

吃る体の記述

——意識を透明化して呼吸を継続することで自由に吃る——

柳 川 太 希

序

吃音は、発音の際に第1音を繰り返す「連発」、引き延ばす「伸発」、あるいは容易に出せない「難発」など円滑に話せない状態を一般に言う。原因が特定されておらず、そのため確立された症状の軽減法・治療法もないとされる。もともと「治す努力」がなされていたが、近年は「治さない」ことが主張されるようになり、現在では当事者たちの間でも「治るのか」／「治らないのか」、「治すべきか」／「治すべきでないか」が分かれているといえよう。

治さない文脈においては、たとえば、吃音研究に従事する伊藤伸二が当事者研究を展開する向谷地生良との共著（2013）において吃音の当事者研究を行い、自然に吃ることを追求している。本稿はこうした立場を引き継ぎ、どのようにして吃らないようにするかではなく、どのようにして吃るかを当事者視点から追求する¹⁾。これは、吃る現実との共生を目指すものであるため、吃音当事者が吃ることに抵抗がないのを前提とする。伊藤伸二は同書で、「現実の社会に対して、「絶対にどもってはいけない場は一切ない」と考え、どもる覚悟をするだけでよいのです。それが難しいから悩むのですが、早くあきらめたらいいのにと、私は思います」（233頁）と述べている²⁾。この「ども

1) 私自身の吃音については以下を参照されたい。伊藤亜紗によるインタビュー記事（https://asaito.com/research/2018/10/post_51.php）、2025年9月30日最終アクセス。この記事はのちに伊藤亜紗（2019）に収録。

2) 伊藤伸二は別の箇所で、「吃音に負けない一番確実な方法は、戦わないことです。自分のからだの一部である吃音と戦えば戦うほど、吃音は大き

る覚悟」ができるようになるまでの過程を吃音当事者である私自身も経験してきたので、これがいかに困難で時間を要するかを身をもって知っているが、本稿はあくまで話す現場においてどのように吃るのかに焦点を当てる。言うまでもないが、本稿の方針は、治す努力と生の充実の両立を目指すことや、治らなくても症状軽減の努力を継続することを否定するものではない。

学術研究においては様々なアプローチがあるが、美学者の伊藤亜紗（2018）は、吃音当事者へのインタビューをもとに、吃る言葉ではなく、吃る体を主題とし、身体論としての吃音論を展開している。本稿においては、この吃る体という主題を引き継ぐが、インタビューを行うのではなく、特定の場面に即して私自身の吃音体験を記述する。

以上から、本稿は当事者研究の方法を用いて私自身の吃る体を主題とし、特定の場面において私がどのように吃れる体を作るのか、という問いの解決を目的とする。

本稿は以下のように進んでいく。第1節では、精神医学などを専門とする石原孝二（2013）、哲学者の河野哲也（2013）と池田喬（2013）を辿りながら、当事者研究の方法を確認する。第2節では、伊藤亜紗（2018）に基づいて吃音の概要を整理することで、私自身の体験を記述する準備を行う。第3節では、他の当事者の体験を参照しつつ、実際に私自身の吃音体験を記述していく。そして第4節では、身体論を専門とする齋藤孝（2003）の議論に基づいて、吃音における呼吸ないし息の意義を探求することで、吃れる体の作り方を明らかにする。

な問題となります。（…）吃音克服は勇ましいですが、勝つ必要はありません。負けない生き方が吃音にはふさわしいと思います」（239-240頁）とも述べている。このように思えるかは他者との関係においてどのような経験を積むかが非常に重要である。安心して吃れる環境で話す経験を積むことによって、話すことの恐怖心は取り除かれていく。そうした環境をどのように整備するかは本稿の主題ではないが、吃る覚悟をして自然に吃るためには、こうした経験の蓄積が前提になっていることを確認しておきたい。また、これは余談だが、吃音当事者の周囲の人は、当事者の話をただ黙って最後まで聞くだけでよいと私は考えている。

第1節 当事者研究の方法

本節では、当事者研究の方法を確認することで、本稿の議論に用いる意義を見定める。当事者研究の方法を歴史のおよび哲学的に扱った先行研究である『当事者研究の研究』に載っている石原孝二（2013）、河野哲也（2013）、池田喬（2013）を順に辿っていこう。

まず、石原孝二（2013）に従って、当事者研究の歴史を概観する。当事者研究は2001年に北海道の「浦河べてるの家」で始まった。石原によれば、「自分が受けるサービスを自分で選択する権利を取り戻すという当事者運動における「当事者」とは異なり、べてるの家における「当事者」とは、自らの苦勞を取り戻し、人とのつながりを回復することによって、自分を再発見していく人のこと」（28頁）である。一方、他者に向けて発表する点で、「当事者研究は、研究という共同行為を通じて、仲間や社会との「つながり」の回復をもたらす機能を持つ」（22頁）。べてるの家の当事者研究は「自分自身で、共に」という理念のもと展開しているが、自らの苦勞を取り戻すのは、個人化・孤立化という意味ではなく、「苦悩を自分自身で引き受けながら、その苦悩の引き受け方を仲間と共に研究し、その成果を社会へ伝えていく」（35頁）という意味において理解されなければならない。

では、「当事者」に該当するのはどのような人物なのか。石原は当事者研究の特徴として、「弱さを公的に語る場を提供する」（43頁）点を挙げつつ、以下のように説明する。

弱さや苦悩を持たない人はいないのだから、誰もがすでに当事者であるということになる。そのような意味での当事者が、弱さや苦悩について語る場を求め、問題を何らかの形で継続的に仲間と共に考え続け、一定の答えを得ようとすると、そこにはすでに当事者研究が成り立っている。

その意味で、当事者研究は、誰でも、どこでも始めることができる。それは研究の成果を発表する場さえ仲間と共に作ることができればたとえ一人であっても可能である。（44頁）

このように、当事者研究は誰にでも開かれているのが特徴であるが、新たな

展開として、健常者を引き込む側面を持つようになる。石原によれば、「当事者が抱える困難は、健常者がなぜそこに困難を感じないのかを分析することによって、初めて語り得るものとなる。逆にいえば、健常者に理解可能な言葉で語り、健常者を当事者研究の対話相手として引き込むところに、当事者研究が成り立つ基盤がある」(50頁)。すなわち、当事者研究はあらゆる人を巻き込み、関わりをもたせる研究だと言い換えることができるだろう。ただし石原は、当事者間において同化と排除の圧力が働く点、当事者研究が代表性を持ちえない点(すなわち、研究成果はあくまで一つの例示であって代表例ではない点)を当事者研究の課題として挙げている(60-64頁)³⁾。

次に、河野哲也(2013)と池田喬(2013)に従って、当事者研究の方法における哲学的背景を確認する。両者とも、意味を捨象して客観化することを志向する科学では捉えきれない領域を見出し、現象学的方法を導入する。河野(2013)において現象学は、「当事者が経験しているそのままの世界を、科学的に分析する前に純粹に記述しようとする試み」(77頁)であり、「科学による抽象的で三人称的な視点からは見逃されてしまうような、だが本人にとっては重大な意義を持つ経験の具体的相貌を記述し、私たちと世界との意味に満ちた交流を再発見しようとする」(同上)方法である。つまり、一人称的視点から当事者の意味の世界を記述することに、現象学的方法を導入する意義

3) これらの点について、自身が性暴力被害者であると同時にその研究を行う小松原織香(2022)は、「当事者が望んで自己の探求を行う手法として「当事者研究」を使うことには賛同するし、大きな価値があるのだろう」(93頁)とする一方で、「私は当事者でありながら、研究をしていただけである」(91頁)と述べており、その理由として、自助グループの仲間たちとともに複数の声で語ることや、自己のトラブルの対処方法を知りたいのではなかったことを挙げている(91-92頁)。小松原において、「「当事者研究」はそれぞれの当事者が直面する問題を個人化、内面化しており、自己や個人的な知り合いといった小さな人間関係に矮小化している」(92頁)と思われた。石原と小松原が指摘するのは、当事者研究が個人ないし小さなコミュニティの中に閉じこもってしまう可能性、研究の普遍化を志向しない可能性だといえよう。こうした懸念が当事者研究そのものの瑕疵になるわけではないが、取り組む際は留意しておく必要があるだろう。

がある。そのため、河野によれば、「現象学は、経験をしている本人自身が語る言葉を集めて分析し、本人の経験の構造を明らかにしていくのにもっとも適した方法である」(同上)。

また、池田(2013)によれば、「その働きが現実存在したかどうかという、まさに研究の根本前提に関して確実でない専門家の記述よりも、現実存在する体験についてのものであるという確実性において常に勝る当事者視点の研究こそ、現象学的な学問の理念に沿っている」(124頁)。池田はこのことを、「〈現実〉に対応した知を生み出すためには、自分の現実の生に根差し、現実の生から生まれた言葉が必要なのだ」(125頁)とも述べている。これは、当事者研究における語りが個人的な体験談ではないことを意味する。池田によれば、「学問的研究にとっての客観性とは、共同的でパースペクティブな間主観性(間主体性)として生成するものだ、という考えが現象学の基本にある」(138頁)。

この現象学的方法は一つひとつの事例研究を形作る。河野(2013)によれば、「事例研究は、ある個別の対象がその内外の諸要素によってどのような変化の軌跡を描くのかを記述し、その構成要素の相互関連全体の変化の過程を捉える」(103頁)。つまり、当事者研究は当事者が自らの変化を一つの事例として、構造的に把握していこうとする。河野は当事者研究を以下のようにまとめる。

当事者研究は、自分を対象とした事例研究である。しかし忘れてはならないのは、その研究は、自分の問題をなんとか乗り越えたいという価値と方向性のもとに、観察と知識が組織されていることである。当事者研究は、成長のための研究である。成長する生命を扱う科学は、対象を傍観的に観察することでは成り立たない。人間を対象とする科学の知は、本人が設定する価値から切り離せないし、切り離されてはならない。(104-105頁)

河野は、普遍を標榜して一般的な性質を抜き出して抽象化する「科学」だと、個々の事例の重要な特殊性を取りこぼしてしまうという。「人間に関する科学は、個々の人間の成長に役立つ知を提供すべきであり、そうした科学の目的は、普遍性の発見ではなく、個々の事例の問題解決であってよいはずだ」

(105頁)。当事者研究は、科学が志向する没価値的な客観性とは異なる、「自己客観化・自己対象化」(106頁)を志向し、当事者間で比較し合って差異と連続を把握することで、自らの状態を定位する。

これまで、石原(2013)、河野(2013)、池田(2013)を辿りながら、当事者研究の方法を確認してきた。以上をまとめれば、一人称的観点から自身の体験を記述する現象学的方法は当事者研究において効力を発揮し、この方法による記述は共同性を帯びて、他者との間で連続(類似)と断絶(差異)とを浮き彫りにする。なお、本稿で想定するのは、身体と世界の関わり方を記述するメルロ＝ポンティの身体現象学である。本稿においては、私の吃音の体験を記述する際に、伊藤亜紗(2018)に登場する人びとの事例と過去の自分とを参照する。次節では伊藤の議論を瞥見し、自身の体験を記述する準備を行う。

第2節 吃音の概略と対象の整理

本節では、伊藤亜紗(2018)に基づいて吃音の概要を確認し、本稿における対象の整理を行う。具体的な事例は、私の体験との比較において述べるため次節に回す。

伊藤は、「どもる」という身体的経験に焦点を当て、それを乗り越えるべき症状としてではなく、体に起こる現象として観察しようとインタビュー調査を行い、うまくいかない経験を心身二元論的視点から記述する(27-31頁)。

吃音に関する一般的理解として、「嚙む」こととの区別があいまいな点が挙げられるだろう。伊藤も、「嚙む」と「連発」が構造的には同じであることを認めつつも、「嚙む」が一度きりの出来事として流れていくのに対し、「連発」は再発しないように対処法を考える点で区別されるべきだと述べている(67頁)。伊藤によれば、「連発は「する」ではなく「なってしまう」エラーの運動であり、自分の体が起こした出来事でありながら、傍観的・事後的にしかわるることができない」(72頁)。この「なってしまう」性質から、動作主体の感覚が希薄化する。このような特徴を持つ「連発」を伊藤は、「しゃべる

というオートマ制御の運動に生じるエラーであり、当事者はそのタガが外れた体を、どこか他人事のように俯瞰したり見守ったりしています」(93頁)、とまとめている⁴⁾。

「連発」と並ぶ症状が「難発」である。伊藤によれば、これは自分のしゃべりが相手にどう見られているかを意識することと関係する(98頁)。「難発」は一方では症状でありながら、他方では「連発」を回避する対処法でもある。伊藤は「連発」が「バグ」と「乖離」、 「難発」が「フリーズ」と「拒絶」と述べている(104頁)。後者の拒絶とは、言おうとする意図を体が拒否することで、双方の間に緊張関係が生じることを意味し(105頁)、自分が言おうとするタイミングで言葉が出てこない、あるいは自身の意図に体がついてこない、というズレが生じることになる。この、症状でもあり対処法でもある「難発」が社会的であるのは、伊藤によれば、ほとんどすべての吃音当事者が独り言だと吃らない、ということからも示されている(115頁)。ただし、心理的な緊張と難発の出やすさは必ずしも対応するわけではなく、個人差が出やすい点は注意が必要である(110-114頁)。この点は次節で私の事例を記述していく際の参照項となる。

対処法かつ症状である「難発」を乗り越えようとするのが「言い換え」である。この「言い換え」の場合、純粋な対処法として捉える肯定派と、対処法だが症状でもあると捉える否定派とに分かれる(121頁)。対処法としての「言い換え」に焦点を当てれば、伊藤は例として、ある語を別の語に置き換える類語辞典系の言い換えや、ある語を句で意味を開く国語辞典系の言い換えてを挙げる(127-133頁)。伊藤の言うように、「言い換え」は「体との緊張関係を解きほぐす巧みな交渉術である」(144頁)が、音読になると状況が一変する。音読は読むべき言葉が決まってい言い換えができないため、音読が苦手だ(った)という当事者が一定数いる(135頁)。この音読は次節で取り上げる事例に当てはまるため、再度考察する。

4) なお、序で述べたように、一般的に吃音は「連発」、「伸発」、「難発」の3つに分けられることが多いが、伊藤において、伸発は連発と難発に比べて圧倒的に頻度が低く、また連発と同時に生じていることが多いため、連発と一緒に扱われている(91頁)。

これまで、「連発→難発→言い換え」という吃音の典型的な症状＝対処法の変化を確認したが、今度はうまくいく場合に焦点を当てる。伊藤によれば、まず、当事者たちが全員口を揃えて、歌うときは吃らないという（148頁）。また、かなりの割合で、何らかの役柄を演じているときは吃らないという（149頁）⁵⁾。この2つに共通するのは、ノっているということである。「ノる」とは「意図と体のあいだに生まれる独特の関係のことであり、この関係が運動をたやすくする」（同上）。それは要するに、「自分の運動を一部手放すこと」（179頁）である。連発の場合は、体のオートマ制御に生じたエラーが意識によって抑圧されないまま表出する。また、言い換えの場合は、体との関係をいったん切断する意識のマニュアル制御によって緊張がリセットされる。この2つの場合は意図と体の二項関係においてある。これに対して、「ノる」の場合は、意図と体との間にパターンという第三項が媒介する。リズムや演技は、完全に身体化されたパターンではなく、外部から持ってこられた他者としてのパターンとして、緊張を生みかねない、意図が体を支配するような命令的な関係が回避されている（181頁）。

ところが、この第三項の介入具合において、換言すれば運動の主体としての自分をどこまで手放すかの度合いにおいて、手放しすぎると、あるいはパターンに依存しすぎると、体が自由を奪われた「モノ」に近づき、パターンが自分の意志とは無関係に自分の体を乗っ取るようになる（184-185頁）。この「ノる」から「乗っ取られる」の反転には2種類ある。第一は、言葉を体から出す過程において個人の内部で起こる反転である。心地よいからとパターンやリズムといった規則に身を委ねすぎると、自分の思考や衝動や感情がその規則に乗っ取られることで、体が機械化してしまう（186-193頁）。第二は、「しゃべる」という社会的行為、すなわち自分と他者との間で起こる反転である。「ノる」の一つの仕方である演技においては自分の運動を助けることが目的だが、目の前にいる相手に合わせて演技方を選択できないと、自閉的な体を人前にさらしてしまう。これは相手を見失い、言いたいことを言うのに必

5) ここで伊藤が想定しているのは、演劇のことではなく、あくまで日常生活上の演技のことである。

死で、まわりが見えていない状態である (201頁)。それを避けるべく、「パターンに「ノっている」つもりがパターンに「依存する」ようになり、やがて「乗っ取られ」ていく」(204頁) 反転が生じる。伊藤はこれを「工夫が牙をむく」(205頁) と表現する。「しゃべる」ことが相手のいる社会的行為である限り、刻々と変化する「今」に合わせることが求められる。この2種類の反転は、先の「難発」、「言い換え」と同様、対処法としての工夫だが、度が過ぎると症状に変わる。そこで、工夫をやめ、乗っ取られる状態から決別する方法があるが、これは次節で詳しく扱う。

人によって捉え方の違いが大きいのが「言い換え」である。伊藤は「言い換え警戒派」と「言い換え共存派」とに分けて記述していく。前者は言い換えによって出た言葉が、あくまで自分の外側にあるものと理解される (227頁)。言い換えがパターンとして習慣化することで、人生そのものが乗っ取られることを警戒し、自分の輪郭を保とうとする (228頁)。これに対して、後者は「言い換えが自動化した状態を前提として、「それもまた自分」と考える」(同上)。自分とはそもそもズレていくもので、本当の自分という明確な輪郭はなく、思いから切り離された言葉や振る舞いも、事後的に「これも自分だ」と認める (230頁)。両派のどちらが優れているかが問題でないのは言うまでもない。最後に伊藤は、「どもる体を抱えて生きるとは、常に私を超えていく体という存在のおもしろさに、いつでも誠実であることなのかもしれません」(242頁) と締めくくっている。

これまで、伊藤亜紗 (2018) に基づいて吃音の概略を述べてきた。連発に始まり、難発へ移行する過程で、言い換え、リズム、演技等の工夫をする中、乗っ取りに対してどのような態度を取るかは、当事者において差異がある。一方、こうした症状=対処法として吃音と向き合うなかで、他者との関係が希薄になる点は見逃せない。たとえば、演技における「ノる」は一つの対処法だが、複数の選択肢をもって演じ分けられないと他者を見失うことになりかねない。このように、吃音と向き合うほど、私の意識と私の体との関係に向き合うほど、他者との関係が断絶し、自己の内部で完結してしまう。以上をまとめると、図1の左側のような、他者と断絶した、私の意識と私の体との関係になるだろう。

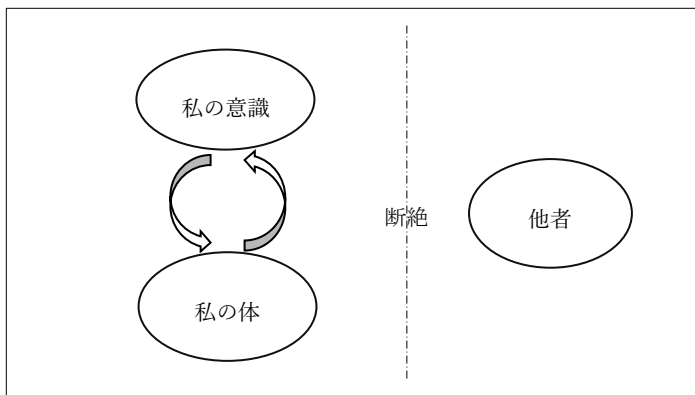


図1 私と他者の断絶

これまでの議論を踏まえて、本稿の立場と、本稿で取り上げる吃音体験の場面を以下のように限定する。まず、本稿は伊藤において一貫している心身二元論的立場と身体的側面の着眼点とを継承する。意識と体とを分けた上で、両者の関係を探っていき、食べる言葉ではなく、食べる体を対象とする。次に、本稿では、一人だけの空間での発声や他者に向けてでない発声（いわゆる独り言）は対象とせず、他者に向けられた発声を対象とするため、他者との関係の記述に力点を置く。その中でも、音読という決められた文章を正確に発声する場合に焦点を定める。

第3節 自らの食べる体の記述

本節では、他の当事者の体験を参照しつつ、私自身の吃音体験を記述していく。記述する具体的な場面は2024年11月28日の博士論文口述試験である。この試験は私が提出した博士論文に対して、1名の主査と2名の副査との間でやり取りをするのだが、それが一般公開される。これまでの研究の集大成となる博士論文は、まさに私の全てである。この公開審査は、私自身を公衆の面前に晒すことであり、恐怖にも似た感情を伴った、近年で、あるいは人

生で一番緊張した場面である。そのため、本稿の記述対象として取り上げるのに最適だといえよう。

この審査は、前半の30分程度で博士論文の概要を説明する。その際、私は読み上げ原稿と配布用のレジユメを用意した。この概要説明は論文本文を読んでいない一般参加者への導入が主たる目的である。後半は審査員との間で質疑応答が行われ、最後は一般参加者に開かれる。

では、そのときの心理的・身体的状況を実際に記述してみよう。緊張したとき、体がこわばり、発声のしにくさを自覚する。用意した文章を読み上げる際、特定の音が実際に発声できないと焦ってしまい、さらに体がこわばる悪循環に陥る。そのとき、聞き手との関係が遮断され、自己の内部に意識が向き切ってしまい、難発の状態になっていく。打開策として、とにかく体の力を抜くように意識し、いつも以上にゆっくり発声しようとするが、一度こわばった体は癖になるため、短時間での修正が難しくなる。食べる体にのみ縛られてはいけないのを自覚しているため、なるべく聞き手を見ようとするが、吃っている自分は時間が止まって感じるのに対して、聞き手の時間が流れているのを感じて余計に焦る。こうして自身の意識は自身の体と聞き手との間でいわば板挟み状態になり、雁字搦めになっているように感じる。難発を防ぐための工夫として言い換えがあることを前章で確認したが、音読の場合はこの言い換えという工夫を用いることができない。もちろん、原稿と異なる言葉をその場で言い換えることはできるが、この言い換えの手法を長らく意識的に用いていなかったため、咄嗟の対応力が著しく低下していた。また、一度停止したしゃべりを再起動するには身体的な勢いを要する。その際、私は床を踏んだり、手で体のどこかを叩いたりして、勢いをつけて発声に持ち込もうとしたが、こうした打開策も審査の場においてはことごとくうまくいかなかった。

こうして公開審査における博士論文の概要説明は、私の吃音においては、散々な結果となった。休憩を挟んで質疑応答が始まると、原稿がなく自由に話せるため、(内容はともかく)発声に関してはいきいきとできるようになった。私の吃音についての事情を知らない聞き手は、別人のように話し始めた姿に驚いたかもしれない。私にとって、決められた音を正確に発声すること

が要求される音読は、こうした人前で緊張を強いられる場面において一番苦手である。

では、こうした場面における対処法を考えていきたい。まず、前節の議論に基づけば、音読の際に演技をすることで「ノる」ことができれば打破できるのではないかと、という可能性が浮上する。伊藤（2018）に登場する山田舜也さんのように、「パターンに依存し、運動を部分的にアウトソーシングしているから、予測の不安定さに惑わされることなく、楽にしゃべることができる」（177-178頁）が、私はそのような「ストックされた「しゃべり方のパターン」（176頁）を持っていない。また、仮にあったとしても、自身が書いた文章を読み上げるのと他人が書いた文章を読み上げるのでは、前者の方が自身の言葉遣いが細部まで気になり、演じるような読み上げが苦手になってしまう。これは引用を読み上げるときとの違いにおいて顕著である。公開審査と同じような状況でも、他人が書いた文章を読み上げるなら、いくらか違う結果になっていたかもしれない⁶⁾。

「ノる」選択ができないとき、伊藤（2018）に登場する藤岡千恵さんの工夫を使いこなす方法が参考になる。「素のしゃべり」を目指して「乗っ取り」からの決別を企てて実行した藤岡さんは、特定の人との会話においては吃れるようになっていく。伊藤は藤岡さんの語りについて以下のような考察を展開する。

藤岡さんの語りで興味深いのは、「現象」という言葉を使っていることです。「どどどどどど」という自分の連発を、「失敗」や「苦痛」ではなく、まるで木の葉が散るのを眺めるように、ただ「現象」として受け止めている。そこにはいかなる評価の視線もありません。ただニュートラルに、どこか他人事のように、自分のどもる体を観察しています。

工夫しようとする意識の背後には、コントロールしたいという欲望があります。うまくいかないから、そこに介入して方法を改善し、うまくいくよう

6) 伊藤（2018）に登場するNさんのように、音読の作業は書かれたものを機械的に読んでいけばよいので、頭の中に準備が生じず、体と思いの間には緊張が生じないため難発にならないこともある（105頁）。

にする。しかし、吃音においては、この工夫が「乗っ取り」に反転しようとするところが問題でした。

藤岡さんが連発を「現象」として眺めるとき、それをコントロールしようとする意識は手放されています。このコントロールの意識を手放したことが、藤岡さんにとっては、工夫をやめ、乗っ取られている状態から決別することになりました。(215頁)

藤岡さんにおいて、吃ることに対して一定の距離をもって見つめる態度が形成されている。この距離が体を操作対象とみなすことから逃れさせているように思われる。なお、ここで言われる「決別」は、「工夫を封印すること」ではなく、むしろ「工夫を使いこなせること」(216頁)という意味で、「一つのやり方に依存していることが、自分の主導権を奪われることにつながるのに対し、複数のやり方を使いこなすことは、主導権を保持することにつながる」(217頁)る。

意識が体をコントロールしようとすることを手放そうとする藤岡さんと、2018年のインタビュー時に「鈍感」になることを重視していた私との間に、類似性を見て取ることができるだろう。この「鈍感」は意識を透明化するという意味で用いており、現在もこの意味において重要だと考えている。

一方、藤岡さんと私との間に相違点もある。「工夫を使いこなす」というのは、意識主体が客体である体を操作しようとする心身二元論的立場が前提となっている。これは伊藤(2018)において一貫している立場で、伊藤はこの立場を採用する理由を「吃音当事者たちの語りが、みな一様に心身二元論的だから」(30頁)だと述べている。たしかに、吃っている最中(特に難発において)、吃りを修正しようとして意識が体を対象化するほど、意識と体が分離していく。しかし、私の言う、鈍感になることによる意識の透明化はこの心身二元論とは異なる。すなわち、意識と体との間における主従関係を放棄する、ないし意識が体を対象化することを放棄することで、透明化した私の意識を私の体に密着させて、吃るように吃らせるのである。

では、果たしてそのようなことが可能なのだろうか。たとえば、伊藤(2018)に登場するドミニク・チェンさんは、難発になりそうな「予感」があり、この予感が先に来て、それを避けるために言い換えが起こるといふ(123

頁)。これは言い換えが可能な場合においては有効な「センサー」となり得る。しかし、音読の場合、たとえ予感がしても原稿を一字一句正確に読み上げるなら言い換えの技を用いることができないため、この予感自体に鈍感になることが有効だといえよう。とはいえ、先に述べたように、吃っている自分は時間が止まって感じるのに、聞き手の時間は流れていることを感じて余計に焦る。そのときにも果たして、鈍感になることによる意識の透明化ができるのだろうか。ここで私が提示したいのが、私の吃りに聞き手を巻き込む、ということである。

図1と対比しながら、図2を見ていこう。図1においては、言いたいことを言うのに必死でまわりが見えていない状態に陥り、相手を見失う事態になってしまう。それに対して、図2においては、工夫を使いこなすのではなく、工夫しているかすら自覚していない状態である。自分の時間と聞き手の時間との差異があっても、自分の時間を「正常化」しようとせず、私の意識を透明化することで、聞き手である他者への通路を開いて聞き手と私の体(吃っているもの)をつなげ、吃っていることを聞き手と共有する。そうして、透明化した私の意識を私の体に密着させて、体に安心して吃ってもらうのである。

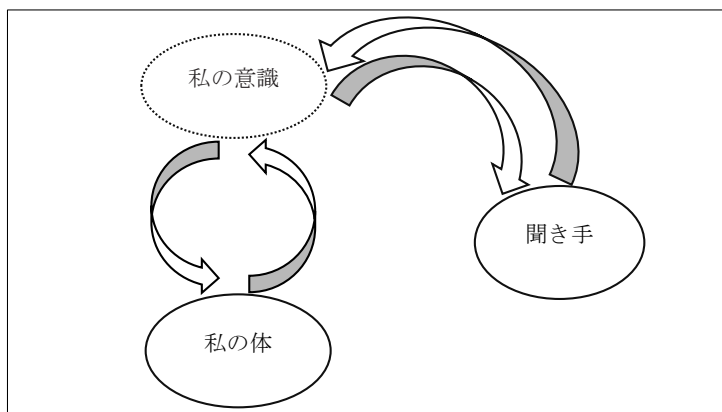


図2 私と聞き手との相互連関

ここで言う「吃る」は、難発ではなく連発である。息が詰まって声が出なくなる難発だと、音読が進まなくなり、自己と他者との間も断絶してしまう。それなら、連発であっても、とにかく聞き手との関係を保持し続けることが、他者のいる空間における音読では重要である。もちろん、このように吃るには聞き手への肯定的な感情を形成しておくことが前提となるが、聞き手の全員が自分の吃音について理解を示してくれるとも限らない。あるいは、先の博士論文の公開審査のように、論文に対して批判的吟味がなされるため、雰囲気的に難しいこともあり得る。だが、目的は聞き手に可能な限り正確に音読して伝えることなので、聞き手との関係を断絶せずに保つことが肝要となる。つまり、前節の伊藤の言葉に沿えば、「なってしまう」エラーの運動である連発に留まるのである。

では、聞き手のいる場面での音読において、どのように吃れる体を作るのか。音読における難しさは、伊藤 (2018) によれば、言い換えができず「書かれた言葉に自分の体を従わせるつらさ」(138頁)にある。書かれている通りに読み上げなければならない負荷が体にのしかかるが、その際の拘束性を緩和できないだろうか。そこで、呼吸ないし息に着目してみたい。この主題を現象学的方法で扱った研究として齋藤孝 (2003) がある。次節では齋藤の研究をもとに呼吸ないし息を探求する。

第4節 吃れる体の作り方

前節では、私の意識を透明化することで他者への通路を開く道筋を示した。本節では、齋藤孝 (2003) の議論に基づいて、呼吸ないし息を探求することで、より具体的な吃れる体の作り方を明らかにする。

齋藤は、メルロ＝ポンティの現象学的身体論を「私たちが生きているそれぞれの身体性を基盤とした世界内存在のあり方」(264頁)と理解し、研究者自身の身体を記述する現象学的方法を用いて、生理学的メカニズムとしての呼吸ではなく、人間の主体的経験としての意味を伴った息を主題化する。この息は関係としての身体をもっともよく現す現象であるため、息の経験の記

述は身体論的かつ関係論的である。齋藤が意図するのは、「関係がどのように作られているかという生成のプロセスを主体の経験に即して記述する」やり方としての「息の関係論」である（262-263頁）。

齋藤は息づかいをいくつかに分類しながら特徴を説明する。まず齋藤は、吸うことと吐くこととの間の一瞬の停止、ないし息と息の間を息間^{そくかん}と呼び、息を吸ったあとに現れる息間^{にゅうし}を 入 止、息を吐いたあとに現れる息間^{しゅうし}を 出 止と呼ぶ（21頁）。この出止において、私は自らを世界に明け渡し、開かれた液体的な身体の状態感を持つ受動的な構えをとる（27頁）。齋藤における世界は、大地、大気、諸物の他に他者と自分自身も含まれているため、世界という実体と自己という実体が対置されるわけではない（3-4頁）。そして、この息間において、世界の方が私を捉えるという見え方となり、私は意識の特定の志向対象を失っているが、世界と私の間で流れの方向性はなく通じ合っている（22、24頁）。

それに対して、息を止める止息^{しそく}においては、その行き来が分断され固体的になる（31頁）。この止息によって、「身体は一時的に閉じられ、私は「殻に閉じこもる」ことが可能となる一方で、特定のものと凝縮的な関係を持つことが可能となる」（35頁）。齋藤はこの止息を、喉の付近で「息を詰める」、いわゆる「息む^{きっそく}と、腹で「息を保つ^{ほそく}」保息とに区別する（36頁）。前者の例として齋藤は体罰を受ける直前の身体を挙げる。そのときの身体は仮死による拒絶で、生の気配を断ち、受け入れることのできない現在の状況が変化するのを待つ（35頁）。

もう一つの息づかいは、息が止まる息止^{そくし}である。この息止には2つの典型があり、第一は、思いがけないものに出会い、惹きつけられ、思わず「息を呑む」場合、第二は、祈りや瞑想において息の速度が緩み、やがて止まったかのような場合である。後者の息は「身体を弛緩させ、液体的にして、世界との浸透を促す。長い呼吸は、我が身を吐き出し、空にし、受け入れる場所を空けることを可能にする」（37頁）。また、この息は、たしかに身の回りの世界との平常の交流は断つが、詰息のように一時的な仮死を現出させて閉じるのではなく、むしろ全体性との浸透をじっくり味わうように開かれている（38-39頁）。

以上、齋藤における息づかいの分類を概観してきたが、本稿で着目するのは、この詰息である。齋藤は吃音の例を挙げていないが、これまでの本稿の議論を踏まえれば、齋藤における詰息と吃音における難発との間に一定の親近性を見て取ることができる。「喉で息を止める詰息は、世界と自己との交流を、一時的に切断する」(222頁)。このとき、「固、個、孤」という閉じた、非受容的な在り方(同上)となる。詰息において、体罰を受ける直前の身体は一時的に閉じられて殻に閉じこもるが、難発において、息を吐くことも吸うこともできないため、同様に殻に閉じこもることになる。

体罰を受ける直前の身体が一時的に閉じられて殻に閉じこもる詰息の場合、ただ時が過ぎるのを待つしかないが、息を吐くことも吸うこともできない難発の場合、打開策を検討し得る。以下では、齋藤が重視する息づかいを見ていきたい。齋藤は「積極的受動性」という語を用いる。

積極的受動性は、外部に対して受動的であると同時に、自分の身体を内側から敏感に感じる構えでもある。外部を敏感に感じることは、自分の内部に敏感になることでもある。積極的受動性においては、身体は緩んでいる。これは、外部からの働きかけに対して壁を作ることなく、受け入れ、その感度を味わう身体の在り方である。(63頁)

ここからわかるのは、詰息ないし難発のような緊張し身体がこわばった状態では、この積極的受動性の状態にはなれない、ということである。体を緩めて外部からの働きかけを受け入れられるようになっていなければならない。そのためには、「保息に支えられた緩やかな呼吸」(93頁)によって、「自分自身の身体が習慣的に持っているテンポやリズムをいったん保留して、それにとらわれずに空間が持つテンポやリズムが身を貫き浸透するに任せる」(291頁)ことが求められる。これは、前節で述べた、体を対象化する意識主体としての自己を放棄することを意味する。齋藤は以下のように述べている。

回りの空間によって身体が呼吸させられているという受動的感覚に襲われる。(…)「呼吸させられる」という受動的感覚は、身体の内と外の区別が曖昧になり、意識的に自分の身体を操作する「私」が退き、自分を取り巻く世界と

自分が一体化する感覚と同質である。(197頁)

この「私」は心身二元論的立場における主体のことである。意識主体としての「私」は息を操作対象とみなすが、齋藤によれば、「私」は何もしなくとも、息は深くなる。というよりも、むしろ「私」さえいなければ、息は自然と深くなる」(183頁)。

とはいえ、緩やかに息を吐き出す行為自体が息を操作しているのではないか、という疑問が生まれる。この点は順を追って理解する必要があるため、長くなるが齋藤の議論をそのまま引用する。

息を操作することは、私たちは、普段の「息づかい」でも行っている。その息の操作を自覚的に行った結果、息を操作するという意識とは反対の「呼吸させられる」という受動的感覚を得、「息を意識的に操作する私」ではなく、自分を取り巻く世界と自分との境界線が曖昧な広がりのある心身未分の自己の感覚を得るということは、一つの逆説的事態である。ここで得られる広がりのある自己の感覚は、主体にとって、きわめて自然に感じられ、それこそが本来の自己であると感じられる。

このような心身が分離せず、世界と浸透し合う在り方を本来の自己として感じるということは、私たちが普段浅い息をしているときの自己の在り方に満足していないということである。私たちの息は、他者の目を気にし、過剰に緊張することによって浅くなる。自分の息に集中することによって、他者の視線に晒された自己ではなく、自分自身の内側に意識を向けることができる。その場の状況にいわば過剰に適応し、息が浅くなった状態を、呼吸を通じて自分自身に働きかけることによって変えることができるのである。(198頁)

このように、意識的に緩やかに息を吐き出すことで、却って「呼吸されられる」感覚になる。齋藤はヨーガ、仏教、道教、諸神秘主義、養生法、武道、芸道などの呼吸法を確認し、「総じて、呼吸を深く緩やかに調整することによって、ある特定の心身の状態を作り上げることがめざされている」(196頁)と述べている。緊張して体が硬く息が浅く浮ついた感じになるとき、こうした呼吸法を通じて呼吸を深く緩やかにすることで、肩の力が抜けて地に足が着いた感じになる。つまり、「自分と自分を取り巻くものとの関係、および自

分にとっての状況の意味を、呼吸法を通じて変えることができる」(199頁)のである⁷⁾。

以上の齋藤の議論を踏まえて、聞き手がいる空間での音読において、私がどのように吃れる体を作るのかを考察したい。ここでの目標はいかに難発を防いで連発に留まるかである。本稿で追求してきた吃れる体は、難発ではなく連発である。第2節で見たように、難発は一方では症状である同時に、他方では連発を回避するための対処法であるが、難発になりそうなときに、息を整えて連発に留まることで音読の推進を目指す。すなわち、音読の最中に特定の音が出てこなくなるときに、ないし出てこない予感がするときに、無理やり音を出そうとするほど息が詰まるため、まずゆっくりと息を吐くようにして体の力を抜く。連発になっても気にせず、「呼吸させられる」という受動的感覚を持ちながら吃り続けることで、連発に留まり続ける。書かれている通りに読み上げなければならないという拘束性は、この受動的感覚によって緩和される。そして、透明化した私の意識を私の体に密着させ、聞き手への通路を開いて聞き手と私の体(吃っているもの)をつなげ、吃っていることを聞き手と共有することで、体に安心して吃ってもらうのである。

7) 本稿において、具体的な呼吸法の探求は主題から逸れるためこれ以上齋藤の議論を追わないが、呼吸法の実践に関して齋藤は例えば以下のように述べている。「武道や芸道と言われる自然体は、一般人の普段の状態を出すのではなく、修練の後に達成される技としての特定の身体の状態である。自然体とは、端的に言えばリラックスして、なおかつ集中した身心の構えのことである。臍下丹田という体の中心には力感があり、みずおちや肩の力が抜けている状態である。(…)これに対して、自然体の構えが技になっていない場合には、突発的な不慮の事態に対して、パニック状態に陥ることが多い。そうしたときの身体の状態は、首や肩に力が入りみずおちが硬くなり、下腹部の力はむしろ抜けている。みずおちが硬いために、息は浅くなる。不慮の事態に際して、みずおちがゆるみ、深い息ができるということは、偶然ではなく、身体の技である」(208-209頁)。

結

本稿は、特定の場面において私がどのように吃れる体を作るのか、という問いの解決を目的とし、当事者研究の方法を用いて自らの吃る体を記述することで、聞き手のいる場面における音読の対処法を示すことを目指した。聞き手のいる場において音読をする際、意識が吃る体を対象化して操作しようとするのではなく、緊張に対して鈍感になり、意識を透明化して呼吸を継続することによって自由に吃り、なおかつ私の吃りに聞き手を巻き込む。伊藤伸二の言葉を序で引いたが、「絶対にどもってはいけない場は一切ない」。私の意識は体に対しても聞き手に対しても透明であることによって通路として機能し、体の時間と聞き手の時間とが共有されることで、体に安心して吃ってもらうのである。

文献

- 池田喬（2013）「研究とは何か、当事者とは誰か：当事者研究と現象学」石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院、113-148頁。
- 石原孝二（2013）「当事者研究とは何か：その理念と展開」石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院、11-72頁。
- 伊藤亜紗（2018）『どもる体』医学書院。
- （2019）『記憶する体』春秋社。
- 河野哲也（2013）「当事者研究の優位性：発達と教育のための知のあり方」石原孝二編『当事者研究の研究』医学書院、73-111頁。
- 小松原織香（2022）『当事者は嘘をつく』筑摩書房。
- 齋藤孝（2003）『息の人間学』世織書房。
- 向谷地生良、伊藤伸二（2013）『吃音の当事者研究：どもる人たちが「べてるの家」と出会った』金子書房。