

令和元年度  
「心の輪を広げる体験作文」

# 優秀作品集

■ 札幌市保健福祉局障がい保健福祉部 ■



## 発刊にあたって

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部長 竹村 真一

「心の輪を広げる体験作文」及び「障害者週間のポスター」の募集事業は、障がいの有無にかかわらず、誰もが互いに人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」を実現するための意識啓発を目的として、札幌市が内閣府、都道府県、他の政令指定都市との共催により毎年実施しているものです。

今年度は残念ながらポスターの応募がありませんでしたが、作文は多数の応募が寄せられました。応募いただいた作品は、選考委員会で審査を行い、中学生の部で最優秀賞一編、優秀賞一編、審査員賞一編、一般の部で審査員賞一編を選考しております。

この作品集は、これらの入賞作品をすべて収録したものです。いずれの作品も、障がいのある方とない方との心の触れ合いを通して、新しい発見をし、差別や偏見のない社会に真正面から向き合い、自らの思いや考えを感情豊かに表現された優れた作品ばかりでした。また、入選に至らなかった作文もそれぞれに個性があり、作者の思いが伝わる素晴らしいものばかりでした。応募された皆さまに改めて敬意を表しますとともに、この作品集により、障がいのある方とない方の相

互の理解がさらに深まっていくことを願っています。

さて、障がい福祉の分野におきましては、来年に開催を控える「2020年東京オリンピック・パラリンピック」を契機に、「街のバリアフリー化」とともに、「心のバリアフリー」に対する取り組みがより一層推進されており、障がい者施策に対する国民意識の更なる高まりが期待されております。

札幌市におきましても、共生社会の実現とさらなる障がい者施策の充実に向けて、昨年3月に「さつぽろ障がい者プラン2018」を策定いたしました。障がいのある方とない方、誰もが安心して暮らすことができる「共生社会の実現」を目指し、今後も様々な障がい者施策を進めてまいります。

最後になりますが、選考委員の方々及び札幌市教育委員会をはじめ、この事業に御支援、御協力をいただきました多くの皆さまに心から感謝を申し上げ、発刊の挨拶といたします。

## 目次

### 【心の輪を広げる体験作文】

#### 中学生の部

##### 最優秀賞

『二つあることの清福』

札幌市立屯田北中学校

二年

栗林

祐月

………  
2

##### 優秀賞

『障がいを持つ人との関わりも大切』

札幌市立前田北中学校

一年

小島

瑞穂

………  
4

##### 審査員賞

『思いやりにあふれる社会をつくるために』

札幌市立厚別北中学校

一年

村田

彩乃

………  
6

#### 一般の部

##### 審査員賞

『障害も、辛い体験もいつか宝になる』

中村

幸穂

………  
8

令和元年度「心の輪を広げる体験作文」選考委員名簿………  
10

# 「心の輪を広げる体験作文」

## 優 秀 作 品

### (中学生の部)

※ 本書に収録した作文は、本事業のテーマに沿って選考された優秀作品を紹介するものです。

厳密な医学的・専門的見地からは、障がいや疾病の内容を必ずしも正確に表現した記述となっていない場合も考えられますが、いずれの作品も、特定の障がいや個人を非難・中傷する意図は無く、障がいのある方との心温まるふれあいを描いたものです。そのため、明らかな誤字脱字を除き原文のまま掲載いたしております。

中学生の部 最優秀賞

『二つあることの清福』

札幌市立屯田北中学校 二年

栗林 くりばやし  
祐月 ゆづき

私は今日も図書館にきた。この図書館は私が小さい頃からずっと通わせてもらっている。そして私は、受付の人とは親戚のように親しくなった。その中に、腕より下を怪我で失ってしまったAさんがいる。Aさんは私が小さい頃からずっと懸命に働いていて、手がないうことを理由になんてせず、毎日毎日働いている。ある日、私はAさんが読み聞かせの担当の日に、図書館の読み聞かせを見に行った。まわりは小さな子達であふれていて、みんなAさんの読み聞かせを楽しみにしている。Aさんが読み始めると、その間にもたくさんの子が増えていった。Aさんの読み方はとても聞き取りやすく、優しい声なので、物語に入りこんでしま

そうになる。そう心の中でつぶやいていたときだった。小学三年生くらいの男の子が三人くらいで読み聞かせを聞きにきた。すると、その一人が急に声をあげた。「見て、あの人手ない！」と言って、笑った。確かに、事実だし、そう思ってしまうのは仕方ないけど、たとえば子供でも、この場で、今その事を、本人に聞こえるような声で言わなくてもいいんじゃないかと思ひ、私は少し腹を立ててしまった。それでもAさんは全く気にせず、本を読み終えた。そして読み終えた後、Aさんは少しだけ時間をもらっていいかいと言って話をしはじめた。そしてAさんは、「みんなの手はちゃんと二つあるかい。私は片方しかないんだ。でも出来ることはある。だが、やっぱりとても困難だ。でもみんなは二つもあるからできることも倍に増える。だからみんなはたくさんのやりたい事を見つけていくんだよ。」と、優しい声で語ってくれた。さっきの男の子たちは何も言わずに出て行ってしまったが、きつと届いているはずだ。私はずっとAさんを知っている。ずっと見てき

た。だが、辛そうにしている姿は見たことがない。そして、今日のAさんの話を聞いて、よりAさんの良い所を知れた。私が今、このように両手を使えていることは当たり前ではないということ。障害をもち、片方の手だけでも、一生懸命に働いている人がいるということ。この二つは絶対に忘れないようにして毎日をごしていききたい。そして、Aさんのように、障害をもった人を少しでも助けてあげられるよう、日頃から気にかけていきたい。明日も明後日もまた、図書館にAさんの手助けをしに行きたい。

『障がいを持つ人との関わりも大切』

札幌市立前田北中学校 一年

小島 こじま 瑞穂 みづほ

私は生まれつき斜視です。この「斜視」というのは目の病気です。「斜視」は、目の筋肉の異常のため、一方の目がある目標を直視する時、他方の目がそれと別の方向に向かうものです。ほとんどの人はメガネをつけています。

そして、私は幼い頃にお友達とプールへ行きました。プールではメガネを外さなければなりません。なのでメガネを外してプールで数時間遊んでいると途中から少しずつ具合が悪くなってきて頭がすごくクラクラするよう感じてたおれてしまいそうだったので、プールからすぐあがりました。目の辺りも痛みがあったので、「メガネを外し、目をよらせてはつきりともものを見るために目に入力を入れすぎてしまっていた」というこ

とが原因だと分かりました。目が痛くなってきたとき頭もクラクラしはじめていたので、目は大切だと改めて実感できました。このことを実感してからプールへ行ったときや海へ行ったときには入って少し経ったらメガネをつけることを忘れずにしています。普通なら絶対にめんどくさがったりしてイヤがったりする人だっているのに、私の大切なお友達はいつも心配してくれたりして、具合が悪いことを伝えたら毎回毎回「大丈夫？」、「少し一緒に休もう」と言ってくれてずっと横に居てくれます。少し休むと徐々に体調がよくなっていくので回復したあとには「また具合が悪くなったりしたら言ってね」と言ってくれます。大切な友達に助けられていることはもう一つあります。私がメガネをかけているのがめずらしいのか分かりませんが、母など家族と買い物へ行くと同じ年位の子供たちには通りすがりにめっちゃめっちゃ見られます。同年くらいの子たちに目で追われるのも、もちろんイヤですが年上の人にまでめっちゃめっちゃ見られるのがものすごくイヤでした。すごく通りすがりで見られるのがイヤだった私は母や大切な友達に相談にのってもらおうと、い



つも言われていたのが、「気にしすぎなんだよ」という一言です。私もその言葉を頭の中にふとうかべたとき、『みんなに見られている』と思い込んでいたのではなく、平気な顔をしていつもの自分でいればいいんだ」と考えていました。この考えがまだ出なかったときお友達に私はこうたずねました。

「私、メガネしてるの気持ち悪いかな」と。でもすぐお友達は、「全然気持ち悪くないよ、もっと元気出してね」と言ってくれました。二年前の事でしたがこれはしっかりと覚えています。

やっぱり、大切な友達の言葉は、大切な友達だからこそ心にひびいて信用することができて、楽しい楽しい明るい未来をつくる事が出来るなと思います。このように私は、暗かった過去から明るい今に変えられることが友達や家族のおかげで出来たから、いつか家族に、大切な友達に、親せきに、世界中のみんなに明るい未来をつくっていつてもらえたらな、と思います。

『思いやりにあふれる社会をつくるために』

札幌市立厚別北中学校 一年

村田 むらた 彩乃 あやの

「目が見えないのに、一人で歩くな。」

ふと読んでいた新聞の社会面にこの言葉が書いてありました。歩きスマホをしていた男性と白杖を手にした全盲の男性がぶつかってしまい、歩きスマホをしていた男性がこの言葉を発したそうです。

スマホが普及してから約七、八年たちました。最近では町中でも歩きスマホや、自転車に乗りながらスマホを使っている人を見かけます。そして、自転車に乗りながらスマホを使う人と、歩行者の接触事故などもニュースで見かけることがあります。もし、ぶつかった相手が高齢者だったり、障がい者の方だったりすると、命に関わることにもなりかねません。その危険な歩きスマホをしていたにも関わらずさらに白杖をこわし、

全盲男性の足をけって去っていったというのは、本当に信じられないひどい行為だと思います。

障がい者の方は、障がいという大きなハンデを背負ってはいますが、誰でも同じように外を歩いたり、出掛けたりと当たり前のことができる権利を持っているはずだと私は考えます。それを障がいがあるという理由で、暴言を吐いて、人の行動を制限しようとするなんてただのわがままとしか思えないし、人を傷つけるやり方だと思います。

他にも白杖で点字ブロックをたたいて歩いていたら、「うるさい」と怒鳴られたという事件も聞いたことがあります。白杖には、道を確認しながら歩くという役割と、周囲の人たちに目が見えないことを知らせるという役割があります。これらの役割を知っていたのか知らなかったのかはわかりませんが、両方とも障がい者の方のことを知ろうとする、思いやりを持つということが欠けていたためにおこったことだと思います。

歩きスマホはしないこと、そして障がい者の方のことをもっと知ることを心掛けて、思いやりの心を持った人間になるよう生活していきたいと思っています。

# 「心の輪を広げる体験作文」

## 優 秀 作 品

### (一般の部)

※ 本書に収録した作文は、本事業のテーマに沿って選考された優秀作品を紹介するものです。

厳密な医学的・専門的見地からは、障がいや疾病の内容を必ずしも正確に表現した記述となっていない場合も考えられますが、いずれの作品も、特定の障がいや個人を非難・中傷する意図は無く、障がいのある方との心温まるふれあいを描いたものです。そのため、明らかな誤字脱字を除き原文のまま掲載いたしております。

『障害も、辛い体験もいつか宝になる』

中村 幸穂  
なかむら さちほ

四十三年前の夏、私は桜と馬の町、静内町に生をうけました。四世帯家族、三姉妹の中の次女です。泣きべそで、自然や動物、生命と触れあう事が喜びでした。やがて、十八歳になり、介護の仕事に就きます。そこで、私の心に火が付きます。人の役に立つことって、大変だけど、心が喜んでいて、と。未熟なまま、五年間、務めさせていただきました。そこで、私が一番わすれられない奥深いものは、相手がどんなに私を受け入れてくれなくても、私は、絶対に、この人の心を開きたいと、毎日、精誠をこめて、お世話をさせていたんだ時、ある時から、私に全てをゆだねてくれるようになったのです。私のことだけ、呼びすてで呼んでくれて、私はそれが心から嬉しくてたまりませんでした。この方は、右半身マヒで車イスの生活を送られてきた方です。以前はバスのガイドまでしておられた方です。

介護の仕事は後に退職しましたが、本当に自分自身も成長させられました。そして介護をされているご家族とも親しくなり、私の結婚式にまで、二時間半をかけて、来て下さいました。私は、縁というものは、大切にしなければいけないと感じました。

そんな私が、予想もしていなかった大きな病気にかかります。結婚をして、七年目、第三子がお腹にちやうど宿って喜びながら、産婦人科に通っていた頃です。三ヶ月健診の時癌が見つかりました。すぐに転院し、大きな病院で経過をみる事になりました。

「まさか、私がこんな風になるなんて」

信じ難い現実がそこにありました。実は、介護の仕事を終えたあとは、病院にとめていたので、自分が患者の立場に立った時は、本当に、心がはちきれそうな思いと、てんぐの鼻をポキッと折られた感覚になりました。

一番つらかったのは、車イスに乗って移動をした時、術後のリハビリの時、使用した歩行器です。「車イスに移乗させる側、車イスを押してあげる側、歩行器の見守りをしていた側だったのに……」すぐつらかった。耐えられなかった。と、同時に、今まで気が付かなかった事に気が付けたんです。「こんな気持ちを通過してきたんだな。」とか、涙がでました。過去の私は、障害

者の気持ちは、頭で考えてただけだった。同じ立場に立って、はじめて障害者の気持ちがわかる。私はニセモノの介護福祉士だったと思えました。今なら、少し成長した介護福祉士かもしれません。

でも、経験は宝です。今ならそう思えます。

幸せな時は、何かぼんやりとしている。つらい経験をすると、なんか今日の自分は浮かれているな、と思つたら、原点に戻るようになっています。

おかげさまで、お腹の中にいた子も七歳になりました。私も新しく生まれ変わって七年が経ちました。全てが私の心の成長のため、本当の介護福祉士になるためだったのかもしれませんが、実際には、体力に自信がもてず、復帰はしていませんが、病気を通して、今まで見えなかったものを見るようになり、たとえば、雪がたくさん積もった日、公園を通路にするため、朝早くから雪をかいてくれる人。私の心が折れているんじゃないかと、四十過ぎの私に、おこづかいを渡してくれる祖母。あえて、いつも通りに接してくれる母親。きちんと家事ができていない時も、「うまい。」と言ってくれる夫。娘たちにお下がりを毎年くれる姉と妹。「大丈夫。そばにいるから！」と言ってくれた伯母。妹のお世話をしてくれた長女。手術の前日、「不安でしょ。」と電

話をくれた義母。手術当日、まっすぐ目を見れなかったけど、私と夫のために2時間半かけて、来てくれた父親。

私が自分の経験を通して伝えたい事は、一人の命はみんなが支えてくれているからあるということです。そして、障害があっても、なくても、一人一人の存在は、かけがえのないものだということ、私たち健常者が、ひよつとすると支えられていませんか？支えていふと思いなから、支えられていふ事も必ずあるはずで、学ばなきやいけな事もあるでしょう。お互いに障害者も健常者も、認め合い、互いの目線を尊重しあつて、社会に貢献しあえたら、すてきなと思えます。でも、そんな社会にもうなつていふと思えます。

お互いを必要とする社会、お互いを尊重しあう社会、そんなあたたい心の輪ができれば、日本も世界も発展すると思えます。

その日を願つて。

令和元年度 「心の輪を広げる体験作文」選考委員

(敬称略・五十音順)

相沢 克明 札幌市教育委員会学校教育部長

浅香 博文 公益社団法人札幌市身体障害者福祉協会会長

麻生 達雄 特定非営利活動法人札幌市精神障害者家族連合会副会長

及川 敏夫 社会福祉法人麦の子会教育支援部門小学部長

中島 紀久代 一般社団法人札幌市手をつなぐ育成会副会長

山内 まゆみ 特定非営利活動法人札幌肢体不自由児者父母の会会長



令和元年度  
「心の輪を広げる体験作文」

優秀作品集

令和元年（2019年）12月発行

札幌市 保健福祉局 障がい保健福祉部 障がい福祉課

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

電話 011-211-2936 ファクス 011-218-5181

札幌市「心の輪を広げる障がい者理解促進事業」ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/kokoro/>



さっぽろ市  
01-F04-19-2353  
31-1-158