

やわらかに生きる

論理療法と吃音に学ぶ

石隈利紀 伊藤伸二



金子書房

まえがき

人生は平坦な道ばかりではありません。「私の歩く道はいつも平坦でなければならぬ」と言っても、「あなた何様」と笑われるだけです。「人は私が倒れないようにいつも助けてくれるべきだ」と言っても、人の行動はその人が決めるのですから、自分の思うようにはいきません。まして「私はいつも立派に美しく歩くべきだ」と言ってみても、いつも立派に歩くなんで無理ですから、かえって自分をみじめにするだけです。そうです。石ころだらけの道で、つまずくことがあります。平坦な道で、かえって滑ることがあるかもしれません。大切なことはつまずいてこたえとき、これが最後だと思わないことです。今歩いている場所が、石ころだらけだと、それは不便なことです。でも私たちの歩く道や歩き方には、さまざまな可能性の梢につながるいくつかの「選択枝」があります（本書で私は「選択枝」と表記します）。

「やわらかに生きる」とは、出来事を柔軟にとらえ、自分と上手につき合いながら、人生を楽しむことです。

一九九九年秋、吃る人や保護者、臨床家や研究者、さらにことばや人間関係に関心のある人が参加する日本吃音臨床研究会の研修会が三日間の日程でありました。そこで私は二日目から「論

「治療法」(カウンセリングの一つの考え方・方法)の講師として招いていただきました。それは私にとって生涯忘れ得ぬ体験になりました。

研修会二日目。午前は、吃る人の体験談の発表です。会場の雰囲気がとても温かく、そして真剣でした。午後が論理療法のワークショップです。私の出番でした。「私は吃音の人が傷つかないうよう、嫌な気持ちにならないよう会話をすべきである」「私は論理療法を立派に伝えるべきである」という固い考え方に支配され、不安と緊張が高まりました。でも会場の皆さんの食い入るような視線に支えられて話を進めるうちに、「少しでもお役に立ちたい」という柔らかな考え方ももつことができて、緊張が適度になりました。多くの皆さんが私の話になぜいってくださり、笑ってくださいました。質問がたくさんでした。論理療法の研修が皆さんに伝わるのは、吃音の皆さんの人生と論理療法(柔らかく考える発想と実践)が近いからだということに気づきました。皆さんは吃音とつき合いながら、柔らかい考え方をしようと日々の人生のなかで工夫されていることが、伝わってきました。

そして感動の時がきました。「私は人前でうまく話せないから(a)、私はダメな人間だ(b)」の文章で、(b)の代わりとなるものを埋める選択枝をさがすという演習をする場面です。論理療法の講師を何度も経験している私は、数個の選択枝が出ることを予測していました。しかし、「しゃべりたいことがあっても、話すことを敬遠してしまおう」「代わりに誰かにスピーチをお願いしよう」「友だちに相談しよう」と選択枝がすぐに出てきます。「ていねいな話し方をしてい

る」「表情でカバーしよう」「文章力をつけよう」。そのうちにマイクが会場を回り始めました。自分で自分を助ける力をもつ、吃音の仲間の皆さんの場の力を感じました。「聞き上手になった」「同じような苦しみをもつ人を理解できる」「うまくないなりに自分らしく語ろう」「石隈先生の弟子になろう」（ありがとう！）などなのです。

「私は人前でうまく話せないから……」の次を埋める選択枝が、一つずつ増えていきました。一つひとつの選択枝を抱える幹に、一人ひとりの人生があります。私はとても感動しました。そして自分でもびっくりしましたが、涙がでてきました。

三日目は、日本吃音臨床研究会会長の伊藤伸二さんと私の対談です。ほとんど打ち合わせもなく始まりました。伊藤さんとの対談は、とても楽しいものでした。伊藤さんにご自分の吃る体験や臨床家としての体験を話されました。私はそれについて論理療法の立場から応えたり、自分の体験を話したりしました。さらに会場の皆さんとやりとりしました。柔らかい考え方、そして（できる範囲で）自分を語る勇氣は、人生を楽しくします。人生を共有する相手がいれば、人生は何倍も楽しくなります。対談を楽しいものにしたのは、伊藤さんと私が会場の皆さんと一緒に「対談」を楽しみ、会場の皆さんが自分を語ってくださったからです。

三日目の午後には、芥川賞作家村田喜代子さんの講演がありました。私は仕事の都合で、村田さんの講演を聞かずに帰路につきました。村田さんとはご挨拶だけできましたが、村田さんの第一印象は、遅しく、柔らかで、やさしい人でした。後で村田さんの講演録を読ませていただきま

した。村田さんは吃る人であり、人生の達人です。村田さんは、吃音を言語不便、言語不自由と言いつ切り、吃音について多様な対策をもっておられます。さらに村田さんは、吃音という不便な状況を逆に話術として活用してしまいうんざりさをおもちです。そして村田さんは吃音と上手につき合っておられるうちに、吃音があまり気にならないようになったのではないかと思います。人生には悩むことがたくさんありますから。

この本は、一九九九年秋の日本吃音臨床研究会主催の吃音ショートコースのまとめに、伊藤伸二さんと私が加筆・修正したものです。この本は、伊藤伸二さんや村田喜代子さんをはじめとする、吃音と上手につき合っている人生の達人と論理療法を使うカウンセラー石隈利紀の共同作品です。

論理療法は、出来事を柔軟にとらえ、自分とつき合う方法です。ここに紹介されている吃る人たちは、論理療法を実践している人生の達人です。この本が、柔らかに生きるヒントになればありがたいです。

石隈利紀

やわらかに生きる——論理療法と吃音に学ぶ*目次

まえがき 石隈利紀 i

I 論理療法の発想

石隈利紀

1

私のこと 3

1 論理療法への旅立ち 6

アルバート・エリスという人 6

すっぱいぶどうと三匹のキツネ 9

2 論理療法の背景 12

論理的とは 12

自動車の四つの車輪 15

心の中の自分との会話 16

3 論理療法はABCDE理論 17

4 イラショナル・ビリーフ 22

— 種類のイラショナル・ビリーフ 23

イラショナル・ビリーフの特徴 32

条件付きのビリーフと無条件のビリーフ 35

5 論理療法の四つのツボ 37

「人間」と「行動」を分ける 38

認知（考えること）と感情（感じること）を分ける 41

適切な感情と不適切な感情を分ける 44

ラショナル・ビリーフとイラショナル・ビリーフを分ける 49

II 論理療法の実践

1 イラショナル・ビリーフを軽くするプロセス 57

（自分の状況（A）と感情（C）を理解する 59

（自分の感情（C）や状況（A）を支援する 61

自分のイラショナル・ビリーフ（B）を発見する 63

自分のイラショナル・ビリーフを修正する（D） 79

2 効果的な新しい考え方・人生哲学 91

イラシヨナル・ビリーフをラシヨナルな考え方に変える練習 93

ことばづかいの修正 96

イラシヨナル・ビリーフに反する行動——羞恥心粉碎法 98

元の木阿弥対処法——人生はもぐらたたき 102

質問に答える 104

いきいきと生きるための三つの祈り 108

III 「対談」吃音と論理療法の活用

石隈利紀・伊藤伸二

113

1 論理療法と吃音との関係 115

日本とアメリカの違い 115

吃音治療か吃音受容か 119

なぜ吃音と論理療法か 121

2 論理療法のかかわり 124

具体的な選択枝の提示 124

当たって砕けろ 127

どうしたらうまくつき合えるか 132

3 セルフヘルプ・グループと論理療法 135

背中をボンと押す 135

非論理的思考の粉砕 138

4 参加者の質問に答える 147

緊張とのつき合い 147

A（出来事）に直接働きかける 149

同じように非論理的思考に陥っている人がいたら 150

論理療法の勉強法 152

IV 論理療法と訥音

伊藤伸二 155

1 論理療法と言語関係図 157

X軸（話しことばの特徴）について 160

Y軸（聞き手の反応）について 162

Z軸（話し手の態度）について 163

2 論理療法と私 164

(私の悩み1) どもりは悪いもの、劣ったもの 166

(私の悩み2) どもりであればダメな人生を送るに違いない 168

(私の悩み3) どもりは必ず治るはずだ、治す方法は必ずあるはずだ 169

3 論理療法とセルフヘルプ・グループ 171

吃音に悩んでいるのは私だけではなかった 172

吃音は自分自身を取り組むものだ 174

吃音は治らないかも知れない 175

吃りながらもできることはある 176

治そうとすることが自分を苦しめる 177

吃る人すべてが悩んでいるわけではない 179

吃音と上手につき合える 180

V 大阪吃音教室の論理療法

伊藤伸二

183

1 ある日の大阪吃音教室 185

2 吃音に悩む人のもちやすいイラシヨナル・ピリーフ 197

3 論理療法の実践 200

仲人を果たす 200

セルフヘルプ・グループは人生の勉強の場 211

役員会議で初めての発表 215

特別寄稿 「講演」 どもり礼讃

どもりに苦しんだころ 221

言語不自由の人間の傾向と対策 226

不自由とは何か 239

参考資料 245

日本吃音臨床研究会の紹介 253

あとがき 伊藤伸二 254

村田喜代子 219

本文・カバーイラスト 鬼塚淳子

装丁 長尾敦子

あとがき

「吃音は哲学だ」

私は最近、とくにそう思うようになりました。吃音（どもり）は、言語障害のひとつとして、言語病理学の分野で取り組まれてきました。しかし、膨大な研究と臨床がありながら、原因も、その特質も解明されず、治療法もありません。吃音人の悩みは営々と続いてきました。言語病理学の立場からの取り組みでは、限界があるのは明らかです。

この本を手にとった方々は、吃音とは無縁の人が多いただろうと思います。この本の『やわらかに生きる』の書名には、吃音にかぎらず、多くの人に読んでほしいとの願いが込められています。人が生きるうえで、悩みはつきものです。悩みとどう向き合い、悩みとどうつき合いか、多くの人々が試行錯誤してきたことでしょう。私もそのひとりです。

私は小学二年生の秋から二十一歳の秋まで、吃音に深く悩みました。吃音は、私の人生に大きな影響を与えたのです。私は吃音を「悪いもの、劣ったもの、恥ずかしいもの」だと考え、人に吃音することを隠し、話すことから常に逃げ、孤独で、無気力な学童期・思春期を生きました。そして、吃音という出来事のために私は悩んでいるのだとずっと考えてきました。だから、吃ること

をなくしてしまふ、つまり吃音を治さなければ、私の悩みはなくならないと思ひ込んできましたが、そうではないことに気づくチャンスが訪れました。

一九六五年夏、私は、長年私を苦しめてきた吃音を治すために、東京正生学院という民間吃音矯正所で四カ月、一所懸命治す努力をしました。しかし、私の吃音だけでなく、当時来ていた三百人ほどのすべての人の吃音が治りませんでした。私だけではなかったことで、絶望よりもむしろ清々しさを覚えました。吃音を治すことに諦めがついたのです。

その後、私は、吃る人のセルフヘルプ・グループを設立し、活動を始めました。活動のなかで、吃音を隠すことをやめ、吃りながらも自分の言いたいこと、言わなければならぬことを言っていくと、変化が現れました。吃るからできない、吃っていたら人はまじめに聞いてくれない、吃って話すことはからかいの対象でしかない、そう考えていたことが、実は思い込みにすぎないということが分かってきました。確かに吃って電話をする、「しゃべれる人間に代われ」と言われたい、いたずら電話と間違えられて切られたりすることもありますが、多くはちゃんと聞いてくれるのです。聞いてくれないというのは推測であり、事実ではなかったのです。このように、これまで逃げていた生活から、どんどん話す生活に変わると、悩みや落ち込みが小さくなりました。吃る状態は、二十一歳までとほとんど変わらないのに、私は吃音に悩まなくなりました。これはとても大きな変化でした。

一九七四年、「吃ることそのものが悩みを生むのではなく、吃音をどう受け止めるかで人は悩

むのだ。吃音を否定せず、吃音を治す努力を、自分がどう生きるかに向けよう」と、私はへ吃音を治す努力の否定を提起しました。

一九八一年、『論理療法』（アルバート・エリス著、國分康孝他訳、川島書店）が出版されました。日本で初めて論理療法が紹介されたのです。本を読み進むうちに、うれしくなりました。私が吃音の苦しみやその後の取り組みを通して考えてきたことが、理論的に整理されていたからです。このように整理し、吃音に悩む人に提案すれば、より理解してもらえるかもしれない。私は、吃音人のセルフヘルプ・グループなどで論理療法を紹介してきました。

こうして私は、吃音は言語病理学の対象というよりも、生き方の問題であり、哲学の問題だと確信するようになりました。だから、吃音に悩む人に、発声練習や呼吸練習をするよりも、考え方の練習をしようと呼びかけてきました。この本は、悩む人の「考え方の練習帳」のようなものです。吃音に悩んできた私たちが、どのように考え方の練習をしてきたかの報告でもあります。

一九九九年秋、吃音の本人や親、臨床家や研究者、さらにことばや人間関係に関心のある人々が幅広く参加する日本吃音臨床研究会主催の「吃音ショートコース」が、滋賀県の日赤りつとう山荘で開かれました。テーマは「吃音と論理療法」です。私たちの論理療法の取り組みを整理する意味で、論理療法の専門家から学び直したいと考えました。そこで、アルバート・エリスに直接学び、エリスが日本でワークショップをした時、通訳をされた筑波大学教授・石隈利紀さんに講師をお願いしました。

石隈さんの講義と演習、参加者とのやりとりや私との対談は、始終笑いに包まれながらの楽しいものでした。毎年、〈吃音ショートコース〉のまとめは日本吃音臨床研究会の年報として発行します。三日間の録音テープはかなりの分量です。参加した仲間二十人ほどが、テープ起こしを分担してくれました。文章になったものを読んでも、その時の楽しさがよみがえります。しかし、活字だけを読まれる人にはその雰囲気は伝わらないため、脱線していく楽しい話は割愛し、内容重視の編集をしました。このように編集をしてくると、小さな私たちの研究会だけのものにしてはもったいないと思いはじめました。

吃音に悩む人だけでなく、いろいろと悩みを抱えている人、論理療法に関心のある人などに広く読んでいただきたいと思い、芳賀書店から『論理療法と吃音——自分とうまくつき合う発想と実践』として出版しました。特別講演をお願いした芥川賞作家の村田喜代子さんのご承諾を得て、この年の〈吃音ショートコース〉の論理療法に関するすべての記録を残すことができました。

その本は好評で、第一版は完売したのですが、出版社の事情により絶版になりました。石隈さんも私も再版を強く願っていたところ、縁あって金子書房が装いも新たに、出版してくださいることになりました。編集部の渡部淳子さんが丁寧に読み返してください、さらに読みやすいものになりました。書名も、幅広く読んでいただきたいと思い、『やわらかに生きる』と変えました。こうしてこの本はできあがりました。

アルバート・エリスは、論理療法の具体例として『神経症者につきあうには』（國分康孝監訳、

一九八四年、川島書店」という本を書いています。ところが、悩みをもつ当事者がこのように論理療法を活用しているという実践例として書かれたものは、おそらく世界初ではないでしょうか。吃音への対処に提案ができませんでしたし、論理療法にとっても、このように活用できるのかと具体的ななかたちとして広がったのではないのでしょうか。

石隈さんの熱意あるお話と、〈吃音ショートコース〉の参加者の活発な発言、そしてこれまでの私たちの論理療法についての取り組みが、この本を作りあげたと言えます。またこれまで私たちの出版物の制作に協力してくださっている鬼塚淳子さんが、今回もやさしいイラストを描いてくださいました。この本に関係してくださったすべての皆様に心から感謝いたします。

この本が吃音に悩む人にかぎらず、多くの悩む人に読まれ、論理療法をどう使うかの実践例がたくさん集まるきっかけになればと願っています。

二〇〇五年三月

日本吃音臨床研究会 伊藤伸二

本書は『論理療法と吃音——自分とくまくつき合う発想と実践』
(芳賀書店、二〇〇一年)に修正加筆し、改題したものです。

石隈利紀 (いしくま としのり)

1950年、山口県生まれ。アラバマ大学大学院博士課程行動科学研究科修了。学校心理学でPh. D (博士号)取得。アルバート・エリスから論理療法のスーパーヴィジョンを受ける。カリフォルニア州の小学校のスクールサイコロジスト (インターン)、筑波大学学生相談室専任カウンセラーを経て、現在、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授。筑波大学心理・心身障害教育相談室相談員。

大学受験で失敗。2年浪人後、大学に入学。20代は「大学受験に失敗したからといって、人生の終わりではない」と自分に言い聞かせながら、「自尊感情のおおげが」とつき合う。30代は、たくさん残っていた「向学心の薪」を燃やして、アメリカで心理学を学ぶ。英語は上達したが、それでも英語によるカウンセリングの修行は厳しくて、何度もやめたくなる。「立派である必要はない。一歩ずつ進んでいけばよい」と思いながら、なんとか続ける。40歳に帰国後、「援助者がそれぞれ最高の仕事をする」ことから「結果として子どもが得をするようなチーム援助」への移行を提唱する。一人ひとりの子どもへの援助サービスの理論と体系である学校心理学の研究会を創立し、現在日本学校心理学会理事長。教師、保護者、相談員、ボランティアらと、研修を続けている。

著書に、『学校心理学』(誠信書房)、『石隈・田村式援助シートによるチーム援助入門—学校心理学・実践編』(図書文化社)、『寅さんとハマちゃんに学ぶ助け方・助けられ方の心理学』(誠信書房)、『特別支援教育 月めくりカレンダー』(金子書房)、『学校での効果的な援助をめざして』(ナカニシヤ出版)など。

伊藤伸二 (いとう しんじ)

1944年、奈良県生まれ。明治大学文学部・政治経済学部卒業。大阪教育大学特殊教育特別専攻科修了。大阪教育大学専任講師(言語障害児教育)を経て、現在、伊藤伸二ことばの相談室主宰。日本吃音臨床研究会会長。大阪教育大学非常勤講師。言語聴覚士養成の専門学校数校で吃音の講義を担当。

小学2年生の秋から吃音に強い劣等感をもち、1965年に吃る人のセルフヘルプ・グループ、言友会を設立するまで吃音に深く悩む。長年言友会の全国組織の会長として活動するが、1994年に言友会から離脱し、吃る子どもの親、臨床家、研究者などが幅広く参加する日本吃音臨床研究会を設立。NPO 法人大阪スタタリングプロジェクトでセルフヘルプ・グループとしての活動も続けている。1986年に第一回吃音問題研究国際大会を大会会長として開催し、世界44カ国が参加する国際吃音者連盟の設立にかかわる。現在、国際吃音者連盟の顧問理事。

セルフヘルプ・グループ、論理療法、交流分析、アサーション・トレーニング、竹内敏晴からだことばのレッスンなどを活用し、吃音と上手につき合うことを探る。吃音ショートコース、吃音親子サマーキャンプ、吃音相談会や吃音講習会を開催している。

著書に『治すことにこだわらない、吃音とのつき合い方』(ナカニシヤ出版)、『知っていますか? セルフヘルプ・グループ—問—答』、『知っていますか? どもりと向きあう 一問一答』、『どもる君へ いま伝えたいこと』、『親、教師、言語聴覚士が使える吃音ワークブック』(解放出版社)、『話すことが苦手な人のアサーション—どもる人とのワークショップの記録』、『ストレスや苦手とつきあうための認知療法・認知行動療法—吃音とのつきあいを通して』(金子書房)など。