

第一声がスムーズ
に出る
5つの方法



■ はじめに

このレポートの利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権は、レポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者は、このレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。

■ 目次

■ はじめに.....	2
■ もう苦しみから解放されます.....	4
■ ストレッチ法.....	6
■ 最初の第一声を省く.....	8
■ 「うん」「はい」と言う.....	9
■ 最初の第一声から徐々に大きくする.....	10
■ くちびるをくっつける.....	11

■ もう苦しみから解放されます

こんにちは、吃音改善の家庭教師シンです。

僕ら吃音者は、第一声が出ないことが一番の苦しみですよね。

「おはようございます」と言いたいのに、「・・・お、お、おおおはようございます」となってしまいます。

そんなあいさつだと、会社の上司や同僚に変な顔をされたり、「おちついてしゃべれ」と言われ、へこんでしまいます。

そのため、朝から会社に行くのが憂鬱になってしまうことも多々あるでしょう。

さらに、電話応対が吃音者にとって一番の難関だと思います。

「お電話ありがとうございます、〇〇です」「はい、〇〇会社の××です」

と吃音じゃない人は、フツーに話せることも、

「・・・お、おおお、お電話、あ、ああ、ありがとうございます」

など、顔を真っ赤にしながら、「ハー、ハー」と鼻息荒く話すことでしょう。

そのため、

上司や同僚からは冷やかな目で見られたり、ちゃんと話せと叱責された人も多
いはずです。

さらに、**お客さんから電話対応が悪いとクレームをつけられる始末。**

そんな情けない自分に対して「**なんで俺だけ!**」と悲しみにくれることでは
う。僕の身に起こったことです。

そして、僕は一時期、

ストレスからか電話でまったく声が出なくなってしまったのです。

きっと、あなたも似たような経験があると思います。

その当時の僕、

吃音で苦しんでいたときの僕が**知りたかったこと**を今回お伝えします。

僕はこれまで、いろんな吃音改善法を試してみました。

そこで、第一声を発するときに役立つ内容を**5つ学び実践しました。**

でも、「あなたに5つ全て合うかどうかはわかりません。」

なぜなら、吃音の原因は人それぞれですし、向き不向きがありますので。

僕も向き不向きがありました。

でも、一通り全部試してみてください。

その中であなたに合った方法を見つけて、第一声をスムーズに出せるようにな
ったら僕もとても嬉しいです。

では、詳しく見ていきましょう。

1、ストレッチ法

ストレッチ法とは、最初の言葉を伸ばします。

「あーーーりがとうございます」「おーーーはようございます」

伸発性の吃音と似ていますが、違うのは「**自分の意志**」で伸ばすことです。

吃音にどもらされるのではなく、自分から伸ばして発音することです。

最初は不自然に発音されますが、自主練を繰り返していくうちにスムーズに出るようになります。

自主練なので、一人の時間のおきにしてください。

【 練習方法 】

- 1、ノートに自分がどもる単語を30個～50個書きます。
- 2、最初の一週間は、「あーーーりがとうございます」という練習をし、次の週になったら「あーーりがとうございます」と少し短めに言います。また次の週には、「あーりがとうございます」と短く言います。

これを毎日の日課にします。

単語数にもよりますが、1日5分か10分でも大丈夫です。

この練習は、継続することと一人の時間に行うようにして下さい。

- 3、ある程度スムーズに言えるようになったら、人前で練習していきましょう。

もちろん、この練習には
個人差がありますので、焦らず自分のペースでOKです。

※ポイント

1つ目のどもる単語をノートに書くときは、できるだけ多く書いた方がいいです。

2つ目は、ノートを見ながら一つずつ順番に伸ばしながら発音していきましょう。ゆっくり自分のペースで毎日続けることが重要です。

3つ目の人前での練習で不安な点があるとすれば、

- ・人前で伸ばしたら変に聞こえるんじゃないだろうかと不安になったり、
- ・伸ばすことに抵抗感を持つと思いますが、大丈夫です。

他人からあなたを見ると、

少し抑揚つけて話しているんだな、と思われる程度なので心配いりません。

そして、**その上手くいった感覚を頭の中で覚えておくことがとても大事です。**

例えば僕は、

10回中1回だけどもらずに言えた電話対応のイメージを覚えておくことで
2回・3回と電話対応の第一声を言える頻度が徐々に増えていきました。

僕は、この方法で電話の第一声が出るようになりました。

2、最初の一言目を省く

第一声が出にくい原因の一つとして、最初の言葉を異常に意識してしまうからです。

「ありがとう」の「あ」を完璧に発音しなければいけないと思い込んでいます。でも、ぶっちゃけそんなこと相手は気にしてません。なので、最初の言葉をわざと言いません。

「りがとう」と言えば、相手は「ありがとう」だと自然と解釈してくれます。

「はよう」と言えば、相手は「おはよう」と自然と解釈してくれますので。

すると、自分の心に余裕が生まれます。
ストレスが軽減されるので、どもる頻度も改善していきます。

「あ」を発言しないことに罪悪感をもつかもかもしれませんが、大丈夫です。大事なのは、相手に「伝わること」なのでから。

僕は「りがとう」を言い慣れたら「ありがとう」と発音しやすくなりました。
これは、流暢に話せる体験を何度も積んだからです。

試しに、明日あいさつをする場面があったら、
「はようございます」と言ってみてください。
フツーに何事もなく返事が返ってきますので。

3、「うん」「はい」と言う。

第一声を発言する前に、「うん、おはよう」「はい、ありがとう」と言う方法です。

挿入テクニックとも言いますが、
どもる言葉の前で「うん」「はい」などを入れると、どもる頻度が減ります。

それを応用して、

「うん」を言葉に発しないでノドの中で言うことができるようになると、
ふつうに「おはよう」と言っているように相手は聞こえます。

これは、挿入テクニックと同時に、ノドの筋肉をほぐすことができます。

どもるときは、ノドの筋肉がガチッとブロックがかかりますよね。
そのブロックを解除する働きもあるのです。

なんとなく挿入テクニックを使うことに罪悪感をもつ人もいますのでお伝えしますが、

大事なコトは、「おはよう」と発言できることを自分の脳に認識させることです。

「スムーズに話せるのが自分なんだ」と潜在意識を書き換えます。

自分の「どもるのが当たり前」を変えていく、ということです。

4、最初の一言目から徐々に大きくする

きっと「？」だと思います。

例えば、たたみを言うときは、「たあたみ」
言葉で表現するのはちょっと難しいですね。

最初の「た」を言うとき、力を抜いて、ものすごく小さな音で出す感じです。

最初の「た」でノドに負担をかけないことでスムーズに発音することができます。

ひそひそ話をするときの、声の出し方に似ています。

「おはよう」だったら、「おおはよう」
「みかん」だったら「みいかん」

ふつう、

第一声を出そうと意識すると、ノドの筋肉が緊張して固まってしまいます。

それを回避して力を抜いてスーッとだそうとする方法です。

実は、僕はこの方法は合いませんでした。

もしかしたら、あなたには合うかもしれませんので、一応ご紹介します。

一度試してみてください。

5、くちびるをくっつける

これもノドにかかった力を抜く方法です。

物理的振舞いといいますが、よくあるあるなのが、

言葉を出そうとして太ももを叩いたり、顔をひきつらせて強引に出そうとした
り
ジャンプをして言葉をだそうとしたりするクセをなくします。

そのかわりに、「ちがう物理的振舞いに変換」するのです。

それが、「くちびるをくっつける」です。

上のくちびると下のくちびるをくっつけて、口を閉じることで、ごく自然体で話すことができる方法です。

何かを話す前に、一度口を閉じることで、
ノドの筋肉の緊張を緩め、第一声を出しやすくします。

実は、これは僕が最近編み出した方法です。

ちょっとだけ、くちびるに力を入れることで、次の言葉の第一声がスムーズに出しやすくなりました。

試してみてくださいね。

■ あとがき

以上、5つご紹介しました。

- 1、ストレッチ法
- 2、最初の一言目を省く
- 3、「うん」「はい」と言う。
- 4、最初の一言目から徐々に大きくする
- 5、くちびるをくっつける

あなたにも、向き不向きな方法があると思います。

一度全部試してみて、自分に合った方法を見つけて下さい。

今まで不得意な言葉で、10回中、10回どもっていたとしたら

10回中、1回だけでいいのでスムーズにできる経験を積んでください。

そして、

その言えた1回を何度も頭の中で反復することで、

段々と言える回数が増えていきます。

カンタンなイメージトレーニングと言えます。

ぜひ、今日からでも試してみてくださいね。

第一声がスムーズに出るようになると、自分に自信が持て人生が楽しくなります！

応援しています！ありがとうございました。

吃音改善の家庭教師 シン

『ブログ』どもり・吃音の改善法と明るい未来の創り方

<http://kitsuonkaizen.info/>

