

## 吃音人生の歩み方

今回は、「吃音者がどのようにして自分と向き合い、吃音という性質を持った自分をどう受け入れ、どう人生を歩んでいけば良いのか」をコンセプトにしました。

僕なりの解釈なので、正解か不正解かを明確に決める話ではありません。

初回レポートやブログでも言っているとおり、僕の吃音人生は小学生低学年の頃からスタートしました。

最も古い記憶を辿ると、小学 3 年生の時の帰りの会の 3 分間スピーチで盛大に吃った経験が、

僕の中では印象に残っていますね。

ここからですよ、僕が自身の吃り症について意識し始めたのは。

吃音というものは結構特殊な症状であり、良い時と悪い時の差の「振り幅」が大きいです。

その振り幅に我々吃音者は日々悩まされているわけですが、なぜそんなに差が激しいのかと言うと、「**吃音は感情と綿密にリンクしている**」からです。

「吃音の振り幅＝感情の振り幅」という構図なんです、これは正直難しいところでもあります。

その日によって機嫌というものは変わってきま

すし、体調が悪くて気分が優れない日だってありますから、これは仕方がないことです。

なぜなら、人間だからです。

このように、“吃音の波”は“感情の波”と深くリンクしているわけですが、もう一つ、厄介とも言えるような性質があります。

それは何かと言うと、「意識すればするほど症状が表に出てしまう」ことです。

それで、話を戻すと、僕は低学年の頃に自身の吃り症について認識し始めてから、僕の吃音人生はスタートしました。

本当に苦勞の連発でしたね。

他の子達は普通に出来ることが、僕は出来なか

ったので、からかわれたこともありましたし馬鹿にされたこともありました。

悩み自体が特殊なので、それを聞いてくれる人はほとんどいなかったし、突然まともに理解してくれる人なんてほぼ皆無でした。

寂しかったです。

ある意味で、僕は孤独でした。

でも、不思議と深く絶望したり鬱になったりしたことは一度もなかったです。

今思い返せば、どこか楽観的に考えていた部分が自分にはあったのだと思います。

毎日吃音のことは意識していましたが、上手く喋れるときは喋れたので、発音することに苦手

意識はあっても今まで頑張ってやってこられました。

吃音人生を長いことやっている、自分なりの“**処世術**”を自然と身に付けるようになっていきます。

これを読んでいるあなたにもあるはずです。それがあったからこそ、極端な話、今日まで生きてこられたのでしょう。

よくある吃音の処世術の例は、

「自分が言いやすい言葉に言い換える」

というのがあると思います。

当然、僕にもあります。

普段何気なく会話をしている、

『あ、これは何だか言えそうにないな』と感じたら、即座に頭の中で検索エンジンが立ち上がって言葉を検索するイメージです。

「予約 類義語」みたいな。

もし出てこなかったら、笑って何とか誤魔化したり、話を反らしたり、開き直って吃りまくったり...

そういうのが、吃音者にとっての処世術です。

他にも処世術をいくつか持ってて、それらを上手いこと絡めていきながらこれまで乗り越えてきたのですよね、我々は。

処世術のくだりは、吃音に限った話ではなく、全てに当てはまると思います。

みんなそれぞれ生きる術を持っていて、その術を上手く使っていくことで日々を生きています。

人それぞれ悩みの種類や方向性は違いますし、大小様々です。

ただ、吃音の場合は「コミュニケーションにダイレクトに影響を及ぼすもの」ので、ここがかなり厄介なところであり、辛いところです。

さっきも言ったように、人と人が関わって生きていくための必須スキルであるコミュニケーションに“ダイレクト”に影響を及ぼしますから、「吃音辛すぎ！」とってしまう気持ちは僕には凄く分かります。

凄く分かるんですが、だからといって必要以上

に思い詰めるのはよくないです。

まず吃音者にとって大切なことは、吃音という性質を持った自分とよく向き合い、受け入れていくことです。

さっきも言ったように、吃音は意識すればするほど症状が表に出てしまうので、吃音と真正面から勝負を挑んではいけません。

「吃音辛い」という発想は非常にネガティブであり、逆に吃音を呼び込みます。

なぜ吃音をさらに呼び込むのか？

それは、吃音の波は感情の波と深くリンクしているからです。



「吃音辛い」というネガティブな感情によって気分がマイナスになり、感情の波の振り幅が大きくなり、結果的に吃音を強く意識するようになるのですね。

これ、非常によくありません。

だからこそ、僕は

「吃音に対する認識を変えましょう」と言っています。

この辺の認識をポジティブなものに変えていかない限り、吃音を乗り越えることはできないと思っています。

ネガティブからポジティブへ。

これが大事です。

さて、終盤に入ります。

吃音者がより良い人生を歩んでいくためには、  
どうすればいいのか？

これについて、僕なりの見解で書きます。

上でも書いてきたとおり、吃音に対する認識を  
ポジティブにしていくことが大切です。

ポジティブと言っても、無理して気分を上げよ  
うとする必要はありません。

無理にポジティブに考えようとしても、現実と  
思考とのギャップに苦しむだけですからね。

だから、適当でいいんです。

要は、大事なものは「吃音を意識しないこと」であるので、「吃音なんてどうでもいいや」ということもポジティブな発想なんです。

吃音者の頭の中では、常に吃音という問題が上にきていると思います。

この状態で毎日を生きるのは大変ですよね。

僕も心底大変だったんですが、では僕がどんな風にして吃音に対する認識を変えたかというと、

『吃音って別に他人に迷惑をかけるものじゃないから、別にいいじゃん』

と思うようにしたことです。

本人が一番辛いのは当たり前ですが、

でもひとまず、損をするのは自分だけ。

だから、人様にとやかく言われる筋合いは全くありませんし、自分自身を改善できたら解決する問題なんです。

会社など仕事の場面で、吃音によって上手く仕事が回せず、他の人に迷惑をかけてしまったと思うこともあると思います。

でも、大丈夫です。

こう言ったら何ですが、「自分の代わりはいくらでもいる」と思ってみてはいかがでしょう。

吃音によって上手く回せない仕事がある場合は、それは他の人に任せて、自分なりに出来ることをやって周りに貢献すればよいと思います。

そういう意味で、  
「自分の代わりはいくらでもいる」  
ということです。

吃音の性質を持つ人は総じて真面目な人が多く、  
なんでも自分で背負おうとしてしまう人が多い  
ですから、出来ないことは素直に人に頼りまし  
ょう。

また、プレゼンなどで絶対に自分が発表しなけ  
ればいけないときは、全力で頑張りましょう。  
それだけです。僕も何回か乗り越えてきました。

吃音者が人生を力強く歩いていくためには、ま  
ず「吃音がある自分」を受け入れないといけない  
と思います。

吃音込みの自分として、どう歩んでいくか。

『ああ、自分にはそういう性質があるんだな』と認識して、それを上手くコントロールできるような処世術を身につけて、上手く立ち回っていくしかないと僕は思っています。

処世術は逃げではなく、立派な生きる術です。

なので、『また言い換えてしまった...』『誤魔化してしまった...』などと自分を責める必要はありません。

僕もかつては責めまくってましたが、もう今は責めていません。

責めるのを辞めました。

自分を責めてしまうこともネガティブな行動なので、より吃音を呼び込みますね。

何度も言うように、感情の乱れが吃音に大きな影響を及ぼしますが、この乱れとはネガティブによってもたらされる不調です。

只単に「身体が疲れた…」は、ここでいう乱れではありません。

それは日々の生活上では当たり前だからです。

これは僕の経験上の話なのですが、勉強や仕事で疲れたからといって吃りやすくなったとか難発が酷くなったとかは、あまり感じませんでした。

むしろ、気分が乗らなかつたり何か不安に感じ

ている時は、吃音症が表に出てきた印象です。

この経験上から分かることは多いです。

なので、とにかく自分を責めないようにしたほうがいいですね。

日々の生活の中で、本当に些細なことでもいいので、何かを達成できたら自分を褒めるようにしてください。

そうしてどんどん前向きな思考に変えていけば、自ずと吃音が気にならなくなると思います。

吃音克服は、言葉が流暢に話せるようになることではないですからね。

自分を褒める習慣を増やして、吃音込みの自分



を好きになれるような努力をしていきましょう。

僕も日々自分と向き合って、研究しています。

もっともっと分かることが出てくると思うので、  
またレポート書きます。

まだまだ未熟者なんですが、とりあえず今の  
時点で書けることを書いていくつもりです。

それでは、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