

# 『吃音者のみんなが笑顔でいられるように』

3年4組8番 尾山 寧音

## 【概要】

1. テーマの設定理由
2. 目的
3. 吃音について
4. 結論
5. おわりに
6. 参考文献・出典

### 1. テーマの設定理由

私は幼少期から現在進行形で吃音がある。小学生の頃からいろいろな思いをしてきた。話したいのに、上手く話せないもどかしさ。話す度に胸が苦しくなる。同級生から嫌なことを言われたり、馬鹿にされたりもした。自分は何のために生きているのかと悩む時もあった。だから同じ吃音者の方には、絶対嫌な思いをして欲しくないと思った。この論文で多くの人に知ってもらいたい。同じような悩みがある人の解決策にも繋がればいいなと思ったからだ。

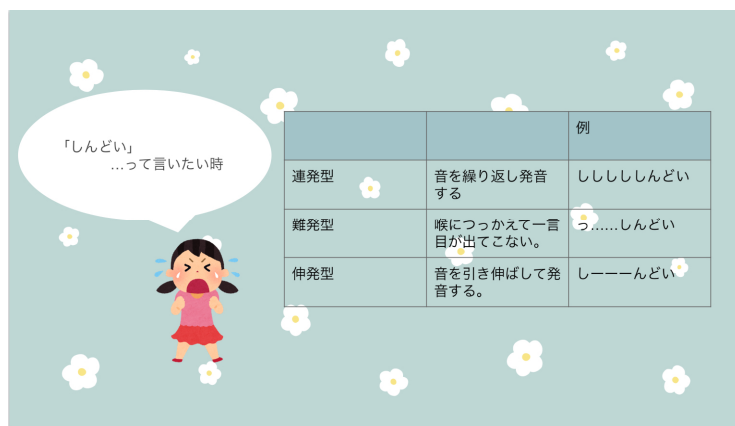
### 2. 目的

「吃音者の方が笑顔でいられるようにするにはどうすればいいのか」

吃音についての正しい理解が未だに広がっていないため、笑われたり、からかわれたり、「しっかり喋れ」と理不尽に怒られることも多く、生きづらさを感じている人が沢山いる。私はそんな思いをしている人たちを1人でも多く救いたいという気持ちがあり、心の拠り所となる場所を作っていきたい。

### 3. 吃音について

まず、吃音とはなんなのか。話す時に最初の一言に詰まってしまうなど、言葉が滑らかに出てこない発話障害の1つだ。「どもり」ともいわれている。吃音は3種類あって、最初の音を繰り返す「連発型」、最初の音を引き伸ばす「伸発型」、喉につかえて発することができない「難発型」がある。



吃音は、だいたい幼少期のうちに発症し、そのうちに治るが、稀に大人になっても治らない人がいる。

また、大人になってから発症する人もいれば、吃音を発症していることに気づかずに大人になる人もいる。

吃音のある成人は人口の約1%で、100人に1人。日本で120万人、世界で7600万人、男女比は4:1といわれている。

吃音になる原因・治らない原因は精神的ショックや親の教育が悪いという人がいるが、そんなことはない。はっきりとした原因は分かってはいないが、吃音者のほとんどの人が「社交不安症」があるといわれている。

社交不安症とは、人と接する場面で強い不安を感じ、人前に出たり、人と接するのを避けてしまう病気だ。社交不安にはいろいろな症状があって、スピーチ恐怖、振戦恐怖、対人不安、視線恐怖などがある。この病気は、吃音の人だけに限らず、いろいろな方が社交不安症で悩んでいる。

その社交不安の悩みが悪循環を生む。①対面の場面での失敗など、過去のネガティブな体験②人に会う時にまた同じことが起こってしまうだろうと悪い予想をしてしまう(自動思考)。③その不安や緊張を隠そうとする(自動思考)。④すると余計に緊張して、不安が大きくなる(感情)。⑤人と接するのを避けようとする(回避行動)。⑥人と接する際の不安がさらに大きくなる(感情)。②人と会う時にまた同じことが起こってしまうだろうと考えてしまうことによって人と接することへの不安が大きくなり悪循環に陥る。

そして…“社交不安症”は”認知行動療法”で治るのではないかとされている。

認知行動療法とは、思考と行動を変えることで、様々な要因で悪化している個人の複雑な悩みを解決する心理療法である。たとえば、半分の水が入っているコップがあって、「水が半分“も”入っている」「水が半分“しか”入っていない」という考えは偏っていて、プラスでもマイナスでもない思考にする療法である。この療法を身につけると、別のしんどい出来事が起きてもその嫌な感情や不安などになりにくく、より上手に対処できるようになり、乗り越えやすくなるだろう。

対人場면을回避することで不安が生じているので、その場면을回避せずに発話することで、対人場面でもって話すときに不安が高まる悪習慣に気づくことができたり、またその認知を修正したりして、その悪循環を減らすことができる。

そこで梅津 円さんは“VR”を使って認知行動療法を行った。

①VRを使って、苦手な場面で成功体験を積む練習。同じ目標を持つ仲間と一緒に切磋琢磨できる環境。

苦手な対人場面を選びカスタマイズできる。当事者目線のコンテンツがある。対人環境の再現。細かなカスタマイズ。失敗が許される安全な環境。面接、プレゼン、自己紹介、電話(easy、hard)など。

②研究論文ベースの情報を学び、実践。

リアリティを高める インタラクティブな機能がある。カウントダウンで緊張感を煽る。どもったら相手が反応する(開発中)など。

③当事者の成功体験や日々の工夫から成功体験の積み方を学ぶ。

(1)効果測定(開発中)

質問票に回答。苦手と成功を可視化。成功体験を積める。など

(2)自分に合う吃音の改善の方法をレコメンド(開発中)

心理療法や行動療法ベースでより良い方法のレコメンド。科学的に根拠のある様々な方法を試せる。実際の改善事例から、自分に合うやり方が見つかる。

実績として、「時間と場所を選ばずに練習できるのが大きなメリット」、「人前で話す前の不安感を減らせそう」、「吃りやすい場面を再現することで場馴れできるかなと思った。」、「1人でも時間と場所を選ばず練習できる点がいい。これで練習し、実際の本番に臨めば改善に繋がりそう」、「吃音症状にも波があり、継続して練習が必要と思われるため」という体験者の意見があった。

## 4. 結論

私もこの”VR”を体験して、自分の苦手な場面、回避行動が分かり、改善点を見つけることが出来た。

自己紹介、大勢の前で発表をするなどの対人場面が苦手であり、言葉の言い換えするなどの回避行動が多々あった。

繰り返し苦手な場面に直面することで、回避を避け、また同じ場面に直面した際に上手く乗り越えることが出来ることが分かった。

まだ回避ゼロには出来ていないので、回避を減らし堂々とするのが今後の課題だ。

## 5. おわりに

昔のトラウマは消えることはきっとない、今でも不安になることは多々ある。でも私が今、笑顔で楽しく過ごせているのは、家族や学校の友達や周りの人たちの支えがあるからだ。

私はこの研究を進めているうちに夢ができた。「注文に時間がかかるカフェ」のような吃音の人が前を向いて生活できるように手助けがしたい。悩み事がある人の心の拠り所になるようなカフェを開きたい。

たくさんの方に救われた分、次は私が誰かの力になりたいと思った。

## 6. 参考文献

【本】

『広篤忍・堀彰人／2004/5／子どもがどもっていると感じたら—吃音の正しい理解と家族支援のために（子育てと健康シリーズ）／大月書店』

『清水栄司／2014/12/22／自分で治す『社交不安症』単行本／法研』

#### 【Webサイト(参考)】

「宮本晶子 「吃音のある子どもたちの学校生活をサポートする取り組み」 筑波大学 研究情報ポータル <https://ura.sec.tsukuba.ac.jp/archives/25089>」

「いのうえともひろ 「吃音持ちだけど、人前で話すのが好き。」 note 2021年2月23日 <https://note.com/bonbabi/n/n8453a75b9423>」

「高田彬 『「大学SDGs ACTION! AWARDS 2019」

熱気に満ちた最終選考会の模様をレポート』朝日新聞 2019/03/25 <https://www.asahi.com/dialog/articles/12239411>」

「菊池良和 「26話：吃音に対して取り組むSDGs」 note 2021/4/11 <https://note.com/kiku618/n/n3324361083ed>」

「「重い吃音、家族の死去… 乗り越えてきた多くの悲劇 バイデン米大統領」東京新聞 TO KYO web 2021/1/21 <https://www.tokyo-np.co.jp/article/81263>」

「梅本 邦明 「からかい乗り越え…高1で吃音告白、周囲が変わった」西日本新聞 me 2020/12/4 <https://www.nishinippon.co.jp/item/n/670335/>」

「聴覚言語機能障害研究室「吃音について」国立障害者リハビリテーションセンター研究所 <http://www.rehab.go.jp/ri/department/kankaku/466/2/>」

「Copyright 2022 注文に時間がかかるカフェ [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/kitsuoncafe](https://peraichi.com/landing_pages/view/kitsuoncafe)」

「高桑のりこ 『うまく言葉が出ない『吃音』～“知ること”で救われる「たすけあい」』こくみん共済 2020/3/27 <https://www.zenrosai.coop/e-tasukeai/tasukeai49/>」

「阿部『【映画えんとつ町のプペル】吃音を持つ我々の希望になる□』どもれどもどもれども 2020/10/21 <https://abe-kenshu.hatenablog.com/entry/2020/10/21/085011>」

「社会のために何が出来るの？が見つかるメディア 『無理解で苦悩する吃音（きつおん、どもり）の若者たち。“注文に時間がかかる”カフェが夢を後押しする』日本財団ジャーナル 2021/10/12 <https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2021/63184>」

#### 【協力者】

梅津 円さん

「[https://www.wantedly.com/id/umetsu\\_madoka](https://www.wantedly.com/id/umetsu_madoka)」

『210815\_第1回どもラボ勉強会「認知行動療法とは①」／梅津 円』

『210727\_第1回どもラボ勉強会「認知行動療法とは②」／梅津 円』

#### 【写真】

[https://share.icloud.com/photos/030\\_Cgz5M4GC7BjJLUTuxegbg](https://share.icloud.com/photos/030_Cgz5M4GC7BjJLUTuxegbg)

<https://share.icloud.com/photos/04drANzUvwwlHNQE3dt3mW5KA>

<https://share.icloud.com/photos/ObaUbiuMibgrKSd-KNxSNaXgg>

<https://share.icloud.com/photos/0febKNpb9JLHbTk-DEE2Xnyug>

<https://share.icloud.com/photos/0f8MteKpIQZTML3vIPqyCeX-Q>

<https://share.icloud.com/photos/04bBKPULH1n2nbmwvdasLVUvA>