

吃音評価法を通して自分の吃音人生を考える

相埜 孝幸（大阪府・支援学校副校長・大阪吃音教室）

1 私の吃音に対しての小さいころからの思い

私は物心ついた頃からどもっていて、だんだんと思春期になるにつれて人前でどもるのが恥ずかしくて、中学生くらいから悩みをもち始め、だんだんと内気になってきました。大人になって就職してからもずっと吃音のことを悩み続けてきました。

いつかどもりが治ったらいいのにと考えていました。学生時代は発表などがあると、どもらないように何とか切りぬけよう、大勢の前でどもって失敗することはできない、と考えていました。みんなの前で大きくどもることは自分にとってはあってはならない大失敗でした。自分はどもりのせいで積極的に振る舞えない、どもりのせいで学級委員になれない、などと考えていました。また、将来、スラスラとしゃべれるようになったら、どんなこともできる、どんな仕事にも就ける、・・・と空想にふけることもありました。

“どもりは治る”、“私はこうして吃音を克服した！”などのような新聞広告やネット記事を見て、「え～本当か？ どもりが本当に治るんだったら、こんなに良いことはない！」と思って、いくつか試したこともありました。どもりが治れば人生バラ色！と思って努力したのですが、どもりは一向に改善しませんでした。結局、どもりは治らず、人前で発表するときなど、比較的うまくいくときもあればつまるときもあり、そのときの自分の話し方の調子で一喜一憂するといった具合でした。

悩みを解決しきれないままでしたが、今から5年前（2017年）に一大決心をしてユーチューブで知った「大阪吃音教室」に行ってみよう決めました。ずっと悩みの種であった吃音について、大阪吃音教室に行くことで何かヒントがもらえるかもしれないと思ったからです。

大阪吃音教室に通い始めて今年で5年が経ちますが、そこでいろいろな吃音に関する講座があるのですが、これから私が述べさせていただきます「吃音評価法」の講座内容のことで、私がこの大阪吃音教室に来てからの5年間の気持ちの変化についてお話しさせていただこうと思います。

2 吃音評価法について

大阪吃音教室の例会の講座の一つに、「自分の吃音のテーマを見つける」があります。これは吃音評価法のチェックリストを使って、項目別に自分の吃音についての考えや行動についてチェックしていき、その結果を見ていろいろと考察していくといったものです。

数値化された結果から自分の吃音についての悩みや課題を知り、他の吃音者の結果と比べたり意見を言ってもらったりして、客観的に自分の吃音を分析していこうとする評価法が吃音評価法です。

吃音評価法は、「とらわれ度」「非開放度」「回避度」の3つの側面からチェックリストが構成されています。それぞれの意味とチェックリストの例を以下に示すこととします。

「とらわれ度」・・・自分の考えや行動が吃音にどれだけとらわれたものになっているかを示す度合い

（例）・私に友人が少ないのは吃音のせいだ。

- ・私はどもるので楽しい人生は送れないだろう。
- ・話すことの多い職業（教師、営業職、接客業など）にはつけないと思う。

「非開放度」・・・人間関係の非開放度を表す。吃音がどれだけ人と接するのに影響を及ぼしているかを示す度合い

(例)・大勢で楽しむ行事に参加するのが好きである。

- ・苦しい時や困った時、友人に相談する。
- ・地域活動や趣味のサークルなどに参加している。

「回避度」・・・吃音が理由で、どれだけ日常生活の行いを避けているかを示す度合い

(例)・上司（先生）へ伝言すること

- ・公式の場で自己紹介すること
- ・自動販売機で買えない遠距離などの切符を、口頭で買うこと

チェックリストの項目は、「とらわれ度」が50項目、「非開放度」が28項目、「回避度」が28項目あります。1項目ずつ3択ないし4択で答えるようになっていて、それぞれの項目の点数の合計が、最高点で、「とらわれ度」が154点、「非開放度」が75点、「回避度」が104点になっています。

チェック項目の点数を見て、それぞれの項目の高いところ、低いところ、また「とらわれ度」の合計は何点か？と自分の結果と他の人の結果を比べて、どこからその違いがくるのかということを考えたり、また、その人自身でも以前の結果と今の結果を比べて変化のようすを見て、なぜ変化してきたのか？を考えるとといった見方もできます。

私の場合、2017年と2018年、そして今年行った2022年の3回の結果について、この後、考えていきたいと思います。

3 吃音評価法の結果の推移について

今年、2022年5月20日の例会で吃音評価法のチェックリストを行いました。結果は、合計点がそれぞれ、「とらわれ度」が5点、「非開放度」が7点、「回避度」が3点でありました。やってみて以前より点数が下がっているように感じましたが、実際、過去2回実施したときの結果と比べてみました。そうしたら、あまりにも点数が変化しているので驚きました。3回の結果は以下のとおりです。

	とらわれ度	非開放度	回避度	合計
2022年(令和4年)	5	7	3	15
2018年(平成30年)	17	12	4	33
2017年(平成29年)	62	43	17	122

5年間の点数の推移を見て、合計点が122→33→15ともものすごく減少しています。特に「とらわれ度」が62→17→5、「非開放度」が43→12→7と減少度合いが大きかったです。2017年と2022年の結果を比べて、もう少し詳しく見てみることにします。

「とらわれ度」「非開放度」「回避度」の点数の変化が著しかった項目の主なものを挙げます。

とらわれ度 I : はい II : どちらでもない III : いいえ

項 目	I	II	III
吃音でなければ失敗しなかったのに、一日中うつうつな時がある。	5	2	0
どもってひどく失敗した時、その影響が2、3日続くことがある。	5	2	0
何かがあった後、よく吃音でなかったらなあと思う。	4	2	0
吃音のために私の能力は充分発揮できない。	3	1	0
私はできるだけ職場（学校）の仲間に吃音を知られないようにしている。	3	1	0

非開放度 I : いつも、大いに、よい II : ときどき、やや、普通 III : めったにない、嫌い、悪い

項 目	I	II	III
苦しい時や困った時、友人に相談する。	0	1	3
他人が楽しんでいる時、自分だけ楽しめない。	4	2	0
4、5人グループでいる時、疎外感を持つ。	3	1	0
私は他人からおとなしいと思われる。	2	1	0
本当に腹が立った時は、相手にそれをぶつける。	0	1	3

回避度 I : いつも避ける II : 避けることが多い III : 時々、避ける IV : 避けない

項 目	I	II	III	IV
職場（学校）で研究発表すること	5	4	3	0
職場で話すことが多い重要な役割が回ってきた時、引き受けること	5	4	3	0
電話がかかってきた時、他にも取れる人がいる場合、自ら電話を取ること	3	2	1	0
クラス、職場、地域で世話役を引き受けること	4	3	2	0
会議（授業）の前の方の目立つ席に座ること	3	2	1	0

私の場合、とらわれ度の変化が一番大きかったです。上記の結果にあるように、吃音でうまく発表などができなかったときはひどく落ち込んでいました。ずっと、その気持ちを引きずって憂うつな日が何日も続くことがありました。また、吃音である自分を認めたくなくて自分の吃音を直視することから避けていたように思います。

私は教員をしています。2016年（今から6年前）のことです。100人くらいの研修の場でのことです。グループごとに代表者が発表していくのですが、私が発表者にあたっていました。何日も前から発表の練習を自宅で妻を相手に練習して準備をしてきました。絶対にどもりたくない、無難に乗り切りたいと思って練習を繰り返しました。いざ、発表になり、結果はというと散々なものでした。大きくつまり、息苦しくなりました。家で練習したときと全然違って言葉がなかなか出てきませんでした。発表内容も上の空で、早くその場から逃れたい気持ちでいっぱいでした。発表が終わったあとは、どんよりとした心が沈んだ状態で、他の人と顔を合わせるのも嫌でした。

吃音が出なくてうまく喋れたか、つまって失敗したかで私の心は随分と変わりました。自分の吃音にもものすごくとらわれていたと思います。それで、今現在、吃音についての自分のとらえはどうかと言うと、どもるかどもらないか、ほとんど気にしなくなってきました。吃音があるので発表したくない、引っ込み思案になるというのではなく、吃音でもやりたいことをしたい、言いたいことを言いたいと自分の思うようにやりたいという気持ちが強くなってきました。また、仕事上でも自分の考えを言ったり何か提案したりという自分の役割を果たしたいと思えるようにな

ってきました。自己表現、自己表出をする喜びを感じてきました。

非開放度についてですが、かつては吃音を持っている自分のことを“特異な人間”と思い、人間関係においても一つ周りの人と打ち解けたり自分をさらけ出したりといったことはできてきませんでした。どもりでつまって失敗したときは、自分は人と違うんだ、人よりも劣っているんだと思うようになりました。なので、自分の気持ちを素直に人に対して表したりはできませんでした。ましてや、吃音の悩みや失敗などを人に聞いてもらうことなど考えられないことでした。落ち込みが続き、吃音の悩みが大きいときは、集団にいても疎外感を感じていました。“こんなことで悩んでいるのは僕くらいなものやろな。”と思い、自分で自分のことがわからなくなり生きている意味を見失うこともありました。また、人と打ち解けて話すことができていないので、友達からはおとなしいと思われていたと思います。

しかし、今は自分が人と比べて劣っているとは思いません。どもっている自分も、「仕方ないな。まあ、いいか。」と思えるようになってきました。自分に対しての自尊感情（セルフ・エスティーム）や自己肯定感が持てるようになってきました。“自分は自分、人は人！”です。自分のできるところや得意分野、がんばって取り組んだことなどに目を向けられるようになってきました。ポジティブ・シンキングです。

回避度の2つの項目で、5年前からの変化で、最高点の5点から今は0点になっています。一つは「職場(学校)で研究発表すること」、もう一つは「職場で話すことが多い重要な役割が回ってきた時、引き受けること」です。5年前、研究発表することや話すことが多い重要な役割を引き受けることは、〈いつも避ける〉を選んでいたなんて、今、思えば、自分でも意外なくらいです。そんなに避けたい気持ちでいっぱいだったんだ・・・と驚いてしまいます。それは、今はどちらも〈避けない〉を選んでいます。今は、研究発表の場があると、自分の調べたことや勉強したことなど努力したことをみんなの前で発表して聞いてもらいたいという気持ちの方が強いです。また、話すことが多い仕事でも自分に任された重要な役割なら、その役割を果たしたい、自分も人の役に立ちたいと思えるようになってきました。5年前と今とでは意識の差が大きくあります。

4 自分の吃音に対するとらえが変わっていくまでの心の変化について

なぜ、5年前と現在の意識の変化が吃音評価法において表れてきたのかを考察するにあたり、私の吃音に対するこれまでの向き合ってきた姿勢について述べたいと思います。

吃音で悩み続ける学生時代の出来事ですが、高校2年生のときに、吃音の悩みを自分でもどうすることもできなくて養護教諭の先生に相談に行きました。そうすると数日後、吃音のことを研究されている伊藤伸二さんとコンタクトを取ってくださり、伊藤さんが私の高校まで来てくださいました。今からおよそ45年くらい前のことです。そのとき、伊藤さんは「あなたの吃音は治らないかもしれないです。でも、治らなくても自分の人生を楽しく充実したものにできると思います。」と言ってくださいました。その話を聞いて、私は「そうなんだ・・・吃音は治らないんだ・・・」と思っただけで、それでこれからの吃音に対する悩みや考え方が変わったわけではありませんでした。また、同じ高校生時代、国語の音読が嫌で先生に本読みを当てないように頼みに行ったこともありました。どもっている自分が周りからどう思われているのかと考えたりして、もやもやした気持ちで過ごしていました。どもりの劣等感からみんなの輪に入って打ち解けることもありませんでした。

大学受験に失敗して浪人をする事になりましたが、予備校入塾前の体験学習というのがあって、それに参加したとき、200人くらいいる大きな教室で先生が生徒を指名して問題文を読ませたりしていました。それを見て、私はこの予備校に来たら毎日緊張感で押しつぶされると思い、

宅浪をすることに決めました。このように、人生のいろいろな場面でずっと自分がどもることから逃げてきました。

就職して教員になって、どもりながらも何とか授業をしていました。子どもの前での本読みは特に苦手でしたが、仕方がないのでつまりながら読んでいました。仕事に関しては、活気がある子どもたちに囲まれて楽しく取り組むことができました。しかし、前述したように仕事についてからも、どもりを治したい一心で訓練を続けたこともありました。

このように、高校時代、伊藤さんにお話ししてもらっても変わらず、どもるのが怖くて様々なことから逃げてしまったり、また、悩みを解決しきれずどもりを治す努力を6年前にもしたことがありました。これまでの自分の行いを振り返ると、つくづく自分は殻に閉じこもって融通の利かない、決心ができない弱い人間だったと思います。

50数年ずっとどもりの悩みを持って、吃音評価法という「とらわれ度」「非開放度」「回避度」が大きかった私が、この5年間で大きく変化し、とりわけ「とらわれ度」と「非開放度」が著しく減少してきたことについて、どうしてこのように変わることができたのか、自分なりに考えました。

それはこの5年間で大阪吃音教室や吃音親子サマーキャンプで学んだこと、体験したことが影響して自分の心と体にしみわたってきたのだと思います。吃音について、これまでの人生で真剣に考えたり勉強したりしてこなかった私ですが、大阪吃音教室で吃音についての知識や生き方(吃音哲学)を学び、対人関係の上手なとり方、アサーションを使ってのコミュニケーションの仕方などについて講座の中で学んできました。いろいろと知ったり体験したりしたことを通して、自分の心や体にかぶさっていた吃音による鎧みたいなものが徐々に外れていきました。

大阪吃音教室で出会った吃音に悩みながらも力強く生きてこられた人たちの声、吃音親子サマーキャンプで自分の吃音と向き合い明るくもっている子どもたち、「吃音ワークブック」(解放出版社)や「スタタリング・ナウ」(吃音臨床研究誌)に登場する、自分に自信を持ち人生を逞しく生きている全国の子どものたちのことを知る中で、だんだんと私の吃音に対する「とらわれ度」が薄らいできました。そして、ほとんどどもることにとらわれなくなってきました。どもっても気にしなくなってくると、今度は何事にも逃げないで積極的な自分に変ってきました。(「回避度」の減少) そうすると、人とかかわる楽しみができ、人間関係でも自分から進んで人とかかわるようになってきました。(「非開放度」の減少)

私は、この3月、定年退職をして、現在は再任用で仕事を続けています。これからの自分の第2の人生、どもることにとらわれなくてゆったりとした気持ちで生きていこうと思います。自分の与えられた役割を果たして人の役に立ち、目標を持ち充実した人生を送っていきたく思います。

最後に、大阪吃音教室で大事にしている次の言葉を紹介します。

「私は私のままでいい」

「私はひとりではない」

「私には力がある」

この言葉を、私の人生の糧にして生きていきたくと思います。