

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

いあいさつ

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す。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。



「あいさし」

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粹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。「これからの、障がいのある方等の生活実態と二一



大阪市長

横山 英幸

ズを把握し、より一層の施策の充実を図ることにしています。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。



「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す。また、入賞された皆様にも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。

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

尾崎おのざき

結花ゆいか

…… 10

◆一般部門

〔大阪府〕

人は誰かの支えになれる

糀谷こうじたに

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〕

社会の中のまゆねえちゃん

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、当時は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。私はいつも思うのは、「避難所で過ごさないとい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をしていていたり、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、いざすねばいざのかかと考えて、私は、毎晩寝るとき、「いつまで経っても眠れなくて、ゲラゲラ大きな声で笑っている姉」「シー……！」





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。

私は立ち上がり

「ここに座ってください」

と声をかけた。

「ここで大丈夫です。ありがとうございます」

女性はそのままドア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。

「おっきい女性はすいすいね。きつ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っね。」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、きつ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、きつ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こまかしていたのですが、心の中では大きな孤独を感じていたのではないかと思えます。私がおしこの場にいたら、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、自分は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う遊びになります。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」と周りは思うかもしれませんが、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前にもそこにあるものですが、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」「誰よりも仲良くしゃべってる」と言われる兄は、本当は数えきれない苦勞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

が孤独を感じた分だけ、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はっきりと思い出することができる。

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上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乗れるように、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、言葉にしなくて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らない人」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、それがきっ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 梶谷 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て。まだ33歳。これから夢をかなえようとしていたときの、まさかの出来事でした。

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、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、ただ目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えています。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、すぐに心を閉鎖することができませんでした。中々打ち解けることができません。「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じまいました。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ません、フワッシユバックや自傷行為、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っていることがありました。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なりました。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」「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こう」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。時には一人で絵しりとりをするということもあります。「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、本当に感謝しかありません。

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、あまりいな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なくてくれてありがとう。





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のことです。友達に車いすを押しもらったのですが、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めるようにするにはどうすればいいかを考えてみました。万博はとても広く暑いので、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す。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ちらも楽しめました。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まるよね。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、盛り上がりすぎて雰囲気が悪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ね！」

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った中で、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。ボールは真っすぐ進み、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、好投が続く、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すつ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。私たちが、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ことが出来る。

あの日いただいた二輪の花は、今も私の机に飾ってある。花と花を結び糸は、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。

