

こんにちは、リュウです。

今回のテーマは、「吃音克服とはどんな状態なのか？」です。

吃音克服と聞いて、あなたはどんな姿・状態を思い浮かべますか？

- **吃らず普通にスラスラ喋ることですか？**
- **淀みがなく、流暢に話せることですか？**
- **言いにくい言葉とか気にせずに喋ることですか？**
- **周りの人と同じように普通に喋ることですか？**
- **言葉がつかえることなく話せることですか？**

…ここまで挙げてきた例は全て「言葉を話す」ことに関するのですが、吃音者である 99%の方がこう思っている、または理想として
いることだと思います。

色々言いたいことはあるのですが、まずこれを言わせてください。

**吃音克服とは、そのような状態に
なることではないですよ。**

残酷に思えるかもしれないし、僕に対して不信感を抱くかもしれませんが、

でも、僕は声を大にして言います。

言葉が流暢に話せるようになることが吃音克服ではありません。

『なんでそう言えるのか？現に私は言葉をスラスラ話せないからこそ、こんなにも悩んでいるのに』

という声が聞こえてきそうなので、ここでとある例を出します。

その例とは、“非吃音者”の存在です。

非吃音者というのは、簡単に言うと「吃音という概念を持たない人」
なんですが、

これはどういう意味かと言うと、「食べることも、普通に話すことも同じであると認識して疑っていない人」という意味です。

彼ら／彼女達には、吃りが辛いという悩みが一切ないので、吃りで悩んでいるという人達の気持ちが1mmも理解できないのです。

『え？意味分かんネ』という感じでしょうか。

詰まるところ、こういう話になります。

吃音者の感覚や感情、悩みが全くと言っていいほど理解ができない。

これは、仕方がないことなんですよ。

『非吃音者って酷いな』

『なんで気持ち分からないの？』

『いいよな、非吃音者は気楽でさ』

『どうせ非吃音者には理解されない』

なんて、これこそ1mmも思う必要はないです。

そういうものなんです。

非吃音者が普通の存在で、吃音者が異端児なんかではないのです。

ただ、言葉に関する事で悩んでいるだけに過ぎないのです。

吃音者にも悩みがあって、非吃音者も同じように何かしら悩みを抱えている。

例えば非吃音者の人が、『普通に歩こうと意識するとどうしてもぎこちなくなってしまうんだ。これのせいで周りから笑われるし、馬鹿に

されるからとっても辛い。右腕を前に出したら左足を前に出して・・・
みたいに意識すればするほど余計に、普通に歩くことができなくな
ってしまうのが最大の悩みなんだ・・・』

と言ってきたら、あなたは どう 思いますか？

『それは大変だね。色々苦勞しているんだな・・・』と思う反面、
正直、『は？』って 思いませんか？

思いますよね？

だって、普通に歩くことなんて別に意識することじゃないし、コーチ
をつけて何ヶ月間の厳しいトレーニングを経てやっと普通に歩ける
ようになる、というものではないじゃないですか。

赤ちゃんの頃は、机とか何か物に掴まりながら立ってみたりそこから
実際に歩いてみたりして自分なりに練習してきたと思います。

お父さんやお母さんからの愛の指導が介入したかもしれませんが、
それなりの時間をかけてやがて自然に歩けるようになっていくもの
です。

おまけに、走ったりすることもできるようになっていきます。

『右腕を出したら、それと同時に左足を出して、続けて今度は左腕を
出したら右足を出して、これを繰り返して歩いて行く』

なんて、いちいち意識しませんよね。

ほとんど無意識でやるものだと思います。

逆に意識して歩いていたら、危険すぎます。

そのことに頭を大半使ってしまっているので、

他のことに対して注意が散漫になります。

意識して歩くことを究極に極めている人が行き着く先は、

穴が開いたマンホールの底です。

目の前に近づいている穴に気づかずに落っこちてしまうレベルでしょう。

人間とは不思議なもので、普段当たり前に行っていることをあえて意識的に行うようにすると、逆にぎこちなくなってしまうことがあります。

実際にあなたも、右腕出して左足を出して・・・みたいにあえて意識して歩いてみてください。

これを書いている今、僕も実際にやってみましたが、一歩目からなんと右腕と右足を同時に出してしまうという珍プレーをやってしまいました笑。

意識する必要のないことをあえて意識的にやってみた途端このザマだということが、僕はよく分かりましたね。

少しこの話から派生させると、今思いついたのが「手汗」の話です。

僕は結構手汗をかく体質で、これのせいで紙に字を書く行為が少し苦手なんです。多汗症というほどではありませんが、それなりにかくタイプだと思っています。

なので、普段からハンカチで手を拭いたりティッシュで拭いたりしているのですが、これがまー鬱陶しい。

『手汗鬱陶しいな。嫌だなあ。』なんて思うと、余計に手汗が出てきます。

でも不思議なことに、全く意識していない状態では手汗がピタッと止まるんですよ。

『あれ？そういえば手汗かいてなかったな。』と後になって思うことがあるのですが、またまた不思議なことに、それに“気づく”と手汗がドワッと（というほどでもないですが・・・）出てきます。

意識していない時は手汗なんて全く気にしてないのに、意識した瞬間からまるでスイッチがカチッと入ったかのように手汗が出てくる。

不思議だと思いませんか？

そして、もしかしたらあなたも同様の経験ありませんか？

・・・話が脱線しましたが、要は、

意識する必要のないことをあえて意識的に行うと、

ロクなことにならないということです。

話を戻すと、非吃音者にとっては「食べることも普通に話すことも同じ」

であるので、わざわざ意識したりしません。

なぜなら、“**吃音という概念がないから**”です。

概念がないからこそ、吃音の悩みが 1 mm も理解できないのはある種

当然の話です。

さっきの手汗に関する僕の話も、あなたがもし全く手汗をかかない、若しくは手汗に関する悩みを特に持たない人であるならば、そこまで自分事のように感じなかったはずですよ。

『リュウって、そんなことで悩んでるの？意味分かんない…』と言われても、僕は別に気にしないです。

分かる人には分かる、分からない人には決して分からないというだけの話なので、それに対して僕は、

『手汗の悩みを理解してくれないなんて、酷いな。自分は少数派なのか…』

みたいに思わないし、落ち込みません。

だから、非吃音者の方が吃音を理解できないのも普通だと思いますし、それを理由に非吃音者と吃音者を分けるような考え方もしていません。

吃りで悩んでいる人もいるし、悩んでいない人もいる。

手汗で悩んでいる人もいるし、悩んでいない人もいる。

非吃音者も吃音者も同じ人間のカテゴリーです。

冒頭で

言葉が流暢に話せるようになることが吃音克服ではない

と言ったのは、次の理由があるからです。

それは、

吃らず普通に話すことに対して過度に価値を見出しすぎず、

あくまで非吃音者と同じように振る舞うことがあるべき姿・状態

だからです。

吃音克服と聞くと、凄く難しそうで大変な努力が必要そうな感じがしますが、別にどうってことないです。

先ほどの歩くことの例のように、意識する必要のないことをあえて意識的にやるときこちなくなります。

吃音で悩むとはつまり、「右腕を出したらそれと同時に左足を出して、それを逆も行っ、これを繰り返しながら歩いて・・・」みたいに意識している状態です。

言わば、「意識しすぎるが故に、右腕と右足を同時に出して歩いてしまっている状態」こそが、吃音だと言えるでしょう。

吃音って手汗と同じように、

意識していない時は意外と症状が出ないものです。

大体、後になって『あ、そういえば』と気づくことが多い。

このスパンを徐々に長くしていくことによってやがて、
自分が吃音で悩んでいたことをすっかり忘れてしまっていく。

吃音を忘れていることが、当たり前前の認識・日常になっていく。
何の意識もなく、何の疑いもなく、何の嫌悪もなく。

これが、我々が目指すべき姿です。

さて、今回はこの辺で終わりたいと思いますが、ここまで読んで何か
疑問に感じた点がある方は、遠慮なく僕にメッセージをください。

それでは、今回もありがとうございました。