

◆◆ 我が家の口文字、事始め ◆◆

～ダンナ横井康と私（妻）場合、最初はこんな感じでした～

6月、Zoom を使用して開催された ALS 北海道支部総会の中で、「口文字をどのような方法で習得しましたか？上達する方法を教えてください」という質問がありました。

それを聞き、「我が家も最初は大変だった！」と懐かしく当時の事を思い出しました。

「そう、いや、最初はこんな感じでやっていたなあ」と書き出してみたところ、超！長文になってしまいました。

この先は口文字にご興味のある方が、時間のある時に読んで頂けたら幸いです。

我が家は ALS のすべてを山田洋平さん(副支部長)に教えて頂きました。

ですので、口文字の基本は洋平さんのところと一緒です。

洋平さんの基本というのは、洋平さんが「あいうえお」の母音のいずれかを口の形で示し、それを見たヘルパーさんが「あかきたな…」と横読みしていくやり方です。

横読みとは、

「あかきたなはまやらわ」
「いきしちにひみいりい」
「うくすつぬふむゆるう」
「えけせてねへめえれえ」
「おこそこのほもよろお」です。



まず、これを覚えましょう。

私は手書きの五十音表を作って壁に貼り、それを見ながら呪文のように何度も唱えて覚えました。

夫は球麻痺が遅く、日中は普通に会話をしていましたが、夜間のみバイパップを使用しておりました。バイパップは一度装着すると「あっち直して、こっち直して」がどうしても発生します。そんな時に口文字を使用していました。

バイパップ装着中は口で母音を示すことが出来ないため、ウチでは私が「あー、いー、うー、えー、おー」と母音から読み上げていました。

「あ」で通り過ぎた場合、読み手は再度「あー、いー、…」と繰り返します。「おー」まで来て無反応なら、「通り過ぎたのだな」とだんだん雰囲気わかります。

実際にやってみないと分かりにくいので、お題は「さっぽろ」でやってみましょう。

おっと、その前に。

これを読んでいるあなたはどちらの立場ですか？

我が家の場合、読み手=妻である私、発信者=ALS 当事者である夫、だったので、あなたはどちら側でしょう？

ヘルパーさんやご家族だったら「読み手」の部分を、「口文字を使って自分の意思を伝えたい」と思っている側だったら「発信者」の部分を意識してお読みください。

では、初めますよ。

読み手はゆっくりと語尾を伸ばす感じで「あー、いー、うー、えー、おー」と読み上げていきます。

発信者は希望のところで、瞬きをします。この時、我が家は瞬きでしたが、やりやすい方法、伝えやすい方法でOKです。

今回のお題が「さっぽろ」なので、まず、「さ」からです。

「さ」は「あの段」ですね。なので、読み手が「あー」の時に、発信者は瞬きをします。読み手「あー」 発信者（瞬き）出来ましたか？

でも、「あ」なんてすぐ来ちゃいますよね。

なので、口文字を始める時、読み手は「行きます」と声をかけてから「あー、いー、うー」と始めます。

もう一度やってみましょう。

読み手「行きます。あー」 発信者（瞬き） 出来ましたか？

読み手はすぐ横読みをしていきます。

横読みとは、「あの段」を横に読み上げていくことです。「あー、かー、さー、たー、なー…」ですね。

お題が「さっぽろ」の「さ」なので「さ」で瞬きをします。

読み手「行きます。あー、かー、さー」 発信者（瞬き）

読み手「さ、ですね」と言ってメモ。読み手は「さ、ですね」と確認してからメモに書きます。

最初のうちはキチンと確認しながら進めましょう。そのうちに慣れてくると「さ」と言うだけでお互いがわかるようになります。

違う場合には違う合図（発信者が視線を右横にずらすとか、目を閉じるとか）をします。

読み手は「違いましたね」と最初からやり直したり、一文字前を言ったりして、合っているか確認します。

発信者が「通り過ぎちゃった！」とか、読み手が「あれ、横読みしたのに反応ない？」という時。

我が家の場合は「通り過ぎたのだな？」と察知して、もう一度同じ段を読み上げていました。これも慣れてきたらお互いがわかる合図で「もう一度」が出来るようになります。

次、「さっぼろ」の「つ」に進みます。

「つ」は「うの段」です。

「『つ』が、『うの段』って？」と思われた方。

「つーー」と言葉を伸ばすと「つーうー」と子音が「う」になるので、「うの段」です。

今回のお題は「さっぼろ」ですから、本来なら「小さい『つ』」ですが、口文字では前後の文章で理解します。

ですので、文字で書くと「さっぼろ」となります。読み手は文章が完成した時にここを間違えないように気をつけます。慣れてきたらわかります。

口文字のスペシャリストになると、この小さい「つ」や「ゃ」「ゅ」

「よ」などにも合図を決めて伝える方がいるそうです。凄いですね。

では、やってみましょう。

「つ」です。「うの段」ですよ。

読み手「行きます。あー、いー、うー」 発信者（瞬き）

読み手「うー、くー、すー、つー」 発信者（瞬き）

読み手「つ、ですね」と言ってメモです。

読み手「さっ」と読み上げ。

この時にウチでは前の言葉とつなげて「さっ」と読み上げていました。

次は「ぼ」。

「ほ」は「ほーおー」なので「おの段」ですね。

ちなみに「ぼ」は瞬きを2回、「ぽ」は瞬きを3回します。

読み手「行きます。あー、いー、うー、えー、おー」

発信者（瞬き） 読み手「おー、こー、そー、とー、のー、ほー」

発信者（瞬き 3回） 読み手「ぼ、ですね」と言ってメモ。

読み手「さつぼ」と読み上げ。

最後は「ろ」。

「ろ」も「ろーおー」なので「おの段」ですね。

読み手「行きます。あー、いー、うー、えー、おー」 発信者（瞬き）

読み手「おー、こー、そー、とー、のー、ほー、もー、よー、ろー」

発信者（瞬き）

読み手「ろ、ですね」と言ってメモ。 読み手「さつぽろ」と読み上げ。

最後に「『さつぽろ』でいいですか？」と確認してこの言葉は終了です。

いかがでしたか？

手元のメモに「さつぽろ」と拾えましたか？

口文字途中の読み上げは、やって欲しい人と、逆に混乱する人がいるので、発信者に合わせてチョイスします。

ちなみに、「あい（iPad のアイ）」といった母音が続く場合のやり方は、

読み手「行きます。あー」 発信者（瞬き 2回）

読み手「あ、ですね」

読み手「行きます。あー、いー」 発信者（瞬き 2回）

読み手「い、ですね」

読み手「あい、ですね」

といった感じで、母音はまばたき 2回で拾っていました。

また、「ん」はウチの場合は「口を『ん』の形に閉じる」でしたが、おの段の最後に「ん」をつける方もいます。

「を」は「お」で代用していました。

この部分は人それぞれやり方があると思うので、工夫していくのもありだと思います。

最初のころ、私もダンナもそもそも横読みが曖昧だったので、覚えるまでは手書きの「あいうえお表」を目の前に置いて、それを見ながらやっていました。しかも、発信者の夫は「次の言葉はなんだっけ？」「どこまで話したっけ？」という感じでしたし、私も「これであっている？」と不安だったので、拾った言葉をメモに大きめに書き、それを水戸黄門の印籠のように本人に見せながらやっていました。

ポイントとしては、まず横読みを覚えること。

そして、読み手はゆっくり「あー、いー、うー」と読み上げること。

口文字スペシャリストの方々は慣れているのでとても早く、見ているだけで挫折しそうになりますが、最初からあんなエベレストみたいな高みを目指してはいけません。

ゆっくりでいいのです。

自分たちのペースでいいのです。

そして、最初からベテランさんのマネをしてやってみるより、最初の最初はお互い答えを知っている状態で、三文字くらいの言葉から練習してみるのがオススメです。

うちも「oooでやってみよう」と自分の名前や街の名前などで練習していました。

そうすると口文字のシステムがだんだん分かって来て、いろんな言葉をやめるようになります。そのうち「この時はどうするの?」という疑問が出てきます。

私の Facebook にも書いてありますが、

「テープ貼った?」は「てえぷはつた」になります。

「テープ」「コーヒー」「CD」などの伸ばす音は「てえぷ」「こおひい」「しいでい」になります。

疑問形は北海道弁を使って「貼ったかい」にすると良いと、口文字スペシャリストさんから教えてもらいました。

「言葉の切るところ（句読点を打つ場所）を間違って全然違う意味になった」や「読み手が思い込みで先読みし過ぎて発信者が嫌な思いをした」などのトラブルは、口文字を経験した方なら「あるあるネタ」でしょう。

最初のうちはお互い大変ですが、やっていけば慣れてきます。

ゆっくり、焦らないことが肝心です。

たくさんの口文字スペシャリストさんがいる中でこの様なお話をするのもお恥ずかしいのですが、初心者代表なら誰にも負けません!

「口文字」はコミュニケーションの一つの手段です。

どうぞ、患者と介助者の意思疎通を目指してチャレンジしてみたいかがでしょうか。

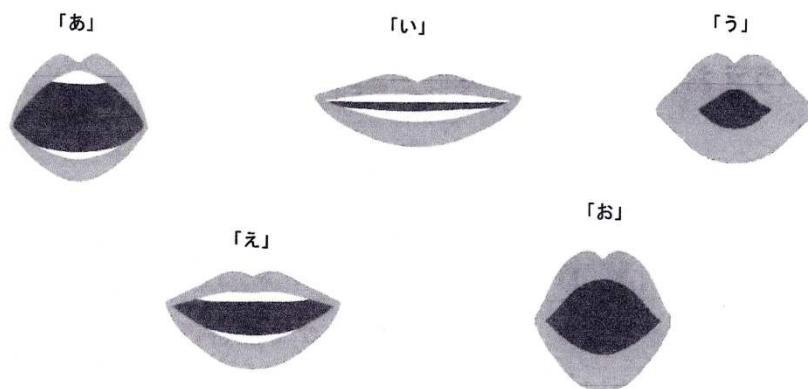
日本 ALS 協会は 2014 年度から 2018 年度までの 5 年間、日本財団助成により「ALS 等におけるコミュニケーション支援体制構築事業」が、北海道を始め全国 8 か所で実施しました。本事業報告書に掲載されたマニュアルを紹介します。

「口文字」

あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	ゆ	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	よ	る	ん
え	け	せ	て	ね	へ	め	れ	○	
お	こ	そ	の	ほ	も	ろ	×		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

「て」と患者さんが言いたい場合はどうする？

準備 1 : 母音の口の形を暗記する



※口の形の特徴を捕まえましたか？

準備 2 : YESの合図とNOの合図を決める

「YES」 瞬き1回

「NO」 上を見る

濁点 : 瞬き2回、半濁点 : 瞬き3回、小文字 : 文脈で判断

①患者



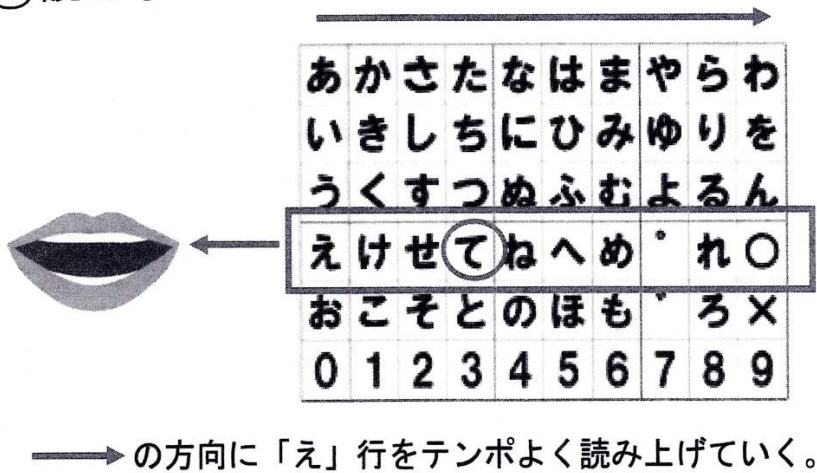
あ	か	さ	た	な	は	ま	や	ら	わ
い	き	し	ち	に	ひ	み	ゆ	り	を
う	く	す	つ	ぬ	ふ	む	よ	る	ん
え	け	せ	て	ね	へ	め	ろ	れ	○
お	こ	そ	と	の	ほ	も	ろ	ろ	×
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

伝えたい文字「て」の母音「え」を口の形で作る

※準備 2、YES,NO の合図お互いに決まりましたか？

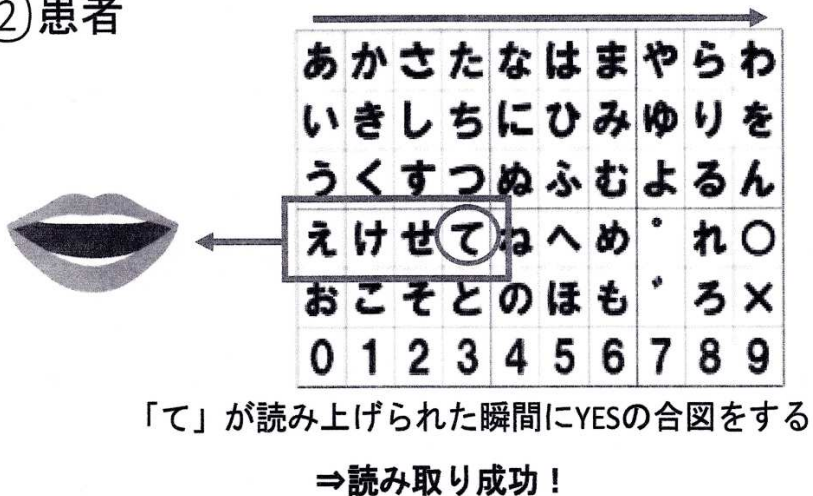
上の事例はあくまでも参考です。自分たちの方法を見つけてください。

②読み手



The diagram shows a 5x10 grid of Japanese characters. The characters are: Row 1: あかきたなはまやらわ; Row 2: いきしちにひみゆりを; Row 3: うくすつぬふむよるん; Row 4: えけせてねへめれ○; Row 5: おこそとのほもろ×. Below the grid are numbers 0-9. A horizontal arrow above the grid points right. A vertical arrow to the left of the grid points down. A mouth icon is to the left of the grid. The character 'て' in the 4th row, 4th column is circled. Below the grid, text reads: → の方向に「え」行をテンポよく読み上げていく。

②患者



The diagram is identical to the one for the reader role. The character 'て' in the 4th row, 4th column is circled. Below the grid, text reads: 「て」が読み上げられた瞬間にYESの合図をする ⇒読み取り成功!

※読み手はメモを取りながら文字をひろいましょう。

さあ、頑張って練習してみましょう!!!!

日本 ALS 協会ホームページ 動画「眼にて云う」で口文字の模様を紹介しています。

動画のリンク先 https://www.youtube.com/watch?v=ye0rq9S_A0s