

お子さんがどもっている（^{きつおん}吃音がある）と感じたら
— 家族にできるお子さんへのサポートについて —



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

<吃音について>

お子さんが少しつかえながら（「ななななつやすみ」のように音を繰り返したり、つまりながら、たどたどしく）話すことは、ことばを学習する幼児期によくみられることです。多くは一時的なもので、心配する必要のないものですが、日々お子さんと接している保護者にとっては「また、繰り返しているな」「話しくそだな」「そのうちスムーズに話せるようになるのかな」「このまま見守ってればいいのかな」など、気にかかることがあると思います。

「ととととまと」のように、ことばの最初の音を繰り返す特徴は、最初に現れやすい吃音（どもり）の症状です。繰り返し以外にも、最初の音が伸びてしまったり（引き伸ばし：例「とーまと」）、ことばが出ないという症状（阻止、難発、またはブロックと呼ばれます：例「…（無言だが声を出そうとしている）とまと」）も出ることがあります。専門的には、これらの症状の合計が話した文節^{*1}の3%以上ある場合に、吃音があると診断します。また、ことばを出そうとして唇に力を入れたり、瞬きしたり、手足を動かしたりする場合があります。これを「随伴運動」または「随伴症状」と言い、多くの場合は無意識的な行動で、ことばが出にくいときに目立つようになることもあります。

吃音の原因については、古くには、親の育て方やかわり方（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」というのと同様）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。

吃音は、お子さんの年齢や、吃音が最初に出てからの経過年数、ことばの発達の状態などによって、対応は異なりますので、以下にご説明いたします。

*1 文節の数え方:「ぼく きょう ようちえんに いったよ」→ 4 文節

<2～3歳でことばがつかえ^{*2}始めた>

*2 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。吃音は、2～3歳で始まるのが最も多く、4歳代までに始まるお子さんが95%を占めます。この時期は、ことばを学習している時期ですので、歩き始めのお子さんがつまづいて転びやすいように、ことばの最初の音や、ことば全体を繰り返したり、言いよど

んだりすることがあります。これらは一時的に現れ、消えていくことも多く、言葉を出すために力を入れたりして努力（苦労）している様子がなければ、まずは慌てずに、話し方（つかえるかどうか）に注目するのではなく、お子さんの話の内容の方にじっくり耳を傾けてください。うなずいたり、同感や同意したりして、「聞いているよ」というメッセージを返すようにしていると、子供は話しやすくなります。



* 吃音が半年～1年続いている場合

吃音が始まってから半年以上経過している場合でも、ことばが出ずに苦しようにすることはなく、また、なめらかに話せている時も多々あるようであれば、1年くらいは様子をみても問題ありません。この間、大人は特に何もしなくても、自分でなめらかに話す力を身につけていくお子さんも多いですが、一方で、この間に、楽な力の入っていない繰り返しを伴った話し方から、力の加わった苦しそうな話し方に変化す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、様子を見ている期間には、どんな時にあまりつかえずに楽に話しているのか見ていただいて、そのような場面や状況を増やすことが勧められます。お子さんが話しやすくなる具体的な例としては、①ゆったり聴く、ゆっくり話しかける、②簡単な文で話す、③質問の数を減らす（こちらから尋ねるのではなく、お子さんの話に共感的に耳を傾ける）などがありますので、これらを心がけながら生活していただくことにより良いでしょう。（詳しくは後述します。）

吃音は始まってから1年以内に消えることも少なくないですが、その後再発する場合もあり、また2～3年後くらいから消えていくことが多いとの報告もあります。



* 吃音が1年以上続いている場合

吃音が消えやすいのは、吃音が出始めてから2～3年後まで続くので、まだ様子を見ていても構わないのですが、最終的に吃音が消失するお子さんは、大体最初の1年でつ

っかえの具合が楽になってくることが多いと言われています。ただし、一直線ではなくて、途中でほとんどなくなったり、また出てきたりもしますので、数ヶ月単位で見ていただく必要があります。もしお子さんのつかえる様子が、以前の多かった時より増えたり、随伴運動が目立つなどして苦しそうになったりしている場合は、「半年～1年続いている場合」に記したような、お子さんが楽に話せるような環境をより具体的に（お子さんの生活や特徴に沿った方法を）専門家と一緒に考えていく必要があるかもしれません。お子さんが苦しそうではなく、お母さんお父さんもお子さんの話に落ち着いて耳を傾けておられるのであれば、もう少し様子を見ていても構いません。しかし、子供の話し方が気になってしまうようであれば、専門家（言語聴覚士など。後述の「吃音の専門家に相談したい場合」を参照）へご相談ください。



* 最初の音のくり返しだけでなく、ことばが出ずに苦しそうな場合

吃音は、くり返しから徐々に声が出なくなるタイプへと変化していくことがあります。また、最初から声が出ない（ブロック）という症状の場合もあります。声が出なくなると、お子さんは話しにくさを感じるようになることがあります。端から見ても苦しそうな感じがするときは、是非専門家へご相談ください。楽に、なめらかに話せるよう、環境を整えたり、お子さんに直接話し方を指導したり、できることはたくさんあります。お母さんお父さんも、どのような対応をすればよいか分かるだけでも安心できる場合があると思います。言語聴覚士はそのようなお手伝いをすることができます。

* 就学までの時間が1年6ヶ月未満の場合

幼児期の吃音の言語治療には、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。小学生になると音読など、吃音があると目立つことが増え、周りの子供も気がつきやすくなります。また、8歳頃からは吃音が治癒しにくくなりますので、それ以前の専門家への相談をお勧めします。

* 吃音の専門家に相談したい場合

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・地域（しばしば県立）の（小児）リハビリテーションセンター・療育センター・発達支援センター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、施設によってさまざまです。言語聴覚士がいても小児の言語障害には対応していない施設もありますので、問い合わせていただく必要があります。

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。

幼児の吃音はほとんどが発達性吃音で、発達障害者支援法の対象であり、法律に基づいた公的な支援を受けることができます。また、吃音以外の発達障害や知的障害、ダウン症などのお子さんが吃音を示すこともあります。これらについては、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で対応可能です。

<子供が楽に話すためにご家族ができること>

お子さんが少しつつかえながら（音を繰り返したり、つまりながら）話すことは、ことばを学習する幼児期によくみられることです。多くは心配する必要のないものですが、頻繁につっかえていたり、苦しそうな様子がみられる場合は、お子さんが楽に話せるような取り組みを試してみましよう。

基本方針

つっかえが起こる子供でも、楽になめらかに話せている時間もあります。このなめらかに話す時間を増やしていけば、なめらかに話すことが習慣化し、つっかえることは自然と少なくなっていきます。どんな時になめらかに話しているのでしょうか。そんな場面や条件が見つかったら、そのような機会を増やしてみましよう。逆に、つっかえやすい場面があるようでしたら、お子さんがなめらかに話しやすい環境を作ってみましよう。

原理

子供がなめらかに話せるようになることは、例えば上手に泳げるようになるのと似ています。試行錯誤しながら少しずつ泳ぐフォームをマスターし、泳げる距離が伸びたり、スピードが上がったりして、泳ぐことは上達していきます。話すことも同じで、家族や周囲の人の真似をしながら話し方をマスターし、ことばが増えたり、長い文章を話せるようになったり、話すスピードもあがっていきます。この成長が著しいのが幼児期です。

この間、つかえたりもするのですが、なめらかに話すことをくり返していくことで、なめらかに話す神経回路が強くなっていくのです。

お子さんとのやりとり

1. 急がず、ゆっくり、たびたび間をとって、話しかけましょう

お子さんが話し終えたら、少し間を置いて話しましょう。「ゆっくり話さない」「落ちついて」などと助言しても、子供は言われたとおりに発話をコントロールする力がありません。しかし、周りの人がゆっくり話すと、子供も自然とゆっくり話すようになります。ご家族みんながゆっくりリラックスして話す方が効果的です。また、子供は、自分に話しかけられた時だけでなく、周囲の人同士の会話からもことばを学習します。ご家族同士の会話もゆったりにできるとなお効果的です。



2. 目の前のことについて、お子さんにわかりやすいことば、簡単な文で話しかけましょう

難しいことば・言い回し、または長い文章での話しかけは、子供にとって負担が大きいものです。理解することも難しく、また同じような表現をすることもできません。そして、目の前にないものの話（例えば幼稚園であったことや以前経験したことなど）も、頭の中にイメージを作りながら話すことになるので、子供にとっては難しいものです。できるだけ、「今、ここ」にある物や出来事（今、遊んでいる内容など）について、簡単なわかりやすいことば・文で話しましょう。

3. 質問の数を減らしましょう／答えやすい質問にしましょう

子供にとって、「どうして?」「どんなふうに?」などの質問は、答えるのが難しいものです。子供のことばはつかえやすくなります。大人の質問に答えさせるより、お子さんが自分の考えを表現する方がずっと自由に話せます。また、お子さんが自分から発言したことに、大人が耳を傾けて、共感的にコメントを返してあげることは、お子さんの情緒を豊かにします。質問する場合は、「これでいい?」とか「何が食べたい?」など、できるだけ一言で答えられるような質問を心がけて下さい。また、「なぜ?」「どうして?」という質問は、「悪いことをした」ということを責めるニュアンスを含むことがあるため、子供はますます答えにくくなります。事実確認のような質問（「〇〇したのね」など）に変えてみるというのも一つの対処方法です。

4. 毎日、できるだけ、お子さんだけに注目して関わる時間を持ちましょう

10～20分、本当に忙しい時は5分でも結構です。この時間はお子さんにやりたいことを選ばせ、話すか話さないかもお子さんに任せましょう。この特別な時間は、ゆったりと静かにリラックスして、間をしっかりとった話し方をしましょう。この静かな穏やかな時間はお子さんの自信と保護者への信頼感を築きます。



5. 家族全員が聴く・話す、の順番を学びましょう。

話しに割り込まれたり、話すことをさえぎられたり、せかされたりすると、ことばがつかえやすくなります。兄弟姉妹や家族間で競い合って話す状況では、そのようなことが起こりやすくなります。家族みんなで順番に話す、聴くことで、話しやすい環境を整えましょう。小さい子供には「順番」がわかりにくいことがあります。そのような場合は、おもちゃのマイクかそれに似たもの（おもちゃのスプーン等）をマイクに見立てて、それを持っている子供が話して、他の子は静かに聞く、というようなルールを作るとわかりやすいかもしれません。

6. 「話を聴いているよ」「時間は十分にあるよ」というメッセージを伝えましょう。

目を合わせたり、うなずいたりすることで、聴いていることを伝えましょう。またお子さんの言ったことばを繰り返すことで（例：「ワウワウワンいたよ」→「犬がいたのね」）「聴いてもらえている・理解されている」ことが感じられ、話すことが楽しくなります。特に、子供がつかえながら話していても、ことばをさえぎることなく、ゆったりと、ちゃんと聴いているよというメッセージを示す方が、子供は話しやすくなります。話し方ではなく、話の内容に耳を傾けましょう。

7. お子さんをあるがままに見て、肯定的なことばで伝えましょう。

ゆっくりとしたリラックスした話しかけをして、お子さんの話しや行動を肯定的に受け止めることは、お子さんの「自分はこれでいいのだ」という気持ちを育てます。話し手として自信をもてるよう援助することは、話しやすい感覚を増やし、結果的につかえを減らします。しかし、最も大切なのは、「つかえがあってもなくても、あなたが大好きで、いつも大切に思っているよ」というご家族の姿勢です。

＜最後に＞

ここまで、ことばを繰り返したり、つかえたりする吃音の症状は、多くが一時的なものであり、発達とともに消えていくことが多いこと、またそのために家族ができることについて説明をいたしました。しかし、幼児期の吃音は全て消えてなくなるものではなく、一部のお子さん（吃音が出たお子さんの2～3割程度と言われています）はその後吃音が続きます。



その時に大切なことは、お子さんが繰り返したり、つかえたりしながらも、楽に話せる環境を作り続けることです。学齢期になると生活空間が学校や習い事などの場などに広がりますので、それらにおいても、お子さんがつかえることを気にせず話せる環境を作り、吃音を気にすることによる症状の進展や、活動や社会参加の問題の発生を防ぐことが重要になります。

学齢期以降の支援には、学齢期・思春期用のリーフレット、吃音のある子供たちの集まり（サマーキャンプ、セルフヘルプグループの集いなど）、学校における「(きこえと)ことばの教室」など様々なものがあります。また、発達性吃音は発達障害者支援法の対象です。お子さん本人、保護者、またお子さんに関わる全ての人たちが、「吃音＝悪いもの、治さなくてはならないもの」と捉えることなく、吃音のある人を支援しながら、吃音のある人と吃音のない人とが共存できる社会を一緒に作っていきましょう。

＜参考文献＞

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. 子供の吃音ママ応援 book. 2016. 学苑社.
吃音のある子供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. 子供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。子供の吃音に対し、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:吃音のある子供の子育てと支援. 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. Yairi, E., Ambrose, N. G. (2005) Early childhood stuttering: I. Persistency and recovery rates. Journal of Speech, Language, and Hearing Research, 42, 1097-1112.

イラスト出典：イラストわんパグ

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)

