

# 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が。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ばす状態（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

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、効果がありません。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](mailto: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