

令和4年度

「心の輪を広げる体験作文」

# 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」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。

今年も多くの方から、心のこもった作品を応募していただきました。これらの作品は、選考委員会で審査を行い、小学生の部で最優秀賞一編、中学生の部で最優秀賞一編、優秀賞一編、審査員賞一編、一般の部で最優秀賞一編、優秀賞一編を選択しております。

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触れ合い体験を通じて感じたことや、自らの思いや考えについて、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。応募された皆様に改めて敬意を表します。

今回応募があった作品の中には、昨年七月に開催された、「東京二〇二〇パラリンピック競技大会」を題材とした作品もいくつかありました。障がいのある選手たちが素晴らしいパフォーマンスを発揮する姿は、多くの方に大きな勇気と感動を与えてくれたことと思います。このような機会を通じて、障がいのある方の活躍に社会の注目が集まり、障がいのある方への理解が一層進むことに期待しています。

さて、私たちの街・札幌は、先人たちの知恵とたゆまぬ努力により、様々な社会経済情勢の変化に対応しながら、今年、市政施行一〇〇周年の節目を迎えました。

札幌市では、これからも、全ての人にやさしい共生社会の実現に向けて、障がいのある方などに対する心の障壁（バリア）を取り除き、支え合いが広がるよう「心のバリアフリー」の推進等に取り組んでまいります。今後とも、皆様の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

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】

#### 小学生の部

最優秀賞 『しょうがいをもつ人のために』  
札幌市立琴似中央小学校 一年 楠本 旺空人 . . . . . 2

#### 中学生の部

最優秀賞 『障害のある方と触れ合ったあの日から』 北海道教育大学附属札幌中学校二年 秋田 葵衣 . . . . . 6

優秀賞 『勇気を出して』 北海道教育大学附属札幌中学校二年 横内 江梨花 . . . . . 8

審査員賞 『障がいではなく . . . . .』 北海道教育大学附属札幌中学校一年 菅原 弘嗣 . . . . . 10

一般の部

最優秀賞

『香りポスター 広がる未来』

優秀賞

『今日よりきつと明日はもつと優しい』

関谷 由美子  
せき や ゆみこ  
・ ・ ・  
14

菅原 優香  
すが わら ゆか  
・ ・ ・  
16

令和四年度 「心の輪を広げる体験作文」 選考委員名簿  
・ ・ ・  
19



# 「心の輪を広げる体験作文」

## 優 秀 作 品

### (小学生の部)

※ 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。

小学生の部 最優秀賞

『しょうがいをもつ人のために』

札幌市立琴似中央小学校 一年

くすもと  
楠本 おくと  
旺空人

ぼくはみぢかな人に足がふじゆうな人がいます。なので、ぼくがもてるものでおきたいものは、もってあげるようにしています。足がいたくなるような、むりな体せいをさせないように気をつけています。大へんだとおもうから、手つだいをしたいとおもいます。じぶんはけんこうなからだであるので、足のいたみやちよう子がわるいことはかんじることができませんが、それをわかってあげようとすることはできませんし、大へんな時に手つだうことはできるとおもいます。みんなそんなふうにかんがえていたら、いいなとおもいます。そうおもったりゆうをかきます。

ぼくは外に出かけていても、テレビばんぐみを見て

いても、しょうがいをもった人をたまに見かけることがあります。これまでいろいろなしょうがいのしゆるいがあることをしって、たくさんなしょうがいをもった人がいることをしりました。しょうがいをもった、どの人を見ても、いつもおもうことがあります。

それはぼくのようにけんこうな人とおなじように生かつして、あそんで、スポーツをしていて、けんこうな人とおなじことをかんがえているということです。とくにきよ年のなつと今年のふゆにあったパラリンピックを見た時にすぐおもいました。みんな金メダルをとるためにはやく走ろうとしていたし、はやくおよごうとしていました。また、はやくスキーをすべろうとしていたし、アイスホッケーでかっためにたたかっていました。これはオリンピックを見た時とおなじでした。たいへんな中でも、一生けんめいがんばっていることにすごいなとおもいました。

このように、みんなおなじなのだから、しょうがいをもっている人をたすけるのはふつうのことだとおも



います。でも一人だけがおもっていても、しょうがいをもっている人のためにはならないとおもいます。みんなやさしい気もちをもつことがひつようだとおもいます。ぼくはこれからも、しょうがいをもった人のためになることをしていきたいとおもいます。



# 「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

『障害のある方と触れ合ったあの日から』

北海道教育大学附属札幌中学校 二年

あきた  
秋田 あおい  
葵衣

小学六年生の時だった。私は塾へ行くために一人でバスに乗っていた。六年生までは、両親の車で行っていたため、一人でバスを利用する機会はほぼ無かった。

その時、バス停で一人の女性が乗ってきた。その人はヘルプマークを付けている高齢の視覚障害者だった。目が見えないからどの席が空いているのか分かっていないようで、初めは手すりにつかまっていた。すると、近くにいた女性が

「ここ、空いていますよ。」

と、体を支えながら言い、椅子まで連れて行っていた。その人はその女性にお礼を言って席に座った。障害を持つている方を見かけることも、接することも無かつ

た私は、その様子をただ眺めていた。バスは終点まで行き、私はそこで降りた。いつ降りるのかな、大丈夫かなと気になっていた。その人も終点で降りた。私の塾の方向とその人の向かう方向が一緒だったこともあり、私はその人の後ろをゆっくり歩くことにした。歩道橋を降りたところでその人が立ち止まっていた。慌てて見てみると、点字ブロックの上にまたがって自転車が倒れていた。点字ブロックの近くには多くの自転車が駐輪されていた。私はその人に近寄って、

「ちよつと待っていてください、自転車が倒れています。今この自転車をよけるので。」

と言い、自転車を起こし点字ブロックの上からよけた。すると

「あなた何歳？」

と聞かれ、私は

「十一歳です。六年生です。」

と答えた。するとその女性は

「まだ小学生なのにありがとうね。」

と言って、とても優しい笑顔をくれた。そのお礼と笑顔に、私は心が温まるのを感じた。その人と別れた後も、その事を思い出し心が温まった。

この小さな交流は、私が普段の日常生活の中で、障害を持っている方について深く考えたり関わり合ったりするきっかけとなった。おそらく今までも、周囲の誰かが支えていて、私は困っているという事にも気が付けずにいたのだろうと思った。ニュースや新聞で取り上げられ見聞きすることはあっても、実生活の中で意識することはあまり無かった。実際に接する体験をし、どのような事で困っているのかなどを知るきっかけがあると、個々の意識が大きく変わるのだと思った。

中学生となった私は、毎日、地下鉄とバスを利用し通学している。駅や校内には、点字ブロックや案内板、多目的トイレに障害者用エレベーターなど、色々な整備がなされている。障害を持った方や高齢者など、それらが必要とする方が当たり前利用できる環境となっていることを、現時点では障害を持っていない、そ

して元気で若い私が、毎日気にかけて生活している。

手助けする時、点字ブロックの上にもたがっている自転車を見る時、小学六年生の時に視覚障害者の方を、手助けしていた若い女性を思い出す。施設や設備の整備が進んでも皆が安心して利用できる環境になるには、個々の意識や気づきの力、支えが必要なのだと思う。

私にとっての当たり前前の行動が、誰かの当たり前前の行動に繋がっていけばと願っている。誰もが安心して暮らせる社会のために、自分出来る事、しなければならぬ事を考え続けていきたいと思う。

『勇気を出して』

北海道教育大学附属札幌中学校 二年

よこうち  
横内 えりか  
江梨花

「緑内障です。」

私が中学一年生になったばかりのところ父はそう診断された。幸いにも発見が早かったためすぐに失明するということはなかった。しかし、ゆっくりでも父の目が見えなくなっていくということは変わらなかった。父は深く落ち込み自分の体を憎んだ。私はそんな父を見ていられなくて家を飛び出して夜の公園で一人で泣いた。それからは何をしても父のことが気がかりだった。

私は家族をふくめて今まで一人も障害者がいなかった。だから街中で車いすの方や白杖を持っている方がいなくても絶対に声をかけなかった。身近に障害を持っている人がいなかったから接することが怖かった。

ある日学校の帰り道白杖を持っている方に駅のホームで出会った。その方はホームの端をずっと白杖でついていて迷っている様に見えた。けれど怖くて声がかげられなかった。一回駅を出て家に帰ろうとしたけれどどうしても白杖をついていた方が困っていないか気になった。父の将来の姿と重なって見えたからだろう。そのおかげでその方が遠い人ではなくて近い人と変化しました。そう思うと気がついたら走っていて

「その白杖の方」

と声をかけていた。けれどその方は反応を下さなかった。手も足もガクガクふるえていたけれど五分かけて五回声をかけた。途中少し声を返してくれたけれど「あ」などばかりで何をして良いのか分からなかった。途中くじけそうになったけれど父への思いも私の背中を押してくれてゆっくり時間をかけながら自分に来ることを探した。白杖の方はホームの反対側に行きたかったけれどあまり来ない駅なので迷ってしまったとのことだった。私は道案内の仕方がまったく分

からなかったので白杖の方と話し合いながら反対のホームへ行った。反対側のホームへ着くとその方は

「今までで一番分かりやすく楽しい道案内だったよ。何回も声をかけてくれたでしょうありがとう。」  
と言って下さった。本当にうれしくて心が温かくなった。そして白杖の方はこう言った

「本当に上手だったよ、ご家族にも障害を持つている方はいるの。」

と。いいないです、と答えようとしたけれどふと父のことが思いうかんだ。この方になら言っても良いのではないかと思つて父の緑内障ことを話した。驚くことにその方は緑内障によって視力を無くしてしまった方で自分の体験を話して下さった。そして

「つらい時期もあるだろうけれど頑張つて。あなたならきっとなんでも乗り越えられるから。」

と言って下さった。今までずっと考えていたことが全部消えていって泣き出しそうになった。一緒に電車に乗り、その方の降車駅まで様々なことを話した。遠い

人だったのに仲の良い友人のようになっていた、その方は降車する時

「ありがとう。頑張つてね。」  
と言って手を挙げて歩いていった。その後ろ姿が今でも忘れられない。

私は今まで怖くて、遠い存在の様な気がして障害のある方に声をかけられなかったけれど父や出会った白杖の方に勇気をもらつて今ではすぐに声をかけることが出来ている。もし、怖かったり不安を持っている人がいたら障害を持っている人も同じ人間で自分もいつその方々と同じ状況になつてもおかしくないと考えて勇気を出して声をかけてみてほしい。きっと何か得られて変わるから。

最後に白杖の方に伝えたい。勇気をくれてありがとう。私に障害について考える機会をくれてありがとう。絶対にあなたに教えてもらったことを忘れないと。

中学生の部 審査員賞

『障がいではなく…』

北海道教育大学附属札幌中学校 一年

すがわら ひろつぐ  
菅原 弘嗣

僕には「脳性麻痺」の弟がいる。弟は脳性麻痺による肢体不自由の障がいをもっている。そのため装具を使って歩いている。弟は生まれるのが予定より4か月近くはやく、臓器がまだ未熟で最初は生まれてもすぐに死んでしまうといわれていた。だから、生きて一緒に生活しているのが奇跡だった。だから、大切に生きて困っていたら絶対に助けようと思った。けれど、一緒に生活しているうちに、できないことが多い弟にいらつきはじめた。弟のめんどろを見るのもめんどろくさくなってきてしまった。けれど、それは弟のせいではない。弟も一生懸命頑張っているのだ。そう思うと強く言えなかった。

あるときその気持ちに変化がおとずれた出来事があった。弟がまだ幼稚園児のときのことだ。めったに泣かない弟が幼稚園で大泣きしたというのだ。驚いて理由を聞くと、運動会の練習でクラス対抗リレーをしてしまったときに自分のせいでクラスが4位の最下位になってしまったといった。クラスの足を引っ張ってしまったことで、クラスメイトへの申し訳無さと自分への悔しさで大泣きしたという。そして、みんなに泣きながら謝り、ふざけているわけではなく、自分なりに一生懸命やっていると伝え、がんばって練習すると宣言したそうだ。その話をきいて驚いた。弟は申し訳無さと悔しさで泣いたのだ。そして、宣言通り弟は一生懸命走る練習をしていた。そして本番当日。結果としては4位だったが、リレーの様子を見ると足を引っ張っているのは弟だけではないように見えた。弟は他の人と同じように走れていると思った。そこで、僕は今まで頭のどこかで弟は他の人とはちがうと勝手に区別していたと気付いた。けれど、ちがうのが当たり前な



のだ。人には、できることとできないことがあり、誰にだってできないことはある。僕だってできないことなど山ほどある。弟も同じなのだ。それ以来、弟のできないことに関していらつかなくなった。障がいの有無に関わらず、走るのが苦手な人、得意な人はいる。弟の場合は、運動が苦手できないことがあるだけなのだ。

障がいのない人は、障がいのある人を特別扱いし、自分たちと区別しがちだ。もちろん援助は必要だ。だが、それは障がい者だからではなく、苦手なことやできないことが多いからその部分をカバーするという意味だ。障がいの有無に関わらず、困っていたら助け合おう。これが大切だと思う。障がいのある人・ない人の区別はいららないと思う。障がい者にとらえるのではなく、人より苦手なことやできないことが少しだけ多い人と、とらえてみる。そうすれば、自然と差別や区別の気持ちがなくなるのではないだろうか。そうなると、障がいがある人もない人も関係なく、心から接してふ

れあうことができるようになると思う。



# 「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。

一般の部 最優秀賞

『香りポスター 広がる未来』

関谷 せきや 由美子 ゆみこ

昨年の夏、2021年8月に とても嬉しいことがありました。

香料弱者のための 啓発ポスターを、国の5つの省庁が 作成してくださったのです。

それは

「その香り 困っている人が いるかも？」

柔軟剤などの香りで 頭痛や吐き気がするという 相談があります。

自分にとって快適な香りでも、不快に感じる人が いることを ご理解ください。

香りの強さの感じ方には 個人差があります。

使用量の目安などを参考に、周囲の方にも ご配慮いただきながら お使いください。」

という 易しい言葉が記されています。これは

香料成分による体調悪化をおこす 香料弱者の存在をお知らせする内容として わかりやすく 伝わりやすいと思いました。

この啓発ポスターの発行元は

「消費者庁」

「文部科学省」

「厚生労働省」

「経済産業省」

「環境省」

の 5つの省庁です。

カラー印刷されたイラストには、頭痛で青い顔色をした方、笑顔で快活な方など、個人差がある事実を 明確に表わしていると感じました。

さて、私が このポスターを初めて拝見いたしましたのは、公立の小学校でした。

校長先生のご説明は

「この香料弱者のための 啓発ポスターは発行元の 文部科学省から 市教育委員会を通じて、公立の全 学校へ データ配信されたものです。

データの利用方法は、各学校の判断とのことでした。

そのため 本校では、カラー印刷をして拡大版を 皆さんの目に留まりやすい箇所に 掲示しました。」

と おっしゃいました。

小学校の玄関に 児童の皆さん、ご来校の全ての方々に ご覧いただけるように掲げられていました。

加えて 始業式では、全校児童の皆さんに このポスターの紹介を 校長先生が お話ししてくださいましたとのことでした。

これらのことから 私が感じたのは、小学生の皆さんが この時期に 香料弱者の存在を知ってくださることは、これからの人生において 必ず役に立つ時が来る、未来を担う子ども達がお互いに助け合う心をもち寄ることで みんなが幸せに過ごせるようになるそのような「共生社会」への 第一歩のように、力強いスタートのように思いました。

後日、私は 校長先生とお会いする機会をいただき、香料弱者のための啓発ポスターがとても素晴らしく 感動したことを伝えることができました。

その際の 校長先生は、とても優しい笑顔で こうお話しして くださいました。

「学校は たくさんのお子さんが 仲間たちと共に過ごす場所です。

いろいろなお子さんがいるのが 学校です。障がいがある、ない、というだけではなくとも、どのお子さんにも 何か 今日 ちよつと困ったなという時は、いつでも先生や 周りの友達に相談してほしいと思います。」  
そして

「特に 体の具合が悪い時は、それは 自分自身でしか わからないことですから。具合が悪いことは がまんしないで 周りの人に伝えることが 大切です。」

とのお言葉に 深い感銘を受けました。

あれから 一年の時間が過ぎました。香料弱者のための啓発ポスターは、国の消費者庁の 公式ホームページにて PDFデータが公開されていますが、その後、札幌市公式ホームページと 北海道公式ホームページにも リンクされました。

こうして ポスターが広まり、一人でも多くの方に 香料弱者の困りごとを、生きづらさに 気づいていただけましたら 幸いに存じます。

そして

「学校は 社会の縮図です」

と いう名言のように、小学校と同じような ともに支え合って暮らす社会を、一人一人の心掛けで作りに続けていくことが、「共生社会」の実現に 結びついていくでしょう。

終わり

令和四年八月十七日

『今日よりきつと明日はもつと優しい』

菅原 すがわら 優香 ゆか

「障害者」という言葉に対して「健常者」という言葉がある。そもそも、それぞれどういうことを言うのだろうか。「健常者」が文字通り、常に健康である人のことを指すのだとしたら、そんな人、本当に存在するのだろうか。その逆が「障害者」ということになるのなら、本当にその全員が「障害」であると思っただろうか。私はこの表現自体にどうも以前から引っかかりを感じている。

具体的に言葉の意味を調べてみると、「健常者」とは、「障害者に対していわれる表現で、特定の慢性疾患を抱えておらず、日常生活行動にも支障のない人のこと」とある。特定の慢性疾患を抱えているかもしれないが

特別そう診断されていないだけということはないだろうか。また、慢性疾患がなくとも、日常生活に支障のある理由がないとは言い切れない。対して「障害者」とは、「身体障害、知的障害、精神障害その他の心身の機能の障害がある者であつて、障害及び社会的障壁により継続的に日常生活又は社会生活に相当な制限を受ける状態にある者」ということらしい。本人たちは果たして本当に、日常生活に相当な制限が感じているのだろうか。

こういったことを言うと、それはまた別の話になってしまうかもしれないが、「障害者と健常者の話」は「黒人と白人の話」に少し似ているところがあるなど私は感じる。身体障害を持っている場合を例に挙げると、広さ的にどうしても入ることのできる店舗が制限される、用を足したい時に専用の化粧室を使う必要がある、などである。しかしこれらのことは、致し方なく、世の中全ての店舗や化粧室を誰しも同じように利用できるようにすることは、どうしたって不可能なことであ

る。現在はインターネットショッピングもかなり浸透するなど、様々な面で便利な機能が溢れ、多くの人に優しい世の中になっているとは感じている。では私は、いったい何が言いたいのか。それは、「黒人と白人が仲良くなる映画作品があるが、障害者と健常者もそういう関係でありたい。それが当たり前の世の中になっていってほしい」そのためには「お互い特別な見方はやめよう」そして「日々、若者言葉であったり様々な新しい言葉が生み出されているが、「障害」が「障がい」や「身体の不自由な方」などと新しい表現となってきたように、数年後には今よりもっと素敵な別の言葉になっていると良いな」ということ。

「他の人と同じように接してくれてありがとう」と言われたことがある。私には特別そうしている意識がなかったもので、「日常的に肩身の狭い思いをしているのかな。障害者ということ、過去に何かトラウマになるような経験があったのかもしれない」と思われた瞬間だった。でもそれは、肩身の狭い思いをしたこ

とがある、トラウマになるような経験をしたことがあるという点だけでいえば私も同じで、だからこそ、特別感謝されるようなことではなく、他の人と同じように接することはごく自然なことなのだ。

世の中では、目まぐるしく色々なことが日々変化している。その速さは驚異的なものだ。もしかしたら私がかここに書いたように、数年後に本当に呼び方が変わっているかもしれないし、店舗や施設に更なる工夫がなされているかもしれない。それははるかに想像を超えるようなものかもしれない。今よりもまた少し優しい世界になっているかもしれない明るい未来を想像し、言葉に囚われることなく、現実での壁に背を向けるようなことをせず、可能な限り（今はこういった呼び方だが）障害者と健常者との分け隔てない関わり合いをしながら毎日を過ごしていきたい。





令和四年度 「心の輪を広げる体験作文」 選考委員

( 敬称略 五十音順 )

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

長谷川 正人 札幌市教育委員会学校教育部長

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4年度  
「心の輪を広げる体験作文」

優秀作品集

令和4年（2022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-F04-22-2133  
R4-1-147



**SAPPURO**