

令和2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。

皆さまから応募いただきました作品は、選考委員会で審査を行い、今年度は中学生の部で最優秀賞一編、優秀賞一編、審査員賞二編、一般の部で最優秀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たな発見をし、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素晴らしい作品ばかりでした。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優れたものばかりでした。応募された皆さまに改めて敬意を表します。

さて、今回の優秀作品集に掲載された作品の中に、ヘルプマークを題材とした作文がありました。このヘルプマークについて御存知でしょうか。

赤地に白い十字とハートが描かれたヘルプマークは、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要とする方が身につけているもので、そのことを周囲の方に知らせることができるマークです。東京都での取組をきっかけに全国的に普及が進んでおり、札幌市内でも外出先などで目にする機会が増えているかと思えます。そして、ヘルプマークの普及とともに、各地で思いやりのある行動や支援の輪が広がりを見せております。札幌市におきましても、多くの市民の皆さまの御理解・御協力をいただきながら、ヘルプマークの普及啓発をより一層推進し、「心豊かにつながる共生のまち」の実現を目指してまいりますと考えます。

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、御協力をいただいた多くの皆さまに心から感謝を申し上げ、発刊の御挨拶といたします。

目次

【心の輪を広げる体験作文】

中学生の部

最優秀賞	『笑顔の輪』	札幌市立厚別北中学校	一年	吉田涼夏	2
優秀賞	『私が経験してきたこと』	札幌市立平岸中学校	一年	古畷耀	4
審査員賞	『障がいのある人もない人も住みやすい社会へ』	札幌市立手稲東中学校	三年	小林琉夏	6
審査員賞	『自分らしく生きる』	札幌市立明園中学校	一年	國田姫菜	8

一般の部

最優秀賞 『障がいがあっても、なくても。』

菅原優香

令和2年度「心の輪を広げる体験作文」選考委員名簿

.....

「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。

『笑顔の輪』

札幌市立厚別北中学校 一年

よしだ
吉田 涼夏
すずか

私は、特別支援学級の人々に支えられた。私は、みんなの支えになっただろうか。助けることはできていたのだろうか。

私の母は、特別支援学校の高等部で働く特別支援学校教師。母は、私によく生徒の話をする。いつも楽しい話ばかりだったため、私はまったく障害者にこわい、可哀想などの偏見を持っていない。楽しい、元気、明るい、こんなふうな印象を私は持っている。

私が小学校の時に通っていた学校には、特別支援学級があり、五年生の時、初めて特別支援学級に行った。そこには、ダウン症の女の子（ここから先はAちゃん）と、みんなより少し成長の遅い子が女の子と男の子一

人ずつ、そして、元々知っていたダウン症の男の子がいた。その子は、おしゃべりがとても上手で、たくさんの友達もいる。登校中に会うと、いつも明るいあいさつをしてくれた。学校まで一緒に行くときは、たくさん話しかけてくれた。みんなと仲が良くて、誰も偏見など持っていないかと思う。毎日、特別支援学級に通っていくうちに、少しずつ仲良くなっていった。特に仲が良かったのは一年生のAちゃん。初めて名前を呼んでくれた時は、とてもうれしかった。

翌年、一年生が二人と転校生の五年生が一人入った。私は、六年生になり、朝は一年生のお手伝いをしにいていた。特別支援学級にも一年生が入ったため、何人かお手伝いをしに行くことになっていた。クラスの順番で私のクラスの番になると、私は進んでお手伝いをしに行った。私は、委員会や係の仕事が少し増え、いそがしくなったけれど、みんなと遊べるのを楽しみにがんばった。人数が増えてとてもにぎやかになり、遊びに行くのがとても楽しみになった。

Aちゃんとは、まだ、仲が良かった。毎朝会う信号で、Aちゃんは私を見つけると「あつ」と指をさし、信号が青になると私のところに走ってきてハイタッチをした。いつも明るいい笑顔で、私はそんなAちゃんに元気をもらっていた。

私の性格は、怒りっぽくて心配性のため、私は嫌な思いをしたり、相手に嫌な思いをさせたのではないかと心配になったり、考えこんでしまうことがよくあった。こんな時に私の支えとなったのが、特別支援学級のみんなだった。みんなが笑っているだけで、元気をもらえた。みんなの笑顔は、明るくて、元気で、優しく、温かくて、幸せそうで、私の心を優しく、楽にしてくれた。みんなの笑顔は、魔法だった。本当に、魔法のようだった。

私の今の夢は、特別支援学校教諭になることだ。特別支援学級のみなが、私を助けてくれたように、私も、みんなを助けられるようになりたいと思ったからだ。また、母はいつも楽しそうに帰ってくる。大変な

仕事でもみんなの楽しそうな姿や、笑顔に支えられているのではないかと私は思っている。みんなを笑顔にできる母に、私は憧れをいだいている。これから、私の夢は変わってしまうかもしれない。私が、将来どんな仕事について、どんな生活をしているかは分からないけれど、みんなを笑顔にできるような、仕事についていてほしい。

いつか、この世界が、差別のない、笑顔あふれる世界になっているように、誰かの笑顔で誰かが笑顔になれる、笑顔の輪ができるようになることを、私は、ずっと願っている。

中学生の部 優秀賞

『私が経験してきたこと』

札幌市立平岸中学校 一年

古ふる寫しま
耀よう

私は、小学生の頃ひざの手術をしました。

全治四カ月のケガで生まれて初めて車椅子や松葉杖の生活を送りました。その間、私は周りにずっと迷惑をかけていました。周りの人の優しさに支えられながら生活する中で時に「自分の気持ちは絶対にわからない。」と複雑な気持ちにもなりました。そんな経験を振り返りながら自分が求める社会を書き留めたいと思います。

まずは、手術について少し話しておきたいと思います。私のケガは半月板損傷というケガで生まれつき半月板の形が悪く人よりも負担がかかりやすいのが原因でした。そして、負担をかけすぎたせいで骨がめくれ

てしまったがために通常の手術よりも少し手間がかかってしまいました。

実は手術ってやる前以上に終えた直後の方が激痛で辛いです。私は正直歩けるようになる日は来るのかと疑ってしまいました。その時、私に寄りそってくれた看護師さんは忘れられません。ずっと背中をさすって前向きな言葉をかけてくれました。もつと他の患者さんにも付かないといけなかったはずなのにそれでもそばに居てくれたこと。私は本当に本当に嬉しかったです。

一方で私がすごく印象に残っている悲しかったことがあります。私が手術してすぐに修学旅行がありました。お医者さんに無理を言って退院を早めてもらい私も修学旅行に参加することができました。修学旅行は小学校生活で一番の思い出です。しかし、修学旅行が終わってある人に言われた言葉がとても傷付きました。「耀さんはみんなと違って疲れてないもんね。荷物全部人に持ってもらっていたうえ歩いていないから楽

だったもんね。ズルいわ。」

確かに車いすで荷物が持てず持つてもらったり押してもらったりしていたのでたくさん所で大変な思いをさせました。そこは素直に申し訳ないと思います。ただ全く楽ではなかったし普通に歩いて思い切り遊んでいるみんなが私からしたらズルかったです。

私がどんな思いで手術乗りこえてどんな思いでリハビリをしていたか知らないのにそんな風に言われたら悲しいなと思いました。

世の中には、このようにケガに対して理解をしようとしている人・ズルいと思っている人。

他にもいろいろな考えを持つ人がいます。

どんなに障害者向けの機能の付いた機械があったとしてもそれを楽そうだと思っただけで体につまづき不自由のない人が利用するかもしれません。なので技術の進歩だけでは共生社会の実現が厳しいと私は思います。

私が求める社会は全ての人が医療の知識を持って積極的に動く。という世の中ではなく一人一人が日常生

活の中でふとした時にでも誰かのために当たり前のことをしようとする世の中です。結局は人の考えがどんな世の中になるか決めます。それならば、一人一人の個性は大切にしたいです。しかし、現在の日本が目指している共生社会にするために最低限の気配りがみんなのできなればいけません。なので私が求める社会を目指して自分自身が一番心懸けていきたいです。

余談ですが、私の将来の夢は理学療法士です。この職業は私が最も障害を持つ人に寄りそうことのできる職業だと思っています。

最近では、この理学療法士が人気の職業になっているらしいです。私と似た考えを持つ人がいるんだろうなと思うと嬉しいです。

私はそんな人たちと一緒に明るい社会を目指して頑張りたいです。

中学生の部 審査員賞

『障がいのある人もない人も住みやすい社会へ』

札幌市立手稲東中学校 三年

小林 こはやし 琉夏 るか

人間、誰にだって得意・不得意がある。完璧な人間などいない。

それなのにどうして、障がい者は障がい者として差別されるのだろうか。

私が数年前まで通っていた小学校には、各学年一組から三組の通常級と、にじいろ学級というクラスがあった。にじいろ学級には軽度の知的障がいがあったり、うまく通常級に馴染めない児童が多い。私の妹もにじいろ学級の三年生である。そのため、私の友人や周りの人が障がい者を軽蔑するような言い方をしているのを耳にすると、私は自分の妹のことを言われているように感じてしまう。そして、軽薄な物の言い方で堂々

と悪口を吐く彼らが目に入ると、かっど頭に来る。

しかし、私はいらいらしながらも、彼らに対して「それは違う」と声を上げたことはない。自分一人が声を張り上げたところでは焼け石に水だと考えているからだ。それに、私のように家族に障がいを持つ人がいる話はあまり聞かない。私が現在通っている中学校にもにじいろ学級と同じようなクラスはあるが、ほとんど交流する機会がない。つまり私の周りの多くの人は、障がいについて理解が少ないといえるだろう。総合や道徳の時間を活用して、授業として学ぶ場をつくるべきではなからうか。

私の妹はダウン症候群、略してダウン症という障がいを持っている。健常者より心身の成長が遅れる発達障がい、遅れの程度は人によって差がある。妹は重度だ。冒頭で触れた通り現在三年生だが、知能は二歳ほどである。無意識に体が動いてしまうチック症状も少しあり、すれ違う人たちにクスクスと笑われたことは一度や二度ではない。妹には彼らの思惑など知る由

もない。それはある意味幸せなのではないかと思う。

障がいとは知的障がいや発達障がいに限ったことではない。手や足などが不自由な身体的な障がいや、筋ジス、脳性まひなど、様々な種類がある。

以前友人たちと障がいのある人たちについて意見を交わしたことがあった。友人の中に、障がい者の存在を軽んじたり悪く言う者はいなかった。友人たちには、一つ共通する考えがあった。それは、

「私たちは一人で自由に好きなことができるけど、障がいのある人はいつも周りに人がいないといけない。

自由のない生活を一生送り続けて辛いだろう」

……というものだ。私は一瞬、確かにそうだと頷きそうになった。そして改めて考えこみ最終的には、「そうなのかもしれないと、やはり頷き返した。

中学生、高校生になれば、より一層「一人きりになりたい」と思うようになる。親が私生活に口を出してくると反抗したくもなる。友人が言うことはよくわかる。とにかく自由になりたい。好きな時に好きなこと

をしたい。

だがそれは、障がいがある人たちも願うことではないだろうか。基本的な人権の尊重は日本の国民が守られるものだ。障がいがあるから自由はないとは間違った考え方だ。

誰にだって人権がある。つまり、誰にだって自由・平等・生存などの権利はあり守られるべきである。私の妹にだってある。貧富の差も関係ない。

私は妹がいずれ利用するであろう養護施設や、成人した障がい者の実態はあまり知らない。だからこそ心配だ。

妹が成人する頃には、もっと障がい者について正しい理解が世間に広がっていることを願っている。今のままではいけない。

私たちが変わらなければいけない。

『自分らしく生きる』

札幌市立明園中学校 一年

國田 くにた
姫菜 ひな

この世の中には、普通の人、障がいのある人もいます。その障がいのある人に対して偏見を持っている人もいて、それとは反対に自分にも何か手伝えることはないのかなって思う人もいます。私は、自分にも何か出来ることはないのかなって思い、探してみました。

それで私が考えたのは、手話です。手話をやろうとしたきっかけは、小学生のとき、図書室に行つて本を読もうとしていたら、近くの席で自分より一個下の子が手話の本を持って、手話の練習をしていました。それを見たとき、私はすごいな、と思いました。まだその頃はニュースなどでしゃべっている人のとなりで手

話をやっているのを見たぐらいで、あまり手話についてくわしく知りませんでした。でもこれをきっかけに、手話について調べてみたり、図書室に行つて手話を練習したりしていました。それから少したった頃、友達に障がい者施設に見学に行つてみないか、と誘われました。私は興味があつたので一緒に行かせてもらいました。行つてみると、いろんな障がいをもった人達がたくさんいました。そこで障がいのある人達と一緒に作業したり、見学させてもらいました。お昼の時間になると、施設で働いているお姉さんが、食べる時になるとスプーンとか投げちやう人もいるけどそれぞれの個性だと思つて、つて言われました。ここは個性で溢れる場所なんだなと思いました。こういう場所を守つていきたいです。

誰もが自分らしく生きれる場所がこの世の中にあつてほしいです。私は、もつと手話の勉強をして、難聴者の人の役に立ちたいと思っています。障がいの有無に関わらず、それぞれの良さを尊重し合いながら、す

べての人が自分らしく生きていける世の中にするために自分から発信していきたいと思いました。

「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。

『障がいがあっても、なくても。』

菅原 すがわら
優香 ゆか

皆さんは、障がい者の方と関わりを持ったことはありませんか？私は、あります。

初めては、5歳くらいの時だったと思います。親戚に聴覚障がいの人が居て、初めて会った時は、正直少し戸惑ってしまいました。

その後は、小学生の時です。通学していた小学校に特別支援教室があり、その教室のお世話係のような形で、1週間に1度程度、関わりを持っていました。

中学生くらいの時には、親戚のおじさんが義手であることを知りました。

高校生の時には、特別支援学校でボランティア活動を体験させていただきました。

そして現在、仕事をするようになって、障がい者の

方と関わる機会は日常生活で普通にある状態になっています。

正直、初めの頃は、障がいとされるものを持っている人に接した時、私は少なからず「優しくしてあげなければ」とか「仕方ない」とか、そういった意識を持っていたと思います。ですが、強く生きるそのような人たちに対しそう思うのはむしろ失礼なことで、だんだん自分自身に対して「それは違う」と思うようになりました。障がい者の方は皆、痛みも、傷みも、感じるし、笑うし、おしゃれもするし、私たちと何も変わらないです。むしろ、私なんかよりずっと前向きで明るく生きている方もすごく多いのです。

仕事で障がい者手帳を目にする機会もありますが、特別「障がい者」という意識を持ったことも今はありません。これは、障がい者の方たち含め、色々な人たちと関わってきた中で自然に生まれた感覚だと思っています。

また、近ごろでは日常生活の中で、赤地に白十字が

付いた「ヘルプマーク」を身に付けている人たちを多く見るようになりました。毎日生活する中で、見かけないことがないくらいです。このように、以前より自分自身のことを周囲に知らせやすい環境になってきています。逆に、ヘルプマークがまだない頃は目に見えなかっただけで、実はそういう人たちはたくさん居たのだと思います。ヘルプマークのようなものが浸透してきた今も、周囲に知らせることが出来ず、隠して生きている人たちはまだまだ居ることでしょう。ただ、そのような人たちにとって、確実に生活しやすい世の中になってきていることは事実です。少しずつ「障がいの壁」の厚みが減ってきているように思うので、これからもその壁が薄くなっていけば良いと思います。そもそも、「障がいのあるなしとは何か」と私はよく考えます。「診断されたから障がいがある」「診断されないから障がいがない」ということであれば、「障がい」とは誰もが持ちうるものではないでしょうか。私だって、あなただって自分自身知らないだけ、わかってな

いだけで、もしかしたら「障がい」を持っているかもしれないということ。そのように考えると「障がいの壁」はもつともつと薄くなっていくはず。いつ自分も「障がい」を持つかわかりません。自分の身近で、そういうことが起こり得るのです。そのように考えたことはあるでしょうか。いつ、どんなことも、他人事なんてことはないと思います。今があることは決して当たり前ではないですし、未来もこのまま変わらずずっと同じように続くなんていうことはありません。生きていく限り、いつ何が起きるか、どうなるかは誰にもわかりません。もしかすると、いつも接している誰かも、知らない、わからないだけで、障がいを持っていることも普通にあり得ます。何度も言いますが、全然他人事ではありません。私たちが思う以上、考える以上にいろいろなことを抱えて生きている人はたくさん世の中に居ると思います。だからこそ、いつも誰に対しても平等な気持ちで接すること、必要以上のことをせずとも困っていればすぐに手を差

しのべられるような人間であること、常に助け合いの心を持ちあたたかい気持ちで生きていくことを心において、日々生きていきたいです。

障がい者の方と接することで、「障がい」について深く考え、自分自身の生き方について深く考えるきっかけとなりました。障がい者の方たちの生きざまから学んだこと、気付かされたことは多かったです。私も、できることからコツコツと、明るく前向きに、いつもあたたかい気持ちで、日々悔いのないように生きていきたいと思えます。

令和2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

長江 睦子 一般社団法人札幌市手をつなぐ育成会会長

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 2 年度
「心の輪を広げる体験作文」

優秀作品集

令和 2 年（2020 年）11 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-F04-20-1702
R2-1-145

SAPPURO