

訓練しだいでももりは克服できる!

先天的ドモリ さえ根気があれば、3～4日で治る

民間療法<10>ドモリ

出世のチャンス逃がした例



診断者・梅田医師

すべてが近代化した世の中でも、ドモリの悩みはつきない。最近、こんな話があった。

ある漢品会社で、経理マンとして優秀な腕をふるっていたK氏は、働きぶりが認められて、新設された課の課長に抜擢された。ところが、この課は九割までがOL。おまけに毎朝、朝礼を開いて、チーフのK氏が五分間ぐらいのスピーチを試みながら、

「話をはじめると、すぐにドモリ。そうなる」と、居並ぶOLがクスクスと笑うような気がするのです。課長のデスクに坐っている、みながわたしのほうを見て、ニヤニヤとおもしろがっているように見える。完全にノイローゼ状態になってしまいました。一時は真剣に部署の変更を申し出ようかと思っただけで「(K氏の話) さらけはじめ話をしようと思っただけで準備

周囲にはユーモラスな感じを与えるが、本人は油汗を流し、地獄の苦しみをなめているのが「ドモリ」だ。しかし、万幸発達した現代社会でも、なぜかドモリについての研究や治療は、立ち遅れている。悩みやコンプレックスを持ったまま放置されている人のために、今回は「ドモリ克服法」を集めてみた。

独特な治療法を編み出し、多くの治療例を持つ梅田重博(東京・正生学院院长)はいう。

「ドモリは病気でありませんが、言語神経の機能障害です。つまり、なにかものをいおうとするとき、唇、舌、声帯、咽喉、横隔膜などが異常に緊張してしまい、正常な発音を妨げるわけです。ただし、器管に故障があるわけではないから、神経の興奮さえ抑えれば全治するはず」(梅田氏の話)

残念なことには、ドモリの研究は医学的にはあまりなされていない。ドモリの治療に大病院に

他人からも感染する例が多い

では、ドモリはどうして起るのだろうか。吃音の研究者によると、ほとんどが幼児期に形成され、成人してもその影響から抜けられないといわれる。

原因のうち、まず多いのは他人からの「感染」。家族のうちドモリがいたり、友人にドモリがいたり、いつの間にか、自分もドモリになってしまう例が多い。最近では、早口ことばのタレントの真似をしたり、早口CMを覚えようとしているうち、ドモリになった子が目立つそう。

「父親がドモリと、子どもも間違いなくドモリますね。だから、ドモリは遺伝するとさえいわれた。また、早口で、せつかな母親に育てられると、ドモリになりやすい。こういう子が成人して母親に似たせつかな嫁さんを選んだら、なかなかドモリから抜け切れないでしょう」(梅田氏の話)

過保護の子、複雑な家庭の子、幼児期に母親と離れていた子にも、ドモリが発生しやすい。なにかで欲求不満が生じ、心が激しく揺れ動いたとき、ドモリが発生するわけだ。



してるときは、まだドモリない。だが、ドモリの大敵は電話である。

「ベルが鳴るので、とっさに受話器をつかむと、もういけな。ドモリしてしまっ、自分の名前さえ満足にいえなくなる。受話器を持つ手に油汗がにじんでくるのがわかるが、気が落ちるまでにはどうにもならない」と、あるドモリのビジネスマンは、苦しい胸の内を打ち明ける。

会議で、とつぜん発言の機会が与えられたとき、上司から不意に質問がきたとき、取引先とだいたいな商談がまとまりかけたとき、ドモリは疾風のごとくやってくる。そのために、出世のチャンス逃がしたり、商談が遠ざかったり(本人がそう思い込んでいるだけの場合もあるが)した例も多い。

さて、ドモリといえは「トトト…」というように、同じ音を連発するようなタイプばかりだと思っている人も多いようだが、大きく分けると、つぎの種類がある。

まず、発音しようと思うとき、声が出なくて、ことばが出てこない難発性ドモリ。店で買物をしようとするとき、品物の名前がどうしても出てこない。電話をかけても用件がいえない。

自分でこのタイプのドモリに気がついた人は、最初の音をはやくなめらかに発音するために「あー」「えー」「そー」を多用するようだ。

第二のタイプが、一つの音を連発するドモリ方。他人から見ると、オーバーだが、これはドモリのうちでも軽症で、治りやすいそう。

第三に、話をしていて途中で、いいにくい音があると、そ

成人してからのドモリになる原因は少ないが、異常な環境に置かれて、恐怖や緊張を強いられたり、事故に会ったりして、激しいショックを受けた場合、とつぜん、ドモリになった例も見られる。前線でギリギリに包囲され、奇跡的に生還してきたベトナムのアメリカ兵にドモリが発生する。会社が倒産して、連日、債権者と応対していた中小企業経営者が、ドモリのようになつたなど、異常ショックの例だらう。

「人間には、いい出しにくいことばを口にするときには、ドモリがちになる性質があるようです。借金のないわけ、面倒な依頼の断わりなどになると、だれでもちよつとはドモるものです」(梅田氏の話)

ドモリの人にとっては、発音しにくく、引っかけやすい音がある。五十音のうちでは、タ行の音とカ行の音である。タ行の音は、舌頭音といって舌の先が歯茎の中央の部分から離れるときに発する音だから、呼吸が正しい状態でおこなわれていなかったり、発音にためらいがあると「タッ、タッ」といった発音になってしまう。

同じようにカ行は、舌裂音になってしまふ。同じようにカ行は、舌のつけ根が軟口蓋から離れるときに出る音だから、声帯がケイレンしたり、息を止めていたりすると、なかなか出てこない。

ドモリを治す練習では、よく「ドモリの人ほど、他人よりはやく話そうとして失敗してしまふ。これは運転技術の未熟な人がスピードを出し過ぎて事故を起こすようなもの。周囲を見ながらゆっくりとギアを入れるべきです」(梅田氏の話)

① 腹式呼吸を心がける
胸で呼吸するために横隔膜が刺激されてドモリの原因をつくってしまう。下腹に力を入れて、息を十分に腹のなかで吸う練習をする。坐禅や正坐法は、この呼吸法の体得のためには有効だろう。会話の最初の音を発音するときには、下腹から出す息を使って発音する。そして、各音はできるだけ同じ長さ、一定の力を入れて訓練する。
② 最初は、いつもの話し方のスピードより一割減速する

「ドモリにはモズの焼いたのを食べるよといのいい伝えがあります。また、カエルの黒焼きを食べるのがよいという話も聞きました」(増田潤一さん・静岡県田方町)

「精神統一でドモリを克服するため、毎週二回ずつ、半年間つづけて坐禅を積みました。また、人と話すときは、相手のペースに巻き込まれないように心がけて、自分のペースを守りました。電話のベルを聞いても、一息置いてから出るなど、小さな

「ドモリの人ほど、他人よりはやく話そうとして失敗してしまふ。これは運転技術の未熟な人がスピードを出し過ぎて事故を起こすようなもの。周囲を見ながらゆっくりとギアを入れるべきです」(梅田氏の話)

「ドモリの人ほど、他人よりはやく話そうとして失敗してしまふ。これは運転技術の未熟な人がスピードを出し過ぎて事故を起こすようなもの。周囲を見ながらゆっくりとギアを入れるべきです」(梅田氏の話)

③ 話し方に一定のトーンを自分で設ける
話をさせると、ひどいドモリの人でも、歌を歌わせるとドモらない。それどころか、調子や間をよくつかんで、素晴らしい節回しを出す人も多い。これは、歌には、一定のリズムがあるし、歌っているときには吸う息、吐く息のバランスがとれているので、気分が楽で緊張しないからなのだ。

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

④ 急ないい出しは避ける
ドモリの人には、最初の音でつまづいて、ペースが乱れてしまふ。そこで、なにかを発言しようとするときは、まず心を落ち着けて、第一声、はじめての音を慎重に吐き出すようにする。これでつづきのことがスムーズに行く。
⑤ まず緊張関係を取り除く
ドモリである事実を知っている人、友人や家族を相手に練習してみるとよい。ドモったとしても笑われなから、それほど緊張関係はない。逆に見知らぬ土地に行つて、買物をする、パーの女性と話し込んでみるなどの手もある。

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

「モズやカエルのようによく声を出す動物を食べる。口の滑りがよくなるように天ぷらや揚げを食べるのは、むかしから伝えられてきたこじつけの療法ですが、意味がないといえませぬ。どんな方法でも、自分に暗示をかけ、ドモらないぞと心に誓うのは、ドモリの場合には有効だからです。坐禅、気分転換、信仰などで、対人恐怖をなくす方法も必要です」(梅田氏の話)

ドモるのも現代流の生き方!?

も、悲観するに当たらない。軽度のドモリなら、かえって全体が饒舌になっている現代のビジネス社会においては、貴重な個性になってくる。
ある心理学者が、一般に通用するドモリのイメージを調べたところ「沈着、まじめ、誠実」といったイメージが多かったそうだ。セールズ業界でも、意外にもドモリのセールスマンが活躍して実績をあげている。一度会ったら忘れられないし、立て板に水とましく立てられるよりも、たしかに誠実な人柄を感じさせて、あとまで信頼感が残るのかもしれない。
この際、多少の支障は解消しにして、思い切つてドモリに居直つてみるのも、現代流の生き方の方である。
*
〈次回回は「高血圧」について〉