

1-2 反応検出

反応検出とは、実際の会話の場面で吃音が見れたときに、通常と異なることを発見するステップです。

1-1で自発的に吃音が起こったときに気づいたことと照らし合わせ、自分の吃音のメカニズムをより深く理解していきましょう。

1-2 吃音が出た時、身体の反応で気づいたことを書いてみよう

1-3 状況認識

状況認識は、吃音が発生しやすい言葉や相手、場面を特定することです。

1-3 私が吃音の出やすい言葉は...

1-3 私が吃音の出やすい相手は...

1-3 私が吃音の出やすい場面は...

1-4 予期警告

予期警告では吃音が起こる前に、何か変だと感じる身体反応を見つけましょう。

混同しないで欲しいことは、吃音者は予期不安が生じることが多いという心理的側面がありますが、実際の動きや話し方などの運動の側面で通常と異なる部分を探ることがここでは重要だということです。

1-4 私が吃音の出そうな時私の身体反応は...

「自分が吃音を発する際の状態を理解する」というアウェネス・トレーニングにおいて、自覚することは短期間では達成できません。

でも、何度も繰り返して認識を深めていくことで吃音の改善につながります。その後のトレーニングの効果に大きく影響するのは、自分自身がどれだけ自分の吃音メカニズムを理解し深めることができるかにかかっています。

2・Relaxation Training ～リラクゼーション・トレーニング～

ここでは、発話を行わずに1人で実施するリラクゼーショントレーニングについて述べます。

緊張が高まると吃音になりやすく、吃音者にとってリラクゼーションのトレーニングは効果的であることは、多数の研究によって証明されています。

ただし、注意していただきたいのは、リラクゼーションのトレーニングは緊張状態を解消するためのものではなく、緊張時にリラックスさせることを目的としているわけではないということです。

日々のリラクゼーションのトレーニングによって、リラックスする脳回路を強化し、不安を引き起こす扁桃体の活性化レベルを低下させることが目的です。

・推奨するリラックス法

- MFR
- マインドフルネス

*参考Youtube動画



3・Competing Response Training

～発話時に吃音反応とは違う行動を練習する～

Competing Response Trainingは、吃音とは逆の行動を行うこと、つまり吃音時に行わない自然な呼吸の流れを練習することを指します。

従来のPB法では、吃音者は吃音時に呼吸が止まったり、途切れたりすることがよくあります。そのため、横隔膜呼吸などの特殊な呼吸法を使って、強制的に異なる呼吸法を習得し、しっかりと呼吸を行うことが目的でした。

しかし、本来は普通の人が行わない特殊な難しい呼吸法などを使用する必要はありません。

ステップ1で認識した吃音時の呼吸パターンを、自然な呼吸パターンに置き換えるだけで構いません。

吃音が出やすい苦手な言葉や相手がいる場合は、ステップ2で行ったリラクゼーションを思い出し、少し緊張を解消した後に、最初の言葉を発する前に呼吸の流れを感じながら発声してください。

まずは、呼吸を変えることを行い、それが上達してきたら、呼吸以外にも変えられる吃音反応を自然な動作に変えていきましょう。

- ・私は左から右に置き換えます...

吃音時の呼吸は...	自然な呼吸は...

4・Motivation Training

～発話時に吃音反応とは違う行動を練習する～

これはこのメソッドの使用を、日々、試行錯誤し、しっかり使いこなせるように強めていくためのトレーニングです。

吃音改善はスポーツの上達や英語の勉強と同じように、日々の継続が大切です。改善へ取り組むモチベーションを維持させることが吃音克服には不可欠です。

- ・ネガティブな感情を利用する

4-1 私が吃音改善を継続しないことで将来失うもの（または得られないもの）は...

- ・ 親しい人に対して、学んだことを試してみる
(そしてそのチャレンジを自分で褒め称える。
*可能なら親しい人に協力してもらい褒めてもらう)

軽度の吃音者の方は親しい人相手には吃音が出ないかもしれませんが。ですが、1人の練習と同様に、吃音が出ない相手や状況でテクニックを繰り返し練習し、そのスキルを身につけることが大切です。

私は _____ にこれを使います。

4-2 気づきと、チャレンジしたことへの賞賛を書いてください

- ・ 吃音が起きやすい状況に身を置き試してみる
(自分の吃音を観察することや、テクニックを使用したら自分を褒め称えましょう)

私は _____ に (または状況) これを使います。

4-3 気づきと、チャレンジしたことへの賞賛を書いてください

注意 : Motivation Trainingで大事なことは、「吃音出なかったことを褒める」のではなく「トレーニングを実践したことを褒める」ということを間違えてはいけません。

5・Generalization Training

～練習を普段の生活に取り入れる～

実践でPB法を使うために、「シンボリック・リハーサル」そして「ポジティブ・プラクティス」の2つを行い、それを実践で反映させていきます。

5-1・シンボリック・リハーサル

これは個人で実施するトレーニングであり、あえて吃音が発生しやすい苦手な状況や相手を想定します。そして想像の中で緊張を感じた状態を作ります。吃音時の呼吸パターンから通常の呼吸パターンに置き換え、発話する練習を行います。

イメージできた

5-2・ポジティブ・プラクティス

正常な呼吸パターンを使用して行ったシンボリック・リハーサルの経験を活かし、文章を読み上げるトレーニングを行います。言葉と言葉の間で呼吸を確認し、滑らかなスピーチを繰り返すことで、練習をします。

シンボリック・リハーサルで緊張を感じた状態で、正しい呼吸を使い、実際にセリフを発する

5-3・日常生活への取り入れ

徐々に、家族や身近な友人などの優しい相手や状況から始めて、慣れてきたら次に難しい状況にステップアップしていくことが重要です。

多くの方が、自分にとって最も難しい状況ですぐにテクニックを使いたがるため、その場面でテクニックが使えずに挫折してしまいます。これは非常に重要なことであり、必ず覚えておいてください。

*参考Youtube動画



最後に...

現代の吃音治療は、滑らかな発話の形成だけでなく、メンタル面や社会的なコミュニケーションの側面の改善も含めた包括的な吃音改善が主流です。

包括的な吃音改善には、やり方に違いがありますが、ほとんどの方法で最初に行うべきことは、アウェアネス・トレーニングと同様に自分の吃音のメカニズムを理解することです。

つまり、今後どのような吃音改善を行うにしても、アウェアネス・トレーニングは必須の練習になります。また、アウェアネス・トレーニングの土台があれば、どんな吃音改善のテクニックでも習得しやすくなります。

なぜなら、無意識の反応は変えられないからです。しかし、アウェアネス・トレーニングのように、意識に上げることで自分で変更できるようになります。

吃音という無意識の反応を、意識の力で変えていく基盤が整います。ぜひ、実践し吃音を減らしていきましょう。