

Twitter の

ツイートまとめ

と

プチ解説

～2019 年度版～

---

吃音は本当に辛いものです。

人間生きていく上で絶対に必要なものは人とのコミュニケーション  
なのですが、吃音という問題はダイレクトにそれに悪影響を与えま  
す。

だから、辛い。

まともなコミュニケーションを取れないと人間関係の構築に支障を  
きたしてしまうから。

僕も経験者だから分かります。

---

### 【プチ解説】

吃音は「対人専用の症状」。

そのため、コミュニケーションに良くも悪くも大きな影響をもたら  
してしまうものだ。僕も長年経験してきたからこそ、分かる。

---

吃音には「波」がありますが、特にその波がキツイときは気持ちが大分弱っている時(日)です。

吃音の波のやっかいなところは、それを強く自覚すればするほど泥にハマってしまうところです。

そんなときは「吃音の波を一旦受け止めてみる」ことをオススメします。

人間、調子の悪い日だってあります。

---

#### 【プチ解説】

吃音の波とはすなわち、「感情の波」である。

人間は感情の生き物だから、その日によってムラがあるのは当然のことである。それに一喜一憂せず、『当たり前的事实なんだ』と受け入れることが大切である。

---

吃音の症状を低減させるコツは、

「とにかく吃音を意識しないこと」です。

『あ、吃るかも』

『言葉が出ないかも』

と瞬時にでも感じた時点で吃音を意識していることになります。

一度でも意識してしまうと身体がそのとおりに動いてしまうので、

「吃る」という結果を生み出してしまいます。

---

【プチ解説】

意識の力は絶大である。

「とにかく吃音を意識しない」と意識しても、なかなか難しいものである。その時点ですでに意識してしまっているから。

「とにかく吃音を意識しないこと」とは、あくまで結果的な状態であるので、吃音以外のことに意識が向くようにすることが大切である。

---

吃音は 99%メンタルの問題だと思っています。

吃音は身体的な「病気」ではなく、  
精神的な状態に強い影響を受けやすい「症状」です。

「吃音の波」の存在がそれを物語っています。

「滑舌が悪い」と「吃音症」はイコールではないので、そこを分けて捉えることが非常に大切です。

---

#### 【プチ解説】

吃音は身体的な病気では全くない。

よって、滑舌が悪いなど身体的な要素は吃音と全く関係がない。

「それはそれ、これはこれ」という意識分けが非常に大切で、一緒に捉えては良くない。

---

吃音症は

- ・ 連発(れんぱつ)
- ・ 伸発(しんぱつ)
- ・ 難発(なんぱつ)

の3つに分けられます。

この内、最も症状が軽いのが「連発」で最も重いのが「難発」です。

吃音者は最初連発から始まり、次第に症状が悪化していくと難発にたどり着きます。

吃音で何が一番辛いかと言えば間違いなく難発です。

---

#### 【プチ解説】

吃音は「連発→伸発→難発」の順で進行する。

最初は必ず連発から始まるが、そこから症状が進行するかしないかは、その人の育ってきた環境が大いに関係する。

---

個人的には、吃音があることと歯並びが悪いことはあまり関係がないと思っています。

僕は以前、吃音改善のために100万かけて歯並びを矯正しましたが、吃音改善には直結しませんでした。

ついでに滑舌改善のために舌を手術しましたが、これもあまり効果を体感できず…。

色々やってきました(笑。

---

### 【プチ解説】

僕は昔から虫歯が多かったので、歯並びも悪かった。

当時は、『歯並びが悪いせいで喋りにくいから吃りが出してしまうのだ』と本気で思っていた。

そこで思い立ったのが歯並び矯正と舌の手術だ。

結果として歯並びは美しくなったが、それで吃音が改善できたかどうかはまた別の話だった…。

---

吃音とはその人の「個性」です。

個性は立派な武器です。

そう捉えてください。

吃音には辛い部分が沢山ありますが、それは光があるところに影ができるのと同じ理屈です。

吃音という個性を生かすか殺すかは、自分次第です。

吃音に対する認識を変えるだけで驚くほど効果を実感できますよ。

---

#### 【プチ解説】

吃音はその人の「個性」。これは真実である。

あがり症も、場面緘黙症も、視力が弱いことも、全て個性だと捉えることで世界（視野）はグッと広がる。

完璧な人間など存在しないのだから、受け入れることが大切。

---

吃音で悩んでいる状態は、「自分だけに矢印が向いている」状態です。

吃ったら恥ずかしいとか、馬鹿にされたらどうしようとか、プライドが傷つけられてしまうとか、相手からどう思われるだろうかとか、そういう閉鎖的な思考になっています。

だから、もっと外の世界(情報)に興味を持ちましょう。

---

#### 【プチ解説】

吃音に限らず、何かで悩んでいるときはどうしても閉鎖的な思考になってしまうものだ。

でも、周りを見渡せば、自分と同じようなことで悩んでいる人は意外にもたくさんいることが分かる。また、自分には到底理解できないようなことで悩んでいる人もたくさんいるものだ。

自分にはばかり向けていた「矢印」を、周りに向けてみよう。

そうすると、本当に色々なことが見えてくるようになる。

---

吃音者の方は「吃らずスラスラ喋ること」に憧れを持っていると思います。

それが出来るようになれば自分の中の世界が大きく変わると思っていないませんか。

しかし、それは勘違い。

吃音者に限らず、人は誰だって吃ります。

「“吃らず”話すこと」に過度に価値を見出しているのは吃音者だけです。

---

#### 【プチ解説】

「吃らずスラスラ喋ること」に価値を見いだしているのは、吃音者しかいない。

非吃音者にとって、吃らず話すことも普通に話すことも同じなのである。非吃音者の概念と吃音者の概念は全く違う。

如何にして非吃音者の感覚に近づけるかが重要になってくる。

---

吃音症というものはどちらかと言うと知る人ぞ知る分野です。

吃音者は約 100 人に 1 人の割合で存在するとされ、世界で約 770 万人、日本で約 120 万人いる計算になります。

数だけみれば結構多いように見えますね。

ちなみに吃音症の研究は日本よりもアメリカの方が進んでいます。

日本はまだまだです。

---

#### 【プチ解説】

ご存じの方もいるかと思うが、吃音の研究は日本よりアメリカのほうが進んでいる。吃音に限らず、他の分野においてもアメリカは最先端を走っている。

日本では未だに「吃音は身体的な病気」と歌われている風潮があるが、それは間違った見解なのだ。

---

あなたが言いづらい言葉ってなんですか？

僕は「ら行」「や行」「わ行」などが苦手な方です。

予約とか領収書とか言いづらい笑。

でも、大切なのは「苦手だ」とあまり強く思わないことです。

まあでもつい思っちゃう気持ちは凄く分かるのですが、それを踏まえた上で向き合っていくことが大事です。

---

### 【プチ解説】

吃音は「踏まえて乗り越える」ことが大切だ。

苦手だと強く意識してしまうと、やっぱりどうしても身体が反応してしまう。これを随伴反応という。

吃音があるのは仕方がない。世の吃音者は、自分に吃音があることを許せなくて認めることができないから苦しんでいるのだ。

「踏まえて乗り越える」ことの大切さに気づいただけでも、他の吃音者より一歩も二歩も先を進んでいる。

---

## 吃音者の人格的な特徴

- ①優しい性格をしている
  - ②人一倍思いやりがある
  - ③人一倍感受性が高い
  - ④周りの目を気にする方
  - ⑤相手の事まで深く考えている
  - ⑥発言することに苦手意識がある
  - ⑦秘められた力に気が付いていない
  - ⑧実は目立ちたがり屋
  - ⑨意識が高い = 上昇志向が高い
- ⑦の人は特に多いと予想。

---

### 【プチ解説】

僕のツイートの中で最も反応をもらったのが、これ。

特に重要なのは⑦であるのだが、なぜかと言うと、吃音者は潜在能力が高いから。吃音者には優秀な人が比較的多い傾向にある。

---

もし自分に吃音がなかったらって時々思いますね。

今となっては吃音を受け入れていますけど、これまで吃音によって色々ストップをかけられてきたなあと正直思う時もあります。

でも、ストップをかけたのは紛れもなく自分自身だし、他の誰のせいでもない。

踏まえて乗り越えていく。

---

#### 【プチ解説】

なんだかんだ言っている僕も、もし自分に吃音がなかったらと考えるときはある。そう思うタイミングは、決まって感情の波が酷いときだ。

でも、そんなことを考えたりしても、僕はそれに一喜一憂しない。自分を客観的に見つめることで、自分をコントロールすることが可能になる。

---

## 【吃薬@吃音低減テク】

吃音が出てしまうときは、身体に余分な力が入ってしまっています。

特に肩に力が入りすぎて強張ってしまうことが多いです。

無意識に力が入ってしまうものですが、意識して肩を下げるようにすると効果的です。

力を抜いて、深呼吸をする。

結局これが王道です。

---

## 【プチ解説】

吃音の症状が出るときは、主に緊張しているときである。

緊張している状態は、すなわち「戦闘態勢」に入っているということ。

そういう時は、身体全体に強い負荷がかかり、身体が硬直しているのだ。肩が強ばることによって、声が出しにくくなってしまう。

なので、普段から意識的に肩を下げるようにしてみよう。

---

吃音者の方は、物事を真面目に考える人が多い傾向にあると思います。

吃音が出てしまったとき、自分の不甲斐なさや悔しさなどから自分を責めてしまうことってあると思います。

なので、少し物事を適当に捉えてみるといいかもしれないです。

適当に考えるくらいで丁度良いレベルになるかもです。

---

### 【プチ解説】

僕もそうだけど、吃音者は比較的真面目な人が多い傾向にある。具体的な統計を取ったわけでもなく、あくまで僕の主観だ。

真面目さが時には仇となって、自分を責めてしまうことがある。でも、自分を責めれば責めるほど、吃音は悪化してしまう。

なぜなら、吃音は精神面に大きな関係がある症状だからである。

一番良くないことは、自分自身を責めることである。

---

## 【吃薬@吃音低減テク】

「水を飲む」

人間の脳には 75%もの水分が含まれているそうなので、水が不足すると緊張や不安症状が現れやすくなるようです。なんと肺は 90%。

なので、緊張を和らげるために「常に水分補給をすること」を心掛けてみてください。

体感ですが、気持ちが少し楽になります。

---

## 【プチ解説】

水は生命の源。これは過言ではない。

僕は普段から小まめに水を飲むことを徹底している。

そうすると不思議なことに、気持ちが落ちつくのだ。

是非騙されたと思って、日頃から意識してみてほしい。さすがに劇的に変わるワケではないが、効果は実感できると思う。

---

吃音を改善させるには、やっぱりマインドが重要です。

考え方1つ変えるだけで驚くほど気が楽になるし、吃音も楽になる。

これは吃音だけでなく、何事も同じ。

日々の生活においても、我々人間はマインドによって様々なことが決定づけられているからです。

マインド1つで結果は大きく変わります。

---

### 【プチ解説】

マインドの力は絶大である。なめてはいけない。

恋愛も、受験も、仕事も、目標達成も、何もかもが全てマインド次第で結果が決まると言っても過言ではない。

吃音を乗り越える上で、マインドを強化することは最重要事項でもある。

---

吃りがあることを他の人に相談したときに 99%の確率で言われるのが「ゆっくり言えば大丈夫」。

ハッキリ言う。吃音で悩んでいる者にとってそんなアドバイスは全くの無価値だ。

だから、そんなアドバイス聞かなくていい。無視していい。

どんなことを言われても決して自分を責めてはダメ。これ鉄則。

---

#### 【プチ解説】

「ゆっくり言えば大丈夫」という言葉を言われたことは、一度はあると思う。僕もある。

結論としては、その言葉自体は間違っただけのものではない。ただ、それを言うてくるのは大体非吃音者であり、大抵の場合は親や兄弟から言われるだろう。イラっとする気持ちは分かるが、聞き流すくらいの気持ちで構えて、自分を責めないようにしよう。

---

「吃音克服を主目的として」発声練習や朗読練習をやるのはダメです。

余計に吃りを意識するハメになり、さらに症状が悪化してしまうからです。

ただ、吃音を意識しないのであれば、そのような訓練はプラスに働きます。

最も効果的な訓練は生の人とコミュニケーションを取ることです。  
実践が大事。

---

### 【プチ解説】

なぜ「吃音克服を主目的として」発声練習など物理的療法を行うことがダメなのかと言うと、「自分が言いづらい言葉」を再認識してしまう作業となってしまうからだ。つまり、時間と労力をかけてわざわざ吃音を悪化させてしまうという自殺行為になってしまうのだ。

---

## 吃音者あるある

- ・電話が苦手
- ・リズムをつけて言いやすくする
- ・「ありがとう」が言いづらい
- ・授業で当てられる瞬間が分かる
- ・歌では吃らない
- ・ネット予約できる店が最高
- ・人から誤解される
- ・背後から声をかけるのが苦手
- ・焦りやすい
- ・人に相談しづらい
- ・気持ちの浮き沈みが激しい

---

### 【プチ解説】

今ではメールが発達したことにより、電話をかけることが少なくなってきた。これは吃音者にとっては特に追い風…かもね。

---

吃音を忘れることは克服の最終段階であり、ターニングポイントでもあります。

「忘れる」とは、「吃音で悩んでいたことは覚えているのだけれど、その記憶自体が曖昧になっている」という感覚です。

記憶としては残ってるけど、今はもうどうでも良いと思っている感じですね。それが成長の証です。

---

#### 【プチ解説】

レポートでも書いたが、「吃音を忘れる」ことが吃音克服の最終段階である。ターニングポイントとは、吃音を乗り越えた先に待つあなたの人生そのものを指している。

吃音克服がゴールではない。それをゴールに設定するということは、「あなたの人生は吃音を克服するためにあるのですか？」と問われることになりかねない。

あなたが目指すゴールは、吃音克服なんかではないはずだ。

---

今日はとあるイベントに参加して、たくさんの方とコミュニケーションを取りました。

吃った場面もあったけど、落ち着いて言い直せば乗り切ることができますね

しっかりと自分の言いたいことを整理してから言うことで、たとえ吃ったとしてもちゃんと伝わる。

吃って言えなかったら謝れば大丈夫。

---

### 【プチ解説】

コミュニケーションの本質は、「相手に自分の思いをしっかりと伝えること」であると僕は考える。

吃りがあるから上手く伝えられないというのは関係がない。

要は、あなたが何を伝えたいかが重要なのだ。

だから、吃音を抜きにして考えてみよう。