

中学生部門 長崎県知事賞

自分が変わると

純心中学校 3年 みき ゆうり

「どうして来たの？」

その一言が、私にとって大きな違和感でした。私が通っていた小学校には特別支援学級があり、特性のある子は通常学級と支援学級の両方に所属していました。ある日、その子が通常学級に来たとき、友達が嫌そうな顔で言ったのがこの言葉でした。

その出来事をきっかけに、インクルーシブに疑問を持つようになりました。そして、「もっと特性のある子のことを知りたい」という気持ちが芽生え、次第に将来の夢は支援学級の先生になることへと変わっていきました。

中学生になり、職場訪問で小学校に訪れたとき、先生から直接お話を伺いました。特性のある子に教育者としてどのような支援や働きかけをしているのかを真剣に語ってくださり、障害に対する社会の考え方があらわつることも知りました。その経験を通して、私の夢はさらに確かなものになっていきました。

そして、今年の夏休み、私は放課後等デイサービスで四日間、特性のある子どもたちと生活をともにしました。そこは知的障害や発達障害、自閉症など内面的なハンディキャップを持つ子が通う小さな施設でした。二歳から小学生高学年までの子供と、カードゲームやアイロンビーズなどを通じて一日中関わりました。

特に印象に残ったのは人生ゲームでのお金のやり取りです。私は「特性のある子は学習が遅れていることが多い」という先入観を持っていました。しかし実際には、銀行係を積極的に務めたり、複雑な両替を難なくこなしたりする姿があり、そのイメージは大きく覆されました。先生に聞いてみると、「子どものうちは見守ってくれる人が多いが、大人になるとそうはいかない。特性があるとさらにこれから大変なことがたくさんある。だからこそ、自分で選択し、自分で行動する力を育てることが大切だ」と教えてくださいました。デイサービスがただの預かり場所ではなく、一人ひとりにあった教育を行い、将来の自立につなげる場であることを強く実感しました。

私も先生の姿勢を意識し、子どもに「何をしたい？」と聞いたり、選択肢を示したりして、自分で考え選ぶ機会を尊重しました。しかし、振り返ると大きな反省点がありました。それは最後まで任せきれなかったことです。仕事をするとき、時間がかかる子に「代わりにしようか？」と声をかけてしまったのです。本来なら完成まで見守り、達成感を味わわせることが大切でした。手助けは一見優しさに見えますが、それが必ずしも相手のためになるとは限らないと気づき、深く反省しました。

また、先生の紹介でペアレントメンターの方にお話

を伺いました。自分の子どもの特性や子育てでの苦労、そして「学校やデイサービス、病院が真剣に自分の子供に向き合ってくれた」という思いを聞き、「教育」は先生だけでなく、家庭や地域、さまざまな人の思いで成り立っているのだと実感しました。

今回の活動を通して、私は「教育とは何か」を考えることができました。授業がある学校だけでなく、デイサービスでも一人ひとりにあった学びや支援が行われ、家庭でも保護者が子どもの一番の応援団長として見守っている。教育は、多くの人が関わり、心を寄せ合うことで成り立つのだと気づきました。

私は今回の研修で、教育に関わる人々の思いや繋がりを通して「心の輪の広がり」を間近に感じました。そしてその輪の中に、将来は自分も加わりたいと強く思いました。もちろん反省点もあります。だからこそ今後は教育について学ぶだけでなく、自分自身を見つめ直すことも大切にしていきたいと思います。これからも私自身も周囲の人々に見守られ、支えられながら、努力をし、心の輪を広げていきたいです。

中学生部門 長崎県教育委員会教育長賞

偏見をなくす考え方

長崎県立佐世保北中学校 3年 うちもと けんたろう

「障害がある人ってかわいそう」

これは僕がバスに乗っている時、側から聞こえた声です。声を発したのは僕と同じような学生で他校の制服姿。この日、途中のバス停から障がいのある方が乗車され、その方がバスを降りた直後の会話でした。

かわいそうと言う彼らの声は、決して聞こえよがしの大きな声でもないのに、なぜか僕にとっては、よく通る声のように大きく、そして突き刺さるように耳に届いてしまいました。

なぜ、かわいそうと思うのか、その声の持ち主の会話は更に続き、「障害があると幸せじゃなさそうだから不幸」という、これもまた、このバスに乗り合わせたことを後悔した

くなるような声が聞こえてきました。

世の中には、障がいを持つことを不幸と考える人は多いのだろうと思います。しかし、本当にそうでしょうか。僕はそうは思えません。何においても様々な考え方があるのは理解できますが、その方の姿を目の前にした後で、好奇にも満ちたような言葉を重ね、不幸と口にすることには到底理解などできませんでした。同時に、偏見というのは恐ろしいなと思いました。

僕はバスを降り、すっかり重たくなった足どりで歩きました。なぜ、ハンディを抱え、日々努力し続けている人を、公共の場で不幸と話せるのか。健常者といわれる自分たちはどうあるべきなのかと、あの声は改めて、それを考えさせてくれたように思いました。

歩く自分の靴のつま先を見ながら、僕はその時、障がいを持つ子供や大人、高齢者と接し福祉の仕事に従事した母の言葉を思い出しました。

それは、「障がいのある人は障がいがある分だけ欠けているのではない。障がいがある分だけプラスされていて、私たちよりも、その人格は素晴らしいものだ」と。

例えば、全人格を十とした時、障がいの分五が欠けて、その人の人格が五だと考えるのではなくて、全人格十に、五が加えられて十五であるということ。健常者よりずっと多くの立派な力、大きな人格を持ち合わせた人たち。お手伝いをしているつもりの私たちの方が、学ばせてもらうことが多いと話してくれたことがあります。

今の日本は、身近なところに偏見は多く、自分と少しでも違うところを見ると、思い込みや決めつけで人を評価することがあります。この偏見や固定観念、世間体などを気にする意識が、言葉による表現や行動として外へ表れ、何かが起きてしまう。ややもすると、差別へつながります。かわいそう、ちょっと変わっている、何を考えているのか分からない等、これらは全て「自分より欠けていると無意識に思ってしまっているから」なのだと思います。障がい者という呼び方についても、従来は漢字で表記していたものを、人を表す言葉として「障がいのある人」とし、害の漢字を「がい」とひらがな表記にして、否定的なマイナスイメージを和らげようとする動きが行政を中心に広がっています。差別や偏見をなくすためには、正しく理解し認め合うことを、自分自身で考え行動していく「心」を養うことが必要です。

何かが欠けている人なんていないのです。

その人が持つて生まれたものに何ひとつ欠けたものなどない。両手いっぱいに抱えたものが他の人よりも頑張っている人がいる。その人の腕がつらそうで大変そうに見えた時は、不幸だと言わず、大丈夫ですか?と声をかけることのできる自分でいたい。そして、その時に何かを持つことができる強い手も持っていたい。まずは、そう思うことが偏見をなくしていく第一歩だと考えます。

中学生部門 長崎県社会福祉協議会会長賞

私の考えた障害者との関わり方

純心中学校 1年 まえだ ゆな

私は今まで障害のある人とない人を平等に扱う、接する事が大切だと思っていました。ですが、夏休みの中の体験で私の考えが大きく変わりました。

私は母の職場にボランティアに行きました。その場所は、「放課後等デイサービス」という小学一年生～高校三年生の障害のある人が放課後や学校の休みの時に来る、学童のような所だったので。

普段障害の人と関わる機会が少なかったので平等に接しようという気持ちがこの時は大きかったです。ですが障害のある子達と一日過ごして、しっかり交流して一番大切だと感じた事があります。もちろん、平等に扱ったり、接する事も大切だと思いますが、それより大事に思った事は「差別は絶対にダメだけど区別をする事」です。

これにとても近い例は多様性です。差別はされると傷ついたり、自分らしくいられなくなったり、自信が無くなったり、誰か一人は嫌な気持ちになってしまいます。それは、障害のある人とない人が関わる上で、一番最悪だと思います。ですが、区別はどうでしょう。例えば、男性と女性のトイレがわかっていますよね。あれも区別の一つです。それは男性と女性の違いを見分けて分けているためお互い使いやすくなっています。つまり区別はされたら過ごしやすくなるのです。私が障害のある人と関わる上で特に大切だと思う区別は話し方です。障害のない人と話す時は、話す速度が速かったり、難しい言葉を使ったりしますが、障害のある人としゃべる時は、ゆっくり話したり、簡単で優しい言葉で話します。そのような感じで、その相手にあった話し方をする事で、仲が深まり、障害がある、ない関係なくなるレベルになれるのではないか、と私は考えます。

このように、差別ではなく、区別にする事で障害のある人とない人のコミュニケーションがよりよくなるので、これからも正しい区別を見分けて、行動していきたいと思います。

中学生部門 長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

お姉ちゃんの手が教えてくれたこと

長崎県立長崎東中学校 1年 たかはし ののあ

私には、六つ年上のお姉ちゃんがいます。私から見て、お姉ちゃんはいつも笑顔で明るい性格の持ち主です。でも、そんなお姉ちゃんには、生まれつき右手に障がいがあります。右手のとう骨という骨がなく、指も四本しかありません。県外の病院に何度も入院し手術を受けたという話を聞きました。

小さいころから正直、私はお姉ちゃんの手を見て不思議に思ったことがありませんでした。なぜなら、お姉ちゃんは自分でなんでもできていたし、それが普通だと思っていたからです。

幼稚園のころ、友だちに「なんでお姉ちゃんの手、ちがうの？」と聞かれて、うまく答えられず、はずかしい気持ちになったことがあります。私はそのことを家で母に話しました。すると母は「お姉ちゃんは生まれつき手の形がちがうけど、それはその子の大切な一部なんだよ」と言ってくれました。それから私は、少しずつお姉ちゃんの手についてはずかしがる気持ちよりも、「どうやって器用に手を使っているのか」に目が向くようになりました。

お姉ちゃんが卓球を始めたのは、小学六年生の時です。最初は「そんな細かい動きが必要なスポーツ、お姉ちゃんにできるのかな？」と心配しました。でも、お姉ちゃんは「楽しいからやってみる」と言って、何度も失敗してもあきらめませんでした。右手でボールを持つのが難しく、何度もボールを落としてしまいました。でも、お母さんと一緒に工夫して、お姉ちゃんは右手でボールをつかめるようになりました。それから

は、少しずつサーブを打てるようになり、中学校では卓球部に入り毎日練習していました。

私は、その姿を見て、「障がいがあるって何もできないことじゃないんだ。できないことがあっても、それを工夫で乗りこえていくことができるんだ」と思いました。

そして一昨年、お姉ちゃんは特別全国障害者スポーツ大会に出場しました。私は、家族と一緒に鹿児島まで応援に行きました。大きな体育館で、たくさん的人が見守る中、真剣なまなざして試合にのぞむお姉ちゃんを見て、私まで緊張してきました。お姉ちゃんは一回戦、二回戦ともに勝利し優勝することができました。メダルを首にかけて笑うお姉ちゃんの顔は、これまで見たどんな笑顔よりもかがやいていました。家に帰ってからも、お姉ちゃんは「まさか自分が優勝できるなんて」と笑っていました。でも私は、お姉ちゃんが毎日努力していたことを知っているので「当然の結果だ！」と心から思いました。

この体験を通して私は、「障がいがある=かわいそう」ではないということを改めて学びました。むしろ、お姉ちゃんのように、自分の体と向き合い、できる方法を探してがんばる姿は、かっこいいと思いました。

これから私は、見た目や障害の有る無しで人を判断したり、「どうせ無理だ」と思ったりしない人になりたいです。そして、私自身も何かに挑戦する時は、お姉ちゃんのようにあきらめず、前向きに努力していく人になりたいと思います。私はこの「がんばる姿で周りを元気にする力」が、心の輪を広げていく力なんだと感じました。

これからは、様々な障がいを持つ人への理解を深め、自分にできることから行動していきたいです。

中学生部門 長崎県手をつなぐ育成会会長賞

「障害」は「個性」に変えられる

長崎県立長崎東中学校 2年 いとうはるか

「ただいま。今日、幼稚園でね。」

私には歳の離れた六歳の弟がいる。常に遊んで発散しないと落ち着かないぐらい、本当に元気だ。そして人見知りが無いので、近所の方にも幼稚園での出来事を話している。

そんな弟だが、二歳の時に、発達障害と診断された。一歳ほど言語の発達が遅れている。頭に浮かんだ話したいことを、口に言語化することが難しいため、会話の間に何度も「あのさあね。」という言葉を口にしている。私も両親も、それを可愛いと思っていたが、それが発達に遅れが生じているためだと思いつらなかった。衝撃と不安に明け暮れている時、一つの支援施設に出会った。そこでは「遊ぶ」ことを通して感情によって生まれる言葉に、サポーターの方が

「すごいね。なんだ。」

などと声かけをすることによって、言葉が出ない人や、話すことが苦手な人でも、コミュニケーションを一步ずつ踏み出すことができる、という事を行なっていた。弟のような、話したい気持ちが強い子は、ペアで遊びながら、思いやりや、相手の接し方を学ぶと同時に、遊ぶことの楽しさを実感する、という方法だった。初めて弟が施設に通った時の感想は、「すごく楽しかった。また行きたい。」

という言葉だった。やはり、施設ではコミュニケーション

が前進していることが分かった。言葉を発することは難しいことではないと実感した。

障害、という一言で言うと、何かに欠けているといったマイナスイメージが強いと思う。だが、誰にだって得意、不得意はあるだろう。全く同じ人はいない。

誰もが「個性」というものを持っている。したいことが、今のままではできないなら、できるようになる、という本人の強い意志と、それを支えて応援する周りの支えがあれば、障害は個性になるのではないか。

障害も糧にして明るく生きしていくことができれば、世界中の誰もが生き生きとした暮らしを送ることができ

る、私はそう思う。弟のような発達の遅れなら、周りの人がその人に寄り添えば、明るく生活をすることができます。

弟は今、施設に通い続け、話せる事が増えてきている。年長さんとして、下級生のお手本になっているそうだ。今でも施設は、楽しいと言って通っているし、友達もできている。発達の遅れも、分け隔てなく話すことができ、自分の伝えたいことを諦めずに伝えようとする長所となっている。私は障害に限らず、明るい生活が送れず、生き生きと生活できない人の個性を見つけられるような人になりたい。

中学生部門 長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

きょうだい児として

諫早市立喜々津中学校 1年 まえだ わかな

「きょうだい児」という言葉を知っていますか。「きょうだい児」というのは、障害や病気を持つ兄弟姉妹がいる子どものことです。障害のある弟をもつ私もきょうだい児です。

私には、自閉症の弟がいます。自分の思うようにならない時は、癇癪を起こし大きな声で叫ぶことがあります。自分の気持ちを上手に伝えることができないので、物に当たったり大きな足音を立ててドンドン歩いたりする自分なりの方法で、自分がどういうことを伝えたいか、自分がどうしたいかということを伝えようしてくれます。

弟の癇癪はコントロールできるものではありません。だから、外出している時していない時に限らず癇癪を起こします。外出していない時は、家の中で家族だけなのでいいんです。でも、外出時はいろいろな人がいます。そんな時に癇癪を起こすと、周りの人に迷惑をかけるし、弟や私たち家族に冷たい視線が向けられます。そんな視線が向けられたら、私はその視線で頭がいっぱいになり、外出を精一杯楽しめないこともしばしばで、その度にもやもやしていました。しかし、私がもやもやの気持ちに悩まされている時も、弟は何も気にせず日々を過ごしています。

そんな弟を持つきょうだい児の私には、悩みが二つあります。

一つ目は、弟が障害を持っていることを周囲に打ち明けたら理解してくれるのかということです。小学校の頃の友達の大半は、弟のことを理解してくれたり、弟と仲良くしてくれたりしました。中学校になって、私はそのことを友達に打ち明けることがなかなかできません。話してみる勇気が出ないし、話しても理解してもらえないと思ってしまいます。

二つ目は「なんでこんなことをするの。」と、ついつい弟にどなってしまうことです。こんな出来事がありました。私が部屋で課題をしている時に、弟が勝手に入ってきて何度も何度も話しかけてきました。ものすごくいらいらした私はどなってしまいました。「もう、うるさい！なんで勝手に入ってくるの？出て行って！」と言って追い出しました。あそこまで強く言わなくてもよかったかなと、一人で後悔しました。

そんなことを繰り返していると、悩みも不満もたまっていくばかりです。弟がずっと話しかけてくるのは自閉症の症状の一つなのに、姉の私がそれを理解せずに一方的に責めたりどなったりしてしまう。

自閉症の人は感覚が敏感で、びっくりさせるとパニックの引き金になってよくないことは理解しているのに。それを行動に移すのは、私にとてもとても難しいことでした。

弟のこの障害は、これから先生きていく人生に付きものです。弟はこれから先ももっとつらいことがあると思いますが、それは私達家族も同じだと思います。まずは家族が弟のことを理解し、弟も自分を理解して、どんな困難でも家族みんなで乗りこえられるように がんばりたいです。

中学生部門 長崎県精神障害者家族連合会会長賞

私の家族

諫早市立喜々津中学校 1年 うちだ ともな

母は少し変わっている人などと知ったのは、小学校五年生の時です。給食後、教室に戻ると、先生から「お母さん大丈夫？」と声をかけられました。母が連絡帳に「自分は変だから」と書いていました。母は自律神経失調症という病気で、自己肯定感が低くなることがあるそうです。私は何と言つたらいいかわからず、黙り込んでしまいました。

この時、私は「普通の人だったらこんなことない・・」と思っていました。でも、障がいのない人が「普通」なのでしょうか。障がいのない人だったら個性として扱われるのか。下校中、私はそんなことを考えながら歩いていました。

そもそも「普通」ってなんでしょう。

「普通」という言葉には、「特別ではない」という意味があります。しかし、学校では、一人一人特別な存在だと教わります。障がいのある人もない人も、自分自身と向き合いながら、今を生きています。

学校にも少し変わった子がいますが、私たちにはそれがあたりまえのことと思えます。

たとえ障がいがあっても、自分らしく生きている人を傷つければ、いつか自分に返ってくる。優しい言葉には優しい言葉が。冷たく刺さる言葉には冷たい言葉が。

私は優しい人でいたいのです。私は、自分以外の人に向けられた暴言でも心がくもり、怒られるのも苦手です。嫌な言葉や冷たい言葉を使うのも嫌いです。

私の家族は、少し変わっているフツーの家族です。母は、どんな時も一緒にいてくれて寄り添ってくれて安心します。器用で物知りの父は、日曜大工で棚を作ったり、ニュースを説明してくれたりします。両親おかげで私はこんなに大きく成長でき、日々を楽しんで生きることができます。

いつか、恩返しができたら。いえ、必ず恩返しします。それまで元気で生きていってください。

中学生部門 長崎県精神障害者団体連合会代表賞

私に思いやりをくれた二人の少年

長崎県立長崎東中学校 3年 うらやま かいしん

二〇二五年二月、私は潰瘍性大腸炎という病気を患い、小児科病棟に入院した。これから語る内容は、そこで出会った、障害を持った子と、私と同じ年の子とふれあった時の体験である。

私は入院して一週間程の間、退屈していた。話す相手もおらず、特にやることもない。点滴を繋がれて行動も制限され、寝て起きてを繰り返す。そんな生活に嫌気がさして、話し相手を作ろうと、

同じ病室の隣の子に話しかけてみた。彼とは趣味が合い、すぐに仲良くなった。年も近く、私と同じような病気を患っているのだという。話し相手であり、互いに励まし合える人ができる私は心底嬉しかった。これ以降彼をA君と呼ぶ。

入院して二週間で点滴が外れ、かなり自由がきくようになった。私はリハビリがてらA君と一緒に院内を散歩したり、プレイルームという部屋で小さい子たちと遊んだりしていた。そのプレイルームで、発達障害を持った子と出会った。これ以降彼をB君と呼ぶ。B君は一緒に遊んでいる子のおもちゃを奪ったり、思い通りにいかないとすぐ大声を出して他の子やおもちゃを叩いたりしていた。お世辞にも良い子とは思えなかった。B君と遊ぶのは気が引けて、私は少し距離を置いていた。しかしA君はB君とも積極的に遊んでいた。我儘を言われても叩かれても、優しい言葉で接していた。A君がそんな目に遭っているのを見てつい私は「なんでそんなにB君に優しくできるんだ？」と聞いてしまった。発達障害というのは看護師さんから聞いていたが、それ

までの私には彼に優しくできる自信がなくて距離をとっていたのだ。しかしA君は「あの子だって辛い思いをしている。普通にできるならあの子が一番普通にしたいはずだ。でも他の小さい子が傷つくといけないから、年上の俺が優しく接しなきゃいけない」と言った。私はその言葉に感動すると同時に、今まで自分や自分の仲の良い人のことしか考えられていなかった自分の浅はかさを悔やんだ。この言葉を機に私も考え方を改め、B君とも積極的に遊ぶようにした。彼の心のよりどころになってあげたいと思った。暴れられても叩かれても、「そういうことはいけない」と優しく諭した。日が経つにつれて、B君は険しい表情よりも笑顔が増えていたような気がした。出会ったばかりの頃は「ありがとう」もなかなか言わなかつたが、看護師さんや他の子にも「ありがとう」を言うようになっていた。

私が退院する日、私は一緒に遊んだ子達に挨拶をして回っていった。B君の部屋にも行って、グータッチを交わして別れを告げた。A君がいなければ私は発達障害の子に理解を持てないままだつかもしれない。私は今まで、「人の立場に立って考える」ことができていると思っていた。しかしこの数週間で己の浅はかさに気づき、「人の立場に立って考える」ことをさらに深めることができた。A君には感謝の気持ちを伝えたかったが、彼は一足先に退院していた。

これからも私は、発達障害を持った人に理解と思いやりを持って接していくこうと思う。そしてそんなことができる人が社会にもっと増えるのを願うと同時に、私に他にできることは何か、見つけていきたい。

中学生部門 長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

障がいのある方とふれあって

諫早市立喜々津中学校 1年 ふつき さき

初めて障がいのある方に出会ったのは、私が三才頃だった。私の父が障がい者施設で働いていて、たまに施設に行く機会があったからだ。

最初の頃は、少しこわくて不安だった。ある障がいをもつおばあさんが施設にいた。やさしくかわいがってくれて、私が来たときは、いつもおひざにのせてくれていた。父が言うには、よく私に「会いたい会いたい」と言ってくれていたそうだ。そのおかげで施設の人たちとも接しやすくなつた。おばあさんだけではなく、他の人たちもそうだった。

昨年、久しぶりにその施設のお祭りに行かせてもらった。施設の人たちは私のことをおぼえてくれていた。障がいのあるおじさんが進んでお水を持ってきてくれたり、ゴミを捨ててくれたりした。「ありがとう」と言うとうれしそうにニコニコして、

私もうれしくなつた。

その時、思いだした。まだ私が幼い頃、そのおじさんはよく絵を描いてプレゼントしてくれていた。今見返すと、何だかほっこりてくる。きっとがんばって描いてくれたんだなとうれしくなつた。

障がいを持っている人でもだれかの役に立って喜ばせたいと思っているのだ。おひざにのせてくれたり絵をプレゼントしてくれたり。そう考へると、私は今まで与えられる助けられる立場だと思っていた人々に、与えられて助けられていた。障がいをもつ人も普通の人と変わらない思いがあるのだ。

「障がい者」と聞くと、少し変わっている、何を考えているかわからない、話がかみ合わない、怖いなどという偏見や勝手なイメージをもたれてしまう。しかし、この経験からそうではないと私は思った。たとえ障がいを持つ人であっても、深い思いやりや優しさがある。障がいを持ちたいと思って持っているわけではないし、とてもいい人達だし、それに同じ人間だ。そんな偏見を持ってほしくない。だから、まずは私からどんな人とも平等に接していきたい。