

//////// 吃音のある人の同僚、上司の声 //////////

〇〇さん、吃音がよく出ますけど、ちょっと待てばいいことですからね。やる気や頑張りが不足しているから吃音が出るのではないですしね。



〇〇さんは、自分だけ電話を取らないことに引け目を感じておられるようですが、組織はチーム運営です。〇〇さんは〇〇さんの役割をしっかりと果たしてくれていますよ。



度胸をつければ〇〇さんの吃音が改善するのではと思います、あえて人前で話す仕事を振っていましたが、本人に負担になっていたようで反省しています。吃音のことでどうしてほしいかを、遠慮なく伝えてもらえたらと思っています。



同僚の〇〇さんには吃音があるので、私に何かできることがないかと思っていますのですが、〇〇さんは吃音に触れてほしくなさそうに思えて声をかけづらいです。



//////// おわりに //////////

人との関係を築くことをあきらめず、さまざまな対策を考え頑張ったとしても、難しい状況になって困り、悩むこともきっとあるかもしれません。そのようなことも想定し、相談先や逃げ道を考えておくことはとても大切です。また、吃音のことを含め何でも話せる人が一人いることは、大きな力になると思います。相談は家族、友人、同僚など誰でもかまいません。自助団体(吃音のある人のグループ)へ参加し、同じ悩みを持つ人と話すことも大きな力になります。

就活や就労をいったん休むことが必要な時もあるでしょう。「逃げ」のように感じるかもしれません。しかし、前向きに休むことは、次の新たな扉を開くことにつながる大切な時間を作ることになるかもしれません。

NPO 法人全国言友会連絡協議会とは

吃音のある人のためのセルフヘルプグループです。全国に43の加盟団体があります。

就職を目指す吃音のある人に おすすめの本

『吃音と就職』飯村大智著
『成人吃音とともに』北川敬一著
『吃音の合理的配慮』菊池良和著
『吃音の発声・発音練習帳』
安田菜穂・吉澤健太郎著
(いずれも学苑社)



このサポートブックのダウンロードはこちらから

先輩たちの体験談が満載！

就職を目指す 吃音のある人のための サポートブック



吃音があると就けない職業がある？
面接試験が心配
周りの理解が得られるかが不安
電話が苦手
私の吃音説明書（文例付き）

働きたいあなたの就活を応援！

就職を考えると、どこに相談すればいい？

学内

- キャリアセンター
- 就職支援室

公的な機関

- 新卒応援ハローワーク
(在学中、卒業後概ね3年以内)
- わかもハローワーク
(概ね35歳未満。自治体によって別の名称あり)

民間

- 就活エージェント
- 障害のある人向けの就労移行支援事業所 (P.15 参照)

いずれにおいても、個別にいろいろな就職の相談に応じ、書類作成の援助、面接対策、企業の紹介などさまざまな支援を提供してくれます。ただし、吃音のある人に特化した支援はまだ少ないのが現状です。あなた自身が相談員に吃音について情報提供し、吃音のある自分についても知ってもらいましょう。このプロセスは、あなた自身がさらに自分を知るよい機会にもなるはずですよ。



大学の就職課の方の協力を得て模擬面接を繰り返し、「どもってもいいから元氣よく」とアドバイスを受けました。カラオケで大きな声を出す練習をしました。

吃音のある方の相談を受けたことがあります。企業が求める人物像を理解したうえで、仕事に何を求めるのかを一緒に考えていきました。話し方だけが決め手ではないので、吃音だけにフォーカスせず自分の強みを知ることも大切です。面接では吃音を自分から伝えることや、仕事に取り組む誠実さをアピールすること、身だしなみ等をアドバイスしました。その結果、その方は今の仕事を見つけることができました。

わかものハローワーク相談員



キャリアセンターに相談に行きましたが、「吃音を気にしすぎではないの？」と言われ、それ以上は相談しようという気になれませんでした。あきらめず、吃音のことを丁寧に説明して理解してもらい、相談に乗ってもらえばよかったのかな…。



話さなくてもいい仕事を選んだ方がいいのでしょうか？



私は学生のころ、将来の仕事はどれもから人との会話が少なそうな仕事で、モノと接するのがいいのかなと思っていました。でも今の仕事では人と接することで喜びを感じる経験もあるので、苦労はありますがこの仕事で良かったと思っています。

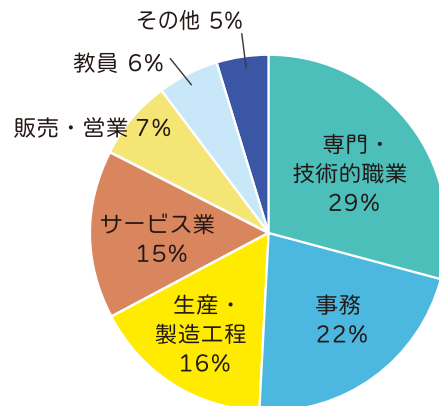
人と話すことが少ない職種はあるかもしれませんが、どのような仕事にも多くの人がかかっているものです。同僚と雑談をしたり、分からないことを質問したりなどのコミュニケーションは、円滑に仕事を進める上で欠かせないでしょう。



吃音があると就けない職業がある？

吃音のある人 177 名を対象に、どのような職業に就いているのかを調べた資料があります (飯村 2017)。それによると、専門職・技術職に就いている人の割合が最も多く、次いで事務職、製造業と続きます。また 7% (13 人に 1 人) 程度と数は少ないものの、販売、営業職で働いています。

吃音のある人の職種別割合 (N=177)



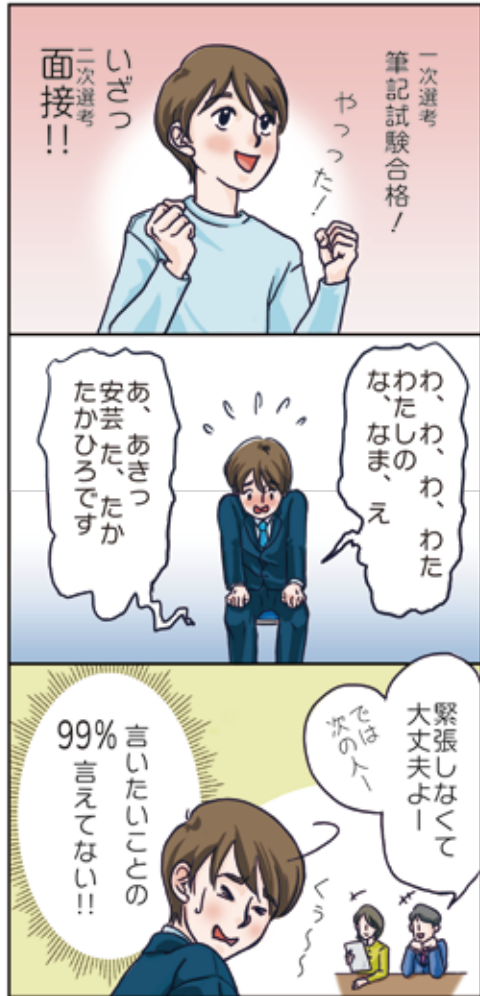
例えば、あなたは友達になりたいと思う人を、その人の話し方だけで選ぶでしょうか？おそらくそうではないでしょう。

話し方はその人の一部にすぎず、一つの職業に求められる資質も、話し方だけで決まるものではありません。

最初から吃音を理由に選択肢を狭めてしまわないで、まず自分のやりたいこと、なりたい職業は何か考えることから始めてみましょう！

就職試験は筆記試験と面接試験があるのが一般的です。吃音があることを伝えるかどうかは、それぞれの考え方や状況が異なるので個々の判断によります。しかし、吃音を伝えることでのデメリットより、吃音を伝えないために正当な評価が得られないことの方が、残念な思いが残るのではないのでしょうか。

面接試験が心配でなかなか受験できません。



先輩の声 私は力行やヤ行が苦手で、友人と面接の練習も重ねました。面接の際には、事前に吃音についてメールで伝えましたが、当日の面接で、「吃音を言い訳にしているようでは、どこに行っても通用しないよ」と言われてしまいました。その会社からは、次の面接に進めるという連絡がありましたが、こちらから辞退しました。

最終的に、同様に自分の症状も伝えただけで、「あなたに来てほしい」と言ってくれる会社に就職しました。吃音と向き合う姿勢も評価されたようです。

今は目標とする上司、同僚に恵まれ、吃音を理解してもらえ環境の中で働いています。



先輩の声 私の吃音はかなり重い方だと思います。会社にはあらかじめ吃音があることを伝えておきました。そのおかげで言葉が出にくいとき使えるよう、面接会場にパソコンとプロジェクターが用意してありました。

普段通りの自分を見てもらおうと思い、始めは使わずに面接しましたが、やはりうまく話せなかったので途中からパソコンで筆談をしました。そして後半は、ゆっくりとした話し方に切り替えて面接を終えました。その後この会社に就職し、今も周囲の人たちの理解を得て働くことができます。



先輩の声 公務員試験受験の際、診断書を取って備えました。『面接では配慮します』と事前に連絡をもらい、安心して面接に臨みました。



先輩の声 “面接官は見込みのありそうな人にはあえてプレッシャーをかけてくることもあるらしい”と、どこかで耳にしたことがあったので、面接官になにを言われてもポジティブにとらえて受け答えしようと思い面接に臨みました。

吃音を伝えることのメリット

- ・緊張や不安が軽減することで余裕が生まれ、話す内容に集中しやすくなる。
- ・吃音を周囲に打ち明けることによって、理解、配慮が得られやすくなる。
- ・誠実で好意的な印象を持たれやすい。

吃音を伝えることのデメリット

相手に吃音への偏見や無理解がある場合には、適切な評価をする前にバイアスがかかってしまい、正当な評価が得られにくくなる。

吃音について伝えるときの3つのポイント

- POINT 1** 面接の終わりに言うのではなく、最初に伝える。
- POINT 2** 吃音に肯定的な雰囲気、自信をもって伝える。「すみません」など謝罪的に伝えない方が好印象になりやすい。
- POINT 3** 「吃音があります」と伝えるだけでなく、どうしてほしいかの情報も入れる。
例 「私には吃音があるので言葉を繰り返したりすることがあると思います。もし、聞き取りにくいところがあれば、聞き返していただければと思います。」



先輩の声 「吃音だから私はこういう仕事ができるんです」のように、吃音をプラスの方向に結び付けて自己PRするよう心がけました。「吃音だから〇〇ができないんです」ではなく、「吃音があることで得た経験や学びから、私は人一倍こんなことを頑張りました。そんな私は御社に貢献できます」ということを伝え、私だけの自己PRになったと思います。

就活がうまく進まず、自信がなくなり落ち込んでしまいます。



先輩の声 私は研究職として働いていました。就活では苦労しました。どうしてもやりたい研究があり、その目標のために結局52社とすごくたくさん就活しました。それだけたくさん落ちたということですが、今は、あとき諦めなくて良かったなと思っています。

就活は“挑戦の連続”です。不採用＝失敗ではありません。失敗と感じてしまうような経験であっても、あなたが行動して得た経験は、また次の挑戦に生かすことができます。ご自身の働く目的への思いの強さも、次に進むエネルギーになるでしょう。

就職してから、周りの人に吃音のことを理解し、受け入れてもらえるか心配です。



先輩の声
就職してすぐは、私の吃音のことを知らない人ばかりの環境に投げ出されたのですが、自分がしゃべりやすい環境を自分で作っていきなれないと思い、社員百数十名全員の前で、「吃音があります」と言いました。「こういう症状があります」「話し終えるまで待ってください」とも付け加えました。

配属先の部署の人には、さらに詳しく「こういうときにどもります」ということも言いました。今は、どもる時もありますが焦ることはほとんどなく、吃音が問題にはなっていないと思います。

先輩の声
働き始めたころ、吃音を出さないようにしなければと思っていたうちに、自然と話すことを避けるようになっていました。

任せられた仕事で、よく分からないところがあつたのに質問をすることができず、結果ミスにつながり落ち込みました。上司から「分からなかったら聞くように」と注意されてしまいました。

先輩の声
就職して最初のプレゼンで、事前に録音したナレーションを当日再生する許可を得ました。時間内に発表できるかどうかという心配がなくなりました。

会社にどこまで配慮を求めてもいいのでしょうか？

すべての人の人権を平等に守れるよう、障害に基づく困難を取り除くために適切な環境の変更や調整を行うことを、「合理的配慮」といいます。2016年の改正障害者雇用促進法の施行により、雇用主が従業員に合理的配慮を提供することが義務づけられました。

合理的配慮は障害のある人からの**申し出**により、負担がかかりすぎない範囲で提供されます。吃音があることを伝えたくうえで具体的にどのような配慮を求めるのか、どの範囲でなら可能なのかを企業と吃音のある人が**互いに話し合う**ことが重要です。

- ▶ 障害者手帳を持たなくても、合理的配慮の対象者に含まれます。
- ▶ 採用後だけでなく、就職活動中も合理的配慮の対象に含まれます。
- ▶ 配慮の申し出（採用後に吃音のことを伝えた場合も含む）をしたことを理由とする、不利益な取扱い（解雇その他）は禁止されています。

会社にとって、吃音のある自分は必要なのかと悩むことがあります。

会議の発表で、スラスラ読めば15分くらいで読める原稿を、何度も練習して臨んだのに10分くらいオーバーしてしまいました。吃音を受け入れてもらえていると思うのですが、会社にとって僕は必要なのだろうかと悩んでしまいます。

先輩の声
僕にとって、吃音は自分のコンプレックスではあるけれど、周りは拍子抜けするくらい吃音には注目していないみたいです。どもりながらの発表であっても、聞き手の関心はその内容にあると思っています。例えば、その発表内容をもとにして“どうすれば売り上げが上がるか？”など、会社としての戦略や進め方を考えているものではないでしょうか。

僕は発表があるときは事前準備に励んで、パワーポイントに出てくる言葉をポインターで示して省略化したりして、読み原稿を少なくする工夫もしています。

電話が苦手です。



先輩の声
僕は、吃音さえなければ話すときの不安や緊張はないんだろうと思いついていましたが、あるとき、吃音がない人でも電話をかけるのが憂鬱だという人が多いことを知りました。それでなんだか気持ちが楽になりました。

できるかどうかはやってみないと分かりません。頑張ったけどできなかったことは失敗ではなく経験値だと思うようにして、挑戦しながら少しずつ慣れていきました。



先輩の声
以前勤めていた職場では、体調が悪くて休むときメールで連絡でき、仕事上も電話を取らなくて済んだので、たまたま都合がよかったです。

転居のため仕事を変わったとき、履歴書に「吃音症のため電話対応は免除してほしい」旨を書いて了承を得ました。上司から同僚に説明してもらい、今は電話対応を免除してもらいながら働いています。



先輩の声
気がつくと早口になったり、体に力を入れて話しがちなので、そうならないように姿勢を整えてゆっくり話すよう心がけています。

吃音のある人は電話が苦手だという人が多いようです。しかし、電話対応が全くない職場はほとんどありません。

電話のためにやりたい仕事、スキルを活かせる仕事をあきらめるよりも、可能な「対策」はなにかを考えてみませんか。

- 例**
- ・電話対応に徐々に慣れていきたいことを上司に伝える。
 - ・相手が電話に出るところまでを、ほかの方をお願いする。
 - ・吃音のことを知っている相手との電話（内線など）から始めさせてもらう。
 - ・メールやFAX、チャットなどの方法に変えてもらうよう配慮を求める。
 - ・電話リレーサービスの利用について、了承を得る。
 - ・他の人に代わってもらうなど、電話対応をしないで済む配慮を求める。

また、近年は文字入力したものを本人の声をもとに合成した音声で表出できるソフトも開発されています。今後はこうした代替手段の利用も、対策の一つとして期待できるかもしれません。ただその利用にあたっては、「吃音を隠すため」ではなく「相手とコミュニケーションをとるため」の手段と考え、相手にも代替手段を利用することを伝えたいと利用することが望ましいです。

吃音を隠すことが目的では、代替手段もまた不安やストレスの原因になってしまいかねないからです。



私の吃音説明書

I. 私の吃音について

- 連発
- 伸発
- 難発
- その他（随伴、言葉の挿入など）

II. 困ること

III. 私にできる対策

IV. お願いしたいこと

今まで周りに吃音のことを伝えたことがありません。



先輩の声
 就活を機に自分の吃音について振り返ったとき、困りごとの多くは話しづらさそのものよりも、私の吃音が周囲にきちんと知られていないことでの不安やストレスによるものだったと気づきました。

初めて吃音のことを伝えたときは不安でしたし勇気が必要でしたが、伝えることにはだんだんと慣れていきました。

吃音のある私にとって、話し方のコントロールは簡単ではありません。話し方をコントロールしようとするよりも、吃音を出しながら安心して話せる環境を作り、不安やストレスを少なくしていく方が、私にとっては現実的だと思っています。

周りが理解してくれるのを待つのではなく、「自分が話しやすい環境を自分で作る！」という姿勢で、吃音について伝えたいことを整理してみるというのはどうでしょうか？その一つの方法として「私の吃音説明書」を提案します。

目的は、どうしたら持てる力を発揮して生き生きと働くことができるかを、企業サイドと吃音のある人が互いに考え、工夫することにあります。

P12,13 の例を参考にしながら、自分に合うよう加筆修正し完成させてください。職場の上司や同僚に、吃音のことを伝える際などに活用していただけます。

ダウンロードはこちらから



① 自分にあてはまるもののチェックボックスに✓をする。
 作り方：② 組み合わせたりアレンジしたりして自分に合うように考える。
 ③ P.11 に書き込む。

以下の例を参考にして、あなたの「吃音説明書」を作ってみましょう。

I. 私の吃音について

- 言いたいことは頭の中にあるのに、話そうとすると、スムーズに言葉が出ない、「吃音」があります。
- スムーズに話せるときと、そうでないときがあります。「前は言えていたのに…」と思われることもあるかもしれません。
- 吃音は緊張に関係なく生じます。リラックスしている場面でも吃音は出ます。
- ア行、力行から始まる言葉が言いにくいです。

【難発】

- 話そうとするとときなかなか言葉が出ず、時間がかかるときがあるので、なぜ話さないのかと、不思議がられてしまうことがあります。
- 問いかけに答えようとするときに、時間がかかることがあります。
- 話すとき、力むことがあります。

【連発・伸発】

- 話し始めの言葉を繰り返しかえすことがあるので、焦ったり、緊張したりしているように見えるかもしれません。
- 言葉の最初の音が伸びることがあります。

【置き換え】

- 言いにくいときは、同じ意味の言いやすい言葉に置き換えて話しているので、スムーズに話しているように聞こえるかもしれません。

【随伴】

- 話すとき、体の一部（顔や手など）が、動くことがあります。

【言葉の挿入】

- 言葉を出しやすくするために、「えっと」「あの」などの言葉をはさみながら話すことが多いです。

II. 困ること

- 固有名詞やマニュアルなど置き換えのできない言葉や、時間的な制約がある場面で苦労することがあります。
 - 発表、報告
 - 電話対応
 - 朝礼の司会
 - 会議など、大人数での会話
 - 口頭での申し伝え
- 「お世話になります」「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」などの言葉が言いにくいです。

【電話】

- 相手が誰か分からない電話を受けるときは、特に吃音が出やすくなります。
- 相手の方も、すぐに反応がないことで違和感を覚えられることが多いと思います。
- 電話では表情が見えず、ジェスチャーなどが使えないため伝わりづらいです。

【コミュニケーション】

- 私に吃音があると知らない人は、吃音が出たら戸惑われたり、心配されたりするだろうと思います。
- 本当はコミュニケーションをとりたいのに、話しかけにくいと思われたり、コミュニケーションを避けていると思われたりすることがあります。

III. 私にできる対策

- 私の吃音のことを知っていただきたいと思いますので、一緒に働く人達に渡す吃音のリーフレット(*)を用意します。
- 吃音が業務に差し障りそうなときは、早めに相談させていただきたいと思います。
- プレゼンや会議、顧客との打ち合わせなどでは、話し言葉をカバーするための資料を準備するように心がけたいと思います。
- 連発や伸発を出さないようにすると、声が出にくくなってしまいますので、できるだけそのまま出して話したいと思っています。

IV. お願いしたいこと

【知ってもらいたい】

- 吃音が出やすい場面や、言いにくい言葉があることを、一緒に働く人達に知っていただきたいです。
- 一緒に働く人達に、吃音について書かれたリーフレット(*)を渡す機会を作っていただけるとありがたいです。
- 一緒に働く人達に、吃音について話す機会を作っていただけるとありがたいです。
- 私の吃音について書いたメモを、代読していただくとありがたいです。

【こんなふうに接してほしい】

- 特に配慮は必要ありませんので、吃音のことは気にせず接していただくとありがたいです。

- 仕事上の会話でも、雑談でも、普通に気楽に話しかけていただけるとありがたいです。
 - 話し終わるまで聞いていただくと、うれしいです。
 - 難発で声が出ない状態は、少し待ってもらえれば解消し、声が出せるようになりますので、待っていただけると助かります。
 - 声が出るまで待たれるより、こちらの言い方が分かるときには、代わりに言ってもらえると助かります。
 - 聞き取りづらいときは、遠慮なく聞き返してください。
- ### 【具体的な配慮】
- マニュアルで決まっている言葉を、同じ意味の言いやすい言葉に置き換えて言うことを認めていただけると助かります。
 - 仕事で困ることでの対処法を、一緒に考えていただくとありがたいです。また、時々声をかけていただくだけでも心強いです。
 - 代替手段（筆談、チャット、録音音声など）を使わせていただけると助かります。
 - 声が出ないときはお客様への対応を、他の方をお願いできると助かります。

【電話対応でお願いしたいこと】

- 電話に慣れるように試みたいと思いますので、徐々に始めさせてもらえるとありがたいです。
 - 吃音について知っている相手との電話（内線など）から始めさせていただきたいです。
 - 相手が電話に出るところまでを、他の方をお願いできるとありがたいです。
- 可能な範囲で、メールや FAX、電話リレーサービスなどの方法を使わせていただくとありがたいです。
- 電話は他の方をお願いできると、ありがたいです。



* 企業向け吃音リーフレットは、全言連のHPからダウンロードできます。13

障害者手帳について

吃音は言語障害で発達障害の一つ（WHOの診断基準ICD-10コードF98.5）に分類され、日本では「発達障害者支援法」の対象とされています。吃音のある人は、生活や働くうえでの大きな困難がある場合、発達障害の精神障害者保健福祉手帳を取得することができます。

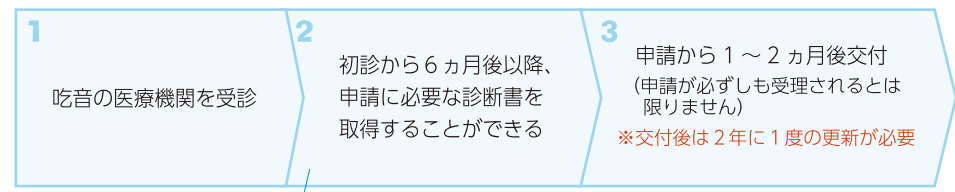
メリット

- ・障害者雇用枠での採用の道がある。
- ・会社に障害について理解してもらえ、安心できる。
- ・ハローワークで専門窓口を利用できる。（手帳を持っていることを伝えず就労することもできる）
- ・各種福祉サービスを利用できる。（障害者就業・生活支援センター等）
- ・税の障害者控除がある。
- ・障害者雇用枠の場合、失業保険の給付期間が長い。
- ・企業側としては障害者雇用率が上がる。

デメリット

- ・障害者と認定されることに抵抗を感じる。
- ・正社員の求人が少ない（契約社員での雇用が多い）。
- ・昇給や待遇面で一般のルートから外れる可能性がある。

障害者手帳の取得までの流れ



診断書について

精神障害者保健福祉手帳を申請するための診断書は、耳鼻咽喉科、精神科・心療内科など吃音を診ている医師であれば書いてもらえることになっていますが、どこでも書いてくれるというわけではありません。

吃音（発達障害など）についてホームページなどに、詳しく記載されている医療機関に問い合わせるとよいでしょう。

※手帳の取得を考えていない場合でも、配慮の申し出の際、診断書を提出することで理解が得られやすくなる場合があります。

吃音のある人も知っておきたい 吃音の基礎知識



随伴症状

言葉を出そうと、体を動かしてタイミングをとる、力むなど、本来、発話に必要な動作を伴うことがあります。



原因	はっきりと解明されていませんが、生まれ持った吃音になりやすい素因と、いくつかの要因が複合的に関与しているとされています。本人の気が弱いからなるものでも、育てられ方に問題があったからでもあります。
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、全身が過緊張になることがあります。
症状の程度	言いにくい言葉を別の言葉に置き換えて（※1）話したり、話すことを避けていけば症状は目立たないため、症状の程度は外からは分かりにくいと言えます。
吃音は連発⇒伸発⇒難発と進展（※2）していきます。	

※1 言葉の置き換え

固有名詞（名前や会社名、出身地など）やマニュアルで決まっている言葉など、他の言葉に置き換えができない場面で不安を感じやすく、話す場面を避けてしまうなど二次的なコミュニケーションの問題につながる場合があります。

また、置き換えをすることで聞き手にとって分かりにくい表現になってしまったり、こちらの意図が十分に伝わりづらくなったりすることもあります。言いにくい言葉を置き換えることを認めてもらえるよう配慮を求めることも必要ですが、吃音への理解を得られる環境の中で、なるべく置き換えを減らしていくこともまた大切でしょう。

※2 吃音の進展について

吃音の多くは連発から始まります。「言葉を繰り返したり伸ばしたりせず話したい。吃音を隠したい」との思いから、話し方の“工夫”をするうち、喉や口に力が入るようになり、本人の意思に反して言葉が出しにくくなっていく難発（喉に蓋をされたような状態）へと症状が進んでいきます。