

きつおん
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—



<吃音（きつおん）とは？>

いわゆる「どもり（吃り）」のことです。

「どもり」と言われると「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（上述の3つの症状のどれか）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（子供の周りの環境）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した（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供自身が持っていること（つまり子供の体質、例えば「ぜんそくになりやすい」のような）が吃音には大きく影響していると言われていきます。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。

このように、生れつきの特徴で生じる吃音を、発達性吃音と呼びます。発達性吃音以外に、脳腫瘍や脳外傷、薬の副作用による吃音もありますが、幼児期の吃音のほとんどは、発達性吃音です。以下は発達性吃音についての説明です。

<いつ吃音になるの？>

吃音は、2～4歳の子供に多く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供の割合は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した。しかし、一部のお子さんの吃音は小学校就学以降まで継続することがあります。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。小学校では「（きこえと）ことばの教室」で吃音の対応をしています（通級教室ですが、必ずしも通っている小学校ではなく、他校に通う必要がある場合もあります）。就学前相談を受け付けていることも多いので、吃音が続く場合はご相談ください。

<どんなときにどもるの？>

覚えたてのことばを使おうとするとき、難しい文で表現しようとするとき、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、子供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う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、多くの子供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。幼い子供でも、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も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」と良いと言われていています。子供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作ることが大切です。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供の場合、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通しには参考になります。

<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、神経質そうだとか、几帳面そう、緊張しやす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供や完璧主義の子供は、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、子供の特性（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。これが何度か繰り返される場合でも、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る場合や、話すのを避けたりするようであれば、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供がいます。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（意識しないで）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（1～2年以上）続いたり、悪くなったりしなければ、多くの場合は、しばらく様子を見ていても大丈夫です。ただ、吃音には他の発達の障害が併発することも稀にあり、その場合は早期に療育を開始する方がいいことがあります（次の項目を参考にしてください）。

一方で、力の加わった苦しそうな話し方をしたり、話すのをいやがるようになるお子さんもいます。このような様子を身近で見ている保護者は、心配になったり心を痛める事も多いと思います。苦しそうな話し方が一時期見られても、それによって吃音が治りにくくなるということはないのですが、やはりそれが続くことは親子共々負担になることがあると思いますので、お子さんの話し方が気になったり、お子さん自身が話しにくさを訴えるようであれば、地域の保健センターや言語聴覚士等にご相談ください。

幼児期の吃音治療においては、吃音の改善（消失）までにおおむね1年半ほどの期間を必要とすることが報告されています（個人差があります）。小学生になると音読などの学習が始まることもあって、周囲の子供も吃音に気づきやすくなり、また8歳頃からは吃音が治癒しにくくなりますので、就学時期から逆算して（治療に必要な期間を見込んで）就学の1年半程度前に専門家へ相談されることをお勧めします。ただし、治りやすさには個人差が大きく、早めに治療を開始しても、就学時まで吃音が続いてしまうお子さんもいることはご理解ください。

<発達障害についての支援とその制度>

発達性吃音は発達障害者支援法の対象であり、どの年齢であっても、各都道府県と政令指定都市にある発達障害者支援センターで、支援を受けることができます。また、吃音には他の発達障害（自閉スペクトラム症や注意欠如・多動症）や知的障害、ダウン症などが併存している場合があります。吃音の症状が目立っていると、それ以外の発達の問題があるかどうかわかりにくいこともあるので、発達に関して気になることがあれば、地域の発達障害者支援センターや自治体の福祉相談窓口にて相談されることをお勧めします。発達全般に関する支援は、吃音の支援より早期に開始される場合がありますので、早めに相談されるとよいでしょう。

<どもっている子供がいたらどうすればいい？>

「吃音を治す」という観点からばかりでなく、吃音がある状態でもよく生活できるような支援も必要です。吃音が治るまで数年を要することも多いし、幼児期には治癒しないお子さんもおられます。いずれであっても、お子さんが楽しく生活しながら成長できるようにすることが望まれます。以下の説明を参考にしてください。



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、ブロックし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供にとって（実は大人にとっても）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、子供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、子供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供が感じられるように関わって、どんどんしゃべる子供になれば、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、子供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。子供が言いつ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」などと子供の訴えを聞き流す）ことは、子供に「わかってももらえない」という孤独感を生じさせることとなります。「言いつらい」「あああってなっちゃう」などの子供の訴えにはしっかり耳を傾け、子供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、共感を示す）を考える必要があります。一方、叱ったり、言葉によるアドバイスをすることは勧められません。どう言われても、自分で意識してうまく言えるようにはならないからです（そのようにできないのが吃音という障害です）。

<吃音への周りの子供の反応>

小さな子供は、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供はそれぞれ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歳の子供は80パーセント、100パーセントとほとんどの子供が気づいていることがわかりました（伊藤, 1995）。この結果は、多くの子供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供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とって話し方を聴き、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。



<子供が友達の吃音に気づいたら？>

もし子供が、「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かと思います。

子供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思います。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？>

幼児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。公立のリハビリテーションセンターや子ども（小児）医療センター等でも幼児の吃音に対応していることが多くあり

ます。各都道府県と政令指定都市にある発達障害者支援センターでも、吃音に対応する医療機関等を紹介してもらえることがあります。

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。また、小学校の特別支援教育コーディネーターが連携を担っていることもありますので、地元の小学校や教育委員会に問い合わせることもできます。



<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. 子どもがど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がわ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。ただし、幼児期の吃音とは症状がかなり異なりますので、参考程度にご覧ください。
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。日本語版は絶版となっているが、図書館に所蔵されていることがある。)
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. (1999). 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.

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)



イラスト出典：いらすとや
(irasutoya.com)