

セルフ・ヘルプ・グループ言友会の27年の軌跡

——「吃音を治す」から「吃音とつきあう」へ——

全国言友会連絡協議会

伊 藤 伸 二

人間性心理学研究 第11巻第1号 別刷

1993年6月30日

日本人間性心理学会

## セルフ・ヘルプ・グループ言友会の27年の軌跡

—「吃音を治す」から「吃音とつきあう」へ—

伊藤伸二 全国言友会連絡協議会

### 要約

言友会は、吃音に悩む吃音者の「吃音を治そう」の願いのもと、13人の吃音者によって東京で創立された。27年間の活動は、専門家との連携はあっても、指導を全く受けず、常にグループメンバーによって運営されてきた。グループ活動を通して、理論的立場や価値観が変化しているが、これもメンバーの努力、技能、知識、関心が源泉になっている。

これらのことは、Levy (1976) のセルフ・ヘルプ・グループの定義にあてはまり、分類としては、TYPE II になる。メンバーは共通の障害をもつことによって、ストレス状況におかれている。そのためグループの目標は、相互援助を通して、障害への対処法を共に学びあうことになる。

言友会活動は日本各地に広がり、現在22の都市に言友会がある。それが、全国言友会連絡協議会として組織されている。また、1986年、京都で第一回の吃音者の世界大会を開き、国際的視野にたった活動も展開している。その3年後、ドイツで第二回大会が、1992年にはアメリカの吃音者のグループNSPが第三回大会を開いた。

言友会がどのような活動を27年間展開してきたか、また、理論的立場や価値観がどのように変化してきたか、時折出されるスローガンの変遷を通して振り返る。また、グループのひとつである大阪言友会の例会「吃音教室」のプログラムを紹介し、参加者は何を求め、何を学び、何を得たのかを、メンバーの生の声を聞くことによって探る。

キーワード：セルフ・ヘルプ・グループ、吃音とつきあう、吃音者宣言

### はじめに

セルフ・ヘルプという用語は最近聞かれるようになったが、まだ一般的にはゆきわたってはいない。明確な定義もまだなされていないようである。言友会でも、セルフ・ヘルプ・グループと言い始めたのは、最近のことである。

「言友会とは何ですか?」と問われ、「どもりの人たちのサークルです」と答えると、「何をしているのですか?」と問われる。写真やダンスなどの趣味や親睦だけのグループでもなく、障害者団体のように生活と権利を守る闘いをする運動団体でもない。

村山 (1979) の次のような説明がふさわしい。  
「人間はさまざまな困難に出会い、苦悩するが、

それを専門家の援助を受けることなく、自分の責任で、自分の力で、あるいは非専門家のサポートを受けながらそれを解決する、この過程をセルフ・ヘルプと呼ぶことにしたい」

成人吃音者のグループ言友会は、筆者伊藤 (1976) が12名の吃音者と共に、1965年秋、創立した。1966年4月3日に正式に発会式を開いている。創立以来、筆者は常にリーダーとして活動し、全国組織である全国言友会連絡協議会の会長を長年にわたって務めている。セルフ・ヘルプ・グループ言友会の27年を、活動を推進してきた当事者の立場から、時折のスローガンをもとに振り返る。また、筆者の所属しているグループ、大阪言友会の例会「吃音教室」を例に取り、参加者は何を求め、何を学び、何を得たかを、メンバーの生の声を聞く。これらのことによって、言友会活動の意

義と課題について探るのが本論の目的である。

## I 吃音への援助のありかた

吃る人全てが吃音に悩んでいるわけではない。周囲からはひどく吃っていると思われる、臆することなく自己を主張し、吃音に自分の行動や人生を左右されずに生きている人がいる。一方、吃ることを嘆き、不安や恐れをもち、自らの殻に閉じこもり、不本意な生活を送る人がいる。吃音に強く影響を受ける人とそうでない人がいることが、実は吃音者の問題解決を遅らせ、吃音に関わる人々を惑わせてきた一つの要因でもあった。

吃りながらも、明るく積極的に生きている吃音者と接する機会の多い人々は、吃音に悩む人を前にしても、「たかが吃音ぐらいで」と、吃音問題を軽視する。反対に吃音に悩み、そのために、家から出られないような消極的な生活をおくる吃音者の悩みを聞く機会の多い人々は、「吃音さえ治れば」と必要以上に吃音を意識し、その吃音だけに焦点を当てる。吃音問題への軽視と、過度の吃音への拘泥の中で、悩みの中にある吃音者は自己の吃音を扱いかねている。

☆わたしは29歳の男性です。吃音者です。5月までは仕事に行ってましたが、今は部屋に閉じこもっています。生きていくのが辛いです。どもりのために不自由な生活を送ることに疲れました。もうどうしたらよいか分かりません。今は自分の弱さに腹を立て、人生を恨み、世間を妬み、毎日のように両親を責め立てています。ほとんど自分が嫌になり、死んだ方がましだと思いますが、死ぬ勇気もありません。(後略)

☆私の吃音は軽い方だと思います。でも症状は軽くても悩みは大きいのです。就職して4年目に結婚しました。主人には私の吃音のことは話しておりません。高校の同級生ですので、もう知り合ってから16年たつのですが、気がついていないようです。私が極力隠すように努めているせいかもしれません。子供ができてから悩みは一段と大きくなりました。“もし、この子が吃りだしたらど

うしよう”こんな心配をしていると、やはり2歳頃から吃り出しました。長い人生、まだまだこれからです。私のようにこんな辛い、苦しい苦労はさせたくありません。(後略)

☆私の主人と息子は吃音者なのです。私が一番心配していることは、息子も結婚適齢期30歳になり、お世話して下さる方も沢山いらっしゃるのですが、息子の吃音が分かり、そしてその父親もとなると、いくら本人がやさしく、仕事にも熱心であってもお見合いして体裁よく断られるのではないかと大変怖いのです。今までにも何回かお世話をいただき、駄目だったこともございます。これだけが原因とは思いたくないのですが、本人も本当のことは言ってくれません。(後略)

吃音の問題は、一般に考えられている以上に、その人を悩ませ、人生を狂わせる場合がある。この3通の手紙に見られるような、薬をもすがら思いで書いたであろうと察せられる手紙がしばしば筆者等に寄せられる。吃音は必ず治ると、30万円以上もするインチキな器具を販売する業者も後を断たない。吃音者にどのような援助があるのか。

### 1. 民間吃音矯正所

日本の吃音治療は、1903年、東京は小石川に伊沢修二が設立した、楽石社に端を発する。それ以降は、この楽石社で治療を受け治ったという吃音者か、独自の方法で治った吃音者が吃音矯正所を設立し、治療にあたった。

かつて民間吃音矯正所以外に吃音者の利用できる機関がなかった中で、多くの吃音者が矯正所を訪れた。「吃音は必ず治る」と宣伝する矯正所では、伝統的ともいえる呼吸訓練、発声訓練が行われている。これらの治療法は、「吃らずに話す」ことを強調し、吃ることを罪悪視する。そのため、吃音が治らない場合、吃音者は自らの吃音を否定し、悩みは更に深まる。必ず治るとする、これらの治療法は実際はほとんど効果がない。

だからといって矯正所に利点がないかといえばそうではない。矯正所に行って良かったという点に絞れば、多くの吃音者は次のように言う。

1) 吃音に悩んでいるのは自分一人だと思ってい

たが、自分と同じような人が大勢いることを知り、安心した。

- 2) 初めて吃音のことを話題にできた。
- 3) 吃音のことを話せる友達ができた。

吃音者は、矯正所を訪れるまではあまりにも孤立しすぎていた。親にも、教師にも、友人にも、吃音の悩みは話せなかったという吃音者は多い。矯正所で初めて自分以外の吃音者と知り合い、吃音について語り、悩みを出し、初めて他人に受け入れられる。この体験は吃音者にとって、問題解決への出発点でもある。

しかし残念ながら、ほとんどの矯正所では、この吃音者の体験を重視せず、矯正所で芽生えた人間関係を発展させる対策を全く取っていない。打ちとけて話し合えた吃音者同士の関係は、矯正所を終了するとほとんどなくなってしまう。その後、個人が互いに連絡し合うことはあっても、グループとして形を成していくことはない。

矯正所を出た後、吃音者はまた孤立した生活を続けていくのである。

## 2. 治療グループ

言語病理学、心理臨床の専門家のもとで、自律訓練、カウンセリング、行動療法などを用いた吃音治療に取り組むグループがある。言語障害課程のある教員養成大学や臨床心理学の研究室、聴覚・言語障害センター等の専門家が、中心に行っている。

このグループにおいては、民間の矯正所とは異なり、吃音者の気持ちの解放や人間関係が尊重されている。また専門家から吃音についての情報を得ることができ、自分の吃音を客観的に見つめ直すことができる。このグループの益するところは大きい。

しかし、消極的な生活を続けてきた吃音者は、誰かに「治してほしい」という気持ちが強く、専門家や治療方法を絶対視し、依存しやすい。そのため、自主的にグループを運営したり、お互いが自分の問題解決をはかり、そのために行動するという態度が育ちにくい。またグループは、ある程度の目標—気持ちの解放、自己分析、若干の吃症

状の改善—が達成された時点で解散する場合があります。その後起こってくる問題への対処は難しい。治療の結果、吃症状に改善がみられても、再発することはある。また、吃音に対する不安が減り、食べることにこだわらなくなっても、何かのきっかけで元に戻ってしまうことは、吃症状の再発と同様決して少なくない。

## 3. セルフ・ヘルプ・グループ

筆者も経験した、いわゆる専門家による援助について、その利点と限界を述べた。では、この限界を克服する援助はないのか。

対馬(1977)は、吃音者のグループ・セラピーの数多い経験から、吃音者のサークル活動をすすめている。対馬は「このようなサークルづくりを彼らにすすめた根拠は、それが正式のグループ・セラピーほどではなくても、必ずやかなりの治療効果を発揮することが予測できたからである」と述べている。実際そのすすめによって、サークル「京大デモステネス会」ができ、成果を上げていた。そして対馬は、そのサークルを次のように評価している。「同じ吃音という悩みを持った者同士がサークル活動を通じて得るものは大きい。例えば、同じ程度の難発、連発を持っていても、自分の方がその同程度の他の人よりも深く悩みすぎていると知っただけで一つの内省が生まれ、どもりについてとらわれる自己の変革が徐々に実現し、どもりについての認知構造が変わってくる」

対馬は、吃音者のサークル活動は、正式のグループ・セラピーほどではなくても効果があると述べているが、グループ・セラピーでは得られない大きな効果が、むしろサークル活動の中でこそ得られると思われる。それは前述の矯正所や治療グループの限界を乗り越えられるものをサークル活動が持っていると思うからである。吃音は人口の1%の発生率があり、吃音に悩む人たちは多い。個人の専門家や数少ない治療機関が努力しても、援助できる吃音者の数には限界がある。

## II セルフ・ヘルプ・グループ言友会

言友会は以前、障害者団体と位置づけられていたが、自らをセルフ・ヘルプ・グループと位置づけ始めたのは最近のことである。これは、それまでセルフ・ヘルプ・グループの概念を知らなかったからでもあるが、会そのもののが団体としての要求より、メンバー個人のよりよい生き方を探るという、内容の変化も影響していると考えられる。

### 1. セルフ・ヘルプ・グループの定義

セルフ・ヘルプ・グループは、第二次世界大戦後、アメリカで急速に発展した。まず、障害児を持つ親のグループが、そして障害を持つ本人のグループが次々と結成された。

レヴィ (1976) は、次の5つの条件を満たしているものをセルフ・ヘルプ・グループとしている。

- 1) 目的 相互援助を通して、メンバーの問題を改善し、よりよい生き方を求める。
- 2) 起源と発足 起源と発足がグループ・メンバー自身にあり、外部の専門家や専門機関によるものではない。
- 3) 援助の源泉 メンバーの体験、知識、技術、努力、関心が援助の主要な源泉であり、専門家がグループの集会に参加しても、補助的な役割しか果たさない。
- 4) メンバー構成 抱えている問題を共通に体験している人たちで構成される。
- 8) 統制 組織の構造や活動のスタイルなどを規定するのはグループのメンバーが中心になっている。

### 2. 言友会の活動

言友会は、レヴィの5つの条件を全て満たしており、セルフ・ヘルプ・グループと規定することができる。断酒会、生活の発見会、失語症友の会など日本にもセルフ・ヘルプ・グループはあるが、

多くは医師など専門家が深くかかわっている。専門家との連携はあっても、専門家が深くかかわってはいない点で、言友会は際立った存在だといえよう。

さらに、創立時の目的、活動内容が大きく変化してきているのも珍しいであろう。この変化を、専門家の指導を受けず吃音者自身の手でやりとげたところに、言友会のセルフ・ヘルプ・グループとしての面目があるといえよう。

全国22か所に言友会があり、それぞれが独立して独自の活動している。東京、大阪等の大都市では、25～40名が参加する週1度の例会が、地方の都市では、5～15名が参加する月に1度から2度の例会がもたれる。

緩やかな連合体として、全国言友会連絡協議会が組織されている。全国のレベルでは、年に1度100名ほどが集まる「吃音ワークショップ」、年に数度の「リーダー研修会」が開かれる。月1回発行する吃音情報紙『吃音とコミュニケーション』は会員外に、ことばの教室の教師など200名の読者をもつ。その他、不定期に雑誌や小冊子を発行している。吃音児、両親を対象には「親子サマーキャンプ」が開かれる。また、3年に1度は「国際大会」が開かれている。第1回は日本の言友会が中心になって京都で開催した。第2回がドイツ・ケルン、そして第3回はアメリカ・サンフランシスコで開かれた。現在は20か国の吃音者のグループと交流がある。

現在会員数は、東京250名、大阪150名の他、全国では1000名が組織されている。吃音に悩んだ人が活動を通して自らの吃音問題を解決すれば、言友会から離れていく。そのため、活動する会員数は常に流動的である。言友会の活動の成果があればあがる程、言友会の会員数は減ることになる。

過去27年間には、1万人以上の吃音者が参加している。

### III スローガンにみる言友会の変遷

各地言友会の機関紙や年次大会、全国的な吃音情報紙や全国大会などで、その時折のスローガンがかかげられる。それは、言友会のグループとしての成長の軌跡でもある。スローガンによって、言友会の27年の活動を振り返る。

《力を合わせてどもりを治そう》1965～1967年  
当初、言友会は日本吃音矯正会とも名乗っていたように、会創立の目的は、吃音を治すことにあった。公的な専門機関が全くない中で、当時、隆盛を極めていた民間矯正所で大勢の吃音者が治療を受けた。しかし、「どもりは必ず治る」と宣伝する民間矯正所ではほとんどの吃音者の吃音は治らなかった。

当然、吃音者は民間矯正所に反発する。その反発が会創立のエネルギーにもなった。反発し、その治療法に疑問を持ちつつも、民間矯正所で習った治療法を例会の柱とするしかなかった。例会のほとんどは、発声、呼吸訓練にあてられた。

《団結の力で吃音を克服し、全国の仲間を解放しよう》1967～1970年

週に1度の例会で、大勢の吃音者が発声・呼吸法等熱心に取り組んでも吃音が治らない現状の中で、吃音の矯正から吃音克服へと視点が変わった。これまでは、治らないのは治療法に問題があるのではなく、吃音者自身の努力が足りないからだ、と考えられていた。しかし、大勢の吃音者が言友会に集まり、真剣に努力しても治らない現実の中で、一般に考えられているようには、吃音は簡単には、治るものではないことに気づき始める。吃音矯正よりも、吃音克服にウエイトがおかれてきた。吃音を治すために、また学生として、東京に来ていた吃音者が全国各地へ帰り、言友会は全国へと広がっていった。

《若者の明日を築こう》1971年

言友会は発声訓練などの例会活動だけでなく、青年運動や障害者運動に目を向け始め、「吃音が全て」という生活から脱皮していく。年間3つの行事（文化祭、創立祭、夏季合宿）を新しく入った人を中心とした実行委員会で企画・運営する中で、吃りながらも行動する吃音者が育った。吃音者である前に青年であり、社会人であるとの自覚が芽生えた。障害者運動、青年運動、公害運動に取り組む若者にも広く呼びかけ、「若者の明日を築こう」のスローガンで、言友会創立5周年記念祭を400名の人々と共に開いた。吃音者のグループの枠を超えたプログラム内容だった。

《どもりを語ろう》1972年

吃音を理論的に研究し、吃音者の実態を調査する理論研究部が設立され、同時に海外の出版物や専門書から学ぶ姿勢が定着した。

吃音の専門誌『ことばのりずむ』が吃音の研究者、臨床家の協力のもと創刊された（現在11号まで発行）。また、吃音者だけでなく、吃音児を持つ両親、吃音児を指導することばの教室の教師、行政関係者などに呼びかけ、吃音問題研究全国集会を開催した。自らのどもりをさらけ出し、それについて真剣に語っていきこうとした。

《どもりは治らないかもしれないことを考えよう》1973年

『ひょっとすると、今まで私は、どもりそのもので悩み苦しむより、どもりを言い訳にして意に反した行動をしてきたことに対して思い悩んできたことの方がはるかに多かったかもしれない。でも、そこから一歩も踏み出せないまま、その悪循環の中にどっぷり浸っていた。どもりについて真剣に考えてこなかった気がする・・・』

このような体験が出され、さらに多くの吃音者の体験が整理され、それをもとにした全国リーダー会議がもたれた。

「吃症状の程度に関係なく、どもりの悩みが深いのは、どもりは治るんだという考えを意識下に根強く持っているからであろう。そのため、どもり

表1 吃音者宣言

## 吃音者宣言

私たちは、長い間、どもりを隠し続けてきた。「どもりは悪いもの、劣ったもの」という社会通念の中で、どもりを嘆き、恐れ、人にどもりであることを知られたくない一心で口を開くことを避けてきた。

「どもりは努力すれば治るもの、治すべきもの」と考えられ、「どもらずに話したい」という、吃音者の切実な願いの中で、ある人は職を捨て、生活を犠牲にしてまでにさまざまな治すころみに人生をかけた。

しかし、どもりを治そうとする努力は、古今東西の治療家・研究者・教育者などの協力にもかかわらず、充分にむくわれることはなかった。それどころか自らのことばに嫌悪し、自らの存在への不信を生み、深い悩みの淵へと落ち込んでいった。また、いつか治るという期待と、どもりさえ治ればすべてが解決するという自分自身への甘えから、私たちは人生の出発（たびだち）を遅らせてきた。

私たちは知っている。どもりを治すことに執着するあまり悩みを深めている吃音者がいることを。その一方、どもりながら明るく前向きに生きている吃音者も多くいる事実を。

そして、言友会10年の活動の中からも、明るくよりよく生きる吃音者は育ってきた。全国の仲間たち、どもりだからと自分をさげすむことはやめよう。どもりが治ってからの人生を夢みるより、人としての責務を怠っていない自分を恥じよう。そして、どもりだからと自分の可能性を閉ざしている硬い殻を打ち破ろう。

その第一歩として、私たちはまず自らが吃音者であることを、また、どもりを持ったままの生き方を確立することを、社会にも自らにも宣言することを決意した。どもりで悩んできた私たちは、人に受け入れられないことのつらさを知っている。すべての人が尊重され、個性と能力を発揮して生きることのできる社会の実現こそ私たちの願いである。そして私たちはこれまでの苦しみを過去のものとして忘れ去ることなく、よりよい社会を実現するために生かしていきたい。

吃音者宣言、それは、どもりながらもたくましく生き、すべての人びとと連帯していこうという私たち吃音者の叫びであり、願いであり、自らへの決意である。

私たちは今こそ、私たちが吃音者であることをここに宣言する。

全国言友会連絡協議会

1976年5月1日 言友会創立10周年記念大会にて採択

が治ったら～しようということしか考えられない」また「治すことを目標にし、また治すべく努力していたのでは、本当の吃音克服はあり得ないのだなあ」とのリーダーの感想や意見が出された。

これまで、吃音症状に目を向けていたのを、吃音を持ったその人、吃音者自身への洞察が進み、吃音者の消極的な、問題と直面するのを避ける行動パターンに検討が加えられた。吃音そのものに対する関心から、吃音者の人生に対する関心へと大きな転換がなされたのである。

## 《治す努力の否定》1974年

吃音が治りにくいものであることを自覚しつつも、全国各地の言友会で行われている例会は、相変わらず吃音症状の消失、および改善という目標を捨て切れなかった。その中で、吃音を治そうとする姿勢が、吃音者としての自覚ある生活に一步

踏み出せない要因であることに注目し、吃音を治そうとする意識、行動のエネルギーを自らを成長させるために転換していこうと呼びかけた。これまで誰もが信じて疑わなかった吃音を治すという前提を吃音者自身の手で、言友会が初めて取り去ったのである。表現がセンセーショナルであったため、吃音者自身からも、ことばの教室の教師からも、一部反発が出された。

## 《吃音を持ったままの生き方を確立しよう》1976年

「吃音はどう治すかではなく、どう生きるかにつける」という問題提起を持って、北海道から九州まで全国35都道府県・38会場で、筆者が全国を巡回して吃音相談会を開いた。吃音者 432名、ことばの教室の教師87名、吃音児を持つ両親72名と吃音問題について語り合った。言友会の中だけで議論してきた私たちの考えが、言友会も治療機関

表2 吃音講座内容

---

講座1 吃音に関する基礎講座
◎吃音とうまくつきあうために ◎吃音の原因と治療の歴史
◎アメリカの治療法の紹介 ◎吃音の予期不安・場面恐怖・吃語恐怖
◎セルフヘルプの考え方 ◎吃音問題解決の新しいアプローチ
講座2 コミュニケーション能力を高めるための講座
◎吃音者のコミュニケーションの諸問題
◎吃音者の話し方教室・文章教室・朗読教室
◎発声訓練について
講座3 自分を知り、自分を高めるための講座
◎交流分析 ◎論理療法 ◎アサーティブ・トレーニング
◎ゲシュタルト・セラピー ◎サイコドラマ ◎森田療法

---

もない全国各地の一人で悩む吃音者に、受け入れられるかどうかを検証する全国巡回の旅でもあった。少ない会場で10名程度、多い会場では80名程度、個人で、グループで、参加者の規模や要望によって様々な型をとりながら、じっくりと吃音について語り合った。予想外に私たちの主張が確かな手ごたえとして伝わった。その旅の中で、吃音に悩み、左右されている吃音者と多く出会った一方で、吃りながらも明るく建設的に生きている吃音者と多く出会った。自らの体験から、吃っていればそれに悩み、人生が左右されているはずだと信じてきた従来の先入観が破られた。また言友会の活動の中から吃りながらもより良く生きる吃音者が育ったことを評価し、言友会創立10周年の記念大会で〈吃音者宣言〉(表1)が採択された。

#### 《世界にとべ、吃音者たち》1986年

〈吃音者宣言〉を世界のレベルで検証する機会がやってきた。法人格も財政的基盤もない言友会が、海外10か国から34名、日本から360名の成人吃音者、研究者、臨床家が参加した世界で初めての吃音問題での国際大会を開催した。

吃症状にとらわれるのではなく、吃りながらも明るくより良く生きることを提唱する言友会ならではの事業であり、言友会のこれまでの活動の成果が問われる大会でもあった。また、会に入って新しい人や、〈吃音者宣言〉は頭では分かるが、実際に行動できない人が頭での理解から経験を通して学び直す好機でもあった。

成果はどうであったか。職場の同僚全員にカンパを訴えた人がいた。多くの吃音者が自分の両親、友人、知人に言友会の活動を、吃音のことを、国際大会のことを語った。大口カンパの全くない中で、言友会が集めたカンパ総額は1100万円に達した。大勢の会員が〈吃音者宣言〉を实践した証しであった。国際大会は、大成功を収め、吃音者、吃音研究者の国際的な交流が必要だとの気運を作った。その後、1989年に第2回大会がドイツのケルンで、昨夏、第3回大会がアメリカのサンフランシスコで開かれた。参加国も20か国に達している。

#### 《吃音と上手につき合う》1987～1991年

〈吃音者宣言〉以降の言友会は、吃音を持ちつつより良く生きるために幅広く学ぶ歴史だった。禅僧、アナウンサー、俳優、国語学者、オペラ歌手、心理学者、医師、演出家、シナリオライター、映画監督など、幅広い講師陣が、全国規模の吃音ワークショップ、リーダー研修会等で協力して下さった。言友会が学んできたのは次のようなものである。

自分史作り、表現よみ、民話の語り、自己形成史分析、交流分析、論理療法、サイコドラマ、竹内レッスン、構成的エンカウンター、アサーション・トレーニング、生きがい療法(森田療法)、ゲシュタルト・セラピー、ベーシック・エンカウンター、など。

言友会は今、これらのものから学びながら、吃



音と上手につき合うための独自のプログラムを作りつつある。

#### IV 吃音とつきあうためのプログラム： 「吃音教室」

言友会では、吃音者自身が自らの吃音に直面し、問題解決の考え方を知り、自らの問題を解決する道筋とともに学ぶ。

全国にある22か所の言友会では、それぞれ特徴ある活動を展開している。その中のひとつ大阪言友会を紹介したい。それは、「吃音教室」という名称で、週に1回、金曜日の午後6時45分から開かれる。心と体と声をひらくレッスンや近況報告のスピーチに続いて、吃音講座およびディスカッションがもたれる。参加人数は、20～30人である。

その中の中心である吃音講座（表2）は次の3つに分かれている。

##### 1. 吃音に関する基礎講座

なぜ、吃るようになったのか？ 原因は何なのか？ と素直な疑問をもつのは吃音者として当然だが、吃音の原因について正しい知識を持っている人は、それほど多くはない。いたずらに不安を持ったり、適切でない治療法にのめりこまないために、吃音の正しい知識を持つことは必要不可欠なことだといえる。

##### 2. コミュニケーション能力を高めるための講座

話しことばの障害である吃音は、人とのコミュニケーションに大きな影響を与える。人とのコミュニケーションがうまくいかないと嘆く吃音者が、広く深くコミュニケーションについて知り、学ぶことは必要なことだといえる。かつて私たちは、コミュニケーションといえば、話すことのみあると思ひ込み、吃ることによって人とのコミュニケーションがうまくいかないと嘆いた。どもりを治す、また軽くすることがコミュニケーションを向上させる唯一の道だと信じてきた。コミュニケーションの他の要素、「聞く」「読む」「書く」に目を向けることがなかった。「話す」要素以外にも目を向け、アプローチしていこうと

するのが、この講座、コミュニケーション能力の向上ということである。

##### 3. 自分を知り、自分を高めるための講座

吃音のために楽しい人間関係が結べないと嘆く人がいる。吃音が治ればよりよい人間関係ができるかといえばそうではなく、吃音でなくても多くの人が楽しい豊かな人間関係を結べずに悩んでいる。吃る吃らないにかかわらず、本当にすばらしい人間関係を職場や家庭、グループの中で作るのは難しいことだといえよう。人間関係がうまくいかない原因にはいろいろあろうが、自分自身へとまた他者への気づきが少ないことも大きな原因の一つである。自分自身が本来持っている能力に気づき、その能力の発揮を妨げている要因を取り除いて、本当の自分の可能性を実現して生きていくための講座である。

#### V 参加体験分析

1991年2月、大阪言友会の運営委員と会のメンバー20数名で、例会を考えるための合宿が行われた。「例会で良かったこと」をテーマに、フリートークで話し合った。出された発言は全てカード化され、KJ法でまとめた。

KJ法の図解を文章化したため、ぎくしゃくした文章になっているが、発言者の全ての声まとめられているので、そのまま紹介したい。

高松（1984）の提起「セルフ・ヘルプ・グループについて、心理学的な立場からの細かな考察が必要だ。グループがどのように始まり、どのように展開していくのだろうか。どのような要因がそのプロセスに影響するのだろうか。参加者は何を求めてくるのか。そこで得られるものは何なのか」に若干の資料を提供できると思われる。

##### 1. 例会は中身で勝負

###### 1) 魅力のある講師がいる

吃音教室の講師は言友会の会員が担当する。講師は、言友会歴25年の人から、まだ2年しかたっていない人、職業は公務員、会社員、自営業などで、性格も楽天的で社交的な人や、繊細で物静か

な人など、また年齢も25歳から60歳とバラエティに富んでいる。そして、一人一人が講座を担当するにあたって、工夫や努力をしている。

次に、運営委員がしっかりしている。全スケジュールの中で、この講座はこの講師が適任であると講師の持ち味を引き出す。運営委員が講師を引き受けたメンバーに、適切なアドバイスを与える。

もう一つの魅力は、言友会外から特別講師を招いたことだ。演出家の竹内敏晴さん、ジャーナリストの高橋徹さん、森田療法の宇佐晋一さん、ユーモアについての専門家である演芸作家の織田正吉さん、障害者問題の牧口一二さんなどである。

2) 自分が講師をすることによって勉強になる

講義を充実させるために、いろいろな所に出かけて、学んだ。例えば、心理療法の講義に関して言うと、ゲシュタルト療法、交流分析、森田療法、論理療法、サイコドラマなどである。講師の責任を果たすための準備は、楽なものではない。交流分析のビデオを購入し、何度も見る。図書を数冊買い求めて、読破する。自分が講義でしゃべる一言一句をワープロ原稿で用意する。説明用のピラを何枚も作る。ゲシュタルト・セラピーや、サイコドラマのワークショップに何度も参加する。

しんどい作業であるが、講義をやり終えてみると、充実感が残り、講師を引き受けて良かったと思う。責任を分担することによってヤル気も出、自分が分担した部分の内容の理解が深まる。また、準備を含む講師の努力を、他人から褒められて意欲が湧いてくる。

これまで吃るため人前で話をするのは苦手で、できるだけ避けてきた。そんな自分でも、講師ができたということは、大きな自信につながる。

また、同じ吃音の人が吃りながらも講義をしているのを見て、私にもできるかもしれないと思うようになる。そのようにして、全ての人が講師になり得ることが分かった。

3) 資料が良い

講座の配布資料で良いものが多い。講義の時間内に把握し切れなかった内容も、家に帰ってから

資料を読み直すことで、詳細が理解できる。

資料を作成するために、図書10冊を読み、吃音問題を考える上で有効な項目を抜粋し、関係する吃音事例を適宜、紹介する。このために、資料の内容が充実し、かつ、分かりやすくなっている。また、何回も講師をしていると、前回よりも良い資料を提供しよう、という講師の意気込みが反映され、資料の内容がより深まっている。

## 2. 例会は私の期待にこたえてくれる

1) 個人の悩みに対応できる

個人の悩みが出された時、予定の講座を中断して、その悩みの解決に当たる。また、繰り返し、個人の問題を優先していることを伝え、悩みや困ったことが出やすい雰囲気をつくることを心がける。「吃音の受容」については、個人の悩みに沿って何度も話し合いがもたれた。この他にも、個人の問題を例会で取り上げ、考えたことは少なくない。サイコドラマでの「夫婦のやりとりでの気づき」、ゲシュタルト療法での「異性に与えるイメージの改善」、交流分析での「他人を喜ばせろというドライバーの気づき」などである。例会には、個人の問題を素直に出せる雰囲気がある。自分を見守ってくれる人の存在を感じる。決して慰め合いの場ではない。出した問題に対して、時には厳しい指摘をしてくれる人がいること、そしてその厳しい指摘に耳を傾ける信頼関係があることも見逃せない。

2) 押し付けがない

発言を強要されることはなく、黙っていても、負担を感じなくても良い。思っていないことまで言う必要はなく、過剰にしゃべらされることがない。例会の初めに「何でもスピーチ」と称して近況報告、例会の感想、個人の問題などを発表する時間を設けているが、この時の発言も、全く自由意志によっている。仲間の発言を聞きながら、触発されて、発言したくなるのを待つ。

その一方で、職場や家庭とは違い、吃音の悩みを本音で自由に出せる。吃音教室に入るのも自由、出るのも自由。このような雰囲気の中で、毎週の例会が行われている。

### 3) 幅広い友人ができた

例会には実習が多く導入され、みんなで話し合う時間がたくさんある。そのため、各人がどのように吃音問題に取り組んでいるか、参加者一人一人の考えを聞くことができ参考になる。共感を覚えたり、新しい気づきを発見したりした。吃音というテーマを通し、心を通じ合うことができ、多くの吃音者と知り合いになった。

幅広い友人ができるのには背景がある。年齢や性別でクラス分けしていないのも、老若男女が幅広いいるのも良い。いろいろの職業の人と会えるし、年齢の違う人と話し合えるのも良い。

### 4) 明るく、楽しく、元気が出る

みんなが一つの目標に向いている。みんなが頑張っているのを見ると、触発され、元気が出る。知的緊張の楽しさがあり、刺激が与えられ、エネルギーが出る。同年代の人に対し、良い意味でのライバル意識がある。他人の吃音に対する考え方、取り組み方に刺激を受ける。自分のこれまで全く知らなかった心理療法を学べる。

吃音を治すことにとらわれていないので、吃っても、失敗しても、受け入れてもらえる安心感がある。家庭や学校で分かってもらえない吃音の悩みを分かってくれる。落ち込んだとき、ここへくると元気が出る。安心してみんなの顔を見られる。

この他に、ユーモアのある人がいる。男女のバランスがとれていることも、明るく楽しい雰囲気を作り出している。

## 3. 例会に来て良かった

### 1) 吃音の知識がついた

吃音を含めていろいろなことを教えられた。吃音に関する正しい知識を学んだことで、漠然としていた不安が減った。

### 2) 心理療法は吃音者に役立つ

会社で吃って笑われても、耐えられるようになったのは心理療法のおかげだ。夫婦関係の改善のために役立った。サイコドラマで、大勢の参加者から妻の立場で、各種の台詞を言われてみて、夫として思いやりに欠けるのに気づいた。

行動に踏み出すときの勇気が得られた。職場の

重要会議で、初めて発表するに際し、吃音への不安や恐れが拡大したが、この感情のベースにある非論理的な考えを、論理療法を用いてリストアップし、粉碎することによって、不安や恐れを軽減できた。

言友会の会員の様々な体験は、例会の場で、機関紙の中で紹介された。例えば、論理療法が影響を及ぼしている様子が紹介されている。吃音に悩むのも解決するのも、人間関係の中であり、心理療法の果たす役割は大きいことが理解できる。

### 3) 吃音に対する考えや行動が変わった

吃りながらも朝礼を続けている。会社で逃げなくなった。会社で笑われるのが怖くなくなった。食べる自分を許せるようになった。吃音に対する考え方が変わった。食べる人の顔をじっと見られるようになった。みんなの意見を聞いて、自分の考えの修正ができた。自分の問題に気づくことができ、自分自身のことがよく分かった。吃音を考える上でキーワードを多く持てた。一つの問題を真剣に考えるようになった。吃りながらも、自分のしたいこと、しなければならぬことをし、頭の中だけでなく、行動を通して、吃音を受容できるようになった。

## VI 考 察

### 1. セルフ・ヘルプ・グループとしての言友会活動の意義

吃音は、言語障害のひとつであり、言語病理学からの研究、臨床がなされている。吃音児・者が訪れる病院や、公立小学校の「ことばの教室」の多くが、「治るものなら治したい」と、吃音症状の消失および改善を目指している。

一方、言友会は、スローガンにみる活動の変遷でみてきたように、「吃音を治す」から、「吃音とつきあう」へと、27年間の活動を通して変化してきた。

吃音の治療者、研究者がその立場にのみ立てば、吃音を治そうとして、治らなくても、大きな痛みとはならないが、吃音を治したいと、切実に願う

吃音者にとっては、治る、治らないは、大きな問題である。治そうとして費やされてきた、金銭的、時間的、精神的エネルギーの損失は大きいものになっている。だから、治療者、研究者以上に吃音を直視する目が真剣なものになるのは、当然のことといえる。1万人を越える吃音者が集まり、吃音者の実態が吃音者自身の手で明らかにされていくと、当然、吃音者自身の側から、吃音者にとって何が大切なのか、何が吃音の問題解決に必要なかを考え始める。

- ☆ 治療を受ける、受けないにかかわらず、治っていない吃音者が多い。
- ☆ 多くの吃音者にとって有効な治療法はまだ確立されていない。
- ☆ 吃音者の吃音に対してもつ意識や受ける影響に大きな個人差がある。

これらの事実を踏まえ、言友会では、「吃音とつき合う」ということばに集約されるような結論にいたった。これは、当事者である吃音者の数多い参加と、国際大会などを通しての情報交換、吃音教室などでの実践なしには、得られなかったであろう。つまり、スローガンの変化は、多くの吃音者の声の結集であり、当事者だからこそできたことだといえる。

以上のことから、多くの当事者によって、「吃音を治す」から「吃音とつき合う」へ変化させてきたところに、セルフ・ヘルプ・グループ言友会の意義を見い出すことができる。

## 2. 言友会の問題と今後の課題

言語障害の専門家は、吃音を治す方向での研究、臨床を続けている。言友会のように、「どう治すかではなく、どう生きるか」とする、「吃音とつきあう」方向での実践は、残念ながら現在は、言友会独自の取り組みでしかない。当事者である吃音者の主張がより多くの人々に理解されるよう努力をする必要がある。

また、大阪言友会の「吃音教室」の良かったとする点だけを取り上げて紹介したが、内容が難しい、吃音を治したいとの要求も大切にすべきだ、新人への対応が不十分だ、などの批判もある。吃

音教室をよりよいものにしていく努力も必要だろう。また、セルフ・ヘルプ・グループの存在を知らない人、知っていても、参加できない引きこもる人の存在もある。いかにすれば、吃音に悩む人が言友会の例会や活動に参加し、自らの問題解決ができるまで定着するか。いかにすれば、自己の問題を解決した吃音者が、同じ悩みをもつ吃音の後輩への援助のために会の活動の運営に参画するようになるかなど、解決すべき課題は少なくない。

言友会を、単に吃音克服の場としてでなく、「生涯学習の場」と位置づける吃音者が増えつつあることは、明るい未来を感じさせる。明るい未来を確実なものにするために、言友会のなすべきことは多いように思われる。

## 文 献

- 伊藤伸二 吃音問題の歴史 大阪教育大学紀要(第IV部), 23, 131-136, 1974
- 伊藤伸二 吃音者宣言—言友会運動十年 たいまつ社 1976
- 伊藤伸二 成人吃音者のセルフ・ヘルプ・グループ 内須川洸編 「吃音の心理臨床」(福村出版), 135-154, 1984
- Levy, L. H. Self-help groups: Types and psychological processes. *Journal of applied behavioral sciences*, 12(3), 310-322. (村山正治・上里一郎編「セルフ・ヘルプ・カウンセリング」(福村出版), 13, 1979)
- 村山正治・上里一郎編 「セルフ・ヘルプ・カウンセリング」 福村出版 1979
- 高松里 成長志向的Self-Help Groupの研究 人間性心理学研究, 2, 98-109, 1984
- 高松里 日本のSELF-HELP GROUPに関する文献と研究の現状 人間性心理学研究, 4, 84-96, 1986
- 対馬忠 吃音者のグループ・アプローチ 多田治夫・上里一郎編 「集団心理療法」(福村出版), 78-95, 1977

## 謝辞

本論文は、1991年九州大学で行われた、第10回日

本人間性心理学会での発表に加筆して作成したものである。

4年前に、九州大学の村山正治教授から、言友会の活動についてまとめて「人間性心理学研究」に投稿してはと、お勧めいただいたが、筆者の事情でそのままになっていた。この度は、福岡大学の野島一彦教授から、学会での発表を論文としてまとめてはと勧めいただき、本論文を作成した。言友会活動

に関心をもって下さり、論文作成までお勧めいただいたお二人に感謝申し上げたい。

論文をまとめるにあたっては、村山正治教授、野島一彦教授、九州大学の高松里先生にご指導いただいた。名古屋音楽大学の村久保雅孝講師には貴重なアドバイスをいただいた。

ここに記し、感謝申し上げたい。

(1993. 1. 19受稿, 1993. 4. 24受理)

---

## ABSTRACT

### Achievements of Genyukai's Twenty-Seven Years of Self-Help Activities

— Changes in Genyukai's approach from "curing stuttering" to "living well with stuttering" —

Shinji Ito *AII-Japan Genyukai Association*

Genyukai is a self-help group which was founded in Tokyo in 1965 by thirteen people who stuttered, wishing to find ways to "cure stuttering". The group has been operated independently by the group members without any instruction by professionals, while it collaborates with them for exploring better ways to manage stuttering.

Through its twenty-seven years of self-help activities its theoretical and value orientation has changed, but this is a result of continuous efforts, improvement of skills, increasing knowledge and interest in stuttering by its members.

These activities of Genyukai meet the Levy's definition of self-help groups (1976) and can be classified as TYPE II. self-help groups members are under stress because of the handicap they have in common. Therefore, the goal of self-help groups is to learn ways to manage their handicap through mutual aid.

Genyukai's activities developed throughout Japan, and presently it has chapters in twenty-two cities, which are unified as All-Japan Genyukai Association. Genyukai developed its global vision and hosted the First International Convention for People Who Stutter in Kyoto in 1986. Three years later Germans hosted the second international convention, and in 1992 the third international convention was hosted by the National Stuttering Project in the United States of America.

This report discusses 1) Genyukai's activities for the past 27 years; 2) how its theory and value orientation have changed by reviewing the slogans presented from time to time; and 3) the program of the "Stuttering Workshop" organized by Osaka Genyukai, one of the local chapters, at its regular meetings, which explores the opinions of the participants, their expectations, and what they learn and gain from the workshop.

**Key Words** : self-help group, living well with stuttering, declaration by stutterers

---