

2025/8/5

# 吃音の基礎と指導

はじめのいっぽ2025  
吃音 I  
10:15~11:30、14:10~15:25

多摩市立北諏訪小学校  
きこえとことばの教室  
山口 裕子

## ① 吃音の基礎知識

### 本講義の流れ

---

はじめに

- ① 吃音の基礎知識
- ② 吃音児の指導（考え方）
- ③ 吃音児の指導（具体的に）
- ④ 参考資料紹介等

### 吃音症状（主なもの）

---

- ・ 語頭音の繰り返し（連発）「ぼ、ぼ、ぼくね」
- ・ 引き伸ばし（伸発）「さーかな」
- ・ つまり（ブロック、難発）「...おはよう」

他にも、いろんな非流暢症状がある。

※随伴症状（体の一部が動く、息吸い、など）

→言いにくさから身についてしまった癖なので、随伴は減らせる。

## 基礎知識1

---

- ・人口の約1%
- ・男の子の方が女の子より多い(4:1など)
- ・2~5歳にかけて吃音が生じることが多い。
- ・7~8割の子は始まってから3年以内に自然に治る。  
6~8歳以降は自然に治る可能性は低い。
- ・原因は、生まれつきの体質によるところが大きい。  
脳の構造と機能にちがいがあらしい。
- ・悪化要因、進展(予期不安、吃音が出ないように…)
- ・社交不安障害につながるリスクがある。
- ・幼児期のアプローチと学齢期以降(小学生~成人)へのアプローチが少し違う(リッカムプログラム、DCMなど)

## 基礎知識3 周囲の関わり

---

- ・基本的な姿勢は、話を最後まで聞く。
- ・繰り返したり伸ばしたりして話すのは、吃音のある人にとって、自然で楽な話し方であると理解する。
- ・「ゆっくり」「落ち着いて」「リラックス」は言わない。
- ・スラスラ話せたということだけでなく、内容や態度を評価
- ・周りの子からの「なんで?」「変な話し方」等には、はぐらかしたり注意したりせず、吃音の説明をする。  
「言葉がつまる癖があるんだ、最後まで聞いてね」「気を付けてもなっちゃうんだ。変とか言わないでくれるとうれしいな」「こういう話し方の人もいるんだ」
- ・いじめやからかいは絶対にだめ。
- ・周囲の大人がゆっくりとした速さで話すこと
- ・どんな配慮がいいかは、できるだけ本人と相談を

## 基礎知識2

---

- ・波がある。(一喜一憂しない)
- ・歌うときにはどもらない。
- ・ひとり言はどもりにくい。
- ・誰かと一緒に言うとももらない。
- ・話す速さをゆっくりにすると、どもりにくくなる。
- ・吃音がでにくい話し方がある(要練習)。
- ・吃音の有名人  
(ジョー・バイデン前大統領、小倉智昭アナウンサー、重松清、マリリン・モンロー、ハメス・ロドリゲス、エド・シーラン他)

## ② 吃音児の指導 (考え方)

## 吃音指導の考え方

・くり返す話し方は本人にとって自然な話し方。楽に  
どもりながら最後まで話せることは、良いこと。吃音  
が出ていることを受け入れてくれる周囲の環境がと  
ても重要。

### →周囲の理解、環境調整

・どもらないように気を付けようとする苦しくなる

(力の入ったブロックや随伴症状の誘発、進展・悪化)

→吃音の正しい知識の理解。吃音と付き合って生きていく  
ので、自分に合った工夫の仕方、人への伝え方を身に  
付けよう。話し方の工夫をするなら苦しくなりにくい発話コ  
ントロールの仕方を身に付けよう。

## 0 発話意欲があり、話したいように話せる(前提)

○吃音があっても、自分が話したいように話せる。

○発話意欲がしっかりある。

○どもっても最後まで話せる。

△吃音を気にして、話す場面を避けようとする。

△吃音を気にして、話すことを途中でやめてしまう。

△吃音を人に知られたくない。隠したい。

△言い換えを多用し、言いたいことを言えていない。

→ことばや場面の回避は、吃音の悪化・進展に直結  
社交不安につながるリスク

## 吃音指導の目標

・吃音とうまくつきあっていけるようにする。

↓

(0 発話意欲があり、話したいように話せる)

1 安心できる環境を整える。(全員)

2 吃音について適切な知識をもち、対処する力  
を高める。

3 発話をコントロールする力をつけ、吃音がでに  
くい話し方スキルを身につける。

## 0 発話意欲があり、話したいように話せる(前提)

△回避行動 吃音を気にして話したいように話せない。

→本人の気持ちをよく聞く。尊重する。「気になるんだね」  
「どもりたくないんだよね」しっかり受け止める。その上で、  
「気を付けようとする苦しくなっちゃうし、言わなくしていると  
どンドン言えなくなっちゃうんだ。自然などもりの状態で  
話せているとだんだん楽になるから、いっぱいどもって話す  
のはいいことなんだよ。」

「まず、ここではいっぱい話す練習しよう。吃音をでにくくす  
るには、苦しくなりにくい、先生おススメの方法があるから、  
それをちょっと練習してみよう」

→ことばの教室では、吃音を気にせず最後まで話せるように。

→嫌だと思った理由を確認して対処(環境調整)。

## 1 安心できる環境を整える(環境調整)→全員

---

- ・「基礎知識3 周りの関り」を周知徹底(家庭・学校)
- ・保護者にわかってもらう 音読の宿題が大変なら斉読もあり ※プリ
- ・在籍担任にわかってもらう  
九九などで時間制限がある場合には、つまったり繰り返したりしている時間はカウントしない、音読は2人組やグループで、など場面に合わせた対応を相談
- ・クラスのみみんなにわかってもらう(理解授業)
- ・学年があがるとき、吃音のことを担任・クラスに伝える。  
→伝える内容を自分で考えさせる。  
ゆくゆくは自分で伝えられるのが理想  
(自分で環境に働きかける力を高める 2対処につながる)

## 2 吃音について対処する力を高める

---

- ・日頃からの話し合い。自分の吃音の様子の振り返り  
調子はどうか? ことばのことが言われることある? 発表や挙手は?  
今できているからOK。だけでなく、他の可能性を広げる・深める。
- ・「こんなときどうする?」  
クイズ、ロールプレイ、話し合い→複数の答えを  
クラス替えのとき、クラスのみみんなに伝える? なんて伝える? だれから?  
「なんでそんな話し方?」「しゃべり方、変だよ」「病気なの?」言われたら  
中学に入学したら。部活のときには? お店の注文は? 仕事は?  
わかってもらえなくて困ったときにはどうする? からかわれたら? ※お土産プリ
- ・吃音の人の体験談(参考・吃音のつどい、ういーすた、グループ活動など)  
どんな工夫してる? こんなアイデアもあるね。  
他の人はどう考えてる? 参考になる?  
中・高校では? 仕事では? 卒業後も見据えて ※お土産プリ

## 2 吃音について適切な知識をもつ

---

- ・「吃音症状」～「吃音基礎知識1～3」の内容
- ・保護者にも理解してもらう
- ・吃音クイズ、吃音勉強プリント
- ・人に聞かれたら説明できるように
- ・自分の吃音の特徴を自分で知っているように
- ・吃音で受けられる配慮・適切な相談先・情報源を知る
- ・過剰な不安感の軽減。話していい、相談していい安心感
- ・誤ったアドバイスや誤解、詐欺などから身を守る

## 3 発話調整力を高める(スキル)

---

- ・流暢性形成や吃音緩和法を用いたアプローチ
- ×「吃音が出ない話し方」
- 「吃音が少しでにくくなる話し方」  
(これを使っても吃音はでるよ、ということを前置き)
- ・使いこなすことを目標にするより、  
こんな方法もある、困ったときにできる工夫があることを  
知る、ということが大事

### 3 発話調整力を高める(スキル) ※要練習1

#### ◎「そっとやわらかい話し方」(軟起声)

声の立ち上げをやわらかく言う。「力を抜いて、ゆっくり」  
サ・ハ行音は息多めで、子音長めイメージ。ナ・マ行音は小さい「ん」を意識  
カ・タ行音などの破裂音は、構音点の軽い接触。

単語→語連鎖→短文→短い応答、クイズなど→音読→会話  
吃音がでたら言い換える・吃音がでそうときに言い換える(中学年以上)

#### ◎「かめさん」(発話速度の低下)

#### ◎切れ目を作らないようにつなげて話す

吃音が出やすい区切り目を減らす。  
音読練習はこれと速度を大事に!  
そっとやわらかい話し方練習も短文以降はこれを大事に。

### 子どもの様子に応じて優先順位を考える

- ・発音の誤りがある →発音の指導が優先(歌など活用)  
発音改善したら吃音の指導、並行することも
- ・言語発達の遅れがある →言語発達が優先  
吃音については、自覚や困り感、言語力に  
応じる(ゆっくり発話のみ、基本の知識を簡単に、など)
- ・吃音の自覚がない →いろんな聞き方をして要確認  
背景を探ってそれに応じて対応  
(6歳なら自覚がある子が大半)
- ・吃音の自覚はあるが、困っていない→知識と対処を重視  
先々、将来にわたっても困らずいけるか  
症状が目立つなら発話スキルも

### 3 発話調整力を高める(スキル) ※要練習2

#### ○「のばしていう」(ストレッチング) 語頭をちょっと伸ばす

○音読なら斉読→一緒に読む声を小さくしていく  
一緒に読む部分を減らしていく

・かるくどもって話す(吃音緩和法の随意吃)

×深呼吸、呼吸の練習、リズム、タイミング、「せーの」  
体を動かしながら言う、息をいっぱい吸う  
→随伴症状を誘発するリスクあり

### 吃音の学びがだいぶ深まってきたら

- ・吃音を人に伝えることについて
- ・自分ができる工夫をいろんな場面で複数考えられる
- ・周りの人にこうしてほしい配慮を言える
- ・困ったときに相談できる・情報を得られるところを知っている

#### 【退級を視野に入れて考えるとき】

今、吃音で困っていない。不安にならない。  
+今後、吃音のことで困らなそう。困っても対処ができそう  
吃音の症状の重さ・多さはそんなに大事ではない  
ここが、子供にとって、人生最後の吃音の支援の場かも。という意識で

## 卒業後に向けての情報提供

---

- ・当事者団体の紹介(これは絶対!)  
(言友会、吃音のつどい、ういーすた など)
- ・吃音の専門のSTや耳鼻科医がいる医療機関  
(国立リハビリテーションセンター、北里大学病院、  
東御市民病院、慶応大学病院など)
- ・受験や英検での配慮の申請について  
中学校、高校等で理解・配慮依頼に向けて  
(都難言協のHPに先生向けのリーフレット、全言連吃音のある中高生交流会のHPに中高の先生向けリーフレット、就学支援シート、合理的配慮)  
精神障害者手帳について

## 指導の前提

---

- ・楽しくおしゃべり  
(子供が話す。先生は最後まで聞く)  
→話したいことを話していい。どもって話すのは良いこと。発話意欲の高さ、吃音を気にせず話せているか。  
いろんな話を聞いてくれる先生
- ・子供の良い言動・状態をすぐにほめる!!  
→吃音のこと考えた、話した、発話意欲が高い  
吃音に関して自分で考えて対応できた  
気持ちをことばにした、工夫を自分で考えた  
発話スキル練習は、1回ごとにほめる

## ③ 吃音児の指導 (具体的に)

### 初回の指導

---

- ・自己紹介
- ・ことばの教室で勉強すること  
「ことばで困ってることや言にくいことってある？」  
「話すときに、あああ、ってなっちゃうことってある？」  
↓  
「ことばがつかえちゃったりするのを きつおん っていうんだ。  
ことばの教室では、吃音ってどんなものかを勉強したり、吃音に  
対してできる工夫を考えたりしていくよ。話し方の工夫も練習す  
るよ。」  
→通級の目的意識の確認。  
今後の学習内容の共通理解

## 初回の指導(補足)

---

- ・なおるの？
- ・吃音をなおすためにことばの教室に来てる。  
→「うーん、小さいうちだと治ることもあるんだけど、大きくなってくと治る可能性は少ないんだ。治るかどうかはわからない。でも、上手につきあっていけるようになると、吃音も軽くなったり、困ることも少なくなったりするよ。だから、ことばの教室では、吃音と上手につきあっていけるように勉強したり練習したりするよ。」
- ・言いにくいことはない。(ああ、とか)ならない。  
→聞き方をいろいろ変える。警戒してる？関係をつくる。  
発達障害傾向？言語発達の遅れ？  
(低学年)ことばのクイズや、いろいろな話し方  
(高学年)関係を作って通級目的をどこにするか

## おはなしの中で(軽く、ちょこちょこ)

---

- ・最近、ことばの調子どう？波ってどんな感じ？
  - ・宿題の音読のとき、どう？
  - ・ことばのこと、聞かれたことある？
  - ・授業のとき、手を挙げたりしてる？
  - ・ことばがこうなっちゃうこと、どう思う？
  - ・(行事や特別な予定)こういうとき、どうしてる？
- どう考えているか。どう向き合っているか。気楽に話す。  
一緒に整理して、その子なりの考えや対応をまとめていく。  
可能なら複数の対処を考えさせる。先生アイデアも聞かせる。  
困っていることに応じて、対応を相談したり工夫を提案する。  
必要なら在籍校・保護者への配慮も依頼も。

## 2回目以降の指導

---

- ・おはなし
- ・そっとやわらかい話し方 練習  
「吃音が少してにくくなる話し方の練習するよ。  
力を抜いて、そっと言うのがポイントだよ。ゆっくりいうのも大事。  
※手のモデル(かたい言い方× やわらかい○)」  
サ行音語頭単語を復唱で。1回ごとに「上手」「やわらかいねえ」ほめる。  
色塗り、すごろく、じゃんけんゲームなど 飽きないような工夫があると◎
- ・吃音の勉強  
プリントなど(吃音ポータルサイト、「ことばの教室の吃音指導」「どもるってどんなこと」など)  
ちょっとずつ進める。1回にたくさん読んでも子供の理解のキャパオーバー×。保護者にも内容が伝わるように。※お土産プリ

## 吃音の勉強後の指導

---

- ・おはなし
- ・そっとやわらかい話し方 ※力が抜けているかチェック  
いろんな音の単語→短文(つなげて話す)→短い自発話(しりとりなど)  
→自分の吃音がわかる子は、吃音がでたら言い換える  
吃音が出そうになったら話し方を変える  
→おしゃべりで練習、お話作りなど
- ・こんなときどうする?(吃音の勉強おわったら)  
「ねえねえ、『なんでつかえるの?』って聞かれたらなんて答える?」  
→いつも複数の回答をだせるように  
いろんな場面を想定して、どう思う?どうする?どう工夫する?  
こんなときどうする?(「ことばの教室の吃音指導」)※お土産プリント  
吃音当事者の体験談を読む(ういーすた、つどい、本)

## こんなときどうする？ 複数(促したい方向)※プリ

- ・言うセリフを具体的に考えられるか→ロールプレイも○
- ・吃音のことやしてほしいことを周りに伝える。  
(吃音を説明する？ 最後まで聞いて？気にしないで？笑わないで？知っていてくれればいい？ だれからだれに？どんなことばで？ どんなタイミングで？ パンフレットとか使う？)
- ・工夫する  
(そっと柔らかく、ゆっくり、言い換え、ちょい動くなど)
- ・相談する。  
(先生や保護者。味方がいること、話すと楽になること、対応と一緒に考えてくれること、一人で抱え込まないこと)
- ・調べる、聞く、検索(どこに情報があるか知っている？)
- ・どうスルーするか
- ・嫌な気持ちをどう処理するか、気持ちを切り替えられるか  
(引きずらないでいられること大事。ストレス発散)

## ④ 参考資料紹介

## 大事だけど、本講義で話しきれない話

- ・吃音理解授業  
周囲が理解してくれる。味方が増える。吃音を伝える(開示)のメリットを体感。  
参考資料の本を参照
- ・吃音のグループ活動  
仲間がいる。安心感。いろんな人がいる。みんなはどう思ってる？どうしてる？
- ・保護者面談で伝えること  
治らないのになんで通うの？通ってもよくなるんでしょ？  
保護者にこそちゃんと知識を(お土産プリント)。卒業後一番近くにいる人。  
受験や英検の配慮を受けられること、申請のこと。手帳の話。相談先や情報
- ・スペシャルタイム等幼児期の吃音のアプローチについて  
1年生の最初なら吃音の軽減をねらったDCMアプローチ(スペシャルタイム)ができる。参考資料の本を参照

## 指導の中で活用するならこれ!

「もう迷わない!  
ことばの教室の  
吃音指導」  
菊池良和・編著  
高橋三郎、仲野里香・著  
(学苑社)

今日の話はこれと重なるところ大。  
理解授業もスペシャルタイムも載  
ってます

## 参考図書

---

- 「学齢期吃音の指導・支援」  
小林宏明・著(学苑社) 多面的で情報豊富。  
多岐に渡るが1つ1つが少ない
- 「こどもの吃音症状を悪化させないためにできること」  
堅田利明・編著(海風社) 環境調整の話が多め。  
対処や発話コントロールの話はほばない
- 「吃音の基礎と臨床」  
バリー・ギター 著(学苑社) いい本だけど、高い、厚い。  
アメリカ環境なので  
ちょっと文化差

## Webサイト2おまけ

---

- ・Stuttering Foundation (アメリカ吃音財団)  
↑英語環境・英語母語の方が相談に来たら  
(サイト翻訳も活用)
- ・吃音・流暢性学会  
↑「吃音臨床の手引き」がダウンロードできる
- ・きつおん親子カフェ  
↑思春期用リーフレット、就活・就労用サポートブックなどの  
先々に役に立ちそうな資料あり。保護者に紹介も○

## Webサイト1

---

- ・ういーすた (吃音の当事者の団体)
- ・小中高校生の吃音のつどい  
↑体験談あります。
- ・全言連 中高生交流会  
↑吃音のパンフレットが新しくなったよ。保護者にも紹介◎
- ・吃音ポータルサイト (金沢大学小林先生)  
↑吃音指導の教材・資料あります

## 最後に

---

- ・吃音は研究が進んでいるところです。配慮や支援も新しい動きがたくさん出てきている。新しい知識・情報をどんどん更新してください。
- ・ちゃんとした知識をもって、指導に臨んでください。  
怪しい情報にだまされないで(先生も子供も保護者も)
- ・多様性の時代。いろんな人がいることを受け入れられる  
価値観を育てる、という気持ちをもてるとよい。
- ・子供によって全く違う。先生のキャラクター、やりやすい方法も違う。自分に合った方法で、子供の生きやすさが上がるように支援していきましょう。