

OTK

スタタリング・ナウ

〔編集〕日本吃音臨床研究会 代表 伊藤伸二 2019. 4. 20 NO. 296

〒572-0850 大阪府寝屋川市打上高塚町1-2-1526

健康生成論と当事者研究

日本吃音臨床研究会会長 伊藤伸二

医療社会学者、アーロン・アントノフスキーは、究極の恐怖を経験したアウシュビッツの強制収容所から生還した女性たちが、その後何年も難民であり続け、3度の中東戦争を体験したにもかかわらず、良好な健康状態を保ち続けられたのはなぜなのか、健康度の調査を行った。生還者の約3割の女性がかかなり良好な状態であったという調査研究から、「健康生成論」が生まれた。

また、心理学者ウェルナーは、ハワイ諸島・カウアイ島の貧困、暴力、犯罪など多発する劣悪な環境に生まれ育った子どもの追跡調査をした。約3割が能力のある信頼できる社会人として育てていた。その人たちを「レジリエンス」が備わっている人としたのが、精神医学の世界でレジリエンスが最初に使われたと言われている。調査対象もストレスの内容も違う調査だが、最悪のストレスを経験した人々の中であってさえも、3割程度の人が健康に生きているということは興味深い。

糖尿病とは長いつきあいになる私は、生活習慣を変えることと、それを継続することの難しさをよく知っている。医師は「糖尿病は治る」とは言ってくれない。薬は処方されるが補助的なもので、自分自身が健康に生きるための生活習慣を継続していくしかない。慢性疾患の領域から、精神医療の領域から、健康生成論に基づく「健康に生き抜く力」を育てることへの転換がなされたのは、自然な流れだろう。病因論的なアプローチから、健康生成的なアプローチへと視点を変えることで、病気がありながら健康に生きることは可能なのだ。

私は、食事や運動に気をつけ、少しつらい時もあるけれど、毎日45分ほどのスロージョギングを欠かさない。そのことで、私は病気のない人以上に、また年齢相応か、それ以上に元気で健康に生きている。しかし、糖尿病が治ったわけではなく、健康に毎日を生きていても、甘い物を食べたり、食事や睡眠などの生活の乱れで、血糖値はすぐに

跳ね上がり、医師から叱られる。

吃音もまた、治ったかに思えるほど、どもらなくなった時期はあったものの、今はよくどもる。糖尿病と違うところは、油断するしないにかかわらず、生活の乱れに関係なく、どもることだ。吃音は確実に常に自分の中にいる。自分では制御不能なのだ。一般的に吃音は、言語訓練で多少改善されたかにみえても、何の前触れもなくどもるようになることは少なくない。それを、いつも、不安に思い、恐れているは生活できるものではない。自分の中にい続けるものを異物とはとらえずに、仲良くするしかない。制御不能なものは、自然のなりゆきに任せるしかないのだ。人は吃音には無力でも、自分の人生を健康に生きることには無力ではない。私は講演や講義の依頼を受けるとき、どもることへの不安や恐れは全くない。もし、吃音を否定的にとらえ、不安や恐れがあれば、講演の依頼など引き受けられるものではない。

吃音は生活習慣病に似ている。生活習慣病といってもいいかもしれない。私が吃音に悩んだのは、吃音を隠し、話すことから逃げる生活習慣のためだ。どもることを認め、隠さず、逃げない生活習慣に変えてからは、どもっていても、困ることも悩むこともなくなった。どもる私自身が、自分の吃音への無力宣言を含めて、日常生活を健康に生きるための主導権をもったからだ。どもる人にとって、「吃音を治す、改善する」ではなく、どもりながら、時に悩み、困ることがあったとしても、基本的には健康で楽しく生きるための生活習慣を確立できるよう支援することが、「健康生成論」の立場に立った、どもる人への支援だといえるだろう。

大阪吃音教室では毎年当事者研究の講座がある。今年は、参加者全員で、有馬久未さんの体験を「健康生成論」「レジリエンス」「ポジティブ心理学」の視点から聞いて振り返った。吃音に悩み、困ることがあっても、ストレスに負けそうになっても、中学生の時に参加した吃音親子サマーキャンプで教えてもらった「どもること自体は悪くない」という価値観を自分の中で納得し、自分なりの人生を歩んでいる仲間の存在も支えに生きている。

有馬さんの生きてきた道筋を紹介する。

OTK スタタリング・ナウ

〔編集〕日本吃音臨床研究会 代表 伊藤伸二 2018. 3. 20 NO. 283

〒572-0850 大阪府寝屋川市打上高塚町1-2-1526

野垂れ死にの思想

日本吃音臨床研究会会長 伊藤伸二

「君の手相は、くますかけが両手にくっきりとあり、別名く百握りの相く天下取りの相ともいい、波乱万丈で浮き沈みの激しい人生になる。大きな成功を収めるか、野垂れ死にするかのどちらかで、平凡な人生は送れないだろう」

私は四柱推命や手相、星占いなどの運命判断は一切興味はなく、信じてもない。しかし、小学4年生のころ、姉に強引につきあわされて行った、当たると評判だった八卦占い師に言われた「野垂れ死に」のことは、私の人生に少なからず影響を与えたことは間違いない。

小学2年生の秋の学芸会で、セリフのある役から外されたことで、元気を失い、勉強も遊びもせず、仲間の輪の中にも入らず、私は孤独な世界を生きた。吃音に深く悩み、将来の夢など全く考えられなかった頃に、このように言われたのだ。

「勉強もできない、何の能力もない、友だちもない僕が、人生で成功するはずがない。僕は野垂れ死にする運命にあるのだ」と、私の中にひとつの物語ができてしまった。

子どものころから、怖い夢をよく見ていたが、断崖絶壁に立ちすくんでいたり、山道で、水がどんどん追いかけてくる夢を何度も見るようになった。苦しく、不本意な学童期・思春期を送る中で、「野垂れ死に」は現実を帯びてきた。吃音とは関係のない、手相をもとに言われた運命だが、そこから逃れるためには、「どもりを治す」以外にはないと、どもりが治ることばかりを夢見ていた。

大学4年生の時、総費用8万円で北海道礼文島から、当時の日本の最南端の与論島までの90日間の日本一周の無銭旅行に近いひとり旅をした。スリーピングバッグで、駅の構内や人の住んでいない寺などに寝泊まりすることもあり、ヒッチハイクでの移動も少なくなかった。大勢の人と親しく交わり、多くの人親切、助けがなければできなかったひとり旅だ。吃音に悩んでいた時は、誰も私を理解してくれないと、他者不信に陥っていた。

しかし、私はこの旅の中で、社会は安全で、人は信頼できるということを実感した。その他多くのことを学んだことは、これから生きていく上での大きな自信となった。特別にうれしかったのは「野垂れ死に」への物語が変わったことだ。

旅も後半にさしかかった、金沢市の繁華街・香林坊の路地裏に来たとき、「ここで、僕が野垂れ死にするところは」と思った。度々、夢に出てきた行き倒れている場所に雰囲気そっくりだったからだ。自分の墓をみつけたような安心感が広がり、未来が明るくなったような気持ちになった。

「平凡には生きられず、最後は野垂れ死にする命なら、それまで、思い切って自由に、自分のしたいことをして精一杯生きよう。その上で、野垂れ死するのなら、それも悪くない」

この考えは、私にはマイナスとはならなかった。常に最悪のことを考える習慣がついたことだ。人生の転機に立ったとき、何か大きな勝負、賭けに出るとき、最悪の場合はどうなるかを考えた。たとえ、最悪になったとしても大丈夫という、楽観的な見方ができるようになっていたのだ。

どもる人のセルフヘルプグループ言友会で、自分たちの事務所が欲しいとの話が持ち上がった時、全く資金がない中で、事務所を作ることを決めた。仲間とアルバイトや街頭募金などで資金を集め、足りない分を、全国障害者問題研究会に呼びかけて、共同で事務所を作った。また、1986年夏の第一回吃音問題研究国際大会は、全国の運営委員全員が賛成しない中で、最悪の事態は借金ができるだけのことだと、強引に押し切った。2000万円の総費用を使っただけの国際大会は大成功を収めた。また、私的には、国家公務員である国立大学の教員を辞めてカレー専門店のオーナーシェフになる時、周りが反対する中で、自分の意思を通した。

根拠なく63歳で死ぬと思っていた私は、今年、74歳になる。野垂れ死にする根拠となった「吃音」が、生きる上での最高のテーマになったおかげで、たくさんの人との良い出会い、多くの運にも恵まれた。平凡ではなかった人生を、楽しく今も生きているのは、奇跡に近いのかもしれない。

吃音にはいくら感謝しても、し足りないのだ。