

高校生・一般部門 長崎県知事賞  
見えない苦しみを知るということ  
向陽高等学校 1年 みやもと さき

中学一年生の冬、母から伝えられた三つの病名は、私の世界を一瞬で変えてしまった。全身性強皮症、肺高血圧症、間質性肺炎。どれも聞き慣れない難病の名前だった。

その時の私には、それらがどれほど重い意味を持つのか、母がこれからどれほどの困難と向き合わなければならぬのか、まだ理解できずにいた。ただ漠然と、私たち家族の「普通の日常」が終わってしまったような、そんな不安だけが心を支配していた。

それから数年が経った今でも、母は外見上病気であることがほとんど分からぬ。初対面の人が母を見て病気だと気づくことはまずないだろう。しかし、その見た目とは裏腹に母の体の内側は深刻なダメージを受け続けている。全身の皮膚や血管、内臓が硬くなっていく全身性強皮症。肺の血管に異常な圧力がかかる肺高血圧症。肺の組織が炎症を起こし呼吸機能が低下する間質性肺炎、これらの病気は確実に母の体を蝕んでいるのに、その苦しみは外からは見えない。

近所の人から「お母さん、元気そうね」と声をかけられるたび、私は複雑な気持ちになった。確かに母は元気そうに見える。でも、その笑顔の裏で、母がどれほどの息苦しさと闘っているか、階段を上るだけでどれほど疲労するか、

そんなことは誰にも分からぬ。母自身も、周囲に心配をかけまいと、できるだけ普通に振る舞おうとしていた。それが「見えない病気」の残酷さだった。理解されないことの辛さは、病気の症状そのものと同じくらい重いものなのだと、私は次第に理解するようになった。

日常生活の中で、母ができなくなることが徐々に増えていった。以前は当たり前にできていた掃除や買い物、料理の準備。少しずつ、それらを諦めざるを得ない場面が増えていく。母が「ごめんね、今日は少し疲れて」と言いながら、悔しそうな表情を浮かべる姿を見るたび、私の胸は締めつけられた。支えたいという気持ちと、何をどうすればいいのか分からぬ無力感。母に寄り添いたいけれど、適切な距離感が分からぬ。私自身の理解不足を痛感する日々が続いた。

母は毎朝、大量の薬を服用している。副作用で体が思うように動かない時もある。食事の内容や運動量にも細心の注意を払わなければならない。それでも母は、私たちの前で弱音を吐いたことは一度もない。ただ「あ、今なんだな」という感じで、静かに現実を受け入れている。その母の強さに、私はどれほど支えられてきただろうか。

一年間の休養期間を経て、母は職場に復帰した。周囲の人たちは最初こそ心配してくれたが、その関心は束の間だった。やがて職場の同僚から、母に対して「特別扱いされている」という言葉が投げかけられた。その話を聞いた時、私の中で何かが弾けた。あなたたちが母の何を知っているのか。毎朝飲む大量の薬を、副作用で思うように動かない体を、食事一つにも神経を使う日常を。母が私たちに弱い姿を見せたことなど一度もないことを。無責任で軽率な言葉が、当事者だけでなく、その家族をどれほど深く傷つけるか、そんなことを考えたことがあるのだろうか。

この体験を通して、私は多くのことを学んだ。真の理解とは、表面的な同情や憐れみではない。相手の立場に立って想像し、知ろうとする姿勢から始まるものだ。「特別扱い」という言葉の背景には、知識不足と想像力の欠加がある。母が必要としているのは特別扱いではなく、病気という現実に対する適切な配慮なのだ。そしてその配慮は、母の尊厳を保ちながら行われるべきものなのだ。

また、軽率な言葉がいかに深い傷を与えるかも実感した。発言した本人は何気ない一言のつもりでも、その言葉は当事者だけでなく家族をも傷つける。見えない病気と闘う人々とその家族が、社会の無理解という二重の苦しみを背負わされることがあつてはならない。

母から学んだ最も大切なことは、困難な状況を受け入れながらも前向きに生きる強さだった。母は決して諦めることなく、できることを精一杯やろうとしている。その姿勢こそが、私たち家族の支えとなっている。そして、母の強さは決して特別なものではない。見えない病気や障害と向き合う多くの人々が、同じような強さを持って日々を生きているのだ。

これから社会に必要なのは、多様性を認め合う心だ。外見では分からない困難を抱える人々への理解を深め、適切な配慮ができる社会を築いていかなければならない。私は、当事者家族としての体験をいかし、見えない病気への理解促進に取り組んでいきたい。一人でも多くの人に、母のような人々の日常を知ってもらい、心ない言葉ではなく温かい理解の言葉をかけられる社会を実現したい。

母が教えてくれた強さと受容の心を胸に、私は心の輪を広げ続けていこう。真の共生社会とは、お互いの違いを認め合い、支え合える社会のことだ。そのために、まず私たち一人ひとりが、身近な人の困難に気づき、理解しようとする姿勢を持つことから始めなければならない。母と過ごすこれから日々を大切にしながら、この体験を社会に還元していくことが、私にできる恩返しなだと信じている。

高校生・一般部門 長崎県教育委員会教育長賞

心の輪を広げて

向陽高等学校 1年 さかもと こう

みなさんは、これまでに障害のある人と交流したことはありますか。

私が小学校の頃から中学校三年生までの九年間、毎年、障害のある人と交流する時間がありました。最初はどう接したらいいか分らず戸惑うばかりでしたが、その体験は私にとって「心の輪を広げる」きっかけとなり、今も大切な思い出として心に残っています。

その中でも特に印象に残っているのは、耳に障害のある同級生との交流です。小学校一年生のとき、初めてその子と出会った私は、どう接したらいいか分からず緊張してしまいました。その子は話すことが少し難しく、耳が聞こえにくいこともあります。言葉が聞き取りづらいときがありました。

あるとき、その子が私に質問をしてくれました。しかし、私はその言葉を開き取ることができず、なんと答えたらいいのか分からずそのまま黙ってしまいました。「ちゃんと答えてあげられなかった」という申し訳ない気持ちと悔しさが残りました。けれども、その子は私の戸惑いを感じることなく、にこっと笑ってくれたのです。さらに、次の年も、その次の年も、変わらず、私に話しかけてくれました。大切なのは、うまく言葉を返すことではなく、相手の気持ちに向き合おうとすることなのだと学びました。

小学校から中学校にかけて毎年会っていくうちに、私はその子と少しずつ仲良くなっていました。相手の表情やしぐさをよく見るようにすると、言葉が分からなくても「こう伝えたいのだろう」と感じ取れるようになってきました。分からぬときは、首を傾けたり、「もう一回言ってほしい」と聞き返す勇気も持てるようになりました。すると、相手もそれに応えて工夫して伝えてくれるようになり、中学校三年生になる頃には、簡単な手話を教えてもらい、少しずつおしゃべりを楽しめるようになったのです。手話は難しいけれど、それを使って気持ちが伝わったときはとても嬉しく、「言葉だけじゃなく、伝えようとする気持ちが大切なんだ」と強く感じた瞬間でした。

さらに、耳の障害のある子との交流だけでなく、目の障害がある人たちとの交流も忘れられません。点字を専用の用具で紙に打ち、指でなぞって読む体験をしました。小さな点の組み合わせで文字が表せることに驚きましたし、指先だけで読み取ることの難しさも知りました。ほんの一文字を読むだけでも時間がかかり、普段当たり前にしている「読む」という行為が、どれほど自分にとって恵まれたものか気付かされました。

私は、耳や目に障害のある人たちとの交流を通して、「相手を理解しようとする心」の大切さを学びました。

最初は戸惑いがありましたが、「相手を理解したい」「仲良くなりたい」という気持ちがあれば、少しずつでも心が通じ合えるのだと知りました。心を開いて相手に向き合えば、たとえ言葉が十分に通じなくても、気持ちはきっと届くのだと思います。

高校生になった今でも、この経験は心に深く残っています。これから先、学校や社会の中でさまざまな人と出会うと思います。言葉や考え方、生き方が違う人と接する事もあるでしょう。そのときに、相手を理解しようとする気持ちや、思いやりのある声かけを忘れずに生きていきたいです。

相手を思いやる心は、どんな場面でも必ず必要になります。だからこそ、私はこれからも勇気をもって人に関わわりたい、相手の立場に寄り添える人でありたいと考えています。こうした思いを胸に、私は今後も自分からあいさつをしたり、困っている人に声をかけたりして、小さな行動から心の輪を広げていきたいと思います。そして、その心の輪が広がることで、誰もが安心して過ごせる場所や社会づくりに少しでも貢献できたら嬉しいです。

障害のある人も、ない人も、お互いに助け合いながら生きていける社会であってほしい。そして私自身も、その一員として心の輪を広げ続け、あたたかい人間関係を築いていきたいです。

高校生・一般部門 長崎県社会福祉協議会会长賞

十人十色

向陽高等学校 1年 とうま こころ

障害と聞いてみなさんはどう思いますか。

私は考えたことがありませんでした。考えてみましたが、言葉で表すことが難しかったのでまずは調べてみることにしました。調べると「体や心のどこかがうまくはたらかないために、不便なことや困ることがずっと続いている状態」とありました。たしかに、不自由だったり、人の助けが必要だったりするけれど、障がい者、健常者と区別すると暮らしにくいと思います。どちらもが暮らしやすくするために、周囲の理解と協力、そして社会の仕組みが必要となると思います。障がいの種類を調べてみると、

「知的障害」、「身体障害」、「精神障害」がありました。困ったことがあって、人とちょっと違うだけだと思います。でも、人はみんな同じではありません。顔も違うし、性格も違う。そう考えると、障がいとは一つの個性だと思います。

小学生のころ、私はダウン症の子と同じ学校に通っていました。転校先の学校にその子（K君）はいました。そこから私が転校する中学一年生まで同じ学校でした。「自由な子だな」というのが私がK君に抱いた第一印象でした。君は何をするにも自由で、先生たちも彼の後ろからついていくだけでした。学校を脱走することもありました。正直、そのときの私は「K君は自由でいいな」と思っていました。

K君はたしかに自由だったかもしれません。だけど、誰かが困っていれば一番に「どうした？」と駆け寄り声をかける優しい子でした。そして運動会のリレーのときのことです。K君も走ることになっていました。「あいつおるけん負けるやん」そんな声が教室の中で聞こえてきました。正直、私もそう思っていました。しかし、一生懸命走るK君の姿を見て、そんな思いは消え、応援しようという気持ちになりました。また、持久走大会の練習でもみんなと一緒に走りました。最後の一人になっても頑張っていました。だけど、諦めてしまいそうになりました。その時には、走り終わった人や走っていない人みんながK君のところに駆け寄って一緒に走ったり、励ましの言葉をかけたりしていました。

このことを今、思い返してみると障がい者の人は助けられるだけの人ではない、周りを笑顔にしてくれる、明るくしてくれるそんな人だと思います。同じ学校のダウン症のK君も周りを笑顔にしてくれる存在でした。大事なのは「助けてあげる」という上から目線な気持ちではなく、「一緒にやる」という寄り添った気持ちだと

思います。個性だけど、なにかしらの助けが必要なことはたしかで、でもその助けがその人のできることを奪ってしまう可能性もあると思います。だからその人が何を必要とするのか、どういうことが困難かということを聞いてみることも一つの手だと思います。そうすることでお互い嫌いな思いをせず、助け合っていけると思います。だから私も、助けてほしいことがあれば声を上げようと思います。

今の社会は、バリアフリーが進んでいます。スロープがついていたり、手すりがついていたり、点字ブロックがあつたりします。でも、まだまだ私は思います。これから、もっとバリアフリーを充実させていくために、まずは知ることが大切だと思います。たくさん知って、障がい者と健常者を区別して生活していくのではなく、それぞれの個性をお互いが理解し合って生活していかなければならないと思います。こうすることで、障がい者も健常者もお互いを特別扱いするのではなく、自然に関わり合える社会ができると思います。だから私は、これからいろんな知識を学び、相手の立場になって考えることを大切にしていこうと思います。私にできることは小さなことかもしれません。しかし、小さなことを広めていって、それがつながって大きくなればいいなと思います。

命があるだけですばらしいことです。私の存在が誰かの支えになって、誰かの存在が私の支えになって、人との輪が広がっていけばいいなと思います。

高校生・一般部門 長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞  
心の絆～心の輪から出会った私の宝物～  
一般 おりた ほだか

「私の人生とは、出会いそのものである。」

私にはそう断言できる出会いがあった。大学生活四年目である最終学年である今、私はどうしても伝えておきたいチームの存在がある。

私は重度障害者の車いすユーザーでありながら、「当事者目線での支援がしたい。」と県内の大学で社会福祉士を目指して学んでいる。

入学当初は、右も左も分からず、同じ高校からの友人や知り合いが一人もいないという中で、これからの大學生に向けて微かな希望の中に確かな不安があった。

そんな大学生活を送る中で、自然と出会いの種が蒔かれて出会いの輪が少しづつ広がっていった。出会いの輪を神様がプレゼントしてくれたのだろう。

大学生活が二年目に突入した頃、宝物というべき大好きなチームに出会った。私が所属している大学には介護福祉士の養成課程があり、そこに所属している仲間たちとの出会いだった。私とその仲間たちとは二年生になるまでは所属コースも違うことから、すれ違った時に少し話す程度の関係性だった。そのような関係性の中で進級し、受講する講義が同じになるという環境になった。少人数での講義だったため、自然と会話が生まれた。講義前後の車椅子を押してもらうなどのサポートを含めて関わる機会が格段に増えた。関わりの中で印象的だったのは講義後の何気ない時間を過ごすことができたということだ。何気ない時間とは、高校でいう放課後時間である。私の似顔絵を書いたり、お菓子を食べたり、黒板にメッセージを書き合ったり、家族や先生など介助する大人がいない状況の中、友達同士で過ごすことができた時間は何よりの幸せであり、一週間の一番の楽しみだった。前期授業の最後には、その仲間たちと「前期お疲れ様会」と称して食事会をした。関係性が大きく変化した。大好きな仲間たちと思える瞬間だった。

その後冬場を迎えると私の障害の特性から体が寒さで、こう着するようになった。介護の知識や彼女らの優しさや、思いやりの心からストレッチや足浴をしてくれるようになった。それまでの関係性の構築や日々の大学での学びがこのような心のこもった行動につながったのだろうが、一番嬉しかったのは、私の困りごとを自

分事として捉えて行動して私に優しさというプレゼントをしてくれたことだ。このような優しさが私と仲間たちの心を一つの輪で、チームを、絆を作ってくれた。

そして、翌年はそのチームで県外へ遊びに出かけた。様々な場面での移動や移乗のサポートをしてくれた仲間たちと関わりの深い時間を過ごすことができ、そのチームがより信頼できる大好きな存在となった。さらに、何よりも家族や福祉サービスの職員など第三者がいない友達同士のかけがえのない空間は一生の思い出となつた。

しかし、障害のある人とない人の心の輪を真につなぐには、優しさや思いやりの中に友を想う厳しさというが必要と考える。私は、この大好きなチームとは、正直な思いをお互いに伝えられるような関係性である。サポートすることが全て優しさにはつながらないと、自分でできる所は自分でしてもらうという相手方の想いと、サポートをお願いする所はお願いして自分でできることは自分でする。サポートを受けられる環境が決して当たり前ではなく、一つ一つの関わりに相手に対するリスクと感謝の気持ちを持って過ごすことが大切という自分方の思いを持つことが真の心の輪をつなぐために大切と感じた。

そのような考え方ができるのは、大好きなチーム□メンバーに出会い、喜怒哀楽の時間を過ごしてあらゆる感情を共有し合ったからだと思う。このチームに出会うことがなければ大学生活を送る上で、越えることが困難な人生の壁や新しい挑戦に挑み、成功をすることは何一つ出来なかっただろう。

その中で、楽しい時間や喜びの時間は、誰とでも共有することができるが、怒りの感情など互いに正直に思いを話せる仲間はそう多くはない。「今自分に必要なことは何か。」を考えて前へ進むことができたのは、このチームの存在があったからである。

喜怒哀楽を共有でき、ありのままの自分でいられる大好きなチーム、思いやりと優しさの中に、私とありのままに関わるという仲間たちの心の広さを感じる。

このチームに出会えたことや多くの経験、成長の機会を与えてくれたことに改めて感謝したい。素敵なお会いの宝物をありがとう。

私の中でこのチームとの絆は、心でつながっている。その先、チームは離れ離れになんでも心は一つ。笑って再会できる日を楽しみに、夢に向かってこれからも「出会いは私の人生そのもの。」と心から言えるように、一步ずつ進んでいく。

心の絆は永遠である。

高校生・一般部門 長崎県手をつなぐ育成会会長賞

違いは「特別」じゃない

長崎県立諫早農業高等学校 一年 ふかみ もあ

みなさんは「障がい者」と聞くと、どのような印象や気持ちになりますか。多くの人はかわいそう、大変そう、接し方が難しそう、そんな印象を持つかもしれません。私にも六つ下の弟がいます。弟は保育園へ行きたがらなかったり、人とうまく関われなかったり、他の子よりも少し人見知りが激しかったです。しかし、それはただの性格の問題だと思っていました。

けれど、小学校入学前の健診で「自閉スペクトラム症・母子分離不安症」と診断されました。診断を受けた時、家族全員が大きな混乱と不安を感じました。障がいといっても、見た目では全く分からないし、他の子と変わらない部分もたくさんあるからです。私も最初は「なぜうちの弟が」という気持ちでいっぱいでした。

弟は、小学校に入学しても、教室に入る事ができませんでした。ランドセルを背負って家を出るもの、学校に着くと入り口で泣き出してしまい、中に入れないのです。母がついて行かないと登校しようとする日が多く、家族でどうすれば行けるようになるかたくさん考えました。

それでも少しずつ、母が学校の玄関まで付き添えば、少し安心できるようになってきました。午前中の授業

が終わるまで、支援学級で過ごせる日も増えてきています。弟なりに少しづつ自分のペースで前に進んでいるのです。

ある日、母が「今日、昼休みに学校に行ったら、弟がクラスのお友達と鬼ごっこして遊んでたよ」と教えてくれました。その話を聞いたとき、私はとても驚き、そして胸がじんとあたたかくなりました。少し前までは、人と関わることすら難しかった弟が、自分から友達の輪に入って遊ぶことができるようになったなんて、本当にすごいと思いました。直接、その姿を見たわけではないけれど、母のうれしそうな顔とその言葉から、弟が前よりも笑顔で過ごせる時間が増えていることが伝わってきました。

でも、いまだに弟に対して「かわいそう」「特別な子だね」と言う人もいます。私は、その言葉を聞くたびに、違和感を感じます。障がいがあるというだけで、なぜ「かわいそう」と思われるのでしょうか。

弟は、ただ「みんなと違う特性を持っている」だけです。苦手なこともあるけれど、得意なことだってたくさんあります。それは誰にでもあることです。

弟と過ごす中で私は、障がいがある・ないに関係なく、その人を一人の人間として見ることの大切さを学びました。そして、同時に「心の輪」が少しづつ広がっていくのを感じました。

もし誰かが困っていたら、「どうしたの？」と声をかける。言葉が通じにくくても、そばにいてあげる。そんなちょっとしたふれあいの積み重ねが、きっと「ちがい」を「わかり合い」に変えてくれるはずです。

私はこれからも弟とともに、ゆっくりでも前に進んでいきたいと思います。そして、障がいがあっても、なくとも、お互いの違いを認め合い、心を通わせられる社会になってほしいと願っています。そんなちょっとしたふれあいの積み重ねが、きっと「ちがい」を「わかり合い」に変えてくれるはずです。

私はこれからも弟とともに、ゆっくりでも前に進んでいきたいと思います。そして、障がいがあっても、なくとも、お互いの違いを認め合い、心を通わせられる社会になってほしいと願っています。

#### 高校生・一般部門 長崎県知的障がい者福祉協会会长賞

一つの声で救う心

向陽高等学校 2年 むらた ゆきの

私が心の輪を広げる体験をしたのは、中学校での部活動でした。私はハンドボール部で、そのチームメイトに知的障害のAさんがいました。

Aさんとは約五年の付き合いで、五年付き合っていくことで私はAさんとの関わり方を学びました。私は今回この体験で皆さんに伝えたいのは、困っている人がいたら必ず手を差し伸べてあげてほしいということです。

私は初めの頃は、ろうかなどでAさんが困っていても、私が関わるべきことではないと思い自然と関わることを避けていました。中学校に入学し、Aさんと同じ部活動に入部したこと少しづつ話すようになりましたが、部活動以外で話すことはほとんどなく、部活動でも他の子との違いが大きく、どんどん距離がはなれてしましました。そんなある日、部活動が終わったあと、母の迎えを待っていた時にAさんが「どうやったら上手になれるかな。」と話しかけてくれました。その時私は、正直、最近話していなかったし、少し距離があるよう感じていたので、びっくりしました。その日に少し話して、今までAさんは自分の意見や、やり方を貫きたいタイプだと思っていましたが、皆と同じようにやりたい、でも上手くできないと感じているということに気づきました。そして私は少しでもAさんに寄りそえるように、今までより気にかけるようにしました。しかし、チームの中でAさんが問題になるような事が起きました。それが外練の日でした。たまたま数日前に新しいビブスが届き、初めて使うとなった時、皆がビブスを取りに行きました。それぞれビブスを取ってAさんがビブスを取ろうとした時には、もう新しいビブスがなくなっていました。新しいビブスが十枚しかなく、部員は約二十名いたので、他にも古いビブスを着ている人もいるのにAさんは泣き出していました。私達

は、「なんで？」と思いながらも、新しいビブスと交換してあげました。別日も同じ事が起き、皆がAさんを注意し、距離を置くようになってしまいました。そしてそれが私達の学年で問題となり先生も入れた話し合いになりました。そこでAさんは皆に謝ってくれました。それでも距離はなかなか縮まらず、バラバラのままで部活をしていました。そこで他のチームメイトが「このままじゃダメだし、もっと仲良くハンドがしたい。」と私に声をかけてくれました。そこで私と声をかけてくれた子でAさんに話しかけに行って部員だけで集まって話をしたことで、少し距離が縮まったように感じました。そこから個人的に上手くいかなくてもチームとしてはまとまっていきました。今まで避けてしまっていた私が、Aさんがどうかで困っているのを見かけて「大丈夫？」と声をかけたらうなずいて教室に戻ってしまいました。しかしその後、Aさんからこう言われました。「あの時、実はパニックになっていて、本当に苦しかったけど、大丈夫って言ってくれて本当に救われたよ。」私はその時人を救ったんだと思ってとても嬉しかったです。そして、声をかけてよかったなと思いました。そして、部活を引退する時、Aさんからお手紙をもらい、そこには「友希乃には何度も助けられました。」と書いてあり、今思うと、自分自身もすごく成長したなと思うし、人が困っている時、一言でも声をかけてあげたいと思います。

私はAさんと過ごす中で、人への配慮・思いやりなどたくさんのこと学ぶことができたし、当初抱いていた、関わらないという気持ちから助けたいと思えるようになったのはAさんのおかげだなと心から思います。今は気づいていないかもしれないけれど、目を向けば困っている人はいるかもしれません。まずはそこに気付けるように。そして、声をかけて、困っている人を救えるように。そんな人になりたいし、そんな世界になってほしいと思います。「大丈夫？」その一言がたくさんの方を救うことはできると思います。勇気を出して声をかけてほしいと思います。

#### 高校生・一般部門 長崎県精神障害者家族連合会会長賞

家族でも気づかず差別

長崎県立諫早農業高等学校 一ねん やまぐち りあ

皆さんは、この作文の大きなテーマ「心の輪を広げる」という言葉を聞いて何を思い浮べますか。頭の中ではイメージが付くかもしれません、言葉で表現するのは難しいと感じませんか。私は難しいと思い「心の輪を広げる」という言葉について調べてみました。この言葉には、障害の有無に関わらず、誰もが互いを理解し、尊重し、支え合う社会を目指すことを意味するそうです。

私にとって「障害」は、幼い頃から身近にあるものでした。それは、兄の存在です。私の兄は重度の知的障害者です。会話や身振りを使ったコミュニケーションは、非常に限られた範囲であれば理解することができます。日常生活行為の一部分は一人でき、おおよそは生活補助が必要となります。兄と共に暮らしている中で私は、「障害」に対しての偏見や差別などの思いを持つことはなかったです。むしろ、「障害」に対して興味がありました。そのため、兄の通う支援学校の行事には、よくついて行っていました。行きたびに、兄のできることが増えたり、頑張るそんな兄の姿を見ると、とても嬉しかったです。

私は、兄の通う学校、放課後等デイサービスでの行事に行くこと、関わることにどこか安心感がありました。この感情は、無意識に健常者と障害者を差別する感情だと思いました。

私は、幼い頃から兄について話すことがなかったです。いえ、話すことに抵抗があったのでしょうか。兄について聞かれても、にごすように話を反らすことが多かったです。なぜかと思うかもしれません。それは、兄に対して他と違っていて嫌だと思う気持ちが私の中にあったからだと思います。それで、兄を見られたくない、兄について話したいけど周りの友達にどう思われるか怖くて話せませんでした。だけど、支援学校に行くと理解のある方、兄を知ろうしてくれる方々がいるから、兄はみんなと一緒に、違ってたって良いんだと思えたんで

す。そういう点から、安心感が芽生えたんだと思います。

ですが、この安心感は障害者がいる家庭と一般的な健常者の家庭との壁を、私は作ってしまったのだと思います。

健常者には、障害者の理解度が低い、馬鹿にされてしまう。理解、共感されにくく勝手に決めつけていました。でも、それは健常者に対しての偏見にすぎません。そして、健常者と障害者の壁をより厚くし、関わらないようにしていたんでしょう。

そんな考えを覆してくれた人がいました。それは、中学一年生の時の担任です。担任の先生は、私と同じく兄が障害を持っていました。先生は、個人面談の時に言ってくれたんです。「兄ちゃんの事、周りに言うの気を使うよね。でも、きっとあなたが思うほど怖くないよ。」

先生も学生のとき、兄の事でいっぱい悩んだそうです。私と重なる思い出があったのでしょうか。私は先生から言われた言葉をすぐには信じませんでした。でも、毎朝一緒に登校する友達に、そして部活の友達、先輩方、クラスの人、慎重に周りの人に話していました。相手の反応に緊張しながらも話しました。みんなから、返ってくる言葉は、温かく優しい言葉ばかり返ってきて、話せて良かったと何度も思います。私は、この体験が心の輪を広げる体験だと思います。

高校に入学して、はや五ヶ月あっという間に過ぎました。新学期に話す話題として出る、きょうだいの話。私は、躊躇せずきょうだい二人の話をします。みんなときょうだいの話をする時間が大好きになりました。

今まででは、自分が障害に対しての差別、壁をつくるようなことをしていたことを反省しています。この体験を経て、もっと色んな人に障害について理解を深める機会が増えるといいなと思います。

私のように、家族に障害者がいる場合、自分自身が障害者の場合、いろんな立場の人の思いをうちあけることは、勇気がいって、人として一つの成長に繋がっています。

私は、家族が好きです。人と話すのが好きです。日本が目指している、障害者と健常者が差別なく、支え合う日が早く来ると良いなと思います。

高校生・一般部門 長崎県精神障害者団体連合会代表賞

みんなと同じ

向陽高等学校 3年 なかしま あんり

小学二年生の時、転入先の学校で私は障害を持つ同級生（Aくん）と同じクラスになりました。教室に入ると、休み時間なのにAくんは一人で机に座っていました。私の席はAくんの横でした。

ふとノートを覗くと、二年生なのに足し算や引き算の問題を一生懸命解いていました。勉強についていけないのかなと思いましたが、その時はAくんが障害を持っている子だとは考えもしませんでした。

ある日から、Aくんの話し方や行動を面白がってからかうクラスメイトが増えてしまいました。私もその中に入り、みんなの真似をして馬鹿にしてしまっていました。自分がAくんの立場だったらすごく嫌な事なのにあの時の私は、ただ周りに合わせ、悪い事だとは分かっていました。今思うと、私の家族が私を大切にしてくれているように、Aくんも誰かにとって大切な子で、からかっている様子をAくんの家族が見た時、きっと悲しくなるだろうと思います。決してやっていい事ではありませんでした。この事を知った当時の担任の先生が私達を集め、なぜからかったのかと問い合わせました。みんなは「算数が出来ないから。」「話し方が変だから。」と答えしていました。すると先生は、「自分はそう思われたら嫌でしょう？だったら人にそんな事を思ってはいけないし、それをぶつけるのも良くないです。」と優しく静かに言いました。続けて、「私達は毎日同じ給食を食べて、同じ時間に授業を受け、同じ時間に帰っています。見た目や話し方は大切な個性であって違いではありません。みんな同じ子どもなんだよ。」と言ってくださいました。この事を家へ帰り、家族に話すと、

「先生が言ってくれた事は忘れてはいけない。」と言われ、忘れないように当時の私は紙に書いて、ランドセルの一番手前のポケットに入れていきました。その紙に書いてある言葉は、今の私にとってとても大切な考え方であり、たとえ相手が障害を持った人でなくとも、違いを見つけた時はこの考えを持つようにしています。また、自分が人とは違うと思ってしまう時にはこの言葉が支えとなっています。

先生が話してくださった次の日、私達は全員でAくんに謝りました。するとAくんは「大丈夫だよ。これからも僕と仲良くしてほしい。」と言ってくれました。その瞬間、どうしてこんな優しい人をからかってしまったんだろうと自分が情けなくなりました。そして、もうこんなことはしないと心の中で決めました。

三年生になるとクラスは離れましたが、廊下ですれ違った時は名前を呼んで手を振るようになりました。帰り道が同じだった日には、私の友達と三人で一緒に帰ったこともあります。Aくんは学童に通っていたため、お迎えの車に乗って学童へ向かうAくんのお見送りをした日もありました。運動会では、Aくんが走る時に全力で応援しました。少しずつあの時のクラスの人以外の人の目も変わっていき、いつしかAくんの周りには自然と友達が集まるようになり、笑顔がたくさんの空間になっていました。勉強は一緒に出来なくても、Aくんには私達にはない魅力があるんだと思いました。

Aくんとは、中学三年生まで同じ学校で過ごし、高校ではそれぞれ別の道を歩んでいます。そんなある日、市内の高校生が中学生に学校紹介をする行事で、ろう学校の生徒会長をしている高校生が学校の魅力について紹介しているのを見ました。その人は耳が不自由で、手話を使って一生懸命に説明をしていました。話し方の事を考えていると、小学生の時の彼を思い出し、この生徒会長もきっと今まで色々な事を経験しながらこれまで生きてきて、今も頑張っているんだろうなと思いました。

私の住む町には、ろう学校があるという事もあり、障害を持つ人が多く暮らしています。電車などで見かけると、つい「何か困っていないかな」「どこが不自由なのかな」と考えてしまい、目で追ってしまう事があります。

しかし、見られる事はきっと心地よくないはずです。関わり方に正解はありませんが、彼らも私たちと同じように、日常を楽しみ、自分なりの生き方をしていると思うので必要以上に気にかけるのではなく、相手がどう感じるのかを考えて行動する事が大切だと思います。

Aくんと出会わなければ、私は「障害者」という言葉の向こうにある「その人自身」を見ようとしていたなかったです。自分と違うように見えても、心の奥はみんな同じです。大切な事は、相手の世界をそのまま受け入れる事。違いを見つけたり、それを馬鹿にしたりしない事だと思います。この考えが世界へ広まって、すべての人がこの気持ちで障害を持つ人たちと関わってほしいと思います。

高校生・一般部門 長崎県身体障害児者施設協議会会长賞  
出会いから生まれた心の輪  
向陽高等学校 1年 前田 愛子

私は小学生の時、学校の総合学習の時間で市内の障害者施設を訪問する機会がありました。そこは、知的障害や身体障害を持つ人たちが通い、手作業や軽作業、音楽活動などを行なっている場所でした。

正直に言うと、訪問前の私は少し緊張していました。今まで障害のある人と一緒に過ごした経験がなく、どう接すればいいか分からなかったからです。

施設に到着すると、職員の方々と利用者の皆さんが笑顔で迎えてくれました。明るい声であいさつされたとき、緊張が少しやわらぎました。最初に施設の説明を聞いたあと、私たちは二人一組になって利用者の方と一緒に、作業を体験することになりました。私のペアになったのは、車いすに座ったAさんでした。Aさんは脳性まひの影響で言葉が少し聞き取りにくく、手足もあまり動かせない様子でした。それでも、にこにこと笑い

ながら「よろしくね。」とゆっくりと手を差し出してくれました。その笑顔に、私の中の緊張はかなり弱くなりました。作業は、ビーズを糸に通して小物を作ることでした。Aさんは手の動きが制限されているので、細かい作業は時間がかかりました。私は緊張しながらも「これ、持ちます。」とサポートをしました。すると「ありがとう。」と笑顔で言ってくれました。その一言がとても嬉しかったです。私はただ手伝いをしているだけじゃなく、ちゃんと仲間として見てもらえたと感じました。完成に近づくにつれ、Aさんは「綺麗だね。」と褒めてくれました。私も「Aさんのも綺麗です。」と勇気を出して言いました。お互いに褒め合いながら作業する時間は、次第に楽しくなりあつという間に過ぎていきました。昼休みには、利用者の皆さんと一緒にお弁当を食べました。Aさんは私に、施設での一日や、家族のこと、趣味の音楽のことも話をしてくれました。言葉が聞き取りにくいときもありましたが、Aさんは何度も根気よく一生懸命に話をしてくれました。私は耳を傾け、相槌を打ちながら話を聞いていました。会話の中で、Aさんが「私は障害があっても、こうして人と話せるのが一番うれしい。」と言った言葉が胸に残りました。障害の有無に関係なく、人は誰もが他者とのつながりを求めているのだと思いました。午後は音楽の時間で、皆で簡単な楽器を使いリズムゲームをしました。Aさんは鈴を持ち、私はタンバリンを持ちました。音楽が流れると、施設全体が一つの輪になったような温かい空気が広がりました。その瞬間、私は「障害のある人」と「ない人」という区別を忘れていました。ただ、同じ音楽を楽しむ仲間がそこにいただけでした。帰る時間になり、Aさんと握手をして別れました。Aさんは「また会えるといいね。」と言ってくれました。その言葉が、胸の奥にじんわりと広がりました。私はこの一日で、障害のある人に対する見方が大きく変わりました。以前の私は、障害を「特別なもの」として考えていました。しかし、実際に一緒に過ごしていると、障害を持ってるからといって、障害を持っていない人と変わらないと思いました。笑顔や優しさ、趣味や夢、そうした部分は、私たちと何も変わらないことが分かりました。

この経験を通して、私は「心の輪」という言葉の意味を実感しました。「心の輪」は、同じ体験や時間を共有することで自然と広がっていきます。それは、相手を理解しようとする姿勢と、相手を一人の人間として尊重する気持ちから生まれると思いました。たとえ言葉が通じにくくても、動きに違いがあっても、心はちゃんとつながります。そのつながりこそが、互いの人生を豊かにしてくれると思います。今でも、あの日のAさんの笑顔や「ありがとう。」という言葉を思い出すことがあります。日常生活の中で、障害のある人と出会う機会はそう多くないかもしれません、もし出会えたときには、ためらわずに心を開きたいと思いました。そして、その小さな一步が、また新しい心の輪を広げていくと思いました。

私が感じたこの温かさや学びを、家族や友達にも伝えたいです。障害のある人との人が自然に支え合い、共に笑える社会は、きっと私たち一人ひとりの意識から始まると思います。あの日、Aさんと出会ったことで、私はその第一歩を踏み出せました。

高校生・一般部門 佳作

「障害」は悪いことなのか

向陽高等学校 1年 はまの ももか

「障害」という二文字の言葉を聞いて、みなさんはどうのようなことを考えますか。例えば、おかしな人、少し怖そうといったことを考えるかもしれません。なぜ、そのような偏見が出ているのでしょうか。

私は、同級生に障害を持った子が何人かいました。人と上手に話すことができない子や自分の好きなことをしないと落ちつかない子もいました。最初会った時は、少し怖いな、距離を置いていたほうが安全だと、私も含めクラスメイト達も思っていました。ある日、同じグループを組んだ際、一人の子が話しかけてきました。言葉は少し曖昧でしたが、なんとなくその子の特徴を知ることができた気がしました。内容が少し分かりづらい部分があったとしても、分かりやすいように話を広げていったり、難しい言葉ではなく簡単な単語を並べてい

ったりして、相手が理解しやすいようにしていくことで、お互いにより良い関係が作れると私は思います。

私には、今でも頭から離れぬ出来事があります。それは、一人の同級生が亡くなってしまったことです。その子（A君）とは、幼稚園の頃からの知り合いでしたが、小学校は別々の所に通っていました。私が通っていた中学校は、約六から七年前に、近隣にある中学校と合併して一つになりました。そこで幼稚園の頃遊んでいた友だちやA君と再会することができました。中学校に入学した喜びと、ついていけるか不安だなと思っていた頃、A君のお父さんが私達に話があるという理由で、学校に来られました。私達は、内心落ち着かず、ソワソワしていました。話されたことは、A君の特徴について、私達に知ってもらいたいという内容でした。

「自閉症について知っていますか。」

最初に言われた言葉を今でも忘れません。自閉症とは、脳の働き方の違いによって起こる発達障害であり、対人関係や社会的なコミュニケーションの困難、そして特定の行動や興味へのこだわりがあると言われています。自閉症の特徴や関わり方について丁寧に教えてくださったので、クラスメイトや先生方も、より一層団結してサポートしなければいけないという気になりました。しかし入学して半年がたったころに、ある男子生徒とA君の殴り合いのけんかが起きました。二人とも私達や先生方よりも背が高かったため、誰一人止めることができませんでした。先生方が数名で止めに入り、殴り合いは終わりましたが、その件があつて以来、A君は学校に来なくなりました。私達も、それ以降はあまり気に留めなくなりました。次にA君のことを思い出したのは一年半後の修学旅行が近づいて、気分が高揚しているときでした。その日の午前中は、いつも通り過ごしました。午後から緊急全校集会があると聞いて、心が落ちつかず、「なんで全校集会があるのだろう」「何かあったのかな」という声が教室中に響きわたりました。いよいよ集会が始まると、私達の担任の先生が泣きながら、「今朝の未明、A君が亡くなった」と言われました。私はその場で聞いていて、声も出ず、足がふるえました。修学旅行には、A君も含めて全員そろって行けることを楽しみにしていたので、頭が真っ白になり、何も考えることができませんでした。ただ、くやしくて、同級生が亡くなる悲しさを実感したように思いました。

この体験を通して感じたことは、障害を持っていても、持っていないても、考えていること、感じていることは一緒だということや人の嫌なことをせず、相手の価値観を認めることだということです。難しい課題もありますが、一緒に過ごしていくにつれ、その人の魅力が分かっていくと私は思います。

私は今、助産師になりたいという夢を持っています。これから的人生、いろんな方に出会うことでしょう。実習先や仕事先で障害のある方に出会っても、人を見た目で判断せず、自分と似ているところを見つけると、今までよりも仲を深めることができるかもしれません。障害の有無に関係なく、平和でみんなが仲良く関わりあっていける世界になることを、私は心から願っています。

高校生・一般部門 佳作

心が動いた日

長崎県立諫早農業高等学校 1年 むらなか まこ

私が通っていた小学校、中学校には特別支援学級に通っている子が数人いました。私はその子達と何度も同じクラスになったことがあります、男の子には話しかけることがほとんどなく、女の子にも話しかけることは少なく、冷たい人間になっていることが多かったです。

当時の私は、「私が話しかけても」って内気になっていました。失礼なことを言つたらどうしようとか、困らせたらいけないという思いが強くて結局、自分から関わりに行くことは滅多にありませんでした。でも今思えば、ただの自分の人見知りな性格が出ていただけだなと思います。

でも、こんな私の自分のことしか考えてくれたのは、小学校、中学校と同じだった一人の男の子です。その男の子は普段からとても明るく、フレンドリーな性格をしていて、先輩や後輩、同級生と先

生、たくさんの人から人気がある人です。特別支援学級の子に話しかけたり、お手伝いをしてあげている子はもちろんなたくさんいますが、その男の子が、特別支援学級の一人の女の子にとても優しい表情で目線を合わせながら声をかけている姿をよく見かけました。運動会や修学旅行、合唱コンクールといったさまざまな行事の時にも、友達とじゃなくて特別支援学級の女の子といふ所をよく見かけました。手をつないで先生と三人で歩いているところを見かけるたびに私は、何をしているんだろうと思っていました。特別支援学級の女の子は、その男の子といふ時、とても楽しそうに感じます。話しかけられて嬉しいとわかっているのに、九年間ずっと内気なままで、話しかける勇気がずっと出ませんでした。ただ、その人のことをちゃんと見て、相手が困っていたらそっと手を差し伸べる。そんな当たり前のことを、その男の子は自然にやっていて、このことを振り返るたびにもっと自然に関わらなければならなかったなど後悔することが何度もありました。

私は、障害のある子=どう接していいかわからない人と思い込んでいたけど、それは勝手に距離を作っていましたんだと思いました。『特別な関わり方』じゃなくて、『いつも通り』に接することが一番大事なことかもしれませんと感じました。

特別支援学級の子たちと過ごしていく中では改善することはできませんでしたが、自分の今後の行動を変えていくことはできると思いました。たとえば、町であった人全員に目を見てあいさつをしてみたり、次の出会いがある時は自分からいつも通り自然に関わっていったりして、普通に、でも相手の気持ちをよく考えて困らせないように接していくように意識をかえていかないといけないと思いました。

その男の子の優しさは私だけでなく、周囲にも伝わっていました。友達との会話の中にもその子と女の子の話がでてくることはよくありました。

あの時の私は、まだ勇気が足りなくて何もできなかっただけれど、今は少しずつ自分も変われるかもしれませんと感じています。そしていつか、私自身が誰かにとってのきっかけになれたらいなと思います。

「この人みたいに話しかけてみよう」と思ってもらえるような存在になれたら、心の輪はもっと広がっていくのかもしれません。

この作文を書きながら、私は改めて過去の自分と向き合うことができました。内気な性格も、自信のなさも全部ひっくるめて、それでも「変わろう」と思える今の自分はあの時より少し強くなれている気がします。心の輪は、特別なきっかけがなくても広げることができます。大事なのは思いやりと行動力だと思います。

私は将来、総合診療科の仕事に就きたいと考えています。いろいろな人と向き合い、気持ちに寄り添いながらその人の全体を見る仕事です。体だけでなく心も大切にできるような医者を目指しているからこそ、今のこの気持ちをずっと忘れずにいたいと思います。

これからも、一つ一つを大切にして、いろいろな人と心を通わせていきたいです。