



吃音の自己観察シートのメリット

自己認識の向上:

自分の吃音のパターンやトリガーを把握できます。それにより、どのような状況や言葉で吃音が発生しやすいか、または逆に吃音が抑えられる条件を知ることができ、自分自身の吃音に対する認識が向上します。

効果的な対策の策定:

自分に合った効果的な改善方法や練習を見つけやすくなります。どの状況でどのテクニックが有効なのか把握するのに役立ちます。

時間と労力の節約:

自分に適した改善方法に焦点を当てることができ、無駄な時間や労力を節約できます。効果が薄い練習法に時間を費やすことなく、効果的な練習に専念できます。

モチベーションの維持:

自分の改善プロセスを客観的に捉えることができます。これにより、小さな進歩も認識でき、モチベーションを維持しやすくなります。また、自分の吃音に対する理解が深まることで、自己受容が促進され、自信を持って取り組むことができます。

自己改善への自主性:

自分自身で吃音改善に取り組む意欲や自主性が向上します。専門家のサポートだけでなく、自分で工夫しながら能動的に吃音改善方法を試すことで、持続的な吃音改善が期待できます。



吃音の自己観察シートの使い方

日付：観察を行った日付を記入します。

シチュエーション：吃音が発生した状況を記入します。
(例：誰との会話か？プレゼンテーション、電話など)

発話の内容：吃音が発生した際の発話内容やフレーズを記入します。

吃音の度合い (1-5)：吃音の強度を5段階評価で記入します。
1が軽度で5が重度です。

トリガー：吃音を引き起こす要因や状況を記入します。
(例：緊張、興奮、特定の音、特定の筋肉の強張りなど)

改善策：吃音を改善するために試すことができる方法を提案します。
(例：プリブロックコレクション、MFR、ソフトタッチ、エアロフローテクニックなど *吃音メソッドYoutube動画を参照)

感想・コメント：その時のことを振り返り、感想、コメントを記入します。
(客観的に自分の吃音メカニズムを分析することが重要です)

月 日 ~ 月 日

吃音の自己観察シート

	シチュエーション	発話の内容	吃音の度合い	トリガー	改善策	感想・コメント
日曜日						
月曜日						
火曜日						
水曜日						
木曜日						
金曜日						
土曜日						