

# おん の き ほうほう きつ音を乗り切る方法

きつ音を乗り切る方法には、つぎのようなものがあります。

## アプローチ1 どもる話し方へのアプローチ

※ 話す時に力が入る。どもる予感がして不安になる。

- ゆっくり話す。そっとやわらかく話す。はじめの音を繰り返したり、伸ばしたりする。少し待ってから話す。他の人と一緒に話す など。

## アプローチ2 周囲の人へのアプローチ

※ 吃音への周囲の人の理解がない（答えがわからない、あいさつをしないなどと誤解される。どもる話し方を笑われる など）。

- 吃音があることを打ち明ける（先生や親しい友達だけに、クラス全員に など）
- 吃音の説明をする（自分で話す、パンフレットを渡す、ことばの教室の先生に話してもらう など）

## アプローチ3 こころの問題へのアプローチ

※ スラスラ話せなくてあせったりイライラしたりする。どもる予感がして不安になる。言いにくい言葉を他の言葉に言い換えたり話すのをやめたりする。自分を「ダメな人」と思ったり嫌いになったりする。

- 吃音は、悪いこと、ダメなことでないことを確認する。
- 自分のどもる話し方やこころの問題の特徴を知る。
- どもっている自分に直面する（不安や緊張の少ない場面から少しずつ）。
- やさしい場面からはじめ、徐々に難しい場面へと段階を上げていく。
- 他の見方、捉え方ができないか考える（特に、肯定的な見方、捉え方）