

8月4日O.A. きつ音

スタジオ出演 ◆菊池 良和 (きくち・よしかず) … 九州大学病院 医師 きつ音
竹田 かをり (たけだ・かをり) ……NHKディレクター
ナレーション ◆神戸 浩 (かんべ・ひろし) ……………俳優

はるな愛：は～い。 “バリアフリー・バラエティー”「バリバラR」の時間です。

パーソナリティーのはるな愛です。よろしくピース！

「バリバラR」は、毎週金曜日よる9時、Eテレで放送している障害者情報バラエティー「バリバラ」のラジオバージョンです。テレビでは紹介できなかった裏話やお得情報をプラスしてお伝えしていきたいと思います。今日のテーマはですね「きつ音」です。ゲストは、九州大学病院で、きつ音を専門に研究されている医師の菊池良和(きくち・よしかず)さんです。きつ音の当事者でもあります。よろしくお願ひします。

菊池良和：はい。よろしくお願ひします。

はるな愛：そして竹田かをりディレクターと共にお送りしたいと思ひます。よろしくお願ひします。

竹田D：はい、よろしくお願ひします。

はるな愛：まず、ちょっと、私、きつ音っていう言葉をしらなかったんですけども  
きつ音っていうのは、どういったことなんですか？

菊池良和：一般的に知られているのは、言葉がどもるっていう言葉の方が知っている方が多いと思ひますけど、きつ音とは、私のように、同じ言葉を繰り返したり、ひき引きのばしたり、つまったりっていうふうな、そういうふうな流暢じゃないようなことを、あの、流暢性の障害とも言われているんですけど、原因としては、今は、ある程度、脳の方が原因の可能性があるってことは言われています。

はるな愛：じゃあ、まだはっきりとは原因の解明はされていないってことなんですか？

菊池良和：そうですね。今は、脳研究や遺伝子研究まで進んでいます。

きつ音は2歳～5歳までに始まるですね、言語障害のものなんですけど、初めはですね、人口の5%、100人に5人くらいですね、あの始まるんですけど、そのうち小学生にあがるまでは、5人のうち4人くらいは、自然に治る子がいるんですけど、大人になっても100人に1人もですね、あのいるんですよ。

きつ音は、厚生労働省が定める障害者には含まれてはいないんです。

はるな愛：あ、そうなんですか。へえー、それぞれ症状って皆さん一人一人の方違うんですか？


菊池良和：そうですね。一人一人違いますし、同じ一人の人によっても時と場面によって、きつ音が出る時

と出ないときがあるっていう。それは、自分であんまりコントロール出来ないんですよ。

竹田D：今回番組で、きつ音の悩みについて募集しましたところ、沢山のメールを頂きました。

はるな愛：ありがとうございます。

竹田D：はい、で、社会的になかなかきつ音って知られてないので、もっと知ってほしいという声が非常に多かったです。では、きつ音のある多くの方が日ごろ苦手だなあと思っていることについてのメールを紹介します。


 東京都、20代男性、KYさん

店で好きなものが注文できません。

「食べたいもの」より「言いやすいもの」を優先してしまいます。

特にカウンター越しだと“きつ音”が出やすいので、そういう店では非常に緊張します。

続いて紹介します。

 福岡県・30代男性 乙さん

私の一番好きな牛丼屋に行きたいのですが、どもらずに注文できるか不安で結局、食券のある店にいてしまいます。

はるな愛：なるほど～。こういった経験って皆さんされてるんですかね？

菊池良和：そうですね。あのお店に行って、ホントは食べたいものは別にあるんだけども、言いやすいようなメニューばかり頼んでいて後悔している人もいます。

私も学生の時、食券がある学食と、食券がなくて、口で注文する学食だと、やっぱり食券で買える喋らなくていいような食堂のほうについつい行ってしまふ。

きつ音の人って子供の頃からの、どもってイヤな経験を積むことによって人前でどもりたくないって思うんですよ。そうすると、自分の生活がなるべくどもらないようにどもらないようにっていうふうに、散髪屋ももう喋らなくていいような散髪屋に行くとか、洋服屋も店員と喋らなくていいようなお店行くとかっていうふうに、自分の行動範囲が、きつ音によって狭められている人が多くて、やっぱりきつ音で生活が制限されていることによって困っている人も多いです。

はるな愛：なるほど。はい。

竹田D：続いては、電話が苦手だという方のメールを紹介します。



東京都・30代・女性・さかなさん

現在、とても、電話連絡の多い職場に勤めています。  
相手の方に「ご連絡ありがとうございます」と言いたいのに、言葉がでないため  
変な間を恐れて言わないで済ませてしまい、とても後悔しました。  
「どもっても、言うべきことを言おう」  
そう覚悟を決めても、電話でつまずいてしまいます。  
内容を事前にメモして話す時は、まだいいのですが、  
かかってくる電話や、考えていた話題がズレた時、満足な対応ができません。

もう一通紹介します。



愛知県・30代男性・かつんこさん

私の場合は、最初の言葉が出てこない、難発（なんぱつ）という症状です。  
自分からかける電話やインターホンをする際に、最初の言葉が出てこないため  
無言になってしまい、イタズラだと勘違いされることが多々ありました。

菊池良和：普段面と向かっているときはですねいいんですけど、電話とかインターホンみたいな顔が見えないときに、言葉がなくなると、言われるのが「もしもし、もしもし」って急かされるんですよね。急かされるから更に早く言わないとって思って、言葉が出ない。まあ、それがなかなか人に言っても分かりづらい。

はるな愛：まあ、そうですね、電話とかだと、一生懸命伝えようとしてるところの表情とかも見えないですし、そこが無言になってると、相手も切れちゃったのかな、みたいな。いつもそういうことになるってことですね。

菊池良和：そうですね。

はるな愛：イタズラだと思われたりとか。

菊池良和：そうですね。私も友達の家で電話をかけたんだけど、自分の名前が言えなくて、一所懸命しゃべろうとしてるんだけど、声が出ないと「イタズラ電話やめてください」って切って切られたこともあったりとかすると、やっぱり電話のイヤな思い出が重なっていくだと思います。  
もう一つ、苦手な言葉が文章中にあると、あの声が止まってしまうんで、更に電話が苦手になるんです。

はるな愛：そっか。ちょっと、おっくうになってしまうってことですね、電話するのも。

菊池良和：そうなんですよ。じゃあ、電話でうまく言えるようになって悩んでいる人は結構多いと思うんで

すけど、二つほど対処療法みたいなものがあるんですけど。


はるな愛：はい、なんででしょうか？

菊池良和：つまり電話とって、「菊池です」って言おうと思ったら、「き」が言えないときっていうのは言いやすい言葉を前につけて、「こんにちは、菊池です」とかですね、「ありがとうございます、菊池です」というと、苦手な言葉が言える。

はるな愛：えーっ、最初に言いやすい言葉をつけると、そのまま流れるように出てくるってことですか？

菊池良和：そうなんですよね。きつ音って話し始めがうまくいけば、後はうまくいくっていうのがあって、きつ音が出ないようにするために、きつ音の人は色んな工夫をしていて「あの」とか「えっと」とか言うと言えない言葉も言えるっていうこともありますし、話す言葉を前と後ろを入れ替える。あと、もう一つ、対処法としては、初めに「私はちょっと電話の時、つまったりしますけど、ちょっと時間かかりますけど、よろしくお願いします」というふうに相手にちょっと滑らかではないよってことを伝えて話を始めるっていうふうにするとう誤解されない。

竹田D：はい、続いては、きつ音があるお子さんをお持ちのお母さんからのお悩みメールをご紹介します。

 大阪府・30代女性・まめさん

3歳の娘がきつ音です。きつ音が始まってから、約8ヶ月になりますが娘は積極的な性格で、どもることよりも喋りたい気持ちの方が大きいのでかなり、どもっている時でも、気にせず喋っています。ですが、幼稚園・小学校と上がって行くにつれ、どもることを、からかわれていじめにつながらないかと心配です。

はるな愛：なるほど。ほんとにやっぱりお母さんとしては、これからね成長と共に、どうなっていくかっていう不安もあるし、きつ音が始まってから8ヶ月ってことは、最初は、しゃべり始めていたときは分からないものなんですね。

菊池良和：そうですね。1歳のパパとかママとか電車とか単語のいう時はですね、きつ音が始まらなくて、ある程度喋れるようになってからですね、始まる。つまり、親としては、昨日まで普通にしゃべっていたのに、急にどもりだした。急に、どもり出す子は、40%って言われてるんですけど、昔は、きつ音は親がストレスかけたから、とかいうふうに誤解をされているんですけど、きつ音が始まるのは、突然始まるのことが結構多いってことを、まずは専門家として伝えてるんですよ。やっぱり親御さんは、自分の子どものきつ音に対して、私が怒りすぎたからきつ音になったってですね、私が育て方が悪かったから、きつ音になったってですね、思いこんでるお母さんが多くて、いや、そんなことないですよって言うのはですね、専門家としてとても大事だと思うんですよ。

はるな愛：なるほど。そういうことはないんですね。

菊池良和：ですね。

はるな愛：でも、これから成長してくじゃないですか、子どもが。やっぱりいじめにつながるっていうことにすごく心配されてる方多分多いと思うんですけど、やっぱりそういう例って多いんですか？

菊池良和：そうですね。きつ音の人は、60%はからかいを受ける。でも40%は、受けないっていうデータがあって、からかいを受けないように予防をすることが、親がとるべきことだと思うんですよ。じゃあ、具体的にどういうからかいを受けるかっていうと、4つあって、真似される。次は、何でそんな喋り方するの？っていうふうに疑問に思われる。笑われる。次は早く言えよってね、いうことがあって。これはですね、防げるんですよ。私は100%防げると思うし、防がないといけないんですよ。私は、多くのきつ音の人に会ってきて、小・中・高と、きつ音でかわかれて嫌なことをされたけど、誰も守ってくれる人もいなく、先生も親も誰も味方がいなかったっていう人は結構いるですよ。それは、一番初めに、きつ音のからかいを予防しないといけない。子どもにですね、この子は、どもってるのは、わざとどもっているわけじゃないんだよってことを教えるべきだと思うんですよ。先生もですね。

はるな愛：先生とか、大人がですね

菊池良和：もう、大人がです。本人も、もしもイヤな事があったらお母さんや先生に教えてねってラインを作っていくことが大事だと思うんですよ。そういうことされても、あなたは悪くないよって。友達が知らないから、友達に伝えとくねってというふうになると必ず防げると思います。

はるな愛：なるほど～。

## ブリッジ♪

はるな愛：はるな愛のバリバラR。今日はきつ音についてです。

ゲストは、きつ音の当事者で、九州大学病院できつ音について研究されている医師の菊池良和さんです。そして、竹田かをりディレクターと共にお送りしています。

竹田D：ここで、現在、お悩み真っ最中という方をご紹介します。

就職活動で、面接をどう乗りきればいいのか、録音でお聞きください。

ナレーションは、俳優の神戸浩（かんべ・ひろし）さんです。



### <録音① 就職活動の面接をどう乗り切ればいいのか～荒木隼人さん>

ナレ) 愛知県の大学に通う荒木隼人さんは、今年、4年生。

就職活動を続けているが、全然うまくいっていない。

これまで20社受けたが、すべて不採用。

原因は、面接でまともに話せなかったことだと感じている。

荒木：(言葉が) 出ない感じもあるし、ほんとまあ、面接中はすごい早口になっちゃって、それでまあ、内容の方をまあ考える余裕がなくなって、その結果、自分の言いたかったことがあまり言えない感じが多かったです。

ナレ) 荒木さんは、とにかくきつ音をなおしたいと、様々な専門書を読み、自己流の訓練方法を考えた。

初対面の人と緊張しないで会話ができるようにと、1日10人と話すことを目標に掲げた。

(ノートの文字)

話す時は、余裕を持って丁寧に。

まずはコンビニの店員さんを相手に話しをすることにした。

「筆箱落ちていませんか？」と聞き、落とし物がないことを確認したら

「ありがとうございました」と礼を伝えた。

この会話を、次々とコンビニを訪れては、繰り返し練習した。

しかし、1ヶ月経っても、吃音の症状は良くならなかった。

どうしていいかわらない～

自己流に限界を感じた荒木さんは、今年6月、きつ音のある人たちの自助サークルを訪ねた。

(名古屋言友会)

参加者：あ——

ナレ) ここでは、きつ音を改善したい当事者たちが、月に1, 2回集まり、ボイストレーニングなどに取り組んでいる。

(10人ほどが集まっている)

ナレ) これはリズムをとって話す練習。

参加者：名前は小山です・・・

(両手と体を前後に振る)

ナレ) タイミングを計ることで話しやすくなることもあるという。

その一方で、きつ音は、必ず改善するわけではないことも、理解している。

だから、ありのままの自分を受け入れるために、互いに悩みや意見を述べ合うこともある。

この日、荒木さんは就職面接の練習をしたいと申し出た。

同じきつ音の仲間から、自分の受け答えがどう見えるのか、意見を聞いてみたかったからだ。

荒木：本日はよろしくお願いします。

男性：よろしくお願いします。じゃあ、お座りください。

荒木：はい。

男性：当社を希望された理由について言っていただけませんか？

荒木：あこがれがあったというか、そういったことに、仕事をついてみたいと思っていたので、それで希望しました。

男性：長所とか短所は、なんだと思われませんか？

ナレ) 荒木さんは、この面接で、伝えたいことの半分も言えなかった。

男性：どうもありがとうございました。

荒木：ありがとうございました。ひどかったな。

ナレ) 仲間からさっそくアドバイスをもらう。

男性①：やっぱり話すって言って自己PRとか、あと、自分の長所を言うときに、

ちょっとやっぱ喋り方に自信がないっていう感じが得られまして。

ちょっとあまりにその吃音の症状が出るということに、ちょっと意識が集中しすぎちゃってるようなそんな感じが僕はしました。

男性②：いきなりスラスラ話すといってもそら無理なんでね。

話し方は今のような話し方でね、それはね、荒木君のね、個性ちゅうかね、態度がこちらに伝わってくるからね、長所といえば長所かもしれないからね。

話し言葉はトットツだけだね、自分の誠実さが伝わるっちゅうのもあるかもしれないからね。

ナレ) 厳しい意見に真摯に耳を傾ける荒木さん。就職面接を乗り切るためのヒントはつかめたのかな～。

はるな愛：ふーん。いやあ、なんかホントに、きつ音で面接を受けることって大変ですね。

なんか自身がないようにね、そういうつもりじゃなくても、なんか知らない人はそう受けちゃう人もいますよね。

菊池良和：そうですね。ただ、どもっているだけなのに、自信がないようにですね、思われますもんね。

竹田D：荒木さんは、今、ああやって少し話辛そうに面接でも話されてるんですけど、以前はそんなにつまることがなかったらしいんですよ、高校くらいまでは、少しつまる程度で。大学に入学してそれ以降に少しずつ症状が今も、悪化してるというふうに仰っているんですね。

はるな愛：大人になってからもどんどん、症状がでてくるんですか？

菊池良和：子どもの時からあるんですけど、症状に、波があるんですよ。

で、今は就職活動中で、ちょっと調子が悪い波だと思うんですけど、世間の人に知ってほしいのは、話し方のアドバイスをして、どもらなくなるのは、きつ音の人じゃないんですよ。

やっぱり、いろんな、努力をしても、どもってしまうのがきつ音の人である。

で、荒木さんの場合に、どうしたらいいかっていうのはですね、

今、どもらない方法をですね、一所懸命考えてるんだけど、もう一つ向き合っていないといけ

ないのは、どもった時にどうしたらいいのか、ってですね。

私お勧めしてるのは、面接官に、を言った自分の名前のあとに「私は、言葉がつまったりとか、繰り返したりとかする“きつ音”っていうのがありますが、この会社で、一生懸命働こうと思えますんで、よろしくお願いします」って、初めに自分がきつ音があることを伝えると、相手の人もわざとこういう喋り方をですね、してるんじゃないなって誤解されないことだと思うんですね。

はるな愛：確かに、今の面接の練習をした時は、そういう説明最初になかったですね。冒頭にね。

菊池良和：そうですね。

はるな愛：最初にだからあいさつするのって、ほんとに気持ちが今なんか伝わるような気がしました。

菊池良和：ですね。やっぱり二つ効果があって、まずは、相手の人に、この人どもるんだなあってことを知ってもらうのと、自分として、少しくらいどもっても、自分の言いたい内容を言うことに集中できるっていうかですね。荒木さんは、どもり過ぎてですね、言いたいこと言えなかったっていうのがあるんだけど、それは、こうどもらないように一生懸命頑張っていたから、その結果だと思うんですけど私が、自分がどもりますっていうと、面接官がそのように聞いてくれるから、話し方じゃなくて、話す内容に集中できる。

はるな愛：荒木さん、多分、ちょっとこういうきつ音だっていうことが、マイナスに働くんじゃないかなってやっぱり、ちょっとは、やっぱりちっちゃい時からの影響とか周りの影響受けて思ってるのかもあったりするんですかね。

菊池良和：あとですね、もう一つなんですけど、今、荒木さんとかは、きつ音を軽くするように話し方をですね、表面的なことをですね、してるんだけど、話す面接の内容をしっかりと準備してほしいと思うんですね。きつ音って、自分が喋る言葉の内容が自信がないときって結構きつ音が酷くなるんですね。でも自分がこれは準備万端に自信があるっていうときはあんまりどもらないっていうのがあって。

はるな愛：内面がじゃあでるんですね。

菊池良和：ですね。

はるな愛：症状に。

菊池良和：普通の人よりは、やっぱり自分の内面が表に出やすい人って思っていたら・・・ですね。

はるな愛：ふ～ん。なるほどね。すごい参考になるんじゃないでしょうかね。はい。

竹田D：はい。実はアンケートをとった結果、きつ音のある人がカミングアウトした時に言われてイヤなNGワードがありました。「子どもでも喋れるんだから、練習すればできるよ」「自分もよく噛むって言われる。気にするな」「緊張せずに、ゆっくり話したら」などがありました。

はるな愛：多分、きつ音のこと今日私知らなかったら、三つか二つは言ってると思います。

それは、ちょっとでも何か私もお手伝いできたらな～と思って、言っちゃう言葉だと思いますけ



ど、やっぱり言われたら嫌なことば。

菊池良和：そうですね。つまり、こうよかれと思って、ゆっくり話したらとか、深呼吸して、とか落ち着いてと言ってしまうんですね。それを言われれば言われるほど、きつ音の人はプレッシャーになるんですね。で、それをずっと経験していくと、つまり自分がもっていてアドバイスを受けるとは、「今のあなたは不十分だからもうちょっと努力しなさい」というふうにね、勘違いされるんですね。

はるな愛：確かに、でも今いろんなお話聞いて、内面が喋り方にすごく影響するとか全然わからなかったの  
で、今日聞いてね、きつ音ということ。

菊池良和：まあ、私の最終目標はですね、きつ音の人が、安心してどまれる社会、どもっていてもいいんだ  
よって皆に思っていて、表面的なことじゃなくて本人がしゃべろうとしてる中身をね、  
聞いてくれると、きつ音の人は、とても有り難い。やっぱりみんなよかれと思ってアドバイスす  
ることが、負担になるよってことを知ってほしい。

はるな愛：はい。いやあ、今日、私、きつ音って言葉も知らなかったし、まだまだ多分知らないといけ  
ないことがあると思いますので、また是非菊池さん、お越し下さい。

菊池良和：(笑) お誘いいいいただけたらいつでも来ますんで。

はるな愛：はい、ということで今日はどうもありがとうございました。

さて、はるな愛の「バリバラR」いかがでしたか？感想やメッセージをお待ちしています。  
また番組ではみなさんの障害にまつわるエピソードや、あるある話「バリバナ」を募集していま  
す。宛先は郵便番号540-8501 NHK大阪放送局「バリバラ」の係です。  
メールは、番組ホームページから送っていただけます。ホームページのアドレスは、  
nhk.jp/baribara スペルは、bari bara です。来週の「バリバラR」もどうぞ楽しみに。  
はるな愛でした。バイバイ。###