

目次

1	練習の概要	4
1-1	話し方を変えるには・・・	
1-2	話しことばの仕組み	
1-3	話し方の選択	
1-4	通院終了の目安	
2	練習の準備	10
2-1	余分な力を抜く	
2-2	深呼吸	
2-3	呼吸のコントロール	
3	発声練習	16
3-1	方法	

4 発音練習 ----- 20

4-1 有声音（あ、や行、わ）

4-2 その他の有声音

（ま、な、だ、が、ば、ざ、ら行）

4-3 無声音（た、か、ぱ、さ、は行）

5 苦手な場面の練習方法 ----- 26

5-1 会話

5-2 電話

6 課題 ----- 30

6-1 50音

6-2 あいさつことば（有声音）

6-3 文章の音読（北風と太陽）

- 6-4 音読速度の調節
- 6-5 言いにくい単語（有声音）
- 6-6 言いにくい単語（無声音）
- 6-7 言いにくい単語（い段、特殊音節、数字）
- 6-8 有声音の発声
- 6-9 無声音の発声
- 6-10 日常生活で使う

7 発話の不安を減らすためのアドバイス

----- 40

- 7-1 吃音について話してみよう
- 7-2 コミュニケーションを楽しもう
- 7-3 自分を認めよう

3-1 方法

吃音の症状は、話す前の吸気と連続して、話し始めて生じることが多いようです。そこで、話す前の吸気、声立て（声の出し始め）をこれまでの話し方と変えます。声が出たら、次の息継ぎまで声が途切れないように気をつけながらゆっくり話します。次の息継ぎでは、最初の吸い方から繰り返します。

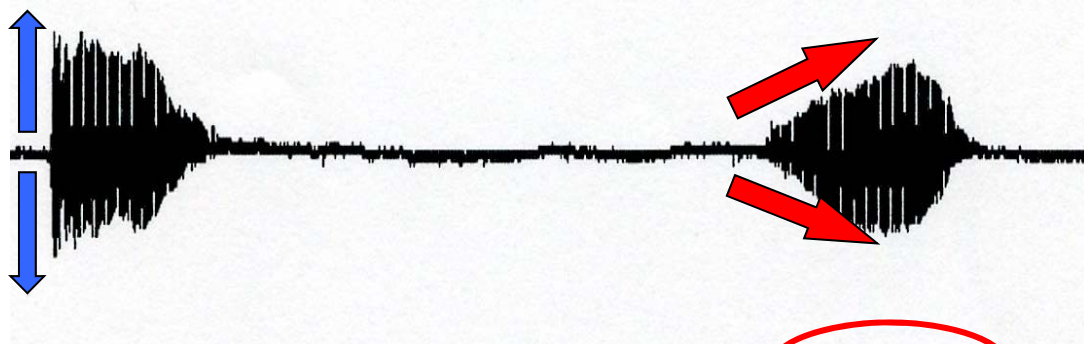
力を抜いたまま息をゆっくり吸う

軟らかい声を出す
（声帯振動を確認）

ゆっくり声を続ける

	余分な力の入りやすい方法	余分な力の入りにくい方法
発話前の吸気	大量、速い、短い	少量、ゆっくり、長い
声立て	音圧高い、力まかせ	音圧低い、軟らかい
声の持続	速い、母音が短い、息継ぎ多い	ゆっくり、母音が長い、息継ぎ少ない

音声分析ソフトを用いた「あ」の音圧波形
 (杉スピーチアナライザー) (音の大きさ)



硬起声
 (音圧が急激に上昇)

軟起声
 (音圧が徐々に上昇)

声を続けるには…

例「どうも ありがとう」



「も」を少し伸ばして「あ」につなげます。