

心の輪を広げる体験作文

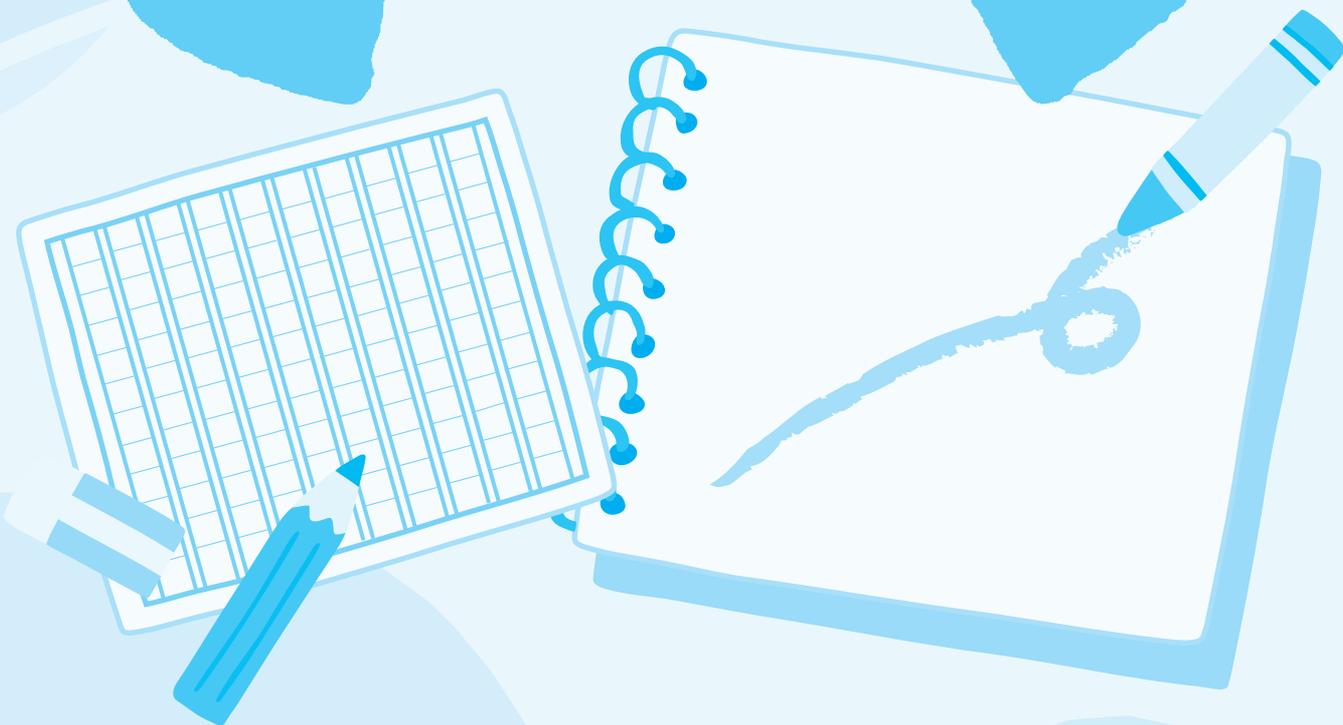
障がい者週間のポスター

作品集

出会い

ふれあい

心の輪



令和5年12月
大阪府・大阪市・堺市

ごあいさつ



大阪府知事

吉村 洋文

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、作者自身の体験を振り返り、支えてくれた周囲のひとの心のふれあいや感謝を綴った作品や、視覚障がいがある方との出会いを通して、障がい理解には思いやりと社会啓発が大切であることを実感していく経過を丁寧に表現した作品、また、障がいがある作者の普段の様子や丁寧に綴られ、前向きな姿勢に元気をもらえる作品など、どれも心に響くものばかりでした。

ポスターについても、障がいの有無にかかわらず、手を取り合い、共により良く生きようというメッセージが感じられる作品や、点字ブロック上を歩く2人の交流が生き生きと描かれており、2人の間にある信頼関係が伝わる作品など力作ぞろいでした。

2025年の大阪・関西万博開幕までいよいよ500日を切りました。この万博では「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとして、150を超える国や国際機関が世界中から「いのち輝く未来社会」への取り組みを持ち寄り、SDGsの達成とその先の未来を描き出します。万博を通じた様々な取り組みにより、障がい者を取り巻く環境がより良く変わっていくことにも大いに期待しています。

そして、このテーマを実現するためには、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

「心の輪を広げる体験作文」、「障がい者週間のポスター」について、本年も市民の皆様から多数のご応募をいただき、まことにありがとうございます。また、各部門において入選を果たされた皆様には、心よりお祝いを申し上げます。

応募いただいた作文は、障がいのある方との関わりを通じて、障がいや障がいのある方への理解が深まり、自分ができることを考え、行動しようとする気持ちを強く感じることができました。また、困っている姿を見かけた際、声をかけようか迷いながらも、相手の気持ちを考え、勇気を出して行動した時の作者の気持ちが伝わってくる作品など、実体験をもとに書かれた心温まる作品が多くありました。

障がい者週間のポスターでは、障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しく過ごせる街になるよう願いを込めて描かれた作品が多くありました。

どの作品も、障がいのある方とない方との関わりを通じた思いやりの心が表現されており、将来を担う若い皆様の心に、このような気持ちが育まれていくことをとても嬉しく思います。

大阪市では、様々な障がいの特性を理解し、障がいのある方が困っている様子を見かけたら一声かけるなど、ちょっとした手助けや配慮を行うことで、誰もが住みやすい社会をめざす「あいサポート運動」に取り組んでおります。作文やポスターで描かれていたような、心のふれあいや支えあいの輪が広がるよう、より多くの市民の皆様がこの運動に関心を持っていただき、「あいサポート」の輪を広めていきます。

また、本市では、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、施策を推進するとともに、様々な分野において市民の皆様への積極的な啓発に取り組んでおります。

この作品集や障がい者週間での取組などをきっかけに、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期待しています。

ごあいさつ



堺市長

永藤 英機

「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」へのご応募ありがとうございました。それぞれの立場から「障害」というテーマと向き合い、熱心に取り組まれたことを嬉しく思います。入選された皆様にご心よりお祝いを申し上げます。

今回入選された作文は、通所する施設で昔の学友と再会したことをきっかけに勇気を得て自立をめざすことを描いた作品、障害のあるご家族が将来も安心して暮らせる社会の実現を願った作品、障害のある方との出会いを重ね自分ができることに懸命に取り組んでいる作品など、体験を通じて感じたことや心のふれあいが生き生きと表現されています。

入選されたポスターは、歩きスマホの危険性がストリートに伝わる作品、障害に関係するマークや点字ブロックを描くことで障害のある方への思いやりを訴える作品のどちらも障害への理解が進んでほしいという作者の想いが伝わります。

堺市では、市政運営の大方針「堺市基本計画2025」において「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」を重点戦略の施策に掲げ、障害のある方が必要なサービスや支援を活用しながら、住み慣れた地域で共生・協働のもと主体的に個性や特性を発揮し、生きがいを持って心豊かに暮らせる社会の実現に取り組んでいます。

今回の応募作品には、健康福祉プラザで障害のある方を見て「障害」に関心を持たれた方や実際に相談にこられた方の話がありました。障害者福祉の拠点である「堺市立健康福祉プラザ」では、障害の有無にかかわらず多くの方に利用され、スポーツや文化芸術活動などを通じて「心の輪」が広がるように障害のある方とない方の相互理解の促進や社会参加に力を注いでいます。

堺市は、すべての人が地域で安心して暮らせるように障害に対する理解と認識を社会全体に広げ、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。

そして、この作品集が学校や地域で広く活用され、より多くの皆様が障害について考えるきっかけ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

〔大阪府〕

全国ろうあ者大会にさんかして

大阪教育大学附属平野小学校 三年

富士居

直都

6

〔堺市〕

姉のくらしやすい世の中についで

賢明学院小学校

四年 森

葵生

7

◆中学生部門

〔大阪府〕

ある日 突然

大阪狭山市立狭山中学校

三年 生野

巧

8

〔大阪市〕

音楽のちから

大阪教育大学附属平野中学校 二年

北尾

美尋

10

◆高校生部門

〔大阪府〕

思いやりが社会を変える

関西創価高等学校

一年

田中

裕子

……

11

〔大阪市〕

思いやりの深さ

関西創価高等学校

一年

高田

輝

……

12

〔堺市〕

誰もが認められる社会に

関西創価高等学校

二年

安田

幸子

……

14

◆一般部門

〔大阪府〕

人生の宝箱

〔大阪市〕

勇気の温もり

大阪医療技術学園専門学校

河合

郁実

……

18

〔堺市〕

僕の歩んできた道

森下

慧大

……

20

◆小学生部門

〔大阪市〕 力強いうで

城星学園小学校

四年 矢部 碧子

…… 22

〔大阪市〕 理かいいし合うと楽しい未来

大阪市立桃陽小学校

五年 岡内小万里

…… 23

〔堺市〕 おばあちゃんのこと

堺市立八田荘小学校

六年 石田 未來

…… 24

〔堺市〕 個性を分かり合える世界へ

堺市立八田荘小学校

六年 山本くるみ

…… 25

◆中学生部門

〔大阪府〕 障害のある同級生から学んだこと

関西創価中学校

一年 奥田 優莉

…… 26

〔大阪府〕 心の繋がり

関西創価中学校

二年 黒崎 藍

…… 28

〔大阪市〕 出会いとふれあい

大阪教育大学附属平野中学校

一年 木村 碧

…… 30

〔大阪市〕 助け合える存在

大阪教育大学附属平野中学校

一年 平野 颯大

…… 31

◆高校生部門

〔大阪府〕 私を変えた二日間

関西創価高等学校

二年 奥村 百合

…… 32

〔大阪府〕 対話を諦めない

関西創価高等学校

二年 茂山 聖菜

…… 34

〔大阪府〕 差別やいじめのない世界を作っていくために

関西創価高等学校

二年 松峯 奈穂

…… 36

〔大阪府〕 違うことは当たり前

関西創価高等学校

一年 永田 弘美

…… 38

〔堺市〕 共生社会

関西創価高等学校

一年 田村 優衣

…… 40

〔堺市〕 話すということ

関西創価高等学校

二年 松原 千尋

…… 41

◆一般部門

〔大阪府〕 我が家とアンパティサッカー

池田

…… 42

〔大阪府〕 心の内を知ることの重要性

大阪医療技術学園専門学校

植山 愛翔

…… 44

〔大阪市〕 考えること

大阪医療技術学園専門学校

吉本 羽流

…… 46

〔堺市〕 成人を迎えて

菊田 智子

…… 48

〔堺市〕 弱者と呼ばれてきたけれど……

杉谷 昂律

…… 50



全国ろうあ者大会にさんかして

大阪教育大学附属平野小学校

富士居 直都

ぼくは、六月十日と十一日の二日間、お母さんと大分けんで開かれた全国ろうあ者大会に行きました。大分空こうに着いたら、ろう者に「大阪から来たのね。」と、かんげいしてもらいました。会場近くの駅は、ろう者がいっぱいである町にきたみたいでした。ぼくは、かんたんな手話ができるけど、上手ではありません。でも、ろう者とよく会うので、手話が上手にできなくても心と心が通じることを知っています。

ぼくは、この日、「ちびっこの会」にさんかして紙コップやじしゃくをつかったスピーカーを作りました。スタッフの人は、ちよう者とろう者で、作り方しどつは、しょうがい者がたくさんはたらいっている会社から三人、来てくれました。一人目は、足がぼくと同じくらいの高さで車いすをつかっている人、二人目は、耳がほとんど聞こえない人、三人目は、生まれつきうでがひじくらしいの長さの人です。ぼくは、うでがひじくらしいの長さの人をすごくかわいそつだと思いました。でも、じこしょうかいの時に「かわいそつに見えるけど、かわいそつではないよ。ふべんなこともあるけど、笑顔で元気ですよ。」と教えてくれました。色々なことができて、とても器用な人だと思いました。夜は、ろう者と一緒におんせんに入りました。おゆにつかりながら手話で話すと、顔におゆがピチャピチャとかかりました。ぼくは、面白くて、おんせんでする手話が大好きになりました。

次の日、黄色のふくをきたちようどつ犬とはじめて会いました。東京から来たろうのおばあちゃんのちようどつ犬でした。ほこ犬からちようどつ犬になつてかつやくしている話を教えてもらいました。ちようどつ犬の顔はあま

えんぼうみたいに見えたけど、すごくかしこくて、音を知らせる仕ごができてかんどうしました。

もう一つはじめてのことがありました。それは、盲ろうの人と話したことです。手をにぎって手話で「こんにちは」とするとつじました。「はくじゅ」の手話をしたら、すごくよろこんでくれました。ぼくは、手話でたくさんおしゃべりができないけど、心を大切にしたらつじるので、うれしいなあと思いました。

大分けんからもどつて、全国ろうあ者大会でつたしゃしんをたんじんの島本先生にタブレットで送りました。先生は、へんじをくれました。「直都さん、大分に行った時のしゃしんをありがとう。色々と学んでいることがうかがえました。すばらしいですね。よかつたらしゃしんをもとに、みんなにお話してみたらどうですか。」と書いてありました。ぼくは、いっぱい話したいことがあつたので、はつぷようしました。友だちは、しつもんをしつたら、みんながたすけ合える世界になれると思うので、先生がはつぷようをさせてくれてうれしかつたです。

ふべんな思いをしている人をたすけ合つ世界になつたらしあわせになれると思うので、みんながしょうがいをたくさん知つて、しょうがいのある人を守るほうつを考えたたら、もつとくらしやすくなると思います。全国ろうあ者大会に行つてよかつたです。らい年は和歌山けんで開かれるのでたのしみにしていきます。



姉のくらしやすい世の中について

賢明学院小学校
森 葵生

私の家は、いつもにぎやかです。二つ年上の姉がとても元気だからです。私の姉は特別支援学校で勉強する六年生です。言葉はまだ話せないけれど、いつも何か独り言を言っていて、とてもにぎやかです。

私が、姉のことを少し分かり始めたのは、ごく最近のことです。

小さい頃、私は姉の行動が不思議で理解できませんでした。夜中の三時頃まで寝ずにさわいでいたり、突然いなくなってしまうたり、あぶない所に登っていたりすることが日常だったからです。

けれど、私の姉は家族の人気者です。私も姉が大好きです。周りの人から見れば、私たち家族のことを「大変そう」とか「かわいそう」と思つかもれません。

私も姉がいなかったら、障害のある人との関わり方を知ることにはなかっただろうし、考えるきっかけもありませんでした。

私の姉は、言葉は話せないけれど、絵カードや写真で自分の行きたい場所や欲しいものを伝えてくれます。私も、姉に何か伝える時は、絵カードを伝えて目を見ながらゆっくり伝えるようにしています。これは、初めから出来たわけではなく、お母さんが勉強会に行き、絵カードを使いこなせるようになるまで訓練したからだそうです。姉のように、言葉を使うことが出来ない人でも、自分の意思を伝える手段があるということはずいぶんいいことだし、この方法を考えた人もすごい人だと私は思います。

世の中には、様々な障害を持つ人がくらしています。姉の通っていたりよ育園や、支援学校でもいろいろなお友だちに出会ってきました。そして、そ

の子たちに必要ないろんな工夫があることを知りました。

私は、姉が将来お母さんやヘルパーさん無しでもくらしやすいぐらい、すごしやすい世の中になっていればいいなと思います。そのためには、障害のある姉のような人のことを、もっとたくさんの人に知ってもらうことが必要だし、公共の場に点字の支援があるように、絵カードやイラストを使った知的障害者向けの視覚的な支援も行うことが当たり前の世の中になってほしいと思います。





ある日 突然

大阪狭山市立狭山中学校

生野 巧

小さい頃の夢は警察官だった。運動は昔から得意で、運動会では毎年リレー選手だった。中学から陸上部に入って、一年生で駅伝の選手になれた時は嬉しかった。剣道も習っていた。稽古は厳しかったけれど、おかげで初段審査も順調に合格したから二年生で二段取得を目指していた。一ヶ月後に運動会を控えた九月の夕方。僕の心臓は止まった。本当に突然だった。剣道の稽古は大会前の調整稽古で、ちよつと気持ちを落ち着かせた瞬間、急に身体が熱くなって、目の前は真っ暗になった。

その後の記憶は全くない。ただ、真っ暗な世界。お花畑もなかったし、川の向こうでひいばあちゃんが手招きすることもなかった。次の記憶は救急車の中。何度も呼びかける救急隊員の人、泣きながら名前を呼ぶお母さん。

当初、熱中症で倒れたと思われていた。でも、眼球が上転し、色黒の肌が紙のように真っ白になった時、剣道の先生は異常に気づき、すぐにAEDと救急車の手配をしてくれた。学校には先生が残っていて、呼びかけにすぐに、AEDを取って走ってきてくれた。心臓が停止してから二十分が生死の分かれ目らしい。平日で学校が開いていた。夜八時だけ先生が残っていた。すぐにAEDを使ってもらえた。僕はいくつもの幸運のもと五分ほどで心肺蘇生をしてもらえた。

最先端医療技術を誇る病院で、僕の心臓を止めた原因は突き止められるはずだった。何度も全身麻酔をした。何度も造影剤を入れた。心筋を採取した。冠動脈も調べた。家族みんなの遺伝子も調べた。だけどどんな検査をしても僕の心臓に異常はなかったんだ。

「特発性心室細動」これが僕の診断名だ。心臓が突然止まったけど、原因が分からないから、いつまた止まるか分からない。という状態だ。「埋め込み式の除細動器」を体内に入れることになった。この石鹸大の機械は、一生外れることはない。それは、心臓機能障害一級に値し、僕は一生、身体障害者手帳を所持することになった。

僕は勉強が苦手だ。成績は中の下くらい。真面目に勉強しているけど、成績はふるわない。だけど運動という強みがあった。陸上は好きだったし、運動は得意だったから消防士とか、剣道を続けていけば警察官になれるかも…なんて思ったりしていた。でも、もう無理だ。だって、僕の心臓はいつ止まるか分からない。そんな危ない心臓では警察官になれない。消防士の厳しい訓練はできない。僕は何もかも無くした。目の前に存在した幾つもの道が消えた気がした。僕に価値は？息が苦しい。真っ暗な世界に一人きり。涙が溢れた。

そんな時、「子供は親より先に死んでは絶対ダメなの。」と、お母さんが抱きしめてくれた。「生きてりゃあ、なんとかかなる。」と、おじいちゃんが言った。「あなたが居てくれるだけで、それだけで嬉しい。」と、おばあちゃんが言った。「こうして、家族で一緒に食事できることが一番幸せだ。」と、父さんが言った。「世の中色んな道がある。おまえに合う道は必ずある。」と、剣道の先生が言った。僕は一人じゃない。幾つもの温かい手が僕を抱きしめてくれていた。前とは違う温かい涙が溢れた。

この先僕は、容赦ない現実を見るかもしれない。理不尽な壁を感じて自暴

自棄になるかもしれない。人の目を気にして下を向くかもしれない。だけど僕は、命を救ってくれた多くの人に対して恥ずかしい人間にはなりたくない。剣道の先生、学校の先生、消防隊員の人、病院の先生、看護師さん、リハビリの先生、たくさんの方が僕の蘇生を喜んでくれた。家族が、親戚が、友達、**「生きていてくれて嬉しい。」**って言ってくれた。

これまでの入院生活の中で、いつも笑顔で接してくれた看護師さんや検査技師さん、リハビリの先生の仕事に興味を抱くようになった。今後は僕も、人を助けられる人間になりたいと思っている。





音楽のちから

大阪教育大学附属平野中学校

北尾 美尋

私は小学二年生のときに、母と一緒にコーラス団体に入団しました。今も所属しています。

このコーラスグループは、大人から子供まで一緒に歌う混声合唱団で、地域にゆかりのある歌を歌ったり、お寺や施設でコンサートを開かせていただいたりと、地域とのつながりが深い団体です。

年に数回行われるコンサートでは、子供から高齢の方まで幅広い年齢層の方が来場してくださります。演目もわらべうたや手あそびなど、みんなが楽しめるよう工夫されています。また、障がいがある方にも理解していただきやすいように、手話を振り付けに盛り込むこともあります。様々な人が楽しめるよう、耳から入ってくる音楽だけではなく、目で楽しんだり、空気を感じたりする音楽というものもあるのだと、この活動を通して気付かされました。

ある時、コーラスの活動として、重度の障がいがある方々が入院されている病院を訪問しました。その時のことで、とても心に残っていることがあります。それは、歌を通して得られた一体感です。ジブリの有名な曲を披露させていただいた際、車いすやベッドの上であっても、手足・体を使ってリズムをきざんだり、一生けん命声を出して歌ってくださったり、一人ひとりが自分らしく曲に参加してくださりました。会場が一つになっていく感じがしました。音楽をやっている、とても充実した瞬間でした。

このような経験をしたことで、障がいがある方々への向き合い方が少し変わったように思いました。はじめは、正直いい印象はなく、私が幼かったこ

ともあり「障がい者は変だな」と思っていました。でも、音楽と一緒に心から楽しんでいる姿を見ると、そんな印象もすっかり変わりました。今は、私たちと何も変わらない、いつも前を向いて進もうとされている姿を本当にかっこいいと思います。音楽が、私たちを出会わせてくれて、大切なことに気付かせてくれて…と考えると、本当に音楽のちからはすごいなと思います。障がいがある・ない関係なく、全ての人の心に届くものだと思うので、この気持ちを忘れずに続けていきたいです。





思いやりが社会を変える

関西創価高等学校
田中 裕子

私はある日、ひとりの女性が片手に杖を、片手にホワイトボードを持って立ち止まっているのを見かけた。ホワイトボードには赤い字で「SOS！私が見えませんが！点字ブロックが何かでふさがれているので助けてください」と書いてあった。女性の足元に目をやると、女性の持つ杖が、点字ブロックの上ののったトラックのタイヤをついているのが見えた。女性の周囲にはたくさんの人が歩いていて、見て見ぬふりをするどころか全く気づいていないようにすら見えた。トラックの作業員、多くの通行人の無関心さに驚きつつ、「見なかったことにして通り過ぎる」という選択肢が一瞬だけ頭をよぎった自分を恥じた。あまりに多くの人が無視していたため、困っている人を助けるといふ行為が間違っているように思えた。だが、私は勇気を出してその女性に声をかけた。行き先をたずね、点字ブロックがある場所まで手を引いていった。その時、女性はくるっと後ろを振り向いて「ここにトラックを停めないでください。私のような人が困ります。」と作業員に向かって言った。この女性は自分の意志を主張できる強い人なのだと感じた。周りの雰囲気の流れかけた自分とは大違いだ。

それはたった数分の出来事だったが、私の心は大きく動かされた。同時に、視覚障がいについて、ほとんど深く考えたことがないことに気づいた。そこで私は、自分の中の無関心を打ち破るべく、目が不自由な人々にとって、どんな状況が困るのか、その状況でどういった補助があると便利なのかを調べてみることにした。あの女性が持っていた杖は白杖といい、路面状態や障害物を事前に察知するために必要なこと。点字ブロックの近くに看板や木の枝

が飛び出していたら危ないこと。盲導犬に食べ物を与えられたり、撫で回されたりすると困るといふこと。食事の際は、食べ物の配置を詳しく教えてほしいといふこと。どれも私たちの思いやりひとつでできることだった。「障がいを持つ人も生きやすい街」づくりの力は私たちの関心と思いやりにあるのだ。障がい者を支援する法や体制、設備を整えることはもちろん大切だと思う。しかし、人々のなかに困っている人を見逃さない意識が根付かない限り、本当の「共生社会」の実現はできないのではないだろうか。

しかし、私は障がいを持つ人への思いやりを持つこと、障がいを持つ人を特別視することは別物であると思う。無意識のうちに「障がい者は助けなければいけない存在」だと思っている人は少なくないように感じるが、決してそうではないと思う。障がい者は無力ではないし、無力だと決めつけることにこそ差別の原因があるのではないだろうか。たとえ障がいを持っていても、持っていない人のようにできることもある。障がい者に対して、全くの無関心でいるのではなく、すべてのことに手を出すわけではなく、困っているときにさりげなく手を差し伸べられる。そういう人になりたいし、そんな人が増えればいいなと思う。あの日出会った女性のおかげで、障がいを持つ人との向き合い方について考えることができた。彼女のように困る人がひとりでも減るよう、自分の身近なところからこの体験を広めていきたい。



思いやりの深さ

関西創価高等学校

高田 輝

中学二年生のとき。帰りの電車のホームで、同じ年ぐらいの男子の子を見かけた。その子は電光掲示板をスマホのカメラで撮影し、画面に顔を近づけ、一生懸命拡大していた。そして手には白杖を持っている。もしかすると、目が見えにくい「弱視」なのかな。そう思った私は、掲示板に書いてある文字を教えてあげようと思い、声をかけようとした。しかし、勇気がでず、オロオロしているうちに電車が来てしまい、結局見ているだけで終わってしまった。次の日私は、いつも親しくしている保健室の先生のところへ行き、昨日の出来事を話した。やはり一言でも声をかけたほうが良かったのか、私はどうするのが正解だったのか。一連の出来事と私の思いを聞いた先生はこういった。

「ひかりちゃんが声をかけようとしたことはすごくいいことだと思う。きつと助かることに間違いはない。でも、もしかするとその子は『自分の力』でその文字を読みたかったかもしれないよ。」

その言葉を聞き、私の中に衝撃が走った。そして同時にとある昔の記憶が蘇ってきた。小学一年生のとき、私は腕を捻挫してしまい、病院に行っから学校へ行くことがあった。登校中の電車の中。暑くなった私は着ていたブレザーを脱ぎ、カバンに詰め込もうとした。しかしカバンにはすでに荷物が入り込んでいて、うまくチャックを閉めることができない。包帯と首から吊るした布で腕がしっかりと固定されていて、うまく肘を曲げることができなかったのだ。どうしても閉めることができず困っていたその時、向かいに座っていた女性が「ここを閉めたらいいのかな？」と優しく声をかけ、かわりに

閉めてくれた。普段乗らない昼間の電車、もちろん友達がいるわけもなく細かった私は見ず知らずの人が助けてくれたことが本当に嬉しく、そして心底ホツとした。この出来事は今でも「良い思い出として心の中に残っている。私が捻挫をしていたのは約二週間にも満たないほどだ。治ればまた「健常者」になる。たまに風邪を引いたとき母に甘えるように、捻挫をしたときぐらい周りの人を頼ろうという気持ちになる。そして手伝ってもらうことに対して「ありがたい」という気持ちになり、私のことを助けてくれる人がいることを嬉しく思う。でも、障がいがある方はどうだろうか。「自分には障がいがある」そのことで、否応なしに多くのことを周りの人に助けってもらいながら生きていかなければならないのだ。そしてその抗いようのない事実を受け入れなければならない。

自分の力で日常生活を送る私達にとっての「他人からもらう助け」と、常に誰かに助けってもらいながら生きる方の「他人からもらう助け」は、その意味合いが違う。私にとっては「嬉しい」ことでも、障がいがある方からすれば「屈辱」にさえなりうることもある。あの男子はきつと、私達よりも人に支えてもらう事が多いはずだ。目が見えにくいのなら、電車通学には危険さえ伴う。そんな中でも男の子は自分の力で電車に乗っていた。そして掲示板の文字を読み取るために写真を撮り、拡大させて文字を読もうと工夫していた。なるべく人に頼らずに自分でできることを増やしていこうという思いでしていることなのかもしれない。

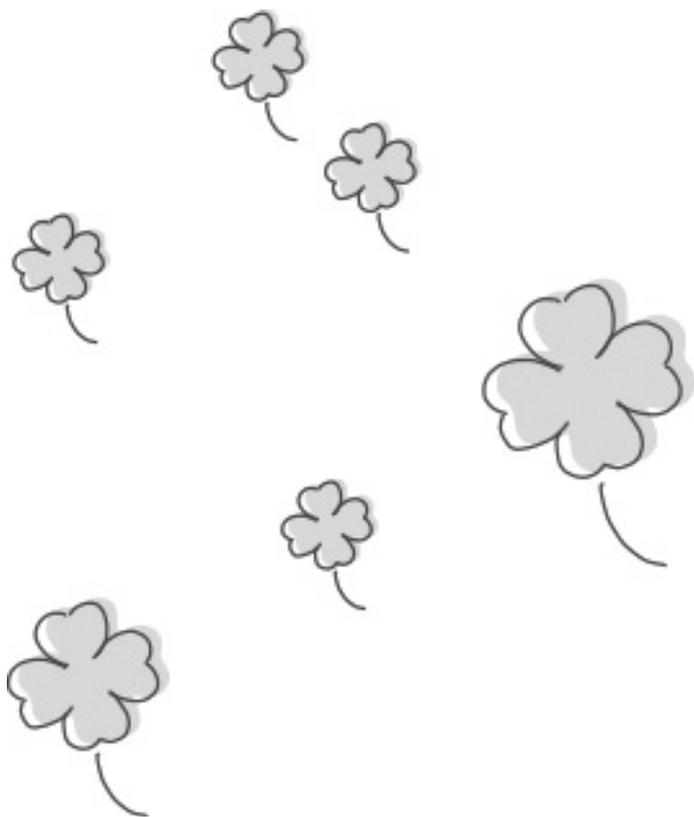
もしそこに私が割って入って、掲示板の文字を教えたとしたら。私はあの

男の子が自分でできることを奪っていたのかもしれない。そう思うとゾッとした。

私達人間は、生まれてから大人になるまでの間に、多くの「正解」を教えられる。人にあつたら挨拶をするのが礼儀、何かをもらったら「ありがとう」という、お年寄りの方や妊婦さんがいれば席を譲る、困っている人がいれば手を差しのべる…。まだ未熟な子供は、人との関わり方を知らない。だから周りの大人に、時と場合による「対応の仕方」を覚えてもらい、同年代の友達と学校生活を送り「実践」することで、「正解」を学んでいく。しかし成長していくなかで、そんな「正解」が通じない場面に多く遭遇する。それは思いやりの気持ちで泣いている友達に声をかけようとする、「そつとしておいてほしい」と言われたときなのか、友達に悩み事を相談したとき、返ってきた返答は「正しい」のだけれど、今欲しい言葉がその言葉ではなかったときなのか。正解がわからないとき、どうすればいいのか。そんなとき私達は、今までの自分の経験の中で得た知識や、同じような状況のときに自分が出すしかない。それは簡単なことではないだろう。出会う人の数が増えれば増えるほど、自分とは全く異なる環境で育った人や立場が正反対の人と関わることが必然と多くなるからだ。

気持ちを想像することは難しいこともあるだろうし、あれこれと考えている間に相手はどこかへ行ってしまうかもしれない。それでも私は、一段階掘り下げたこの「優しさ」を持った人になりたいと思った。

今の私が、困っている人を見かけたら。私はすぐには助けに行かない。あの人には私の助けは必要か、もし必要ならどんな助けが必要なのか。しっかりと判断したうえで、私は手を差し伸べるかもしれないし、何もしないかもしれない。冷たく思われることもあるかもしれないが、私は必ずそうすると決めている。それが私にとっての「相手を思いやること」なのだから。





誰もが認められる社会に

関西創価高等学校

安田 幸子

私は障がいがない。また、私の親族にも誰ひとりいない。私は、みんな何不自由ない健全な人たちばかりの世界だと思っていました。そんなある日、私の校区内に、堺市立健康福祉プラザが建てられた。その頃、私はまだ幼稚園の年長さんだった。建てられたときに思ったこと、それは「福祉って何？健康ってみんな健康な人だよね？なのに、どうしてそんなものを建てるの？なにかいいこともあるの？」でした。当時の私は、障がい者の方々の存在を知りませんでした。

建設されてすぐ、私は母と一緒にその建物へ行きました。福祉プラザの入り口には、障がいのある子どもさんが描いた作品がありました。その絵は自分の個性をすべて詰め込んだ作品のようでした。そして私はこの日、初めて障がい者の方々の存在を知りました。

小学校に入ると、私の同級生の子に障がいのある子が二人ほどいました。私を含む同級生の子たちと、毎日その子たちをクラスみんなで支え合い、共に過ごしました。障がいのあるその二人は、少し怒りん坊で、人間関係が上手にできない子たちでした。私たちは、その子たちの気持ちをしっかりと理解してあげることと、自分の感情をうまく伝えられないときにどう手助けしてあげられるかを考え、たくさん関わりました。

また、学校全体での取り組みとして、特別支援学校さんへ交流するために訪れる機会も多々ありました。特別支援学校の生徒さん達は、私の同級生とは違い、自分で歩くことができなかったり、言葉を喋れなかったり、自分だけでは本当に何もできない方が多くいました。そんな中でも、私たちを笑顔

で元気に迎えてくださった支援学校さんの思いに、胸がとてもいっぱいになりました。迎え入れてくださったあと、私たちは支援学校の校内を見て回りました。すると、私たちの学校にはない様々な道具があり、とてもびっくりしました。また、最後のお別れの際、特別支援学校さんが作られた支援学校の日常を撮影した動画を見せてくださいました。生徒の方々がみんな楽しそうで、自分をのびのびと表せている様子を見て、障がいがある、ないにしても、私たちと同じ一人の人間だと改めて感じる事ができました。さらにこの時、私は初めて障がいのある方々にも、障がいの重さがあることを知りました。その日以降、私は友達と一緒に、障がいのある方を目にする、積極的にお手伝いするようにしました。

私が小学校中学年の頃、友達と福祉プラザの一階のロビーや屋上によく遊びに行っていました。そこで、障がいのある方が一生懸命ダンスのレッスンをうけているところや水泳をしているところ、また、バスケットボール専用の車いすに乗り、障がいのない方々と一緒にバスケットボールを楽しんでいる光景を目にしました。私はこの時、障がいのある方でもちよつとした道具の手助けがあれば、スポーツであったり何にしても、少しでも不自由なく過ごせるのだと実感しました。そして一番嬉しい光景がみんなが笑顔で「きゃー、わー、うそーい」などと叫んでいて、今の気持ちがすごく表れていたことです。みんなが笑つと本当に楽しそうで、私も交ざりたいと思えました。

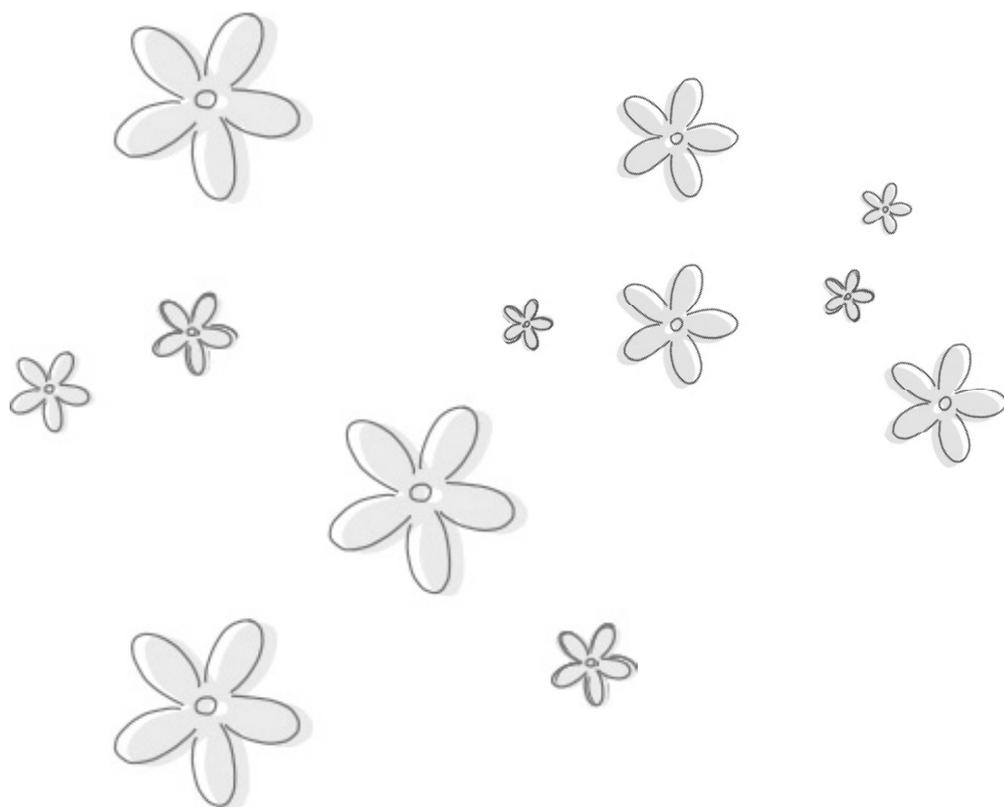
今では障がい者の方々と、コロナのせいもあり、小学生の頃のように直接

関わるような機会が少なくなりました。私自身、障がいのある方の気持ちを
もっともっと知り、たくさん関わりたいです。

私は中学生の頃から電車通学をしていて、障がい者の方を見たら、席を譲っ
てあげたり、端のところに私が立っていたら、そこを空けて譲っています。
他にも、階段の上り下りを手伝ってあげるなど、少しでも楽になるようにと
行動をしています。たまに、電車の中で「うわー」と叫んでいたり、ただ一
人で怒鳴っている方がいて、その方の近くにいます。障がいのある方
から遠ざかっている光景を見かけます。そんな時、私はとても悲しくなりま
す。まるで、その人がいたら嫌だ、だから目に見えない何かで、障がい者
の方々に居場所がないことを言っているかのように思えました。

今の時代、多様性が認められ、性に関しての意識も徐々に増えてきている
のにも関わらず、障がい者の方々に関しての話題があまり上がっていません。
なぜでしょう？性の問題の方が大事だから？問題に大事か否かなんてありま
せん。一人でもこの問題を変えたいと思うのであれば、それはみんな考え
ていく必要がある問題です。そのためにも、私は障がい者の方々に少しでも
役に立つために行動していきたい。コロナ禍が少しずつ収まり、徐々に課外
活動も許されてきている。

私は大学生になったら、障がいのある方々への支援をしていきたい。その
ためにも、今はたくさん勉強をして、力をつけていきたいと思う。本当の誰
もが認められる社会に。みんなが少しでも安心してきて、助け合える社会。全
ての人に平等な居場所ができるよう。





人生の宝箱

吉富 一博

今この文章は、ベッドの上で書いている。

うつ伏せの状態で、自由の利く左手の中指で、パソコンを使って書いている。

なぜなら僕は身体に障がいがあるために全てにおいて介助が必要だからである。

言語障がいもあり、僕の言葉を聞き取ってもらえないこともよくある。

ある日、ヘルパーさんと近くの公園に行ったところ、知人からカフェを営んでいる人を紹介してもらった。

店に行ってみると音楽や笑顔で溢れていた。何度か行くうちに、色々なことを相談できる仲になり友達になった。また一緒に楽器で演奏ができるようになった。出会って良かったと思う。友情の宝物をゲット！

ある日、ヘルパーさんと商店街に行ったら「歌声喫茶」と書いていたので入ってみた。

ギターを弾いている人たちが歌謡曲などを歌っていた。ほかのお客さんたちも、演奏に合わせて合唱していたので、楽しそうと思った。懐かしのテレビ番組とかで観たことはあったけど、まさか僕の人生で行くことになると思っていなかっただけに新鮮だ。

僕が好きな歌手の曲をリクエストすると歌ってくれて、一緒に歌っている。歌声喫茶に行くことが、月一回の楽しみになった。

その人たちと出会って友達になれたことが、嬉しい。合唱の楽しさに、唱の宝物をゲット！

ある日、ヘルパーさんと近くの病院へ検査しに行くと、病気が見つかって、総合病院に行くことになった。初めて会う先生にドキドキしていた。「どんな先生かな？」と不安だった。

呼ばれて診察室に入ったら、優しい印象で安心した。

手術をするようになった。入院することも初めてだったが、ヘルパーさんが付き添ってくれたり、周りの人に助けてもらって、不安が和らいだ。

健康の有り難さに出会えたことは、命の宝物ゲット！

ある日、ヘルパーさんと商店街の祭りに行ったとき、段差が多い場所で、助けてもらわないと行けないところがある。

ヘルパーさんと困っていると、知らない人が、「抱えましょうか」と、声をかけてくれて周りを見渡して、道行く人に声をかけてくれた。

集まってくれた人たちと車椅子を抱えて段差を上げてくれた。とても温かい気持ちになった。親切な気持ちのゲット！

ある日、ヘルパーさんと、アイスフリーム屋さんに行くと、入ろうと思ったら、ヘルパーさんがドアを開けようとしたが、ドアのところで僕が待っていたところ、中で椅子に座って美味しそうに食べている女子高生ぐらいの人が、ドアのところへ飛んで来てくれて、ごく自然にドアを開けてサッと戻っていった。

気遣いに、温まることだった。自然な心遣いの宝をゲット。

ある日、障がいがあっても海や自然を楽しむことを、たくさんの方々に体験して欲しいという想いのある、スクューバダイビングのインストラクター

を、知人から紹介してもらった。

僕もスキューバダイビングに興味があつて、してみたいと思つていたので、期待が高まつた。

プールに行つて泳ぐ練習をしたり、潜る練習をして、沖繩にスキューバダイビングをしに行った。海の中は不思議な感覚で、魚になつた気分だつた。海の宝物をゲット！

ある日、朝早くに友達からメールが来た。何故か気になつて開いてみた。すると、僕のために色々なことを教えてくれた人の悲報だつた。

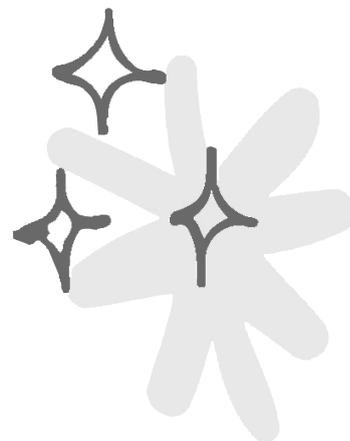
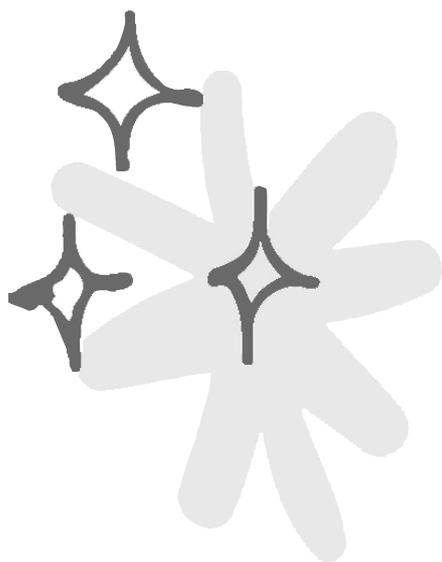
その人も重度の障がいがあるが、行動的な人だつた。引越させられてからは、あまり会わなくなつていたが、元気なことは風の便りで聞いていた。二年前前から連絡など少なくなり、あまり調子が良くないのは聞いていたが、まさかの知らせにショックであつた。生きている大切さをゲット！

今ではヘルパーさんに助けてもらうことが日常になつていて感謝している。ヘルパーさんと色々なところに出かけたりするとハプニングや困つたことなど、沢山あるが、一緒に笑つたり一緒に泣いたり、驚きや再発見できたり、色々な経験をしている。

また、障がいの有無に関わらず、色々な人たちと出會つて仲良くなることがある。

沢山の人に出會つたり、また時には悲しい別れがあつたり色々な経験をしてきた。様々な生き甲斐を探求して行き、周りの人と一緒に人生を楽しみながら、宝箱に沢山ゲットしたものを詰め込んで、歩んで行くと思う。この宝物はお金では買えない…、温かい宝物だ。

大切に持つて生きたい。





勇気の温もり

大阪医療技術学園専門学校

河合 郁実

「何かお手伝いできることはありませんか」と実際に補助具などを使用している障がい者相手に伝える難しさは、子供と大人で大きく変わってくる。子供の頃は「大人に褒められるから」や「人助けしたい」など理由がわずかにでも存在する。そして、実際にその動機から声かけをしたことがある人は多いだろう。しかし、大人になった今、「誰かが代わりに声かけするだろう」や「他人に声をかけることが恥ずかしい」などの理由で声をかける勇気が子供の頃と比べて無くなったと感じる。善意が無くなったというわけではないが、声をかけることによって偶発されるタスクやリスクを想像することができず、より声がかげづらくなるのだろう。実際、私は今まで人助けを行った際に全て上手くいったわけではなかった。

例えば車いすの方がスロープの勾配が大きすぎて困っている様子が見受けられたので、「お手伝いしましょうか」と声をかけたことがあった。しかし相手は耳も聞こえづらかったらしく、後ろから声をかけてもこちらに気づいていない様子だった。再度前方から声をかけると、「自分でできる」と言われ、大変そうにしながらも車いすを操作していた。そこで私は、決してすべての障がい者が助けを必要としているわけではないと学習した。他にも助け方がわからない、助けようとした相手の言葉を聞き取ることができなかったなど、失敗というよりも介助の仕方を知らないという理由で、私は自然と障がい者がいても声をかけづらくなっていった。

私の家の近所に、白杖を持った女性が住んでいる。時々、駅からその人が住むマンションまで白杖を左右に動かしながら点字ブロックの上を歩いてい

るのを見かけていた。しかし、道路やマンションのエントランスまでの道の周りには点字ブロックはなく、庭木や遊具が多い。さらにマンションのエントランスの直前には池と橋があった。そんな中を白杖一本で一人行動していた。助けたくとも、マンションはその人の家であり、他人である私が敷地内に入ることは遠慮したかったのと、初対面の人に話しかける勇気がないゆえに声をかけることができなかった。

ある日、その最寄り駅でその白杖の女性を見かけた。その人はいつものように白杖を左右に滑らせて点字ブロックの上をゆっくり歩いていた。私はまたいつものように素通りしようとして一度通り過ぎて改札に向かった。しかし、私は元々困っている人を助けずにはいられない性格なはずであり、声をかけること自体が恥ずかしくて渋っているそんな自分が嫌だった。毎回見かけるたびに気にしながらも通り過ぎてしまう罪悪感があった。鼓動が速くなり、少しか立ち止まって振り向いて女性を確認すると、私が通り過ぎた位置からあまり変わっておらず、ゆっくりと周囲を確認しながら歩いているのを見て、この方は私たちが移動に使っている時間の何倍もの時間をかけて移動していることに気がついた。一日の大半を都会ならではの大きな音が入り混じる中で恐る恐る歩くことの大変さを想像し、私は勇気を出して女性の方に引き返した。女性に近づくと鼓動が速くなり、緊張で言葉が詰まりそうだったが「すみません、何かお手伝いできることはありませんか」と声をかけることができた。すると女性は明るく元気な声で「ありがとう、それでは駅員のいる改札まで連れて行ってくれませんか」と返答してくれた。鼓動は徐々に

落ち着いてきたが、まだ緊張しており、誤って右側に立ち、腕を出そうとしてしまった。横について腕を差し出し、少し斜めを歩くということは知識として入っていたが、実際に目に障がいがある方を相手にしたことがなく、とっさに動くことの難しさを後から感じた。女性は私に改札までの誘導を頼んだ後、つづけて「では私の左側に立って腕を貸していただけですか」と介助の仕方を丁寧に教えてくれた。私はこの時、障がい者の方たちは自分たちにはどのようなことがうまくできないかをよく理解し、助けてもらえる時に自分が一番してほしいことを相手にわかりやすく伝えることによって生活しやすくなるという「社会性」と「コミュニケーション力」が優れていると感じ、感銘を受けた。私は腕を差し出し、女性の手が触れた瞬間、とても温かい気分になった。まるで一つのやさしさの輪の中に入ったようだった。白くて細い、長く生きた人特有の人生が詰まった手は冷たそうに見えたが、触れてみるととても温かく、今までの罪悪感や緊張を溶かし、私の勇気を褒めてくれているように感じた。

他人に声をかけることは障がいのあるなしに関係なく、勇気がいることに変わりはないだろう。しかし、声をかけることによって自分から作っていた心の壁を壊して人と関わり、新たな気づきを得ることができるのは間違いない。自分のためになる勇気は人生においてとても重要なことである。そのことを少しでも家族や友人に伝えることもまた、社会性が身に付き自身のためにも、相手のためにもなるのではないだろうか。





僕の歩んできた道

森下 慧大

僕には障害があります。話すことが出来ないで文字盤を使用して言葉を伝えます。この作文も僕が文字盤で伝えた言葉を作業所のスタッフに文章にしてみました。

家族とはパソコンを使用して会話することもありますが、外では文字盤が主になります。一文字一文字指でおさえるのは集中力と体力がともが必要です。言いたいことがすぐに伝わらない時や、少し違うように伝わってしまうなど少し疲れてしまうこともあるけれど、小学生から使っている必需品です。言葉がちゃんと相手に伝わったときは「最高！」という気分になります。この作文もスタッフとあてもないこうでもないと言い合いながら作成しています。

この作文では、僕が今までに関わってきた方々との思い出を振り返りたいと思います。以前はショートステイや入院をよくしていました。その頃は泣き虫で、そこに行くことになるたびに泣いていました。当時の僕は今よりも気持ちを伝えるのが難しくかんじていたので、大変なりハビリに加え、家族と離れるという不安のしかかり、寂しい嫌だ帰りたいという気持ちでいっぱいでした。でも今になって思うといい経験だったと感じています。すごくしんどかったけれど、この思い出が自分を強くしてくれて、今グループホームに居ることができています。

ただ二十一歳のときグループホームに入るとい話に来て「なんで今？」という気持ちでした。いつかいくとは思っていたが、まだ早いと感じ、毎日

悩みました。そんな時夢で天国のおじいちゃんが出てきてくれました。「慧大えらいなあ」「がんばれよ」と僕を励ましてくれ、今頑張り時やなあと思っただものの、さみしがりの僕はやはり「まだいきたくない」と思ってしまうのでした。

いくといかないが半分半分母とは毎日のようにけんかしていました。「なんでいかなあかんねん」と母に怒り、泣かせてしまったこともあります。母は「何かあってからじゃ遅い」と言います。それはわかっていました。寂しいという気持ちや不安な気持ちが勝ってしまうのです。

そんな頃にある再会がありました。通っている事業所の新しいスタッフに見覚えが。もしかしてと思い聞いてみると、小学校の同級生でした。

彼は当時同じクラスで、僕のことを気にかけて挨拶や他愛のない話等よく話しかけてくれていました。なんてことない些細な会話でしたが、僕にとっではとてもうれしい事でした。

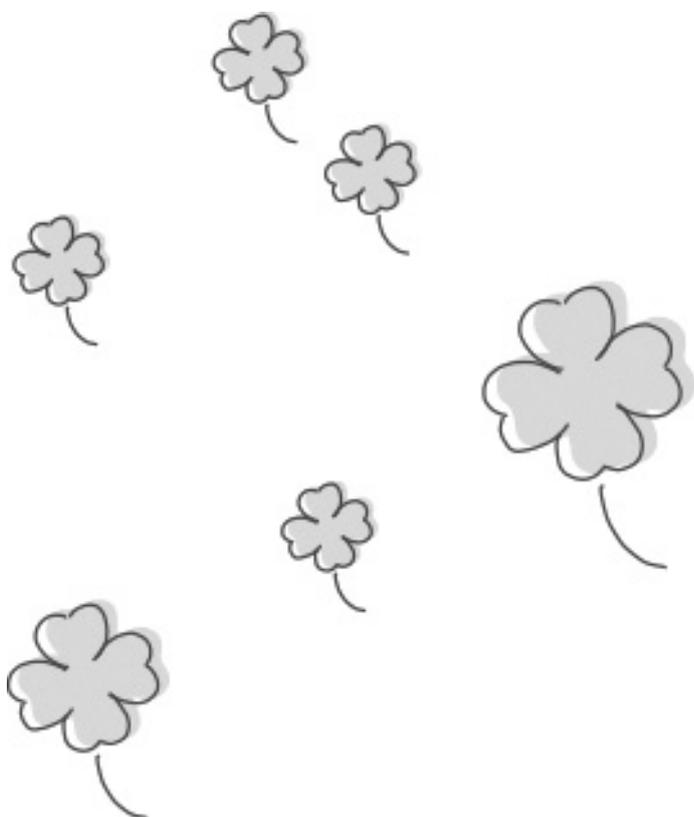
そんな彼が僕の通う事業所で働き始めたことにびっくりしてなぜここで働くことになったのかきいてみました。すると、なんと僕がきっかけだと言うのです。小学校の時の僕との関わりから、この仕事に興味を持ちここで働くことになったと。

僕はそれが嬉しくてたまりませんでした。

僕がきっかけで今頑張っている人がいるということは、僕に決心する勇気を与えました。僕も頑張らないと、新しい一歩を踏み出さないと、と強く思っただのです。

僕がきつかけで働く彼がきつかけで僕はグループホームに入る決心がつきま
した。

今、平日はグループホームで過ごしています。大人として自立するという
気持ちで毎日楽しく過ごしています。今僕が強くあれるのは、家族、親友、
先生、友達、作業所の仲間がいるからです。この感謝の気持ちを伝えるため
にも、毎日を一生懸命、楽しく、笑顔で過ごしていきます。





力強いうで

城星学園小学校
矢部 碧子

夏休み、私はボルダリングへ行き、そこでおどろいたことがありました。ボルダリング場に着くと、いつもとちがうふんいきでした。まわりを見ると、いつもは昼間に行くので同じ年ぐらいの子が多いのですが、今日は夜に來たので大人ばかりで、子供は私一人でした。少しきんちょうじましたが、ボルダリングのカベを登り始めました。なかなか上まで登れないしていると、下から

「がんばれー!」
と、はげましてくれている声がします。私はその声にはげまされて、やっとつっぺんまで登ることが出来ました。それで気持ちよく下へおりていきました。おうえんしてくれていたのは大人の人達でした。その中に両足がない若い男の人がいました。その人が、
「よしっ。オレも登るわ。」

と言つと、両うでだけで登り始めたのです。私は目を丸くしました。私は足と手を使ってやっとなのに、その人は両うでだけでぐいぐい登っていくのです。いっしょに來たと思う人達も、がんばれとおうえんしていたので、私も、「がんばつて、もう少し!」
と声をかけました。そして力強いうでだけをうつつつっぺんまで登りきり、シャーと下へおりてきました。本当にすごかったです。

色々調べてみると、パラクライミングというスポーツがあることを知りました。そのスポーツは目の見えない人や足や片うでがない人、体の動きに制限がある人も出来るのです。そして世界の色々な人達と戦え、その大会で

は日本は金メダルを含めて、たくさんメダルを獲得していました。
また、パラリンピックでパラクライミングが候補入りしていることも知りました。絶対に選ばれてほしいです。
今回私が体験した様に、健常者と障がいのある人達がいっしょに楽しめるスポーツを通して垣根のない世界になってほしいです。
また夜のボルダリングへ行こうと思います。





理かいし合うと楽しい未来

大阪市立桃陽小学校

岡内 小万里

今まで障がいのある人と関わってきた事があつたかどうか考えてみた。

「あまりないなあ。」と思い、母と話したところ、祖父と祖母の話になった。すると、祖父は耳が遠く、祖母は足がいたい時があつた事を思い出した。

祖父は、電話や会話をするとき、耳が聞こえづらくなっていて、とても心配でした。祖母は一緒に散歩をした時、足にいたみがあり立つのがとてもしんどそうでした。それは、年を取るという事なので仕方ない事だと思つていたけど、それも障がいという事に気が付いた。健康な人でも、とつ然の事故や年を取る事で、いつだれもが体が不自由になるかはわかりません。

今は、祖父にはゆっくり大きな声で話したり、けい帯の機能でいつもどおりの声量で話す事ができて、楽しく会話ができます。祖母との散歩では、少し休けいをとったり歩く速さを合わせて楽しく歩いています。二人に喜んでもらえて私もうれしいです。

私には、障がいではないですが、アレルギーの病気があります。食べるとアナフィラキシーショックで息ができなくなり、死にいたつてしまう食べ物もあります。3才ぐらいの時、初めてくるみを食べてその病気になったと母からきき、そのころの記憶はないが今だにこわい時がある。一つひとつの食べ物にアレルギーの成分があるかどうか、店員に聞かなければならないし、食べたくても食べる事ができない食べ物がある。また、せっかく友だちからもらったおかしもアレルギーが入っていないか心配になる。でも、最近ではメニューのうら面などにアレルギーの成分の表示が書いてあり、とても便利でありがたいです。私も、障がいのある人の気持ちが少しわかる気がしまし

た。

障がいや病気は、いろんな種類がある。みんなが安心して一緒に生活しやすい環境にするために私やみんなができることは、相手の事を考え理かいし合う事が大事だと思いました。また、耳の不自由な祖父がけい帯の機能を利用してのように、今の時代だと機械の力をかりる事もいいかなと思つた。

そこでこんな機械があつたらいいなと思つものを考えてみました。例えば、目の前にきけんがないかを知らせる「あぶな嫌(イヤ)ホン」。車いすで急な階段を自動で上がれたり車いすのまますべり台をすべる事ができる、「楽(ラク)ルマイルス」。お出かけなどの時、少し休けいしたいなと思つたら近くで休めるところがすべに出る「こしかけアプリ」。好みのけいしょうを口で言うとしてくれる「お出かけしようロボ」。

家族でアイデアを出し合つてみて楽しかった。どうやったら手助けになるか、楽しく生活するためにはなど、相手に対する想像がたぐんぐんくらんだ。そんなことから始めてみると、障がいがある人もそうでない人も、楽しく理かいし合う事ができるのではないのでしょうか。いつか、そのアイデアが実現してほしいと願っています。



おばあちゃんのこと

堺市立八田荘小学校

石田 未来

目が見えなくても、耳が聞こえなくても、足がうごかなくても、話せなくても、うごけなくても、すぐおこりだしてしまう人も、はなしがなかなかつじない人でも、お友だちになれると思う。

なかよくなりたいたい、あいてのこともわかりたいと思うきもちがあれば友だちになれるとおもいます。

じつは、ぼくはおばあちゃんとの思い出があんまりありません。

ぼくがすごく小さいときに、にんちしようになってしゃべれなくなつたから。だから、おばあちゃんの家に行つてもおじいちゃんとはあそぶけど、おばあちゃんはちがうおへやお母さんにかいこされていました。

いま、おばあちゃんねたつきりになつて病院に入院しています。今思えばもつとおばあちゃんとすごせばよかったと思います。そうしたら、なにかつたわるものがあつたんじやないかなーと思います。

ぼくのおばあちゃんは、視覚障害者です。うまれたときから目がほとんど見えなかつたそうです。おばあちゃんが産まれたときに、おばあちゃんのお母さんは死んでしまったとききました。だから、きんじよの人や親せきの人に助けられておおきくしてもらつたそうです。

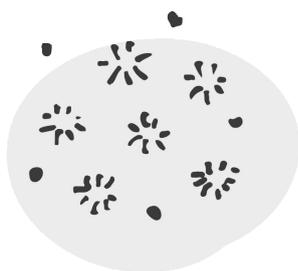
ぼくは、お母さんもお父さんもいるし目も見えるし耳もきこえる。おばあちゃんがどんなけろうしたか、そうぞうもできない。周りの人やお友だちにめぐまれたんやろうなあとお母さんは言っていました。

おばあちゃんは、ほとんど目が見えないのに仕事もしていたし、けっこんして子どもも産みました。お母さんが、おばあちゃんは家じが完ぺきだつた

と言っていました。すごいなあと思いました。

しょうがいがあるとかないとかは、友達になつたりするのにかんけいがないじやないのかなーと思います。

ぼくは、おばあちゃんが周りの人やおじいちゃんとおたかいかい人間関係をつくってきたように、やさしいきもちで生きていきたいです。





個性を分かり合える世界へ

堺市立八田荘小学校
山本 くるみ

私は世界をもっとよくするために、周りの人々の個性を分かり合っていくのが大事だと考えた。世の中には、たくさん障がいをもってる人がいる。みんな障がいをもってる人について深く考えたことはありませんか。

障がいとは、いくつかの種類に分かれている。身体障害、知的障害、精神障害といった症状がちがう障がいだ。日本では障がいの人々はどのくらいいるのか、調べてみた。なんと、日本では年々増加しているのが分かった。日本人の全人口から比較してみると、国民の約八パーセントが障がいを抱えているということが言えるそうだ。

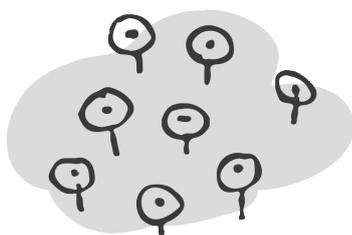
みんなは実際、障がいをもっている人とのコミュニケーションをとったことはあるでしょうか。私は話したりするのは、あまりないですが、お出かけする時とかは見かけたりします。私は見かけた時に思うことがある。障がいの人は、今住みやすいのかなと思う。

なぜ、そう思うかというところだと、家族が支えてくれるけど、外出だとこまることがたくさんあると思ったから、日本は障がい者の人たちからすると住みやすいのかと思った。調べてみると、日本にはたくさんのバリアフリーがあり、人々が助け合ってるそうだ。

私が一番大事にしてほしいことは、題名にもあるとおり「個性」というのを見つけて、わかりあっていける人間関係をつくってほしい。「障がい者だから」とか言う人が少しでも減って、全員が尊敬しあっていじめとかもなくなしてほしいと思う。

この作文を元にして、これからは私もたくさんの人とのコミュニケーション

ンをとりたいと思った。だからみんなにも障がいの人だからとかじゃなく、「差別」もやめ、平和に安心して暮らしていけるような町をつくりあげていきたいと思った。つくりあげていくために、個性を見つけ合ったり、良い所を見つけたりして、障がい者の人が暮らしやすくなるための工夫を見つけたら、みんなで協力していきたい。





障害のある同級生から学んだこと

関西創価中学校
奥田 優莉

私の通っていた小学校には、育成学級がありました。その子達とは、とんだりどうしの教室で勉強していました。週に一回、障害を持つ人達について学ぶ授業もあり、とても身近な存在に感じていました。

同じクラスにも障害を持っている子がいました。Ｙちゃんは精神的に不安定な状態で、嫌なことがあると怒って暴れてしまったり、教室を出て行ってしまいます。初めて見た時はおどろきましたが、ちよつとわがままで怒りっぽいのかな？と思っていました。しかし毎時間のように不安定な状態が続いて授業が中断したり私のクラスだけ勉強が遅れたりしました。クラスメイト達は毎日続くこの状況にあきれてしまいＹちゃんに対して無関心になっていきました。途中、クラスが離れ、私も勉強に集中できるから良かったと思っていました。

六年生で再び同じクラスになりました。体が大きく成長したぶん暴れると前より止めることが大変になりました。本やハサミなど危険な物を投げるようにもなっていました。

ある日の昼休み、Ｙちゃんと遊んでいると「今の担任の先生、嫌いじゃないけど苦手や。」と、私に本音を打ち明けてくれました。先生を嫌いではなく苦手という言葉を使ったＹちゃん。自分なりに先生と上手くやろうと努力していることに気がつき頑張っているんだと思いました。

夏休みの直前、その日体育の授業が終わり教室の前に来てみると、クラスメイト達がろう下に立っていました。友達に何があったのか聞いてみると、Ｙちゃんが教室のとびらのカギを閉めてとじこもってしまい中に入れなくて

困っていました。みんなでカギを開けて欲しいとお願いしたり、カギが開いているところを探したり、努力しましたが入ることはできませんでした。あわてて走ってきた教頭先生が無理矢理とびらを開けようとした。そんな事をしたらＹちゃんがもっとキレてしまうと、みんなで先生を引き止めていたその時、Ｙちゃんが窓ガラスを足でけり割ってしまいました。あまりの出来事に私達は呆然としていました。

二学期になり、担任が代わりＹちゃんも少しずつ落ちついて、暴力をふるう事は少なくなりました。

私はいつも、彼女が暴れているのを見て、先生がどうにかしてくれるだろうと人任せにしていました。でも担任は、「自分の回りで起こった問題は自分で解決しなさい。」と言いました。この言葉を聞いてハッとしました。誰かに解決してもらおうのを待つのではなく自分達で行動しよう、みんなの気持ちが一つになりました。それからクラスで話し合い四つの約束事を決めました。一、何があっても彼女を見捨てない 二、おたがいの個性を認め合う 三、良いところを見つける 四、彼女の行動が間違っている時は、はっきりと伝えることです。

卒業式が近づいたころには、教室からいなくなる事、暴力も完全に無くなりました。みんなと一緒に授業やテストを受けて卒業制作にも積極的に取り組んでいました。彼女の笑顔が増えた事をみんなで喜んでいました。

小学校生活をふり返って、最初は勉強のじやまをされて嫌だな。受験に失敗したらどうしよう自分の事ばかり考えていて彼女がいなければいいのに

と思っていました。でも今はYちゃんがいてくれて良かったです。みんなにそれぞれの個性があって、障害のある子だけが特別ではないと分かったからです。他の子達と仲良くなるのと同じで、まずは相手の個性を認める事が大切だと教えてくれました。また、彼女が変わろうとしている事を信じて、あきらめずにみんなと一緒に続けたから、クラスの友情を深める事もできました。これからもどんな人に対しても誠実に、一人一人を大切にして友情の輪を広げていきます。





心の繋がり

関西創価中学校

黒崎 藍

私はいとこに会うと、両手の人差し指を向かい合わせ折り曲げてあいさつをします。これは手話で「こんにちは」という意味です。そうです。私のいとこは耳が聞こえない聴覚障がい者なのです。いとこは今、男子大学生で忙しくてあまり会えていませんが、昔はよくおばあちゃんの家と一緒にゲームをして遊んでいました。

私が小学校低学年のとき、おばあちゃんの家に行くと、よくそのいとこがいました。いとこはゲームが大好きでいつもゲームをしていました。一緒にゲームをするのはとても楽しかったし、いとこはゲームがすごく上手だったので教えてもらうこともたくさんありました。今思うと、言葉を喋らなくても、こんなにもコミュニケーションを取っていたのはすごいと思います。でも考えてみるとそれは、心の繋がりがあったからだと思います。私はいとこと一緒にゲームをすることがあまりにも楽しかったため、いとこが「おしまい」の手話をする時、悲しくなったことを覚えています。

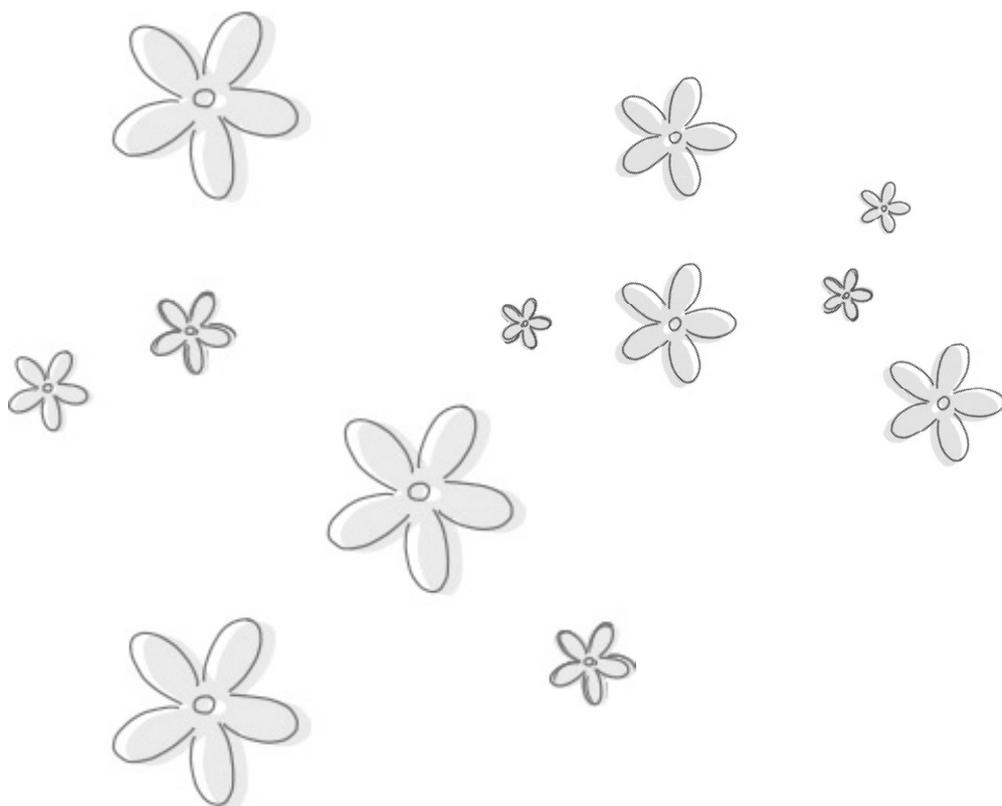
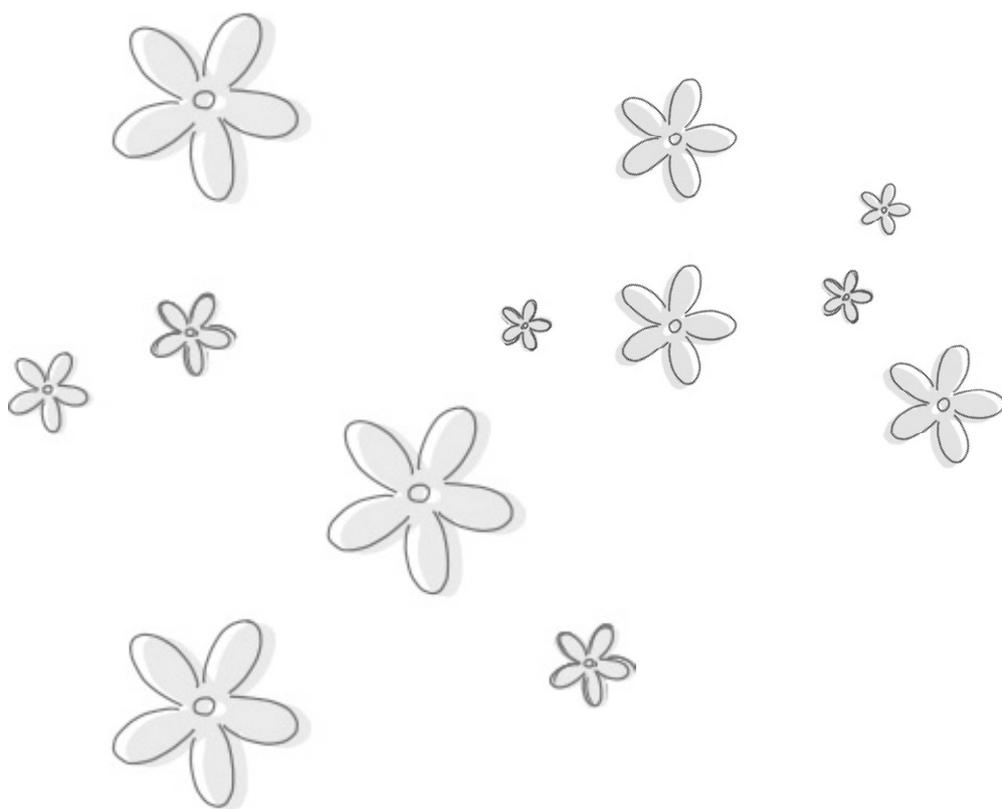
また、おばあちゃんといとこと一緒にハンバーガーを作ったこともとても思い出に残っています。そしてハンバーガーを作っている中で一つだけ覚えていた会話があります。それはお肉を焼いているときのことです。バチバチと大きな音がしていました。おばあちゃんが手話でいとこに「この音聞こえる？」と聞くと、いとこは首を横に振ったのです。大きな音が聞こえないのは、危険に気づかないことがあるかもしれないので、みんなサポートすることはとても大切だと思いました。そのために、障害を持っている人と持っていない人の心の輪を広げていくことも大切だと思います。

また別の日には、私はおばあちゃんといとこのお母さんと一緒にいとこの小学校の劇の発表会に行きました。そこは障がいを持つ人が通う小学校です。そこで私はとても驚いたことがあります。それはいとこのお母さんがいとこの友達にお菓子をあげていたことなのです。いとこの友達は手話と一緒にカタコトでしたが、「ありがとう」と口に出して言っていたのです。私はおばあちゃんから、耳が聞こえない人は喋ることがとても難しいと聞いていたのです。すごく驚きました。また感謝の気持ちで心から伝わってきました。やっぱり心は繋がっているなあと感じました。

思い返してみると、いとこの思い出はたくさんありました。そして私はいとこのおかげで学んだこともたくさんあります。私はいとこのおかげで小さい頃から、耳が聞こえない人もいることが分かったし、手話も少しだけできるようになりました。また、言葉の繋がりはなくても心の繋がりは持てることが分かりました。そのような心の繋がりを増やし、心の輪を広げていくことは障がいを持っている人をサポートする上でも大切だと思います。そして今、いとこは国立大学に通っていて、本当に尊敬しています。障がいを持っているからといってできないことはないかと強く感じました。

また、私はSNSですごく人を見かけました。その人は耳が聞こえないけれど他人が喋っている口の形や動きを見て何を喋っているのかを完璧に当てて、自分も喋っていました。それは、耳が聞こえないことをどこにも感じさせなくて、本当に人間は無敵だと思いました。いとこなどから学んだことを活かして、障がいを持っている人との心の繋がりを大切にすること、色々

なごくに諦めずに挑戦することを大切にしていきたいと思います。





出会いとふれあい

大阪教育大学附属平野中学校

木村 碧

私の通っていた幼稚園では、特別支援学校に通うお兄さんお姉さんと交流をする機会が何度もありました。年長の時に春の遠足でサツマイモを植えて、秋の遠足で収穫をするといった行事があったのですが、私達が植えたサツマイモを支援学校のお兄さんお姉さんが育ててくれたのです。水をまいてくれて、暑い中でも雑草を抜き、収穫できる大きさになるまで、育ててくださりました。収穫までの間には、幼稚園までサツマイモの成長を教えに来てくれて、サツマイモの絵をかくてくださり「今はこうだよ。おおきくなつてよ」と教えてくれて、私はとても嬉しい気持ちでお話を聞いていたのを覚えています。お話をする時には、少ししゃべりにくそうな感じでした。話にくそうなのに一生懸命話してくれました。少しふらふらしているお兄さんもいました。歩きにくい方も、話にくい方もいるんだと今だから分かります。

収穫の時にも畑まで来てくださり、収穫が終わるまで見守ってくださいました。きつと収穫の終えた畑を、次の作物を育てられるようにきれいにしてくれて、来年の子供達も苗植えが出来るように準備してくれているのだろくな、と優しさを感じました。

地域のパン屋さんで、障がいのある方々がパンやワッキーを焼いて販売しているお店があります。地域といっても家から少し離れているので、パンを買いに行くことは多くないですが、地域の夏祭りの時にはワッキーの販売をされているので、見かけたときには購入しています。とても恥ずかしそうに「めいごがパンいじやうます」と言ってくれるので、思わず笑顔になります。

特別支援学校に通う方や障がいのある方は、生活において不自由をされるのがたくさんあると思います。だから、公共施設や住まいにおいても生活しやすい街になっていかなければならない、と私は思っています。でもどうすれば生活しやすい街になるのか、まだはつきりと分かりません。しかし、そんな不自由な中でも、好きなことをされていたり、作物を育てたり、お仕事でパンやワッキーを焼いたり、私達と変わらない、普通の生活をされているんだと身近に感じられる出来事を私は体験出来ています。「私達とあまり変わらないんだよ。」と motto みんなに知ってほしいと思います。

街中で困っているのを見かけたなら声をかけることは出来るかもしれませんが、実際はなかなか声をかけにくいかもしれません。もっと自然と交流できる場があれば、みんなが自然とこころを通わせられたり、助け合ったりすることもしやすいのではないかと思います。環境整備には時間もお金もかかりますが、交流できる機会や身近に感じられる場が世の中に多く出来たらいいなと私は思います。



助け合える存在

大阪教育大学附属平野中学校

平野 颯大

僕が今まで触れ合ってきた人達の中に、自閉症という障がいのある女の子がいました。自閉症とは、人とのコミュニケーションが苦手、物事に強いこだわりがあるといった特徴をもつ発達障がいの一つのことです。

僕が小学生の頃にその子と一緒に他の友達と遊んだり、話したりする機会があったのですが、いきなり暴れてはしゃいだしたり、人の気持ちがうまく読めずに相手を傷つけたりしていたことがありました。何があったのかとても不思議だったのですが、中学生になってから、その子のお母さんから、「この子は、人との関わりや場の読み取りなどが苦手で、自閉症という障がいがあるの。だから、あなたのことを傷つけてしまうかもしれないけど、ごめんね。」と謝られて、びっくりしました。しかし、僕は、その子が自閉症ということを知らなくてずっとというよりも、自閉症だということを知れて良かったと思いました。

僕は、その子のお母さんから自閉症だということを知ってから、自閉症のことについて調べました。自閉症の子とのコミュニケーションの仕方はなるべく短い言葉を使ったり、視覚的手段を活用したりすることが良いと書いてあったので、僕にもその子とコミュニケーションを取ることができるとあると知った時には、少しうれしくなりました。これからコミュニケーションを取っているうちにすれ違ってしまったり、言い合いをして、けんかになってしまったりすることがあるかも知れないけど、僕なりにその子とコミュニケーションを取り合っていきたいです。みんなにも自閉症のことを知ってもらって、友達全員が普通に話しかけて、その子も話しかえせるような信頼関

係を築き上げたいと思いました。

僕は今まで障がいについて詳しく知らなかったし、知る機会もなかったけれど、この作文を通して、障がいがある人が何に困っているのかや、何に苦しんでいるのかを知って、おたがい助け合っことができるような存在になりたいと思いました。





私を変えた二日間

関西創価高等学校

奥村 百合

心の輪。それは、自分から広げてこそ、相手も自分も幸せになれるものだと思います。私がそう考えるようになったのは、私が小学五年生の時の体験にあります。

私が小学五年生の時、授業の一環として、近くにある老人ホームに二日間クラスで行くことになりました。高齢者の方々と触れ合いを通して様々な事を学べる貴重な機会でした。私は、楽しみという気持ちよりも、高齢者、しかも認知症の方と上手くコミュニケーションができるのかという不安な気持ちの方が大きく、心配だったのを今でも覚えています。老人ホームに行く数日前、担任の先生から、私たちがそれぞれお世話になる高齢者の方のお名前と、その方の特徴や好きなことなどの発表がありました。私がお世話になる女性のその方の特徴は「耳の聞こえが悪い」でした。他の子たちは「話すことが好き」などポジティブなものが多く、私はさらに当日が不安になってしまいました。

そして迎えた老人ホームに行く日。私は双六や塗り絵を抱えて、やや重い足取りで向かっていました。そして、老人ホームに着き、高齢者の方々と対面しました。「かわいい」とうれしそうに迎えてくださる方、ニコニコと見守っておられる方、何だろうと不思議そうな目で見つめられる方。様々な方がおられ、賑やかな雰囲気の中、二日間お世話になる方との対面の瞬間がやってきました。

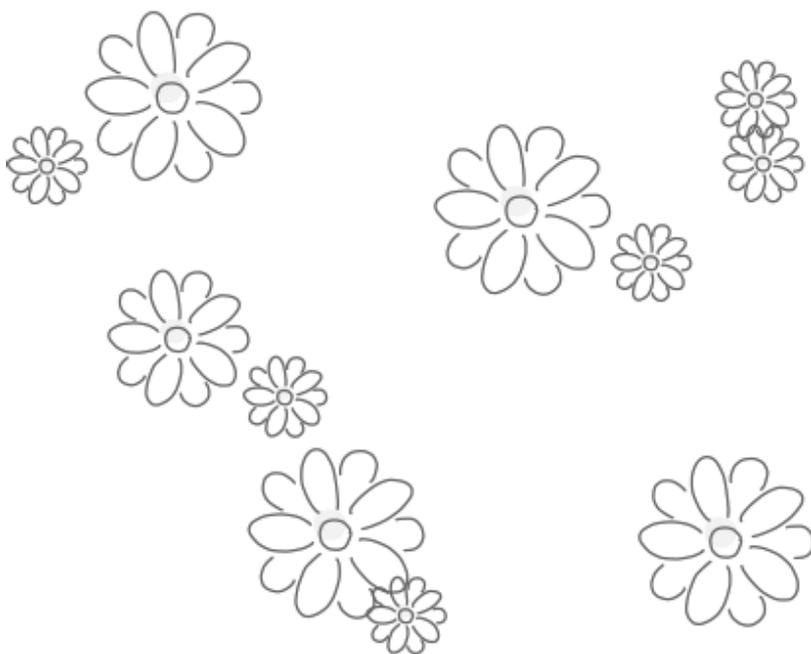
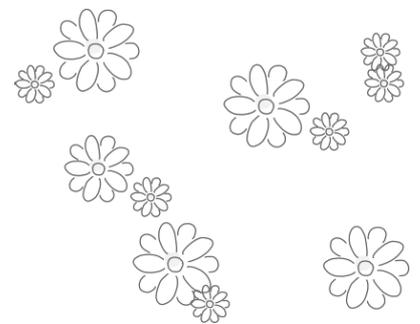
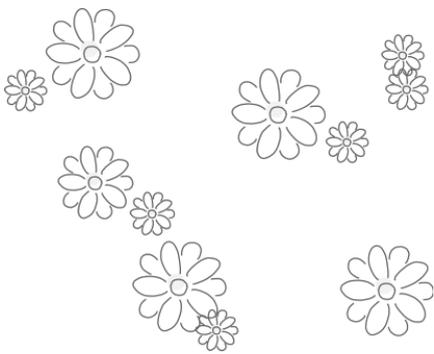
その方と対面した時、私はその方に、自分の名前を伝え、「よろしくお願ひします」と挨拶しました。しかし、その方には聞こえず、今、何が起こっ

ているのか分からないといった様子が感じられました。その後もその方と双六や塗り絵をしました。私は、何とかして会話をしなければならぬと焦り、緊張して話しかけますが、声が小さくなってしまい、その方には届かず、その方についているスタッフの方が代わりに私の言葉を伝えてくださるなど、明らかに心の距離が遠いままでした。その方に声が届かないたび、施設のスタッフの方が気を遣ってくださるたびに、私は焦りや恥ずかしさ、情けなさ募り、心は塞ぎ、動作や言葉はぎこちなくなっていくばかりでした。こうして一日目が終了し、私は落ち込んで家に帰り、今日一日の自分を思い返しました。すると、その方と接するのを怖がり、心を通わせることを避けてしまっていた自分がいたことにはっとしました。相手がどんな人でも、どんな状況でも、自分の振る舞い一つで相手は変わる。全ては自分次第なのだということに気づいたのです。

そして迎えた二日目。もちろん不安はありましたが、私は、自分から心を開こうという決意で、老人ホームに向かいました。私は、昨日のように、双六や塗り絵はせずに、今日はその方とおしゃべりをしようと思い、その方に聞きたいことなどの話題を準備してきました。昨日は、自分の声が小さかったことを反省し、大きな声で、ゆっくりはつきりと話しかけてみました。「好きな食べ物は何ですか。」うーん。果物かなあ…。コミュニケーションができた瞬間でした。私は、その方とお話できたうれしさと、昨日の自分を越えられた達成感が胸に込み上げてくるのを感じました。その後も「何の果物がお好きなんですか。」などの会話のキャッチボールが続きました。会話を

するうちに、その方もだんだん心を開いてくださり、最終的には「今日はありがとう」と握手までしてくださいました。私は、その方と別れる寂しさや、心がつながれたうれしさでいっぱいになりました。

この経験から私は様々な人と関わっていく上で大切なことを学びました。それは、自分がまず心を開いて、勇気を出して話しかければ、必ず相手も心を開いてくれるということです。自分と相手はまさに鏡のようなもので、自分の振る舞いが同じように相手からも返り、全ては自分の心次第だということとを強く実感しました。私は、これからの人生で、様々な人と関わっていく中で、相手に先入観をもち、殻に閉じこもるのではなく、まずは勇気を出して自分から心の輪を広げていきたいです。そして、多様な人と直接関わり、自身の視野を広げ、相手の気持ちに寄り添える、思いを馳せられる、思いやりのある自分に成長していく決意です。





対話を諦めない

関西創価高等学校
茂山 聖菜

私は上手に喋ることができない。それは物心ついた時から分かっていた。

「吃音症」とは、話し言葉が滑らかに出ない言語障がいの一つであり、別名「どもり」とも言われる。「か、か、か、からす」のように、音を繰り返す「連発」、「かーらす」のように音を引き伸ばす「伸発」、「・・・からす」のように、初めの言葉が出ない「難発」の主に三つが存在する。また、吃音症は大きく「発達性吃音」と「獲得性吃音」の二つに分類され、約九割が前者である。発達性吃音の特徴として、幼児が言葉を発する時期に起こりやすく、成長するにつれて治る場合が多いが、ごくわずかに症状が固定化される人もいる。獲得性吃音は、神経学的疾患や脳損傷、心的なストレスや外傷体験が影響して、十代後半以降に発症することを指す。

私は連発と難発を持つ発達性吃音者である。

小学四年生の時、運動会でクラスのリーダーをしていた私はたった一言の掛け声「赤組行くぞ」が言えなかった。五年生の時、日直だった私はたった一言の号令「朝の挨拶をしましょう。おはようございます」が言えなかった。六年生の時、朝の出欠確認で私はたった一言の返事「はい、元気です」が言えなかった。中学一年生の時、ホームルームで私はたった一言の挨拶「今から朝の会を始めます」が言えなかった。二年生の時、国語の授業で私はたった一言の教科書のフレーズ「アイスプラネット」が言えなかった。三年生の時、受験の面接練習で私はたった一言の言葉「失礼します。よろしくお願います。」が言えなかった。

言えない度に、友達にバカにされた。「せなちゃんの喋り方変だね」、「せ

なちゃんと一緒にいたら感染する。逃げろ。」たくさん笑われて、ハブラれた。国語の授業で教科書の音読を当てられるのが怖くて、トイレに逃げた。言えない自分を想像して、聞こえないはずの笑い声が聞こえた。友達の名前が言えなくて、肩を叩くか、「ねえ」と呼びかけることで誤魔化した。授業もまともに受けられない、友達の名前も呼べない。小学生の時、中学生になったら治ると思っていた。中学生の時、高校生になったら治ると思っていた。だけどそんなことはなかった。確かに成長とともに症状は断然軽くなった。吃音症であることを初対面の人に気づかれないくらいである。しかし、大勢の人の前で話す時、教科書を読む時、決まったセリフを言う時、自分でないかのように言葉が詰まって出てこなくなる。だから自分の言葉に変換したり、いっそのこと笑いに変えてみたり。「普通」に思われたい一心で。毎日必死である。

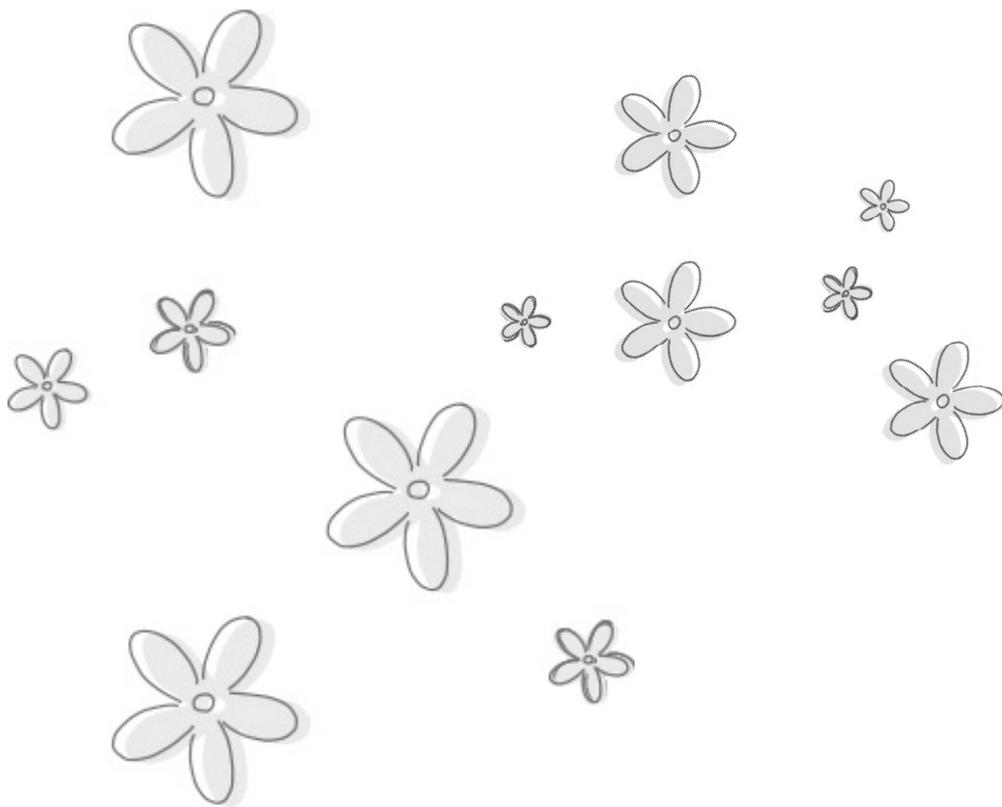
上手く喋れないことがそんなに悪いことなのか。スラスラ言えないと人間じゃないのか。必死に生き続けて十七年。私はそう考えている社会や世界が嫌いだ。これは吃音症だけに言えることではない。目や耳が不自由な人、歩けない人、走れない人、髪の毛がない人、声を出すことができない人、人間誰しも欠けている部分はあるだろう。それが人より少し目立つだけで、こんなにもバカにされ、避けられて、弱い者扱いされなければならないのか。特別視される必要があるのだろうか。これはできて当然のことだ、これが普通だと、こちらが勝手に決めた「普通」という固定概念を相手に押し付けて判断し、排除してよいのだろうか。人それぞれ、顔も名前も性格も何もかも違っ

ているのは、誰かを排除するための言い訳なのだろうか。所詮、私たちは皆同じ人間である。この平等な世界に生を受けた、たった一人の人間である。同じ生き物であっても、一人一人違うことは当たり前なのに、それを皆分かっているはずなのに、未だ差別が後を絶えないことに、本当に心が痛む。

「全ての人が平等に生きる世界」を□だけではなく社会で実現させるには、どうしたらよいだろうか。私は「対話」が最も大事だと思う。私は中学生の時に、吃音症について理解を深めてもらおうと、クラスのみんなの前で説明をした。すると、みんな分かってくれた。もう誰もバカにしてくることはなかった。もっと早く伝えていればと思った。人それぞれ「普通」のあり方は違う。もちろん説明しなくとも、始めから違いを認め合うことが重要なのだろうが、あなたの「普通」が、みんなの「普通」ではないんだよ、と教えるためにもまずは自分の言葉で伝える。「対話」を諦めないことが大切だと私は考える。

ある先生に言われたことがある。人間関係の悩みを相談した時のことだ。「どうして私たち人間には『言葉』という武器があるのに、それを使おうとしないの？言葉にして伝えない限り、あなたの思いは誰にも伝わらないよ。せつかく『言葉』を持っているのに使わないなんてもったいないわ」と。

これから生きていく中で、私はいろいろな人と出会っただろう。その時に、「普通じゃない」と、こちらが勝手に決めつけた「普通」の価値観で判断し排除するのか。はたまた多様性と考え、対話を通して共に生きていく姿勢を崩さないのか。私は後者でありたい。自分の吃音症という体験から学んだことを生きる糧とし、「全ての人が平等に生きる世界」を実現する先駆を切っつけていきたい。





差別やいじめのない世界を

作っていくために

関西創価高等学校

松峯 奈穂

私は小学生の時、学年の大半からいじめを受けていました。それは、私の髪が短かったことで「男子みたい」とからかわれることから始まりました。いじめはクラスメイト数名からクラス全体、学年全体へと広がっていきました。悪口を言われたり、シカトをされたり、バイ菌扱いをされるなど、毎日がとても辛かったです。毎日のように泣いていました。何度も死にたい、この世から消えてしまいたいと思いました。

私にはYという友だちがいました。Yは私と同じ人たちから、いじめを受けていて、いつもお互いを励まし合っていました。ある日の放課後に、Yと一緒に学校の廊下を歩いていると、いじめっ子たちがやってきて、Yに悪口を言い始めました。私は黙って見ていることができず、とっさに「私をいじめても構わない。だけどYはいじめないで！」とYをかばいました。すると、いじめっ子たちは逃げていきました。次の日の体育の授業終了後、いつものようにYと一緒に更衣室に向かうと、更衣室には鍵がかけてられました。「開けて」といって「名前を言えー」と言われ、名前を言ったら、「お前は入れてやらない！」と言われ、私以外の人は皆入ることを許可されたが、私は入れてもらえませんでした。信頼していたYまで私を置いて更衣室に入ってきて、「かばったのに何で？何で私がこんな目に遭わなければならぬの？」という疑問と、信じていたのにという悲しみと怒りで胸がいっぱいになりました。休み時間終了のチャイムが鳴るまで更衣室には入れてもらえず、次の授業に遅れ、先生に怒られました。先生も私がいじめを受けているのは知っていて、クラスのみならず誰も本音のことを言ってくれませんでした。私は、

先生もクラスのみんなも大嫌いになりました。そこから私は人間不信になり、誰のことも信じられなくなりました。いじめは小学六年の終わりくらいまで続きました。小学校の卒業式の日には私は二つのことを誓いました。一つ目は、もう人前では泣かないことで、二つ目は今までのことはすべて忘れることです。そう誓ってからは、私は人前で泣くことはなくなり、いじめられていたことを何もかも忘れしました。

高校生になり、第一志望の高校で毎日がとても充実していました。普段の生活や部活でも同期の友達や先輩方がとても優しく接してくれました。しかし、高校一年の夏が終わる頃に地元の夏祭りで偶然いじめっ子の一人と遭遇してしまい、その瞬間、次々と、過去の記憶がよみがえりました。辛かった、苦しかった、思い出したくもなかった過去が勝手に思い出されました。私はその日を境に、いじめられていたことを頻繁にフラッシュバックするようになってしまいました。

私の周りにはいる人は私の話を親身になって聞いてくれ、寄り添ってくれました。今は昔と違って、味方がたくさんいます。私はとても幸せだと思えます。相談できる人がいて、味方がいる。昔はそんな明るい未来がくるなんて想像もつきませんでした。

最後に、私はこの経験のおかげで、いじめられたから相手の気持ち分かる人になれて、強くなることができましたということです。だから今はいじめっ子たちに感謝しています。しかし、障がいの有無や性格などにかかわらず、いじめは決して許されていいことではありません。なぜならいじめられた人

の心にずっと辛い思い出が残り続けるからです。それはいじめだけではなく障がいがある人やその家族への差別にも同じことが言えます。私はどんな理由があつたとしてもそれが人をいじめていいという理由にはならないと思います。少しの軽い気持ちで言った一言で誰かを傷つけ、最悪一つ尊い命を奪うことにつながります。だから、私はいじめを見たらいじめられている子の味方になって、私が沢山の人に助けられたようにその子に寄り添っていきけるような人になりたいです。これから、自分の経験を活かして生きていきたいと思えます。





違うことは当たり前

関西創価高等学校

永田 弘美

障がい者。この言葉を聞いて思うことは人それぞれだと思います。大変そう。可哀想。何か手伝えることはないか。身近な人にはいないな。自分とは関係ない。自分とは違う。私は障がい者の方への差別がなくならないのは、この「違う」を知ろうとしないことが原因の一つだと思います。

私が今まで生きてきた中で、障がい者の方を目にすることはたくさんありました。きつと誰でもそうだと思います。道で白杖を持って歩いている人がいるのに、自転車ですく近くを通り過ぎる人を見てひやひやしたこともあるし、改札を通るときに点字ブロックから離れてしまい、柱にぶつかりそうになっているときに思わず声をかけたこともあったし、電車の乗り換えで駅員さんの肩に手をおいて少しずつ歩く人を見ることがありました。こんなふうに、ときに誰かの手助けをもらいながら生活している人がたくさんいます。当たり前のように、点字ブロックがあつて、信号機が青になれば音がなつて、スロープが設置されていて。私たちが暮らしているところには障がい者の方が少しでも生活しやすいようにと、たくさん工夫がされているのに、なぜかそれでも「障がい者」を身近に感じる事ができないことが多いのです。

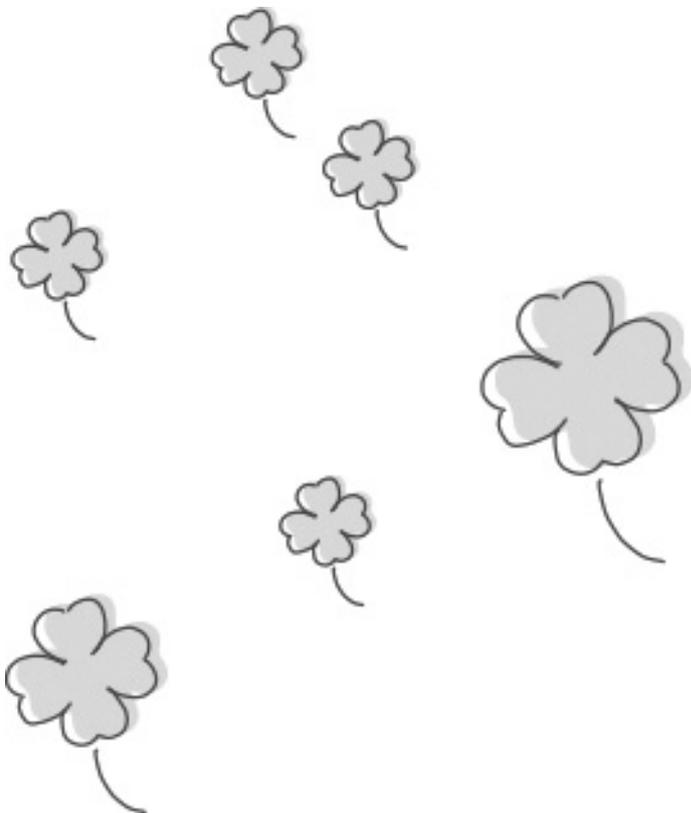
世の中には本当にたくさんの方がいて、一人ひとり「違う」状態で生活しています。好きも嫌いも、得意も不得意も、夢も望んでいることも。それぞれが自分の経験だったり、自分の中にある情報を使って、ものを考え、それを出会った人に伝え、それに別の人の考えが加わつて、また新たな考えができる。このように人と人との繋がりでできている世界に住んでいるのが私たち人間です。どうしてもわかりあえないと思つてしまつた人にだつて出会うし、

どうしてこの人はみんなと違うんだろうと不思議に思つてしまつときもある。でもそれは多くの場合が、自分を中心に物事を考えているからです。あちこちに悪い意味で自分軸で生きているせいで「違う」を受け入れることができない人が多くいると思います。それを障がい者に対する差別で考えると、耳が聞こえない、声が出せない、目が見えない、思つように動けない、精神的な障がいがある。それを当たり前に行なっている人がただ何も考えずに自分軸で思つたことを言葉にしてしまつことが差別の始まりです。できる人、健常者からすればあまりに「普通」過ぎてそこまで気が回らないのかもしれないけど、それが「普通ではない」人がいることを表面的にだけ理解した気になっている、そんな人がたくさんいます。自分が相手の立場だつたらどう思つか。それを考えられない大人が悲しいけどたくさんいるのが現実です。相手の立場に立つて考えても、結局は「自分」が考えているから、完璧に相手の気持ちを想像することは難しいかもしれないけど、それをしようとしてもしない人がいる。そんな大人を見て育つてきている子供が同じ考えをしまつのは、もはや当たり前のことです。だからいつになつても障がい者への差別がなくならないのだと思います。

人それぞれ違う考えを持っていて、それぞれの正解だったり、優しさ、正義、そんなものが混じつてできている世界は、本当は「違う」が当たり前なのかもしれないと思います。障がい者と健常者。この二つにわけられてしまつことが多い世の中だけど、障がい者だから健常者だから、みんな同じ、というわけでもないと思います。それぞれ嫌だと感じるポイントは違つし、誰に対

しても大事なのは「知ろうとすること」だと思います。相手の気持ち、心を考えて、耳を傾け言葉を紡ぎ、想いを伝えていく。世界にはたくさん言語があつて、同じ言葉でもニュアンスの違いなどで思うように気持ちをそのままだってきつとたくさんあります。無意識のうちに相手を傷つけていることだと同時に「伝えられている言葉の本質を見抜こうとする気持ち」が大切に なつてくると思います。

小さい頃から誰もが教わってきたであろう「人には優しくする」「人を大切にする」「これらを守って生きていけば、障がい者だろうが健常者だろうが、そんなことは関係なく、みんなが生きやすい世界になるはずです。自分だけでいっばいいっばいにならずに、相手のことを知ろうと努力し、心の輪を広げていけばきつと今よりもっといい世界になると思います。うまく声で表せなくても、手話、筆談、チャームには表情や行動で「コミュニケーションをとって、相手への思いやりを忘れず、それぞれがそれぞれのらしい生きかたで笑顔あふれる毎日を過ごせるようになることを祈って、自分自身にできることは何なのか考えながら過ごしていきたいと思います。





共生社会

関西創価高等学校

田村 優衣

私には、うつ下に妹がいます。妹は自閉症と知的障がいをかかえています。夏休みの弁論作文の「障がいのある人となし人との心のふれあい体験を広げよう」という募集テーマを見て、妹との関係についても一度考えました。私が妹と過ごす中で大切にしてきたことは、いつも通りでいることです。妹が生まれた時、私は嬉しかったです。また、昔から妹を受け入れなければいけないという意思が強くなりました。妹がどうい世界を生きているのか私にはわからないからです。

私がつと幼かった頃は、妹に特別優しくすることが良いことだと思っていました。けれど、それは違つのではないかとある時思いました。自分が成長して、相手の立場でどう思つか考えたりするようになってから気づいたことでした。小学生の時、足が遅いからという理由で、友達が私にハンデをつけてくれたことがあります。優しさからだったと思います。でも正直、対等に接してもらえなくて寂しい気持ちになりました。だから、障がいがあるから特別な関わり方をするのではなく、いつもの自分でありのままでいいと思えました。

ありのままの自分で関われば良いと思う一方で、妹に苛立ちを感じることもあります。その気持ちは妹が成長すればする程大きくなっていった気がします。私が作業をしているのに電気を消されたり、何度注意しても車の窓から手を出すことをやめなかったり、前までならもつと簡単に許せたと思います。けれど今は、毎回イライラしてしまいます。言い方がきつくなってしまうと、口を

出してすぐ反省する事もよくあります。何でこうなってしまうのか自分でもわからなくて、自分が嫌になっていました。

危険なことやされて嫌なことを、注意してもやめない時に相手に腹が立つのは当然ですが、相手に障がいがあった場合、苛立つ自分を悪く思っています。

けれど、改めて考えればその気持ちは当たり前のことなのです。もちろん配慮はすごく大切なことだと思います。けれど、特別扱いと配慮は違います。相手の立場に立つて、心を配ることが配慮です。

毎日の生活の中で、妹の突然の行動に何を考えているのかわからないと思う時もあります。急に走り出したり、今まで機嫌が良かったのに気づいたら泣いていたりするので。

しかし、わからない理由を障がいのせいにして切り捨てるのではなく、歩み寄りが必要だと思います。そして、相手の気持ちがわからないことは、障がいの有無に関わらず誰の間にもあります。障がいのない人同士ならわかり合えて、そうでなければ不可能ではないのです。

どんな人と関わる時も配慮や思いやり、また、相手を知ろうとする心が一番大切だと思います。障がいの有無で相手を見るのではなく、一人の人間同士として互いを尊重し合うことが、何より大切なのです。



話すところのこと

関西創価高等学校

松原 千尋

私にはいとこが二人います。長男は生まれたときから耳が聞こえにくく、手術をして補聴器をつけています。次女は健聴者です。二人の親も耳に障がいを持っているのを知っていたし、私が子どもの頃から関わっていました。なのでいとこが生まれてから今まであまり違和感を感じたことはありませんでした。でも次女の成長を見ると、しゃべり出すのが早いなと感じたり、よく声を発するなと気づいたりはしていました。あるとき長男が次女にお茶を飲ませてあげている瞬間を目にしました。二人ともまだ幼く、年も少し離れているので一緒に遊ぶ姿はもちろん、隣に並んでいる姿を見ることも少ないです。言葉をかわすことはなくても、しっかりと二人の間には世界があつて関わり合っているんだなと思います、心が温かくなりました。

長男が歩き始めてからは、いとこが親とコミュニケーションを取らなければいけない機会が増えました。危ない所に行くと言われ戻して来て！とジェスチャーで伝えられたり、親より私の方がいとこに近い場合は代わりに行動します。そのときにスマホを見ていたりすると、親のジェスチャーに気が付かないことがあります。子どもはすばしく危険一髪で気が付くこともありました。家には私の親や祖母など大人がたくさんいますが、それからは常に気を付けて周りに目を配るようになりました。

私の家族はほぼ全員が手話をする事ができません。祖母は少しできますが、長く会話することは難しいです。そうなる筆談が多いのですが上手に言いたいことを表せません。表情で感情やテンション感はつかめますが、やはり耳で聞くよりかは情報が少ないです。そしてだんだん深い話はせず、あい

さつやジェスチャー程度でしか会話をしなくなりました。いとこ二人を見てみるとあまり暇なことはないけれど、やっぱり会話したいと思うし、いとこが大きくなったときにも話したいと思っています。

ところで「話す」という単語は声に出して会話することだけを指すでしょうか。私は声に出さなくてもいとこの表情で何を感じているかだいたいわかります。おかしを食べたいときはうでをひっぱられるのでわかります。私は表情であつたり、ジェスチャーも心で話してると思っています。将来的には手話をできるようにしたいですが、それまでは心の会話をしていきます。

私はいとこの事を障がい者だと思ったことはありません。身近にいるからそう感じるのかもしれませんが、私たちは心で会話するのが日常です。障がいを持っているからと言って差別される必要はありません。みんながそれぞれ自分の人生を生きたいと思うし、他人に侵害されてはいけないからです。私も今までは耳が聞こえないと会話できないんだらうな、生活も大変だらうなと思っていました。でも実際に関わっていると全くそんなことはない気がつかれます。いとこ二人、親子、いとこと私達は心ではつながっているのです。いとここと出会ってから私はどんな人も偏見なく関わるようにしています。決めつけないことを忘れず、これから関わっていきたいです。いとこ二人が仲良く成長していくことを願っています。



我が家とアンプティサッカー

池田 慶子

「ごつき父さんが外で倒れて救急車呼んだから」

3年前の夏、長男と一緒に参加していた社会人チームのサッカー練習後、立ち上がる時に意識が遠のき、熱中症の疑いで四十代の夫が救急搬送されました。

そこから色々と検査した結果、少し前から腫れが気になっていた右足首の上のすねの部位が、軟部肉腫と診断され闘病生活開始となりました。

2ヶ月入院して抗がん剤の投与。夫の病気の特性上、効果の程は五分五分の予想と聞いていましたが、結果は思わしくなく、秋には手術で右足の膝から下を失い、しばらくは松葉杖を使用することになりました。

そこから義足をオーダーメイドで購入し、資金のやりくりもしながら、病気の経過を見守っていくことに。

当たり前にできていた階段の多い家での暮らしも、家具の配置を変えたりちよっとしたスペースに体を支える手すりをつけたり、最終的には生活のしやすい家に転居することになりますが、我が家にとって非常に大きな転機となりました。

当初、夫はリハビリに通いながら仕事も続けていて、電車やタクシーに乗り、経路にあるエレベーターの場所をひとつひとつ確認したり、障害者支援制度を使って左足だけで運転ができるようにパーツを装着した車を購入するため、色々な業者さんの担当の方と打ち合わせをしたり、移動に関する状況も一から立て直す必要がありました。

利用できる制度は色々あっても、誰に聞くべきかもわからなかったり、

なかなか情報を得るのは至難の業で、障害年金についてもあと知って急いで申請したり、障害認定を受けるまでにタクシー利用に補助がなかったり、本人からの申請が必須なものもあったり、体調のことを気づかしながら制度の利用までに様々な壁があることは、家族の中でも心理的に大きな負担となりました。

そんな中でも義肢装具師の方のアドバイスでスポーツ用のバネ義足を体験する練習会に参加したり、パラリンピック選手から直接アドバイスをもらえるような講習会に参加したりと、夫自身は休日も積極的に体を動かすことに挑戦していて、家族もそんな活動を支えながら、大きな勇気をもらっていました。

思うように体が動かなくても、義足で立つこと、歩くこと、走ること、しばらくはそんな動作を一つずつ確かめながら、そのステップを何度となく繰り返していく。義足に詳しい方に聞きながら、試行錯誤を繰り返す。言葉通りに一歩一歩挑戦して、夫の生活が軌道に乗り始めたところで出てきたのは、「やっぱりサッカーがしたいー」という思いでした。

関西にもアンプティサッカーという競技に挑戦しているチームがあるのを知り、まずは体験会に参加。

アンプティサッカーは、足がないか障害がある人たちがサッカーをプレイする競技で、「amputee」は(切断者)の意。

アンプティサッカーにはいくつかの特別なルールがあり、選手は義足を装着せずにフラッチと呼ばれる杖を両手に持ちプレーを行います。腕に障害の

あるキーパーが一名と、フィールドプレイヤー六名で、オフサイドは無く、フラツチでボールに触れるとハンドとなり、スローインではなくキックインといった点が通常のサッカーとの違いとなります。

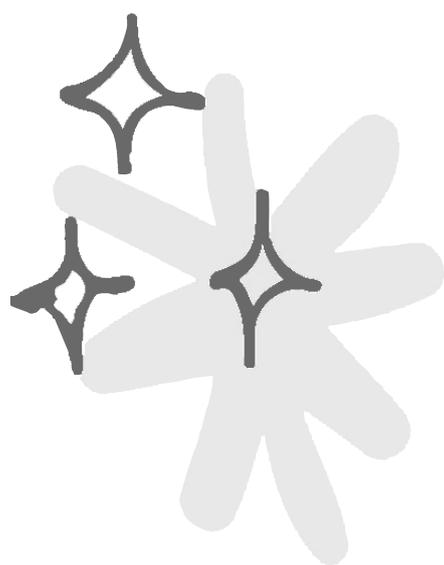
夫はそこから練習会に何度か出てきましたが、今では毎月練習に参加していて、チームメイトに日本代表の十代の若い選手もいる中で、同じユニフォームを着て試合に出場することもできたり、技の光るプレーを目の当たりにして、多くの刺激をもらっているようです。

病気を知った時、夫が足を失うことに家族全員がもはや絶望感しかなく、先の見えない暗闇の中にいるような辛い思いでいっぱいになることもありましたが、いま周りには義足を使いながら様々な事に挑戦している人が本当にたくさんいて、最終的にはどんな状況になっても、前を向いて乗り越えていくそれぞれの人としての強さに、大きな希望と勇気を感じさせてもらっている日々です。

アンプティサッカーは全国各地にいくつかチームがありますが、毎年秋には関東で日本選手権が開催されます。

我が家は関東に親せきが多いので、昨年初めて参加した際、しばらく会えていなかった家族と観戦できる貴重な場となりました。

今年も勇気を与える夫の姿に、秋空のもと、みんなで声援を送る1日を過ごすことができそうだし、これからも毎年の恒例行事として楽しみを与えてくれるアンプティサッカーとの関わりは、我が家がぐんぐんと前に進むための原動力になっていってくれそうです。





心の内を知ることの重要性

大阪医療技術学園専門学校

植山 愛翔

この世界には多種多様な人々が生活していて、考え方も文化も何もかも違っていて、障がいのある人もない人も1人ひとりにプロセスがある。

多様性を理解し、1人ひとりが輝ける場所を見つけることがとても大切だ。私が通っていた高校では1年生だけの1年間だけではあるが、ベーシックコースというクラスがあった。

生徒1人ひとりに合わせ、登校時間やクラス人数を選択することができる。朝起きにくい人や不登校の経験がある人、学校に登校できるかが不安である人が、1年間かけて生活リズムを作れるようにするためだ。実際に私が通う中学校や高校でも、割と耳にすることが多かったのが、中高生の10%と頻度の高い疾患である起立性調節障がいである。起立性調節障がいは、朝になかなか起きることが出来ない、朝の食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立っていると気分が悪くなる、立ちくらみなどの症状である。

しかし、全体の10%と聞くとほんの一部分の人となり、同年代から見ると理解を得難い疾患である。

少数派となると軽視されがちだが、1人ひとりそれぞれがどうすることもできない目に見えない悩みを持っている。

校内で触れ合うこともなく、考えるきっかけもなかった為か、私自身も深く気にしたことがなかった。

私自身、コミュニケーションをとるのが大の苦手な友達を作るのにも時間がかかる。

そんな負い目が自分の中にも深くある為、周りに厚い膜のバリアを張って

いる感じた。周りを気にする余裕がない…というのが正しいだろうか。

そんな中、高校2年生になり、1人の友人と仲良くなった。

なんとなくふわふわと過ごしている数人の中の1人がその友人だ。

今でもその友人とは仲が良く、3年ほどの付き合いになるが、友人がうつ病だと知るまでには長くかかった。

2人で遊ぶことが多く、時々障がい者手帳を利用しているのを見てきたけれど、とても芯のあるしっかりした人で、見た目では全くわからず、むしろ健常者にしか見えなかった為、触れてはいけないと思っていたし、特に気にすることもなかったからだ。

しかし、3年という月日の中で折浮き沈みが見えるようになり、少しずつ友人の心の内を知っていくことになった。

きっかけは、ある時「僕はうつ病なんだけど、病院の先生は半年程で良くなると言っていたのに、もう3年半治らないんだよね…」と打ち明けられたことだった。

そうかもしれない…と思うことはあったけれど、何となく気づかないふりをしていたし、3年半という月日に衝撃を受けた。

打ち明けられた時、偏見や嫌気持ちは全くなかったし、大切なことを話せる相手だと思ってくれているんだ…と思った。

ただ、どう接していくべきだろう…何と言葉を返すべきだろう…と悩んだのは覚えている。うつ病の人には頑張れ…などと言ってはいけないと言ったが、今まで私は友人にそういう言葉をメールや電話、何気ない会話で言っていた

からだ。

打ち明けられてからは言葉選びに慎重になったり、時々やってくる音信不通にも待つことを覚えた。

昨今、うつ病患者は増加傾向にある。生涯5人に1人はなると言われているが、時代と共に有病率が増加しているだけではなく、女性は男性よりも2倍うつ病になりやすいともいわれている。周囲の身近な人たちを含めても、うつ病はさほど珍しい病気ではなくなってきている。

この3年ほど続いたコロナ渦も大きく関係しているようにも思う。

障がいがあってもなくてもそれぞれの感情があることは皆同じで、1人1人の尊重や、心の内を知ること、過ごしやすい環境を作り出すことができる。考えるきっかけをくれた友人に教わってきたことも沢山あるし、きっかけや体験が環境を変えてくれる。

どちらが大小ではないが、目に見える障がいは言わなくても周りが気付くことができるが、心の障がいは目に見えない為、なかなか気付くことができない。心の内を知ることとてもハードルが高いが、言葉を交わすこと、少し気持ちを傾けてみることも心の内を知るきっかけになる。

世界中の人々のきっかけや体験が繋がり、1人でも多くの人の過ごしやすい環境を作り出せることがもっともっと広がれば良い。





考える人と

大阪医療技術学園専門学校

吉本 羽流

恥ずかしながら、私は今まで障がいのある方と関わったことが全くと言っていいほど無い。故に、この作文を書くに相応しい人間であるとは言えないだろう。酷い話ではあるが、正直私は障がいについてとそれに関わる全ての人々の苦悩や葛藤をどこか他人事のように思ってしまった。もちろん、それを口に出したことはないが心の片隅でも思ってしまったのだから最低な人間だろう。きっと、それは私自身が体験したことがないからどこかフワフワした気持ちなのかもしれない。それは身体障がいに限らず精神障がいも、だ。

特に目に見えない障がいで、例えば学習障がい、注意欠陥・多動性障がい、アスペルガー症候群、脳外傷、てんかん、心理または精神障がいなどはパッと見て分からない分、何が正解かも分からない。もし段差の多い所で車椅子の方が困っていたら車椅子を押す、といったように何に困っているのか、はたまた困っていないのかを把握しなければ、その人の出来ることまで奪ってしまうことになる。

ところで、少し話はそれるが、私のバイト先にも様々な障がいのある方がお越しになるのだが、皆さん特別な日を楽しみにしてくださっていて、本当に幸せな笑顔がたくさんあふれている。その姿を見てると腫れ物のように大事に、過保護にしてしまつては逆に失礼になるのではと思う。誰しも様々な障がい的大小に限らずあるけれど、ただ一人ひとりに出来ることが違うだけなのだ。固定観念や偏見の目を捨ててその人個人に接すること、普通とは何かを考えること。それが何よりも大事なのではないかと考える。なので

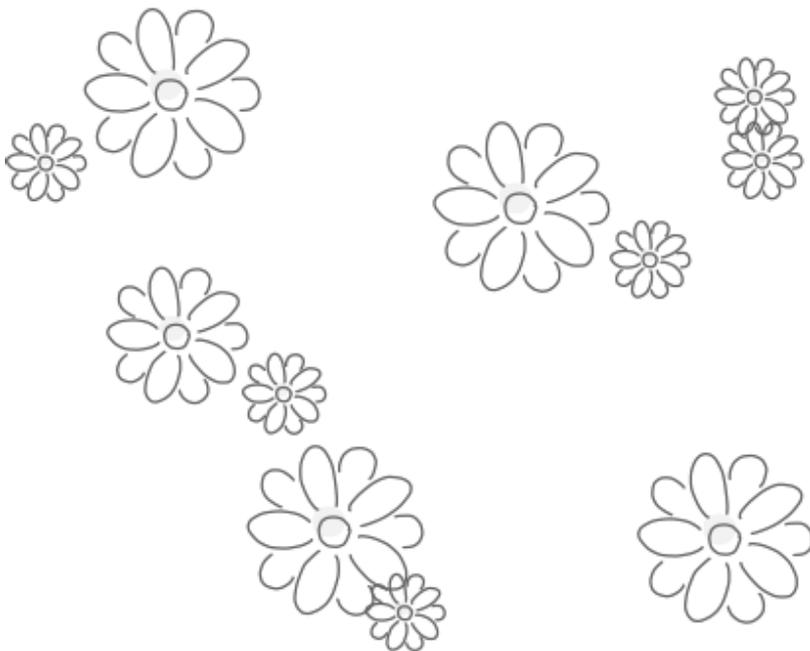
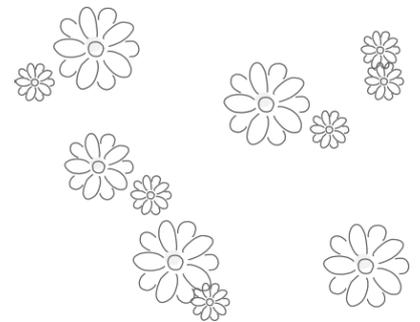
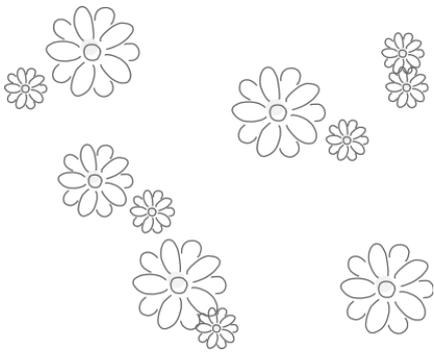
そういう方を見かけてもあれやこれやと手を出す必要はなく、まずは声を掛けてみる。「大丈夫です。」と言われたなら一旦引いて、また手伝いが必要なれば当たり前に手を貸すのだ。

それと同時に思うのは、私の周りには未だにスロープのついていない、階段しかない場所が多くあることだ。それだけに限らずバリアフリー化されていない場所だと障がいのある方々は行動範囲が制限されてしまつて、外出を楽しむような気持ちが半減してしまうのではないかと思う。そしてそれはとても残念なことだ。特に、私の祖父母が住む所の最寄り駅ではホームを繋ぐのは階段しかなく、足が不自由な方や車椅子の方、あまり体力のないお年寄りの方、妊婦さんなどはその階段を渡るのにも大変な労力を要する。健常者の私にとっても大きな荷物を持つていと不便なのだから、彼ら、彼女らの苦勞はそれ以上だろう。もちろん、今すぐどこにかすることは難しい問題だ。階段のことだけでなく、スロープやエスカレーター、エレベーター、広い通路等々、設置するだけの土地や費用、時間だつてかかるだろう。それでも私が想像のつかないような苦勞や不便さを感じているであろう方々の悩みに寄り添えるような人間になろうと思うのと同時に、例えば誰であつても暮らしやすいような世の中になればいいなと思う。そこに健常者や障がい者の括りがなく、不平等な世の中が少しでも平等に近付けば。例えば一人ひとりは微力でも、たくさんの方が思いやりの気持ちを持って手を差し伸べることが出来れば、少しずつでも変えていけるかもしれない。そして本当にそれを実現出来れば、もっともつと笑顔の輪が広がっていくことだろう。これが綺麗事

の理想だとしても、とても素敵なことだと思うのだ。

こうして改めて自分自身のことや周りの問題を考えて浮かぶことは、私自身が他人事のように感じている悩みをまずは自分のことのように考えていけるように、私自身が変わらなくてはならないということだ。ただ遠くから見ているだけの傍観者にはならないように、誰しもがその問題の当事者であるという意識を持って考えること。私はその誰かにとつての問題を自分のことのように考えることが出来る人間になりたいと強く思う。もちろん、身体、精神のどちらかの障がいのある方々の苦勞だつて押し量れるように。

最後に、私は私の今までの考えを恥じると同時に、これからもこうやって考え続けることが出来るようになりたいと思う。





成人を迎えて

菊田 智子

18歳を過ぎた私の長男は、今年の春から障害者作業所に通所しています。障害名は、生まれつき重度の知的障害を伴う自閉症です。

4月に新生活がスタートしましたが、支援学校を卒業した前年度からの変わり目が一番不安な日々でした。慣れない生活リズムについていけるかどうか：始まるまでの不安と緊張で落ち着かない日々。実は、息子よりも母親である私の方が不安なことに気がつきました。いざ、明けてしまえば大丈夫であったように、息子には順応性があり大変立派だと思えました。同時にそれは、受け入れてくださる施設側の対応も素晴らしかったです。

作業所の中では一番若く、大人のなかま入りをした息子の姿が、私には急に可愛く思えました。一ヶ月間、一日も休まず元気に通所し、翌月にいただいてきた初任給。そのお給料はお小遣い程度ではありますが、受け取った瞬間その現金の重みを感じ、初めて湧いてくる感情で胸がいっぱいになりました。有難く頂戴した毎月のお給料は、息子の好きな物に使おうと決めています。

子どもの成長を通して、私たち家族はこれまで何度も節目を迎えてきました。そのたびに感じる思いも様々ですが、これまでに子どもを通じて得た人との出会い、そして繋がりや奇跡が、なよりの財産になっています。

この18年間を振り返ってみると、激動の通園施設での3年を経て、支援学校小学部入学から中学部へ。そして高等部卒業までの12年間が、こんなにも早く過ぎ去るとは想像もつきませんでした。出来ることが増えれば喜び、また後退したり、ゆっくり前へ進んだりの繰り返しです。その過程で、知り

合った先生方や先輩保護者さんが仰っていた言葉に、今となっては共感できる部分がたくさんあります。障害の状態や程度は違えど、通過する道に通じるものも多くなりました。

子どもが学童期の間は、放課後等デイサービスなどの福祉サービスがとても充実していましたが、大人になるとそうではなくなります。その変化を受け入れることができるかどうかの不安や葛藤もありましたが、今では現実を受け入れ、再び子どもと向き合うための時間ができたのだと思っています。これから先、子どもの長い人生の中で、何が起きるかわからないながらも、明るい未来を想像し、希望を持ち続けています。このような根拠のない自信と前向きな気持ちは、息子と、これまで関わっていただいたすべての方からの贈り物です。

そして終活。まさか私自身が40歳代で終活するとは、思いもありませんでした。きっかけは18歳で成人になるという法改訂でした。いつかは成人となり、一人の大人としての責任が生まれるのだと、ぼんやり考えてはいましたが、あつというまに目の前に迫っていました。後見人制度ってどういうもの？息子は、はつきりと意思表示することが難しいのでは？親権があるうち親が出来ることとは？など、急に私のやる気スイッチが入り、今できることをメモに書き出しました。任意後見契約や遺言書の作成を、自力で進めていくにはあまりにも複雑な手続きだったので、専門家の力を借りて手続きを行うことにしました。この一件で、人生とはなにか？これからどう生きていきたいのか？など自分の気持ちと向き合い、両親と夫婦お互いの意思表示も確

認できたことが、何よりよかったと思います。

とりあえずという気持ちから始めた終活は、実際やってみると結果的に良いことばかりでした。終活を通して気づいたことや、今まで考えもしなかったこと、自分の本当の気持ちや家族の思いなど…終活はとても明るいものでした。

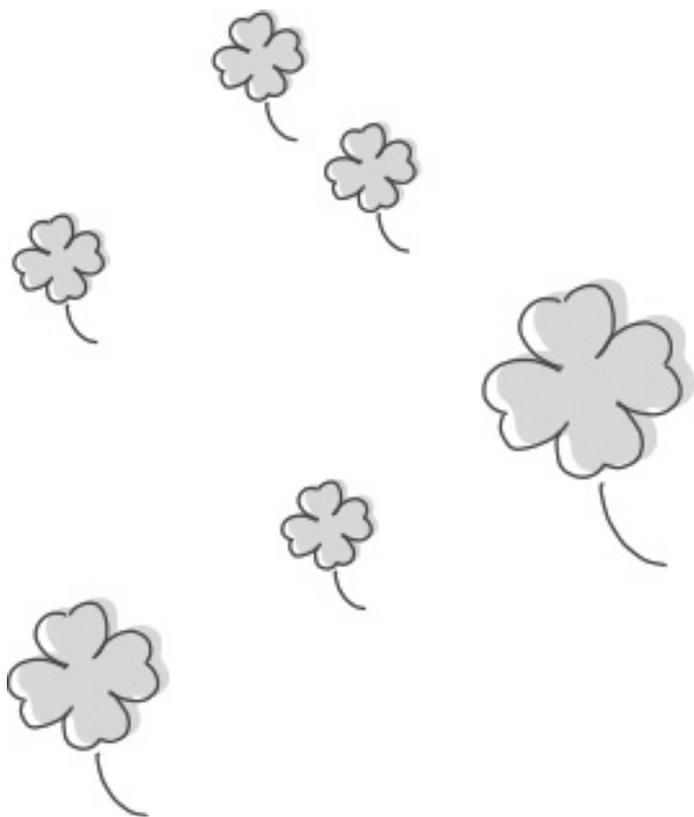
また、余計な思考も捨てちゃえと思うようになり、過ぎ去ったことや起きてもいない未来のことを考え過ぎるのはやめました。こうなりたいというイメージを持ちつつ、それに向かって日々行動し、何事にも一生懸命、今を楽しみながら生きようという気持ちでいます。

そんな中、突然やってきた親の介護問題。コロナ禍もあって、突然気分が落ち込み心身が不調になった実母。それまでは私も母を頼っていたため、はつとさせられました。親がいつまでも元気で当たり前ではないことに気づき、そして私自身にも同じことが言えます。はじめは、以前のように元気になつてもらいたいと願ってアプローチしていましたが、時間が経つにつれ、そう思うことを手放してみました。以前のように元気にーはなくなっていい。今、家族の協力があつて生活できているのなら、もうそれで充分ではないのかと思うようになりました。

コロナも以前よりは落ち着き、数年ぶりに友人と会う機会も増えてきました。誰にでも言えることかもしれませんが、すべて順調にいかない時もあります。私にはそれが、与えられた試練のように感じ、それならば今何ができるかを考えるようになりました。たとえ失敗しても、また別の方法を見つければいい。やりながら見えてくることもあるので、その都度試行錯誤していく。仕方がないことも一旦は受け入れる。そうすれば、きっとその先は大丈夫なのだと思います。

もしも、思いもよらないことが起きた時や、良いことやそうでないことが起きてても、*ごちそうさあつてもいいの*ではないかと思えます。変化を受け入れ、上手くいかなければまた考える。決して諦めないで、すべての物事は自分の

行動で変わると心から信じています。





弱者と呼ばれてきたけれど...

杉谷 昂律

私は児童心理カウンセラーというお仕事をしている傍ら、精神疾患を抱え、精神療法を必要とした大学生から小学生の学生に対する自発性を育むことを目的とし、その上で「自立性」と「自律性」を育み、社会復帰へ向けたソーシャル・スキル・トレーニングとしての「子ども討論会」という活動を2015年度から行っておりまして、今回、その子らとの関わり合いの中で、私が彼ら彼女らに対して感心した去年の2月の討論会でのエピソードについて書かせて頂くかと思います。

「子ども討論会」は月に一度、「大学生と高校生の部」「中学生と小学生の部」の二部に分け、それぞれ毎月同じテーマを決めて話し合い、私は児童心理学の研究として、その様子を見させて頂きながら講義をしたり、フィールドワークをしたりしております。これから書く日は、コロナ禍でしばしばメディアで取り上げられた「弱者」というワードについて、学生らに考えて頂いております。

このテーマを選んだ理由には、彼ら彼女ら自身が、世界的にはその部類に入ると、認識していることや、その数週間前に、統合失調症のクライアントさんの付き添いで、某役所内にある相談窓口で相談をした際に、その担当してくれた方から、「あなたたちみたいな弱者は、人より劣っているから、尚更気を付けないといけない。」「と叱られ、クライアントさんが「でも、相談してもなかなか時間をとっていただけませんよね?」と質問すると、「あなたたちみたいな人に割くメリットがあると思いますか?どれくらいの人かここに来るか分かっているでしょ?」と、怒られる姿を見て、私は殊更、世

間がいう「弱者」という言葉に関して、考えなければいけないと思ったからこそ、「子ども討論会」のテーマとしました。そして、彼ら彼女らにこの言葉について考えてほしいと思いい、自らが世間的にそういう目で見られていると感じているならば、しっかりと向き合わないといけないことでもあると感じたのです。

二部共に考えて頂いたのですが、両方を載せると長くなるので、今回は「中学生と小学生の部」での内容を書かせて頂きます。

議論は最初、「二部共、「障がいがある者や高齢者などを含め、自らを『弱者』と呼ばせる社会とは何か?」ということから始まりました。この「弱者」というワードは、いじめや差別に繋がるワードでありますから、最初は嫌そうな顔をする子もいました。

と言いますのも、参加した子の中には、貧困家庭をからかわれ、「生活困窮者」「弱者」だと、罵られたことで、PTSDやHSP(HSC)のため、学校に行けずにいる子など、様々な理由から「弱者」に対するトラウマを抱えている子がいますから、このテーマが重く自分にのしかかっていたように感じます。ですが、その月のリーダーがその様子を見ながら、「あのよ、「弱者」って、難しいやん。だから、「強者」から考えようや。」「と、提案したことで、空気が変わり、彼ら彼女らは、「強者」について考えたのです。そして「強者とは、偶像。強くありたいと思う心から強く作られたモノだ。」「という子がいたり、「それじゃ、あくまで虚栄というのか、願望でしかないよ。」「と反論したり、「いやいや、それって、どっちも虚像で実態がなさすぎじゃ

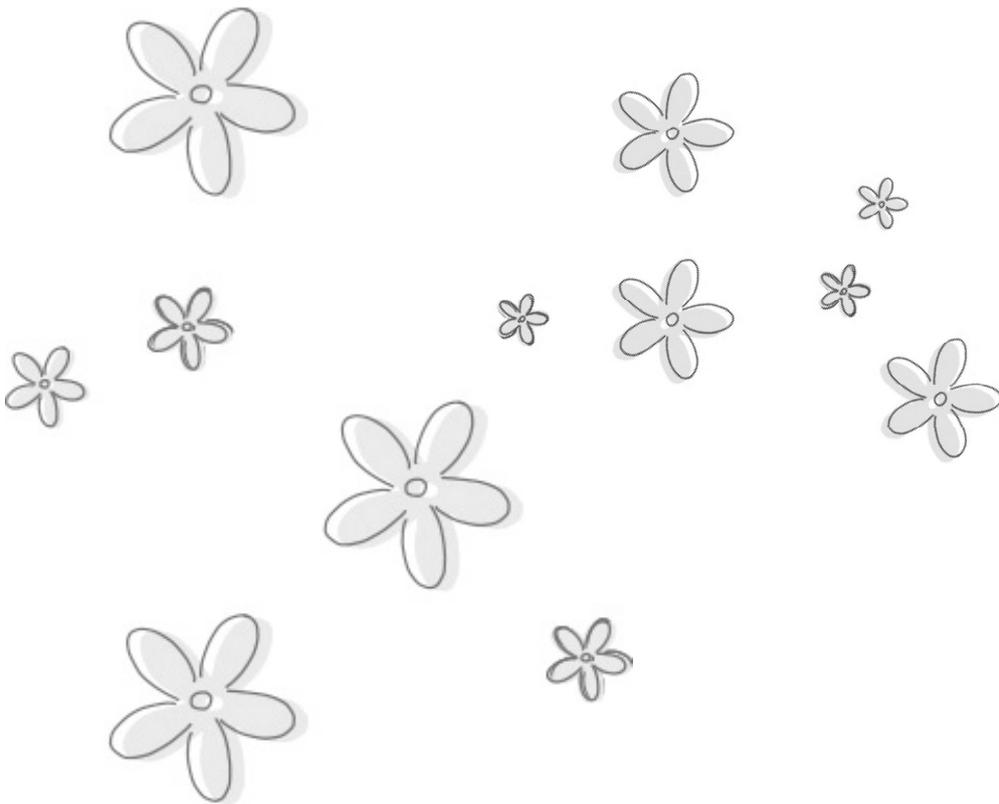
ない。』と、二つを否定する子がいて、最終的には、「強いとは何か？」というところについて話し合いました。そんな中、HSP(HSC)の子がボソッと「強者って幸せ者なのかな？」と呟き、「僕は皆よりも弱者だと思っ。けど、家族がいるから幸せで、どうして大人は決めつけて区別するのかな？自分が幸せならそれでいいのに、周りからは弱い人という認識を受けるのが、辛い…。どうしてそれを大人はわかってくれないのか？僕はそれがわからない強者にはなれなくていい。」と言ったのです。

私は言葉を失くしたわけで、その子の言葉を聴いて、他の子たちが「私はいじめられて学校にいけないけど、こうして自分を変えようとしている。弱くないと思っっているし、むしろ強くあろうと頑張っっているから、強者だっって言ってほしい。」や「僕は障がいがあるけど、そう思ってほしくないし、そう思っていきたくない。」や「私は強者になりたい。強者だと言わせたい。だっでバカにされたくないもん。リストカットとか自殺未遂とか色々親や先生に迷惑かけているけど、心配させてる分賢くなっで自分の不安とか悩みとか言える人になりたい。そして謝れる人になりたい。」など、自分の想いを吐き出し、その上で、差別される、区別される対象ではないと訴えていました。

なんといいいますか、彼ら彼女らと関わっで数年が過ぎましたが、相手の意見に従っ子や自分の気持ちを吐き出せない子、抑圧されて育っ子、自分の存在価値を下げられた子らが、自分なりに考え、「自分はこう思っ。」といえるまでに成長したことが嬉しいわけで、彼ら彼女らがこのテーマで導き出した解が「自分が『強者』だと思っっている人ほど、相手の良さが見えず、劣っっている存在だと決めつけるため、本当の意味での『弱者』で反対に、自分が『弱者』だと思っながらも、それに負けずに前に進もうと行動している人こそ、本当の『強者』だと思っ。」と、私に発表してくれました。

私は介護職の経験もあり、今でも身体障がいの方や、神経発達の方たちと関わり合っながら、心理カウンセラーとして、精神疾患や様々な悩みを抱える方々と向き合っ、共に考え、共に良くしていきけるように、ケア等をさせて

頂く中で、人の強さ、美しさに触れているようにも感じられ、大変な思いや、意思疎通における理解の難しさなども経験しておりますが、それでもなお、彼ら彼女らと関われることに感謝している今日この頃です。



障がい者週間の

ポスター

最優秀賞

目次

◆小学生部門

〔大阪府〕

みんなを大切に

貝塚市立二色小学校 三年

藤川 奏沙

……

53

〔大阪市〕

ろう学校

大阪府立中央聴覚支援学校 小学部 五年

野村ひかり

……

54

◆中学生部門

〔大阪府〕

助け合う世界

羽衣学園中学校 二年

小林 碧海

……

55

〔大阪市〕

みんなの力で幸せを広げよう！

大阪教育大学附属平野中学校 二年

木村友千華

……

56

優秀賞

◆小学生部門

〔大阪府〕

ささえ合おう

貝塚市立二色小学校 三年

田邊 燈

……

57

〔大阪府〕

みんなで助け合おう

貝塚市立二色小学校 三年

山口 彩夏

……

57

◆中学生部門

〔大阪市〕

「誰でも出来る」が当たり前な世界へ

大阪市立瓜破西中学校 二年

大内 琥雅

……

58

〔大阪市〕

みんなが楽しくくらす社会

大阪教育大学附属平野中学校 二年

引地 祐月

……

58

〔堺市〕

差別のない世界へ

羽衣学園中学校 二年

柿田 紗來

……

59

〔堺市〕

やめようながらスマホ

羽衣学園中学校 二年

藤野 啓

……

59



大阪府

貝塚市立二色小学校3年

藤川 奏沙

『みんなを大切に』

令和
5年度

障がい者週間のポスター





大阪市

大阪府立中央聴覚支援学校小学部 5年

野村 ひかり

『ろう学校』





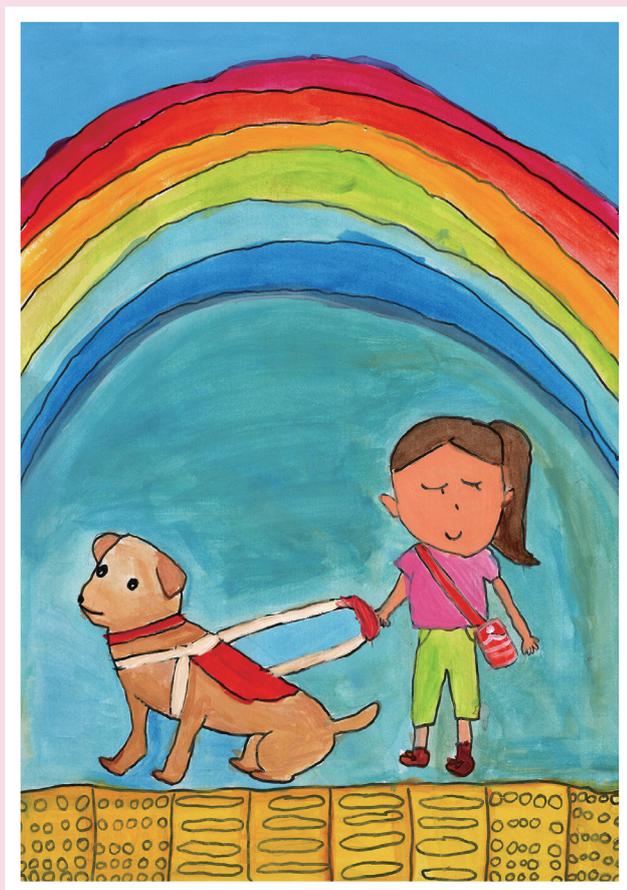
大阪府

羽衣学園中学校 2年

小林 碧海

『助け合う世界』





大阪府

貝塚市立二色小学校 3年

山口 彩夏

『みんなで助け合おう』

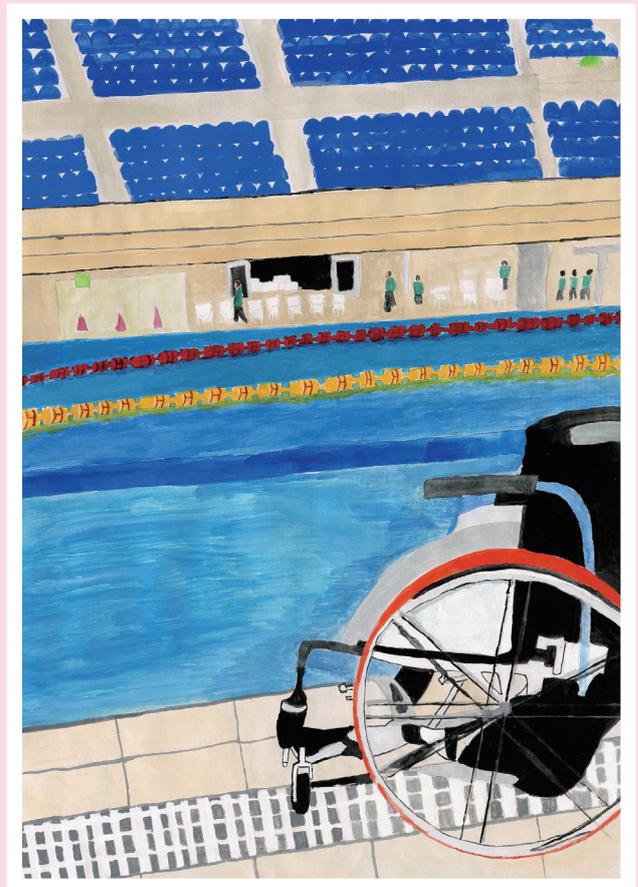
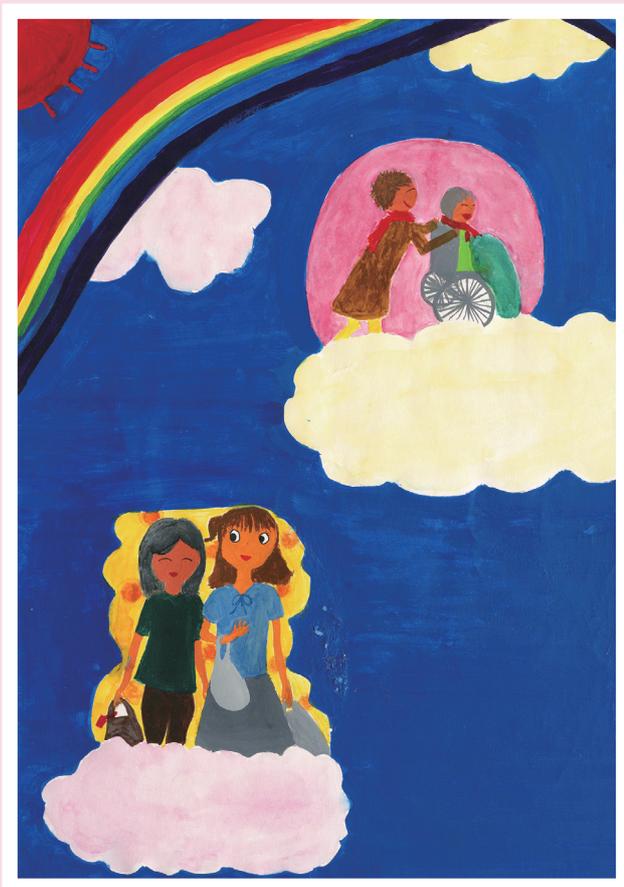


大阪府

貝塚市立二色小学校 3年

田邊 燈

『ささえ合おう』



大阪市

大阪教育大学附属平野中学校 2年

引地 祐月

『みんなが楽しくらせる社会』

大阪市

大阪市立瓜破西中学校 2年

大内 琥雅

『「誰でも出来る」が当たり前な世界へ』



堺市

羽衣学園中学校 2年

藤野 啓

『やめようながらスマホ』



堺市

羽衣学園中学校 2年

柿田 紗來

『差別のない世界へ』



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