

吃音（どもり）って何？

—多くの皆様に知っていただきたいこと—



日本医療研究開発機構（AMED）研究（平成 28～30 年度）

「発達性吃音の最新治療法の開発と実践に基づいたガイドライン作成」研究班

<吃音（きつおん）とは？>

いわゆる「どもり」のことです。

「どもり」と言われると「ぼぼぼぼく」のように音を繰り返すことだけを指すと思う方が多いかもしれませんが、それ以外にも、引き伸ばし（例、「ぼーくね」）やブロック（しゃべろうとしてもことばが出てこない）という症状もあります。

繰り返し 「おねおねえちゃん」「なななななつやすみ」

引き伸ばし 「よーんかい」「s-しんぶん*」

ブロック（阻止、難発） 「...ちから」

*s-は、「し」の子音部分の音が長く伸びていることを示す

この3つの症状のうち、1つ以上がよくあるようなら吃音の可能性が高いです。

*ここからは便宜的に、非流暢になること、特に吃音らしい症状がみられることを、総称して「つかえ」と呼びます

<どうして吃音になるの？>

古くには、親の育て方やかかわり方（子どもの周りの環境）が原因だと言われた時代がありました。また、インターネットなどには、左利き、または、左利き矯正が吃音の原因という情報もあります（1930年代に提唱された説です）。しかし研究が進み、現在では、ことばがつかえやすい特徴を子ども自身が持っていること（つまり子どもの体質、例えば「ぜんそくになりやすい」など）が吃音には大きく影響していると言われています。つまり、育て方のせいで吃音になることはないと考えられています。

<いつ吃音になるの？>

吃音は、2～4歳の子どもの多くに見られる話しことばの特徴です。最近の研究では、2歳代がもっとも吃音が出やすい時期と言われています。また、数ヶ月以上にわたって吃音らしい特徴を示す子どもの割合は10～20人に1人くらいです。思ったより高い割合と感じられるかもしれません。

<吃音は治るの？>

幼児期に10～20人に1人くらい割合で、吃音らしい特徴が見られる一方、そのうちの7～8割は、お子さんのことばの能力が発達する中で（吃



音が始まってから2~4年後くらいまでに)、吃音が消えると言われています。一部のお子さんの吃音は継続することがありますが、その場合でも楽に話せるようになるための手立てなど、対応方法はあります。

<どんなときにどもるの？>

覚えてたのことばを使おうとする時、難しい文で表現しようとする時、伝えたいことがイメージとして浮かんでいるのにうまくことばや文で表現できないときなどに、吃音が生じやすくなります。また、早く話そうとする時、そして気持ちが高ぶっている時(嬉しい、あるいは怒っているなど、興奮している時)なども吃音が出やすくなります。幼児期は話す機能が完成していないので、子どもにとって難しい言語(ことば)や表現を使おうとしたり、感情が大きく高ぶると、「話す」という行為に割り当てる脳の能力が足りなくなって、吃音が出やすくなると言われています。

また時期として、運動会などの行事の前に吃音が増え(おそらく日々が練習等で忙しかったり、プレッシャーを感じていることが影響している可能性があります)、長期の休み等に減るといったことがあったりします。これらの波を繰り返しながら、脳の機能や身体の成長とともに、多くの子どもは徐々に話し方がスムーズになってきます。

<話し方を真似していると吃音になるの？>

吃っている人の話をいつも聴いていたり、話し方を真似したりすると、その人も吃音になるのでしょうか。幼い子どもでも、そのような勘違いをしてしまうようです。アメリカの自助団体が発行している会報に、ある6歳児の手紙が掲載されました。「ぼくには3歳の弟がいます。僕は4歳のときから吃音で、弟は同じように吃音をおぼえてしまいました。弟はぼくの吃った話し方を見たり聴いたりしていたからです。(略)」編集者の返事は「弟さんはあなたから吃音を学んだわけではありませんよ。吃音は伝染したり、真似して覚えたりするものではないのです。あなたや弟さんは、吃音に関係する遺伝子を持っているのかもしれませんが、全員ではないですが、吃音は遺伝することがあります。(略)」というものでした。同団体が発行する「吃音の誤解」についてのパンフレットにも、最近の研究では家族歴や神経学的な発達等、吃音の発症に関わる様々なことが分かってきており、人の真似をして伝染する類いのものではないことが説明されています。



< どうやったら治るの？ >

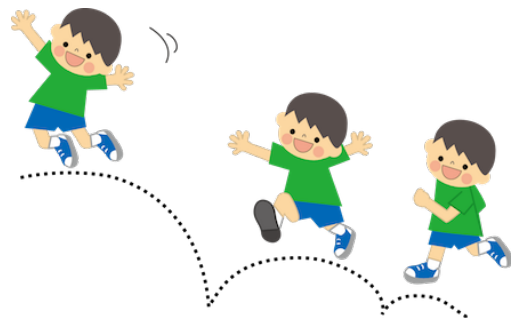
「できるだけ楽に（なめらかに）話す時間を増やす」と良いとされています。子どもはいつもどもっている訳ではありませんので、できるだけ話しやすい環境をすることが大切です。また、吃音が始まってから1年程度の間、吃音が徐々に楽になってくる子どもの場合、結果的に治りやすいようです。しばらくの間、吃音の経過を観察することが、自然に消えていくかどうかの見直しには必要です。

< 吃音が出にくい時ってあるの？ >

ひとりごとを言う、歌を歌う、誰かと一緒に声をそろえて言うなどといった状況では、吃音が出にくいことが報告されています。ひとりごとや、誰かと一緒の場合に吃音が出ないということは、話すことに意識が向いていない（きちんと話さなければと思ったり、話し方を聞かれていると思ったりすることがない）ことが影響しているかもしれません。また歌を歌うことは、リズムに乗ることであり、それが吃音を出にくくしているとも言われています。メトロノームのような単調なリズムに合わせて話すときも吃音が出にくいことが多いです。

< 吃音のある人の性格は？ >

吃音のある人に対して、神経質そうとか、几帳面そう、緊張しやすいそうなどの印象をもつことがあるかもしれません。しかし、これまでの吃音研究では、吃音になりやすい性格的な特徴があることは示されていません。一方で、繊細で感受性の強い子どもや完璧主義の子どもは、ちょっとしたことばのつかえに反応しやすく、結果的に話す時に体の緊張を強くしてしまう可能性があることは指摘されています。とは言え、感受性の強さや完璧主義は個性としてよい面もありますので、子どもの特性（個性）を共感的に受け止めながら、情緒やことばの発達を見守っていくことが大切です。



< 吃音の波って？ >

吃音の症状には波があると言われています。つかえ（吃音の症状）が多く話しにく

そうな様子が一時期見られても、ある時期には全くつかえがなくなることがあります。そのまま症状が消えてしまうこともあれば、またしばらくするとつかえが現れてくることもあります。つかえが何度か現れる場合でも、お子さんの成長とともに自然と症状が軽くなっていくようであれば問題ありません。幼児期の吃音は自然に治ることが多いのですが、話すときに苦しそうな様子が見られるようになってきた場合は、専門家(特に言語聴覚士)によるサポートが役に立ちます。

<顔や体を動かしながらしゃべろうとします。これって吃音？>

吃音のお子さんの中には、吃音で話している時にまばたきをする、顔をしかめる等の動きをしたり、手や足で拍子を取りながら話したりする子どもがいます。これは、随伴運動(または随伴症状)と呼ばれる吃音の症状の1つで、何とかことばを出そうとして口や舌、のど、あるいは体全体に力が入ったり、不必要に動いてしまうことを指します。また、ことばを出すために意識的に行う助走のような体の動きも、随伴運動に含まれます。吃音で随伴運動が頻繁に出る場合は、言語聴覚士にご相談ください。

<専門家のサポートはいつから受ければいいのか？>

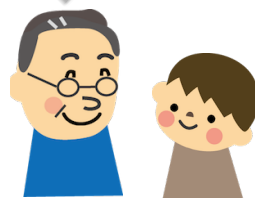
支援の時期については、話し方を習得中である幼児の段階、つまり早い段階で、専門家がサポートを行う方が望ましいと、言語聴覚療法(ことばのリハビリ)の分野では言われています。しかし、幼児期には吃音が自然と消えていくことも多いので、長期間(1年以上)続いたり、悪くなったりしなければ、少し様子を見ていても大丈夫です。学齢期や、それ以降(大人になって)も吃音が続く、本人が生活に不具合を感じるようであれば、その時点で話しづらさを改善したり、生活しやすい環境を作るなどの支援は可能です。しかし、8歳以上になっても吃音が続いていると、改善しにくくなると言われています。また、幼児期や小学校低学年でも、周りの子供におかしな話し方だと指摘されたり、朗読や発表がうまくできなかつたりすることがあります。吃音があることで病院を受診する人の半分くらいが小学校でいじめに遭っているという報告もありますので、症状が目立つ場合や、特に、園や学校生活でからかいなどの不都合がある、あるいは精神的に吃音が悪い影響を与えているようであれば、早目に支援を受けることをお勧めします。

<どもっている子どもがいたらどうすればいい？>

言いたいことがたくさんあって、一生懸命、ことばを繰り返したり、つかえながら話している様子は、はたから見ると焦っているように見えるかもしれません。そのため、

周囲は「ゆっくりでいいよ」「落ち着いて」などとアドバイスをしがちですが、自分の話し方を意識的にコントロールすることは子どもにとって（大人にとっても）難しいことです。3～4歳はまだまだ言葉を発達させる途中の段階です。話す量、話す速さ、知っていることばの数、文章を作る能力、どれもまだ大人には及びません。周りの大人が、話す量や話す速さをお子さんが楽に言える程度に合わせ、簡単なことばで、わかりやすく短い文で話しかけると、お子さんも楽に話せることがあります。

そして、子どもがつかえながら話しているときは、特に声かけをせず、ゆったりした姿勢でしっかり聞いてあげることが、子どもにとっての手助けになります。話し終える前に、あれこれアドバイスをするよりは、話し終わった後に、その言葉を繰り返したり、話の内容のまとめをフィードバックすることで、自分の話したことが伝わって良かった！と感じやすくなります。コミュニケーションの楽しさを子どもが感じられるように関わって、どんどんしゃべる子どもになれば、たくさん話すことで、話す能力も発達しやすくなります。



また、子ども自身が言いにくさを感じている場合、そのことを話題にしても構いません。古くは、「吃音のことに触れないほうが良い」と言われることもありましたが、子どもが言いづらさを感じて訴えてきた時に、周囲の大人が見て見ぬ振りをする（よかれと思って「大丈夫だよ」「どもってないよ」などと子どもの訴えを流す）ことは、子どもに「わかってもらえない」という孤独感を生じさせることになりま。す。「言いづらい」「あああってなっちゃう」などの子どもの訴えにはしっかり耳を傾け、子どもの訴えに沿った対応（「ときどき、言いにくい時があるんだね」と受け止めるなど）を考える必要があります。

<吃音への周りの子どもの反応>

小さな子どもは、何歳位になると吃音の話し方に気づくようになるのでしょうか。このことについて、東京学芸大学の伊藤友彦先生は、3歳から6歳までの80名のお子さんを対象に、吃音の話し方（「わ、わ、わたし」のような語頭音の繰り返し）に気づく時期を調べました。その結果、3歳、4歳で吃音の話し方に気づいた子どもはそれぞれ15パーセント、30パーセントしかいなかったのに対して、5歳、6歳の子どもは80パーセント、100パーセントとほとんどの子どもが気づいていることがわかりました（伊藤,1995）。この結果は、多くの子どもが吃音に気づくようになるのは年長になってからであり、年少までは吃音の話し方に気づいている子どもは少ないことを表しています。

また別の研究では、幼児は吃音のある話し方の映像に対して笑ったり、どうしたら良

いか分からないという仕草をしましたが、あとで質問したところ、かわいそうに感じていたり、しっかりとした人であると認識していたりしました。つまり、吃音があると劣っているとかおかしいというような、まとまった概念にはなっていないと思われます。この研究を行ったワイドナー (Weidner) 博士らは、発達の早い段階に吃音のある人に会って話し方を聴き、接し方等の教育を受けることで、差別や偏見を持たずに成長するのではないかと結論づけました。

<子どもが友達の吃音に気づいたら？>

もし子どもが、「〇〇くんはせせせせんせいって言うんだよ」などと報告してきた場合、どのように対応したらよいでしょうか。このような時は、疑問に感じたことに対し「そうなんだね」としっかり耳を傾けていただき、「きっと、時々、せせせせんせいってなるんだね。」「時々そうなるお友達もいるんだよ。」「なぜそうなるかはわからないけど、わざとじゃないんだよ。」「言いたいことが言えるまで待ってあげてね。」などと、その時その時に合わせて返していただくとよいと思います。

子どもの純粋な疑問なので、「そんなことを言っではいけない」と注意する必要はありません。そのような注意が却って「せせせせとなることは、何だか分からないけど、よくないことなんだ」と感じさせることもあります。そういう話し方もあるんだよ、悪いこと、おかしいことではないんだよ、本人もわざとそうしたいと思っているのではないと思うよ、というようなメッセージを伝えていただければよいと思います。



<吃音のある人の生活の質 (Quality of Life) は？>

吃音のある大人を対象にした調査研究では、自尊心・自己肯定感（自分は大丈夫と思う感覚）や家族からのサポートが、生活の質（quality of life:生活における総合的な満足度）を高めることが示されています。つまり吃音があっても、家族がしっかり話を聞くなど、本人を理解しようと努め、本人も自分は大切な存在だと思えることは、吃音を抱えた大人の生きやすさに影響するということです。おそらく吃音がない人を対象に調査をしても、同じ結果になるのではないかと考えられます。吃音があってもなくても、家族も含む周囲の人から認められる（大事にされる）という経験が自己肯定感を強くし、社会で生きる力を育てるのだと考えられます。

< 吃音のセルフヘルプグループって？ >

何らかの問題や悩みを抱えた人が、同じような問題を抱えている人や、その家族とともに、当事者同士のつながりで結びついた集団を自助グループ（セルフヘルプグループ）と言います。吃音にも、古くから存在する「言友会（げんゆうかい）」、20代～30代を中心に構成される「ういーすた」、吃音のあるお子さんを持つ保護者の会「きつおん親子カフェ」など、いくつかのセルフヘルプグループが全国に存在します。いずれの団体も、当事者の方々が吃音について学び考えたり、それぞれの問題解決に取り組んだり、あるいは広く世間への吃音の啓発を行うなど、様々な活動に取り組んでいます。



< 専門家はどこにいるの？ >

吃音に関する支援は主に言語聴覚士が担当します。地域の保健センターや都道府県の言語聴覚士協会に問い合わせると、幼児の吃音の治療をしている言語聴覚士のいる病院・施設・医院などを紹介してもらえます。担当診療科は、耳鼻咽喉科、小児科、リハビリテーション科など、施設によっていろいろです。

大学の教育学部には、言葉の問題の相談に応じてくれるクリニックや相談室があることがあります。また、地域の小学校の「ことばの教室」では、就学前相談を受け付けているところがあります。これらは特別支援を専門とする教員が主に担当しています。

<参考図書>

- 1) 菊池良和. 吃音の世界. 2019. 光文社新書.
一般向けの書籍であり、吃音の体験、吃音の原因、吃音治療の歴史などについて広く書かれています。
- 2) 菊池良和. 子どもの吃音ママ応援 book. 2016. 学苑社.
吃音のある子どもを持つママに向けて、具体的な支援法を提示している本です。多くがマンガで書かれています。
- 3) 廣島忍・堀彰人. 子どもがもっていると感じたら. 2004. 大月書店.
吃音のあるお子さんの家族、またその支援に関わる方向けの本です。「吃音とは？」から始まり、対応方法・支援方法についても書かれています。
- 4) 菊池良和. エビデンスに基づいた吃音支援入門. 2012. 学苑社.
エビデンス（科学的根拠）を踏まえ、吃音とは何か、吃音の問題と支援、改善方法などについて書かれています。
- 5) 菊池良和 監修. 吃音のことがよくわかる本. 2015. 講談社.
イラストが多く用いられ、吃音のことをコンパクトにまとめた本です。子どもの吃音に対し、どのように対応したらよいか分かりやすく書かれています。
- 6) 北川敬一. 成人吃音とともに. 2017. 学苑社.
吃音のある大人やその家族にインタビューを行った記録です。インタビューの様子のDVDもついていますので、吃音について映像で知ることができます。
- 7) 阿部法子・坂田善政. なゆたのきろく:吃音のある子どもの子育てと支援. 2015. 学苑社.
吃音のあるお子さんを育てるお母さんと、そのお子さんの吃音指導を担当した言語聴覚士によって書かれた5年間の記録です。お母さんの気持ちや具体的な支援の内容が分かります。

<引用文献・参考文献>

- 1) ギター, B. (2007) 吃音の基礎と臨床: 統合的アプローチ. 東京, 学苑社, 2007. (英語版は2019年に第5版が出版されているが、日本語版は第3版の翻訳である。)
- 2) 伊藤友彦 (1995) 構音, 流暢性に対するメタ言語知識の発達. 音声言語医学, 36, 235-241.
- 3) Yairi, E., Ambrose, N. G. (2005) Early childhood stuttering: I. Persistency and recovery rates. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 42, 1097-1112.

- 4) Yairi, E.H., Seery, C.H. (2014) Stuttering: Foundations and Clinical Applications. Pearson.
- 5) Weidner M. E., St. Louis, K.O., Burgess, M.E., & LeMasters S. N. (2015) Attitude toward stuttering of nonstuttering preschool and kindergarten children: A comparison using a standard instrument prototype. Journal of Fluency Disorders, 44, 74-87.

イラスト出典：イラストわんパグ (<http://www.wanpug.com>)

文責：発達性吃音の研究プロジェクトメンバー

Web サイト URL

<https://plaza.umin.ac.jp/kitsuon-kenkyu/>（資料のダウンロードが可能です）

