

か ん も く

緘黙症

当事者と保護者の小体験記集 第1集

目次

はじめに		p.1
場面緘黙の概説		
緘黙症当事者の体験記		
1. 「学校で毎日が不安」	みるも	p.2
2. 「大人になって思うこと」	ふわり	p.5
3. 「緘黙との戦い」	chie	p.7
4. 「緘黙とともに生きる」	奈音(なお)	p.9
保護者の体験記		
5. 「早期発見できたけれど・・・」	ミユ	p.11
6. 「娘のことをお話しします」	メープル	p.13

2007年9月24日第1版発行

2007年12月2日第2版発行

編集：日本へ最新の緘黙症治療法をもたらす会(かんもくの会)

ホームページ：<http://asmjapan.org/>

はじめに

本体験記集は、場面緘黙の現当事者1名、元当事者3名と保護者2名の計6名の体験記を収めたささやかな小体験記集です。

本体験記集は、自ら言葉で訴えることのできない緘黙児たちの苦しみを同じ経験をして育った大人たちが代弁して知ってもらうことと、我が子の緘黙症治療のために努力し苦悩する保護者たちの実像を知ってもらうことを意図して制作を始めました。

ところが、寄せられた体験記を並べてみると、当初の意図のほかに意外な事実が浮かび上がってきました。それは、緘黙症の当事者でも、大人になるまで緘黙症を持ち越した人と、克服した人との間には、大人になってからの生活や心境に隔たりがあることです。(何をもって緘黙克服と言うかは曖昧ですが。)

前者の人たちは大人になっても緘黙症の辛い後遺症を大なり小なり引きずりながら生活しています。それに対して、後者の人たちは緘黙症を克服してきたことが寧ろ自信となって今の生活のエネルギー源にもなっています。たった数名の人たちの体験記を読み比べるだけで、人により緘黙症の体験は千差万別であることがわかるとともに、いかに緘黙症の早期治療・克服が重要であるかを教えられました。

かく言う私は前者の人間です。私は親からも学校からもほったらかしにされ、「緘黙症」という言葉も知らずひとりで苦しんできました。30代半ばになって初めて自分の経験した精神状態が場面緘黙であったことを知り、自分のほかにも同じような経験をして育った人が大勢いることを知りました。しかし、だからと言って緘黙症の苦しみが消え去るわけではありません。今でも職場など慣れない人が集まる場では場面緘黙の症状が必ず出てきます。緘黙症は子どものうちの一時的な問題ではないことを知っていただきたいと思います。

それから、話のできない我が子の状態が緘黙症であると知るまでの保護者の苦悩と、緘黙症であることを突き止めてもなかなか学校での理解を得られない、あるいは有効な治療を実施してもらえないセラピストと出会えないもどかしさを知っていただきたいと思います。日本では緘黙症に関する指導書や文献は驚くほど乏しく、保護者たちは途方に暮れています。

本体験記集が少しでも緘黙症を巡る問題の解決に向けて考えていただくきっかけになれば幸いです。

日本へ最新の緘黙症治療法をもたらす会(かんもくの会)

代表 浜田貴照

場面緘黙の概説

場面緘黙の子どもたちはある特定の場面で口をききません。一般的に家では安心して話しますが、学校では自由に話すことができないのです。

子どもの場面緘黙は、「話すことへの恐怖に何とか対処しようとする必死の試みなのだ」というのが私たちの見解であり、多くの専門家たちの見方です。

緘黙児は話したいのかもしれませんが、恐怖への反応がそうはさせないのです。

緘黙児が話さないことを自ら選択していると考えるのは不当だと思います。

(『場面緘黙児への支援 - 学校で話せない子を助けるために -』 A. McHolm, C. Cunningham, M. Vanier / 共著 河井英子・吉原桂子 / 共訳 田研出版より抜粋・構成)

場面緘黙に対してあらゆる場面で話せない「全緘黙」があります。本体験記集では総称して「緘黙症」と呼びます。

学校で毎日が不安

みるも(現当事者)

私は高校三年生です。小さい頃から場面緘黙です。私の過去の体験と今の学校でのことをお話しします。

(幼稚園・保育所するとき)

幼稚園に入る前までは私は人見知りをしていたと思います。男の苦手な人などに話しかけられたときはよく泣いてました。

3歳の頃に幼稚園に入園しました。そこでは私は元気に遊んだりしてて明るかったのです。

でもすぐに引っ越すことになりその幼稚園は少ししか通えませんでした。

その後、保育所に入ることになりました。だからほとんど2年保育になります。

入園した日や最初の1,2日は、喋ったり遊んだりして普通でした。

でも知らないうちに私は、部屋で突っ立ったままで、体は固まっていて遊ぼうともしないし喋ったりもできなくなっていました。

何をするのにも指示されないと動けません。

例えば、給食だと誰かが「ちゃん、食べや〜」って一々言われないと私は食べることができませんでした。みんなが先生のところに集合しないといけないときはちゃんもおいでって言われないとその場に立ちっぱなしです。運動会でも発表会でも立ちっぱなしでできないことが自分でも恥ずかしい思いをしました。

2年間ずっとこんな状態でした。

(小学生のとき)

指示されないと全く動けなかったのがほとんど動けるようになりました。

友達が沢山でき、そのお陰もあって肩をトントンとして呼び、自分から喋りかけることも少しはできました。

でも、喋れないときもあって「なんで喋らないの？」ってよく聞かれました。

理由は自分でもわからなかったけど「恥ずかしいから」と答えていました。外では仲の良い友達とは普通に喋れました。

高学年になると友達が減っていき、休み時間は何もやらず一人で座っていて、音楽の授業の歌なんかは歌えませんでした。

休み時間自由に動くことが出来ないのが、まだここで緘黙が残っています。

(中学生のとき)

中学生になってからは小学校の環境とは全然違いました。

先生が怖かったり新しいことが増え自分に物凄く不安感が与えられました。

中学生のときそういうこともあってよくお腹が痛くなりました。

先生に「トイレ行っていいですか？」と言えなくて辛い思いをしたことがあります。小学校から一緒だった友達には「小学校のときより喋れなくなったなあ」って言われました。

私を不思議がる子がいて話しかけてくる子もいました。自分で答えることができないけど喋りかけられるのは嬉しいです。

緘動とか緘黙のために体育の授業とか提出物とか出せなかったりして成績が悪くなったりもしました。

(高校)

高校に入ったら自分は変わりたい！って思っていたので中学の知ってる子がいないところの学校を選びたかったのですが、残念ながら一人知ってる子がいました。

高校ではいっぱい喋って友達もでき毎日が充実しているはずと思っていた。

入学式当日、入学式で友達を作るの！？気付いたら周りはみんな友達同士で喋っていました。そのとき、どうしよう、話しかけないかと思っていましたができませんでした。

まだ、入学式だ。次、頑張ろうとその日は諦めました。

普通の授業の日に朝、隣の席の子が”おはよう”と声を掛けてくれました。それに私は”おはよう”と返しましたがそのあと話しを続けることができませんでした。

休み時間、喋りに行かないかと思っていたのに席から立ち上がることもできなくなっていました。たまに話しかけられても、簡単な返事をするしかできなくてしだいに喋らないことに慣れてしまいました。

喋れないと、わからないことも聞けなくなって首で頷くことしかできなくなりました。

今は、私は緘動も強いです。休み時間は、ぼーっとして座ったままで提出物を先生に出しに行くときも出せないときがあって出すときは勇気がいります。体育祭のときにずっと立ちっぱなしのときもありました。暇なら図書館に行っておいでなんて言われても部屋に入ることもすらできません。音楽コンクール会があっても歌をうたうこともできません。

みんなから私を見ると、背中が曲がっていて頭も右に倒れてる感じで表情が無表情で怒っているように見えるらしいです。

自分でも表情には困っています。なんか、人が近くにいると緊張してそういう風になるんです。

他にこういう症状も表れてきました。視線が疲れることです。

授業中、先生からの視線、授業の自由な時間などにみんなから自分が見られたら疲れてしまったり1日中緊張してリラックスできません。

もうすぐ高校を卒業して就職するのに不安です。

2007年8月28日の日記

電車の中や電車から降りると同じ生徒が沢山いて私とくらべると一人だけ違うような気がする。みんなはだらだら歩いてるけど私はガチコチ歩き。そんな自分に寂しくなる。

教室に入るとき不安だよ、ドキドキするしみんなからの視線がする。

チャイムが鳴って先生が入ってくるのにドキドキする。

今日一日の連絡に苦手なのがあったらどうしよう”

就職の面接練習があると聞かされる。(またあるの？もう嫌だよー。ホント、憂鬱)

1時間目、地学。この授業は黒板写して、本読みで当てられることもあるけど滅多にあたらないから気が楽なほう。

2時間目、みんな喋ってて私一人だけ勉強しているようなふりで苦手だけど当てられることは絶対ない授業だからこれも凄い不安ではない。

3時間目、世界史。一人ずつあてられて間違ったら立たされる。たまたま答えが一つしかないのに当たったからよかったけど緊張して本当に嫌でした。

4時間目、英語。絶対当てられたりしないから一番良い。

面接練習の日程を見に行かないといけない!!でも体が固まって席から離れることができないよ。

明日こそ見に行かないと…。

練習、すごく不安。

これから、音楽コンクールや文化祭の練習するから残ってと言われぬか。

宿題ちゃんと出せるのか。いっぱい不安。

大人になって思うこと

ふわり(当事者)

私は、家では普通の明るい子供でした。でも、保育園に行くと、一言も喋りません。それは小学校へ行ってからも同じでした。なぜ、喋れないのか、自分でもわかりません。答えは、きちんと心の中で用意してあります。何を聞かれているのか、わからないのではなく、言葉として発することができないのです。言いたい、喋りたい気持ちはあります。でも、言葉にならないのです。

当時、私はこの事実を「辛い、苦しい」という感情より、学校では話さない自分が当たり前で、これが私の性格なのだから仕方がないという気持ちで通っていたように思います。休み時間やグループを決める時や、何をするにも1人で行動し、心の奥底では「寂しい」という感情があるのに、それを押し殺して、「私は1人でも平気」という顔をして過ごしていました。

学校へ行っても友達もいないし、話せないし、とてもつまらないのに、なぜ学校へ通い続けるのか不思議に思われるかもしれませんが、それでもきちんと学校へ通いました。

だから学校からも問題視されず、1人で苦悩しているのが現状ですが、私が学校へ通い続けた理由は、特別な目で見られたくないという理由からでした。

人と違うことをして目立つことを非常に嫌っていたのです。注目されるのが、嫌なのです。

それと、学校を休むほどの勇気がありませんでした。

登校拒否をするには、エネルギーが必要です。親に説明しなくてはいけないし、学校からも連絡が来るでしょう。それに自分の気持ちを話さなくてはいけないし、もし再登校したらクラスの子達にどういう態度をとればいいのかわからない。そんなエネルギーを使う事をするくらいなら、普通に通っていれば楽だと考えていました。

普通のリズムある生活を崩すのが、嫌なのです。ですから、いつもの生活と違う運動会や学芸会なども好きではありませんでした。

なぜ家で喋れるのに、学校では出来ないのか、という問いに対して私なりに、「人に対する恐怖心」が理由ではないかと考えます。

「相手の表情を読み違え、自分が悪く思われているように感じてしまい、萎縮してしまって喋れなくなってしまうのでは？」と問いかけられたこともありますが、相手の表情を読み違えたり、自分が悪く思われていると勘違いはしていません。緘黙児は感受性が高い子が多いです。きちんと相手の気持ち、わかっています。

相手の表情をうかがうことは、よくしますが、相手が自分に好意的であると判断した場合でも、私は喋りませんでした。「おはよう」と声をかけられたら、「おはよう」と返さなくていけないことはわかっているのに、声にならないのです。

「人に対する恐怖心」というのは、例えば、バンジージャンプをすることを「怖い」と思う人と、「楽しい」と思う人の違いのようなものです。

「楽しい」と思う人はためらいなく、どんどん飛んで、「怖い」と思う人は全然飛べない感じ。その怖いと思う対象物が緘黙児は「人」であるということ。

そして、家というのは、高さが10センチぐらいの怖いとも思わないぐらいのジャンプで、(もしくは高さがないぐらい)学校という場合は、ビルの数十階から飛び降りるぐらいのとてもとても

怖くて勇気のいる場所なのです。そして、毎日、その高い場所へ行かなくてはいけないため、極度の緊張と不安を抱え、過ごしているのです。

そして、その極度の緊張と不安から、体が勝手に「話さないこと」を選んだのかな、と私は考えます。「緊張と不安」「話さない」のつながりは緘黙児本人もわからないと思います。だから混乱する・・・。

自分でもなぜ「おはよう」が言えないのかわかりませんでした。

そんな私に、両親は何も言いませんでした。「学校できちんと話しなさい」と注意されることもなく、家では私が元気なので、学校で話さない事実が信じられなかったようです。学校の先生も特別、配慮をしていただいたことはありません。きちんと学校へ通い、宿題や忘れ物もなく、生活態度に何も問題はなかったからです。

でもそれが間違いだったと気づいたのは、私が32歳になった時でした。大人になって、「緘黙症」という言葉を知ったのです。そして、周りのサポートにより治療可能という事実。ショックでした。今まで、たった1人で苦しみ、悩み、頑張ってきたのに、なぜ、誰も教えてくれなかったのだろう、そんな気持ちです。

緘黙症の子は、気持ちを周りに伝えることをしないので、わかりにくいと思われるかもしれませんが、話せないということ以外は、すべて一緒です。1人では寂しい。話しかけられれば嬉しいし、一緒に遊んでくれれば楽しいのです。当たり前な感情を持って毎日、過ごしています。大人になった今だからこそ、強く思うのは、幼少期に学校という場で、どれだけたくさん友達との思い出を作るか、ということがとても重要であり、その経験が大人になり、社会に出たときにどれだけ役に立つのか、経験がない私が身をもって感じています。

現在、私は子育て真っ最中の主婦をしています。話はできます。話せませんが、緊張と不安を抱えながら、幼少期に培った本当の自分を隠す癖を未だに直せず、毎日、悪戦苦闘しています。私は、私のような大人を増やしてほしくない。緘黙症で悩んでいる子供に大切な思い出をたくさんつくってあげたいと願っています。

ですから、私は元緘黙症経験者として、彼ら彼女らの心の声を自分がわかりうる範囲で、周りの大人に伝えていきたいと考えていますし、それが、過去の自分を認めてあげることにつながるのではないかと感じています。

皆さん、どうか緘黙症の子供の心の声、言葉にならない声に少しでも耳を傾けて下さい。

緘黙との戦い

chie(当事者)

私は現在大学三年生です。私は小学校の高学年の二年間緘黙でした。中学入学を機に徐々に治り始めて、現在はかなり克服しています。

けれども、未だに大勢の前だと意見を言えなくなったり、表情が固まってしまい上手く笑えないなどの後遺症があり、悩んでしまうこともあります。

緘黙のことをこうして書くのは初めてで、とても勇気のいることですが、緘黙の症状が快方に向かっている今だからこそ、自分と向き合う為にも辛かった時のことを書こうと思います。

私は、緘黙のことを知ったのは中学生の時でした。図書館の新刊コーナーの心理関係の本に、緘黙のことが載っていたのです。

それまで私は、家ではお喋りなのに、外では人と上手く話せない自分が異常だと思っていたので、救われたような気持ちになったのを覚えています。

私は、小学校5～6年生まで全く学校でお喋りの出来ない「場面緘黙」児でした。自分でも、何故全くお喋りが出来なくなってしまったのが良く分かりません。人目が気になりいつしか…といった感じです。

私はもともと、幼稚園の頃から大人しく、なかなか自分からは言葉を発しない内気な子でした。

それだけならまだ良かったのですが、小学校五年生の時にクラス替えがあり、環境ががらりと変わったことに戸惑いを感じ、また、「自分は他人にどう見られているのだろうか」「四年生までの私はどんなだっただろう」などと考えるようになってからは、言葉を発することさえ出来なくなっていました。

高学年の二年間はメモ帳に伝えたいことを書いて過ごしました。あとは身振り手振りだけで意思表示をしていました。笑うこともしませんでした。

そんな学校生活で一番困ったのは日直になった時です。私の学校では日直が黒板の前へ出て朝礼をすることになっていました。友達とさえ話すことが出来ない私は、人前で声を発することなんて出来る訳がありません。

そんな私を見かねてか、朝礼の番が何回か回ってきたある日、「さん(私の名前です)が何故いつも朝礼の号令ができないのか考えてみましょう」と先生が言いました。一時間目の授業は削られ、その議題について話すことになりました。

私は黒板の前に立たされたまま、溢れそうになる涙を堪えながら真っ赤な顔をして俯いていました。先生は一人ずつ指していき答えさせます。みんなの時間を奪っていることの申し訳なさ、自分でも話せなくなった理由がハッキリしていないのに、それに話したくても話せないのにひどいという気持ち、更には惨めな気持ちで一杯でした。

そんな大事件がありながらも、なんとか小学校を卒業することになりました(結局二年間話せないままでした)。

その後、中高一貫の女子校に進学しました。

この学校では個性豊かな生徒や教師が多く、のびのびと過ごすことができました。

私はこの学校で、卒業した今でも付き合いのあるかけがえの無い親友が出来ました。彼女たちに救われ本当の自分を見つけることができたのです。

一年に出来た友達、三年で出来た友達、高校に入ってから出来た友達が合体し、いつしか私は大きなグループの一員になっていました。毎日どこへ行くのも一緒でした。ギャグを言ってみんなで笑い合ったり、

イタズラをして誰かをからかったり、みんなで示し合わせて授業をサボったり、色々なことをしました。彼女たちと行動している内に、徐々にのびのびとした何にもとらわれない本来の自分を思い出すことが出来るようになってきました。

年の近い妹がいるせいか、厳格な両親に較べられることも多く、小さいころから良い子でいなきゃと思って自分を抑圧していた部分もあったのですが、高校時代はそれから解放され、とても自由な気持ちだったのを覚えています。

私の場合、親がとても厳しく、学校で喋らない(所謂場面緘黙である)ことに理解があまりありませんでした。おそらくただの甘えだと思ったのでしょう。両親は「緘黙」という言葉を今でも知りません。

本当の自分を見つけることができた一方、「自分らしさ」を表に出すことができず、とても苦しい思いもしました。友達に恵まれながらも、時に孤独を感じていました。こんなに苦しいのは自分だけだ、こんなことで悩んでいるのは私だけに違いない、とっていました。

今まで、中学に入ったら変わろう、高校に入ったら変わろうと思っていただけでとてももどかしい思いをしました。多少喋れるようにはなったものの、伝えたいことや感謝の言葉さえ伝えたいことの十分の一も伝えられない・頭ではたくさん言葉が浮かぶのに、実際口から出ることばは一言、二言の簡単な言葉。それが辛くて、自分がこんなになったのは親のせいだと心の中で責めたり、「分かってくれるだろう」と周りに頼ったり、もう自分は一生口下手なのかもしれないと泣いたり、時には上手く話せない、笑えない自分に嫌気がさし、暗い気持ちに飲まれ、リストカットもしました。

高校卒業後に一年浪人をするのですが、この時に飼うことになった犬によって更に変化がもたらされることになりました。犬仲間と話す機会が多くなり、話すことに抵抗を感じなくなったのです(好きなことなので私も沢山話ができます)。また、いつもそばにいてくれる・そんな心強い家族が居てくれるだけで自分自身も強く生きていける気がするのです。

緘黙だった私の心を解いていったのは間違いなく友達と愛犬でした。

そこからは自分の努力で自身を変えていきました。結局、私は自分に甘えていたのだと思います。「変わる」んじゃない、「変える」んだ、自分から何かをしなくちゃ何も変わらないんだと決心し、それだけを考えていたところ、徐々に話すことができるようになりましたし、会話をすることに楽しさを見つけることもできるようになりました。

大学進学当初、親友に言われた言葉がありました。「お喋りにはなれないかもしれない、けど、積極的になることなら出来るじゃない。大人しくても積極的な人って存在感があるよね。お喋りになるうなんて思わずに積極的になるうとすることで大分変われると思うよ。」この言葉には随分助けられました。

今、私はボランティア、サークル、バイト、恋(!?)に忙しい毎日を送っています。多少の後遺症はありますが、夢(医療関係のお仕事に就くこと)に向かって一生懸命生活しています。自分の思っていることが伝えられることがこんなに楽しいんだ、憧れの人と話が出来るのがこんなに幸せなことなんだ、みんなと意見交換しながら協力しあうのがこんなに楽しいものなんだということが今になって分かりました。今が少し遅い私の青春時代です。

今、緘黙に悩んでいる方、絶対にあきらめないでください。とても苦しいとは思いますが、必ず幸せな時はやってくるはずですよ。

また、もし、緘黙のお子さんを持つご家族の方がいらしたら、絶対に喋らないことを責めないでください。少しでも意思表示が出来たのならどんな小さなことでも良いので褒めてあげてください。きっと自信に繋がっていくはずですよ。

最後に、こんな拙い文章ですが読んでくださった方がいらっしやいましたらとても光栄です。

「一人でも多くの方に緘黙のことを知ってもらいたい」それが私の願いです。

緘黙とともに生きる

奈音(当事者)

緘黙を経験していない方には「緘黙」のイメージはつかみにくいと思います。緘黙経験者の私でさえ今は「ずっと話さなくてよくやっていけるなあ」と不思議に思います。今の私に「1週間、外では話さな」と言われても、1日さえ無理です。だけど、小学生の私は学校では話さなくても生きていけたのです。

幼稚園までは口数は少ないながらも話していました。ランドセルで小学校へ行くことが楽しみで、友達と「早く小学生になりたいね」とよく話していました。それほど待ち焦がれていた小学校なのに…。友達とは学校やクラスが別れ、周囲は初対面の子ばかり。幼稚園とは雰囲気の違い戸惑い、同級生に話しかけることもできず。気づいたら私は1人になっていました。

いつの間にか、周囲は私を「話さない子」と判断しました。「どうして話さないの?」とよく聞かれたものです。そのたびに私は「何を話せばいいの?」と返答していました。「話さない子」とレッテルを貼られた状況で私が話すと「あっ、話した!」と注目されます。それが怖かったです。そして、「話さない子」が「何を話すのか」と注目されればされるほど、何を話せばいいのかわからなくなりました。そしてますます、「何も話さない子」という評判がクラスの枠を超え学年全体に広まっていったのです。そうすると、私はもう何も話すことができません。

この感覚、何かに例えるならば…。舞台上で大勢の人の前で発表する感覚と似ているかもしれません。皆の視線が舞台上の自分1人に集中すると、「間違っただけとは言えない」とプレッシャーがかかり、緊張します。頭は真っ白、顔は真っ赤。訳のわからないことを言って笑われる…。当時は「笑われること」が怖くて不安で、動くこともできませんでした。

授業中の音読はしていた記憶がありますが、それ以外の発言はなし。私が何も言わないので「いじめ」もありました。理不尽なことをされても、何も言えない悔しさをたくさん味わいました。歌のテストで歌わない、挨拶ができない…。と先生から叱られたこともあります。毎日「いつ死んでもいい」と考え、小学2年生で円形脱毛症もできました。

問題解決方法は単純明快で、「一声」出すだけ。最初の「一声」さえ出せば話せる気がしました。それは当時の私もわかっていました。親にも「なんでそんな簡単なことができないの? 恥ずかしいよ。」「いじめられる方にも原因はあるんだよ」と言われたものです。何度も「今日こそは」と心に決めて学校へ向かうのですが無理なのです。注目されるのが怖い。「本当は話せるんだ」と言われるのもイヤ。頑固でプライドが高い性格も手伝い話せない日々は続きました。

そんな私に最初の転機が訪れたのは小学4年生の時。父の転勤で関西から関東へ引っ越すことになったのです。自分のことを誰も知らない環境でなら1からスタートできるかも。仲良しの幼馴染と離れる寂しさよりも、新生活への希望の方が大きかったです。「新しい学校では絶対に話そう!」そう決心して転校しました。

しかし、結果は惨敗。教室へ入って名前を言うまではよかったです。関西と関東とでは言葉が違うのです。「転校生」というだけでも注目を浴びている中、関西の言葉を話すのは恥ずかしいし、関東の言葉は話せない…。そんなこんなであたふたしていると、いつのまにかまた「話さない子」になっていました。別に人の評価を気にする必要はないのです。自分は自分。失敗して笑われても、それは大きな問題ではありません。失敗したら、次は失敗しないようにすればいいだけ。だけど、私は周りの目、評価が気になるのです。敗因はそれです。結局は前の学校と同じ

状況になりました。むしろ、幼馴染がいないことや新しい環境になったことを考えると、事態は悪化しました。

ただ、1つだけ希望がありました。この頃の私には「夢」があったのです。私には持病があったのですが、この頃は体調がおもわしくなく、通院や入院で病院へ行くことが度々ありました。そんな中で、優しく接してくれる、苦しい症状を緩和してくれる、そんな医師や看護師に憧れを抱いたのです。そして自分も「苦しむ人の力になりたい」と思ったのです。それから、いじめられても、つらいことがあっても夢があったので頑張れました。

その「夢」をかなえる1つのステップとして浮上したのが「中学受験」でした。私が通う学校は受験率が高く、6年生になるとクラス全体に受験ムードが漂いました。自分から親に受験したいと言ったのか、親から勧めてきたのか。記憶は曖昧ですが、「夢をかなえるためにいい学校へ行きたい」と思い、6年生の夏休みに受験しようと思ったのです。親は学校名や進学実績云々ではなく、少人数でアットホームな雰囲気のある学校を探してくれました。

いま思えば、親は勉強のことなんてどうでもよかったはず。中学校入学を目前に控えた日に、「話せるようになって友達ができれば勉強なんてどうでもいい」と言われたことを覚えています。決して改まった感じでもなく何気ない発言でしたし、入学して話せるようになってからは、そんな発言も忘れたのか「勉強しなさい」を連発されましたが...（笑）

入学が決まっても私には越えなければならない壁がありました。けれど、今回は「夢をかなえたい」という気持ち、前回の転校時に失敗して3年間つらい日々を送ったので「今度こそは」という思いは強く持っていました。最初の一言は挨拶をされて挨拶を返す程度の一言でしたが、それでも「学校」という場で一言を発することができて気持ちが解放され、中学校では話せるようになりました。小学校6年間で緘黙で過ごしたために、友達同士のやりとりがわからず、また小学校時代の思い出話になると黙ってしまうなど、不自然なところはたくさんありました。友達と仲良く楽しく過ごすというのとは程遠い部分もありました。でも、小学校時代に比べると、私にとっては大進歩でした。高校進学後は、さすがに小学校の思い出話をすることもなく、私も少しは自信を持てるようになり、卒業後10年を迎える今でも連絡を取り合う大切な友達がたくさんできました。毎日が楽しい3年間でした。

私は今、保健師として働いています。病気や障害を抱える人が相手の仕事です。しかし、シビアな状況にある方々からパワーを頂くことが多いのです。「人の苦しみがわかったから病気になってよかった」と言った人がいます。みんなそれぞれ重荷を背負いながらも、それと向き合い、受け入れ、乗り越えて生活しています。そんな人に出会い、私も緘黙経験をプラスにしようと決めました。今までは消し去りたい過去でしたが、今後は緘黙であった自分を認めて活せればと思います。いじめられた経験があるから優しくなれ、他人の発言に傷つき涙したから発言には気を配っています。過去を悔やむよりはまだ長い人生、今からできることはあります。今は仕事に勉強・趣味など、やりたいことにはどんどん挑戦しています。落ち込み悩むことも多いですが、今は「生きていて良かった」と心から思えます。

しかし、「緘黙」で失ったことがあるのも事実です。私の小学校卒業文集には友達とのやり取りがありません。修学旅行で行った観光名所の羅列と建物の説明だけ。友達との写真も集合写真のみ。だからこそ、今も過去の私と同じように苦しんでいる子がいるのなら、少しでも何か力になればと思い、こうして体験記を書きました。

早期発見できたけれど...

ミユ(保護者)

娘は、一日中泣いてばかりであり寝ない赤ちゃんでした。
人見知りが始まったのは生後4ヵ月頃。
それが、4歳になる現在までずっと続いています。
言葉話し出した時期はわりと早く、その後の言葉の習得もスムーズでした。
家族の前ではとてもおしゃべりでひょうきんな娘。
でも、家族以外の前では顔がこわばり、笑顔が消え、別人のようになります。
挨拶されても返せないし、名前を呼ばれても返事できません。

そんな娘ですが、子供の前では少しだけ話ができていた時期がありました。(1歳~2歳ごろ)
でも、ある日に「何かしゃべって」としつこく強要された事があり、
しゃべると「　　ちゃんがしゃべった！！」と大騒ぎされてしまい、
それ以来子供の前でも話をする事がなくなりました。
娘がただの人見知りでないのではないかと感じ始めたのはこの頃からです。
人見知りならば、例えばお客さんが家に来てすぐは緊張していても、
しばらくすれば慣れるか、少なくともお客さんが帰れば緊張は解けるはずですが。
でも、娘の場合、お客さんが帰った後も数時間緊張が解けず、
言葉も出てこないままで、ジェスチャーのみという事がよくありました。
また、娘の場合、人前でしゃべれないだけでなく、体が固まって動けなくなったり、
物が食べられなくなったりという事もありました。
他には母子分離に対する不安が非常に強く、家庭内では神経過敏で癇癪を起こしやすく、
夜泣きもひどかったです。

娘が3歳の誕生日を迎える頃、そんな娘の様子が心配だった私は、
ネットの子育て掲示板で「人前」「しゃべらない」というキーワードで検索をかけました。
そして、「場面緘黙症」という言葉を見つけたのです。
さらにネットで詳しく調べてみると、それは娘の症状にピッタリ当てはまっていました。
その時は、ショックというよりもほっとした気持ちが大きかったです。
「これで娘の事をやっと理解できた。もう『挨拶しなさい』などと叱咤激励して
娘を苦しめる事もなくなる。そして何より、これからは適切な治療を受けさせて
娘を楽にしてあげられる」と。

ネットには早期発見、早期治療が大切であると書かれていました。
早速、子供の発達について相談できる機関へ何箇所か相談に行きました。
そこでは、「娘がしゃべらない場所を選択している」
「ずっとしゃべらずにいられるのは気が強いから」
「親が開き直ってよくなるのを待ちましょう」というような事を言われました。
つまり、娘は自分の頑固な意志によってしゃべらないだけであって、

親が気楽に構えていればいつかしゃべるようになるだろうという事になります。

結局、私が一番知りたかった事、「緘黙症はどういった治療法により、
どういう経過を経て、改善へと導かれるのか」を知る事はできませんでした。
それもそのはず、緘黙症の有効な治療ガイドンスが日本には存在しないと知った時、
私は愕然としました。

せっかく早期発見できたというのに、このまま娘の緘黙が長期化していくのを
黙って見ている事しかできないなんて…！！

現在、緘黙児の保護者達は手探りで治療法を探しています。
私も心理学関係や色々な療法の本を読んでヒントを探しています。
でも、そうこうしている間にも娘の貴重な子供時代は一日一日と過ぎていく…。
そういったあせりや不安から逃れる事はできません。
こんな時、身近に頼れる専門家がいたらどんなに心強いだろうかと思います。

緘黙児は大人しくて目立ちませんが、
緘黙児の苦しみは確かにそこに存在しています。
たとえどんなに幼くても、自分が思うようにおしゃべりできない事に
歯がゆさや悲しみを抱いています。
緘黙症の治療法が一刻も早く日本に定着し、
緘黙児達が笑顔で過ごせる日が来る事を切望しています。

娘のことをお話しします

メーブル(保護者)

「Mちゃん(娘の名前)てね、幼稚園でしゃべれないんだよ。」「Mちゃん、おうちではしゃべるの？」屈託なく訊いてくる娘の同級生たち。現在小学校 1 年生の娘が幼稚園に通っていた時の話。娘は幼稚園では一言もしゃべることが出来ませんでした。返事すら出来ませんでした。

娘は毎朝の点呼の時も「はい」の一言が言えず手を挙げて応えていたそうです。前に出て何かを言わなければいけない当番の時も一言もしゃべらなかつたそうです。先生とも会話をした事が無く、自分の意思は首を縦に振るか横に振るかで示していたそうです。

しゃべることが出来ないことを自分でも情けないと思っていたようで「皆が出来ることがどうして私には出来ないんだろう。おしゃべりしたいんだけど声が出ないんだよ～！喉の奥に籠さんが詰まっていて声が出て行かないんだよ～！」夜、布団をかぶって涙を流した事も何度かありました。

娘は「いつもと違ったこと」がとても苦手です。行事は本当に苦手だったようです。運動会も会場まで行ったものの結局出場せずに客席で見学しました。お遊戯会も当日の朝になって「やっぱり出たくない」と舞台上に上ることはありませんでした。運動会、お遊戯会と我が子の姿をカメラやビデオで楽しそうに追いかけている他の保護者の姿を横目に「子育てを間違ってしまったのかな・・・」と心底自己嫌悪に陥りました。

口にこそ出さなかったものの私の「がっかりした気持ち」を表情やちょっとしぐさに見て取った娘は「Mってダメな子？」「Mってばか？」とよく聞いてきました。また失敗するという事に大変な恐怖を抱いていました。常に「先生」という「評価者」を気にしていたようです。「幼稚園」と「家」をピシッと線引きし幼稚園では絶対に自分の「素」の部分を見せまい、と緊張していたようです。

去年、児童心理について書かれているある文献から「場面緘黙症」という見慣れない5文字を見つけました。場面緘黙症についての内容を読み進むにつれ「これは娘のことではないだろうか？」という気持ちと「そんな事がある訳ない！」という否定の気持ちが複雑に入り乱れました。「やはりMはこの場面緘黙症ってやつだよ。」と言ったのは主人でした。「今は原因がわからないけどこれは心の障碍の一つなんだよ。君の子育てが間違っていた訳ではない。そのままのMを受け止めるしかないじゃないか。」と言いつつのも主人でした。

主人のこの一言で私も腹が据わりました。文献やネットで場面緘黙症のことについて調べました。幼稚園の担任の先生とも娘への対応を細かくお願いしました。(無理強いしない、特別扱いしない、必要以上に構わないなど)某大学の心理学部の先生に親子カウンセリングを受けたりもしました。娘を肯定し続け、受け入れ、抱きしめ、ゆっくりと見守りました。その結果、年長の3学期には自宅に友達を呼び、一緒に楽しいひと時を持つことも出来ました。また「絶対に出ない！」と言っていた卒園式にも出席出来ました。

小学生になった今も友達とおしゃべりは出来ていないようですし、行事の一部にも出ていません。先日も「お当番イヤだから学校休む！」と学校を休みました。けれど担任の先生によると朝の点呼の返事、国語の音読は出来ているようです。小さくながらも手も挙げているそうです。隣の子とふざけあったり笑顔もたくさん出てきているそうです。幼稚園時代には考えられなかった進歩です。MはMなりの歩調で歩いているのだ、人と比べてはいけない、と思っています。幸い担任の先生のことは大好きな様子。先生は娘に対して何事も強要したりしりせず、大きな目で見守って下さっています。先生の協力を得ながら少しずつ改善の方向へ向かっていけたらと願っています。

場面緘黙症の子は意地を張ってしゃべらないのではない。気取っているからでもない。しゃべりたくてもしゃべ「れ」ないのです。本当は友達に「おはよう！」も「ありがとね」も「ごめんね」も言いたい。仲間に入ってふざけたり他愛もないおしゃべりを楽しんだり一緒に時間を友達と共有したいのです。

場面緘黙症という心の氷を溶かすのは「愛情」だと私は信じています。それは親と学校の先生をはじめとする周りの方々の理解と愛情。「あなたはあなたのままでいい」と受け入れてあげること。ゆっくり見守ってあげること。そして親も自分のことを「自分は自分のままでいい」と受け入れることも肝心なのだと最近になって思いました。

私は自分でも気がつかないところで「周りが娘や自分のことをどう見ているのか」を大変気にしていました。「かわいそうなMちゃんとママ」…そう人様から思われなくなかったのです。そして自分のことを「駄目なやつ」と否定していた事にも気がつきました。「周りからの評価を気にし、自己評価が低い」…娘の姿は実は自分の姿だったのではないかという事にも最近になって気が付きました。

母親の私も「私は私でいい」と自分を認め、娘を受け止める。現場の先生方も「この子はこの子でいい」と子どもを受け止める。内側からと外側から暖めていく…。そうした時緘黙症という分厚い心の氷は少しずつ溶け始めると信じています。

本体験記集は、緘黙症に関する研究や研修会などで自由にお使いください。お知り合いの緘黙児の保護者や教師、心理相談員の方々に配布して下さっても結構です。

ただし、上記のような緘黙症の知識の普及などとの関係のない目的で使用する場合は、事前に当会へ使用目的をお知らせください。検討のうえ、使用の許諾を判断します。

とくに、商用目的で本体験記集または体験記の一部を無断で使用することは固くお断りいたします。使用を希望される場合は事前に当会へお知らせ下さい。

本体験記集はかんもくの会のホームページからもダウンロードできます。

<http://asmjapan.org/>