

令和3年度

「心の輪を広げる体験作文」

「障害者週間のポスター」

優秀作品集

発刊にあたって

札幌市保健福祉局障がい保健福祉部長 大谷 聡美

「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「心の輪を広げる体験作文」について、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、優秀賞一編。「障害者週間のポスター」について、小学生の部で最優秀賞一編、優秀賞一編、審査員賞一編を選考しております。

また、今年度は、札幌市から内閣府へ推薦した作品が全国入賞を果たしました。おめでとうございます。

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、作者の皆さまが障がいというテーマに真剣に向き合い、家族や友達等との心の触れ合いを通じて感じたり、日々の生活の中での気付きから考えたりしたことを、感性豊かに表現された素晴らしい作品でした。残念ながら入選に至

らなかった作品についても、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、今年わが国において、「東京二〇二〇パラリンピック競技大会」が開催されました。様々な障がいのある選手たちによる、見応えのあるプレーや、圧倒的なパフォーマンスに、多くの方が感動したことと思います。

この大会をひとつの契機として、様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合う「心のバリアフリー」が推進されていきます。

札幌市でも、四コマ漫画を用いて説明した「心のバリアフリーガイド」を市内の小学四年生に配布するなど、子どもたちへの啓発を含め、様々な取組を行っているところです。市民の皆さまの御理解・御協力をいただきながら、幅広い世代に心のバリアフリーが広がって「心豊かにつながる共生のまち」が実現することを目指してまいります。

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、御協力をいただいた多くの皆さまに心から感謝を申し上げます、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

『考え、ふれあう』

札幌市立中島中学校

一年

嘉屋紅羽
・・・・・・・・・・
2

優秀賞

『助け合い』

札幌市立前田中学校

二年

山口晴日
・・・・・・・・・・
4

審査員賞

『心の輪を広げる助け合い』

札幌市立明園中学校

二年

村上心桜
・・・・・・・・・・
6

審査員賞

『差別される友達とされない友達の違い』

札幌市立中島中学校

一年

阿部真綾
・・・・・・・・・・
8

一般の部

最優秀賞

『笑顔は心の』

中川亜沙子
・・・・・・・・・・
12

優秀賞

『あゆむ』

中川俊太
・・・・・・・・・・
15

「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。

『考え、ふれあう』

札幌市立中島中学校 一年

嘉屋 かや
紅羽 くれば

十年前、私に一人の弟ができた。

弟は、自閉スペクトラム症を持っている。

障がいを持っていて、一番年下という事もあり、周りから気にかけていた。

けれど、昔から一番に気にかけてもらっていた私にとって、弟は一番嫌いな存在だった。

そんな私が、障がいについて考えはじめたのは、小学二年生の誕生日会の日だ。

私は毎年のように友達を呼んでおり、とても満足していた。誕生日会が終わる時、私達の近くに弟が来た。隣を見ると、友達が凄く驚いた。友達に興味があるのか、おそろおそろ近よってきた。私は、腹立たしく思

い弟の悪口をたくさん言った。私の友達を取らないで、どうせ「障害者のくせに」、そう思っていた。今考えたらホントに馬鹿な考えだと思う。

その後、友達が帰ったら両親にひどく叱られた。弟を大切にしないさい、悪口を言わないようにしないさい、そんな話だった気がする。私は、どうでもいいや、と流そうとした。

だが、泣かされるほど叱られた私は、色々な視点で考えてみた。

まず、自分が弟の立場だったらどうだろうか。多分私は窮屈に感じると思う。

そして、自分に悪口を言われたらどうだろうか。多分私は深く心が傷つくと思う。

私は他の事も考えてみた。具合が悪い時はどうするのだろう、人にもものを頼む時はどう声をかけるのだろう。そんな事を黙々と考えていたら、数時間が経過していた。

そして、私は気づいた。確かに、同年代の子と比べ

れば言語能力は劣るかもしれない。だが、その分の才能と努力がある、と思った。物作りが上手で、楽器も弾けて、会話も少しずつ出来るようになってきた。何より、人を惹きつける力があつた。凄く幸せそうに笑い、人を安心させられる。弟は、見えない所でも、人に優しくしていたと思う。

そんな弟を、勝手に妬んで、自分を変えようとせず、ただ八つ当たりしている自分が、姉として、人として、とても情けなかつた。

その後、多分分かつていない弟に泣きながら謝つた。悪口を言ったこと、勝手に嫌つたこと、そして障がい者だからと言って馬鹿にしていたこと。本当に申し訳ないと思つた。

あれから五年、私の考えも、心もよく変わった。障がいをよく知ろうと思ひ、調べたり積極的に関わつたりするようになった。

そして、あの件から私は弟が大好きになつた。凄くウザがられるけど、そんな事忘れるくらい可愛くてし

ようがなくなつた。

そして、変わったことはもう一つ。

それは、どの障がいにも偏見を持たないように意識するようになったことだ。先生にも、分け隔てなく優しい、と褒めてもらえる事がとても多くなつた。

私が伝えたいことは、考えて、ふれあうことだ。そしてふれあつてどう感じたかを考えてほしい。もし、あの時両親が注意してくれなかつたら、私は二度と障がいについて考える事は無かつたと思う。もし、弟が生まれてなかつたら、私が医療に興味をもつ事は無かつたと思う。

だから、私の考えを変えてくれた弟には、言葉にできないほど、感謝している。

今でも変わらず、弟は世界でたった一人の私の弟だ。

『助け合い』

札幌市立前田中学校 二年

山口 やまぐち 晴日 はるひ

私には四つ年下の従弟が居る。近くに住んでいる訳ではないのでそう頻繁には会って遊んだりとかなり仲は良い。

その従弟は「脊髄性筋萎縮症（SMA）」という病気で車椅子だ。

私が小さい頃はよくわかっていなかった。どうやらいそこは歩けないらしい、なんでだろう？という程度だ。しかし、幼心に大変そう、かわいそうと思っていたのは覚えている。

もう少し大きくなると、ドアマンをしたりソファ―に座っていて、倒れた時起こしたりと手伝いをする様になった。小学校低学年くらいだろうか。できないか

らやってあげないとと半ば任務のような感覚だった。

小学三年の時、私のクラスには特別支援学級（はなぐみ）の人が四人居て、中には何故はなぐみ？と思うような人も入っていた。副担任の先生がしばらくして理由を教えてくれた。もつとも、

「それ含めて個性、って言えるな」

と思った、ぐらしか覚えていないが。はなぐみの人全員、接していても特に気を遣う、大変ということは無かった。

世にニンテンドースイッチが広まってすこしたつと、従弟とポケモンで通信対戦して遊ぶようになった。他のソフトもやるが、基本ポケモンばかりだ。はじめのうちは同じぐらいの実力で勝ったり負けたりしていたが、最近ではもう敵わない。良い方でも

「やったあ、2匹は倒せた！」

という程度だ。でも通信対戦は楽しい。

以上、私の体験をいくつか挙げてきた。

結論としては、「障害者」なんて認識するのは違う、

と今私は考えている。「障害」というと字面も悪く、嫌なもののように感じる。私には得意なことやできることが沢山ある。しかし、同じように苦手なことやできないこともいくつもある。そんなできないことがあっても友達や家族が助けてくれ、無事にやっている。同じように「障害」と云うものがあっても皆で助け合えばいいと思う。

ただ、一方的に助けて終わりでもいけない。前、従弟の家に泊まりに行った時、従弟はカーテンを閉めたりとできることを手伝っていた。「障害」があり、何かができないとしても、全く何もできないわけではない。何でもできる人間なんて居ないのだから、できないことがあるのは当たり前。

できない事は助けてもらって、その分自分でできることなら助けてあげる。—そう、大事なのは「助け合い」だ。

『心の輪を広げる助け合い』

札幌市立明園中学校 二年

村上 むらかみ
心桜 みお

私が小学五年生だった頃、目に障がいがある一人の女性Sさんが学校に来て下さった事があります。私はSさんを自分のクラスに、お連れする役目でした。最初は緊張して、「こんにちは。」と声をかけるだけでした。すると…。Sさんが優しい声で「こんにちは」とあいさつをして下さり、緊張がほぐれました。

その後、Sさんと一緒に階段を降りようとした時でした。Sさんの足が急にとまり、不安な表情を浮かべていました。きつと、段差の間隔が分からなくて怖いのだらうと思いました。そんなSさんに優しく「大丈夫ですよ！一緒に一段ずつ降りましょう。」と、声をかけると、Sさんは「ありがとう。」笑顔で答えてくれま

した。無事、教室に着いた私は席につき、Sさんの話しを聞きました。

時々、地下鉄に乗るSさんはある日、座る席を探していたそうです。ですが、空いてる席はなく、誰も声をかけなかったそうです。他にも、点字ブロックの上を歩いていると人にぶつかったり。

私はその話を聞いてこう思いました。「なぜ、社会は色々な人が暮らしやすい世の中を積極的ににつくらないのだらう。」階段のところも、降りやすいように段差をなくし、スロープにするとか。また、物を作るだけでなく周りの人も声をかけ、困っている障がいのある人に優しく声をかけることが大切だと考えました。Sさんのように、困ってる姿ではなく。笑顔で明るい姿でいてほしいと思います。今も時々、町で障がいのある人を周りの人達がつめたい目で見たり。困っていても助けない。そのような行動が目立ち気になります。自分もSさんに会う前は、勇気を出して声をかけられませんでした。でも、一回でも、一回でも声をかけて

あげて欲しいです。

今の世の中は、コロナでもっと困っている障がい者がたくさんいるはず。そんな時こそ、助け合って大変な時期と一緒に乗り越える。そして、良い社会をつくりあげてほしいと心の底から思っています。

『差別される友達とされない友達の違い』

札幌市立中島中学校 一年

阿部 あべ 真綾 まあや

私の周りに発達障害の人はいない。少し話すのが苦手なだけだ、歩くのが苦手なだけだ。そう思っていたのは小学一年、二年頃。

前に通っていた小学校には支援級があった。私は親から普通級と支援級の違いを教えてもらった。その時は「そんな人がいるんだ」くらいに興味を示さなかった。六年生になって隣のクラスに見なれない人がいることに気付きました。でも、特に気にしませんでした。

学年集会にて、隣のクラスの見なれない人が発表していた。その発表を聞いた私は驚いた。話す時に言葉がつまり、上手くしゃべれていないのだ。すぐに分かった、「これが、発達障害か」周りの皆に話を聞いてみ

る。五年生の時も隣のクラスにいたこと、上手く話せないこと。学年集会の時、正直話をいつも聞いてないので存在を知らなかった。皆、差別することもなく、普通に接していた。私は割と話すタイミングがなく、あまり言葉を交わすことはしなかった。今思うと、もう少し話聞いても良かったかな、なんて思います。

よく考えてみると支援級の友達が多いことに気付きました。前はよく私の家に来て友達と私と私の姉で遊んでいました。女子3人仲良く勉強しようと教科書を開くも彼女はとても嫌がりました。その日勉強はしませんでした。次に遊びに来た時は習った漢字の問題を出してみました。すると「分からない」そう言われました。私より1年年上の彼女なら分かると思っていました。その時は「漢字が苦手なのかな」くらいに思っていました。

彼女はよく泣く。お母さんに怒られた時、イラっとなった時、大好きだった友達に裏切られた時。彼女は道外に行ってしまう、電話で会話するのが日常となっ

た。たまに電話がかかってくる。大体の理由は「さみしいから」どうやら友達がいらないらしい。可愛らしくてとても優しい人なのに、どうして。彼女は変わった。前とは違い、ネットの世界に入りこむようになった。

ネットでは、現実の自分をかくすことができる。だから友達が出来やすいらしい。絵を描くのが好きで、その書いた絵をネットの友達に見せてほめてもらう。

それがうれしいらしい。だが、裏切りは変わらず、最近も泣きながら「ネットの友達に裏切られた」と電話が来るとも度々。「居場所がない」とよく言っていた、コミュニケーションを取るのが苦手なら現実でもネットでも同じなのだろうか。

そもそも、彼女がネットに逃げるようになったのはなぜか。どうしてあんな辛い思いをしなければならなのか。でも、小学校の時のあの子は普通に過ごしていた。何が違うのか。それは周りの理解度だと思いません。

調べてみた所、大半の人が発達障害による差別を受

けている感じがすると解答しています。発達障害がある人は、直そうとしているし、気にせず強く生きると思っているはずですが、周りに認めてもらえない。その人が悪いわけではないのに。自分との違いは普通の人との差。そんな考え1つで差別が生まれる。やはり周りが理解をしてあげないと1つの問題として残ってしまう。

小学校の時のあの子は、周りが理解してる人が多かったから楽しく過ごせたんだと思います。いっぽう、もう一人の友達は、周りに理解してもらえなかったから、辛い日々を過ごしているんだと思います。でも、彼女は1人ではありません。ネットの友達も少数いるらしいですし、第一、私と私の姉がいます。発達障害がある友達ではなく、1人の友達として接することも大事ですね。

いつになったら皆が平等に過ごせるようになるのでしょうか。全員に理解、分かりあえる心があれば、問題になることもないと思います。考えるきっかけとな

った友達には、感謝しますし、これからも支えたいと
思います。

「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。

『笑顔は心の』

中川 なかがわ
亜沙子 あさこ

幼少期から、周囲とうまく溶け込めず、ひとりでいることが多かったです。それが心地よかったです。両親が共働きだったので、家でもひとりで過ごしていました。

小学校に入学後、わたしを苦しめたのは、国語の授業でした。文字が読めない、書けないことに気がつきました。会話は普通に出来るのに、学力は全く向上しませんでした。原因は、視力ではないかと思っていました。少し変わった子と周りに思われていました。のちに、発達障がい、識字障がいの原因だったのだとわかることになりました。

中学校に入り、イジメにあいました。その首謀者が親友だと知りショックで、体調をくずし、抑うつ病と

診断されました。このままではいけない。中学校から逃げたい。この状況を、高校生活でリセットさせると決めて、成績が格上の高校を目指すことで、生きる目的を保てました。

同級生が誰もいない高校へ進学しました。友達もでき、楽しい高校生活を送りました。相変わらず、勉強は苦手で追試追試の毎日でした。大人になった今も追試の夢を見ます。

高校卒業後、一般就労しました。学生時代とは違い本当に楽しく働きました。残業も、早朝勤務も苦ではありませんでした。就職して四年目のある日、疲れて家に帰り寝ようとした時、呼吸が乱れて心臓がバクバクしました。パニック障害でした。退職しました。

その後、十年間ひきこもることになります。その間はずっと昼夜逆転生活をしていました。死のうと思つたことは一度や二度ではありません。両親にとっても心配かけてしまった十年でした。

そんな矢先、転機が訪れました。発達障がいである

ことを診断されました。最近は幼少期に診断を受けることがあることも分かりました。

突然わが子が発達障がいであると診断されて、驚く親も多いと聞きます。わたしの親も、例外ではありませんでした。

治らないのならばせめて、診断されて間もないお子さんやご家族のためにも、その研究に少しでもお役に立ちたいと考えました。

幸いにもわたしの住む札幌には発達障がいを研究する国立大学の研究室があり、そこに三年間通うことになりました。

その三年間わたしは良い対応を受けました。カウンセリングや、判断テストを受けさせてくださり、とても助かりました。

ひきこもりを脱したきっかけがありました。自助会の仲間で、就労継続支援B型に就職した方がいました。わたしも働きたいと思い、詳しく話を聞いたところ、障害者手帳が必要になることを知りました。

担当医に相談し、すぐに手帳を交付していただきました。

友人の紹介で、初めて就労継続支援A型施設に就職しました。カフェとハンドメイド作品を制作、販売するところでした。初めての就労継続支援施設でしたので、わたしでも務まるのか不安でした。

わたしは、編み物が好きだったのでハンドメイドの作品を作るたびに、心の健康を取り戻していききました。いろんな年代の仲間も出来ました。

最適な空間で和気あいあいと働かせていただきました。三年後その事業所が廃業してしまいました。

その頃、のちに夫となる男性と出会いました。強い情熱をもち自立した素晴らしい方でした。今ではわたしの最大の理解者です。

運よくまた、知人の紹介で、新しい就労継続支援A型施設に入所しました。仕事は四年続きました。仕事自体は楽しかったのですが、かげ口を叩く人が多く、違う事業所に移籍しました。

移籍先の現在の就労継続支援施設では、利用者さんも支援者さんも明るく賢明に働いています。本当に楽しく働けるので幸せです。

担当医、大学の教授、夫、自助会の仲間、一緒に働く利用者みんなに支えられて、わたしは、自分の特性を受け入れながら、より良い道を模索して来ました。これまで出会った多くの方々から、感謝しているよ、と言われ、たくさんの笑顔をもらいます。

わたしはいつも笑顔ではいられないけれど、心に余裕がある時は笑顔でいられるように心がけています。

笑顔は心の栄養だから。

『あゆむ』

なかがわ しゆんた
中川 俊太

・勤務初日、緊張しまくっていたわたしに、いっぱい話しかけてくれた、リョウコさん。
・自分が好きになれば、相手も好きになってくれることをわからせてくれたコー。
・堂々としていれば、認めてもらえることを実感させてくれたヒロくん。
・ホッコリ笑顔が印象的だったトシは、若くして逝きました。別れ際、少しでも肌の温かさが伝わることを願って、たくさん彼の顔に触れました。
初めて職場は、通所型の生活支援施設でした。二年で辞めてしまったけれど、利用者さんの顔は今も覚えていきます。

二つ目の職場は入所型の介護老人施設でした。

・「めんこいね」といって、頬をなでてくれたキイさん。
・イライラしてつらく当たってしまった後で謝罪した時、笑顔で親指を立てて許して下さいましたヤシさん。
・死のもたらすものが、悲しみだけではないことを教えてくれたマサさん。
・四十歳で車イスを必要とする状態となり、自宅復帰に向けて必死でリハビリに励んでいたウチさん。その時、わたしは入社七年目。体調を崩し始めた頃でした。
・ちようど同じ頃に、プライベートで親しくなったアサちゃん。
親からもらった愛情を原動力にし、心の闇を打ち破った貴女と巡り会えたことは奇跡です。病氣と闘いながら、温かい空気を身にまとい、周囲を明るくするアサちゃんが、今わたしのパートナーであることを誇らしく思います。
入社十二年目。体調が悪化したわたしは退職し、昨年未到手帳を取得しました。障害者になりました。利

用者として就労継続施設に就職し、現在四ヶ月が経ちます。就労継続施設の仲間は大人数です。自分を見つめること、他人と自分は違うこと、感謝することの大切さを知っているから。

「一般就労時代」の同僚のほとんどは、自分が正しいと信じて疑わず、他者を理解しようとしないう。謝ることもできない人たちでした。

こつちも沢山迷惑をかけました。要領の悪いわたしに、辛抱強く親切丁寧に指導してくださった先輩がいました。その方には、感謝してもしきれませんでした。

未熟なわたしも、新入社員の教育係を任せられたことがあります。新卒だった彼は、わたしと同じくらい不器用でした。彼と接する中で、失敗を繰り返しながら学び知ったのは一つの真実でした。

「自分で考えろ」という言葉の裏にあるものは、教える側の怠慢。”

何に悩んでいるのか、どうすれば克服できるのか。あゆみ寄る姿勢がないのは、指導者が指導を受ける相

手に甘えているからだ、今は断言できます。

無理解は罪です。一人一人が「アイツ、周りを困らせてるように見えるけれど、実は本人がいちばん苦しんでいるんじゃないだろうか。」と考えることができれば、誰もが生きやすい世の中になるはずなのに…。そう思わない日はありません。

関わってきた利用者さんたちが幸せであることを祈ります。亡くなられた方のことは…決して忘れません。懸命に前を向き、あゆみ続ける今の仲間たち。かけがえのない女性。多くの出会いに支えられ、今日まで生きてこられました。

わたしも、あゆみ続けます。社会に、そして自分の心にも潜む、無理解という名の悪と闘いながら。

この素晴らしくない世界で、ちいさな希望を胸に抱きながら。

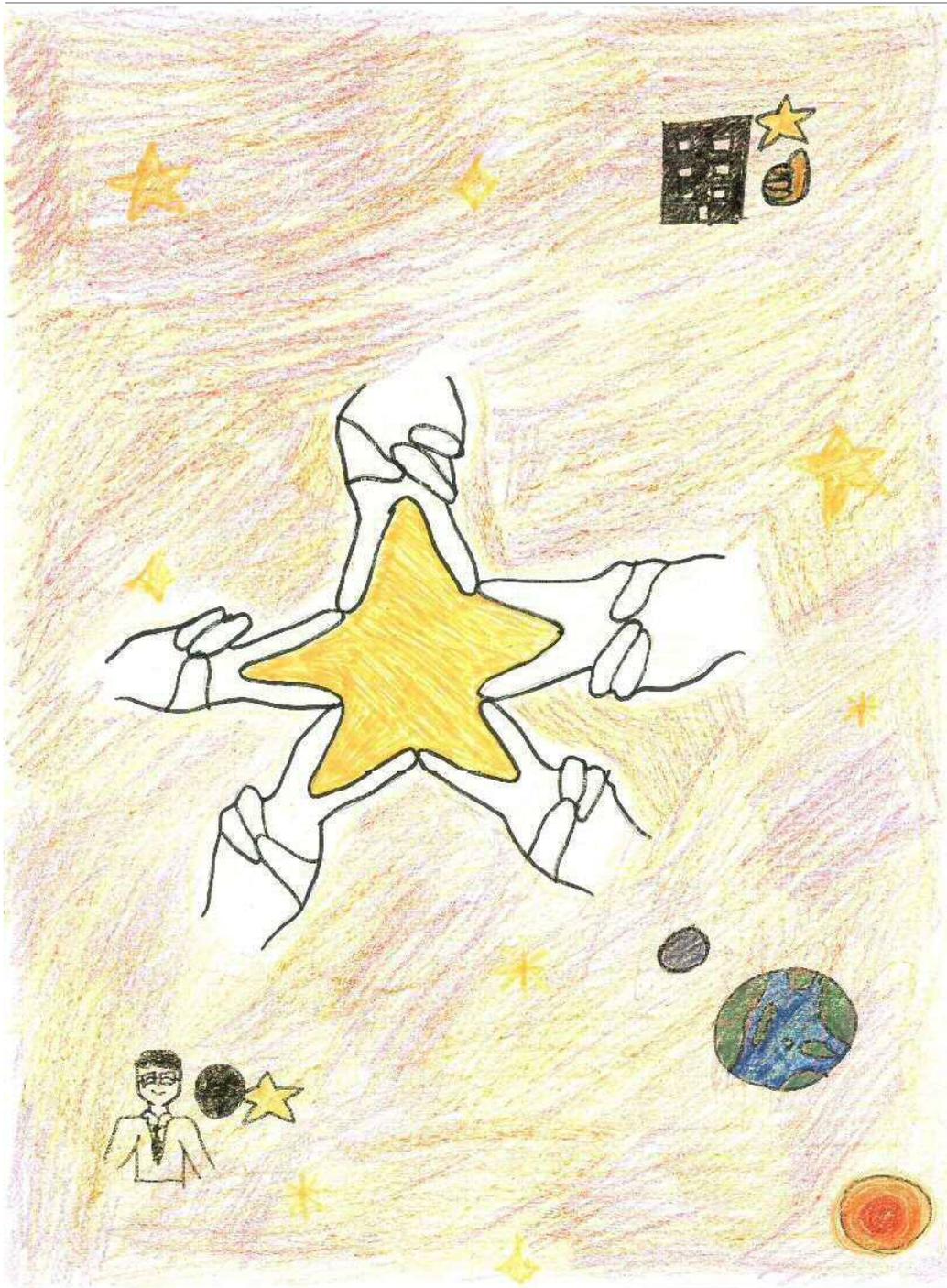
「障害者週間のポスター」

優 秀 作 品

(小学生の部)

優秀賞

【小学生の部】



『温かい星』

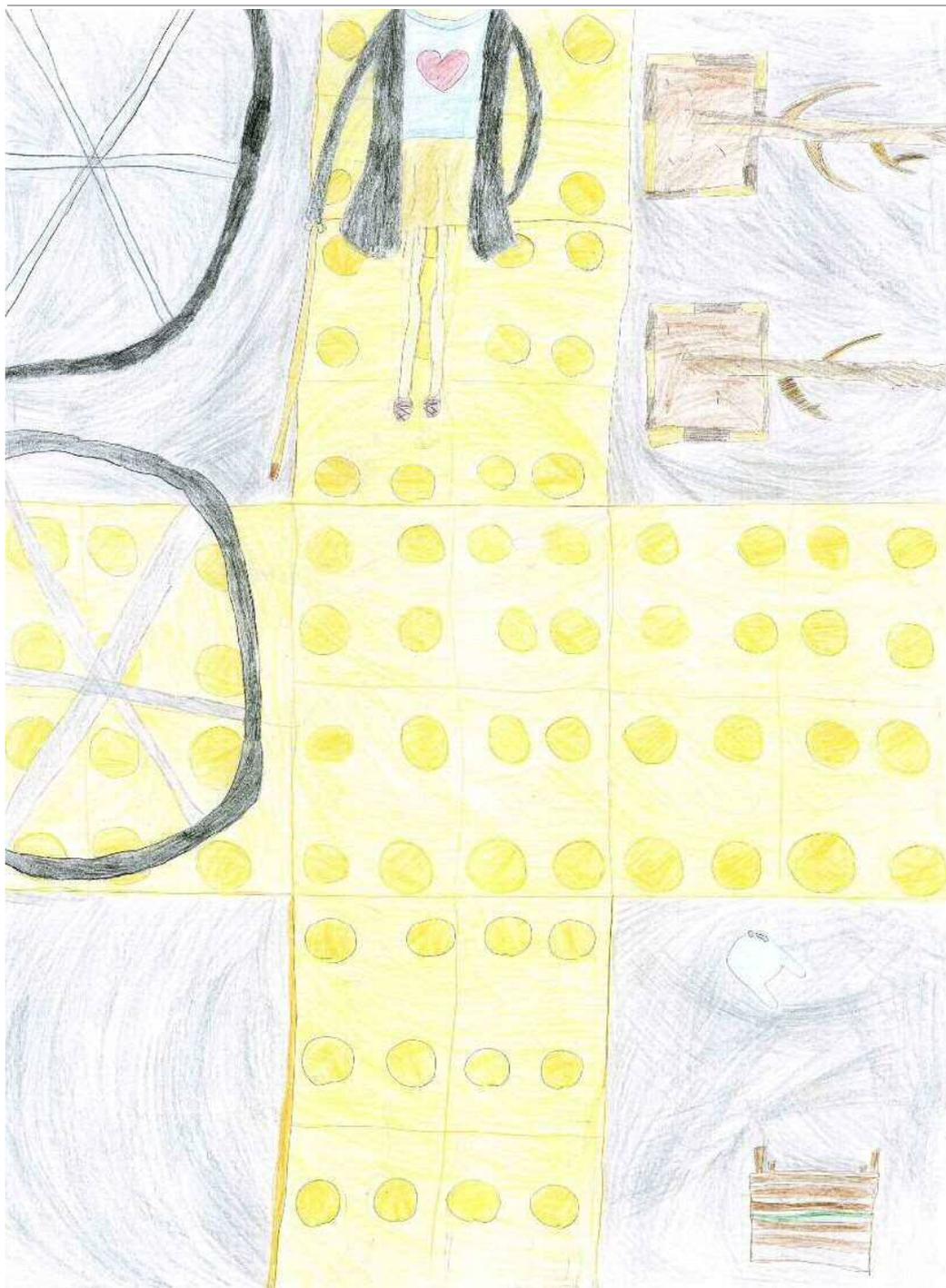
札幌市立清田南小学校4年 本郷 ももこ

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障がいの有無に関わらず、どんな人とも仲良くなれる世界。温かい気持ちでみんなと力を合わせる世界を表現した。

審査員賞

【小学生の部】



『小さなことから』

札幌市立手稲宮丘小学校5年 兼平 紗希

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

視覚障害の人が点字ブロックの上に物があると困ることを表現しました。

令和三年度 「心の輪を広げる体験作文及び障害者週間のポスター」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3年度
「心の輪を広げる体験作文」
「障害者週間のポスター」

優秀作品集

令和3年（2021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-F04-21-2159
R3-1-185

SAPPURO