

すまいるだより

vol.

59

きつおん
吃音を知っていますか？

今回は10月22日に迎える「国際吃音啓発デー」にからめ、

吃音の基本知識をお伝えします。

皆さんは、言いたいことは分かっているけれども、思ったよう

に話せない状態である「吃音(きつおん)」について、どのくらいご存知でしょうか。「どもり」と

表現すると、イメージしやすい方も多いかもしれません。例えば「こ

んにちは」を「こ、こ、こんにちは」のように繰り返すこと(連発・れ

んぱつ)や「こーにちは」のように語の一部を引きのぼす状態(伸

発・しんぱつ)があります。他に、「こんにちは」と言いだすまでに

時間がかかり「・・・っにちは」のように言葉がすぐに出てこない

状態(難発・なんぱつ)も症状の1つです。

吃音の症状を持つ方は世界中にいます。しかし、県内に

は身近な相談先や専門家が少ない

ため、症状への正しい理解や応援方法を学ぶ機会も少なく、吃音を

持つ方が(子どもも大人も)人知れず悩んでいる現実があります。

吃音は2〜5歳の頃に始まる

ことが多く、20人に1人の割合で見られるそうです。その後、7〜8割の人は自然に治るも

の、3割程度の方は吃音が続く

とされています。

吃音の原因ははっきりと特定

されていません。しかし、吃音を発症しやすい年齢が、ちよ

うど弟や妹の生まれる時期に多い

こともあり、世の中では未だに「親の接し方の問題」や「家族の愛情

不足が原因」と誤った捉え方をされてしまうことが少なくありません。むしろ子どもの吃音を心配しているご家族は愛情深い方ばかり

です。その誤った思い込みの

せいでご家族・本人を深く傷つけてしまうことになっていきます。

吃音のある人は、わざと言葉

を繰り返しているわけではないので、真似されたりからかわ

れたりすると、傷つきます。そして、声がより出にくくなりやす

くなります。周囲の人は、安易にか

らかって本人の話す不安を大きくしてはなりません。

吃音に対して「ゆっくり話そ

うね」「落ち着いてね」「深呼吸してから話してごらん」など

と声かけすることは、効果がな

いどころか焦りにもつながるので、よい関わりとは言えません。言葉

につまんで話していても、最後まで待つてもらえる周りの理解と環

境づくりが何より大切です。吃音のある話し方を「その子の自然な

話し方」と理解し、受け入れても

らえることが大切なのです。

吃音のある人は、世界中に

100人に1人の割合で存在している身近なものです。この機会に、吃音について詳しく知りたいことがあれば、私たち「えがお」にどうぞご連絡ください。言語聴覚士の資格を持った職員もお

りますので、対応を一緒に考えたいと思っています。

ふくしま吃音懇話会

福島県は、他地域と比べて吃音の当事者団体がなく、吃音の専門家や相談先が不足している状態です。そんな中、吃音に関心のある全ての方々の「つながり」を福島県でつくるために、専門家や吃音のある当事者、保護者が集まって発足したのが「ふくしま吃音懇話会」です。

福島県内で吃音のある方、保護者の方の「居場所」づくりとしての交流会や専門家の知識・技術向上を目的とした研修会の開催、吃音の啓発を目的とした講演など、吃音に関する様々な活動に取り組まれています。

今回のすまいるだよりも、会で紹介されているリーフレットを参考にしています。ぜひご一読ください。

ふくしま吃音懇話会
Instagramはコチラ▶



ふくしま吃音懇話会
ホームページはコチラ▶



■ えがおスタッフからのおすすめ

【おすすめ情報】

Instagram

吃音の言語聴覚士

(@ kurosawa_kitsuon)



福島県で吃音に関する相談や支援を行いながら、吃音の専門知識を発信されている言語聴覚士。ふくしま吃音懇話会所属。Instagramでは、分かりやすく丁寧な吃音の情報を発信中です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」

(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶

egao@minamiaizu.org

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ



今月の野菜

里芋

里芋には、特有のぬめりの成分となっている「カラクタン」と「グルコマンナン」という2つの水溶性食物繊維が含まれており、腸内環境を整えコレステロール低下、血糖値上昇予防、などの効果があります。

また、カリウムも多く含むため、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧やむくみの予防になります。

作り方

- ① 里芋はラップに包んで電子レンジに5分ほどかけ、皮をむいて片栗粉をまぶして170℃の油で揚げる
- ② 万能ねぎは根を除いて、小口切りする
- ③ だし汁、しょう油、みりんを鍋にいれて、大根おろしとなめこを加える
- ④ ③を器に盛りつけた里芋にかけ、最後に万能ねぎを散らせば完成

揚げ里芋の
なめこおろし

栄養価(1人分)

エネルギー	123kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	3.2g
炭水化物	22.2g
塩分相当量	1.4g



材料(2人分)

里芋	150g	片栗粉	大さじ1
なめこ	40g	だし汁	200cc
大根おろし	1/2カップ	しょう油	大さじ1
万能ねぎ	1本	みりん	大さじ1
		揚げ油	適量