

☆小中高校生の吃音のつどいご案内☆

約4年振り対面のつどいです。そして3月春は「表現アートセラピー（絵を描くこと）のつどい」。講師 **相澤るつ子さん**（東京藝術大学美術学部卒・明星大学教育学修士・表現アートファシリテーター・絵本作家）からです。

私は50歳過ぎてから、ナタリー・ロジャース（来談者中心療法カール・ロジャースの娘）が提唱する表現アート療法を彼女から直接学んで、すごく楽になりました。それまでイラストレーターをしつつ公立中学で美術を教えていましたが、吃音をコントロールしながらの生活が限界に来ていたと思います。表現アートは吃音治療ではありませんが、その勉強を通して吃音があってもなくても変わらない自分に気づいたので、吃っても平気になりました。表現アートは、**外部規制の物差しを自分自身の内部に取り戻す＝社会に合わせようとしていた自分をリセットして自分自身を取り戻す**ためのメソッドだからでしょう。自分が好きになった（許せた）とも言えますね。

言語は、人類が発生してからずーっと後で発達した、習熟に長期に渡る学習が必要な高度なテクニックです。ですので、うまく話せなくても焦るのはやめましょう。普通に喋ろうと構えると、脳が過剰に反応して体（発語器官全体）が緊張してしまいます。表現アートは現代文明社会で息が詰まっている現代人を解放するメソッドです。本来なら人類は踊ったり歌ったりして、不安や困難を乗り越えてきました。ノンバーバルコミュニケーションで乗り切ってきたのです。文明が進み、演じる人と観る人が分かれ、絵画も演劇も音楽も専門家に委ねられるようになってしまいましたが、本来はみんなで楽しんで生きる力を育てたのです。人間の脳は旧石器時代にセットされていると言います。サバンナで狩猟採集していた時代に戻って、心（感情）をノンバーバルで表現してみましょう。

今回のワークは**自分の吃音症状の体感を絵にしてみましょ**う。一人一人違うので、**様々な私の、僕の吃音イメージ、吃音体感を互いにシェア**することができます。それぞれ違うということは、答えは一つではないということです。ですので、**自分だけの吃音を表現**しましょう。そして**自分の主人公に**しっかりなって、自分と仲良くなりましょ。吃音があってもなくても**あなたはあなた**ですから。自分の主人になるのは自分だという気持ちを育てましょ。Be Myself！でなければ何も始まりません。

午後の**学年別の話し合い**では、吃音で悩んでいること、考えていること、絵を描いての感想など、何でも気軽に私達スタッフにお話してください。小学生の方や描くこと苦手な方も**難しくないのでご心配無用！**

- ♪日 時 **2024年 3月 30日（土） 10:15~16:50（集合時間 10:00）**
- ♪対 象 **吃音の小・中・高校生及びそのご家族、ことばの教室の先生、ST（大学・専門学校学生可）**
- ♪内 容 **午前：表現アートセラピー（吃音について絵を描く）、午後：学年別の話し合い（相談会）**
- ♪場 所 **東京都 北区立王子小学校 ことば・きこえの教室（北区王子 2-7-1）**
- ♪参加費 **1家族で800円（おつりが無いようにお持ち願います）**
- ♪持ち物 **弁当・水筒・クレヨン（ご両親もぜひ!）・上履き・古新聞・筆記用具・ビニールシート（食食用）**

（注）**屋食と飲み物は忘れずに持参ください。**つどいが始まると、外に買いに行く時間がありません。

参加申し込みは 3月24日（日）までに以下の方法で！

・徳永成和 e-mail : fablyuyan014@yahoo.co.jp TEL : 090-1267-6657

・右下のQRコードからアクセス→ (<https://forms.gle/PcMtf4YAouYhVhdB6>)

※メール、電話でお申し込みの際、氏名（漢字、ふりがな）、学年、電話番号、

メールアドレス、当日相談したい内容についてお知らせ願います。

・北区王子小学校 ことば・きこえの教室 03-3911-1907

なるべく
お早めに



リーダースタッフからのメッセージ

徳永 成和 (Naruwa Tokunaga)

アートセラピーでは絵の得意・不得意は気にせず、自分の気持ちをあるがままに表現してみてください。スタッフは皆吃音について理解がありますので、午後の話し合いでは普段周りに話せないような吃音の悩みなどを安心してお話してもらえればと思います。

『**楽になる どもっていいと 決めたから**』どもってはだめだと思い込むと自分の話し方ばかり気になって、人と話すことが怖くなってしまいます。自分一人で悩み続けても、吃音を治さないといけないという認識は簡単には変わらないかもしれません。私の場合どもる人達と出会い、対話を重ねることで吃音は決して恥ずかしいものではなく、伝えたい内容を自分の言葉でしっかり伝えることが大切だということを考え方が変わっていきました。どもっても大丈夫だと思えるようになっていけば、気持ちはかなり楽になり、話すことがもっと楽しくなると思います。



吉田 梨夢 (Rimu Yoshida)

さてもうすぐ新学期が始まります。3月が終わる頃になると「自己紹介うまくできるだろうか」「吃ったら最初どう思われるだろうか」と毎日不安で一杯だったことを覚えています。つどいでは、ありのままの自分を出し安心して堂々と吃ってください。そして不安に感じていること、悩んでいることなども沢山お話できたらと思います。つどいは小学6年生から参加しています。

『**あきらめる 治す努力はしないけど よりよく生きる努力をする**』

私は幼い頃から言語訓練に通い、治す努力をしてきましたが、治らない現実と向き合いました。心にたまっている色々なことを誰に相談したらいいのかも分からない時に吃音のつどいに参加しました。つどいでは吃音を学び、向き合いながらよりよく生きていこうとしている人の姿を実際に感じる事ができました。そこから、治すという考えから吃音と向き合いながら人生をどうやってよりよく生きていくかという考えに変化していきました。今では少しずつですが吃音と上手く向き合えていると感じています。



只野 翔真 (Shoma Tadano)

今回、約4年ぶりの対面開催という事で久々に友達に会える方も多いのではないのでしょうか？会えてなかった期間中に色々な事があったと思います。私は**学生→社会人**という、久々に会った人達みんなにびっくりされるような変化がありました。皆さんも久々に会ったつどいの仲間達に、会えなかった期間にあった色々な事を話して盛り上がり見てください。

『**サバイバル 「はい元気です」 の「はい」をとる**』小中学校で毎朝ある健康観察で的一幕です。「はい元気です」と言いたいのに、「はい」が言えずに「元気です」と言ってみたり、日によっては「元気です」が言えずに風邪ひいてないのに「風邪」と言ってみたり、「頭痛い」とか「お腹痛い」とかあらゆる手を駆使して乗り切っていました。(教員の方的には割りとめんどくさい話だと思うのでそこはごめんなさい…) 当時自分にはできませんでしたが、担任に健康観察の返答の仕方を変えていいか相談してみても良いかもしれませんね。 ↑ 上記太字3つは、日本吃音臨床研究会 編「**どもりカルタ**」より



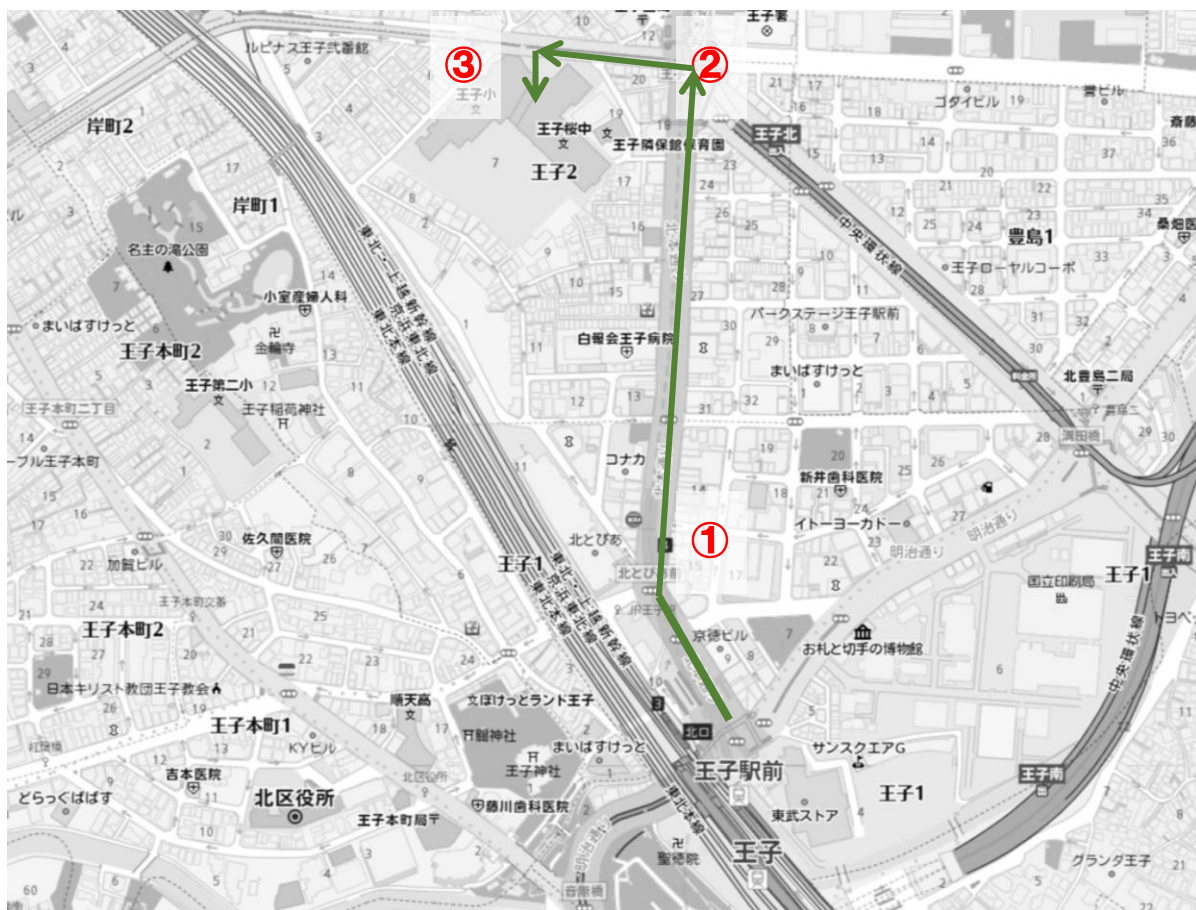
Illustrated by Yuki Ishibashi



王子小学校までの案内図

東京都 北区王子 2-7-1 北区立王子小学校 王子ホール、ことば・きこえの教室

JR 京浜東北線・東京メトロ南北線・都電荒川線 王子駅 - 徒歩15分



- ① 王子駅北口を出て 大通り（北本通り）を道なりに進む
- ② 王子三丁目の交差点を左に曲がる。
- ③ 左手に学校が見えてきて、大きな正門から中に入る。
- ④ 正門から入って右手にある建物が王子ホールです。

※当日、道に迷った際や緊急の連絡は 早松 駿汰
(はやふね しゅんた) までお願いします。

080-4061-1532 syunta1026@gmail.com

※王子ホールに到着し、上履きに履き替えた後に
受付です。電車・バスを利用して参加ください。車
での参加希望の方は、必ず事前に連絡願います。
自転車での参加は問題無し。

