

令和6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」の募集は、「障害者週間」事業の一環として、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に、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事業です。

今回はポスターの応募がありませんでしたが、皆様から応募いただきました作文について、選考委員会で審査を行い、中学生の部及び一般の部でそれぞれ、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。

この作品集は、これらの入賞作品を収録したもので、いずれの作品も、障がいのある方とない方との触れ合いを通じて感じたこと、日々の生活の中での気付きや、障がいに対する考え方が変化していく様子などを、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作品ばかりでした。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との相互理解が更に深まることを願います。

さて、札幌市では、本年3月に「きつぽろ障がい者プラン2024」を策定しました。本プランは、「障害者差別解消法」の改正など、障がいのある方を取り巻く環境の変化を背景に、障がいのある方にとって地域で暮らしやすいまちとするため、今後6年間の障がい者施策を取りまとめたものです。中でも、公共施設等のバリアフリー化や、多くの市民が「心のバリアフリー」について理解できるような取組を進めることで、日常生活を始めとして様々な場面における障壁を解消していくことを重要課題の一つとしております。今後とも、障がいのある方もない方も誰もが互いにその個性や能力を認め合い、共生する社会の実現を目指し、様々な障がい福祉施策を進めてまいりますので、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を心から感謝を申し上げます、発刊の御挨拶いたします。

## 目次

### 【心の輪を広げる体験作文】

#### 中学生の部

最優秀賞

『分かり合い支え合う社会へ』

北海道教育大学附属札幌中学校一年

鈴木 夢奈……………2

優秀賞

『私の冬の思い出』

北海道教育大学附属札幌中学校二年

芦野 心音……………5

審査員賞

『障害者のために』

札幌市立稲積中学校一年

宇都宮 由那……………7

#### 一般の部

最優秀賞

『私たちはみんな、かけがえのない存在』

伊東 美智恵……………10

優秀賞

『精神障がいになるまでの事。そして精神障がいになってから元気になる日までの出来事。』

上坪 栄昭……………13

審査員賞

『車椅子』

石村 久美子……………16

令和6年度「心の輪を広げる体験作文」選考委員名簿……………18



# 「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

『分かり合い支え合う社会へ』

北海道教育大学附属札幌中学校 一年

鈴木 すずき  
夢奈 ゆめな

えりちゃんは、おじいちゃん、おばあちゃん、ひいおばあちゃんと一緒に住んでいます。えりちゃんは私の叔母に当たる人です。叔母といっても私にとってえりちゃんは友達のようなお姉ちゃんのようなそんな存在です。

私が小さい頃のことです。お盆やお正月に帰省した時、えりちゃんはいつも一緒に遊んだり話したりしてくれました。弟と私が喧嘩をしてしまった時には、やさしく

「仲直りしよう。」

といって間に入ってくれたこともありました。私はそんなえりちゃんが大好きでした。でも、時々「ん？」

と思うことがあるのです。私がお母さんとお出かけに行った時、

「えっちゃんも行ききたかった〜！」

と言ってだだをこねていたことがあったのです。幼い頃の私はこの「ん？」にモヤモヤを抱いていました。

それから私は小学校に入りました。私の学校では特別支援学級のお友達と学級レクリエーションで一緒に遊んだり、合唱で一緒に歌ったりして交流する時間がありました。初めはどんな風に接したらいいのか分からなかったけれど、一緒に活動しておしゃべりしてみると笑ってくれてとてもうれしかったのを覚えています。私はこの交流を通して、障がいのある子もいるんだなと気がついたのと同時に幼い頃に感じていた「ん？」がだんだんとぼんやりと分かったような気がしました。

数年後、私達の住んでいた家におばあちゃんとえりちゃんが遊びに来た時のことです。お店でおばあちゃんが店員さんに療育手帳を提示しているのを見ました。



「え？」

そうか、あのぼんやりとしていた「ん？」がやっとなりかきました。でもまさか、こんなに身近にいる人が障がいをもっていただなんて。

私はえりちゃんのことをいろいろと思い出しました。えりちゃんが毎朝早く起きて仕事に行く姿。帰ってくと

「今日はね、ほうれん草とかピーマンを棚に並べたんだよ。」

とお仕事のことをとっても嬉しそうに話してくれました。お正月にはえりちゃんが真剣になって、一緒にお仕事をしている人たちに向けてお礼のお手紙を書いているのを見ました。そんなえりちゃんはとても生き生きとしていて楽しそうでした。

えりちゃんは障がいを持っています。でも、お仕事をしている姿や私と遊んでくれるところ、好きなことに目を輝かせて夢中になっているところはとても素敵だなと思います。えりちゃんにしかできないこともた

くさんあると思います。そんなえりちゃんを見ていると私も頑張りたい！と思えます。私はえりちゃんに障がいがあるということを知りましたがその個性も全部大好きになりました。これからも今までと同じように遊んだり話したりしたい。これが今の私の思いです。

この作文を書くにあたって母と話したことがあります。母は、妹はうまくできないこともたくさんあるけれど、職場の方々が障がいのことを理解してくれて温かい心で支えてくれるからこそ一緒にお仕事ができているのだと、そのことにとっても感謝していると話していました。

私は障がいのことを知ることが大事だと思っています。そして、みんなが個性を認め合い、もっとお互いに誰かに支えられ誰かを支えることのできる社会になってほしいと思います。自分の個性や素敵なところを活かして働けたら、すべての人が生きがいを持って笑顔で過ごせるのではないのでしょうか。それが当たり前の社会になるように、少しでも支え合いの心

を持って過ぎてしまいませんか？

中学生の部 優秀賞

『私の冬の思い出』

北海道教育大学附属札幌中学校 二年

あしの  
芦野 心音

身体に障がいを持った人とは関係ないと思ってた、  
そして会うことなんてそうないと思っていた。でも、  
違った。

ある日の帰りだった。いつものように電車で一人帰  
ろうとしたら、目の不自由な人が電車の乗口がわから  
なくて、白杖を持った片手がまるでそこに何があるか  
必死で探そうとしていた。しかも、乗ろうとしていた  
電車は私と一緒にいた。きつと、周りの優しい人が助  
けてくれるって思った。自分が助けるのは、やろうと  
思ったらすぐ行動できるタイプだったけど、できなか  
った。リュックの紐を持っていた手が固くなった。周  
りの人は一瞬その、目が不自由な人を見たけど、また、

スマホを見た。見えているけど、みんな見たくなくて、  
自分は助けなくて大丈夫ですって言い聞かせてるよう  
だった。

その時、駅のアナウンスから、  
「もう少して電車が到着します」

と冬の雪が深々と降り積もる薄暗いホームの中に鳴り  
注いだ。心臓が破裂しそうだった。自分は助けるべき、  
助けるべきって心に言い聞かせているのだけれど、な  
ぜか足が地面に突き刺さっているみたいになかなかつ  
た。その時だった。ちょうどホームにスマホを見てい  
た若い女性が現れた。するとすぐに、その人の存在に  
気づいて笑顔で、

「大丈夫ですか。」と聞いた。  
すると男性は、

「〇〇方面行きの電車の乗り口を探しているのです  
が。」

と聞いた。ちょうどそのときには、私は電車に乗り込  
んでいて私はその二人の様子を最後まで見れなかった。

しかし、一つ今でも鮮明に覚えていることがある。それは、その人が嬉しそうにした笑顔である。

このことを見た私は、駅から出て歩くときに雪が静かに降り積もっていたが、夏の暑い日に胸を張って歩いている気持ちだった。

なぜなら、誰かが行ったことで自分の気持ちが晴れ晴れとしたから。そして、障がいを持った人は弱い人ではないということに気がつくことができたから。でも、次に目の不自由な人と会ったら、力になれるようなことをしたいなって思うことができた。

中学生の部 審査員賞

『障害者のために』

札幌市立稲積中学校 一年

宇都宮 うつのみや  
由那 ゆな

私は、旭川市に家族で旅行に行った時に目の見えな  
い人にコンビニの場所をたずねられたことがありまし  
た。しかし、私は旭川市にはあんまり来たことがなく、  
その質問に答えることができませんでした。でも人の  
助けになりたいという思いは昔からあって、今度から  
は旅行先の建物を調べてから行きたいと考えています。  
私は、今住んでいる札幌市ではまだ障がいのある人  
に出会ったことはないですが、いつか会った時には頼  
りになれるように頑張りたいと思います。

また、障害者に会った時助けられない人はいるのかと疑  
問に思いました。もしそういう人がいて助けられない人が  
本当にいるなら、ルールを作ったりとなにかしらその

人のためになることを自分から進んでしたいです。

友達の Rさんに聞いてみると、助けが必要そうだっ  
たらその人にあつた方法で助けると言っていました。

私はその意見に賛成で「その人の障害にあつた方法で  
助ける」というのがすごく良いと思っています。

これからは、みんなでも色々な人を助けていきたいで  
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。

一般の部 最優秀賞

『私たちはみんな、かけがえのない存在』

伊東 いとう  
美智恵 みちえ

「こんにちは。いつもお世話になっていきます。カレンダーを持ってきました。」と玄関で対応してくれた方に挨拶をした。当時私は小学校三年生か四年生位だったと記憶している。当時、私は年末に父の会社のカレンダー配りを手伝っていた。

その時、挨拶している目線の先に、少し開いた扉からリビングが見えた。そこには、車椅子に座って手をくねらせ天井と壁をキョロキョロ見ながら動いている人が見えた。小学生の私は、その姿を見て、とても驚いた。その人の姿は今でも鮮明に覚えている。その家から出てきて、父の待っている車に乗り込み、父にその話をした。その時私の父はこう言った。「あの家には障がいを持っている子供がいるんだよ。でも、外に出

てきたところを見たことがない。でも大丈夫だよ、あんな立派な家に住んでいるから、ちゃんと面倒見てもらっているよ。」

私にとっては、初めて障がい者を目の当たりにした瞬間だった。そして、父の言葉に何かモヤモヤした気持ちになったのを覚えている。きつと、幼心に「ずっと家の中で過ごしているんだ、外に出してもらえないのかな」と同情心のようなものが湧いたのだと思う。

それから、数年後、私が中学生になったとき、姉が腎臓病を患い長期にわたり入院することになった。姉は病院が併設されている養護学校に一時在籍することになった。姉を見舞いに行くと、いろいろな病気を患っている人や障がいのある人がたくさんいた。自立呼吸ができず、ずっとベッドに横たわっている人を初めて見て、小学校のあの時を思い出した。そして世の中には、こうした人が大勢いるんだと認識した。姉は、病気が完治し、今まで通っていた高校に復学した。しかし、その養護学校には、病気が完治せず障がい者に



なって生活している人がたくさんいた。「この人たちは、これからどうなっていくのだろう、将来はどうするんだろう」と考えるようになった。

それから月日が経ち、私は結婚し、第一子を授かった。切迫流産、切迫早産で入院する日々、しかし緊急帝王切開で子どもは未熟児で誕生してしまった。未熟児ではあったが元気だった。が、彼の右足は先天性内反足と診断された。そのまま放置すると障がいを持つことになる。すぐに内反足を矯正するためのギブスが小さな小さな右足に固定された。成長とともにギブスからデニスブラウン装具になり、四六時中その装具をはめていた。歩けるようになっても別な装具が使われた。私は、定期的に病院へ通い、医師から「手術しなくても大丈夫だ」と言われた後も、私は息子に装具を装着し続けた。障がいという言葉が、すごく身近に感じた。

それから数年後、妹に子どもが授かった。妹も私と同じように妊娠中入院をし、やっとの思いで子どもを

出産した。しかし、出産する前に脳に酸素がいかず、脳に障がいも生まれしてきた。小さいうちは、はたから見ても障がいの程度は分からなかった。成長するにつれ、その障がいの重さが如実に表れた。自力歩行は難しいと医師に言われた。しかし成長の度合いはともゆっくりではあったが、自力で歩行することができるようになった。食事は介護しないと自力では難しかった。学校へ入学する年齢になり養護学校へ通学することになった。やはり学校はすごいところだと実感した。きちんと甥っ子の特性を見極め、彼にできることを支援し、日常生活を一人でも可能になるよう訓練し、多くの学ぶ機会を彼に与えてくれた。甥っ子は、今春、その養護学校を卒業した。

「障がいをもっている」という言葉は、決して他人事ではないと自分の今までの人生を振り返って実感する。常に周りにいて、とても身近な存在だと感じる。外見だけではわからない障がいもある。私たちは、事故や病気などで、いつでも、誰でも障がいを持つ可能

性はある。障がいを持っている人は私たちの身近な存在だということを、まずは、一人一人が知ること、気付くこと、考えることが、障がいのある人もない人も共に暮らしやすい世の中につながっていくと思う。障がいを持っている人も、そしてその家族も過ごしやすい世の中になってほしい。障がいがあるということとは特別なことだと思わないでほしい。私たちの個性が一人一人違うのと同じである。だから、みんなが当たり前前に自立して生活できるよう環境を整えることが大切である。障がいのある人は、可能な限り社会に出て、やりたいことを実現してほしい。さらに、その家族も社会に遠慮することなく過ごしてほしい。私たちはみな、お互いかけがえのない存在だということを忘れてはならないと思う。

一般の部 優秀賞

『精神障がいになるまでの事。そして精神障がいになってから元気になる日までの出来事。』

かみつぼ  
上坪 栄昭  
しげあき

僕は、札幌商業高校を、昭和61年3月に卒業しました。

昭和61年3月21日にセコム株式会社に入社して、埼玉県上尾市へ住みました。

仕事は、常駐警備で、7カ所異動し約8年セコムで仕事をして、会社を退職しました。

札幌に帰って来て、1年間プータロウでした。27才の時、札幌地下街を警備する会社に入社しました。約9年仕事しましたが、36才の時に退職しました。退職後、精神的におかしくなり、引きこもりになってしまいました。入院したら良くなるかと思いい、精神科の病

院に、車で連れて行ってもらい、入院しました。

36才から40才までの、約4年間人生に絶望しました。4年間と、言う長い月日を、過ごしました。36才から4年間入院して、とにかく辛く苦しい4年間でした。「もう退院できないかな」「ずっとこのまま病院に居なければ、いけないか」と思っていました。

しかし4年たった4月のある日先生から

「今日退院です」と言われました。

そして病院の横にある朋友館という入所施設に、住む事になりました。そしてデイケアに「毎日行ってください」と言われましたがデイケアにはなかなか行けずに、外を歩いていました。

朋友館に住んでからも、具合が悪く部屋で寝てしまい、病院の食堂の食事でも食べれずローソンに買いに行きました。この頃の行動範囲は、ローソンでした。

そして月日が過ぎ、朋友館が住めなくなる事になりました。住む所がなくなり困ってしまいました。グループホームのパーティールが出来たのが、その年の4

月でぼくは平成26年11月11日に、パルティールに入居しました。

スタッフさんに、手伝ってもらい入居しました。それからスタッフさんと一緒にバスに乗る訓練を週1回の生活指導の日にやってもらいました。

計画をたて、麻生に行ったり、北24条、宮の沢、琴似に行ったりしました。最初はバスの車中で具合が悪くなったりして、どうしていいか、分からず、発作が起き、いてもたってもいられなくなりました。その日と2、3日は、「もうどこにも行きたくない」「具合が、悪くなるから、どこにも行きたくない」と思い次の週の訓練は、「やりたくない」と言ってスタッフさんを困らせた事もありました。でも管理者さんとの出会いがあり毎朝部屋を回って話を聞いてくれたり、デイケアで親友さんとの出会いがあり、それまでは、心を閉ざしていたが、少しずつであるが心を開くようになりました。

スタッフさんと、バス、地下鉄に乗り、映画館（札

幌駅）で映画を観に行ったりと、外出訓練を実施しました。すすきの市電に乗ってスタッフさんと1周したり、バスで、西区琴似に行きたまたま見つけたおしゃれなレストランで食事をしたりしました。

その後病院の主治医の先生が変り薬を減らしてもらい、そのおかげで元気になりました。

パルティールスタッフ、デイケアスタッフのおかげです。

今は地下鉄に乗る事はまだ苦手です。バスにはサピカでピーてかざして乗車、行き先や降りる所さえ間違えなければ、乗れるようになりました。バスの中で寝ていれば、バスのドライバーさんが運転して目的地まで連れて行ってくれるので楽ですよ。

今でこそこんなふうに言えるけど、具合が悪くなったら辛いものです。

地下鉄やバスのみならず36才までは、東京のJRや札幌の地下鉄、満員電車にも乗れていたのに、統合失調症になったので、そういう事ができなくなって辛い

ものがあります。

地下鉄は、苦手なので目をつぶって乗っています。グループホームに入居して本当によかったと思います。

2023年8月1日からは、自立訓練（生活訓練）に、週2回通所する事になり、本当に良かったと思います。

視野が広がったし、デイケアだけではなく社会に出てるんだなと感じます。

マケマケでは、新たなメンバーさんとの出会いがあったり、記事を自分で発表したりして、新たな自分の強みがわかりました。

マケマケに通う前は、自分で朝7時、8時台のバスに乗る訓練をしました。

マケマケに通所して本当に良かったと思います。残り1年3か月しか通えないけど、無理強いせずいきたいと思います。

他人は変える事は出来ないけど、自分が心開く事によって、自分は変わる事は出来るのです。

デイケアでは、大学の学生さんとの交流が楽しいです。スタッフの出会いが有り、よくしてもらっています。

まさかこんな人生になるとは思っていなかったけど、若い頃にたくさんやりたい事をやっていたので、悔いはないです。

『車椅子』

石村 いしむら  
久美子 くみこ

「すみません。」はい、何ですか。」

車椅子に乗った中年の女性に呼び止められました。

「車椅子を押すのを手伝ってください、タクシーに乗りたので段差の無いところまでお願いします。」

「はい、いいですよ、押しますよ。」

歩き始めたらずぐに

「すみません、ゆっくり押してください。」

「はい。」

「もっとゆっくり押してください。」

「はい。」

「もっと、もっとゆっくり押してください、ごめんなさい、わがママを言っつて。」

「はい、ごめんなさい。」

「ここタクシー乗り場お手伝いしますよ。」

「そこは段差があるので乗れないのです。」

「そうなんですか。」

「どうも有りがとう、ここで良いです、段差がないので大丈夫です。」

「お元気でネ、さようなら。」

その距離は4メートル位、時間にすれば10分、15分位の出会いでした。

この短い出会いで大切な事を学ばせていただきました。

相手の方の気持を考えて見る、相手の方を思いやる、

私は、配慮が少したりなかったと反省しています。

少しの段差でも少しのデコボコでも車椅子は動けないのです。

車椅子の方々にとっては段差だけではないのです、歩道が斜めになっている所などは車道を通らなければならぬ、とても危険なのです。

歩道ばかりが危険なわけではないのです。車道のデ

コボコに雨水が溜まっている、車は気づかっってはくれませんが、バシャーと雨水を跳ね飛ばして走り去っていく、このような事も危険なことなのです。

ちいさな思いやり、ちいさな心づかい、ほんのちいさな気付きが大きな喜びに変えられるのだと思います。

段差を超えて車道へ段差を超えて歩道へ普通に歩くのも大変なのに車椅子ならもっと大変すぎるのです。

道路を歩いていると車椅子の方、杖を持っている方々をよく見かけます。

私も高齢者です、段差も無く、デコボコも無く、車椅子の方も杖を持った方もそうではない方々も安心して歩くことの出来る夢の様な歩道が作られると良いのにと 생각합니다。 その様な歩道が出来事を願っております。

例えば、車椅子が通れる幅だけはどこまでも平らな歩道にする、そこはだれが歩いても良いところ、そしてタクシーまたは車に乗りやすい段差の無いところを幾つも設けること等々です。

この様な優しい歩道が出来たら沢山の人達が喜ぶことでしょう。

令和6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

川崎 由希 特定非営利活動法人札幌肢体不自由児者父母の会理事

喜多山 篤 札幌市教育委員会児童生徒担当部長

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

成澤 元宏 札幌市保健福祉局障がい保健福祉部長



令和6年度  
「心の輪を広げる体験作文」

優秀作品集

令和6年（2024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-F04-24-2278  
R6-1-153





**SAPPURO**