

令和 5 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 成澤 元宏

「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。

今回は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ありました。これらの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、高校生の部で最優秀賞一編、一般の部で、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触れ合いや体験が様々な観点から個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するとともに、この作品集により、障がいのある方とない方の相互理解が更に深まっていけることを願っています。

さて、昨年に市制施行百周年の節目を迎えた本市では、障がいのある方を支えて、自立を促進する取組を進めており、次の百年の礎となる今後十年間のまちづくりの基本指針として「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン（ビジョン編）」を策定したところです。その中のまちづくりの重要概念の一つとしてユニバーサル（共生）を掲げ、全ての人にやさしい社会の実現を目指しております。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、今後とも様々な障がい福祉施策を進めてまいりますので、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様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 『偏見を捨てて、壁をこえて』

北海道教育大学附属札幌中学校一年 稲富 いなとみ あかり…………… 2

優秀賞 『反対側からみる世界』

北海道教育大学附属札幌中学校一年 佐々木 ささき 美結 みゆ…………… 6

審査員賞 『みんなが一緒に楽しめる世の中に』

北海道教育大学附属札幌中学校二年 川口 かわぐち 隼平 しゅんぺい…………… 8

高校生の部

最優秀賞 『個性の尊重』

北海道札幌国際情報高等学校 三年 坂田 さかた ほのか…………… 12

一般の部

優秀賞

『みんなの空気の使い方』

関谷 せきや

由美子 ゆみこ

16

令和5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

(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

『偏見を捨てて、壁をこえて』

北海道教育大学附属札幌中学校 一年

稲富 いなとみ あかり

私には、ソトス症候群という障がいをもった弟がいる。ソトス症候群とは、大きな頭と体で生まれ、特徴的な顔立ち、知的障害や運動能力の発達の遅れ、成長の促進（過成長）などを特長とする障がいだ、発症頻度は一万人から二万人に一人と推定されている。弟は、生まれたときには歩けないかもしれないとまで言われていたが、今は同年代と比べれば劣っているものの、うざったいほどちよこまかと走り回り、口も随分と達者である。そんな弟は今小学五年生で、近くの小学校の特別支援学級「ひまわり学級」に通っている。去年まで私と弟と同じ小学校に通っていたが、私の同級生がとても弟をかわいがってくれた。

これは、私が小学六年生、弟が小学四年生の時の話だ。私の通っていた小学校では、委員会などの仕事がない場合には、8時15分まで学校の前で並んでいなければいけなかった。

私は書記局に所属していたため仕事が多く、ほぼ毎日弟より早めに家を出て登校していたが、たまに弟が私と一緒に早い時間に家を出て登校することがあった。その時は、いつも早い時間に登校している私の同級生の男子数名が弟を遊び仲間に入れてくれた。そのようなことが何回もあり、私は安心して委員会に行くことができた。

また、休み時間などで同級生と

「○○（弟）、かわいいよな。」

「家じゃすごい生意気なんだけどね。」

という会話ができて、障がいがあっても受け入れてもらえていることにとても安心した。元々、私の学年にはひまわり学級に行っている人が多かった。他の学

年は多くても2人、中には1人もいない学年もあった。そんな中で私の学年は3人と多かったのに加え、小学5年生のときに1人転校生が来て、合計で4人ひまわり学級に行っていた。おそらくそのためだろう。私の学年は、ひまわり学級との交流がとても多かった。たくさんの交流を通私は色々なことを知ることができた。障がいによって全然得意・不得意が違うこと。自分よりも優れているところがあること。そのうち、ひまわり学級のことをみんな「ひまわりさん」と呼ぶようになり、休み時間に「ひまわりさん」の教室に遊びに行く人もいた。そのような交流が元々あったおかげで、弟も同級生たちに受け入れてもらえたのだろう。

何かが自分と「違う」人を受け入れることはとても勇気がいることだ。「障がい者」という自分とは違う大きなくりに入れられている人だったら、なおさら関わるのに勇気がいるだろう。きっと壁を感じて、関わりたくない、と感じる人も少なからずいるのではないかと思う。でも、私の学年には、その壁がほとんどな

いように感じる。それはきっと、低学年の頃から交流することが多く、「障がい者」に対する偏見がない状態から関わってきていたことで、その状態が普通になっており、壁がなく関わることでできているのではないかと思う。

私自身、人を偏見でみてしまうことがあるので、弟や「ひまわりさん」たちの存在と関わりがなければ、きっと、「障がい者」の人たちと自分との壁を感じてしまっていたのではないかと思う。そのくらい、私にとって身近な「障がい者」の人たちの存在は大きかった。もしも関わっていなかったら、変な気遣いをする必要がないことも、本気でケンカができることも、普通に会話ができることも知ることができなかっただろうし、知ろうとも思えなかっただろう。

障がい者の人と交流することは、障がい者の人について、正しく知ることができる。まずは一度、自分の自分の身近な障がい者の人と交流してみるといい。身近に障がい者の人がいなかったり、直接関わるのはハ

ードルが高いと感じる人は、障がいについて、正しい知識をつけることから始めてみてはどうだろう。

中学生の部 優秀賞

『反対側からみる世界』

北海道教育大学附属札幌中学校 一年

佐々木 美結
ささき みゆ

「今どきの若者」

「お年寄りの古い考え方」

自分とは違う世代や考え方を否定して自分の常識が他人の常識と考える人が多いような気がする。

人と違うことに敏感になってあの人は変だ、あの家族は変だといわれることを気にしていないだろうか？

障がい者についてもそうだ。「健常人」と「障がい者」は、見た目やちよとした行動や言動が違うだけで自分たちと違うと仲間にならないところがあると思う。

そう考えたのは、母と一緒に障がい者の話をした時だ。

「見た目にわかる障がいもあればわからない人もいる。何が健常人と障がい者の違いなのだろう？」

私は母に聞くと、自分の力で今の環境の中、生きやすいのか、生きづらいのか、社会に支障があると思うのかどうかの違いじゃない？」

どういふことなのか、実際にそういった人たちと接してきて、見てきたことを思い出してその意味を考えてみた。

母は障がい者の方がいる中で何十年も仕事をしている。会社の行事があるたびに、私もその行事やイベントに参加している。

そこには、半身まひ、視覚障がい、聴覚障がい、知的障がい等、種別は様々で母の会社のイベント、焼肉パーティー、カルチャーナイトで小さな頃から、色々な障がいがある方と接してきた。

特に印象深かったのは、その中の家族との出会いだ。視覚障がいもっている父がうちの母と同僚で仲良くしていた。Nちゃんという私と同じ年の子供がいる。Nちゃんの父は目が見えないけどとても器用だ。お金は、手で触れば硬貨や紙幣がいくらかわかるので買い物は

問題なく、スマホも音声でナビしてくれるので問題ない。ごはんも初めに手を寄せて場所を示すとまるで見えているかのように食べる。

まったく見えない目は、やはり、生活する上で、支障がでることもある。だけど、Nちゃんとお母さんは弱視だからいつも腕を組んで歩いている。そして、Nちゃんは眼鏡をかけていたら普通の視力がある。家族三人で手をつないで歩いて買い物に行くとどんなものなのか話したり、説明している。それが当たり前の家族だ。それを見て素敵な家族だなど思っている。

そう考えると、見た目や行動、言動が変わった人が障がい者ではない。幸せに自立して暮らしているのに「健常者」と「障がい者」の区切りをしているのは偏見ではないのか？と感じた。

そして生きずらいと感じている健常者だってたくさんいると思う。でも、その人たちは、障がい者とはいわれない。けれど、近寄ってお手伝いすることはできる。

では目が見えない障がいの人には何ができるのか、すぐく難しいが普通に接してできないことや失敗したことをカバーしてあげれば良い。そして今度から人の得意不得意を理解してあげたら良いと思う。

もしこの世の中に障がい者が健常者より多かったら何が常識になるのか？どんな街づくりをして当たり前が当たり前じゃなくなるのか？そんなことをすると今までの普通の暮らしの中で思ってもいない発明や進展があるかもしれない。自分の常識は他人と違う、みんな違ってみんなで助け合う当たり前の社会になっていくことでこの世の中はさらにすばらしくなっていくと考える。

中学生の部 審査員賞

『みんなが一緒に楽しめる世の中に』

北海道教育大学附属札幌中学校 二年

かわぐち
川口 隼平
しゅんぺい

「障害をかかえている人」と一言で言ってもいろいろな障害があると思います。具体的には身体的な障害をかかえている人、精神的な障害をかかえている人、知的障害の人などです。

私が初めて障害をかかえている人と直接的に関わったのは、小学五年生の時でした。小学校に車イスバスケットボールでパラリンピックに複数回出場経験がある選手の方が来て私たちと一緒にバスケットボールをしました。そしてバラスポーツの良さや魅力の他に障害をかかえている人として望む世の中などたくさん話を聞かせていただきました。私はその時までバラスポーツを見ることはありませんでしたが実際に目の前でプレ

ーする姿に感動し、その後一緒にプレーして楽しみました。私は授業が終わった後選手のすごさに改めて驚き、どれほどの努力をして生きてきたのかと思いました。私は今まで障害のある人と出会った時には助けてあげなくては、手をさしのべてあげなくては、と思っていますでしたが、あの授業のように障害をかかえている人も、そうでない人もみんなと一緒に楽しめる、障害をかかえていることに対してかわいそうだなと思うのではなく、みんなが同じように楽しめたら一番良いのではないかと思います。

きっとスポーツができる場所もなかなか少なく、何においても制限されている中で生きているのではないかと思います。また、精神的障害や知的障害を持っている人なら尚更気がつくことが難しく、不便な思いをしていたり、周りからの視線に傷つくこともあるかもしれません。私はこれからの社会がみんなが楽しめて、不便なく生きやすいような社会になってほしいと思います。あらゆるものをみんなが同じように利用でき、

接する機会が増えれば、私たちに何ができるのかがも
っと見えてくると思います。障害の有無にかかわらず、
みんなが暮らしやすく、一緒になって楽しむ機会が多
い社会になれば良いと思います。

「心の輪を広げる体験作文」

優 秀 作 品

(高校生の部)

※ 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。

高校生の部 最優秀賞

『個性の尊重』

北海道札幌国際情報高等学校 三年

坂田 さかた ほのか

最近をよく公共交通機関や街の中でヘルプマークを付けた人を見かける。私は初めこれが支給されるというニュースを見たとき複雑な感情を持った。ヘルプマークをつけていることで援助が必要なことを表しているはずが、いじめや嫌がらせの対象になるのではないかと心配したからだ。幸い、私が心配していたことに関するニュースをこれまで見聞きしたことはないが、残念なことに、ヘルプマークの悪用やおしゃれといったニュースは見たことがある。

そもそも、まず、人は皆助け合いながら生きている。表情や態度、言葉など助けの求め方は人それぞれ。それらに加えて障がいを持っている人は障害者手帳やヘ

ルプマーク・カードを使用する。しかし、これらを持つている人だけが障がい者というわけではない。知的障害のように名前がついているものだけが障がいでもない。同じ名前の障がいだから同じ程度というわけでもない。そしていまだに名前がなく、障がいと診断するのが難しいグレーゾーンのものも多くある。重要なのはここからだ。まず、だれにでも苦手なことはある。

私たちはその苦手なことを一人では解決できないから周りに手伝ってもらう。障がい者、障がいも同じではないだろうか。苦手なことが人より多かったり、生まれつきできないことがあったり。だから周りにいる私たちが手伝う。そこに差別する理由があるだろうか。

私が障がいについて深く考えるきっかけは家族にある。私の姉は障がいを持っている。しかし家で障がいという言葉はほとんど用いない。ただ、私たち家族が意識していることが一つある。それは「しょうがい」の表記は「障がい」とすること。初め私も「害」という表記が相応しくないと考えた。しかし最近私はどの

表記が正しいのか分からなくなってきた。

姉のクラスメイトや後輩と関わったことがある。その時私は私であって姉は姉であった。クラスメイトはクラスメイト。後輩は後輩。みんな一人の人間で、誰も障がいの有無を気にしながら接してなどいなかった。障がいだって一つの個性だ。そう考えると私はどの表記でも間違っていないように感じる。「しょうがい」と表記するときに書き手と読み手がどうとらえるのかが重要なのだと思う。「害」という漢字が使用されているから、人に害があると考えるようなことが無くなればいい。

しょうがいという個性。障がい者と健常者との境目はどこにあるのか。なくてもいいのではないだろうかとも思う。しかし、その境界が無くなると十分な支援が受けられなくなる。当然、相互扶助の観点から政府による手厚い支援はやはり必要なのだと思う。

ここまでは長めの序文だ。私が日々思うこと、考えること、世間に伝えたいことを、つらつらと書かせて

もらった。ここからは私と姉の物語を少し。

姉が特別支援学級に入るまで、私は障がいがあるとかないとかよくわかっていなかった。

私の姉は優しすぎる。いい人すぎる。だから私はすぐに甘えてしまう。小さい頃、外食に行くときいつも私と姉は違うものを食べたがった。そうすると三回に二回は姉が譲ってくれていた。この経験のおかげで私は「相手の意見・気持ちを尊重する」という当たり前の気配りができるようになった。もちろん自分の意見を尊重することも大切であり、つい家ではいまだに姉に甘えてしまう。

姉の優しさを違う角度から見ると、「思っていることをはっきり言えない」、「人と衝突するのが怖い」などという風にも捉えられる。姉が今までどのようなことを考えて譲ってくれたのかは直接聞いたことがないからわからない。今まで姉と共に過ごしてきた経験から姉の行動を振り返るときつと、「人と衝突するのが怖い」というような感情が常に優しさと共にあったの

ではないかと考える。しかし、私と姉の関係は普通の姉妹と変わらない。「障害のある姉」ではなく、「人と衝突するのが少し怖いと思う優しい姉」がいるだけだ。

私は、多くの人に、「障がいとは何なのか」「健常者と障がい者との境界線はあるのか」そして、「あなたの個性は何か」ということを考えてほしい。多様性が尊重される今の世の中は昔より障がい者にとって住みやすくなっているだろうか。多様性の名のもとに必要な配慮や支援がなくならないよう願っている。障がい者も当たり前前に幸せである誰もが笑顔で暮らせる社会になってほしい。この思いが繋がることを願って。

「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 優秀賞

『みんなの 空気の 使い方』

関谷 由美子
せきや ゆみこ

「共生社会」という言葉が 広く知られるようになってきました。

誰もが お互いに支え合って 暮らす社会生活。それは 心身に困り事が ある人も、今の時点では無い人も、誰もが 安心して日々を過ごせる社会を作り上げていきたいと思います。

さて 札幌市内には、化学香料による嘔吐、頭痛、鼻血に苦しむ子供がいることを ご存知でしょうか。令和四年（二〇二二年）度の、市立学校および幼稚園などに 約30名の 香料アレルギー児が 在籍しています。

このような状況の中、札幌市におかれまして「学校生活の香料公害」について 市公式ホームページにて 広報してくださいました。

このお知らせの 発信元は、札幌市教育委員会・生涯学習部・保健給食課です。

二〇二二年十月三日

「学校における化学物質過敏症・シックハウス対策」

と 表題が掲げられています。学校内の空気環境について、「起承転結」の とてもわかりやすい説明が なされています。

はじめに「起」の部分です。

「近年、柔軟剤や香水などの 香りが原因と考えられる症状で、学校生活に支障を生じる生徒等がいることが報告されております。」

このように 教室の香り成分が苦しく、登校したくても 学校に行けない現状が あります。

次に「承」です。

「また、本症状は急に発症する事例もあることから、当該症状を有する生徒や教職員がいない学校においても、予防的に対応していくことが望まれます。」これは 予防原則の大切さを 教えてくださっているのだと 感じました。

つづいて「転」です。

「しかしながら、学校において 教職員の本症状

に関する理解が進んでいないことが原因で、本症状を有する生徒や保護者が つらさを理解されず、苦しむケースがあることも確認されております。」
この件について、香料アレルギー児に限らず、いろいろな障がい児にも 同じように苦しんでいる子どもたちがいます。とくに、外見からは 障がいがあることがわかりにくい難病患児の悩みは 深刻です。

最後に「結^{けつ}」です。

「このため各学校において活用することを目的に、下記リーフレットを作成しております。

「化学物質過敏症の予防と 香りのエチケット
知って子どもたちを守りましょう」

このリーフレットは ^{ビーディーエフ} P D Fデータで どなたでも閲覧、印刷が可能です。

^{エー} A 4サイズのカラー版で、箇条書きの解説文に
かわいいイラストが 添えられています。そして
特に心に残ったのは、柔軟剤の臭い^{にお}で具合が悪くな

るために 登校できなくなってしまった^{エー} Aさんから
届いた手紙です。

その ^{かがくぶっしつかびんしょう} 化学物質過敏症という障がいを抱えた^{エー} Aさんの文章から、香りで困っているという思いが 強く伝わってきます。学校が 好きで、でも通えなくなってしまう、大好きな友達・先生に会えなくなつて悲しいとの 一つ一つの言葉に、重みを感じました。

おそらく ^{エー} Aさんは、心の叫びを素直に お手紙に書きつづつたのだと思います。

その勇気を しっかりと受け取めてくださった
札幌市教育委員会の先生方は、誠に 素晴らしい教育者で いらっしゃると、深く感動いたしました。
のちに、大変 幸運なことに、市教育委員会の先生と 面談の機会を いただきました。

私が 申し上げましたことは
「化学物質過敏症の予防と 香りのエチケット
のリーフレットは、横書きで とても 読みやすく、まるで 教室の黒板で 学んでいるような気持ちになりました。

市公式ホームページに 掲載してくださり、とても ありがたいです。加えて、紙プリントで 家庭数に配布をしていただきたく、お願いいたします。」これに関して、先生は、

「市教育委員会から 紙プリントを発送することは 難しいですが、各校長あてに、リーフレットを活用してくださいとお知らせを することを検討します。」

と、前向きに お答えくださいました。

このことは 私にとつて、障がいの有無による「不便さの格差」が、バリアフリーに向けて 明るい未来へ進んでゆくような 方向性を 感じました。

化学物質過敏症のお手紙を書いたAさん、お名前も 学年も 存じませんが、今は お元気で お過ごしでしょうか。大好きな学校に 再び通うという願いは 叶いましたか。

リーフレットに 先生が示してくださっている お言葉に

「札幌市には、Aさんの他にも、化学物質過敏症や 強い香りで困っている 子どもがいます。」

と ありました。

どうか 一人でも多くの 市民の皆さんの心に、このリーフレットが伝わりますように切に 願って

おります。

障がいの者の 困り事を知ることとは、それを受け取る 心のあたたかさの 現れです。みんなの優しさ と、大人達の意識で、心の輪が大きく 広がりますように。

令和五年八月十五日

終わり

令和5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 名簿

委員名簿

所 属 団 体 等	氏 名
札幌市教育委員会 学校教育部長	長谷川 正人
公益社団法人札幌市身体障害者福祉協会 会長	浅香 博文
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	麻生 達雄
社会福祉法人麦の子会 小学部教育支援部長	及川 敏夫
一般社団法人札幌市手をつなぐ育成会 会長	長江 睦子
特定非営利活動法人札幌肢体不自由児者父母の会 会長	山内 まゆみ

(敬称略 五十音順)

令和 5 年度
「心の輪を広げる体験作文」

優秀作品集

令和 5 年（2023 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

<https://www.city.sapporo.jp/shogaifukushi/kokoro/index.html>



さっぽろ市
01-F04-23-2098
R5-1-145

M E M O

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

M E M O

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SAPP_RO