

心の輪を広げる体験作文 障がい者週間のポスター 作品集

ふれあい

出会い

心の輪

令和7年12月
大阪府・大阪市・堺市

ごあいさつ

今年度も、「心の輪を広げる体験作文」と「障がい者週間のポスター」に多数のご応募をいただきありがとうございました。また、入賞された皆さまには心からお祝いを申し上げます。

大阪府では、「第5次大阪府障がい者計画」に基づき施策を推進し、計画に掲げる基本理念である「全ての人間（ひと）が支え合い、包容され、ともに生きる自立支援社会づくり」の実現に向けて取り組んでいます。

このような社会を実現するためには、府民の皆さまに障がいや障がいのある方への理解を深めていただくことが重要です。本事業では、毎年、幅広い世代の方々を対象に、障がいをテーマとした作文やポスターを募集しており、特にこれからの時代を担う若い世代の皆さまに理解・関心を深めていただく良いきっかけになると考えています。

今回入賞されました作文は、色覚障がいがある兄との関わりから、障がいは「壁」でなく、人と人をつなぐ「橋」になり得ることに気づいた経緯を書いた作品など、どれも心に響くものばかりでした。

ポスターについては、聴覚障がい者のための「耳マーク」や「聴覚障がい者標識」などを効果的に配置することにより、花が咲いている様子を表現したもので、これは、本年6月に「手話に関する施策の推進に関する法律」が施行され、また、11月には東京2025デフリンピックが開催されたこの機会に、マークの啓発にもつながる、時宜を得た作品でした。

「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに掲げた「2025年大阪・関西万博」が、10月13日をもって閉幕しました。現在、この万博を契機とした様々



大阪府知事

吉村 洋文

な取組みにより、障がいのある人にも、ない人にも、「居心地の良い大阪」となることをめざしているところです。

そのためには、障がいの有無にかかわらず、相互に尊重し合い共生する社会の実現が不可欠です。この作品集を通じて、障がいのある人となない人との心のふれあい体験を共有し、障がいへの理解を一層深めていただき、理解不足から生じる差別や偏見をなくすことで、すべての人にとって暮らしやすいまちを実現することを共にめざしましょう。

結びに、今回の募集にあたって、ご協力いただいた関係機関ならびに審査員の皆さまに、この場をお借りして厚くお礼を申し上げます。



ごあいさつ



大阪市長

横山 英幸

今年度も「心の輪を広げる体験作文」及び「障がい者週間のポスター」にご応募をいただき、誠にありがとうございました。また、各部門において入賞された皆さまに、心からお祝いを申し上げますとともに、ご協力いただいた関係者及び審査員の皆さまに、この場をお借りしまして厚くお礼申し上げます。

今回入賞された作品は、作者が実際に体験した出来事を通じて、周りの人を気遣い、行動できるような社会の一員でありたいという思いをつづった作品、寄り添い続けてくれた支援者や温かく関わり続けてくれる周囲の人へ感謝をつづった作品、障がいのある人の目線に立ち、誰もが等しくスポーツを楽しめる時代を願う作品などがありました。

これらの作品は、人と人との関わりの温かさ、そしてその温かさを繋いでいきたいという純粋な思いを感じることができ、心に響くものが多くありました。周りの人を思いやる気持ちや共感の大切さについて改めて考えるよい機会になると思いますので、より多くの方々にこの作品集を手にとっていただき、それぞれの作品に込められた思いに触れていただきたいと感じています。

大阪市では、障がいの有無にかかわらず、すべての市民が住み慣れた地域で安心して暮らすことのできる社会をめざして、「大阪市障がい者支援計画・障がい福祉計画・障がい児福祉計画」を策定し施策を推進しています。今年度につきましては、次期計画の策定に向け、11月から「大阪市障がい者等基礎調査」を実施しています。これにより、障がいのある方等の生活実態と二

ズを把握し、より一層の施策の充実を図ることとしています。また、様々な障がいの特性や障がいのある方への必要な配慮を理解し、困っている様子を見かけたときに、一声かけるなどのちょっとした手助けや配慮を行うことで、誰もが住みやすい地域社会をめざす「あいサポート運動」に取り組んでおり、より多くの皆さまにこの運動を通じて理解を深めていただくことで、作品で描かれているような心のつながりや支えあいの輪が一層広がるよう、積極的な啓発に取り組んでまいります。

この作品集や様々な取組をきっかけに、より多くの方に障がいや障がいのある方に対する理解と認識を深めていただき、障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合う共生社会の実現に向けて、着実に歩みが進んでいくことを心から願っています。



ごあいさつ

「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」に応募いただきありがとうございました。また、入賞された皆様に心よりお祝いを申し上げます。それぞれの立場から「障害」というテーマに向き合い、熱心に取り組まれたことを嬉しく思います。

今回入賞された作文は、避難所生活が必要な時でも障害のあるご家族が安心して過ごせるよう思いやる気持ちや伝わる作品、ご自身の体験を振り返り新たな一歩を踏み出す想いを表現した作品、障害の有無に関わらず互いに認め合うことの大切さを綴った作品など、いずれも障害への理解や認識を深めるきっかけにつながるものと感じました。

障害者週間のポスターでは、障害に関するマーク・コミュニケーション方法への理解促進や点字ブロックに対する配慮の必要性を訴える作品、障害のある方が身近な人に支えられて日常生活を送る様子や学校生活・スポーツを楽しむ姿を描いた作品など、どの作品も皆が自分らしくいきいきと暮らせる社会を実現したいという作者のメッセージや行動が表れています。

本市では、市政運営の大方針である「堺市基本計画2025」において重点戦略の施策に「障害者が生きがいを持って心豊かに暮らせる社会の実現」を掲げ、暮らしの場の確保や社会参加の促進などに積極的に取り組んでいます。

また、関連計画として「第5次堺市障害者計画・第7期堺市障害福祉計画・



堺市長

永藤 英機

第3期堺市障害児福祉計画」を策定し、ライフステージや障害特性等に応じた途切れない支援を推進しています。

堺市は、これからも個性と人格を尊重する意識を社会全体に広げ、障害者福祉の拠点である「堺市立健康福祉プラザ」を中心にスポーツ・文化芸術活動などを通じた障害のある方とない方の相互交流や、障害のある方の生活を地域全体で支えるサービス体制の構築を進めますので、皆様には一層のお力添えをいただけますと幸いです。

そして、この作品集が学校や地域で幅広く活用され、より多くの皆様が障害について考える機会となることを願っています。



心の輪を広げる

体験作文

目次

《最優秀賞》

◆小学生部門

〔堺市〕

いざという時のために

賢明学院小学校

六年 森 もり

葵生 あおい
……
6

◆中学生部門

〔大阪市〕

後悔の気持ち

大阪教育大学附属平野中学校

二年 夫馬 ふま

綾香 あやか
……
7

◆高校生部門

〔大阪府〕

色

関西創価高等学校

二年 妹尾 せのお

和美 かずみ
……
8

〔大阪市〕

バスの中で見つけた優しさ

ルネサンス大阪高等学校

二年 尾崎 おざき

結花 ゆいか
……
10

◆一般部門

〔大阪府〕

人は誰かの支えになれる

穂谷 ほたに
終一 しゅういち

……
12

〔大阪市〕

障がいの有無にかかわらず対等に
人と向き合える人との出会い
私を変えてくれた大切な支援者の人との話し

佐野 さの
舞香 まいか
……
13

《優秀賞》

◆小学生部門

〔大阪市〕 共生社会を考える

城星学園小学校

六年

矢部 碧子

……
15

◆中学生部門

〔大阪府〕 心をつなぐ二輪の花

関西創価中学校

二年

武田 佳代子

……
16

〔大阪市〕

社会の中のまゆねちゃん

桃山学院中学校

一年

谷口 綾音

……
18

◆高校生部門

〔大阪府〕 五人で行く旅行は、まだないけれど……

関西創価高等学校

二年

坂口 佳恵

……
20

〔大阪府〕

障がい者と健常者が過ごしやすい
社会の答えとは

天王寺学館高等学校

二年

杉本 愛恵

……
22

◆一般部門

〔大阪市〕 みんな仲良し

田辺とよ子

……
24

〔堺市〕

受賞式とその後で

森田 香奈

……
26

〔堺市〕

理想に向かって

宮川 清美

……
28



いざという時のために

賢明学院小学校六年

森 葵生

五年生の三学期、学校から、堺市の広報に載せる作文に応募しました。いくつかのテーマが提案されていて、私はずっと前から気になっていた「避難所生活」について書くことにしました。その時、ちょうど阪神淡路大震災から三十年の年で、当時を振り返る特別番組が多く放送されていたからです。

テレビで見る避難所は、学校の体育館などで、大勢の人と一緒に過ごしています。私はいつも思っているのは、「避難所で過ごさないとけなくなったとき姉は大丈夫かな」という事です。

私の姉は、支援学校に通う中学生です。言葉が話せないけれど、よく笑って賑やかで、周りを楽しませてくれる優しい姉です。けれど、静かにすることが苦手で、夜も遅くまで眠れないことが多く、周りが寝静まってもずっと一人で大きな声で笑っていることが多いです。家族のみんなは、姉のことをよく分かっていて誰も文句を言う人はいません。でも避難所では、迷惑がかかると思います。いろんな状況の人がいて、みんな疲れているからです。

災害があったとき、姉のような人は、どうやって過ごしていたのかなと、とても気になります。そして姉のように、大勢の人と過ごすことが苦手な人もいると思います。

私は、周りの人たちから、怒られることもなく優しく見守ってもらえると嬉しいけれど、そんな人ばかりではないだろうなとも思います。南海トラフ地震の話 テレビでしていたり、学校で災害の勉強をするといつも考えます。いざという時、どうすればいいのかなと考えて、私は、毎晩寝るときに、いつまで経っても眠れなくて、グラグラ大きな声で笑っている姉に「シー……！」

を教えてくださいます。姉は指で「シー……」のまねをしてくれるけど、全然静かに出来ません。もう少しがんばって練習しようかと思っています。姉は大きい声で怒られるのが苦手なので、知らない人に怒られるとかわいそうですからです。





後悔の気持ち

大阪教育大学附属平野中学校二年

夫馬 綾香

「大丈夫？」心配そうに母が私の顔をのぞき込んで聞いた。私は軽くうなずいた。

さっき電車の座席に座っていると横のドアから白杖を持った女性が乗り込んできた。

私は立ち上がる

「ここに座ってください」と声をかけた。

「ここに大丈夫です。ありがとうございます」

女性はそのままだのところに立っていた。隣に母が座っていたので私は元の席に座り、居心地の悪い気持ちでうつむいてしまった。そんな私を見て母が声をかけてきたのだ。

私は小学校の時に「視覚障がい体験」をしたことがある。階段を目隠しして上り下りするという体験だ。毎日使う階段なのに目の前が真っ暗だと足がすくんで一歩を踏み出すのがとても怖かった。その時に手を引いて声をかけてくれた友達の声にすごく安心した覚えがあった。だから白杖を持った女性を見て、迷いもなく立ち上がったのだ。でも、結局元の席に座って、声をかけた事を少し後悔していた。

すると母はこう言った。
「さっきの女性はすごいね。きっと毎回同じ場所に立っているからあの場所で立っている方が降りやすいんだろうね。」そうか、私は困っていることを前提に考えて声をかけたけれど、そうではない時もあるんだ。「大丈夫です。」と

断られたことは落ち込むことではないような気がした。

続けて母は数年前に起きた視覚障がいのある方がホームから転落して亡くなった事故の話をしてくれた。

「その時に今の綾香のように声をかけてくれる人がいたら事故を防げたかもしれないね。」と言った。そうだ、私が声をかけずにもしさっきの女性が転んだりしていたら、きっと声をかけなかった事を後悔しただろう。さっきは声をかけたことを少し後悔したが、きっと声をかけなかった時の方が後悔の気持ちは大きかったのかもしれない。

私の住む大阪市もホームドアのある駅が増えてきた。でも、まだまだ危険な駅はたくさんある。街中を見ても視覚障がいのある方に安全な街とは言えない。点字ブロックに自転車が停められていたりする。危険なことに気が付いて声をかけられるのは私たち、人しくないんだ。私はこれからも困っているかもしれないと思ったら声をかけようと思う。後悔しないように。





色

関西創価高等学校二年

妹尾 和美

私には、誰からも愛される優しい兄がいます。兄は小さい頃から色覚に異常があり、見える色が私や周りの人と違っていました。私はそのことを知ってはいましたが、兄がどんな気持ちで日々を過ごしていたのか、深く考えたことはありませんでした。

小学生の頃、兄は図工の時間に「草は緑」「空は青」という当たり前の表現がうまくできないことがありました。ある日、兄が描いたカブトムシの絵が緑色で塗られていました。兄にとっては自然な色でも、周りの子どもや大人たちからは不自然で自分たちとは違うと認識してしまうはず。周りの子たちからその絵について色々聞かれたらしく、その時の兄は笑ってごまかしていたそうですが、心の中では大きな孤独を感じていたのではないかと思います。私ももしその場にいたら、きっと兄の気持ちを守りたかった、と今になって強く思います。

外で遊ぶときも色覚異常は障がいとなります。例えば誰もが小さい頃やったことのある「色鬼」という遊びは、色を瞬時に見分けて走る遊びですが、色覚に障がいのある兄にとっては、自分に参加することのできない周りと一緒に楽しむことができない遊びになります。私にとっては小さい頃から身近にある当たり前の遊びだと思っていたし、その遊びをした中でできた楽しい思い出もたくさんあります。ですが、遊びという楽しい時間の中でも、兄のように障がいのある人にとっては取り残される瞬間があります。「ほんの些細なこと」と周りは思つかもしれません。しかし、周りに馴染めず周りと違っていると感じてしまった時には孤独感や劣等感を嫌でも味わってしまい、忘れるこ

とができない思い出になってしまいます。

成長するにつれて、色の違いでの困難はさらに広がりました。友達と待ち合わせをするときに「赤い看板の前で」などと色で指定された時、見分けることができなかったり、学校のプリントや黒板に書かれるチョークの文字が赤色と青色と区別できなかったり。何色のものを取ってと指示をされてもこれも区別することが難しく手に取れなかったり。服を選ぶときには「これとこれ、どちらが似合うかな」と聞かれても、色合いを判断できずに悩んでしまつことも多かったといえます。私が兄からその話を聞いたとき、自分が想像していた以上に日常生活に影響があることを知り、自分の色覚異常に対する浅はかな考えに胸が締めつけられるような思いがしました。

「色覚異常はほかの障がいに比べ小さな障がい」と周りに思われがちです。しかし実際には、信号、プリント、地図、掲示物、服、看板。色は日常のあらゆる場所に存在し、避けて通ることはできません。だからこそ、その中で不便を感じない日は一日もないはず。色は誰にとっても当たり前にあるものですが、兄にとってはいつも挑戦の対象だったのです。私はそのことに気づき、これまで兄の心の痛みを十分に想像できていなかった自分を恥ずかしく思いました。

それでも兄の笑顔を絶やさず、人に優しく接する兄の姿は、私にとって誇りであり尊敬をしています。周りから「明るいね」「誰とでも仲良くできるね」と言われる兄は、本当は数えきれない苦労や悔しさを乗り越えてきたからこそ、人の気持ちを深く理解できるようになったのだと思います。兄は、自分

が孤独を感じただけ、人に孤独を感じさせまいとするように接しています。その姿は、何よりも強く、そして温かいと感じます。

私はそんな兄から、「障がいとは何か」ということを考え直しました。障がいは、その人を弱くするものではありません。むしろ、周囲の理解や支えがあれば、その人の中にある強さや優しさをさらに引き出すものだと思います。兄を見ていると、障がいは「壁」ではなく、人と人をつなげる「橋」になり得るのだと気づきます。「共生社会」という言葉があります。障がいのある人となない人が互いを理解し合い、支え合って生きる社会のことです。兄の存在は、私にとってその共生社会のあり方を教えてくれる手本です。

私はこれからも兄と共に過ごす中で、違いを受け入れる優しさや、困難に立ち向かう強さを学んでいきたいと思っています。そして、兄から受け取った学びを自分の周りの人たちにも伝えていきたいです。誰かが孤独を感じそうになったとき、私は兄のようにそっと寄り添える人間でありたい。そうすれば、私自身も「心の輪」を広げる一員になれると信じています。兄が教えてくれたことは、何よりも「人の価値はできることの数ではなく心の在り方で決まる」ということです。その気づきを胸に、私は障がいのある人もない人も共に輝ける社会をつくっていききたいと強く願っています。





バスの中で見つけた 優しさ

ルネサンス大阪高等学校二年

尾崎 結花

私は、人と人とのつながりや思いやりについて考えることがある。日常生活の中で、私たちはさまざまな人とすれ違い、時には助け合いながら過ごしている。しかしその大切さは、普段はなかなか意識することができない。けれど、ある日の登校日、私はその「思いやり」を強く感じる体験をした。それは、バスの中での出来事だった。今でもそのときの温かな気持ちをほっつきりと思いが出ることができる。

その日、私は登校日のためバスに乗った。いつもより少し混んでいたバスの車内に座り、窓の外を眺めながら学校に着くのを待っていた。すると、次の停留所で一人の車いすの人がやって来た。私はその瞬間、「どうやってバスに乗るのだろう」と不安に思った。大きな段差のあるステップを車いすでするのは難しいように思えたからだ。けれど、次の瞬間、運転手さんがすぐにバスを止め、慣れた様子でスロープを取り付けた。さらに車いすが安全に乘れるように、バスの座席を畳み始めた。私はその動きに思わず見入ってしまった。

その席には、一人のおばあさんが座っていた。年齢も高そうで、立ち上がるのは大変そうに見えた。私は心の中で「どうするんだろう」と少し心配になった。しかしおばあさんは迷うことなく席を譲り、自ら立ち上がった。その姿を見て、胸の奥にじんとするものを感じた。けれど、それ以上に私の心を温かくしたのは、その後に起こったことだった。

おばあさんが立ったのを見ていた周りの人が、すぐに席を譲ろうと動いたのだ。ある人は「こちらへどうぞ」と声をかけ、自分の席を空けた。おばあ

さんは安心したように微笑んで、そこに座った。その光景は、言葉にしながらも人と人が自然に支え合っている瞬間だった。車いすの人も周囲の協力を受けて安心して座ることができ、バスの中にはどこか温かな空気が流れていた。私はその様子を見ながら、自分まで優しい気持ちに包まれていくのを感じた。

それまで私は、車いすの人がバスに乗る場面を実際に見たことがなかった。テレビや本で見ることはあっても、自分がその場に居合わせるのは初めてだった。正直に言えば、最初は「時間がかかるのではないか」「周りの人がどう思うのだろう」などと少し不安な気持ちを抱いていた。しかしその心配はすぐに消えた。そこにあったのは、周囲の人たちが当たり前のように協力し合う姿だったからだ。

私は気づいた。私が勝手に「大変そう」「迷惑になるかも」と思い込んでいただけで、実際には自然に助け合える場がそこにあった。運転手さんも、乗客の人たちも、誰一人としていやな顔をせずに協力していた。その雰囲気の中で車いすの人は安心して座り、周りの人も笑顔で過ごしていた。ほんの短い時間だったが、私にとって大切な学びの瞬間になった。

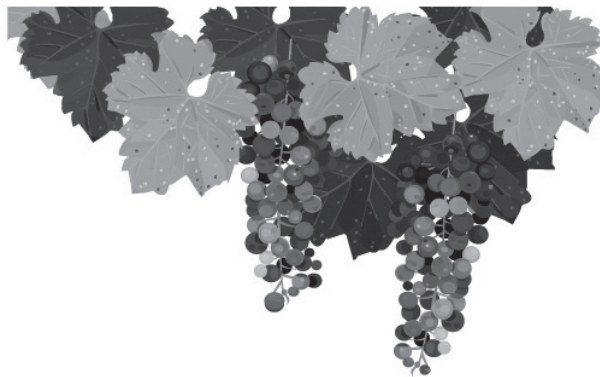
私はその出来事を通して、「障がいがある人となない人」という区別を意識するよりも、「同じ空間にいる人同士」として向き合うことが大切だと感じた。おばあさんが席を譲り、そのおばあさんにさらに席を譲った人がいたように、思いやりの連鎖は広がっていく。そこにあったのは「特別な助け合い」ではなく、「ごく自然な「心の輪」」だった。

こうした思いやりの姿を目にして、私は「人は一人では生きられない」ということを改めて実感した。普段は自分のことで精一杯になってしまいがちだが、少し視野を広げれば、困っている人に手を差し伸べたり、誰かを気づかうことができる。私もまた、そうした一員でありたいと思った。

これからの私は、そんな心の輪を広げていける人でありたいと思う。次にもし同じ場面に出会ったら、今度は私が声をかけたり、席を譲ったりしたい。小さな行動でも、それがきつと誰かの安心につながるはずだ。そしてその一歩が、社会全体を少しずつ優しくしていくのだと思う。

また、この経験は学校生活にもつながっていると感じる。教室や廊下など、身近な場所でも同じように助け合いは生まれる。例えば忘れ物をした友達にノートを貸したり、困っている人に声をかけたりする。そうした日常の小さな行動こそが、人と人との関係を温かくしていくのだと思う。

日常の中にこそ、心の輪は生まれている。私はこれからも、その小さな温かさを大切にして生きていきたい。





人は誰かの支えになれる 荻谷 終一

昭和55年8月8日。交通事故で私は首から下が動かなくなりました。まだ33歳。これから夢をかなえようとしていたときの、まさかの出来事です。ベッドに横たわり、天井を見つめながら毎日考えました。「これから先、いたい何ができるんやろう」と。現実を受け止めきれず、ただ時間だけが過ぎていきました。

その後の5年間は、リハビリに明け暮れました。長く、苦しい日々でしたが、そんな中でも、思いがけない出会いに、何度も助けられました。

同じ病院でリハビリをしていた若い車いすの男性が、ある日ふいに声をかけてくれました。明るく、冗談まじりで。「この人、なんでこんなふうに笑えるんやろう」と、最初は戸惑いました。自分にはそんな余裕がなかったからです。でも、彼の言葉の端々から、自分と同じような悔しさや痛みが伝わってきました。それに気づいたとき、自分の中にあつた分厚い壁が、少し崩れた気がしました。

「できないことを数えるより、できることを見つけていこうや」

その一言が、胸に深く残りました。それから、少しずつ前を向けるようになり、リハビリにも気持ちが入りはじめました。

退院後、私は「頸損友の会」という小さな集まりを作りました。同じように障がいを持つ人たちが、気軽に話せる場所がほしかったからです。

活動を続けるうちに、障がいのない人たちとも出会うようになりました。大学生のボランティア、地域の主婦や高齢者の方々。最初はぎこちなかったけれど、顔を合わせるたびに、少しずつ打ち解けていきました。笑顔が増え、気がつけば、なんでも話せる仲になっていました。

ある日、道明寺南小学校での交流会で、一人の男の子が言いました。

「車いすの人って、ただ足が動かへんだけなんや。心は一緒なんやな」

その言葉に、胸がじんわり熱くなりました。子どもは本質をちゃんと見ています。障がいがあるかどうかより、大事なのはどう心を通わせるかや、と改めて思いました。

その後、「アジア障害者友の会」を立ち上げ、フィリピンやタイの障がい者施設を訪ねました。言葉が通じなくても、笑顔や手のぬくもりで心は通じます。フィリピンの施設で、ひとりの少年がそっと私の手に花を握らせてくれたことがありました。そのとき、「人のやさしさには国境も、障がいの壁もない」と、心から思いました。

今は、地域のバリアフリー活動や、認知症サポーターの養成にも取り組んでいます。障がいがあっても、ただ「助けられる存在」じゃない。誰もが誰かの支えになれる。これまでの出会いや経験が、そう教えてくれました。

今は週に2回、デイサービスに通っています。ヘルパーさんとの何気ない会話や、利用者どうしの笑い声が、日々の元気の源になっています。

障がいは、たしかに不便です。でも、不幸ではありません。

人と人が、心を通わせ、助け合い、笑い合える——それこそが、私が歩んできた道で得た、何よりの宝物です。

私の「心の輪」は、今も少しずつ広がっています。手と手をつなぎ、声をかけ合い、心を寄せ合えば、きつとどんな壁も越えられる。私は、そう信じています。



障がいの有無にかかわらず対等に 人と向き合える人との出会い 私を変えてくれた大切な支援者の人とのお話

佐野 舞香

1年前、私は今までしたことがなかった「ものづくり」が作業内容の作業所に通所し始めました。今までいくつかの作業所を転々とし、ここ数年は家に引きこもり、社会に出ることがとても怖く感じていました。そんな中、元々興味があった絵を描くことを作業にしている、今の作業所に出会いました。最初は何もわからず泣いてしまうこともありましたが、しかし、スタッフさんが懸命に私のことを考えてくださり、今では作業所に週4回通うことができるようになったのです。その中で、私を変えてくれたスタッフさん、Oさんとの今までを書きたいと思います。

Oさんは、利用者さんみんなから愛されているスタッフさんです。しかし、私は元々対人関係が苦手で、すぐに心を開くことができませんでした。中々打ち解けることができず、「この作業所も合わないのかな…」と諦めていました。諦めている私とは裏腹に、Oさんは必死に私が打ち解けられないかと考えてくれていたそうです。そして月日は過ぎ去り、私とOさんは通所するたびに笑いあえる関係になっていきました。しかし、私の中でOさんは「一緒に笑いあえる存在」と思っていたため、弱音を吐くことはできずにいました。そんな中、私が心の安定が保てなくなる時期がやってきました。

誰にも弱音を吐くことができず、フラッシュバックや自傷行為、泣き叫ぶことが多くなりました。そんな時、いつもOさんは、自傷行為を止めながらもそれ以外は隣で何も言わず、そばに居続けてくれたのです。私が落ち着くまで手を握りながらずっと。そして、落ち着き始めた時、Oさんはこう言ってくれました。

「佐野さん、私の目を見て。」その言葉に私はとても救われ、心を動かされたのを今でも鮮明に覚えています。「Oさんは信頼できる人なのかもしれない」そう心から感じたのです。その出来事から私はOさんにいろんな話をするようになりました。今のことも、過去の怖かったことも、人が怖いことも、自分が怖いことも、本当にいろんな話をして、時には二人で本音を話し合ったこともあります。

それでも自分に余裕がなくて「しんどい。助けてほしい」その言葉が言えなくて、一人で抱えてしんどくなってしまつてしまいました。そんな時、Oさんは小さなメモに手紙を書いて渡してくれるようになりました。最初は「大丈夫？どうしたの？」と書かれたメモを渡してくれていました。そのメモに私が返事を書くことで、しんどいを吐くことができていました。そのメモを何枚も貰ううちに「自分からしんどいを伝えられないか」と私自身が模索するようになりました。そして誕生したのが「しんどいを伝える言葉カード」です。不安、怖い、わからないけどしんどいなど、いくつかのしんどいをカードにして持ち歩くようにしました。そして、しんどい状況に合わせてカードを見せながら「しんどい」と自分から発信できることが増えたのです。

そうして伝えられることが増えたおかげで、自傷行為をすることは少なくなり、しんどいことを伝えた時、Oさんは「ゆっくりでいい。佐野さんのペースでやっていい」と言ってくれたり、作業内容を臨機応変に変更してくれたりします。時には二人で絵しりとりをすることもあります。「私らしさ」を常に引き出してくれて、出会った時から私という人を見てくれているOさん

には、本当に感謝がありません。

ある時、Oさんはこう言っていました。「私は障がいがある人ない人にかかわらず、その人を一人の人間として対等に向き合いたい」と。この考えは、現代ではいろんなところで普及し始めている考えかもしれません。しかし、私は普及だけが先走りして、実際に行動へと移せている人は、あまりいいのではないかと思います。実際に私は「障がい者だからできないだろう」と何度も言われてきました。人は「障がい者」と聞くと「自分よりできることが少ない」などの考えを持つことが多いように感じます。Oさんがまっすぐ対等に向き合える人だったからこそ、私は心から信頼することができ、自分も変わっていきたいと思うようになったのだと思います。

私はこれからもOさんと笑い、時に本音をぶつけ、弱音を吐ける関係でいたいと思っています。そして、Oさんのような、人と対等に向き合い、優しさを分けられるような人になりたいです。Oさんと出会って本当に良かったです。

Oさん、いつもそばで変わらずついてくれてありがとうございます。





共生社会を考える

城星学園小学校六年

矢部 碧子

先日、万博のイタリア館前で、車いすに乗っている日本人とイタリア人の選手の試合を間近で見ました。車いすは固定されていて座ったまま長い剣でぐいぐいと手を伸ばして相手を突きにくいくを見てハラハラしました。手を伸ばすたびに「ガチャン」と固定している鉄板の音がして迫力が伝わってきて、見ていてとても楽しかったです。

私は車いすに座った時にこわい思いをしたことがあります。それは学校の体験授業でのことです。友達に車いすを押してもらったのですが、少しかたむいただけでも後ろへたおれてしまうのではないかとひやひやしました。見るのとはずいぶん違うんだなと思いました。そんな時、新聞で車いすの国際パラリンピック委員会理事のマセソン美季さんが、ある小学校へ訪問し、クラスのみんなで車いすに乗っている友達もいっしょにドッジボールを楽しむにはどのようなルールが必要なのかと話し合いをしたら、色々な意見がでたという記事を読み、私も万博で車いすに乗っている人も押す人もみんなが楽しく暑いので、私はまず車いす専用レーンが必要だと思いました。スマホを見ながら歩く人や、よそ見をする人も多く危ないので、大屋根リング下に車いす専用レーンがあれば安心して移動できるのではないのでしょうか。また、各パビリオンの移動には近道があれば良いと思います。

今回私は車いすフェンシングの試合や、学校の体験授業から、万博でも車いすの人を気をつけて見るようになりました。まわりの人の事を考える事は共生社会の第一歩だと思いました。また万博では、フェンシングと車いすフェ

ンシングが同じ場所で交互に行われていたので、同じフェンシングでも色々な見方ができどころも楽しめましたが、どうしてオリンピックとパラリンピックを分けているのか疑問に思いました。調べてみると『目的と運営主体が異なるため』とありましたが、運営を同じにしていっしょに行うのは可能だと思います。私が大人になったころには、わけへだてなく様々なスポーツを楽しむことができる時代になってほしいと思います。





心をつなぐ二輪の花

関西創価中学校二年

武田 佳代子

赤、オレンジ、ピンク、紫色のカラフルな毛糸。その中央には、青く光るビーズが一つ。二輪の花を結び折り紙の包みには、大きく「ありがとう」と書かれていた。

これは、私が一年生の冬、近所の支援学校との交流会でいただいた宝物だ。支援学校には、体が不自由な人や、うまく話すことが難しい人など、様々な人が通っている。私たちの学校では、一年に一度、その生徒さんたちと交流会を行っている。私はその冬、初めて参加することになった。

企画担当になった私は、「どうすれば、参加したみんなに楽しんでもらえるか」を班で何度も話し合った。みんな積極的に考え、様々な考えが出された。「まずはお互いを知ることから始めるよね。自己紹介タイムは欠かせないね。」「ダンスでサプライズ登場したら、盛り上がりつつ雰囲気良くなるんじゃないかな。」

「ポッチャというゲームは、障がいのあるなしにかかわらず楽しめるものらしいよ。」

わいわい言いながら相談は進み、折り鶴の贈り物もすることに決まった。役割分担も決まり、準備が本格的に始まった。

交流会の説明動画を作る班、心を込めて折り鶴を作る班、ダンスの振り付けを練習する班。それぞれが協力し合いながら、交流会に向けて力を合わせた。そして迎えた当日。会場の体育館に着くと、私たちは大きなカーテンの裏に集まり、息をひそめてサプライズダンスの出演を待った。

司会の先生の合図でカーテンが開く。私たちが飛び出すと、驚きと笑顔が

一気に広がった。音楽に合わせて手拍子をし、ステップを踏むうちに、緊張は喜びの歓声へと変わっていった。

自己紹介では、

「同じ名前だね」

「同じアニメが一緒だ！」

と笑顔がはじけた。支援学校では、一人の生徒に一人の先生がつき、その子の好きなことや得意なことを教えてくださった。暑いのが苦手な子、近づいてじっと目を見つめてコミュニケーションをとる子、大きな声を出して笑う子。一人一人の個性を紹介してもらう中で、心の距離がぐっと縮まった。

次はポッチャ。白い「ジャックボール」に近づけたチームのボールが得点になる。私は車椅子の男の子とペアになり、長い筒を使って投げる方法を選んだ。

「どこに転がそうか？」と相談し、「セーのー！」で一緒に手を放す。ボールは真つすく進み、相手のボールをはじいてジャックボールのそばに止まった。周囲から「うまくいったね！」と声が飛んだ。男の子は満面の笑顔。うまく言葉は出なくても「やったね！」と喜んでいる気持ちが伝わってきた。その後も好投が続き、私たちのチームは勝利した。

試合後、全員で作った折り鶴をプレゼントすると、みんなとても喜んでくれた。全員が集まって記念撮影をする時、一人の先生が担当の子の背中をずっとさすっておられた。その先生は「こうしてさすってあげると、安心して力が抜けるんだよ」と教えてくださった。私たちも、声を掛けながら、そっと

背中をさすった。すると、その子の表情が和らぎ、心が通じたように感じた。
この交流会を通して、私は「心と心がつながる大切さ」を学んだ。話すことや動くことに不自由があったとしても、相手を知ろうとする気持ちと、違いを理解し受け入れる温かさがあれば、心は自在につながる事が出来る。
あの日いただいた二輪の花は、今も私の机に飾ってある。花と花を結ぶ糸は、私たちの心をつないでくれた証だ。あの笑顔の心の花の輪を、これからも日本中、そして世界中へ広げていきたい。





社会の中の まゆねえちゃん

桃山学院中学校一年

谷口 綾音

「あやちゃん、はよ、これかたづけてかえりや。」
「わかってるよ、まゆねえちゃんちょっと待ってや。」

これは、私が祖母の家に遊びに行った時に、必ず交わすやりとりです。まゆねえちゃんは私の叔母にあたる人で、明るい障がい者です。障がいの程度はわかりませんが、とても几帳面で、シリーズになっている本の順番をきちんと並べ替えたり、トランプを使った後に、数字順に一から四枚ずつマークの順番も決めて並び替え片付けます。

そして、小学校から今まで公文に通い続けひらがなとカタカナの練習をずっと続けています。日本一長く公文に通い続けているのかもしれませんが。きつと三十年以上の公文歴です。

スヌーピーのぬいぐるみが大好きで、ソファで四匹くらい飼っています。四匹の家族構成が決まっていて、置く場所を間違えると鋭い指摘がとんできます。姪の私から見ても、とっても可愛らしい面白い叔母さんなのです。家が近いので、私が生まれた時からまゆねえちゃんと関わっています。まゆねえちゃんのことを、ちょっと人と違うな、と思ったのは私が年中くらいだったと思います。父にまゆねえちゃんのことを聞いた時に、笑いながら、そういう人やねん、という一言で特に障がい者であることを説明された記憶はありません。色々なことに対してこだわりが強い分、関わり方が難しいなと思うことも多々ありますが、その「ツツさえつかめば、明るく面白い人です。」

まゆねえちゃんは、一人で電車に乗り、作業所へ仕事に行っています。朝潮橋から地下鉄で弁天町まで行き、JRに乗り換えて芦原橋まで行き、更にそ

こから作業所のバスで通っているのです。昔、通勤途中の電車で迷子になったようで、警察にも届け、家族総出で探し回ったこともあったそうですが、だいぶ経ってから作業所へたどり着いたそうで、未だにその経路は謎のままです。おそらく、電車に乗っていた人が、迷っている様子を見て、持っている定期などから乗り換えを教えてくれたりしたのではないかと思います。そうやって周りの人に助けてもらいながら、まゆねえちゃんは社会と関わっているのです。近くの市場に行っても、買い物メモを持っていたら、顔見知りのおばちゃんとその品物を一緒に探してくれる。レジでちゃんとお金も払える。駅まで行く道で、近所の人に会った時、まゆねえちゃん特有の大きな声で「おはよう」と言ったら「おはよう、まゆちゃん気を付けて行きや。」と声をかけてくれる人がいる。あまりに当たり前になっているこの光景が、実はとても優しさにあふれているのだと気付かされます。

私の祖母は、「ふらっと」という就労継続支援B型の仕事場の代表者です。そこには、様々な障がいを持った人がいて、それぞれ違った個性があります。視覚障がい者だけけど、画用紙を数えたら誰よりも正確で早いプロ。知的障がい者で、ガチャガチャの景品を詰めるのが得意なプロ。他にも、色々な特性を持ちながらも、一生懸命仕事をする人たちがいます。時折、言い争いや、間違えて怒られたりしながらも、和気あいあいと仕事をする姿を見ると、障がいがあっても居場所があって、仕事をして役に立っているという実感が持てるいい職場だなと感じます。

障がい者だからと差別したり、特別扱いするのではなくて、人としての個

性だと思えるような人が増えていけばいいなと思います。そのためにまずは私が、まゆねえちゃんだけではなく、色々な特性のある人に出会ったときに、それを理解し配慮しながらも、“普通に”接することができる人でありたいと思います。





五人で行く旅行は、 まだないけれど：

関西創価高等学校二年

坂口 佳恵

私が小学二年生のとき、妹が生まれました。ずっと妹がほしかった私は、家族と一緒に跳ねるように喜びました。学校帰り、お母さんと妹がいる病院へ向かったあの日。いつもと違う帰り道を歩く優越感。病院に入るとき、熊鈴の音を手で押さえて胸の奥でワクワクが膨らんでいくあの感覚。妹とお母さんを見ると夏の暑さが吹き飛ばぐらい嬉しかったです。

妹は三歳くらいまで、とても静かで大人しい子でした。あまり喋らないことも、「きつと成長がゆつくりなだけ」と思っていました。けれど、三歳児検診の日。お母さんから聴いた医師の言葉は、私たちには重すぎる響きをもっていました。

「自閉症スペクトラム症、ADHD、睡眠障害——」。

さらに、保育園に上がる前の検査では

「軽度から中度の知的障害」

という診断。意味を全部理解できたわけではありません。それでも、胸の奥が冷たい水で満たされるような感覚と、「普通」という道が私たちから遠ざかっていく音を、確かに感じました。

成長するにつれ、妹の特性ははっきりと表れました。

買い物に行こうとしても、気に入らないことがあると奇声のような声を上げて動かなくなり、スーパーの通路で立ち往生しています。夜は眠れずテレビをつけることもあり、家族全員の眠りが奪われます。言葉が通じないものどかしさから、泣き叫ぶこともありました。変化に弱い妹と一緒にだと、家族そろってのお出かけは難しく、私の十七年間で、五人そろって旅行したことはありません。

ません。夢見てきた外出は、今も棚の奥にしまわれたままです。周りの友だちのように家族との思い出が少ないことが、今でも辛くなることがあります。

何よりも、妹が泣き叫ぶときに浴びせられる周囲の冷たい視線が、私を刺しました。それは私に向けられたものでなくても、「邪魔者を見る」ような眼差しが、大好きな妹に向けられているのが耐えられませんでした。

でも、一番頑張っていて笑顔が素敵なお母さんは、時々悲しそうな、つらそうな眼をしています。

「手が痛いせいで働けなくてごめんね」

「ちゃんとお小遣いあげられてないよね…」

——そんなふうにお母さんは言います。

「もし、ママが亡くなったら、ともちゃんをよろしくね」

と最近をよく私と弟に言っています。私はそのたびに、大好きなお母さんと時間が亡くなってしまいそうで、胸がしめつけられます。不安から出る言葉だと分かっているにも聞きたくない言葉です。

寮で生活している私は、必要な時だけお母さんにお金をお願いしています。

先日、部活動で遠くに行くから振り込みを頼むと、LINEで写真が送られてきました。千円札、五千円札、一万円札が扇子のように広がった写真です。それは、リウマチで痛む手を我慢しながら、かけ持ちの仕事で一生懸命に貯めたお金なのだとわかりました。その写真には、「振り込み遅くなってごめんね」というメッセージが添えられていました。

——私は、その「ごめんね」が嫌です。お母さんには事情があるのに、謝

らないでほしい。心まで痛めて私たちのために無理をしないでほしい、そう
思います。

他にも胸の詰まるような思いを抱くことがあります。祖母は、時に少し強
い口調で母の負担が大きすぎるのではないかと口にします。母もまた、諦め
をにじませながら不満をこぼすことがありました。

でも、今は分かります。祖母は、母の負担を心から心配していた。お父さ
んはちよっぴり家事が雑だけど、おいしいご飯も作ってくれるし、私たちの
送り迎えをしてくれます。だけど、妹の細かいところまで気づかなかった。
母は仕事と妹の世話に追われ、自分を追い込み、持病のリウマチを悪化させ
てしまった。それでも、私や弟の学費を気にかけ、無理をして働いています。
だから、欲しいものがあつたときには、母に負担をかけないように自分のお
小遣いで買っています。私は、そんな母の苦しさにつけなかった自分を情
けなく思います。

妹にも事情があります。祖父母にも、父にも、母にも、私にも事情があります。
誰にでも、その人にしか分からない「事情」があります。きっと、冷たい視
線を向けてしまった人にも事情があります。

泣いている子に冷たい視線を向けてしまったのは、その子や家族の「事情」
を知らなかっただけかもしれません。人は疲れていれば、小さな行動にも苛
立ちを覚えることがあります。だけど、相手にも必ず見えない「事情」があ
ることも、忘れないでほしいです。

障がいとは、誰かのせいではありません。誰か一人が背負い込むべきもので
ありません。それぞれが抱える「事情」を理解してみんなで支え合うこと
が必要です。

妹を通して私は知りました。優しさは、相手を想像すること、思いやるこ
とから始まるのだと。そして、その思いやりは、世界を少しずつ変える力を持っ

ているのだと。

今、九歳になる妹は、明日や明後日、クリスマスがいつ来るのかもわかっ
ていません。それでも、たしかに成長しています。毎日楽しそうに養護学校
から帰ってきているそうです。泣き叫ぶこともなくなりました。私の大好き
な妹の変化は、家族や周囲の人たちの理解と協力があってこそだと、実感し
ています。

——五人で行く旅行は、まだ叶っていません。遠くに行けなくても、大好
きな家族との楽しい思い出はたくさんあります。同じ時間を重ねながら、そ
れぞれの「事情」を抱えながらも、笑顔で支え合っています。その待ち望ん
だ光が射すまで、私は歩み続けます。父と母と弟と妹と幸せな思い出を積み
重ねられるように——





障がい者と健常者が過ごしやすい 社会の答えとは

天王寺学館高等学校二年

杉本 愛恵

私には年が3つ離れた、自閉症の弟がいる。幼いころから可愛がってきた彼は今や中学生になり、身長も靴のサイズも追い抜かれたが、ちょっぴり甘えん坊なところは昔と変わらず、今でも時々ハグなどのスキンシップを求めてくる。癇癪を起こすことはたびたびあるが、兄弟どうしの喧嘩はほとんど経験していない。弟は私のことを正直どう思っているかわからないが、私は弟のことが大好きだ。

私自身、障がいを持つ弟がいる環境で育ったため、弟のことを考え出すとどうしても、本人や周りの人の意向を確かめせずに「弟のためにこうした方がいい」と勝手に判断してしまうような、「障がい者が身近にいる人の考え」になってしまっていた。周りの人の意見を聞くと、「こちらの努力を何も知らないくせに」嫌悪感を抱いてしまっていた。

例えば、弟が小学校入学の時。初めから特別支援学校に入学させるべきだったかもしれないのに、両親が「弟のため」と言って、特別支援学校のある地域の小学校に入学させていた。当時の私はまだ幼く、両親の言うことがすべてだと思っていたため、周りの人が弟について何か言おうと、「周りの人は私たちの苦勞を知らないからそういうことを言ってしまうんだ」という思考回路になってしまっていた。今思い返せば私のこの考え方は両親から影響されたものだったように思う。

自分が年齢を重ね、弟が普通学校特別支援学級から特別支援学校への転校が決まったこと、また、SNSなどで自分とは違う意見に目を通すようになったことにより、自分の持ち合わせていない、ほかの人の障がい者に対する価

値観や感覚について考えるようになった。そして、自分を含めた世の中の障がい者に対する感じ方や考え方には、大きく分けて3つ『世間一般の考え』『当事者の考え』『障がい者が身近にいる人の考え』があると感じるようになった。先ほどの、弟の小学校入学の例で話すと、「本人の意向も確認せずに物事を決めてしまうのは、親のエゴではないか」「癇癪を起すなどのトラブルが授業中にあった際、周りの生徒たちの迷惑にもなりうる」などの、『世間一般の考え』を数年前になって初めて知ったのだが、どれも今までの私にはなかった、もしくはきちんと受け入れようとしなかった考えばかりだった。

また、先日見たSNSの投稿で「障がいを持っているから何をしてもいいわけではないし、すべての行為が仕方ない、と済まされるわけではない。」「障がい者のハンデを背負って生きているのは確かだが、そのハンデを背負っているからと言ってなんでもかんでも優しくしてあげるのは、それはそれで違う。特定の人に必要以上に優しくしてしまうのも、障がい者の差別になるのではないだろうか。」という発言をしている方がいたことに対し、こういった新しい視点に色々と気づかされ、これまでの自分の言動を見直すきっかけになった。『障がい者が身近にいる人の考え』のようなものとして、今まで自分の中にあった、「周りの人は私たちの苦勞を知らないからそういうことを言ってしまうんだ」という考えも、未だに私の頭の片隅に残り続けているが、世間一般の方々からすれば「当事者のことを思って必死にならなければならないけど、それは本当に『当事者の考え』に寄り添った言動なのか。空回りしていたり余計なお世話な可能性だってある。」と思っているのかもしれない。

今までの経験や、近年の考え方の変化を通して、同じ世界を生きる人でも、それぞれ意見の内容や視点、立場に大きな違いがあるため、各々の考えの本質をきちんと理解することで、障がい者と健常者がともに、より一層過ごしやすい環境を構築していくための自分の意見を、初めて言うことができるのではないかと考えるようになった。今までのように、相手の言い分を何も理解しないままに頭ごなしに否定するのでは、単に自分のエゴを吐き出していることになりかねないと思う。

実際問題、この課題は白黒はっきりできない、グレーで、またシビアなものなので、答えを導き出すには熟考する必要があるように感じる。

私には弟がいる分、障がい者と健常者の過ごしやすい社会について幾度も考えを巡らせてきたが、未だに自分の明確な答えは出ていない。なかなか簡単にはいかないし言語化することも難しいが、時間を掛けて多くの意見に触れ、様々な人の立場について考えることで、いずれは自分の中での答えを見つげられるようにしたい。





みんな仲良し

田辺 とよ子

今から33年前、脳性麻痺と視力障がいを持つ娘当時11才、母私44才の時も作文をださせて頂きました。娘は私が作文を書いた時の44才になりました。近所の小さい子ども達のふれあいの中から、これから先、51億人の世界の人々にできるだけ多くふれあえることを喜びに生きていきたいと最後を結びました。その後どんな生き方ができたのかな。

盲学校を娘は18才で卒業し社会人になりましたが、なかなか行く所がありませんでした。障がい者の仲間のお母さんが、今行っている作業所（夢飛行）を紹介してくれました。そして面接に行き、どんな子受け入れますよ、自立とは私達のことを受け入れてくれることなんですと話して下さいました。私は自立とはなんでも一人でできることだと思っていましたが、この考えは間違っていることに気がつきました。できないことをまわりの者が補って下さたら自立なんだと考えるようになりました。合格できて通所できることのあの喜びは今でも忘れることはありません。

夢飛行では、絵画（皆でビー玉をころがして作品を作ったり）、作った作品を交代で歯医者さんに届けに行っています。スタッフの方とペアを組んで先生に車いすダンスを習い、一年に一度発表会もあります。また旅行にも行き、パスポートを取って初めて飛行機に乗り韓国に行ってきました。今年は万博にも行きフランス館に入りました。行く時娘が「暑いなあ」と言ったら、通りますがりの方が「暑いねえ」と、また歌を歌っていると「うまいね」と声をかけてくれたようです。小さなふれあいがとても嬉しいことなんです。いろんな取り組みをして地域へのふれあいをしていますが、その中で、ワーキン

グホリデーの受け入れをされていて、いろんな国からスタッフの方が来ます。その方々の言葉を聞き、いつの頃からか娘は、意味はわかりませんが英語の発音で話するのが得意になりました。以前日本語が話せない方が来て、娘が英語で話しかけていると聞き、行く機会があったので行ってみると言葉が通じているかのように英語でスタッフの方と話していました。とても楽しかったです。最近もフランスの方の声を聞いただけで英語に切り替えるバイリンガルな息子さんですと連絡がありました。また我が家でも娘の姉がアメリカの方と国際結婚をしたので、毎年夏になると子どもを地域の学校に入れるため2ヶ月ほど帰ってきます。皆が帰ってきた時、とくに義兄の声を聞くと娘は、「アィムソーリー、ハロー、OK」とか知っている単語をならべて、英語調で話しかけて迎え入れています。それに上手にこたえてくれるので嬉しそうにしゃべります。外国の方が日本語で話しかけても、娘の耳には違うように聞こえるのか英語の発音になります。夏の2ヶ月は我が家は英語がとびかう生活をしています。娘も仲間に入って英語調でしゃべり、時にはあっていることもあり、おもわず皆笑ってしまいます。それでもお母さんは娘のようにな英語調で話が出来ません。私には通訳が必要です。どこの国の方にも物怖じせずにコミュニケーションをとるのが大好きな娘に、どなたも心のこもった対応をして下さり感謝ですね。人の出会いによって大きなつながりの輪ができ、娘の心も豊かに成長させてくれています。

最後に娘は歌が大好きなのですが、その中のひとつハッピーバースデーも好きで、夢飛行で誕生日会があると歌いながら帰ってきます。いつも姉の家族、

おじさん、おばさん、お友達にハッピーバースデーの歌を歌ってプレゼント
しています。歌のあと「おめでとう」と言います。皆さんとても喜んで、す
いなお言いつてくれます。
これからもうっぱい歌って、おしゃべりして皆さんと喜んだり、楽しんだ
ら嬉しいです。





受賞式とその後で

森田 香奈

昨年、急に思い立ち経験もないのにこの体験作文に応募したところ、自治体の方から入賞したとお知らせを受けた。

大変光栄で嬉しかったが表彰式への参加にはかなりためらいがあった。出席を決めるまで色んな考えが頭をよぎった。

どうしても他人には隠しがちな精神病。人前に晒すことの後先やオープンにする勇氣、発症年齢が若く物事を自分で判断する経験が極端に少なくて自分を信じる経験に欠けていたことに気が付いて思い切って出席することを自分で決断した。

行ってみて驚いた。周囲の人たちが温かいのだ。それも想像もしなかったくらいに。何か特別な出来事があったわけではない。でも滲み出るお人柄、安心感（神経が過敏でそういうものに影響を受けやすくなっている）。それから醸し出される雰囲気の中で式を終えることができた。出席者間での会話もあり見ていて羨ましかった。

人に怯え表面だけを取り繕い猜疑心の中で生きてきた私には考えられなかった事だ。その時に発想の転換が頭の中で起こった。

「心の輪」とは英文字のOではなく実はCなのではないだろうか。これまで輪の内径を大きくするものだと思い込んでいたが（それも方法の一つだと思つ）まずは閉ざされた輪の入口を開いて伸ばして一本の棒のように線にすることが必要だと感じた。そして同じような人達とつながって新たに作り直す。

そこには差別も偏見もなく、新たな大きな内径のOがあり自分にも役割が

ある。

助ける、助けられるの二択ではなくて支えあい、良い意味での利用し合える関係。それがあれば共生も無理なく持続できる気がした。

当然それには相互に協力が不可欠で、助力を得るためには、まず自分の弱みや強みの棚卸が必要でそれが今の自分にできる事だと痛感した。

自身の経験として、本当にどん底を意識することで這い上がる氣力に縋り付くしかない。体を感じる重い重力というか水の中にいるような抵抗力とそれらにまとりつかれながら抗い続ける日々は今後も続いていくがこの体験は強みにならないだろうか。

出席に際し根深い偏見は誰よりも他でもない自分が作ったものだとは自覚したときに大きな障壁は乗り越えた感じもあり風穴を開けるきっかけでもあったと思う。穿った一点をあとは押し広げるだけだ。

その一点はとても重くて長い歳月だった。焦りや苛立ちなどで病氣の受容はなかなか簡単ではなかった。

式にいた他の人達からはどんな私が見えていたのかはわからないが知らないということが偏見の原因につながることはあると思う。

私が思ってきたほど「世間の（普通の？）人達」は怖くなかった。お互いに恐れるのではなく、まずは信じることから始められないものだろうか。まずは慣れることから。

自身が病氣であると気が付けない統合失調症はそれが悪さをするのが晩年には落ち着くこともあると言われている。私はもうその年齢に差し掛かり始

め、またそうではなくてもたとえ若年でエネルギーがありあまっていたとしても、何がしかの気付きが問題行動の抑止力とはならないものか。

思うように動けないもどかさだけにとどまらず迷惑で恐ろしい存在だと無条件に疑われるのはつらいものがある。

自分や他者への信頼を損ねずにすむ方法はないか。これからは果たしてその一助となれないものだろうか。

疲労感を酷くしたようなだるさと頭の働きを抑制する見えない力。それでももがき続けるしかない現実。

病気でできなくなっていることも少なくはないが、無自覚のまるで皮膚のようにはばりついている偏見が見えない枷となり、本来の自分の能力や性能を妨げてきた部分も少なからずあると思う。

このような発信の機会をいただき、まだまだ閉ざされた世界から一步を踏み出したばかりだが、どのような形であったとしても表現することで見えてくるもの、景色や進む未来が輝かしく素晴らしいものであればと希望を込めて末筆としたい。願いも込めて。





理想に向かつて

宮川 清美

私が初めて障がいを持つ人を見たのは、小学校の特殊学級に通っている数名で、交流を持つ事は一度もありませんでした。だから障がいを持つ人の事はまるきりわかりませんでした。

中学校に上がった時（私が通っていた中学校は三つの小学校が合併したマンモス中学校でした。）となりの小学校から来た右半身が不自由な子と知り合いました。きっかけは小学校から一緒だった数名に露骨に罵倒されたり、いじめを受けているのを見たことです。そんな感じで、何故その子がいじめられていたのかわからないまま、私から声をかけました。

私が通っていた中学校の制服はセーラー服で、彼女は、セーラー服のリボンもスニーカーのひもも自分では結ぶ事ができません。私と一緒にいる時は、私が不器用ながらも結んであげていました。二年になって、すっかり仲良くなったからか、彼女の甘えがでてきました。

リボンもスニーカーも綺麗に結べないと何回もやり直しをさせるのです。私も「大丈夫だよ、結べてるよ。」と言っても気分を害した態度をとってきます。

私も障害を持つ人の気持ちがわからなかったので、どんどん疲れ、離れていきました。それから高校生、社会人になり私は、誰一人として障がいを持つ人とかかわらない日々を淡々と過ごしていきました。

そして、三十歳半ば、色んな事が気になって、完璧じゃないといけない、仕事ができないといけないという思いで首がしまる思いをするようになってきたのです。あきらかにメンタル不調。初めてメンタルクリニックのドアをたたきました。診断名は、「強迫性障がい、うつ、複雑性PTSD」でした。

それでも私は苦しくても会社へ行かなければいけない。四十歳まで普通に働き続けました。そしてアメリカ滞在の機会に恵まれ、アメリカにいた三カ月間は、本当に色々な症状が起らず開放され充実した日々を過ごしました。

しかし、日本に戻ると、また苦しい毎日に逆戻り。ドクターから精神障がい者手帳を交付してもらうようにアドバイスを受けました。

私自身、障がい者に偏見はありませんので他の人もそんなものだろうと思いついていました。ところがふとした時に私の障がい人が知られるようになると、一人また一人と友達が去っていききました。その時、言葉にならない悲しみと怒りが湧いてきました。そして「そうなんだ健常者は障がい者を受け入れないんだ。」としみじみ思いました。

しばらくして日本人のいない英会話学校に通い、何故かわかりませんが、何の知識もないままキリスト教に興味を持ち始めました。

少人数レッスンや個人レッスンの時に講師に 크리스チャンかどうかたずね、 크리스チャンだという講師にキリスト教の教えを聞いていきました。そしてその中の一人が堺の教会に通っている事を知り、私も連れて行ってもらいました。プロテスタントのその教会はとてもシンプルで、賛美歌を歌ったり、聖書の解説を牧師様がしてくれました。それだけなのにとても居心地がよく、私は毎週通うようになりました。数年がたち、教会は大きくなり、中百舌鳥に新築の教会が建ちました。私が住む場所から車で四十分かかるので、教会の近くに引っ越すことにしました。そこでは毎日近くに居場所があり、いつも皆が受け入れてくれました。健常者の方も普通に接してくれ、次第に気持ち

ちが軽くなり、楽しく通っています。

また以前に住んでいた市とかなり違い、福祉施設が充実していて、まずはデイケアに通うことにしました。そこでは看護師さんや、作業療法士さん、精神保健福祉士さん、臨床心理士さん達がそろっていて充実したケアを受ける事ができました。また地域包括支援で、趣味を楽しむこともできました。そして、作業所という場所がある事を知り、家の近くの作業所に通う事に決めました。わずかですが工賃をいただき、できる範囲でいろんな仕事をさせて頂きました。

また、作業所で「ピアカウンセリング（障がい者による障がい者へのカウンセリングやサポート）」の講習会がある事を知り、自分の為にも、他に困っている人の為にも知識を得たいと思い、作業所に通いながら講習を受けました。講師は実際にピアカウンセリングを続けている方々で生の声を聞け、色々と気づきができました。

さらに、ヘルパーさんや訪問看護師さんに来ていただくようになり、かなり生活が助けられています。

健常者の友達はまだできてはいませんが、作業所、ヘルパーさん、訪問看護師さんと交わっていくうちに、私の中の健常者に対して持っていた「きつと理解してくれないだろう」という思いや、卑屈な思いが小さくなってきました。しかし、まだ福祉事業所の方や教会の方々になっっているだけで、これからは機会があればできるだけ積極的に交流を持ちたいと思います。

私の望みは障がい者と健常者の垣根を越えて、お互いがそれぞれの特性を認め一人の人として接し合う事ができる社会になることです。



障がい者週間の

ポスター

目次

《最優秀賞》

◆小学生部門

〔大阪府〕

誰かを喜ばせたらさき始める花

松原市立天美北小学校 五年

大賀 珀空
…… 30

《優秀賞》

◆小学生部門

〔大阪府〕

みんなの気持ちいいきもち

松原市立天美北小学校 五年

日笠 栄都
…… 31

〔大阪府〕 一緒に歩こう

茨木市立穂積小学校 四年

道下 咲
…… 31

〔堺市〕

てっだってください

賢明学院小学校 六年

森 葵生
…… 32

〔堺市〕

いっしょにいこう！どこまでも！

北八下小学校 一年

眞鍋 夢結
…… 32

◆中学生部門

〔堺市〕

みんなの社会

羽衣学園中学校 二年

中崎 由唯
…… 33

〔堺市〕

ノーマライゼーション

羽衣学園中学校 二年

木村 羽来
…… 33



大阪府

松原市立天美北小学校5年

大賀 珀空

『誰かを喜ばせたら
さき始める花』

令和
7年度

障がい者週間のポスター





大阪府

茨木市立穂積小学校4年

道下 咲

『一緒に歩こう』



大阪府

松原市立天美北小学校5年

日笠 栄都

『みんなの
気持ちいいきもち』



堺市

北八下小学校1年

眞鍋 夢結

『いっしょにいこう！
どこまでも！』

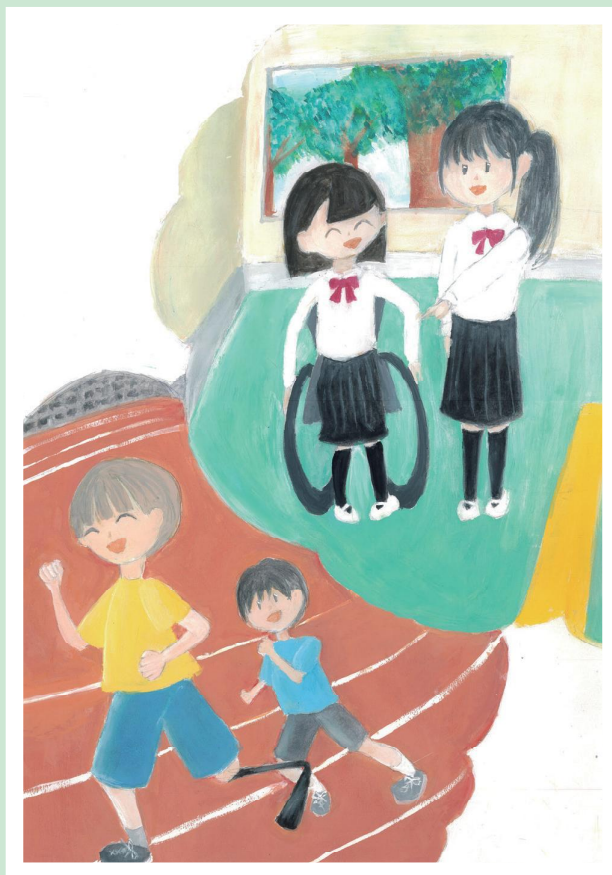


堺市

賢明学院小学校6年

森 葵生

『てつだってください』



堺市

羽衣学園中学校2年

木村 羽来

『ノーマライ
ゼーション』

堺市

羽衣学園中学校2年

中崎 由唯

『みんなの社会』

障がい者週間

(障害者基本法)

12月3日→9日

【障がい者週間とは】

「障がい者週間」とは、障がいの有無にかかわらず、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、国民の間に地域社会での共生や差別の禁止などに関する理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動への参加を促進することを目的として、障害者基本法に定められています。

積水ハウスグループは、障がい者の自立と社会参加を応援しています



SEKISUI HOUSE