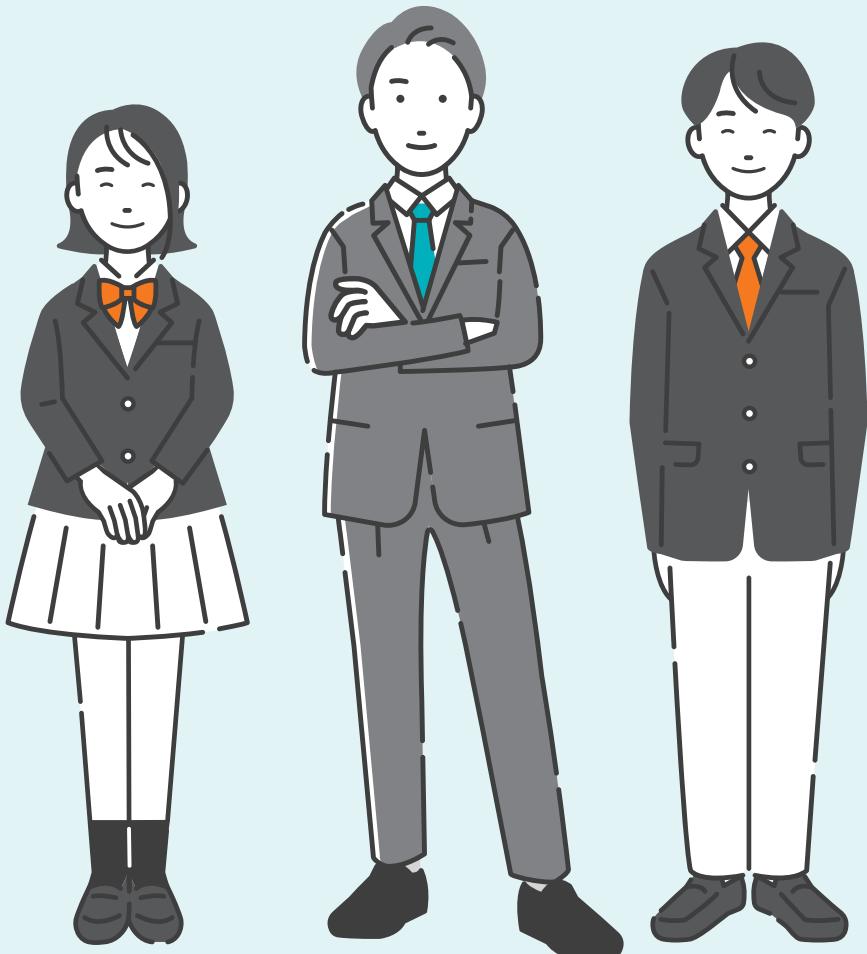
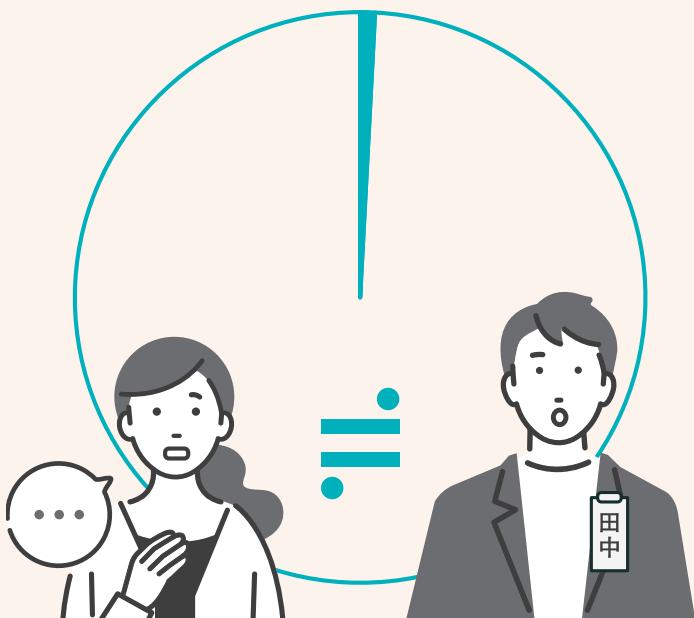


先生たちに 知ってほしい 吃音のこと



吃音をご存知ですか？

「お、お、おはよう」「お——はよう」「………っおはよう」。
先生のクラスには、このようにスムーズに言葉を出せない生徒はいませんか。
言いたいことはわかっているのに、なめらかに話せないことを吃音といいます。
吃音が出ることを「どもる」とも言います。



吃音のある人

100人に1人

吃音のある人は決して珍しくありません。
吃音は人口のおよそ1%。

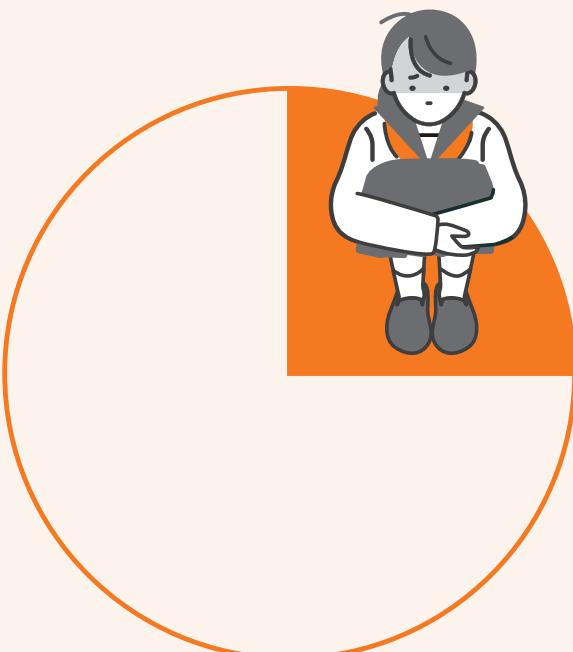
すなわち100人に1人程度にあると考えられています。
これは田中さんという苗字を持つ人の割合と同じです。

しかし、吃音のことを正しく理解している人は
あまり多くありません。

不登校の一因にも

吃音で病院を受診した中高生の約4分の1が不登校で、
社交不安症がその原因の一つになっているとする
調査報告もあります。

※吃音の確実な治療法は確立されていません。



主に3つの症状があります

人によって吃音が出やすい場面や時期、症状の頻度が異なります。

中高生の吃音は、一見すると症状が目立たない場合が多い傾向にあります。

お お おはよう



繰り返し(連発)

お ー はよう



引き伸ばし(伸発)

……っ おはよう



阻止・ブロック(難発)

数秒から数十秒間、声が出せない状態が続く

随伴症状 話すときに力が入って、顔や身体が動く

吃音の原因

はっきりと解明されていませんが、本人のもつ生まれつきの体質によるところが大きいことが分かっています。ストレスや家庭環境、本人の性格（緊張しやすい、気が弱い等）によるものではありません。

吃音を隠そうとする行動

言葉の置き換え……言いにくい言葉を別の言葉に置き換えて話すことがあります。

話す場面の回避……吃音が出そうな場面を避けることがあります。

ほかの言葉をはさんで話す……話し始めの言葉を出しやすくする工夫として、「えっと」「あの」などの出しやすい言葉をはさみながら話すことがあります。

二次的な問題

予期不安……苦手な言葉や場面が近づくと強い不安や緊張を感じます。

社交不安症……会話など人と接する場面や、発表などの人の注目を集める場面などで、著しい不安を感じる症状をいいます。吃音のある成人の約2割から半数が併発すると考えられています。

中高生では、本人が吃音を隠そうとする行動をした結果、症状が目立たくなる人もいます。

しかし、その背景には吃音への不安が隠れているかもしれません。

症状が目立たない人でも、「吃音が出たら笑われるかも」「変に思われたらどうしよう」と不安を抱えながら、必死に吃音を隠している場合があります。

このような発話場面への不安は社交不安症などの大きな問題に繋がりやすいです。

吃音の悩みの本質は、氷山の海中に隠れている部分のように、

目に見えない部分のほうが大きいことを知ってください。

正しい接し方

時間がかかっても、話し終えるまで待ちましょう。話すのに十分な時間を与え、話し方より話の内容に注目しましょう。また、話し言葉に限らず、本人の伝えやすい方法と一緒に話し合うことも助けになります。

✗ 「気にしすぎだよ」

一見吃音が目立なくても、言葉の置き換えなどに頭をフル回転させ、多大なエネルギーを費やしていることもあります。

✗ 「気にならないよ」

先生にとって吃音が気になるかどうかではなく、吃音のある生徒の心情を丁寧に聴く姿勢が大切です。

✗ 「落ち着いて」

緊張しているから吃音が出るわけではありません。

✗ 「ゆっくり話そう」

話し方への助言は効果がないばかりか、プレッシャーとなってしまいます。

目にみえる問題

吃音症状

目にみえない問題

- ・周囲に吃音を受け入れてもらえるかの不安
- ・からかいや偏見への恐怖
- ・待たせてしまう罪悪感
- ・人との違いへの恥ずかしさなど



吃音のある中高生の実際の声

自分の名前が言いにくいんだ。
小さい子でも自分の名前くらい
言えるっていうのに…

職員室に入るときの『失礼します』が言いにくくて、
マナーが守れない人だと誤解されているんじゃないかと不安なの。

答えが分かっていても、言葉が出にくいときは
『分かりません』って言ってる。悔しいけど…

今は吃音が重い時期だから、
当ててほしくないけど、
自分だけそんな相談できないよね…

グループ活動の発表をしなくてはいけないから
怖くて、修学旅行に行きたくないな…

私はどもっても本当は自分で言いたい。

クラスのみんなに吃音のことを知ってもらえるだけで安心。
先生に手伝ってもらえないかな。

吃音のことは知られたくない。
小学生のときにからかわれたことがあるから。

吃音は受験で不利になって
しまうんじゃないかな。将来が心配…



吃音のある生徒の悩みの背景を想像してみましょう

先生が吃音に対する理解を深め、適切な関わりを行うことは、吃音のある中高生にとっての大きな支えとなります。吃音の悩みは人それぞれ異なり、画一的な解決策はありません。どのようにすれば、吃音で困ることが減るのか、吃音のある生徒と話し合うことが重要です。



吃音について話題にしても、吃音が悪化することはありません。

もっと詳しく知りたい方へ

中高生の吃音の解説動画

吃音のある中高生の理解や対応などを

詳しく解説した動画です。

10分程度で吃音について学ぶことができます。

A screenshot of a video player. It shows two students, a boy and a girl, in a classroom setting. The boy is speaking and the girl is listening. There are two speech bubbles at the top: one with '落ち~~いて~~' and another with 'リラ~~クス~~!' (both crossed out). Below the video, the text reads 'という声かけも控える' (Also, avoid such comments like '落ち着いて' or 'リラックス!'). At the bottom, there is a caption: '吃音の原因は落ち着きのなさや不安によるものではないため そのようなアドバイスは効果が無いばかりか' (The cause of dysphasia is not due to shyness or anxiety, so such advice is not effective).

吃音のある中高生のコミュニティ

全国言友会 吃音のある中高生交流会

中高生同士で悩みや体験を語り合い、
吃音への向き合い方を見つけてもらう交流会です。

A screenshot of the official website for the National Speech Friends Association. The main heading is '吃音のあるわたしはひとりではない。' (I am not alone). Below it, there is a message: '大切なことを言いたいのに、言葉が上手く出てこない。この気持ちをわかってくれますか。でもわたしには同じ吃音のある仲間がいる。わたしは、ひとりではない。' (I want to say something important, but my words don't come out easily. Can you understand this feeling? But I have other friends with the same problem. I am not alone.). To the right, there is a photo of a young person outdoors.



黒澤大樹

吃音のある言語聴覚士。
「吃音・ことばの相談室くろさわ」代表。
200名以上の吃音の相談支援を経験。
Instagramで吃音の情報を発信中。
<https://kitsuron-kurosawa.com/>



高橋三郎

東京都のきこえことばの教室の教員
博士(教育学)、公認心理師、臨床発達心理士
令和3年度文部科学大臣優秀教職員表彰
臨床の傍ら、吃音の基礎研究も行っている。
<https://researchmap.jp/sablow>

