した、更年期の女性の健康度を調査しました。すると約7割の方に健康問題が見られましたが、3割の方は心身の健康を保ち、前向きに生きていました。その彼女たちにインタビューをして検証し、共通した特性としてSOC(首尾一貫感覚)に注目しました。

#### 2 アントノフスキーの健康生成論の考え方とSOC(Sense Of Coherence)

「自分の生きている世界は首尾一貫し、筋道だち、納得できる」が、SOC(首尾一貫感覚)ですが、アントノフスキーは、それは3つの要素からなると説明しました。

- 把握可能感 自分の置かれている状況や今後の展開を把握し、説明できる
- 処理可能感 自分に降りかかるストレスや障害に、自分や外部の力を使えば対処できる
- 有意味感 自分の人生や自身に起こることには意味があると感じる

この感覚は、先天的なものではなく、後天的に高められます。何かの問題に直面した時、問題の原因を「3つの感覚」で説明でき、困難に立ち向かうモチベーションが高まります。

#### 3 SOCを高める良質な経験

アントノフスキーは、人々の健康度を「健康-病気の連続体」の直線の軸上のどこかに位置づけます。人は、「健康」と「病気」の間を行き来しているため、病気へ追いやる圧力が強いと病気になり、病気へのリスク要因に抵抗する力が強いと健康になる。健康には、SOC(首尾一貫感覚)の3つの感覚を高める必要があります。そのために、良質な3つの経験をするを提案します。

##### ①「一貫性のある経験」→把握可能感

規律やルールの実践の責任の所在に一貫性があり、価値観が一致する明確な環境での経験をする

は、自分の置かれている状況が理解しやすく、見通しもつく。

②「負荷のバランスのとれた経験」→処理可能感

自分の能力や資源を使う必要がない程度のストレス経験は、成長が期待できないが、ストレスが大きすぎると、押しつぶされる。少し挑戦すればできる、適度なストレスのある課題に挑戦する経験。

③「結果形成への参加経験」→有意味感

自分や社会にとって意味ある結果に、自分が参画していると感じる経験。自分の課題を行うことに責任を持ち、何をするか決める時に、参画していると感じる経験。

#### 4 SOCは対処資源の動員力

アントノフスキーは問題を処理可能にするために必要な資源には、次の2つがあるとしました。

■自分自身の資源…強い体力や、病気に対する抵抗力のある体質。情報、知識や知性。合理的で柔軟性のある思考。宗教や哲学。

■外にある資源…助けてくれる人や組織、制度。情報をくれる人や機会。心を癒してくれる仲間や場所。資金、住居、食事等のサービス利用の可能性。決断や行動を後押ししてくれるメンター。ソーシャルネットワークやソーシャルサポート。

これらの資源の活用には SOC が必要であり、高い質の資源で良質な人生経験が可能としました。

## II 吃音の健康生成論的アプローチが必要なのは

### はじめに

吃音は原因やメカニズムが解明されず、明確な治療法がありません。また、吃音の変動性が、自分の吃音を把握しにくくさせ、将来を見通すことを難しくさせています。

どもる子どもは、学級や学年が変わる度に、新しい環境に投げ出されます。社会人になってからも、配置転換、転勤、転職など、環境の変化に対応しなくてはなりません。吃音に悩む人にとっては、常にストレスへの対処が余儀なくされているといえます。あまりどもらなくなっても、仕事内容、人間関係の変化で以前より悩むようになり、「吃音症状」の改善は、役に立たなかったと多くの人が言います。学生時代には悩まなかった人が、30代、40代、50代で、セルフヘルプグループに参加します。どもる子どもの支援には、吃音の特徴、問題の本質、どもる人の人生を理解して取り組む必要があります。

アウシュビッツ強制収容所経験者の調査・研究を待たずとも、すでに、どもる人のセルフヘルプグループの人々が、吃音に深く悩みながら、吃音に向き合い、「吃音とともに豊かに生きる」道筋を示しています。私が1965年にグループを設立した当初は「吃音を治す」がテーマでした。ところが、10年の活動の中で、「吃音はどう治すかではなく、どう生きるかだ」と、多くの人々は吃音とともに豊かに生きる道を選びました。そして「吃音者宣言」を公表するに至りました。この道すじをたどると、多くの人に、健康生成論の首尾一貫感覚の3つの要素があったと理解できます。私たちが活動を通して経験し、把握した、吃音の特徴、問題の本質、どもる人の人生を明らかにします。これらを理解していただければ、吃音にとっての、健康生成論的アプローチの意義が明らかになります。強制収容所での過酷な生活を生き延びた人々の、ストレスへの対処力はどもる子どもに役立ちます。

### 1 知っておきたい、世界の吃音治療の歴史

1903年、伊沢修二の楽石社は、不自然であってもどもらない話し方を身につけるのだと、一音一音を「ゆっくり、引き延ばして話す」言語訓練が行われました。欧米でもほぼ同じ訓練でした。

1930年代、アメリカのアイオワ州立大学の言語病理学者が、どもらない話し方を目指す訓練は、不安や恐れを増幅させると強く批判し、わざと意図的にどもる「随意吃音」や、「軽く、流暢にども

る」ことを提唱しました。

1950年、ウェンデル・ジョンソンは、吃音の問題を、X軸＝話しことばの特徴、Y軸＝聞き手の反応、Z軸＝話し手の反応で構成される立体として捉える言語関係図を提案し、それぞれの軸を短くすることで吃音の問題は小さくなると考えました。

1970年、アメリカの言語病理学の第一人者、ジョゼフ・G・シーアンが、「吃音症状」は吃音の問題のごく一部で、問題の大部分は水面下に沈んでいると、吃音氷山説を提起しました。そして「吃音を流暢性の問題と考える専門家は無責任だ。問題は、不安や恐怖、回避行動だから、吃音の恐怖を減らし、回避行動をなくすために吃音を受容し、吃音を隠さずオープンにするよう指導する。吃音の流暢性は、間接的にもたらされる。DAFなどの器具を使った技法、罰や褒美を与える実験的操作は、現代の実験心理学の仮面をかぶった、いかさま師がやっていたインチキ療法だ」と、どもらずに話す派を激しく批判しました。すると相手も、「治療結果は期待できないと、シーアンのような権威者が言うと、セラピストに治す力がないと思ひ込ませ、治療法を見いだせない。吃音を気にしなくなっても、吃音が変わらないアプローチは治療法と言えない」と批判しました。

1980年ごろまで、両者は互いを厳しく批判し対立していましたが、バリー・ギターなどが統合的アプローチを提案しました。吃音は治せないと認めたものの、言語訓練にはこだわります。

- 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

流暢性をこう定義し、自然な流暢性の獲得は無理だが、言語訓練で、吃音のコントロールは可能だとし、「ゆっくり、そっと、やわらかく」の流暢性形成技法を提案しました。世界最新といわれるアルバーター大学吃音治療研究所（アイスター）でも、「ゆっくり話す」スピードコントロールが中心的治疗法ですが、100%再発すると、そこで治療にあっていた言語聴覚士が報告しています。これらの言語訓練は、1903年から、ほとんどの人が失敗してきた「ゆっくりと、どもらないで話す」方法です。専門家であっても、他者に吃音のコントロールは教えられないと考えていいでしょう。

## 2 知っておきたい、吃音の特徴と問題の本質

### 吃音の多様性と変動性

どもる程度、どもる場面、どもりやすい「音」など、吃音の現れ方は、一人一人が極めて違い、多様性に富みます。また、吃音には「自然治癒現象」と「波現象」があり、年齢、ライフステージ、仕事内容の変化、人間関係など様々な要因で大きく変化します。「吃音症状」は、脆弱性が大きいもので、法則性がなく、変化は本人にも予測が付きません。

### 吃音は治せないが、自然に変わっていく

多くの人は、日常生活の中で自然に変わっていきます。子どもは、クラスの担任が替わった、先生や仲間が理解してくれた、得意なことや熱中するものができたなどで変わります。成人の場合は、仕事で業績や昇進の達成感、恋人ができた、結婚したなど人間関係の変化で変わります。また、吃音を受け入れたことで変わる人は多く、小説家が吃音について自伝的に書いたことで変わったと言います。あまりどもらない方向に変わることが多いのですが、仕事内容、人間関係の変化などで、前よりもどもるようにも変わります。「吃音の流暢性」は、変動性と脆弱性の大きいものなのです。

### 歌や極端にゆっくり話すなどのリズムがあれば、あまりどもらない

歌、斉読、お経や謡曲、講談、メトロノームに合わせて、極端にゆっくり話すなどではどもりませんが、治療法として練習しても役に立ちません。「ゆっくり話すどもらない言語」を外国語のように習得すると主張する人がいますが、「仮面のことば」をつけているようで、とても不自然です。またそのような「ゆっくり話す」を徹底的に日常生活で使っている人は、ほとんどいません。「ロボット

みたいな話し方、僕は絶対使わない」と子どもは言います。

### 言語訓練の問題点と吃音否定の副作用

「限定された空間の言語指導室で一時的に改善されても、それを維持し、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、長年の課題です。いつまで、どの程度訓練を続ければいいのかの見通しがない言語訓練を続けることで、吃音の否定的な考えや感情が強まります。仮に改善されても、「いつでも、どこでもどもらない」を求め、どもる事実を認めることが難しくなります。「吃音が治ってから」と、吃音を受け入れられず、人生の旅立ちを遅らせる可能性があるのが、言語訓練にとられる副作用で、私たちが経験してきたことです。

### どもらなくなった人々の現実

吃音だと分からない人はたくさんいます。人間国宝で歌舞伎役者の片岡仁左衛門さん、アナウンサーの小倉智昭さん、女優の木の実ナナさんら有名人だけでなく、私も教員時代、講義や講演などではどもらなくなりました。吃音を改善する訓練ではなく、俳優、アナウンサー、教員など、仕事への集中、スポーツや趣味などへの没頭、生活で精一杯など様々な要因で変わったようです。話しことばは、その人が人生をかけてつくるもので、治すための直接的な言語訓練で得られるものではないようです。

### どもる人のことばの言い換えとどもらない権利

どもる人は、「ことばの言い換え」や、言いやすいことばを前につけるなどを自然に身につけていきます。どもることを受け入れていても、目の前の相手に話しかけるため、必要な発表をするために、場面によってはどもらない工夫はします。どもる人には「どもる権利」もありますが、「どもらない権利」もあるのです。それを、アメリカ言語病理学では、「ことばの言い換え」を、「吃音症状」の「工夫・回避」としてやめさせようとしています。どもる人のことばの言い換えなどの工夫は、サバイバル術です。吃音を受け入れている人は、工夫が通用しない場合は、どもればいいのかと言います。

### 吃音の影響の、大きな個人差

100万人のどもる人すべてが悩んでいるわけではありません。かなりどもる人があまり悩まず、伴侶が気づかない程度の方が、深く悩むこともあります。吃音の程度と、吃音からくる影響や悩みが比例しないのが、吃音の特徴です。7000人以上のどもる人に出会ってきた私は、統計的根拠はありませんが、70パーセント以上の方が、あまり悩まず生きていると想像しています。どもることを認め、どもる覚悟さえすれば、できないことはありません。話すことの多い営業職、教師や医師、看護師、言語聴覚士などの仕事に就く人が多いのはそのためです。悩む人には、吃音が深刻な問題でも、あまり悩まず生きている人が多いことは、吃音は、対処可能感があるからです。

### 劣等感をバネにしてとてもがんばる人と逃げる人

アドラー心理学では、劣等性や劣等感をもつことにあえて挑戦することを、劣等感の直接的補償といい、劣等感を理由に人生の課題から逃げることを、劣等コンプレックスと言います。アナウンサー、落語家、映画俳優で、その世界に入るきっかけが吃音だったという人はいます。一方、私のように、劣等感があまりにも大きいと、音読や発表、勉強、友だちとの人間関係からも逃げる、劣等コンプレックスに陥る人もいます。幼児期・学童期から、吃音の劣等感が大きくならないように、吃音の把握可能感、処理可能感を育てる、「吃音の予防教育」が必要だと思います。

### どもる人の、どもれない悩み

2018年4月、大阪吃音教室の開講式で、27人の参加者中7人が、周りが自分の吃音に全く気づいていないと言いました。吃音を否定したまま、どもらなくなった場合は、「どもりたくない」思いが強まり、吃音を隠し、悩みが深まります。課長に昇進した人が、大勢の前での司会で「起立、願いま

す」の「き」が言えません。普通の業務ではほとんどどもっていないので、大勢の前でどもりたくないと思ひます。小学校の教員が授業は問題なくこなしているが、卒業式で苦手な「音」で始まる生徒の呼名ができずに悩みます。これらの人は、普段あまりどもらなくなった人たちです。現実の社会生活で、「どもりたくない場」はあっても、「絶対どもってはいけない場」などありません。そのような場で、「どもれるようになる」ために勇気づけることにこそ、仲間や専門家の力が必要です。

#### 再発する言語訓練ではなく、生き方を学ぶ

吃音はどもらないようにも、どもるようにも変化します。小学4年生から吃音親子サマーキャンプに参加し、「吃音は問題ではなくなった」と高校を卒業した女子生徒は、大学2年生から突然、かなりひどくどもるようになりました。母親は心配し、吃音治療の場を探しましたが、本人は大学の発表もカフェでのアルバイトもやめず、話し続けました。2年半ほどひどくどもる状態は続きましたが、元に戻り、今、薬剤師として働いています。「吃音の流暢性」は環境で大きく変化する、不安定なものです。一度確立された「生き方」は、多少の困難があっても崩れませんでした。

#### どもりが治らないことの意味

吃音は、紀元前300年代の政治家デモステネスの時代から知られています。ほとんどの人が、一時期悩むことがあっても、自分なりの人生を生きてきました。吃音は、「どもりながら生きていける」ように「基本設定」されているからでしょう。悩んでいる時は深刻でも、私の友人の関節リウマチのような身体的激痛のない吃音は、耐えることができます。治りにくいものは、改善ではなく、人間的な成長・成熟を目標にすることが現実的です。治らないからこそ、吃音は、どう生きるかを考える人生の大切なテーマであり続けています。健康生成論の出番なのです。

#### 吃音の悪循環を把握し、悪循環から抜け出す

どもりたくないと思えば思うほど、どもる。これは、ほとんどのどもる人の体験です。吃音を隠し、話すことから逃げる行動で、話す場面の苦手意識が強まり、どもります。どもりたくないのにどもると、恥ずかしい、情けない感情がわき、ますますどもりたくないために、隠し、話すことから逃げます。この悪循環がどもる人を悩ませ、解決を遅らせます。仲間の公務員は、どもることを周りに伝えることで、どもることへの予期不安やどもった後のみじめさ、相手の不思議そうな表情が少なくなり、3年ごとに変わる公務員の仕事に集中ができたと言います。良い循環ができたこととなります。

#### どもる人の就労の実態

「どもる人の職種は、あまりしゃべらなくても済む仕事と一般的に思われるが、実に多種多様だ。コミュニケーションが重要な役割を果たす職種の学校の教諭、営業職が上位を占めている。多くのどもる人があらゆる仕事に就いていて、問題にぶつかりながらも自分なりに工夫、努力をして、真摯に職務を遂行している」

愛媛大学の水町俊郎教授の20年ほど前の、113名対象の就労の実態調査です。現在と事情は変わっているものの、大阪吃音教室の仲間で、医師や看護師、消防士、教師、言語聴覚士など話すことの多い仕事に就いている人が少なくないのは事実です。発達障害者支援法の中に吃音が入り、障害者手帳の取得を希望する人が出てきました。選択肢が増えることは悪いことではありませんが、就職活動で少し苦戦したことで、安易に自分の可能性を閉ざしてしまわないか、心配です。

### Ⅲ 健康生成論を吃音の取り組みに生かす

#### はじめに

これ以上過酷な状況はないだろうと誰もが思えるアウシュビッツの経験者であっても、健康に生き

ている人がいます。吃音と共に健康に生きていけることは、世界の多くの人々で実証済みです。セルフヘルプグループが「吃音を治す」から「吃音とともに豊かに生きる」へ転換をしていった道筋を、健康生成論のSOCの要素に沿って検証し、そこからことばの教室で何ができるか考えます。

①把握可能感（わかる）— 一貫性のある経験

②処理可能感（できる）— バランスのあるストレスの経験

③有意味感（やりがい）— 結果への参加経験

SOCは、学童期、思春期に育つと言われます。私たちは成人になってから、セルフヘルプグループの中で、SOCを育てることができました。そんな私たちの経験を紹介します。また実際にできるかどうかは分かりませんが、ことばの教室で、できるかなと思われることをヒントとして紹介します。

## 1 把握可能感（わかる感） 一貫性のある環境での良質な経験

◇自分の置かれている状況を理解でき、今後の状況がある程度予測できると思える感覚

### a) セルフヘルプグループの経験 どもりながら生きていけると把握

私たちは、毎週の例会で、吃音を治すための言語訓練ではなく、オープンな対話を続けました。他者の体験を聞くことで、吃音を客観的にとらえ、他者の経験と照らし合わせて、自分の吃音の特徴を把握していきました。さらに、理論研究部を作り、吃音の専門書を読み、海外の文献を翻訳して、吃音の知識を深めました。そして、アンケート調査などでどもる人の生活上の困難や悩みを知りました。このような対話や吃音の学習は、吃音を把握するのに役に立ちました。様々な年代の人が集まることで、先輩の吃音の人生を知ることができました。それらのことで、吃音についての将来の予測がある程度でき、吃音とは何かを、自分のことばで説明できるようになっていきました。そして、これまでどもるからといってあきらめていた教員、営業職、接客業に就くなど、方向転換していく人がたくさん現れました。吃音に負けない自分の人生を、多くの人が切り開いていくことができたのです。

### b) ことばの教室でできること 教科のように吃音を学ぶ

ことばの教室の初回面接のとき、「ことばの教室では、あなたの吃音は治せないけれど、吃音に負けないように、学校生活が楽しく送れるように、あなたと一緒に考えることができるよ」と言う教師がいます。吃音に関する知識を、子どもの学年、理解の程度にあわせて説明し、一緒に計画を立てます。吃音は原因が解明されておらず、治療法がないこと、学級生活で困難なことに会うかもしれないが、どう対処するか一緒に考えていこうと伝えるそうです。子どもが何が得意で、何が好きか、子ども本人の強みが運動系か芸術系か文学系かの特性を子どもから聞いて、確認しながら、それに沿った形で、一緒に1年間の計画を考えます。

「治したいと本人が希望するから、言語訓練をしてみる。うまくいかなかったら、本人も納得できる」と、また「吃音を治すのは難しい、私は治せないとは言えない」という人がいます。音読や発表が嫌だという子どもに、音読練習してみるとという人がいます。子どもは、いつ身につくか分からない力で生きているわけではありません。スポーツや練習ごとは、これまでの経験上、その効果がある程度予想がつきますが、吃音は、治そうとして多くの人が失敗してきたものです。

訓練効果が不確かなものに対する取り組みは、吃音の「把握可能感」に結びつきません。仮に、言語訓練がある程度成功したとしても、その人の人生にいい影響を与えるとは限りません。「言語訓練が効果がなかったから、吃音を受け入れる」の途中からの方針転換では、健康生成論の首尾一貫感覚の「把握可能感」がもてず、その後の人生で困難に遭ったときの、ストレス対処能力にはなりません。自然治癒の可能性のある幼児期から、吃音を否定しないで、この子はこの子なりに生きていけるといふ信頼をもち、健康生成論的立場に立って、子どもと向き合います。そうすることで、親も教師も子どもも、把握可能感を高め、子どもの対処可能感も育っていくのです。

■吃音学として教科を学ぶように、吃音について一緒に学ぶ

歴史：1903年日本から始まった吃音の治療の歴史や、どもる人がどのように考え、取り組んできたかの歴史について学びます。

社会：病気や障害、LGBTなどの少数派と呼ばれる人々が、私たちと一緒に生活していることを知ります。そして、どのような課題があるかなどを学びます。

国語：日本語の発音・発声の基本を学び、声や表現を豊かにするために絵本や文学を声を出して読む。歌を歌う。それらを通して、声を出し、表現することの喜びの時間をもちます。また、絵本、文学、小説などを通して、人の人生を学ぶ。自分の思いや考えを文章にします。

哲学：「子ども哲学」が注目されています。吃音を哲学的にとらえるために、言語関係図、どもりカルタ、吃音氷山説などの教材を通して対話をし、吃音の問題の本質について学びます。言語関係図では、学級生活での友達や先生の対応に影響を受けることや、周りの反応を自分自身がどう受け止めるかで変わること学びます。どもりカルタで、客観的に吃音をみつめ、ユーモア感覚を養います。吃音氷山説で、吃音のマイナスの影響を知ると、自分が対処する課題もみえてきます。

## 2 処理可能感（できる感） 適度な負荷のかかる人生経験

◇「ストレスへの対処に必要な人やモノなどの資源」があり、それを活用すれば、「なんとかなる」「なんとかやっつけていける」との感覚

### a) セルフヘルプグループの活動 適度な負荷のかかる人生経験

セルフヘルプグループの創立祭、夏の合宿、秋の文化祭の3大行事を、新しい人を中心にした実行委員会に、行事の計画から渉外活動まで任せました。実行委員長も新人会員です。吃音を隠し、話すことから逃げていた人たちも、実行委員として、先輩と一緒に、マスコミ関係の折衝や会場探しなど、様々な場所で、電話をしたり、話したりしていく経験を積んでいきます。創立3年目には、300人が参加した「若者たち」の映画の上演と公開討論会、5年目には、500人が参加した5周年記念大会などの活動で、活躍する新人の姿がありました。そうして、どもりながら電話をし、話しても、社会は受け止めてくれるという経験を積み重ねていきました。

これらは、日常のストレスの少ない例会活動と比べて、適度なストレスになり、良質な人生経験になりました。したいこと、しなければならないことをしていく共通の価値観、失敗したことを吃音のせいにはしない、セルフヘルプグループの一貫性のある環境での、良質な体験がSOCを育てていったこととなります。大きなストレスになる課題も自分で処理することができるという処理可能感が育っていきました。

### b) ことばの教室で子どもと取り組むこと ちょっと難しい仮題に挑戦する

吃音学で吃音の本質について学んだら、言語関係図や吃音氷山説などで明らかになった、自分が取り組むべき課題に挑戦します。何をしたいのか、何をすべきなのか一緒にテーマを考えます。また、学級生活で苦戦していることも取り上げます。クラスの中で何か役割を与えられたときどのように取り組むかの計画を立て、実際に取り組みます。少し挑戦的な課題に取り組むことが大切です。放送委員や、運動会の応援団長になりたいと言った子どもがいました。このような役割から逃げないで取り組むことは、ストレス対処力を育てるいい機会です。実際に取り組んでうまくいかなかったとしても、逃げずに挑戦したこと、発表するという目的を達成し、みんなが聞いてくれたことを意味づけます。

ことばの教室で少しでも吃音を改善して自信を得てから、学級生活へ出ていくという発想ではなく、今、現在のそのままの力で、日常生活に出ていきます。そこで起こってくる様々な反応や出来事にどう向き合うかを一緒に研究することが、小学6年生までの間にでき、SOCを確認できれば、今後、中学生、高校生、大学生、社会人になっても、自分の力で吃音を説明し、周りの理解も得て、ストレスになりそうな出来事に対しても、対処できる力が育っているということになります。小さくても、

大きすぎもない、バランスのとれた適度なストレスの中で、対処資源を活用し、どもりながら目的を達成した経験を積み重ねていくことが良質な人生経験となり、処理可能感を高めることができます。

自分の課題は自分自身でコントロールできるという感覚を身につけることが大切です。

「これからも辛いこと、逃げ出したくなることもあるだろうが、これまでなんとかやってこれたのだから、これからもなんとかやっていけると思う」と言って、吃音親子サマーキャンプを卒業した子がいました。ことばの教室を終了するにあたって、将来起こることに対する把握可能感をもち、処理可能感をもち子に育てたいと思います。処理可能感とは、自分自身の力だけで対処することではなく、自分の周りに目を向け、自分を守り、助けてくれるあらゆる資源を有効に活用することも含まれます。世の中には、からかったり、いじめたりする人間がいるのも事実ですが、味方になってくれる先生や友達がいるのも事実です。他者信頼への感覚が処理可能感を確かなものにしていきます。困っているときに助けてくれる資源はこの世の中にはたくさんあるのだということを知らせていくことが、将来、いじめなどが起こったときに最悪の事態を避けることにつながっていきます。

### 3 有意味感（やりがい感）

◇自分の身に起きるどんなことにもすべて意味がある感覚。自分が直面する問題の解決に向けた努力や苦勞のしがいも含め、やりがいや生きる意味を感じられる感覚

#### a) セルフヘルプグループの活動 自分が人生の主人公になる

私たちは、吃音を治したいと強く願いながら、専門家が治してくれることを期待しました。しかし、外科医師の手術や薬のように、自分の努力なしにできるものではありませんでした。「治してくれるもの」と信じて合宿生活に入った東京正生学院では、「ゆっくり話せ」といわれるだけで、呼吸練習、発声練習、上野公園の西郷さんの銅像前や山手線の電車の中での演説練習など、自分が能動的に練習しなければならぬことでした。しかし、いくら言語訓練をしても効果がない現実に向き合うと、訓練することで吃音にとらわれていく矛盾に気づきます。自分で努力しなければならぬものなら、自分の人生を生きることに努力すべきではないかと、どもりながら、したいこと、すべきことに取り組むことにやりがいや生きる意味を見出していきました。

専門家に身を委ねるのではなく、自分が自分の人生の主人公になるには、吃音に伴う困難な状況やストレスに、自ら立ち向かわなければなりません。すると、立ち向かうことが、自分の人生にとって大きな意味をもつということが実感できるようになってきました。さらに、自分自身が吃音に悩まなくなってくると、今度は後に続く後輩のために自分たちの活動を続けなければならないという、他者に対する貢献感をもつことができるようになり、それがさらに有意味感を高めていくことになりました。

#### b) ことばの教室でめざしたいこと 結果形成への参加経験

吃音を学び、ストレスへの対処力を育てること、吃音と上手につきあうことを学ぶことは、将来の自分の人生にとって意味があることだと感じることで有意味感が育ちます。自分がかかわりたいクラスや学校行事などにどう取り組むか、当事者研究と一緒に考えます。クラスの行事について、話し合っただけで決める時に、発言したことが反映され、自分の行動が役に立てば、「みんなの役に立った」と感じられます。そのような経験を重ねることが大切で、「どもりながら、目的を達成した」という経験が、うまく朗読や発表ができたこと以上に、有意味感を感じるすることができます。

オープンダイアログは、治療方針、薬の処方など、本人抜きには何も決めません。ことばの教室においても、吃音についての情報を開示した上で、1年の初めに今年の実践の取り組みのプログラムを話し合い、子どもと一緒に計画をつくることができれば素晴らしいことです。

おわりに 把握可能感、処理可能感、有意味感をことばにする



セルフヘルプグループ10年の活動の中で、健康生成論的な力を身につけたことによって、吃音を治すのではなく、どもりながら、自分なりの人生を豊かに生きていくことが、大勢の人にできるようになりました。このセルフヘルプグループの活動の成果を整理し、自分の吃音と自分の人生についての当事者研究を続ける中で、吃音を否定し、吃音を治すことを目標にしている限り、私たちは自分の人生を生きることができないと確信をもつようになりました。吃音はどう治すかではなく、どう生きるかの問題だという、ひとつの考え方にたどり着きました。

その考え方が果たしてどもる人にとって役に立つのかどうか、私は検証の旅に出ました。1975年、全国35都道府県38会場で行われた、全国巡回吃音相談会です。600人近い人々との対話、インタビューを重ねて、どもる人の悩みの本質を把握していきました。相談会での最大の収穫は「どもりながら健康に生きる」多くの人との出会いでした。私たちが活動を始める、はるか以前から、吃音に一時期悩んでも、吃音に向き合い、自分なりの豊かな人生を切り開いたたくさんの方がいたのです。それらの人々は、自分が吃音とともに生きてると、声高らかに宣言することをしません。吃音に悩む人の声だけが私たちのセルフヘルプグループに届き、吃音に負けない生き方は、多くの人々の目に触れることはありませんでした。

吃音にあまり悩んでいない子どもや健康に生きる人へのインタビューで、「悩みを聞いてくれる人がいた」「好きなことや、熱中することがあった」「人間関係がとともよかった」などが出てきました。それらは、10年の活動の中で私たちが得てきたことと一致していました。アントノフスキーの言う、健康生成論の三つの要素がそこにあったのです。セルフヘルプグループの活動の成果と、健康に生きている人の経験を、文章にまとめておかないと、それらは後に続く人たちに生かされない。そう感じて私が文章にしたのが、「吃音者宣言」です。セルフヘルプグループ創立10年の節目に公表しました。

#### IV 健康生成論に関連するその他のアプローチ

##### ①ナラティブ・アプローチ

「ナラティブ」は、「物語」「物語る」の意味で、「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」と考え、困難なストーリーの改訂のために、より好ましい素材を一緒に探し、新しいストーリーを共同で練り上げていきます。私たちは、「どもりは悪い、劣った、恥ずかしいものだ」との物語で、吃音に支配された苦悩の人生を送ったと考え、仲間と共に物語を改訂することで、自分の生き方が確立できました。

「その人が問題なのではなく、問題が問題なのだ」

「人には、その人の人生を生きる能力がある」

ナラティブ・アプローチの考え方を、吃音に当てはめると、ジョゼフ・G・シーアンが提唱した、吃音は問題のごく一部で、吃音からくるマイナスの影響こそが大きな問題だとする冰山説になります。どもる人が問題だとすると、言語訓練で吃音症状の軽減をめざし、効果がなかった時、対処のしようがありません。問題が問題なら、吃音が治せなくても、吃音から受けるマイナスの影響の行動や思考は変えることができます。

吃音は学童期に内面化し、劣等感を強めて問題になります。自分の内面にある吃音を自分の外に出し、客観的に見る「外在化」で、吃音についての自分の取り組むべき課題がみえてきます。自分と吃音を切り離して、外に出すために、吃音に「どもり君」などと名前をつけ、「どもり君」がどもらせたり、話すことから逃げさせたり、自分を消極的にさせたりするなどと考えます。

また、「あなたのどもりについて、絵に描いてみない」と提案すると、子どもたちは、イメージしたものを絵に描いて、「ストップさん」「いがいが君」「ドーナツもりん」など、名前をつけたキャラクターをつくります。吃音キャラクターを眺め、対話をする中で、「これが私の吃音だったのか」と把握できるようになります。「話しにくくさせているのはこういうことだったのか」との洞察も得ら

れます。正体不明のままではつきあえなかったが、これらと対話を重ねるうちに、しだいに怖くなくなり、自分ではどうにも対処できない敵で、悪者キャラクターだった吃音が、友だちのようになる物語に変わっていきます。

このようにして、吃音に対する否定的なナラティブの「どもるから～できない」から、対処できるものへと意味づけが変わり、「どもりながらも～できる」のオルタナティブ・ストーリー（別のストーリー）、吃音に影響を受けない物語を作っていくのです。「吃音キャラクター」の実践は、小学一年生からできる楽しいものです。

## ②レジリエンス（回復力・逆境を生き抜く力）

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に育ちながら、3分の1が信頼できる成人に成長していたことに注目し、その人たちを「心的外傷となる可能性のあった苦難から、新しい力で生き残る能力、回復力がある、レジリエントな人」としました。ここから「レジリエンス」の概念が生まれ、レジリエンス研究が大きく広がりました。薬物依存、虐待など劣悪な環境に育ちながら、逆境を乗り越えた人には、7つのレジリエンスがあったとする研究があります。吃音に負けずに成長していく子どもには、これらの要素があると考えられます。

- 1 洞察 難しい問題について考え、誠実な答を出す習慣
- 2 独立性 家族と自分に境界を引き、自分の要求を満たしながら、情緒的、身体的な距離を置く
- 3 関係性 人との親密な関係の中で、自分のニーズと他者に与える能力のバランスがとれる
- 4 イニシアティブ 問題に立ち向かい、コントロールする。労の多い課題で自分自身を強化し試す
- 5 創造性 悩ましい経験や痛ましい感情の混沌に、秩序、美しさを求める
- 6 ユーモア 悲劇の中におかしさを見つける
- 7 モラル よい人生を送りたいという希望を全人類にまで拡大していく良識

この七つのレジリエンスを吃音に当てはめると、こうなります。

- ・洞察 吃音について学び、何が問題か、問題の影響について洞察する
- ・独立性 吃音と吃音から受ける影響を切り離し、吃音に支配されず、自分の人生に責任をもつ
- ・関係性 家族、教師、友だち、クラブなどの人間関係。人を大切にする、人間への信頼
- ・イニシアティブ 課題に自分で取り組む、当事者研究
- ・創造性 演劇や詩の表現、絵を描く、楽器の演奏、作文などで、表現力を養う
- ・ユーモア 自分の欠点や弱点を人ごとのように笑い飛ばし、自分の嫌な気分を解放する
- ・モラル 吃音と共に、充実したよりよい人生を送りたいという希望をもつ

## ③オープンダイアログ（OD 開かれた対話）

オープンダイアログは、フィンランドで始まった精神医療に対する新しいアプローチです。急性期の精神疾患に、24時間以内に精神科医、看護師などで専門家チームを作り、本人の家庭に出向き、本人、家族、友人などと、開かれた対話を続けます。対話を続けることで、統合失調症などの精神疾患のある人が入院せず、薬にもあまり頼らずに回復し、地域で生活できるようになります。最近、特に注目されている精神医療の新しい流れです。これは私たちが言語訓練は一切せずに、セルフヘルプグループで仲間との対話を続け、どもりながら生活を大切にするだけで変わっていったことと通じます。オープンダイアログで重要なのは、専門家の姿勢で、開発者のセイックラ教授は、「技法」や「治療プログラム」ではなく、「哲学」や「考え方」だと強調します。吃音にかかわる人にも生かせるものです。

- ・対等性 すべての参加者の発言は対等に尊重される。「本人抜きでは何もしない」。
- ・応答性 どんな発言にも速やかに応答し、対話を進める。発言者の言葉を使い、しぐさや行動、表

情などのメッセージを受け止め、対話を進める。

- ・不確実性への耐性 最初から「診断」はせず、最終的な結論が出されるまでは、あいまいな状況に耐えながら、病気による恐怖や不安を支える。

#### ④当事者研究

北海道・浦河のべてるの家では、入院や薬で管理されていた統合失調症の人々が病院から社会に出ていくことを「苦労を取り戻す」と表現し、社会に出ていくことで生じる生活上の困難を、自分で、また仲間の力を借りて「自分の助け方」を見い出します。当事者自身が、生活していく中で出会うさまざまな「苦労の主人公」になるのです。

子どもの場合、学校生活の中での課題に「当事者研究」の考え方で研究を進めます。吃音の場合、合理的配慮が行き過ぎると、子どもの生きる力を奪う恐れがあります。自分の課題のすべてを親や先生に丸投げするのではなく、自分自身が主人公になって、自分の課題に取り組む子どもになって欲しいものです。

失敗する前、傷つく前に、周りの人間が手をさしのべ過ぎることは、困難な場面に直面したとき、サバイバルしていく、生きる力が育つことを困難にします。小学生のときは、担任教師やクラスの仲間など周りの理解で、吃音が問題にならずに過ごせる子もいますが、年齢を重ねるにしたがって、ライフステージによって吃音の状態も、悩みも、困難な状況も変わります。自分の困難を自分で研究する「当事者研究」で対処できれば、「逆境を生き抜く力」であるレジリエンスや健康生成論の「処理可能感」が育っているということになります。ことばの教室で、からかいなどを一緒に研究し、対処法を探ることが、その後の生活に生きてくるのです。

#### ⑤ポジティブ心理学

「薬とセラピーは一時的な症状緩和にすぎず、治療が終われば症状の再発が予想される。症状とうまくつき合い、症状があってもうまく機能するための訓練に真剣に取り組むべきだ。幸せに生きるために、ポジティブ感情、生きる意味、人間関係など、ポジティブ心理学を学ぶ必要がある。これは自分で継続していける」

「学習性無力感」の研究で知られる、マーティン・セリグマンは1998年、アメリカ心理学会の会長に選出された際にこのように講演しました。心理学が問題や病気に注目しすぎる傾向に警鐘を鳴らし、むしろ幸福になる方法を研究すべきだと、ポジティブ心理学を創設しました。健康生成論に近い考え方です。

「PERMA(パーマ)」～幸せのための五つの条件～ マーティン・セリグマン

Positive Emotion (ポジティブ感情) 前向きな感情やよいフィーリング

Engagement (エンゲージメント) 何かに没頭して、すべて忘れて集中している状態

Relationships (関係性) 周りの人々と本質的につながっていること

Meaning (意味・意義) 自分の人生に意味を見出している

Achievement (達成) 何かを成し遂げ成功した感覚

## V おわりに 学童期のどもる子どもへの支援

どもる子ども本人が、吃音と向き合い、その後起こる問題に取り組まなくてはなりません。誰も子どもに代わって人生を生きることはできません。困難が待ち受けていたとしても、子どもの吃音サバイバルを支援するのが、どもる子どもにかかわる私たちの役目です。吃音の悩みや苦労は、人間関係の中で起こります。その悩みや苦労を軽くしたり、解決するのは日常生活の人間関係の中でしかありません。「吃音の流暢性」も、緊張やストレスを伴う、日常の学級生活の中で、どもりながらも話していくことでしか変わりません。ことばの教室で訓練して得られた結果をもとに、学

校生活に出て行くわけではないのです。逃げたくなるような時もある日常生活の中に、どもる子どもが出ていくのを支援するのが、ことばの教室の役割です。そして、そこで起こってくる「苦勞」を一緒に研究して対処していくのです。その時、役に立つのが、ナラティブ・アプローチ、当事者研究、論理療法、アサーション、認知行動療法、オープンダイアログ、哲学的対話、子ども哲学、レジリエンス、ポジティブ心理学などです。

これらのアプローチはすべて、子どもとの対話によってなされます。子どもとの「哲学的対話」がどもる子どもにとって不可欠です。今よく実践されている「子ども哲学」は、特別なテーマはもうありませんが、どもる子どもの場合、吃音という格好のテーマがあります。子どもとの哲学的対話が、子どもの考える力をつけ、子どもの今後の人生にとって、役立つものになるだろうと思います。

### 【参考文献】

『吃音者宣言一言友会運動十年』たいまつ社 日本吃音臨床研究会のホームページに全文掲載

『どもる子どもとの対話～ナラティブ・アプローチがひきだす物語る力』 金子書房  
伊藤伸二・国重浩一（臨床心理士）編著

『吃音とともに豊かに生きる』増補・第3刷 両親指導手引き書41  
NPO法人全国ことばを育む会発行 伊藤伸二 著

『親、教師、言語聴覚士が使える 吃音ワークブック』 解放出版社  
伊藤伸二・吃音を生きる子どもに同行する教師の会 編著

『どもる君へ いま伝えたいこと』 解放出版社 伊藤伸二 著

『吃音の当事者研究—どもる人たちが「べてるの家」と出会った』 金子書房  
向谷地生良（浦河べてるの家理事）・伊藤伸二 著

『ストレスや苦手とつきあうための認知療法・認知行動療法』 金子書房  
大野裕（認知行動療法センター・センター長）・伊藤伸二 著

『話すことが苦手な人のためのアサーション』 金子書房  
平木典子（東京福祉大学大学院教授）・伊藤伸二 著

『やわらかに生きる～論理療法と吃音に学ぶ』 金子書房  
石隈利紀（筑波大学教授）・伊藤伸二 著

『ポジティブ心理学の挑戦 “幸福” から“持続的幸福”へ』 ディスカヴァー・21  
マーティン・セリグマン

『人間にとって健康とは何か』 PHP新書 齊藤環（筑波大学教授）著

『オープンダイアログとは何か』 医学書院 齊藤環（筑波大学教授）著＋訳

『サバイバーと心の回復力—逆境を乗り越えるための七つのレジリエンス』 金剛出版  
スティーブン・J・ウォーリン

『ストレス対処力SOC 健康を生成し健康に生きる力とその応用』 有信堂  
山崎喜比古・戸ヶ里泰典・坂野純子 編