

知ってほしい 吃音のじつ

言語聴覚士 木村 遥



コロナ禍で、人と話す機会がめっきり減りました。自由にしゃべりができる機会が待ち遠しいですね。今回はご相談の多い《うまく話せない悩み 吃音》を取り上げてみました。

話すじつの悩み 吃音(きつおん)



突然、人前で挨拶なんて頼まれたら、うまく話せる自信はありますか？たいていの人は緊張してスムーズにはいかないかと思います。学校や職場、家庭での日常のストレス、気のおけない友人との楽しい会話、少しの愚痴でもスッキリするものです。では、自分が思うように話せなかったらどうでしょう？「吃音(きつおん)」と言葉を知っていますか？吃り(ごもり)と言われていた時代もあります。吃音は、一般的にはあまり知られていません。詳しい知識を持つ医療機関や医療関係者も少ないのが現状です。吃音は、滑らかに話すことができない言語障害です。圧倒的に幼児期に多いですが、大人でも発症することもあります。当事者の方はもちろん、周囲の方が正しい知識をもつことで、助け合いが広がることを願い、今回は言葉のリハビリを担当している当院の言語聴覚士が吃音についてお伝えしますね。本稿で紹介しきれないこともたくさんあります。吃音でお困りの際は、当院外来にてご相談をお受けしております。

どうしてどもるの？

現代の医学でもはっきりしません。昨今少しずつ解明してきており、遺伝的要因、つまり体質が8割という研究結果も出ています。決して、育て方のせいではありません。むしろ、言葉をたくさん知っているため、上手く言語化出来ないケースもあります。大人の吃音は、ストレスや脳血管障害で発生します。年齢に関わらず女性に比べ男性の方が、3〜5倍吃音になりやすいと言われています。



過去の経験が吃音を悪化させることも

子供が自分の症状に気づくのは5歳前後です。周囲の人からの指摘やからかいにより、意識するようになり、話す前に不安を感じます。皆さんも、大勢の前での発表にどもったことはありませんか？吃音者は、その経験が日常です。周囲の対応次第では話すことに恐怖感と苦手意識が強まり、吃音を更に悪化させます。



吃音がやすい時期

幼児期(2〜5歳)に発症することがほとんどです。そして約7割が小学校入学前に自然治癒し、100人に一人の割合で吃音が残存すると言われています。

吃音が残りやすいケース

- 男性
- 家族・親族に吃音者がいる
- 発症から3年以上経過している

吃音の種類

- 【繰り返す】
あ、あ、あ、ありがとつのように、同じ音を繰り返す
- 【引き伸ばす】
あーりがとつと、音が伸びてしまう【ブロック】
…ありがとつと、喉に力が入り最初の言葉が出てきにくい

望ましくない対応

- 「ゆっくり話して」「らん」落ち着いてなど、話し方のアドバイス
- せっかくだ話しているのに、吃音があるから気を遣って、言葉を先取りする
- 言い直させる



当院のホームページがご覧いただける QR コードです

発行:医療法人ひまわり会札幌病院 広報部
小樽市銭函3丁目298 Tel.0134-62-5851



〈実際に治療を受けたケース〉

Aちゃん(5歳)

「わわわわたし…」と繰り返すものの本人は気にしておらず、お友達との関係も良好でした。保護者が就学後のからかいを心配して当院を受診。言語聴覚士より保護者や幼稚園教諭に吃音が出た際の関わり方の指導と、遊戯療法(遊びながら吃音を抑制するように話す練習)を行ったところ、幸い吃音は消失しました。自身の発話症状を気にする前に当院言語療法は卒業できました。

Bさん(会社員)

小さい頃から話し方が周りとは違うことを気にしていたものの、どこに相談すれば良いのか分からず、吃音という明確な診断がつくことはなかったようです。学生時代はからかいの対象となり、就職活動でも苦労されたようでした。職場では特に電話応対が難しく、上司に勧められて当院受診となりました。言語療法では、話すことに関してどのような経験をされてきたのか、現在は何が難しく感じているのかを詳しく伺いました。そして、Bさんの発話状態は吃音という障害であることと吃音の正しい知識をお伝えしたところ、今までの悩みが軽くなったとおっしゃいました。楽に話せる発話練習やイメージトレーニング、実際に電話を使ったデモンストレーション等を行うと同時に、職場の方々にはどのように関わってほしいのかBさんと相談し、上司には言語聴覚士から打診しました。Bさんの場合、どもっても話を最後まで遮らず聞いてほしいとのこと、同僚の方々の協力でかなり楽に話せるようになっていきます。現在も吃音は消失していませんが目立たなくなっており、吃音と向き合いながらコミュニケーションをとれるようになったとのこと、当院言語療法は卒業となりました。

※吃音症状は個人により異なり、治療法は個人に合わせたものを選択しています。

ひまわりのエール



言語聴覚士 濱屋 由季



「吃音があっても話して欲しい!上手にコミュニケーションとるには?」

1. 吃音症状のみに注目せず、話す内容に注目しよう。きっと伝わってきますよ。
2. 聞き手がゆったりとした気持ちで聞こう。話し手の緊張が和らぎますね。
3. 言葉に詰まってどうしても辛そうな時は、言いたいことを推測し、「〇〇であってる?」と確認してくれてもいいですね。わかってくれてホッとします。

吃音当事者の声:「相手との関係性にもよりますが、会話の文脈や1音目から察して言ってもらえると気まずい雰囲気が最小限で解消されるし、それがきっかけで言葉が出ることがあるのでありがたい」「あれ?ん?みたいな表情の変化は辛い」 ※「言葉が出るまで待つて欲しい」よりも多いようです。

吃音のあるお子さんが、保護者に相談してきた場合

NG: 「気にならないよ」×

→ごまかしてしまうと、自分の吃音は触れてはいけないことなんだ、と誤解を招きます

OK: 「どうしてそう思うの?」○

→自分の吃音をどう感じているのか、なおしたいのか、聞いてほしただけなのか、誰かに何か言われたのか等、しっかりと向き合ってください。その上で、「私もよくわからないから、一緒に勉強しようか?」もしくは「一緒に病院に行って教えてもらおうか」と伝え、専門機関を受診するのも一つです。



学校や職場でのからかいがあった場合

からかいやいじめ、ハラスメントに対しては、エスカレートする前に早急に教師や上司に相談した方がいいです。丁寧に説明して吃音を知ってもらえる機会を作り、その上で具体的な対応策をとっていただきます。ご本人やご家族のみで難しい場合は専門の医療機関から吃音に関する情報を発信することも可能です。



医療法人 ひまわり会
札樽病院

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298
Tel.0134-62-5851