

吃音克服

の

ヒント、教えます



はじめまして、**リュウ**と申します。

この度は、

「吃音克服のヒント、教えます」の
無料レポートを手にしていただき、
誠にありがとうございます。

このレポートでは、

**『吃音の正体を知ってもらい、あなたの不安を解消
させ、吃音改善への第一歩を踏み出して頂くこと』**
を目指しています。

吃音というものは非常に掴みところがないものでは
が、全くの正体不明の症状ではありません。

吃音にもちゃんとしたカラクリがあります。

それを知って頂ければと思います。

それでは、よろしく申し上げます。

目次

第一章：『吃音と隣り合わせの人生』
P4~14

第二章：『吃音よ、お前は一体何者？』
P15~28

第三章：『人間的成長を経た、その先の領域』
P29~61

第1節：自分に自信を持つことの重要性とは？
P29~31

第2節：なぜ我々に吃音が出たのか？
P32~37

第3節：吃音克服の真骨頂
P37~42

第4節：危機回避センサーが敏感な人ほど・・・
P43~50

第5節：不安の正体とは？
P50~56

第6節：吃音克服の鍵
P56~60

終章：『あなたに一番伝えたいこと』
P61~64

【第一章】

吃音と隣り合わせの人生

私は、物心ついた頃から言葉が出づらいつ感じていました。

自覚している限りでは、小学校低学年のころからあったように思います。

「なんで言葉がなめらかにでて来ないの？」

「おはようの言葉がどもる…、言いにくい…」

「友達や先生の名前が発音しづらい…」

「自分の言いたいことがスラスラ言えない…」

「国語の本読みマジでやめろよ…、なんで俺の番だけ読む範囲が広いんだよ…」

なんて、日常茶飯事で思っていました。

なぜ私に吃音の症状が出始めたかは不明です。

何でも、巷の情報によれば「はっきりとした発病のキッカケは分からないことが多い」のだとか。

正直、

え？なんで自分が？

ーって思っていました。

今過去を思い返してみても、当時の私の心境は無理もないことだったと思います。

それほど吃音という問題はキツかった

からです。

キツイおまけに、吃音は人間関係を構築していく上で欠かせない「**コミュニケーション**」の問題に**ダイレクトに関わってくる**ので、余計に厄介きわまりなかったです。

せっかく気の利いたことを言おうと思っても、言葉が出づらくて相手に1mmも伝わらなければ無意味だし、

授業中に先生から問題を当てられてそれが答えられる問題であったとしても、言葉に詰まって言えなかったら「問題が分からなくて解けない」と思われてしまって悔しいし、

友達が自分の興味がある内容の話をしていて、自分

も口を出してみようと輪に入ってみても言葉が詰まって言えなかったら場の空気がしらけてしまうし、

言葉が上手く出せなかったら相手からアホの子認定を受けてしまうし、

と、他にも色々ありますが、それほど吃音という問題に思い悩んでいた学生時代でした。

学生時代の私の吃音エピソードで思い出深いものをお話します。

あれは、小学校3年生のころにやった校内放送のエピソードです。

校内放送では、

本日の給食のメニューの紹介とか、

行事連絡とか、

校内ルールについてなどを放送で連絡しますが…

その放送で僕、**大失敗**しました。

言葉が吃るわ、

詰まるわ、

たどたどしくなるわ、

で最悪の結果でした…。

そして失意のまま教室に戻ると…

クラス中から爆笑

されました。

「さっきのあれは何だったの？」

「何が言いたかったの？」

「お前、緊張しすぎ！」

「意味分からなかった（笑笑）」

...

もちろん緊張もありましたが、他の子は緊張していてもスラスラ話していたので、自分の中でも不思議でした。

ただ単純に「どうして俺は言葉が出にくいのかなあ？」って思っていました。

他にも、一日の終わりにその日のまとめを発表する「帰りの会」において、昨日自分に起きた出来事などをスピーチで発表する時、どもりでほぼまともに話せなかったこともあります。

なので、人前で発表する場がとにかく苦手で辛かったです。

高校生時代が今までの人生の中で最も吃音が酷かった時期でした。

野球部に所属していましたが、守備があまり上手くなかったのが主に代打要員として席をおいていました。(実質2軍=補欠)。

試合で代打として出場する時は、バッターボックスに入る前に審判に「代打、〇〇です」と伝えてからボックスに入るのですが、当時の私にはそれすら酷でした。

たった一言「代打、〇〇です」と言うだけなのに。完全に変な奴です。

そして、上手く言えなかった悔しさをずっと引きずってしまっていたので、そんな心理状況ではまともに打てるわけなく、殆ど三振でした。

その繰り返しで成功体験を積めずに自信が付かないという負のスパイラルに陥っていました。

手前味噌ですが、他の選手よりもバッティングのセンスはあると感じていただけに、とても悔しかったです。

このような場面の時など、

「言葉が詰まりそう！上手く出ないかも！」と直感的に感じた場合は、

“自分の言いやすい言葉で代用して話す”という吃音者あるあるのテクニックでなんとか乗り切っています

した。

例えば「代打、〇〇です」の場合は、「ピンチヒッター、〇〇です」といったように。

代打の“だ”よりピンチヒッターの“ピ”のほうが自分にとっては言いやすかったため、そう言い換えていました。

対面状況であるならば、言葉が詰まって出てこなくなっても身振り手振りで説明できる部分があるので良いのですが、問題は電話です。

こと電話においては、吃音者頼みの綱である「身振り手振りツール」が一切封じられるので最悪です。

言葉が詰まって出てこなくなれば、沈黙あるのみとなってしまう。

電話は悪のツール

です。

ちょっと誇張している感は認めますが、心境を表現するところになります。

悪のツールとは言っても、電話は昔から存在している確立されたツールです。

そして世の中は情報化社会ですから、電話は社会にとって必要なツールでしょうし、必須でしょう。そこは分かっています。

社会人となった今でも電話には苦手意識が正直ありますが、そこは上手いこと付き合っています。

さて。

ここまで私のエピソードを話してきました。

吃音はどんな症状なのか？を知り、吃音との向き合い方が分かってきた今となっては、当時に比べれば吃音の悩みは大分改善されました。

【第二章】

吃音よ、お前は一体何者？

言葉を話す際に”どもる”症状のことを吃音症と呼びます。

どもるとは、「お、お、おはようご、ございます」のように言葉を連続して発してしまうことです。

これを**連発**と呼びますが、あなたの周りやこれまで出会ってきた人でこのような人はいませんでしたか？

軽度の症状ならば吃音と定義するのは難しく、一見すると分からないし、単に言葉が詰まったということも普通にありえます。

吃音者でも吃音の症状が軽い人も結構いて、吃音自

体を全く自覚していない吃音者もいます。

僕の中学生時代の話なのですが、明らかに吃音持ち（連発がもの凄い）なのに、本人は気にせず堂々とどもりまくりながら話していた子がいました。

このような例の場合だと、吃音で悩んでいなかったり自覚していなかったりする人は厳密には吃音者とは呼ばないです。

では、どのような人を吃音者と呼ぶのか？

というと、

言葉そのものが上手く発音出来ない、言いたくても喉の奥で言葉が引っかかって出てきづらい（イメージ）、と自覚している人が該当します。

このような症状を**難発**と呼び、実はこれに一番苦し

められている要因になっています。

**吃音者とは難発の症状に悩まされている人であり、
難発こそが吃音症で最も辛いところなのです。**

難発の吃音者は、言葉を発すること自体が苦しいので、「言葉が詰まりそう・・・」と咄嗟に感じたら話すのを諦める傾向があります。

あるいは、喋ろうとしても言葉が詰まって出てこないがために沈黙してしまうことがあります。

学校の本読みの時、電話の時、全体発表の時などで、表情が強ばって上手く話せてなかったりする人はいませんでしたか？

緊張からそのような状態になっている人もいますが、吃音によって上手く言葉が話せない人もいま

す。

このような人達を客観的に見ても「あ、この人吃音者だ」とはほぼ分からないでしょう。

吃音という症状について知っている人は少ないがために、「あ、あの人吃音だ」と認知されにくいからですね。

吃音症って、本当に知らない人多いですからね・・・。

吃音の苦しいところは、自分の思ったことを自在に話せないことによるもどかしさにあり、それに対する自身への苛立ちもあります。

また、周りの人から自身の正当な評価をもらえないことに対するもどかしさや悔しさからくる苦しみもありますね。

本当はスラスラと喋りたいのに、なぜか上手く喋れない……。

そしてこんな自分を見た周りの人は、

「この人は話すのが嫌いなんだ」

「変な人だな」

「仕事が出来なさそうだな」

「頭の回転が遅いな」

「言いたいことがあるのなら言えばいいのに」

…

と、吃音者本人にとって不本意な評価を下す。

本当は、自分はずっと出来るのに…

もっと認められたい…

あいつなんかより気の利いたこと言える自信があるのに……

吃音で悩んでいるあなたも、同じような悩みを抱えていることと思います。
本当に苦しいですね。

吃音のやっかいなところは、改善法が分かりづらいというところにあります。

吃音の症状には、波があります。

上手く喋れない時のほうが多いですが、日によってはスラスラと言葉が出てくる日もあります。

他に、気持ちが高揚している時（嬉しいことがあった時）、妙に冷静になれている時、特にそうでもない時、など、波は人それぞれ異なるようです。

なので、いつもより上手く喋れる時は「やった！ど
もりがなくなった！」と思うのですが、大体ぬか喜
びです。

ぬか喜びとは「はかない喜び」という意味ですが、
そのはかない喜びもつかの間、結局何も改善してい
ないことに気づき、落胆します。

挙げて落とされる、というやつです。
ひどいですよね……。

吃音者は、これを何度も繰り返します。

吃音によるデメリットは、
“自分に対して期待しなくなる”
にあります。

これはとても**危険な思考**です。

絶対になってはいけないし、もし道を踏み外しそうになっていたら、思いとどまるべきです。

大丈夫です。

吃音は改善できない症状ではありませんから。

なぜならば、吃音の正体は

“人間に備わっている防衛本能”

に深く関わっているからです。

防衛本能とは何か？についてですが、

簡単に言うと、

「自分が危険な目に遭わないよう回避する能力」の

ことです。

つまり、**危機回避能力**ということです。

危機回避能力こそが、吃音の正体です。

吃音者はこの危機回避能力が他者より強い傾向にあり、皆の前で発言する時、人と話す時、など自分に注目を浴びる場面の時に発揮されやすいです。

要は、脳が「ここは危険だから逃げろ！」と身体に指令を出して、その指令を受けた身体がそれに答える形で手足の震えや失語などの症状を現すわけです。

「逃げ」に一点集中する体勢に入ります。

つまり、吃音者は「危険だ」と思える場面をいくつか持っており、かつそれが“どもる”という形で症状に現しているのです。

『じゃあ、「ここは危険だ」なんて思わなければいい

じゃん。』

という話になりそうですが、やはりそうは簡単には
いかないのですね。

いきなり「ここは危険ではない！」と自己暗示して
も、本能の力は絶大なので直ぐに元の精神状態に戻
ってしまうのですが…

実は、ここに 「吃音が気合いで治らない理由」 が隠
されているのですよ。

「あ、どもるかも…！」となったときに、「よっし
ゃ！気合いだ！気合いだ！」と自分をどれだけ鼓舞
しても上手くいかなかった経験はあなたにもあるハ
ズです。

気合いではなんともならないのですよね。なぜだか

はもうお分かりですか？

さっきも言ったように、

吃音の正体は「本来人間が持っている防衛“本能”による危機回避能力」だからです。

お腹が減ったときにいくら気合いでなんとかしようとしても無駄ですよ。

それと同じように、

人間に本来備わっている本能には意識だけではあら
がえないということです。

そういうことだと捉えてください。

『なるほど、とりあえず吃音というものは突き詰めれば本能が関係してきて、その本能というものは意

識だけでどうにかなる相手じゃないんだ。

なぜならば、我々動物の DNA に備わった“生きるための危機回避能力”だから。

これがないと我々は太古の昔から今まで生きてこれなかったから、防衛本能＝危機回避能力は我々の味方なんだ。

となると、吃音というものは本能に深く関係するものだから、吃音も我々の**味方**ってことになるな。』

...

まさに、そのとおりです。

吃音は味方 です。

その理由はもう言うまでもないですね。

~~僕は優しいので~~もう一度言いますが、

危機回避能力は我々を危険から
守るために備わっている本能的な能力



つまり、味方である



吃音の正体は危機回避能力



よって、吃音も我々の味方

という構図ですね。

ここは難しく考えることもなく、簡単に覚えておいてください。

はい。

ここまでで、この章において伝えたいことをお伝えしてきました。

吃音は味方ということですね。

この考え方を持っているだけで、吃音の悩みを軽くできますので、凄く大事なことです。

「吃音は味方」というのは、我々が共通として持つべき考え方となります。

【第三章】

人間的成長を経た、その先にある領域

第1節

自分に自信を持つことの重要性とは？

防衛本能（危機回避能力）は我々の味方であるとは何度も言ってきましたが、上手く使いこなせないと飲み込まれてしまいます。

そこで、飲み込まれないために大事なものは一つだけです。

自分に自信を持つこと

残酷かもしれないですけど、これしかありません。

なぜ防衛本能による危機回避が働くかと言えば、
「恐怖」を感じているに他ならないからです。

安全な場所・場面ならば、危機回避をする必要ありませんよね？

「危機回避」ということですから、当然自身に何か危険が降りかかったときに発動するものです。

家では安全に穏やかに過ごせるけど、危険がいっぱいのジャングルではそうはいかないですよ。

吃音でどもってしまう時は、**必ず**何か「恐怖」とか「緊張」などを感じているときです。

「ああ、どもるかも・・・」と感じたときは大体そうです。

特に、電話をするときなどに吃音が出ることが多いです。

これもつまり、

「電話をする」という行為自体に**恐怖**を感じているからですね。

上の場合、「電話をかける・話す」ときに強烈な「恐怖・不安」を感じ、とっさに緊張体勢に入ります。

電話をかける行為に何の不安もなく、自信があればこうはなりませんよね？

自信がないからそうになってしまう、という良い例なんです。

第2節

なぜ我々に吃音が出たのか？

吃音者は特に緊張体勢に入りやすく、
緊張体勢に入る = 「危機回避状態」です。

一刻も早くこの場から逃げなければいけない……。

という危機回避状態になると、

動物というのは、
ただひたすらその場から逃げることに
全力集中します。

そういうものなのです。

それが有効に働いたのは、まだ我々が狩りを行って
いた遠い昔の時代なので、今の時代ではもう通用し

ないのです。

命を奪われるほど危険な場面なんてそうないからです。

ですが、はるか昔から受け継いできた DNA なので、それが今もまだ身体に残っています。

ここまで言ってきたことは、動物ならばみんな持っているものですが、

では、なぜ吃音が防衛本能に関係してくるのか？

もっと言えば、

なぜ我々に吃音が出てしまったのか？

防衛本能は誰にでもあるものなのに。

なぜか？

それは…

我々に、

“吃音という才能”があったから

です。

そう、**才能**なんです。

素質と言ってもいいと思います。

素質とは、「生まれつきもっている性質」という意味
ですが、

我々は、「生まれつき“吃音”という才能（素質）を持ったタイプの人間」なんです。

吃音という才能を持った人でも、小さいうちに自然と改善する人とそうでない人に分かれるのですが、

これは個人差（育ってきた環境も影響してます）によるところがあります。

視力が弱い人でも、0.5 の人もいれば 0.01 の人もいるのと同じ話です。

どちらも、幅広く捉えれば「視力が弱い」と言えますよね。

ちなみに、人というのは誰しも「弱い部分」を必ず持っています。

例えば、

視力が弱い人、

内臓（胃腸とか）が弱い人、

頭痛持ちの人、

多汗の人、

頭皮が弱い人、

耳などが弱い人、

...

など、みんな人には言わないだけでそれぞれ何かしら悩みを持っています。

ちなみに、僕は視力が極端に弱いです。

小さいころゲームにドハマリしていた影響ももちろんあると思いますが、同じような境遇にあった同世

代の子よりも視力低下は早かったです。

それで、

上の例では身体的なことでしたが、鬱になりやすい人やそうでない人など、精神的なこともあるので、心身ともに完璧な人なんて存在しないワケです。

それが普通です。

第3節

吃音克服の真骨頂

話を戻すと、

我々は吃音という才能（素質）を持ったタイプの人なので、

身体的や精神的ストレスが「言葉に現れやすい」の
です。

吃音は身体的な「病気」では全くなく、
精神状態に大きく関わりをもつ「症状」です。

そういった精神的ストレスを感じるときは、
危機回避が働く瞬間でもあります。

つまり、

**吃音発生のトリガー（引き金）となるものが防衛本
能による危機回避能力であり、**

我々は精神的ストレスを感じたとき、
**ストレスが言葉に出てしまう素質を持ったタイプの
人間**なのです。

これを、「吃音という才能をもつ者」・・・

もっと言えば、

生まれつき“吃音”という才能（素質）を 持ったタイプの人間

ということなのです。

これは素質なので、「治す」というのは違います。

踏まえて乗り越えるしかありません。

視力が弱いという素質を持った人は、ほぼほぼ残念ながら、（今のところ）手術以外で視力を回復させる手段はありませんが、

メガネやコンタクトといった手段を使うことで、

乗り越えることができますよね。

残念ながら吃音には、メガネやコンタクトという簡単に矯正できるようなアイテムはないですが、

「マインドを強化」することで、
乗り越えることができます。

さっきも言ったように、

吃音は身体的な病気では全くなく、
精神的な状態に大きく関わっている症状なので、

あなたの心のあり方を強化すれば、
自ずと吃音の方から去って行きます。

気づいたら、
自分が吃音で悩んでいたことを**忘れて**いる。

それが吃音克服の真骨頂です。

…さて。

一旦ここで整理すると、

- 吃音は防衛本能による危機回避能力が関わってくるものであり、危機回避とは我々を危険から守ってくれるセンサーである（=味方）。
- 危機回避センサーは誰にもある素質だが、我々は「ストレスなどが言葉に現れやすい素質を持った者」なので、危機回避センサーが吃音発生のトリガーとなっている。
- 危機回避センサーと吃音は表裏一体なので、吃音も我々の「味方」となることを理解する。

- 吃音は身体的な病気では全くなく、精神状態に大きく関わりをもつ「症状」である。
- 吃音を矯正できるような道具は存在しないが、「マインド（心のあり方）を強化」すれば自ずと吃音の方から去って行く（＝気づいたら吃音を忘れていたという感覚）。
- 「吃音を忘れる」というのが、吃音克服の真骨頂となる（吃音者が目指すべきゴール）。

ということですね。

第4節

危機回避センサーが敏感な人ほど…

この章のテーマは「人間的成長」です。

人間的成長とは一体何を言っているのか？

というと…。

章の冒頭で言ったように、

自分に自信を持つことです。

シンプルですよ。

でも、結局こういうことになってきます。

自分に自信を持つことは、吃音克服に限らずとても大切になってくる要素なんです、

自分に自信を持つことで、危機回避センサーによる心身的ストレスに耐性を持つことができます。

危機回避（≡吃音）は我々の味方となってくれる存在なのは間違いないのですが、

何しろ「危機回避君の価値観が恐ろしく古い」ので、**全く現代に対応できてない**のです。

よく、

『逃げるのはよくない。そんなんじゃダメだ。』

なんて言われますが、

そんなこと、動物ならば普通のことなんですよ。

なぜなら、我々には危機回避能力が備わっているから。

危険を感じたら逃げるのは当然の反応だということはよくご理解いただくとして…、

そんな「価値観超おじいちゃん（おばあちゃん？）」な“危機回避君”をどのようにして飼い慣らしていくか？が重要なワケです。

大昔ならば、危険を感じたらとりあえず逃げとけばよかったのですが（命を守ることが最優先だった時代）、

現代でそればかりやっていたら、やっぱりダメなんですよね。

当然の本能だけど、あまりやっちゃダメ。
というのが今の世界です。

なので、

どう向き合っていくか？（飼い慣らしていくか？）

が重要になると言っているワケです。

なぜ防衛本能による危機回避が働くかと言えば、

「**恐怖**」を感じているに他ならないからで、

そもそも、安全な場所・場面ならば、危機回避を
する必要がないのです。

吃音の素質を持った人というのは、

他の人よりも危機回避能力が高い傾向にある。

と僕は思っています。

つまり、原始的な思考の割合が多いと言えるのです
が、これは別に悪いことでも恥じることでも
ないです。

なぜかと言うと、「本能に忠実な方が（この場合、危機回避センサー）長生きしやすいから」です。

長生きすることは生物の営みにとってプラスであり、長生きするほど種を残すチャンスが多くなりますよね。

なので、**危機回避センサーが敏感な人ほど優秀**だと言えます。

しぶとく生き残るからですね。

でも、一つだけ残念なことが……。

吃音者は、その症状のストレスから、**自殺してしまう人が非常に多い**と聞いています。

吃音というものは、コミュニケーションに大きく関わってくるものなので、精神的ダメージは計り知れ

ません。

が…、

だからと言って、

人生そのものから逃げてはいけません。

このレポートを読んでいるあなたには、決してそう
なってほしくありません。

だから、これだけは覚えておいてほしいです。

吃音を乗り越えるには、人間的成長を遂げること…

すなわち、

自分に自信を持つこと以外にありません。

マインドを強化することです。

自分に自信を持つということは、どういう心の状態なのか？

僕なりに定義すると、
自分に**安心感**を持っている状態です。

自信を持つこととはすなわち、自分に安心することです。

自分は何でもできる。
恐怖はあるけど、立ち向かっていける。
失敗しても、リカバリーができる。

これから起こりえる事態に対処できる自信がある…。というのは、自分の力に安心（確信）しているということになりますね。

まさに、この心のあり方の状態が整っているとき、
危機回避センサーの力を上回ります。

つまり、吃音をコントロールすることが可能となる
のです。

よって、安心感は**自信の源**なのです。

第5節

不安の正体とは？

安心感を防衛本能にすり込むことは、吃音を克服するうえで大切なアプローチです。

むやみやたらに「危険だ！」なんて無意識に感じていたら、パフォーマンスが低下するのは当然ですよ

ね。

吃音者が抱えている不安は、包括すると

『こんな吃音症の自分でも、上手く生きていけるの
だろうか？』という壮大な恐怖感です。

吃音を持った自分を否定してしまっています。

安心を感じていないこの状態では、自信なんて到底
芽生えません。

「こんな自分が…」

これでは、ダメです。

「こんな自分でも生きていける…！」

大雑把ではありますが、このような安心感を得るこ
とが大事です。

特に吃音者の方は意識してほしいです。

では、

どうすれば吃音の悩みを吹き飛ばすほどの安心感を
得ることができるのか？

気になっている方は多いと思います。

その答えとは…

…

「不安には、根拠がない」
ということを知ることです。

…どうということ？

結局、不安なんてものは**想像**でしかないのですね。

『もしかしたら、失敗するかも…』

『どもったら、当分笑いものにされるかも…』

『どもったら、嫌われてしまうかも…』

という不安は、結局、単なる想像上のものです。

根拠があるように見えて実は根拠がなく、
ただの思い込みに過ぎないのです。

例えば出掛けるとき、『これから、車に轢かれて大け
がするかもしれない…』なんて思って出掛けると人は
いないですよ。

第三者から見て、明らかにおかしいって分かるはず。

そういうのを余計な不安って言います。

吃音者が抱えている不安も本質は同じ。

結局、自分が作り出した虚像に苦しんでいるだけです。

僕もかつてはそうでした。

吃音にビビり、恥をかくのが怖いから逃げていました。

でも、どんだけ恥をかいても、どんだけ失敗しても、**命までは取られません。**

言われてみれば、当たり前でしょう？

だからこそ、吃音のことで何かあったとしても、
『そんなこと、いちいちどうでもいいや』と開き直
ってみてください。

最初は難しいとしても、意識していけば自然とそう
考えられるようになっていきます。

“前向きに諦める”

これが大切です。

あと、「人は案外、他人に興味がない」という事実も
知っておいてください。

なので、

『いくら自分が吃音者でも、しゃべるときに吃音が
出ても、案外誰も気にしていない。』
と開き直りましょう。

僕もそうやって吃音をコントロールしています。

結局一番気にしているのは本人だけなので。

第 6 節

吃音克服の鍵

【第 3 節：吃音克服の真骨頂】でも触れましたが、

吃音克服とは、吃音を忘れることです。

多くの吃音者が想像する克服とは、

「吃りがなくなること」

「言葉がスラスラと話せるようになること」

であると感じます。

しかし、たとえ吃りや難発が改善できなくとも、
吃音は克服できます。

なぜなら、

吃音克服というのは、「吃りや難発がなくなること」
ではないからです。

吃音克服とは、吃音を忘れること・・・
すなわち、

吃音を受け入れ、吃音も自分の個性の内と
割り切ることができている心の状態

です。

吃りや難発を治すために吃音克服の方法をいくら探したって、時間の無駄なのです。

それだけを追い求めていけば、いずれ怪しい克服器具などと称した商品売りつける輩にたどり着き、騙されるだけです。

吃音とは、危機回避センサーによって引き起こされるものです。

危機回避センサーは誰にでも備わっているのですが、

吃音という才能（素質）を持っている人と結びつくことによって「吃音」という結果を生み出しています。

恥をかきたくない、

相手の反応が怖い,

人前が苦手,

周りの目が特に気になる,

上手く喋れるか不安,

といった**感情**と、

吃音という才能（素質）

が結びつくことによって、

「吃音」という**“結果”**を生み出しているだけです。

僕は、吃音の知識は一通り勉強してきましたが、

上記は僕の持論になります。

これまで吃音と向き合ってきた経験則と知識を掛け

合わせてなりに導き出した結論ということです。

正直、吃音というものは
性格も大きく関わってきます。

でも、才能や性格の部分はコントロールできるもの
ではありません。

あなたが吃音に対してどのように接するか、
というのがもの凄く重要になります。

『吃音は恨むべきもの』
と思えば、一生吃音で苦しむでしょう。

『吃音も自分の一部。だから受け入れる』
と思えば、吃音からは解放されます。

要は心のあり方、マインドセット自体です。
これが**吃音克服の鍵**となります。

【終章】

あなたに一番伝えたいこと

お疲れ様でした。

ここまで長かったと思いますが、読んでいただき誠にありがとうございました。

ここまで私にお付き合いいただいたあなたは、ある変化が生じていると思います。

それは、

「吃音の正体が分かったことで、以前に比べて吃音に対する認識がガラリと変わった」

という心理的变化です。

正体不明ではなくなったことで、以前のあなたから今の時点で確実に一步前進しています。

あなたは「小さい成果」を得ているのです。

吃音はすぐに改善できるというものではありませんが、徐々に改善に向かうことは可能です。

私がこのレポートであなたに一番伝えたかったことは、

「吃音克服のためには、人間的成長を遂げるしかない」

というメッセージです。

第2章の第6節「吃音克服の鍵」で、

『**吃音克服とは吃音を忘れること**』であると書きました。

そして、そのために必要になってくるのが、

吃音を受け入れ、吃音も自分の個性の内と 割り切ることができている心の状態

です。

吃りや難発が完全になくなることが吃音克服なのではありません。

元吃音者の方で今は自分で事業を回している人でも吃りはありますし、言葉が詰まることもあります。

ですけど、本人は『吃音なんてこんなものだ。自分にはもっとやりたいことがあるから、吃音なんてどうでもいい』と達観しています。

その姿、あり方こそが答えですね。

このレポートを読んで、あなたが自分の目指すべき姿が見えたのならそれは素晴らしい成長ですし、大変嬉しく思います。

最後に、改めてここまで読んでくださり誠にありがとうございました！

リュウ