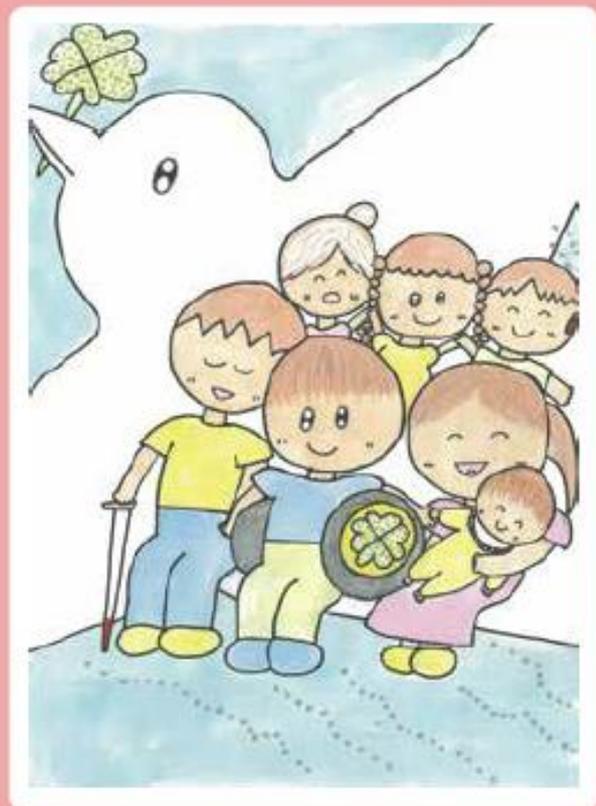


令和4年度 長崎県障害者週間作文・ポスター集

出会い、ふれあい、心の輪

— 障害のある人とない人との心のふれあい体験を広げよう —

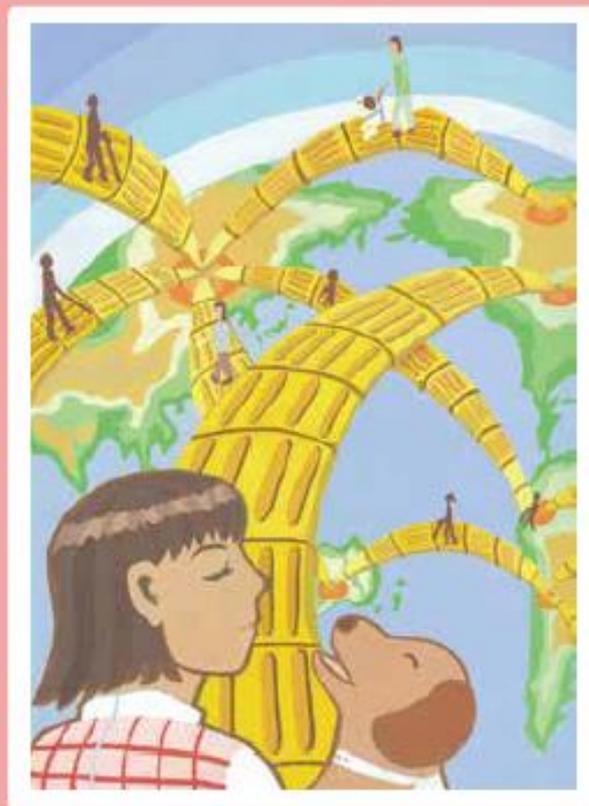


令和4年度 長崎県「障害者週間のポスター」
小学生部門 長崎県知事賞（最優秀賞）

「みんなで心の手をつなごう」

とぎつちようりつ とぎつしょうがっこう
時津町立 時津小学校

さかい ゆうわ
酒井 優和さんの作品



令和4年度 長崎県「障害者週間のポスター」
中学生部門 長崎県知事賞（最優秀賞）

「僕とずっと一緒だよ」

さぜぼ しりつふくいしちゅうがっこう
佐世保市立福石中学校

あかぎ みゆね
赤木 心祐子さんの作品

〈 12月3日～12月9日は障害者週間です 〉

はじめに

国は、「国際障害者デー」である十二月三日から九日までの一週間を「障害者週間」と定め、毎年、この時期を中心に、障害や障害のある人たちへの理解を深め、障害者の自立や社会参加の推進に資するための様々な取り組みを行っています。

「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」の募集は、障害者週間の取り組みの一環として、障害のある人への理解促進のために、内閣府と都道府県、指定都市が共催で実施しているものです。

作文は「出会い・ふれあい・心の輪 障害のある人となない人の心のふれあい体験を広げよう」、ポスターは「障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現」をテーマに募集したところ、多くの方々からご応募をいただき感謝申し上げます。

県では入選作品による「作文・ポスター集」を作成し、素晴らしい作品の数々を県民の皆様にもご紹介しております。

県におきましては、「長崎県障害者基本計画（第四次）」等に基づき、「障害の有無にかか

わらず、誰もが住み慣れた地域で、自立した生活を送り、互いに優しく接し合うことができ
る社会環境の中で、社会を構成する一員として、共に地域を支え合い、あらゆる社会活動に
参加することができる平和な共生社会」の実現を目指して、心のかよった施策の推進に努め
ているところです。

この作文・ポスター集に収められた作品群の持つ思いやりや優しさ、勇気やたくましさ
が、障害のある人となし人との交流やお互いの理解を深める一助となり、心豊かな共生社会の
実現に向けた更なる力となることを確信しています。

令和四年十二月

長崎県福祉保健部長

寺原朋裕

目次

作文

小学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

おじいちゃんとおぼくのあいさつ

長崎県教育委員会教育長賞

障害のある人との関わり方

長崎県社会福祉協議会会長賞

のんちゃんとのんちゃん

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

障害のある人となない人の心のふれあい

中学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

交流して私が出たもの

長崎県教育委員会教育長賞

手話と出会って

佐世保市立山手小学校

一年

山下善裕

……

1

島原市立第一小学校

六年

林風太

……

3

諫早市立飯盛東小学校

四年

太田和花

……

5

雲仙市立土黒小学校

六年

森田海羽

……

7

長崎県立長崎東中学校

一年

島村香春

……

9

諫早市立北諫早中学校

三年

大曾詩史

……

11

長崎県社会福祉協議会会長賞

障害への差別をなくす

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

自慢の曾祖母

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

あなたへのおもいやりを

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

障害のある人となん人の共生を

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

言葉の発達

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

心の輪を広げよう

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

7才の妹

高校生・一般部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

母と暮らすこと

長崎県教育委員会教育長賞

知り、認め、助け合い笑顔に

長崎市立西泊中学校

二年

谷口寧々

……

13

諫早市立北諫早中学校

三年

古賀夕葉

……

15

諫早市立北諫早中学校

二年

香西凛愛

……

17

佐世保市立相浦中学校

三年

鈴木知恵

……

19

佐世保市立相浦中学校

三年

大石啓心

……

21

諫早市立北諫早中学校

一年

井手心春

……

23

諫早市立北諫早中学校

二年

高木棕太郎

……

25

向陽高等学校

一年

池田彩実

……

26

長崎県立島原商業高等学校

二年

大町美空

……

28

長崎県社会福祉協議会会長賞

姉の存在

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

チャレンジ、苦手なことは、得意なこと

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

学んだことを将来に繋げる

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

介護士になりたい

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

共感的理解

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

一冊の本から知った出会い

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

障害者との共生

佳作

障害の有無の壁

佳作

私の妹

ながさきけんりつしまばらしやうぎやうこうとうがっこう
長崎県立島原商業高等学校

二年

ほん
だ
ま
ま
ほ
歩

……

31

いっばん
一般

しも
だ
くに
ひろ
博

……

34

ながさきけんりついでさはやのうみやうこうとうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校

三年

た
なか
もえ
萌

……

37

ながさきけんりつせいほくべいしえんがっこうほくしやうがんこうとうがくぶ
長崎県立佐世保特別支援学校北松分校高等部

二年

た
なか
あゆり
愛結里

……

40

ながさきけんりついでさはやのうみやうこうとうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校

二年

しろ
の
き
ほ
歩

……

42

いっばん
一般

た
なか
かず
え
枝

……

44

ながさきけんりついでさはやのうみやうこうとうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校

二年

か
わ
み
はね
羽

……

47

こうやうこうとうがっこう
向陽高等学校

三年

や
ぐち
あん
じゅ
樹

……

49

こうやうこうとうがっこう
向陽高等学校

一年

なが
た
りん
永
田
り
ん

……

51

長崎県知事賞(最優秀賞)

おじいちゃんとおぼくのあいさつ

佐世保市立山手小学校

一年

山 下 善 裕
やま した よし ひろ

ぼくとおじいちゃんのあいさつはすこしおもしろい。みぎてのひとさしゆびをじじが、だしてくる。ぼくもみぎてのひとさしゆびをあわせてみる。これが、じじとおぼくのあいさつだ。

じじは、のうこうそくというびょうきになって、みぎにまひがある。いつもくるまいすにのっている。ぼくが、うまれたときには、じじはもうびょうきになったあどだった。ぼくが、ママのおなかにいるときから、たのしみにしてたんだって。あかちゃんるときから、はんのおてつだいやじじのだいすきなおんせんにもいっしょにいってたんだった。

ぼくには、じじがひとりしかない、じじひとりとばばふたりは、もういない。だから、じじにはもっと

ながいきしてほしい。

じじは、びょうきになるまえは、おいしゃさんだったんだって。じぶんのびょうきを、なおせないのかなあと、とてもおもっている。

のうのさいぼうが、しんでしまったから、じじのからだか、うごかなくなったときいてあたまってほんとうにだいじだと、おもった。

「じじだいすき。」とてがみをかいたり、へんなこともかく。じじは、わらってくれる。

ぼくのことを、だいすきなだとおもう。

できないことがあっても、どうぐやたすけをかりて、くふうしているえがおのじじが、ぼくは、だいすきだ。いまからは、ぼくにもおてつだいでできることが、ふ

えてくるとおもう。だから、おてつだいがんばるよ。
そうしたら、じじのびょうきが、わるくならないで、
じじとほくのあいさつが、ずっとずっとずっとつづくとおもう。

じじだいすきだよ。みぎてのひとさしゆびであいさつしようね。じじ、いつまでも、ぼくといっしょにわらってね。からだがうごかなくても、みんなえがおでなかよくいっしょにくらしたいね。

長崎県教育委員会教育長賞

障害のある人との関わり方

しまばらしりつだいいちしょうがっこう
島原市立第一小学校 六年

はやし
ふう
た
林 風 太

多くの弟は自閉症と知的障害という障害を持っています。それがきっかけで、この作文を書こうと思いましたが、

自閉症の症状について調べたら、引っぱって連れていくクレールン現象や、こだわりが強いこと、物を並べたりつみ重ねたりすること、特定の記憶能力が高いことなどがありました。弟に当てはまるものがたくさん書いてありました。

世界にはいろいろな障害を持った人がいます。車いすを使っている人や、目が見えない人、耳が聞こえない人など数えきれないほどの障害があります。

そこで、ぼくが障害を持っている人にできることを考えてみました。例えば、車いすをおすことや、重い

物を持つこと、ほしい物をとって来るなどの相手ができないことを手つだうこと、いっしょにあそぶことや、おしゃべりをする事などの相手が楽しいことをするなど考えつきました。

弟はたくさんがんばり、成長していつていると思います。例えば、最初は名前を呼ばれても返事をしなかったけど、幼稚園の運動会で名前を呼ばれたら、「はい！」と元気な返事ができたからです。最初は、だれかがまちがえて返事をしてしまったかもしれないと考えていたけれど、後から、弟の担任の先生から「大きな声で元気に返事をしていました。」と聞いて、家族みんなが、感動して泣いてしまいました。

ぼくが障害のある人とかかわる時、大切なことを二

つ考えてみました。

一つ目は、すぐおこったりしないことです。なぜなら、おこってしまうと、本人のやる気が無くなったり、自分に自信を無くしたりしてしまうかもしれないからです。

二つ目は、やることをちゃんとできたら、ほめることです。なぜなら、ほめることによってやる気が出て、次もがんばれたり、自分に自信がたくさん出たりするからです。

ぼくは、将来障害のある人とふつうの人との差別がなくなり、みんながいっしょに過ごせる未来になってほしいです。

そのためには、身近な事から、人を助けられるようなことをがんばりたいです。

長崎県社会福祉協議会会長賞

のんちゃんとのんちゃん

いさはやしりついでいもりみがししょうがっこう
諫早市立飯盛東小学校

四年

おお
太田
のど
和花

私には、学校がちがう同級生の友達がいいます。その子は、ダウンしようというしょうがいを持つ女の子で、みんなに「のんちゃん」とよばれています。そして、私も友達から「のんちゃん」とよばれています。

ダウンしようののんちゃんは、とき私に通う小学校に来てくれ、その時はのんちゃんが好きな音楽や体育のじゆ業をいっしょに受けています。じゆ業の内ようは、クラスみんなで話し合って、のんちゃんが笑顔になるように工夫しています。たとえば、自己しょう介をする時は、のんちゃんの好きな音楽や手びょうしに合わせて行ないました。また、リコーダーでエーデルワイスという曲をえんそうした時は、のんちゃんが、手をたたいてよろこんでくれました。私は、よろ

こんでくれているのんちゃんを見てもっとえんそうして、笑顔にしたいなと思いました。

ダウンしようののんちゃんと私は、同じのんちゃんですが、私は、しょうがいを持たずに生まれてきて、ふつうの学校で学んだり、遊んだりしています。ダウンしようののんちゃんは、私より成長がゆっくりで、まわりの人の助けがひつようです。

私をはじめてしょうがい者に会ったのは、四才のころ、母がはたらいていたしょうがい者しせつに行った時です。その時は、体は大人なのに、せがひくかったり、おなかからチューブを使って食べ物を通しこんだりして、びっくりしました。初めは、近よりづらかったけれど、母がお世話をしているとところを見て、いっ

しよに遊んだりできるようになりました。

私は、前から気になっていたことを聞きました。「この人達は、どうして、しょうがいをもって生まれてきたの？」すると母は、「お母さんのおなかに来る前に、だれかがしょうがいを持って生まれて来ないといけなくて、神様に、私がしょうがいを持って生まれます。」と言ってみんなの分を引き受けてくれた、ゆう気がある子なんだよ。」と教えてくれました。それを聞いて、私ものんちゃんや、他のしょうがい者の人のように、ゆう気をもっともちたいです。そして町でしょうがい者の人がこまっていたら、ゆうきを持って声をかけ、お手伝いしようと思います。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

障害のある人となない人の心のふれあい

雲うん仙せん市し立りつ土つひ黒くろ小しょう学がく校こう 六年

森もり 田た 海み 羽う

私は、障害のある人となない人の心のふれあいについて、考えてみました。

小学五年生の時に、足が不自由で、車椅子に乗っている人や目が見えなくて足腰が弱いおじいちゃんおばあちゃんとの体験をしました。車椅子に乗ってみると、階段や少しの段差があると、進むには、一人ではとても難しく足が不自由な人の大変さが、良く分かってきました。手など、体のどこが不自由な人たちは、障害がない人たちと比べ、とても大変で、お風呂に入るまでに、洋服をぬぐのにも、障害がない人と比べたら、何倍もの時間と体力を使うと思います。部活をしていて、足が骨折し、急に車椅子生活となったら、時間をかけ、車椅子に慣れるために、たくさんの努力をしま

す。

例えば、段差を上げるために、体の色んな場所を使い、後ろに体重をかけ、勢いをつけて段差を上がります。私もやってみました。が、全くできませんでした。

次に、目が見えなくて足腰が弱い人たちの体験をしました。

目が見えないと、自分の名前も書く事が難しく、きれいに書くことができません。

足腰が弱い事で、階段を登る時に後ろにたおれてしまう可能性があるのです、とても危険です。

だから、おじいちゃんおばあちゃん、足が不自由な人、困っている人などを見かけたら、かならず助けあげようと思いました。

障害がないからこそできる事を、積極的にしようと思いました。

私は、色んな人が、障害を持っている立場を味わって、体験してみても、大変さなどを、知ってもらいたいと思いました。

障害がある人の気持ちを考える事もできませんし、身の周りに、足が不自由な人や、目が見えない人、足腰が弱く、生活が大変な人たちに、気軽に話しかけ、助けてあげられるようになりたいと思っています。

例えば、荷物が重くて困っている人がいたら声をかけ、荷物を持ってあげたり、まい子の子がいたら、一緒にお母さんお父さんを探してあげたりするなど、自分が出る事を、精一杯しようと思いました。

障害があっても、よりよく暮らせる世界、障害があるせいで、嫌なことを言われたりしない世の中にてきたらいいなと思いました。

長崎県知事賞（最優秀賞）

交流して私が出たもの

私には、てんかんという病気と知的障害をもった兄がいます。てんかんとは、脳が一時的に過剰に興奮することで、意識消失やけいれんなどのてんかん発作を繰り返す引き起こす病気です。私の兄は、このてんかん発作が度重なることで脳にダメージを受け知的な障害もでてきました。

兄は学年が上がるたびに友達とのコミュニケーションが難しくなりました。小学六年生の時の兄は、周りの友達は誰も仮面ライダーなんて興味がないのに堂々と仮面ライダーの変身ポーズをしていたので、友達から冷やかな態度をとられはじめられていたのです。私は兄と歳が五つ離れていたの、私が兄と同じ小学校に入学して初めて兄の学校でのそのような様子を知

ながさきけんりつながさきひがしちゅうがっこう
長崎県立長崎東中学校 一年

島 しま
村 むら
香 こ
春 はる

りました。そして私はそんな兄の事を友達から、からかわれたり笑われたりしました。小学校に入学する前までは、目の前で変身のポーズをしてもそれが兄だと思いつい何の違和感もなかったのに、小学一年生だった私はその兄のことを初めて恥ずかしいと思いました。その後兄は、小学校を卒業し母が悩んだ末、地元の中学校ではなく特別支援学校へと進学しました。兄は、今まで友達の話を私達家族にしたことがありませんでしたが、支援学校に通い始めて「僕の友達の○○君が……」という話をするようになりました。兄の口から「友達」という単語が出てきたことに驚きました。そしてその兄のイキイキとした顔とその兄の顔を嬉しそうに見つめる母の姿をみて、私も嬉しく思ったのを覚

えています。また兄の学校では、ここ数年コロナの影響で行けなくなりましたが、文化祭が盛大に開かれていました。劇や合奏、合唱の発表それと自分たちで作った陶器や石鹸、野菜や手芸、木工製品の販売をしていました。どれもとても上手で生徒の家族はもちろん、卒業生や地域の方々、転任された先生方もこの日を楽しみに来校していました。だからみんなはりきって、自分を見てもらうと一生懸命です。私はそこで率先して自分の役割を誇らしげに果たしている兄の姿を見て驚きました。小学生の時とはまるで別人のようでした。兄の友達も笑顔で私に挨拶をしてくれ自己紹介までしてくれました。みんな表情豊かで、自信に満ちあふれていて、ここには兄をバカにする人なんて一人もいません。人権が守られていることをすごく感じました。現在、高校三年生になった兄は今も仮面ライダーが大好きですが、今の私は兄のことを恥ずかしいと思わなくなりました。昔も今もほとんど兄は変わっていません。つまり当時、小学一年生だった私が周りの人たちに流されて恥ずかしさを感じていたのです。

母から以前「この世の中には色々な人がいるから自分のものさしで相手を見ず相手のものさしで見なさい」と言われました。例えば一十一二という答えを

私たちは一%の力だけで答えることができるが、中にはこの問題を方程式のように難しく感じ、百%の力を使わないと答えきれない人もいます。だから兄のこともできない所を見るのではなく、できたことをみつけて理解することが大切だと思いました。私は兄の文化祭に行き色々な障害を持った人達と交流することで視野が広がり、自分の未熟さに気付くことで、兄のことも母の言葉も少しは理解できたと思います。だから今年こそは学年最後の兄の文化祭に行き兄をはじめみんなのイキイキと輝いている姿を見て、差別のない世界をまた体感したいです。そして他の人にも交流することで理解ができるということを知ってもらい、交流の楽しさや自分自身の学びの場となることを伝えていきたいいいと思います。素敵な交流の場を与えてくれた兄に私はとても感謝しています。

長崎県教育委員会教育長賞

手話と出会って

手話は、聴覚障害者、分かりやすく言うと耳が聞こえない人たちの言語です。私たちが日本語や英語を話すように、手話は聴覚障害者たちの会話の手段です。

私が手話を知ったきっかけは母です。母の仕事場に聴覚障害者の方が来られて、筆談で「手話ができる人いますか」と聞かれたそうです。でも、できる人がいませんでした。その後に母が家で手話の勉強を始め、私が

「何やっているの」と聞いたのが私の手話との出会いです。

その後、母が手話のテレビ番組を見たり、手話講座に行ったりして勉強を始めました。私は、最初はあまり興味はありませんでしたが、時間が経つにつれて

「手話を少しでもやってみようかな」という気持ちになりました。

手話に興味を持っていく中で、手話のテレビ番組もたくさんあり、中には、芸能人の方が出演されている番組がある事を知りました。その後、さらに興味をもち、何度もくり返し見返しました。手話を一つでも覚えられるとうれしい気持ちになりました。

覚えた手話を母に見せると、人前でする事の恥ずかしさもあってか、分かりにくい手話だと言われました。聴覚障害者の人に分かりやすい手話をするには、はっきり、ゆっくりした方がいいと教えてくれました。

そんなある日、母の仕事場で、聴覚障害者の方と会う機会がありました。その時、こんにちはと手話で挨拶

いさはやしりつきたいさはやしちゅうがっこう
諫早市立北諫早中学校

三年

おおそ
大曾詩史
ふみ

拶すると、それだけでとても喜んでくださいました。私もうれしかったのと同時に伝わってよかったという気持ちになりました。

その後も、私の名前を覚えたりテレビで動画を見たりして、一つでも多くの手話を覚えようと思いました。

春休みに、母が行っている手話講座について行き、見学させてもらいました。その時、聴覚障害者の講師の方と手話でお話できました。私は、自分の名前を指文字で伝える事ができました。伝える前は、すごく緊張しましたが、ゆっくり動作を行い、しっかりと伝える事ができました。伝えたあとは、とても安心しました。講師の方も笑顔で返してくださいました。会話は、手話や筆談を使ってしてくださいました。講師の方から、

「いい名前だから名前を大事にして」と言われました。手話はよく分かりませんが、母に教えてもらったり、筆談で書いてくださったりして、手話が分からなくても会話ができてとてもうれしかったです。

聴覚障害者の人と交流してみてもっと手話を覚えたいと思いました。なぜなら、もっとコミュニケーションをとりたいと思ったからです。

他にも、諫早ジュニア合唱団の活動で、手話付きの

歌を歌うことができました。実際にみたら、楽しかったです。私たちも、こういう事で手話を学ぶ事ができるんだと分かりました。

手話は、日本語や英語と同じ言語です。母から、諫早市は、障害がある人となない人がお互いに理解し合い、共に生きることができる地域社会の実現を目指して、「諫早市言語条例」ができたと教えてもらいました。たくさんの方がこの事を理解し興味をもつ事によって、聴覚障害者の人が生活しやすい社会になってほしいと思いました。

長崎県社会福祉協議会会長賞

障害への差別をなくす

みなさんは障害をもつ人というと、どのようなことをイメージしますか？

普段、関わる機会の多い人なら「物事の感じ方など自分たちとは変わらない」など、理解し、肯定的なことをイメージすると思います。しかし、これまでふれあいがほとんどない人は、「変わった人」や「おかしな人」「怖い」など、否定的なことをイメージしてしまい、これが差別につながっていくと思います。関わりやふれあいがないことで自然と心の距離ができ、そこからでしか見ることができず、自分との大きな「違い」を見つけてしまい、相手との心の距離は保たれたままになってしまいます。そこで、互いの心を通わせるためには、まず、「障害」そのものについて「知る」

ながさきしりつしとまりちゅうがっこう
長崎市立西泊中学校 二年
谷 くに 谷 くに
谷 くに 谷 くに
谷 くに 谷 くに

ということが大切だと思いました。障害には主に三種類あります。一つ目は体の機能に障害がある「身体障害」、二つ目は知的機能に障害がある「知的障害」、三つ目は精神機能に障害がある「精神障害」です。他にもそれらにはどのような症状があるのか、どのような人がいるのか、そして、どのような接し方をすれば良いかを考えることが大切です。このように相手のことを知ること、互いの心を通わすことができると私は思います。

私も現在は、障害をもつ人と、直接接する機会はありませんが、「知る」ことで障害をもつ人のイメージは、自分自身に向き合う努力のできる強さがある「強い人」となりました。私が今までふれあった

ことのある障害をもつ人は三人です。三人とも私と同級生で、その内、一人は保育園のころから身近な存在だったので、障害があるという認識なく、楽しく遊んでいました。学級のものにとっても、三人は「友達」という存在でした。今では学校が別々になり、直接会うことはありませんが、テレビなどで障害をもつ人を見ると自分とは違い、障害という壁を自ら乗り越えようと努力する姿がかっこいいと思うようになりました。そして、差別が起こる原因は他にもあると思いました。それは、「比べる」ということです。障害をもつ人ともたない人とを「普通」という基準で比べてしまうと、自然と差別につながってしまうのではないかと思います。生活の中でよく使う「普通」という言葉ですが、この意味を辞書で引いてみると「ほかと比べて、特に変わっていないこと」とあります。変わりが無いというのは同じということ。障害をもつ人も、もたない人も一人一人が違った「個性」をもっており、誰一人として同じ人はいないけれど、「普通の人」と「普通でない障害をもつ人」に分けられると、「普通」という壁ができてしまいます。これもまた、互いに心の距離を縮めることができず、差別につながってしまう原因だと思います。それをなくすために、まずは身の

周りの人の「個性」を見つけてみてはどうでしょう。自分以外の「個性」を知ろうとし、相手のことを考えることで、新たな一面に気づくことができると思います。

「違い」を見つけてすることも「比べる」ことも自分と相手とに心の距離があるから。大切なことは、実際に関わり、よりそうこと。私も、そのような機会があるときは、積極的に関わり、相手を知ろうと思います。ふれあう機会がなくても、調べて「知る」ことや「個性」をみつけたりすることも大切だと思います。みなさんもぜひ、気軽に声をかけてみてはどうでしょう。たくさんの人と関わりふれあう。障害を一つの個性と認める未来に向かって…。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

自慢の曾祖母

諫早市立北諫早中学校

三年

古賀夕葉

私の曾祖母は今年で九十四歳になります。白内障が原因で失明してから約十年が経ちました。

白内障は初期症状が通常の見え方と変わらないため、気づかないうちに悪化していきます。視野が白く見えにくくなり、眼科へ行った時にはもう手遅れで、急性緑内障を引き起こしていました。緑内障は日本のトップレベルの失明原因であり、急性緑内障により視野欠損してしまうと、二度と元に戻ることはありません。

失明した当初は、不安や焦り、ストレスで何も考えることができなかつたそうです。失明し半年がたった頃、一人で食事ができるようになり、一年が経つと私たち曾孫のことを声だけで判別するようになりました。

当初の様子からは想像できないくらいの立ち直りの速さで、母の実家に戻る度に驚きの連続でした。曾祖母は昔から何事にも前向きで、一度体に病気が見つかった時も、迷わず手術を決断しました。初めてできた子供を流産で亡くしても、「あの時流産してなかったら、あなたたちも生まれてないし、今の生活はない。」

と言ひ、私たちにたくさんの愛情をくれました。曾祖母は、失明する以前より何にでもチャレンジするようになり、料理や裁縫、ジグソーパズルにまで手をのばすようになりました。

会う度に私たちに向けて

「自分の人生は自分しか持ってない。」

と言っていました。ここ一年でやっとその意味が分かった気がしました。自分の人生は、自分が考えて決めたらそれが正解の道なんだなと思いました。

今は介護施設に入り、誰にでも気に入られるパワフルな性格で、毎日の生活を楽しく過ごしています。コロナ禍で面会はできていませんが、窓越しに見ているだけで勇気もらえる、そんな曾祖母は私の自慢です。

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

あなたへのおもいやりを

いさはやしりつきたいさはやちゅうがっこう
諫早市立北諫早中学校

二年

香 西 凜 愛

私たちの回りには、いろいろな活動があります。ひとり暮らしの高齢者の方、障害者の方への活動、その他ボランティア活動など、数多くあります。その中で、ナイスハートバザールというイベント活動があることを祖母に教えてもらいました。就労意欲の向上を願う人達、障害のある人達のイベントです。物作りにうち込み、熱心にいろいろな作品を作り、展示し販売もしています。とてもすばらしい作品です。それを、スタッフの人達が手伝い、市民の方が応援しています。また、ヘルプマークを知っていますか。ヘルプマークとは、援助や配慮を必要としている事を、外見ではわからないので周りの人知ってもらうためのマークです。

ヘルプマークをつけた方が困っていたら、自分から進んで声をかけ、何かたのまれたらお手伝いをする、そういうおもいやりのある行動をみんなでしましょうという事だそうです。

祖母は以前ヘルプマークを持っている方に声をかけられたそうです。そして、何か困っている様子だったので、話を聞き、少しでも力になればと思い、少しの手助けができたそうです。そのとき初めてヘルプマークの事を知ったそうです。だれかの役に立つということとは、とてもうれしく思い、いい経験をさせていたただいたと話していました。

私は、ヘルプマークの事を知っていると、困っている人に進んで声をかけたり、思いやりのある行動や手

助けができると思います。だからより多くの方がヘルプマークのことを知っているといいなと思いました。

私は身体の障害をもっていないません。もし、自分がそういう立場だったら、助けてくれる人、話を聞いてくれる人がいたら、とてもうれしく思います。理解がされにくい病気は、心の病気の方が多いと思います。このような人達に、「あまえているだけ」、「気持ちの問題」、「ずるい」などの言葉の投げかけはとても傷つくと思います。心の病気も理解されるようになればいいなと思いました。

そして、お互いに相手を気づかうことをわすれないようにしたいと思います。

私たちの周りには、今いろいろなことが起こっています。自分自身、正しい行動をおこすには、正しい知識、学ぶことだと思います。

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

障害のある人となない人の共生を

させほしりつあいのうちゅうがっこう
佐世保市立相浦中学校

三年

鈴木 知恵

今の世の中は平等であると言えますか。さつとこの質問に「はい」と答えられる人は、今の生活に満足している人でしょう。私は平等だとは思いません。まだ、差別が残っていると感じるからです。そう考える理由は二つあります。

まず一つ目は、支援学校や特別学級があるからです。私の弟は小さい頃、知的障害であるということがわかりました。知的障害とは記憶、推理、判断などの知的機能の発達に有意な遅れが見られ、社会生活などの適応が難しいことを指します。この知的障害を患った弟は二週間に一、二回発達センターに行き、朝と晩、一日二回薬を飲みます。学校では、特別学級ですごします。これが私の弟の主なすごし方です。確かに知的障

害などを患っている人は普通のクラスは難しいかもしれませんが。ですが知的障害を患っているせいで、将来が制限されてしまうことはあってはならないことです。しかし、今の日本では将来したいことができない、行きたい高校・大学に行けないということがあります。

私の弟も障害者にやさしい高校をまだ小学二年生で紹介されました。その高校が弟のしたいことのできる学校ならいいと思いますが、違ったら障害があるというだけでその夢が叶わなくなります。障害の有無だけで誰かの夢が叶わないのは本当に悔しいし、残念です。一人の人として夢をどうしようもなくあきらめなければならぬことは、生きる気力を奪うことさえあります。だから私は支援学校や特別学級と、普通のクラス

ではまだ少し差別があるように感じます。

二つ目は、障害のある人が職場で差別待遇があることです。これを耳にしたとき本当に悔しい思いになりました。障害のある人も生きていくには働いてお金を稼がなければなりません。障害のある人も精一杯生きているのです。そんな中、日本では障害者の暮らしをよくしようとする動きが始まっています。例えば長崎では「障害のある人もない人も共に生きる平和な長崎づくり」を目標に差別をなくそうとしています。それはどの県も同じだと思います。このように障害がある人への思いやりが増えていってほしいと私は願います。

このようなことから私はまだ少し障害者の人に対し、偏見を持った人がいると感じます。私たち障害のない人が、これからずっとそうであるという確率は百パーセントではありません。誰もが「障害者」となる可能性はあります。私は障害の有無に関わらず差別や偏見のない、共に歩んでいける、そんな暮らしが一日も早くくるように願いたいと思います。

では、そのような社会の実現に向けて私たちができることは何でしょうか。私は、障害のある人とならない人を比べることをなくすことだと思います。ですがこの

考えは私一人では実現できません。障害のない人、一人一人が障害のある人との違いを知り、受け入れることが必要なのです。「比べる」ということをなくすことで、障害のある人、ない人が共に生きていけるのではないのでしょうか。

まずは一人ひとりが意識を改めて生活することが偏見のない社会への一歩となります。近い将来、私たちが大人になったとき、「今の世の中は平等ですか」という問いに胸を張って答えられるようにすべきなのです。

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

言葉の発達

僕には、小学五年生のユウタという弟がいる。ユウタは、ダウン症という障害をもっている。僕が四才の時に弟は生まれた。僕には三人の兄弟がいる。兄と姉と弟だ。僕は、弟が生まれた時幼かったので、弟がダウン症だと聞いてもあまりピンときていなかった。しかし日が経つにつれて、健常児とは少し違った所が見えてきた。例えば、立てるようになるまでの時間や、紙オムツの卒業、言葉の発達などだ。一般的に立てるようになるまでの年齢は、0歳から一歳くらいだという。しかし、弟は二年十か月の頃にやっと立つことができた。その他の事も発達が遅れていて、特に目立っていたのは、「自我」である。家族で行動する時や、人がたくさんいる所、また近くに誘惑なものがある時

など、ユウタはすぐ興奮して、わがままになってしまふ。自分の思い通りにいかない時は、自分の頭や顔をたたいたり壁にぶついたりと、怒りを言葉ではなく体で表現することがある。これは、自分の感情を上手く相手に伝えることが難しいからだ。先ほどの「言葉の発達」がみんなより遅いということや、言葉で表すのが難しいというような、感情を表す「言葉」には、いろいろな種類や意味を使いこなす必要がある。だから、「言葉の発達」は人と関わる中でとても大切なことなのだ。

しかし、「言葉の発達」が遅くても、人には必ず感情がある。ユウタもそうだ。ユウタは、よく人を笑わせて自分も笑っている。時には、好きな動画サイトを

佐世保市立相浦中学校

三年

おおいし けいご
大石 啓心

見続け、「ごはんだよ。」と言って電源を切ると泣いたり、怒ったりする。このように、人にはみんな自分だけの感情がある。その感情を共感し合うことで、僕たちは人との関わり方を学んでいくのだ。

感情を共感し合うために必要となるのが、やはり「言葉」である。僕の家では、トイレに「ひらがな表」を貼ったり、みんなでしりとりをして遊んだりする。単に楽しいというのもあるが、「言葉の発達」にもとても大きな効果があるからだ。

ひらがな表やしりとりには、次のような効果がある。一つ目は、声に出して言葉を言うことだ。そうすることで、音として耳に残り、一つの単語として頭に残りやすくなる。二つ目は、文字をつなげる練習になるということだ。みなさんは会話をする時に文字を頭に浮かべながら会話をしているだろうか。おそらく、ほとんどの人はしていないだろう。しかし、しりとりをするとなると頭を使って言葉を選ぶので、頭の発達にもなる。この二つの効果だけでなく、他にもたくさん効果があるのだ。そして何よりも、一緒にしりとりをすることで家族で過ごす時間が増えることがユウタにとって、僕にとってもかけがえのない時間を作ることができる。

このように、言葉はたくさんの中で大切で、数多くの使い方があるのだ。言葉があるから、人はお互いの思いを共有できる。言葉が自分の感情を表現する大きな手段となっている。少しずつではあるが弟もどんな言葉をしゃべれるようになってきている。おかげでたくさんコミュニケーションがとれるようになり、僕自身とてもうれしい。しかし、僕以上に喜んでいるのはきつと弟だ。

僕にはダウン症の弟がいる。どんどんコミュニケーションがとれるようになって、成長している弟がいる。そんな弟がいるからこそ僕は人とつながる力をもつ「言葉」をもっと大切にしてきたい。

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

心の輪を広げよう

私にはダウン症の友達があります。

保育園からずっと一緒に、遊ぶ時も学ぶ時も一緒にでした。保育園の頃は、ダウン症ということは全く理解できず、ケンカもよくしました。私達が年長の頃、ダウン症のことを母から聞きました。その時は、よくわからなかったけど、「私にはできることでも友達にはできないことがある。」ということだけ、わかった気がします。それから私は、友達の手伝いをするということ、一人でしようとする友達を待つことを学びました。

小学校では友達は支援学級にいましたが、教科によつては、一緒に学ぶこともありました。宿泊学習ではいつも一緒にの班で、友達ができないことでもチャレンジし、最後までしようとする姿を見て、自然に私も、

井手心春

諫早市立北諫早中学校

一年

はる

手伝ったり、応援しなくなったり、私自身もがんばろうという気持ちになりました。私が一番うれしかったことは、他の友達を呼ぶ時は名前を呼ばず、「ねえ、ねえ。」と軽くたたきながら呼んでいたけれど、私を呼ぶ時には、名前で呼んでくれていたことです。私も小学生になりダウン症というものが少しずつわかるようになりました。友達は鉄棒が得意で、私が補助をしてもらったり、教えてもらったりしていました。私にも得意なものがあるように、友達にも得意なことがあります。友達はダウン症という病名がついていますが、私達は何も変わりがありません。私にもできないことがたくさんあり、私にも欠点がたくさんあります。

友達と出会い、一緒に時間を過ごすことで、自分の

夢が決まりました。私の将来の夢は人の役に立つ仕事につくことです。だれにでも欠点はあると思うので、それを手伝えることで、その欠点をおぎなうことができたらいいと思います。自分の目標ができたのは、友達のおかげです。私は友達が近くに来てくれたことが、すばらしい体験で、とても感謝しています。

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

七歳の妹

いざはやしりつきたいざはやちゆうがっこう
諫早市立北諫早中学校

二年

高木 椋太郎
たかき りょうたろう

僕には六つ下の重度の障害をもった妹がいます。妹は僕が小学二年生の時に生まれ今は七才となり長崎県立諫早特別支援学校の二年生として生活しています。

妹は今までもとても苦しい思いを何度も何度も経験しています。時には、声帯部分を切り取る手術を経験しています。その手術後の妹を見た時は、「こんなに小さい体でここまで苦しいことをさせられているんだ」と、悲しい思いになりました。

今はおつみの家という所にあずけられており数年前までは、普通に妹との面会やふれあいができていました。しかし、今は、新型コロナウイルス感染症防止のため妹との面会やふれあいが一切できないでおり正月の時も会えない状況でここ数年妹の顔が見れていませ

ん。

そこで前々から話題になっている差別のことについて考えました。ここ最近でも外国での黒人白人差別で、国を守る第一の警察官が黒人差別をし、何人もの罪のない人の命をうばっていました。日本でも男女差別や障害者差別が問題になっています。その中で障害者差別がどうしたら少なくなったりなくなったりするかと考えたら、障害者とのふれあいなどのイベントを行えば、障害を持った人への考えの持ち方が変わって、差別がなくなるかもしれないと考えました。

この事から妹が障害を持っている事を良い方向に向けてこれからの人生に役立てていって日本からそして世界までの差別をなくしていきたいです。

長崎県知事賞（最優秀賞）

母と暮らすこと

向陽高等学校

一年

池田彩実

私には、「右半身麻痺」、そして「失語症」という障害を持つ母がいます。

母は二〇一八年の夏、深夜に突然目を覚まし、大声で私に助けを求めました。異変に気づいた父が急いで救急車を呼び、搬送先の病院でついた病名はくも膜下出血。当時小学生だった私は予想外の出来事に動揺し泣くことしかできませんでした。母の症状は、一般的なくも膜下出血と少し異なったもので、すぐに手術ができずただ時間だけが過ぎていきました。

くも膜下出血は一般的には後遺症なく社会復帰できるのは三割に満たないとも言われるほど予後が非常に悪い病気だとされています。母も例外ではなく、二つの後遺症が残りました。

一つ目は右半身麻痺。母の病気はくも膜下出血でしたが、手術ができなかった期間にできてしまった血栓による血管の詰まりでさらに脳梗塞まで発症してしまいました。それに伴って起きたのが二つ目の失語症です。失語症について簡単に説明すると、いわゆる脳外傷によって、大脳の言語をつかさどる部分が損傷されたために起こる言葉の障害のことで、相手の話を理解できない、自分が言おうとしても言葉が出てこない、文字や文が読めない、意味が分からないなどの症状があります。

最初のうちは、母の言いたいことを汲み取ることができずに勝手にイライラしてしまったり、悔しくて涙を流したりと大変なことも多かったですが、今ではす

ぐに理解することができるようになりました。母自身の成長か、私の推察力が上がったのか、はたまたその両方か。実際のところは分かりませんが、分からなかったことがどんどん分かるようになっていく感覚が不思議で、分かることが増えていくたび嬉しくて。私と同じ辛い思いをした方が、少しでも多くこの喜びを知ることができたら。" そう思ったのがきっかけで福祉の道を選びました。もちろん、母を介護するためでもあります。この話をするとう母はいつも嬉しそうに笑ってくれます。

母との生活はとても楽しくて、病気のことなど忘れてしまうほど笑顔にあふれています。

しかし、やはり衝突はつきもので、そのたびに母は、「病気のせい」「死んでしまったらよかった」と言います。私はそれを聞くとしても落ち込んでしまうし、悲しい気持ちになります。私たちは「楽しい生活」だと思っても、母にとっては、「今日も思い通りに体が動かなかった」「言いたいことが言えなかった」の繰り返しなのかもしれません。

そんな母でも、いくつかの楽しみ、いわば趣味を持っています。

一つ目はゲームアプリのディズニーツムツムです。

初めは手こずっていましたが、今では私も負けてしまうほど上手になっています。そして二つ目は週に一度の「お寿司」です。相当な贅沢なのでしょうが、私も父も、母が喜ぶなら、と甘やかしています。

こんな生活を続けていると、人の気持ちを敏感に感じることができるようになってきました。それは母のおかげであり、母の病気なしでは起こり得なかったことでしょう。母が病気になって嬉しいと思ったことは一度たりともありませんが、良かったのかもしれないと思う瞬間もあります。

私は母が大好きです。障害を持っていてもそのことに何ら変わりありません。これからも、母の心に寄り添い、家族で困難を乗り越えていきます。

長崎県教育委員会教育長賞

知り、認め、助け合い笑顔に

ながさきけんりつしまはらしょうぎょうこうとうがっこう
長崎県立島原商業高等学校

二年

おお
まち
み
く
大町美空

私の母は障がい者福祉施設の経理事務の仕事をしている。ある日、私は母からこんな話を聞いた。

「今日、障がい者さんが障がいがあることを理由に自分ができなかったことば言い訳にしたとさね。やけん、私怒ったと。」

と。これを聞いて、障がいがあるなら仕方ないと思う人がいるかもしれない。しかし、私は母の行動が間違っていたとは思わない。むしろ、正しいと思っている。なぜなら、母の行動は障がいがない人もある人も同じように接しているからこそその行動だと思うからだ。そして、これは母なりの思いやりなのだと思う。

今の日本では障がいがある人を積極的に雇う企業がほとんどない。それは結構重大な問題だと思う。障がい

ある人だっただけでできることはある。それなのに、障がいがある人を受け入れず、その人のできることまでも奪ってしまう。このように「障がい者は何もできないから」というような間違った捉え方や行動をしていたり、固定観念にとらわれたりしている人は少なくないと思う。なぜそのような考え方になるのだろうか。それは、障害のことをまだ理解できていない、又は単に理解しようとしていないからだ。

私が小学生の頃、友達に障害がある子がいた。その子は生まれつき障害があり、上手く喋れなかったり、字を書くこと、計算すること、考えることが苦手だったりして特別支援学級にいた。ある日、私はその子が年下の子に「気持ち悪い」「怖い」「なんでそんな顔な

の？」などと言われているのを見た。その時私は、たとえ小学生で障害のことを理解できていないとしても、そんなことを言うのは違うと思っただし、友達がそのようなことを言われて悲しくなった。当時五年生だった私は、障害のことについてまだまだ理解できていなかった。それなのになぜ私に怒りや悲しみといった感情が生まれたのか。私は当時を思い返し考えてみた。私を含め、クラスメイトは昼休みにその子とグラウンドで遊んだり、特別支援学級に行って一緒に字を書く練習をしたりしていた。また、その子は辛いことがあっても私たちには常に笑顔を見せていたし、私たちはその子が頑張る姿を近くで見ている。そして、その子を認め、受け入れ、一人の人間として尊敬することができていた。だからこそ生まれた感情だったのだと思う。

その年、私は学校の先生に

「あるボランティアに参加してみない？」

と紹介された。そのボランティアは疑似体験をし、障がい者の方から話を聞き、障害について理解を深めるという内容だった。私は友達が障がい者ということがあり、障害のことについてもっと知りたかったため、迷わずそのボランティアに参加した。疑似体験ではア

イマスクをつけて階段を上ったり、風船バレーをしたり、腕に重りをつけた状態で卓球をしたり、字を書いたり、ご飯を食べたりした。この体験で目が見えないと周りの人の声や鈴の音だけが頼りになるんだと感じ、その怖さや不安さを知り、麻痺などで腕を動かすににくい人は、動作がゆっくりになったり酷い時には動かせなかったりすることを知った。私は、この疑似体験を通して、助け合うことが大切だと感じた。そして、障がい者の方から話を聞いた時、そこでもやはり助け合うことが一番大切だと感じた。なぜそう感じたかという点、嬉しかったことはなにかという質問に対して、障がい者の方は

「分からないことがあったとき、困っているときに手を差し伸べて助けてくれる人がいたことです。」

と答えたからだ。それは障害のある人に限らず、私たちも同じだと思う。助けてと言えば助けてくれる、助けてと言わなくても助けてくれる、そんなの嬉しくないはずがない。私たちは誰かに支えられて暮らしている。だからこそ、私たちも誰かを支えなければならぬ。

「皆で助け合う」という言葉はとても簡単な言葉だが、実行するのが難しい。それは、企業の雇用や小学校

の話のように人は認め合うことがなかなかできないからだ。私も人を認めたり許したりすることがきつとまだまできていないと思う。障がい者の方が暮らしやすくなるためには、すべての人の個人の尊厳と多様性が保障され、すべての人が幸せに暮らせる社会になることが重要だ。しかし、すべての人が幸せに生きることを願っても実現できない、ただの理想であり、きれい事だと思う人もいるだろう。それでも、私は誰もが笑顔で幸せに暮らせるような社会になることを信じているし、このような世界になるように、まずは障害について知り、障害のある人を認め、互いに助け合うことから始める。そして、この行動を私から起こしていかなければならないと思っている。

長崎県社会福祉協議会会長賞

姉の存在

私には、果たさなければならぬ事があります。それは、九つはなれた重度の知的障害を持つ姉を支えることです。

私が姉の状態を知ったのは、小学校に入学してからです。その前までは、なぜ九つもはなれているのに私でも出来ることをお母さんたちに手伝ってもらっているのか、なぜ私が泣くと楽しそうに笑って私の顔に手を出してくるのかなど沢山の疑問でいっぱいでした。まだその時は、障がいという言葉すら知らなかった。なので、母や祖母に「お姉ちゃんは、少しお手伝いをしないといろいろな事を自分で出来ないんだよ。」と教えてもらいながら少しずつ姉のことを理解出来るようになっていきました。それから私も、母や祖母がしてい

ながさきけんりつしまはらしょうぎょうこうがっこう
長崎県立島原商業高等学校

二年

本 多 真 歩
ほん だ ま ほ

るお手伝いを見習いながら、二人だけでお風呂に入ったり、トイレに連れて行ったりしていました。母に起こされ、それでも起きない私を姉が起こし、一緒に朝ご飯を食べ、それぞれの身支度をして、バラバラで家を出て、家に帰り、少し一緒に遊んで、夜ご飯を食べ、お風呂に入り、また一緒に遊んでと、一日をほぼ姉と一緒に過ごしていました。そんないつも一緒にいてくれる姉に対して、とても酷いことをしていた時がありました。

それは私が小学五年生の時の事です。母と姉と三人で大きなショッピング施設で買い物をしていました。姉はいつもと違う場所で中々落ち着かず、大きな声を出して興奮していました。私はその頃、周りの目がと

ても気になり、大きな声を出す姉と一緒に歩くことに、恥ずかしいという思いをどこかで感じていて、一人だけ母と姉から距離をとり、離れて歩いていました。また同じ年に、年長から習っていたレスリングの試合がありました。応援に来てくれた姉はまた興奮していて、せっかく来てくれていたのに、私は姉を避けるようにして、行動していました。その時から数日が過ぎたある日、私は母に、「お姉ちゃんは、いっぱい人がいると大きな声を出して周りの人から見られているのに、一緒にいて恥ずかしくないの。」と聞きました。すると母は、「お姉ちゃんは周りの人に見られているんじゃない、見せているとよ。お姉ちゃんのような人が世界には沢山いるって知ってもらいたくて外を一緒に歩いとるとよ。」と言いました。それを聞いたときはどういう意味か全く理解することが出来ませんでした。しかし、姉が応援に来た時、姉を見たと言う人から、「お姉ちゃん、とっても元気だね。」と言われました。その時、母が言っていたことをやっと理解することが出来ました。それと同時に、自分が姉に対してとった行動が本当に悪いことだったなと申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。他の人より何倍も強く、差別や偏見はいけない事だと分かっていたのに、酷いこと

をした自分が悔しくてたまりませんでした。

それから私は、もう一度姉としっかり向き合って、いろんな人に姉のことを知ってもらいたいなと強く思うようになりました。私がつらい時、隣にくっついてきて何も言わずに側で見守ってくれたり、私が母に怒られたときは、ニヤニヤしながら近づいてきて笑わせようとしてくれていたりとても支えられていたなと改めて感じる事が出来ました。だから、これから、私が姉を側で支えていけるようにして、今姉は、何をしようと考えているのか、どんな気持ちでいるのかなど内面的な部分でも守り、支えていけるようにしたいです。

自分では差別をしたり、偏見を持つたりしていないつもりでも、（かわいそう）や（大変そう）という言葉で相手を傷つけてしまう事を多くの人に分かってもらいたいです。また、障がいを持っている人のことを（障害者）と否定的な言葉を使って表すのではなく、障がいがある人などと、肯定的な言葉を使って表す人が一人でも増えてほしいと思います。そのような言葉一つに対する意識を少しずつ変えていくことで、暖かい場所を作ることが出来ると思います。姉のような重度な知的障害を持っている方も、嬉しい時には笑顔に

なったり、自分の好きなことをしたり、嫌なことがあれば嫌だと拒否反応をとったりします。私たち、障がいを持っていない人と同じように、豊かな感情を形成していることをより深く理解して欲しいとも思います。そして、障がいのある人となない人が接し、関わり合うことで、全ての人の尊厳が守られる社会、共生社会へと近づいていけるよう、隔たりをなくして、ともに支え合っていけるようにしていきます。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

チャレンジ、苦手なことは、得意なこと

一般

下田国博

私は、就労支援事業所に通所して一年過ぎました。片道二時間、バスと電車を乗り継いで通勤しています。私のコンセプトは、(毎日通所して楽しむ)です。今年からピアノを始めました。人生で初めてのピアノ、楽譜は読めないし見えませんが、音階を暗記して歌を口ずさみながらピアノ叩いています。一曲目(チューリップ)二曲目(Happy birthday)三曲目(小柳ルミ子)さんの(瀬戸の花嫁)、三曲目は、ちょっとジャンプしてみました。先生は、姪っ子と市民の皆様方です。最寄り駅にピアノが設置してありますので、毎日、練習させて頂いています。徐々に色んな事を発見しています。一曲目では、初めてのピアノ二曲目で

は、半音を、三曲目では、高音と低音の音を、たまに、先生に、ラインで課題曲を送っています。今日は、全く知らない人に声を掛けさせて頂き、今から(小柳ルミ子)さんの(瀬戸の花嫁)の歌を歌いながら演奏します。アドバイスをお願いしますと声を掛けさせて頂きました。知らない方に声を掛ける事に、最初は、抵抗がありました。周りの方々から聞いた事がありますが、サポートをしたけれど声をかけられないと、元来、話す事が好きな私から声を掛けさせて頂きサポートを、お願いしています。毎日、フリーの同行支援サービスをお願いしている感じです。周りの皆さんを巻き込んでいます。最寄り駅の改札口が三階にあり

ますので、三階に行く必要があります。毎日、エレベーターの前に立ってエレベーターの三階のボタンを押して頂ける方を探しています。色んな方がいらっしやいます。三階のボタンを押して箱から出られる方、三階まで同行してくださる方、改札口までサポートしてくださる方、無視される方、駅構内は、駅員さんに全面的にサポートして頂いています。以前は、両親から迷惑を掛けないように言われていましたので、周りの方から、何かお手伝いする事はありませんか？と言われても、結構です。自分でやれますのでと言ってました。周りの人から見ると、危なっかしいのでしょね。私に、余裕が無かったんだなと思いました。サポートして頂く時は、大胆に。何をしてもらいたいのか？どこに連れて行ってほしいのか？肩を貸してほしいのか？毎日、色んな方とコミュニケーションが出来て楽しいです。遠方の就労支援事業所に行くきっかけになったのは、オーナーと友人関係やりたい時にやりたい事ができるコミュニケーションに重きをおいている※やりたい事〃やりたくなかった事、パソコン、楽器、アイパット、夜間の外出。以前は、苦手だと思い込んでいた四大項目でした。今は、得意です。通所して一年過ぎましたので、冬場の帰り道に不安がありました。午

前中だけにしようか？早退しようか？でも、私は、どちらも選択しませんでした。今まで生きて来た中で（苦手）だと決めつけ自分自身にふたをしてきました。今回は、苦手なことにチャレンジしよう決めました。普段は、点字ブロックを利用しています。バス停からの帰り道、真っ暗。通勤に毎日歩いているので大丈夫だと思いついていました。でも、怖い。妻に電話して迎えに来てもらおうか？迷いましたが、今、自分がどこにいるのか分かりませんでしたので、通る人を待ちました。初対面の人に向かって私の自宅まで送ってくださいと声をかけました。それを毎日繰り返していきました。そのうちに、周りの方から声を掛けられるようになりました。お手伝いしましょうか？どちらに行かれるんですか？自宅まで送りましょうか？最初に声を掛けて頂いたのは、中学生でした。話していると、声を掛けて頂いたのはどうですか？、白い杖を持たれていたの、お手伝いしようと思いました。次の日から入れ替わり立ち替わり、声を掛けて頂きました。今日は、中学生、明日は高校生、小学生にも、話かけられました。お家まで送ります。今からピアノ教室に行きますが、その前に目の見えない人のお手伝いをしなくて待っていました。町民の皆様にご認識されたので

しょうか？毎日、話かけられる事が多くなったように感じます。皆様の暖かいサポートで私は、外出できません。ありがとうございます。

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

学んだことを将来に繋げる

ながさきけんりついでいはやのうせふようこうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校

三年

田中 萌
たなか むえ

私は高校二年生から介護や福祉について学習するヒューマンサービスコースを選択し、日々知識を身に付けています。授業の一環で介護施設で実習をさせていただいたり、外部の講師の方々が授業をしてくださって充実した学習をしています。私が日々の学習や実習で体験したことを紹介します。

今年、初めての施設実習をさせていただいたあるデイサービスで障がいを持つ二人の利用者さんに出逢いました。お二人とも年齢や性格は全然違いましたが、とても優しい方でした。朝のお迎えで初めてお会いしたときの第一印象はとても明るい方と少し大人しい方だと思いました。私達は障がいがあるから、出来ない、お手伝いをしてあげなきゃと思います、それはその

方の残存能力を活用できず自尊心を傷付けてしまう可能性があります。Aさんに入浴後のお茶を手渡しして、お手伝いをさせていただこうと思いましたが、

「自分で出来るから大丈夫。ありがとうね。」

とおっしゃいました。私は無意識のうちに勝手に出来ないと決めつけていたようです。その方は四肢を思うように動かすことは難しいはずですが、器用にお茶を飲まれていました。職員の方々は利用者さんのことをよく理解されていて、本人さんが出来ることは自分でしていた、という援助をしていました。Aさんは自己理解・意思表示がしっかりできており、コミュニケーションをうまくとることが出来たので、私も過介助になりすぎだと気付きました。

しかし自発的に言葉を話すことができない方やうまく意思表示ができない方の気持ちに気付くことはとても難しいです。Bさんはあまり自分から話すことはなく、質問をしたら答えてくださる程度でした。Bさんの介助をさせていただいた時に私が注意したことは、反応が薄くてもしっかりと説明や声かけをすることです。その方の意思を言葉で理解することができない場合は非言語コミュニケーションを活用します。表情や視線、行動から言葉ではわからない本心を知るヒントを得ることができます。私もBさんの表情などをしっかりと観察して、適度な声かけを行いました。そうすることで、介助の途中に気持ち良さそうな表情も見られました。もし、不快を感じているようだったら一度介助をやめて、その方のペースに合わせた介助をする必要があるとわかりました。

障がい者と言われる方にとって多少不便なことがあるだけで、感情や自分の意思をしっかり持って普通の日々を過ごしています。どんな見た目でも、苦手なことがあったとしてもその人の個性として、受容し平等に対遇されるべきだと思います。周囲の人だけでなく全ての人が障がいについて理解し、立場の弱い方々に手を差し伸べることで、誰もが暮らしやすい世の中

をつくることができます。

近年は「LGBTQ」や「精神障害」また、「発達障害」など目に見えない障がいも増加しています。何気無い言葉や周囲から理解してもらえないことで、傷付き苦しんでいる人々がたくさんいらっしゃいます。

「障がいがあるから仕方ない。変な人だな。」

障がいという言葉を使っていること自体、差別をしていることに繋がり、偏見や良くない考えをしてしまう人が増加しているのではないのでしょうか。自分の障がいやカミングアウトすることはとても勇気が必要であり、その後も他者からの意見を気にしながら生活していくことになるでしょう。それでもカミングアウトする方がいらっしやるのは、ありのままの自分を受け入れてほしいという思いがあるからだと思います。目に見えない障がいとは言ってもらわないとわからないことが多いため、難しいと思うかもしれませんが、しかし、常日頃から相手の気持ちを考え、その人を受容し、困っている方がいたら手を差し伸べるなど相手を思いやった行動をすることで、みんなが暮らしやすい世の中をつくることができます、私は思っています。

施設の実習は一日しかできませんでしたが、障がいのある方と関わり、貴重な体験が出来たと思っています

す。学んだことを生かし、相手を大切にしてお優しく接
することができるよう日々の学習に取り組んでいき
たいです。

私は将来看護師になりたいと思っています。様々な
疾患で入院されて、身体的にも精神的にも負担がたく
さんある患者さんに、傾聴・受容・共感で会話をし相
手を尊重したケアを行いたいと思っています。そして
どの患者さんにも平等に治療が受けられるような環
境をつくり、患者さんのQOLの向上を目指して日々
看護を行いたいです。ヘレン・ケラーさんの言葉で、「人々
の思いやりがあれば、小さな善意を大きな貢献にか
えることができる。」という名言があります。私もそ
のような存在になれるよう誰かのために仕事をしたい
です。

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

介護士になりたい

ながさきけんりつせほとくべつしえんがっこうほくしゅうぶんこうとうぶ
長崎県立佐世保特別支援学校北松分校高等部 二年

田中愛結里
たなかあゆり

私は、小学校の頃から授業を受けるときには支援の先生が隣にいて教えてもらっていた。小学六年生からは特別支援学級に在籍し、高校からは特別支援学校に通っている。高等部一年生の頃は、なぜ自分が支援学校に通わないといけないのか納得できず泣いたこともあった。

しかし、支援学校で学校生活を送る中で、卒業後の就労を目指して五回の現場実習があることが分かり、勉強に苦手意識がある私でもチャレンジすれば就職できるのではないかと考えるようになった。一年生のときの一回目の実習では、老人デイサービスセンターで二週間の実習を行った。初めて、実習の中で高齢な利用者の方と触れ合って、難しい仕事はあったが、利用

者の方とたくさんお話ができて、楽しく実習ができた。「礼儀正しいね。」「笑顔がいいね。」と言われたことがうれしくて、介護の仕事につきたいと真剣に考えるようになった。

一年生のときの三者面談の中で、本気で介護職を目指すのであれば、介護職員初任者研修を受けてみたらどうかとの提案があり、二年生に進級したら研修を受けてみよう和家人と相談して決めた。実際に研修を受けてみると、専門用語を覚えることや福祉制度など、難しいこともたくさんあり、学校での学習と福祉の勉強の両立が大変なときもあった。しかし、同じ初任者研修を受けている仲間が声をかけてくれたり、励ましてくれたたりしたので、難しい勉強を頑張ることができ

た。また、外部講師の方から、シート交換の仕方や衣類の着脱の仕方、清拭の仕方など、介助の仕事を具体的に教えてもらうことができ、とても勉強になった。初任者研修も残り半年となったが、資格が取れるよう、仲間と協力しながら頑張りたいと思っている。

私は、支援学校での現場実習や介護職員初任者研修を通して、ベッドメイキングや余暇活動で行う折り紙制作など、手先を使った活動が苦手であることに気付いた。これからの学校生活を通して、苦手なことが克服できるように努力をしていきたいと考えるようになった。そこで少しでもできることを増やすために、登校後、折り紙の本を見て折り紙を折ったり、友達に折り方を習ったりしている。自分が身に付けたことを次の実習で発揮できるようにしていきたい。

今回、介護作文を書くにあたり、自分にできる介護とは何かを考えてみた。その中で、小さい頃から支援を受けながら生活してきた経験と、学校での現場実習や介護職員初任者研修を通して、おじいちゃん、おばあちゃんに笑顔になってもらうためには、私自身が笑顔で接することが大切であると考えた。人生の大先輩である、おじいちゃん、おばあちゃんに対して、尊敬の気持ちをもって、丁寧に、穏やかに対応していきたい。

たい。

今、私にできることは、困っている人や電車で高齢の方を見かけたなら席をゆずったり、声をかけたりすることだと思うので、恥ずかしい気持ちはあるが、自分から声をかけるようにしていきたい。

高等部卒業後は、老人介護施設で働きたいと思っている。そのためには、これまでに学んだことや経験したことをしっかりと身に付け、高齢者の方や職場の方から頼りにしてもらえるように、日々、目標をもって頑張っていきたいと思う。

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

共感的理解

「障がい者」という言葉を聞くとなんか何を感じるだろう。なるべく関わらないようにしようと思うのか、しゃべってみようと思うのかは人それぞれだと思おう。

私は幼い頃に初めて、みんなと少し違うなと思う子に出会った。その子は言語表現が苦手だった。一つ下の子で保育園で関わることは少なかった。けれど、兄の友達で近所の子と分かってから対面することが多くなり名前がMちゃんと知った。

Mちゃんは話しかけると、毎回ニコニコしてくれた。けれど返事が返ってきたことはなかったと思う。幼い頃の自分はこう思っていたのだろうか。

中学生の時の私は、部活と勉強に追われ自分の時間が欲しいために両親に毎日当たる反抗期だった。学校

ながさきけんりついはやのうせやうこうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校
二年
城野希歩

でも仲の良い人以外は話さなくなった。中学三年生の時にMちゃんとは違った障がいをもった子に出会った。その子はよくしゃべる子だった。当時反抗期だった私はめんどくさいな思っていた。無視をしたこともあった。けれど友達のHちゃんはバタバタしている時でも立ち止まって話を聞いていた。すごいなと思ってマネしようとしたけれどできなかった。私たちが卒業する時には、Hちゃんが手紙を貰っていた。私が無視までしてしまった子は「Hちゃんに会えなくなるのは寂しい。」と号泣していた。その時の私は無視してごめんねと思うと同時になぜこんなに泣いているのだろうかと思っていた。

そして高校入学し新しい友達ができた。新しい環境

で好きな事が学べることに嬉しさを覚え、両親に感謝しようと思えた。高校生活は毎日が楽しかった。今までしていた部活も辞めて心も体もリラックスすることができた。高校生活に慣れてきた頃、中学校では離れていたMちゃんと再会した。久し振りだったのにMちゃんは、ニコニコ笑って手を振ってくれた。とても嬉しかった。次会えたら話してみようと思った。話しかけたら久し振りで緊張したのか少し強張っていた。無理に話をするのはよくないと思い、「またね。」と手を振るとMちゃんもニコッと笑って手を振ってくれた。その日、ちよっといきすぎたかなと反省した。覚えていてくれたことはとても嬉しかった。

高校二年生になって、私は福祉を学ぶことができないコースを選択した。そのコースでコミュニケーションを学習している時に自分の欠点に気づいた。それは、共感的理解だ。共感的理解とは、相手があるがままに受容し同じ人間になったように感じることである。私の場合を受容しても相手の方と親身に寄り添うところが、自分の主張を押しつけていることが多かった。コミュニケーションを学んだ時は高齢者が主だったが、普段の生活を振り返っても気づくことが多く、意識して取り組もうと思えた。

幼い頃たくさん遊んで笑ってくれたMちゃんと無視までしてしまった子の違いは何だったのだろうか。それは、心の器の大きさだ。Mちゃんがたくさん笑ってくれたのは私に心を開いてくれたから。私が無視までしてしまった子が友達に涙したのは心を開いていたら。これに気づいた時、友達のHちゃんはすごいなと改めて思った。障がい者という枠で人を分けたいけないこと、心の器を大きくして受容することの大切さを感じる事ができた。

障がいをもっていただけでみんなと違うことが起これるのは誰もがわかることだ。そこで、どのように行動するかで周りの目も変わってくると思う。対応の仕方は人それぞれだと思うが、相手がどのように感じるかを想像することは、自分のことになって考えれば誰でもできると思う。障がい者と向き合うことは簡単なことではない。けれど、心の器を大きくしていれば普段イライラしてしまうことも受けとめることができる。私がい実際に体験して、いろいろな方から刺激をもらいたくさんのことを学ぶことができた。やってしまったと思う過去のことを学びの糧にして、今後出会う方たちと楽しく過ごしていきたい。

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

一冊の本から知った出会い

一般

田 中 和 枝

私が「精神障害」という事に興味を持ったきっかけは「作家・北杜夫」である。

中三の秋、ある高校の文化祭へ遊びに行き、一冊の本をその高校の学生さんに手渡された。その本から北杜夫の作品を読み始め、精神科の医師であり、自身も疾病を抱えた彼の作品のファンになった。「精神科の患者は優しい。優しすぎるから苦しむのだ。」と、エッセイに記されていた事が、心にひびく残った。

大人になり就職、結婚、子育てと充実した日々に追われた。今でいう「メンタルヘルス」やストレスへの対応も十分ではない時代だったと思う。「頑張る事が常に私の背中を押していた二十代、三十代だった。

その後、長子の小学校入学に併せ専業主婦になった。

親の「小一の壁」で、フルタイム勤務が難しくなったからだ。せっかく自由な時間を持てたので、以前から気になっていた市主催のボランティア養成講座を受講、精神科の病院のデイケアボランティアに参加した。デイケアに通所される方は、自宅暮らしで社会生活の学習や生活に馴染む挑戦をされていた。最初は会話もままならず、時間が過ぎていた。そのうち利用者さんの体調が良ければ一緒に世間話をし、御本人の夢を伺う事もできるようになっていった。

一年程活動を続けていた頃、私より一回り年上の利用者さんから話しかけられた。

「来てくれるのは嬉しいが、なぜ来るの?。」

「皆さんと一緒に過ごし楽しいからですよ。」

「働ける力があるなら働きなさい。僕達と遊んでいてはだめだ。僕は働きたいが、働く所がない。仕事に就きなさい。働きなさい。」

私自身、就業したい思いが生まれてきていた頃であり、心の中を見透かされたようだった。なにより、働きたい思いや叶えられない悔しさを、直接、利用者さんから伝えられた事にびっくりした。御自身の状況を冷静に理解され、きちんと言葉にされる姿に驚いた。

後日復職が決まり、最後のボランティアの日に、その利用者さんに背中を押してくれた事のお礼を伝えましたが、全く覚えておられず、ただ「さよなら」と淡々と言われた。本当に忘れてしまわれたのか、そうでないのかはわからないままだった。

そして今、私は精神障害者の方が暮しておられるグループホームの世話人を最後の仕事として選択している。世話人とは、専門的直接的な介護支援ではなく、生活環境や食生活などの支援を主に「隣の世話焼きおばさんの」な寮母さんみたいなものだ。全く経験のない職業への就業は不安もあったが、とにかく飛び込んでみようと思った還暦のおばさんなのだ。

北杜夫氏が「優しいから苦しい」と記した言葉の意味がほんの少しわかる気になった。利用者

の方は、好きな事ややりたい事、夢を沢山抱えつつ、御自身の苦手な事、体調、こだわり、うまく言葉にできない苦しさや常に折り合いをつけ、共同生活を営んでおられる。その姿勢は健常者となんらかわりない。できない事や苦手な事は多いかもしれない。しかし、できる事、できるようになった事、許容できる事、得意な事も本当に沢山持っておられることを知った。直接精神疾患を抱えた方々と関わり、初めて肌で感じたことだ。

そして支援を直接担っておられる生活支援員の方々は、利用者さんの夢や希望を着実に叶えていかれる。利用者さんとその御家族と一緒に二人三脚をしていくように。

メロンパンが食べたい。アイドルのコンサートに行きたい。パソコンが欲しい。料理を作りたい。旅行したい。一人暮らしをしたい。働きたい、税金を納めたい……。ささやかな夢、すぐに実現できる希望から大きな大きな夢まで。どうしたら実現できるか、快適な生活となるのかを、話し合い知恵を出し合って辛抱強く寄り添っていかれる。頭が下がる。

私自身世話人となり、支援のお手伝いをさせていた。だくようになり一年が過ぎた。利用者さんの不調時に、

ただおろおろする日もあった。今も「福祉」という世界の幅の広さや奥深さに戸惑う事も多い。

だが、あたりまえだが利用者さんと一緒に過ごす時間が増えると、個性を少しづつ知り、また学ぶことも多くなった。体調の振れ幅が大きい方々だけに、好調な時に一緒に笑ったりお話してできる日の大切さを感じる。利用者さん御自身の思いを共有できた時は、本当に嬉しい。

十五才の時、偶然手渡された一冊の本。その本が開いてくれた世界に、「毎日が勉強中」の初心者マークの私が、今、関わっている。たくさんの方々に支えられながら、自分のできるスキルで誰かの支えになれば、本当に幸いだ。

人生、何に出会うか、何が起こるのか本当にわからない。だから楽しい。そう思いながら、また明日を迎えられれば幸せだと感じる。

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

障害者との共生

ある日、私がバスに乗っていた時、運転手が席を外し、バスの入り口まで来るのを見た。どうしたのかと思いついてみると、彼は大きな板を入り口の所に置いた。すると、そこから一人の女性が乗ってきた。彼女は車いすに乗っていた。それを見た私は、車いすの女性のように障害があっても、他の人と同じようにバスに乗って、普通の生活ができるというのは素敵なことだと思つた。それから、身近な場所でのバリアフリーに目を向けるようになった。

身近な場所でも、バリアフリーは沢山あった。例えば、階段の横のスロープ、点字ブロック、駅の音声案内、多目的トイレなどだ。よく考えられていると思つた。一方、狭い通路、建物までの階段、路上の放置自転車

など、障害者の生活の中で物理的なバリアとなりそうなものも目についた。また、障害者が生活しづらくする要因は物理的なものだけではなく、健常者の障害者に対する意識や対応、接し方にもあるのではないかと考えた。

「障害者」と聞くと自分たちとは大きな違いがある存在のように感じてしまう人が多いと思う。しかし現在、身体障害者、知的障害者、精神障害者を含む障害者の総数は、九三六・六万人であり、人口の約七・四％に相当する。つまり、十四人に一人が障がいをもっているということだ。障害者というのは意外にも身近な存在である。ところが、障害者に対し、小さな子供のようにつけたり何もできない人のように扱う人がいる。

ながさきけんりついはやのうきよつこうがっこう
長崎県立諫早農業高等学校 二年

藤原望羽
ふじ 原 望 羽
わら み はね

私は、それは間違っていると思う。彼ら障害者も、自分たちと同じように感情がある一人の人間だ。自分や家族、友人も明日から何らかの障害をもつことになる可能性だってある。もしそうなった場合、どのように接してほしいか考え、障害者の尊厳を保持し、必要な時はサポートをしながらも、一人の人間であるということをお忘れず、普通に接していくことが大切だと思う。

そして、障害者は生活面だけでなく、社会的な面でも問題を抱えている場合が多い。現在、障害者の就職率は四二・九%と、とても低くなっている。その原因として、障害者は離職率が高いなどの理由から、企業に採用されにくいというものが挙げられる。障害者の離職理由としては人間関係、賃金、労働条件、仕事内容が合わないこと、症状の悪化などがあるようだ。それらに対し、企業は、臨機応変に、適切な対応をしていくべきだ。しかし、企業だけでは障害者の対応が難しい場合も多くあるだろう。そういった場合は障害者雇用に関連する機関と企業の連携や、障害者の意見に耳を傾け、可能な限り実現するなどして対応し、障害者も普通に働ける社会を目指していくべきだと思う。

このように、障害者に関する社会問題は多くある。しかし、それら全てが解決されるということはきつと

ないだろう。だが、障害者が生活しやすくするため、一人一人が差別や偏見を無くし、健常者と障害者の精神的なバリアを無くしていく必要がある。そのためにまずは、子どもに対して障害についての正しい教育をして、間違った価値観を植えつけず、偏見が生まれないうようにすることができているのではないだろうか。自分も今後は、障害者に関する問題は他人事ではないと捉えて、街中で困っている人を助けるなど、できる事から取り組んでいきたい。

佳作

障害の有無の壁

向陽高等学校

三年

山 やま
口 くち
杏 あん
樹 じゆ

現在、障害に対しての理解が昔に比べて深まってきているのではないかと感じています。そう感じたのは私の兄の存在があったからです。兄は幼少期から、周りの同世代とは違うズレた行動をしていることが多々ありました。母がそれに気付き病院で検査をした結果、「ADHD」であることが分かりました。その頃私自身も幼く兄が病気であることすら親から教えられていませんでしたがその幼い私でさえ兄の行動には違和感があったのを覚えています。

障害には様々な種類があります。兄のように外見だけでは分からないような発達障害や精神障害。目に見えて分かる身体障害など様々です。外見だけで障害の有無が分からなければ、社会に出た時に周囲からの理

解が得られず苦しく辛い思いをされる方が生まれると思います。逆に外見だけですぐに障害者だと気付かれてしまえば、周囲から好奇心な目で見られたり、特別扱いをされたりしてしまいがちです。じゃあ障害がない人はどうすればいいのかという話になります。

そもそも特別扱いというものは親切心で行うことが多いのです。しかし、障害がある人は「普通」を望んでいるのではないかと思いました。皆と同じように普通に話して歩いて食べて勉強や仕事をする。私がこう思ったのは実際にそういう声を聞いたからです。兄は小学校から泣いて帰ってくるのがよくありました。ADHDだったため特別教室に通っていましたが、友達には特別教室に通っていることを隠していました。

ある日その隠しごとが友達に知られてしまったという出来事がありました。母と兄が話しているのを、幼いながらに興味を持った私は聞いてしまいました。二人の話の中で特に印象深く今でも覚えている内容は、「普通になりたい」という兄本人の言葉でした。当時は意味が分かりませんでした。今この年齢になって分かりました。普通がどれだけ幸せなのか。

この世の中には様々な障害を持った人が沢山います。自分の障害を世の中に発信する活動をしている方もいれば、その障害があつてこそ自分だという方もいます。障害については捉え方が人それぞれ異なります。だからその人その人で接し方も異なってくるのかもしれません。私はそのような考え方も含めて、障害者である前に一人の人間として周りで普通に生活している人々と同じように接することができれば、障害者、障害を持つているその人自身について深く知ることができるのではないかと思いました。

学校で学ぶことには限界があるとは思いますが、小学生の頃からそういう知識に少しでも触れることで現在の私達の世代よりも多くの知識を蓄えた次世代が様々な分野で貢献できるのではないのでしょうか。また、障害の影響で生活に不便を感じる方が多いと思う

ので、もっとバリアフリー化を促進しどんな人でも快適に過ごせる街づくりが、これからは大切になってくるのではないかと感じました。

佳作

私の妹

向陽高等学校

一年

永田りん

「意思疎通のできない重度の障害者は不幸かつ社会に不要な存在である」

相模原障害者施設殺傷事件の犯人、植松聖の思想だ。これを聞いた時私はなんて一方的な考え方だろうと思っただ。

私の双子の妹には発達障害がある。幼い頃から知ってはいたものの、特に意識して接するようにはなかった。私達は小学一年生になり共に普通学級で過ごすことになった。妹の障害について実感がわいたのはその辺りからである。

新しい学校生活、妹からすれば周囲の行動はとても速く、ついていくことができなかった。まして小学一年生の私が妹の心情を察し手助けをするなんていう

は無理な話だった。ある日の昼休み妹が泣いてしまった。クラスメイトは私に「どうにかして」「双子でしょ。」と口々に言った。そんな一年間の生活に互いに嫌気が差し二年生から妹は特別学級になり、私とクラスが一緒になることはなくなった。

それからは家で遊ぶことはあったものの、学校で接する機会は減っていき、学年が上がるにつれ私達姉妹の距離は開いていった。

しかし、小学生の頃を改めて思い出してみると良い思い出もある。私が男の子に石を投げられ泣いたことがあった。その時、気弱で家族以外に意見を言うことがめつたになかった妹が怒り男の子に謝るよう強く言ったのだ。家では喋るのかときかれる程おとなしい

妹が、他人を怒るところを見たのは初めてのことだった。

中学生になると、双子とはいえ成長の違いは分かりやすくなっていた。時には双子だから上下はないと言われ、時には妹には障害があるから仕方ないと言われることがあった。私自身も仕方ないとは分かっていたがこの頃には妹のことがあまり好きではなくなっていた。ただ、好きではなくとも姉妹であることにかわりない。障害を理由に差別しようとも思わないが、全ての人がそういう考えかといえればそれは否だ。

二〇一六年に起きた相模原障害者施設殺傷事件の犯人、植松聖は「重度障害者は不幸だ」「不必要であり居なくなれば平和になる」と考えとても凄惨な事件を起こした。人がどう考えようと自由である。しかし、障害があってもなくても同じ人間で同じように独自の考えを持っているはずだ。何故不幸だと決めつけ多くの命を奪ってしまったのだろう。障害がある人の「普通」とこの人の「普通」は懸け離れていた。私の考える「普通」とこの人の考える「普通」も違うのだ。

「普通」は常に人の考えの基準となり、他人の「普通」を理解するのは簡単なようでとても難しい。障害がある人にしか分からない苦勞、周囲や支える側にしか分

からない苦勞がある故に「普通」にも差が出るのだと思う。私自身、妹の考えが分からず喧嘩になることも少なくなかった。しかし、辛い思いをしているのは私だけではない。妹は「普通」にすることを求められ泣いていることがよくあった。一部分の「普通」にならないことを悲しみ、そのたびに自身の「普通」を否定されているのだ。この日々にはどれほどの辛さが伴っていただろうか、そしてこれからも伴うのだろうか。

私は片方を悪だと決めつけず、自分の正義を疑える人が増えて欲しいと思う。このような考えは事件を減らすきっかけになり、広い視野は平等な社会に繋がると思うからだ。妹のように優しさを持つ人達が笑って過ごせる未来が訪れますように。

ポスター

小学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

時津町立時津小学校

六年

酒井優和

53

長崎県教育委員会教育長賞

佐世保市立黒島小中学校

五年

永安太紀

54

長崎県社会福祉協議会会長賞

おばまの森放課後等デイサービス

三年

森下夏実

55

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

佐世保市立大久保小学校

六年

黒崎翠

56

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

諫早市立西諫早小学校

二年

森叶希

57

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

おばまの森放課後等デイサービス

五年

井上新葉

58

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

おばまの森放課後等デイサービス

一年

森瑛亮

59

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

おばまの森放課後等デイサービス

三年

町田大剛

60

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

おばまの森放課後等デイサービス

四年

矢崎はるか

61

佳作

波佐見町立中央小学校

三年

宮崎瑛心

62

佳作

おばまの森放課後等デイサービス

一年

神尾隆紀

63

中学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

佐世保市立福石中学校

二年

赤木心祐子

……

64

長崎県教育委員会教育長賞

壱岐市立石田中学校

二年

中上怜美

……

65

長崎県社会福祉協議会会長賞

佐世保市立福石中学校

二年

下釜望愛

……

66

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

島原市立第一中学校

三年

外山紗和子

……

67

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

島原市立第一中学校

三年

池田日菜子

……

68

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

佐世保市立福石中学校

二年

田原匠海

……

69

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

五島市立奥浦中学校

三年

田中心梨

……

70

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

おばまの森放課後等サービスおおぞら

三年

岩崎穂乃香

……

71

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

島原市立第一中学校

三年

奥山優月

……

72

佳作

佐世保市立福石中学校

二年

廣瀬雪菜

……

73

佳作

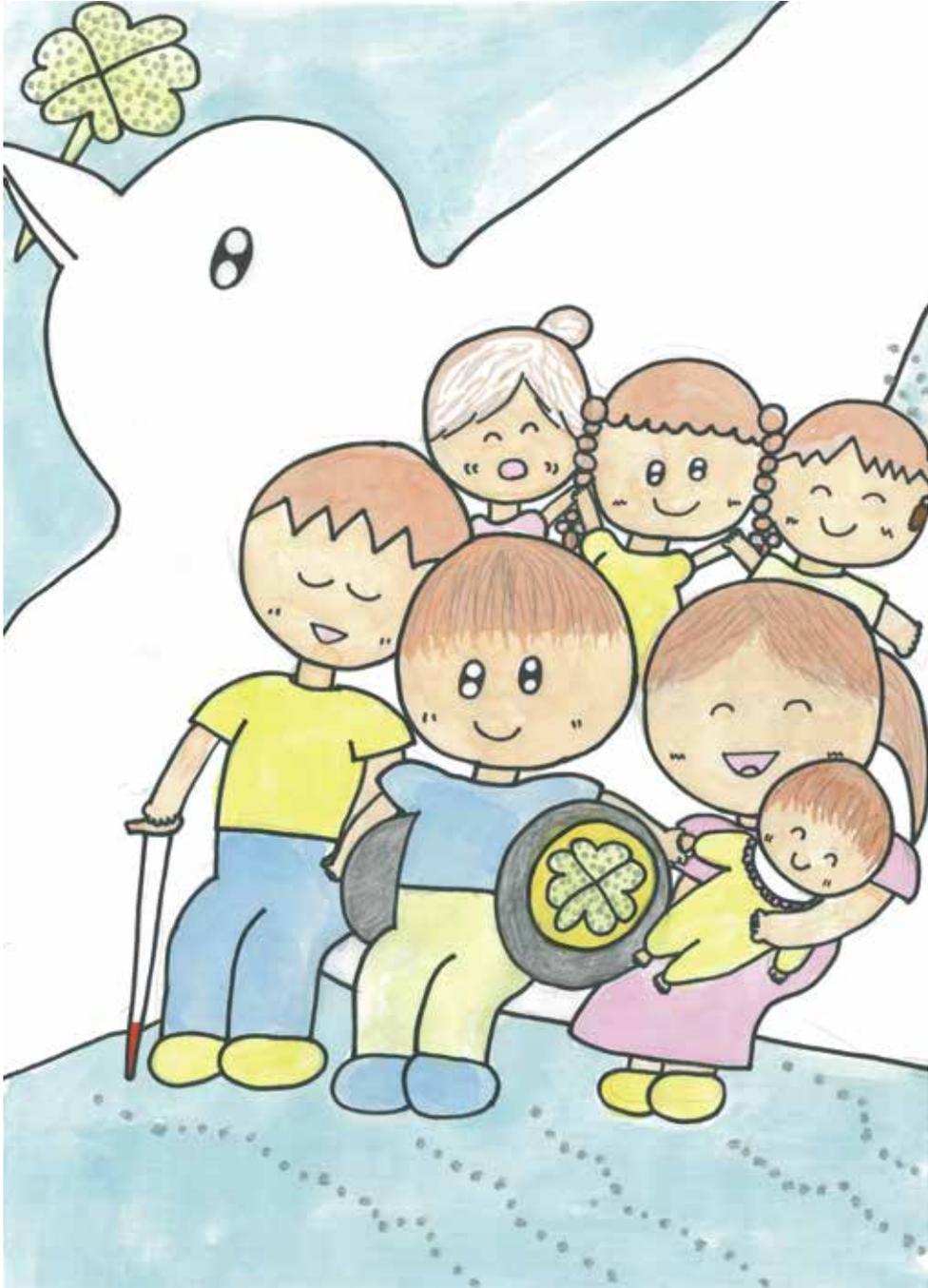
南島原市立口之津中学校

三年

南沙良

……

74



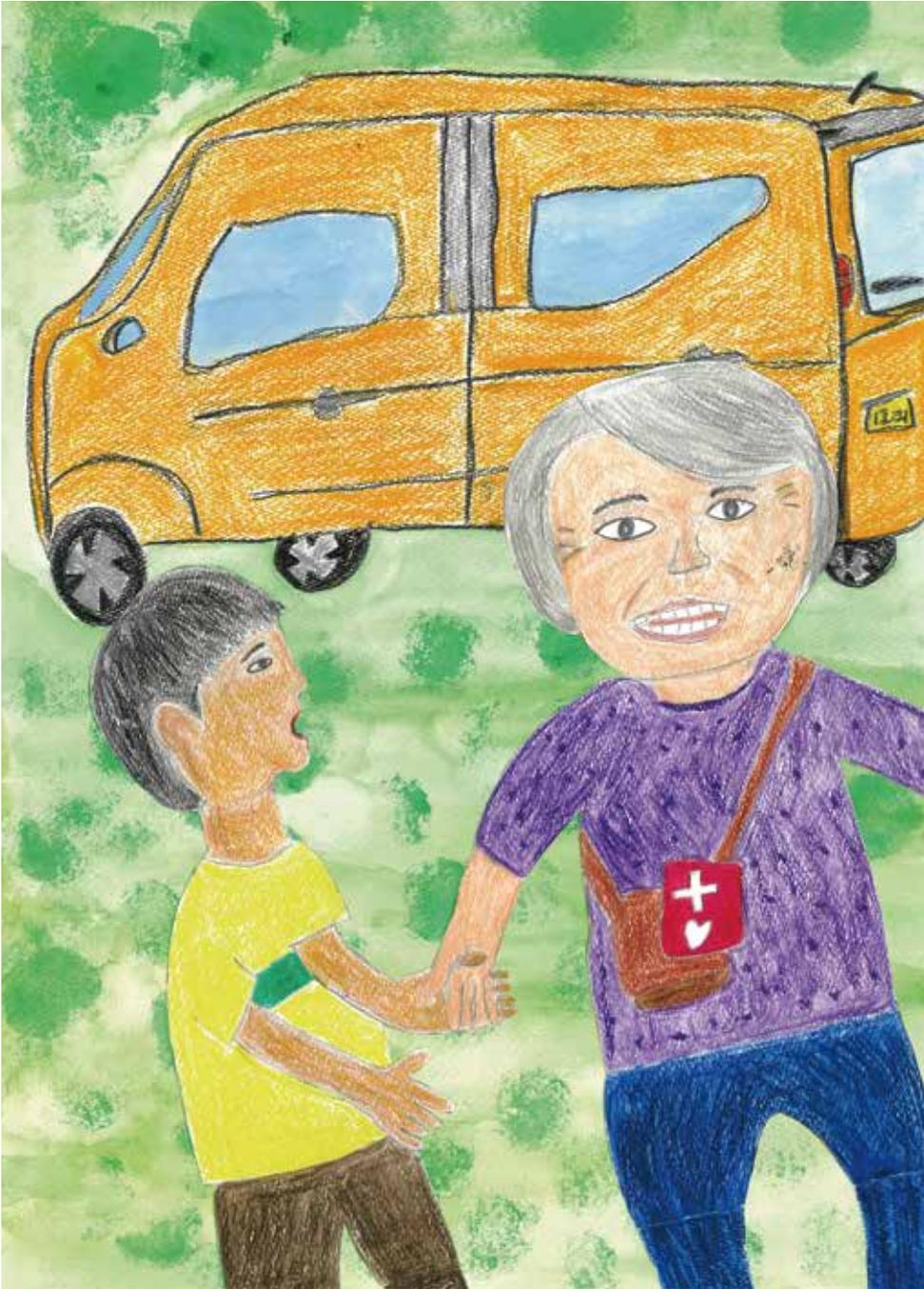
こころ て
「みんなで心の手をつなごう」

ときつちょうりつ とぎつしょうがっこう
時津町立時津小学校 6年

さかい ゆうわ
酒井優和

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

みんなで心の手をつないでいこうという思い。



「おばあちゃん手つ^てだうよ」

させぼしりつくろしまししょうちゅうがっこう
佐世保市立黒島小中学校 5年

ながやす たいき
永安太紀

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
ヘルプカードのことをみんなに知ってほしかった。



たの
「おそうじは楽しい」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 3年

もりした なつみ
森下夏美

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

得意な掃除を楽しく取り組むところ。



ひと
「心は一つ」

させばしりつおおくほしょうがっこう
佐世保市立大久保小学校 6年

くろさき みどり
黒崎 翠

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

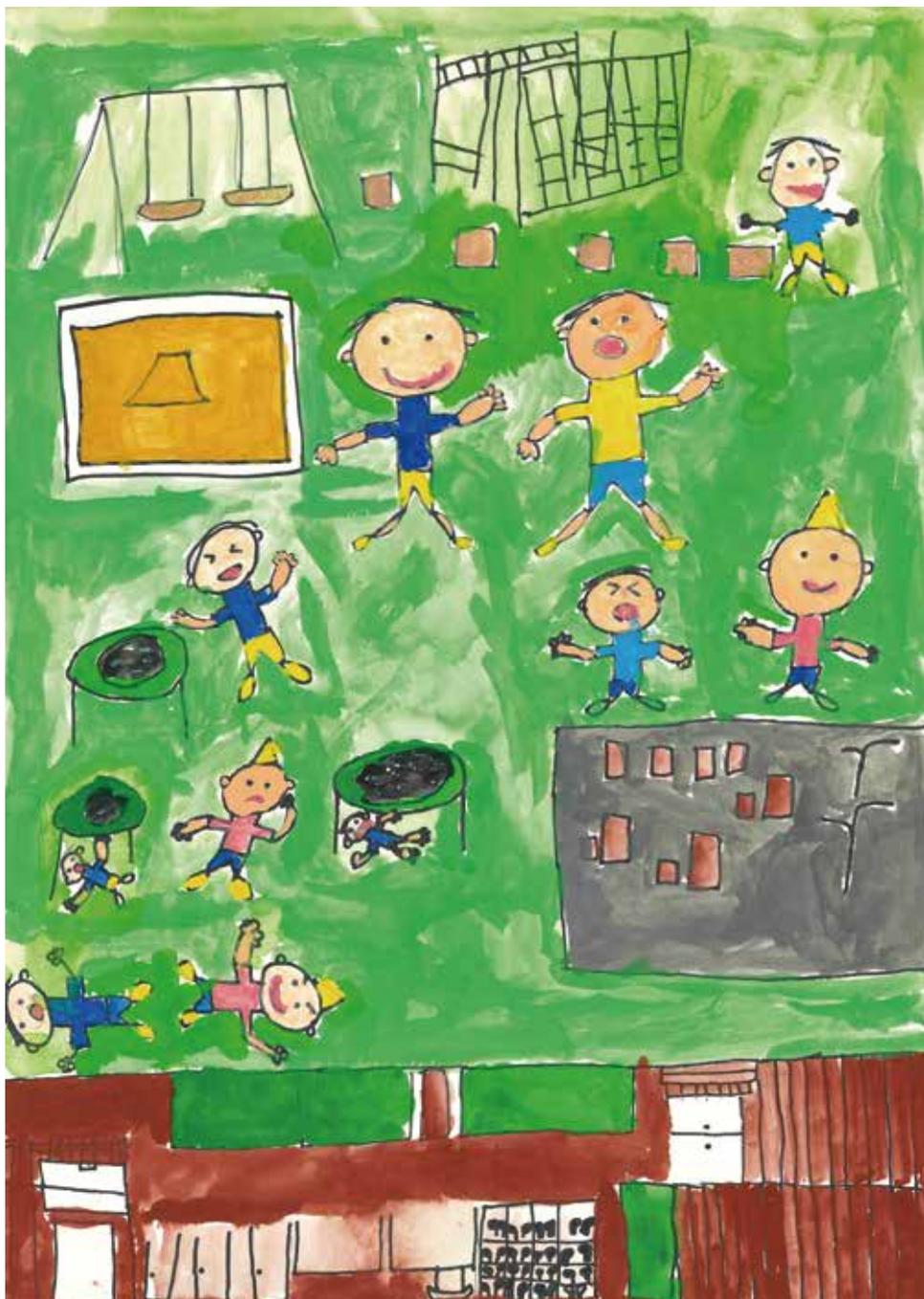
障がいのある人とも心を通じ合わせ、できることはやっていきたいという思いを表現した。



「ハートのなかのわたし」

いさはやしりつにいさはやしろうがっこう
諫早市立西諫早小学校 2年 もり と き
森 叶 希

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
障がいのある人が、楽しく暮らせるようにという気持ちをハートの絵にこめた。

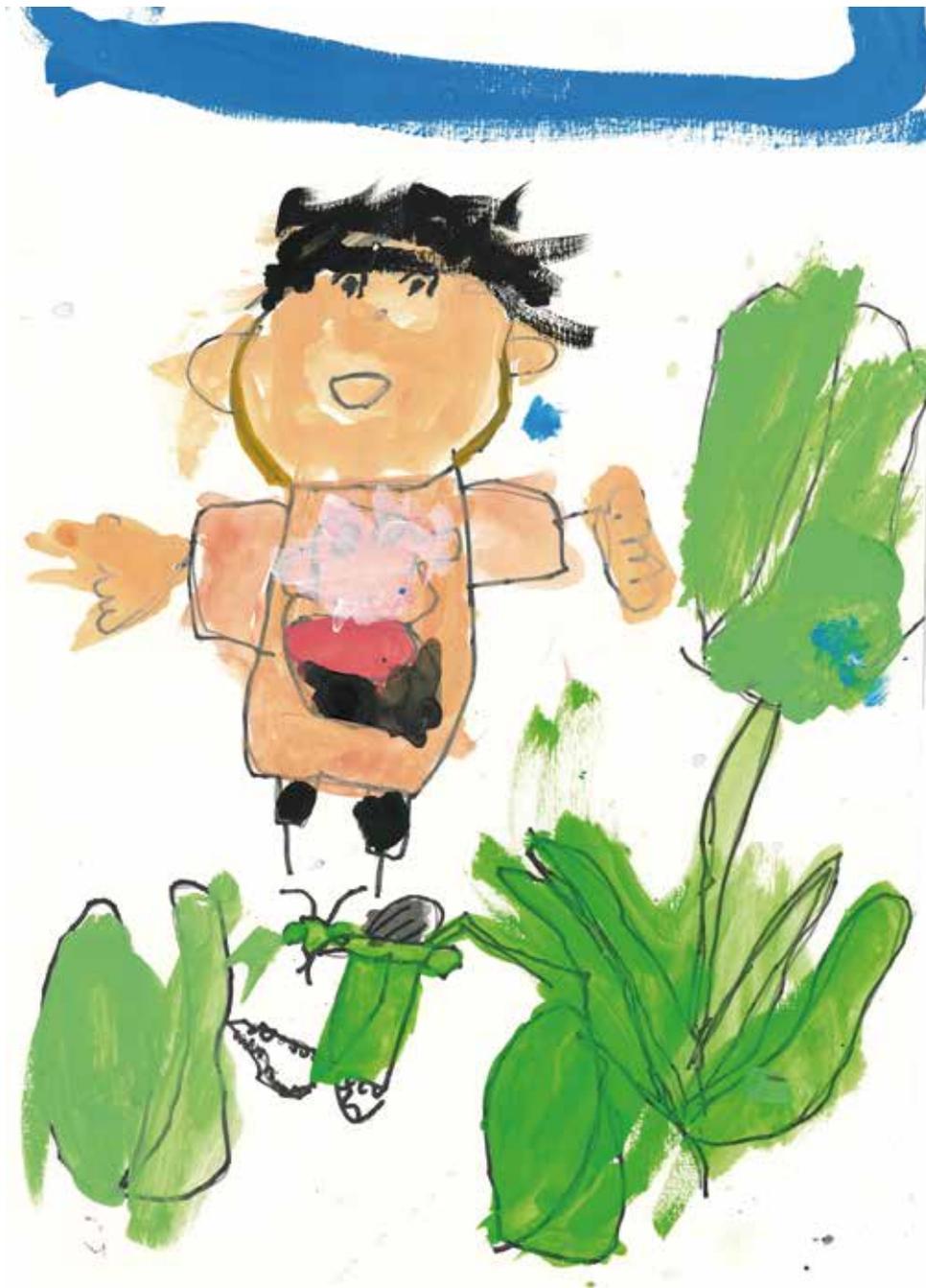


だいす
「おにごっこ大好き」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 5年

いのうえ わかば
井上新葉

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
放課後等デイサービスの友達と、芝生の庭で鬼ごっこをするのが楽しい。



「カマキリとったよ」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 1年

もり えいすけ
森 瑛亮

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
虫さがしに行き大きなカマキリを捕まえてとっても嬉しかった。



た
「たくさん食べてね」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 3年

まちだ だいごう
町田 大剛

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

うさぎのエサ（乳草）を穫ってきて食べさせている。



「おさんぽへ行ったよ」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 4年

やさき
矢崎 はるか

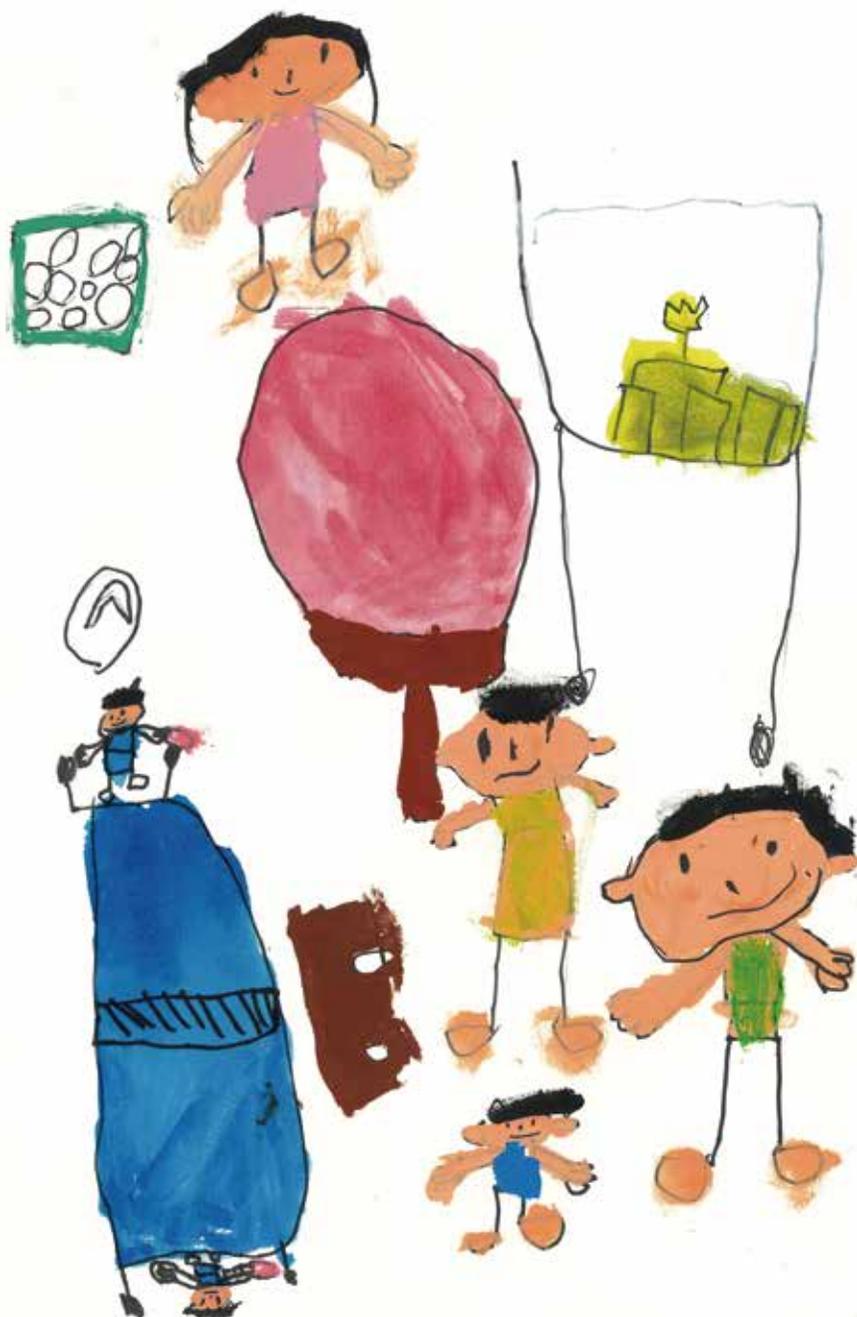
作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
友達とお散歩するのが好き。



「ヘルプマーク」

はさみちょうりつちゅうおうしょうがっこう
波佐見町立中央小学校 3年 みやざき えいしん
宮崎 瑛心

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
人が困っていたら助けてほしいということ。



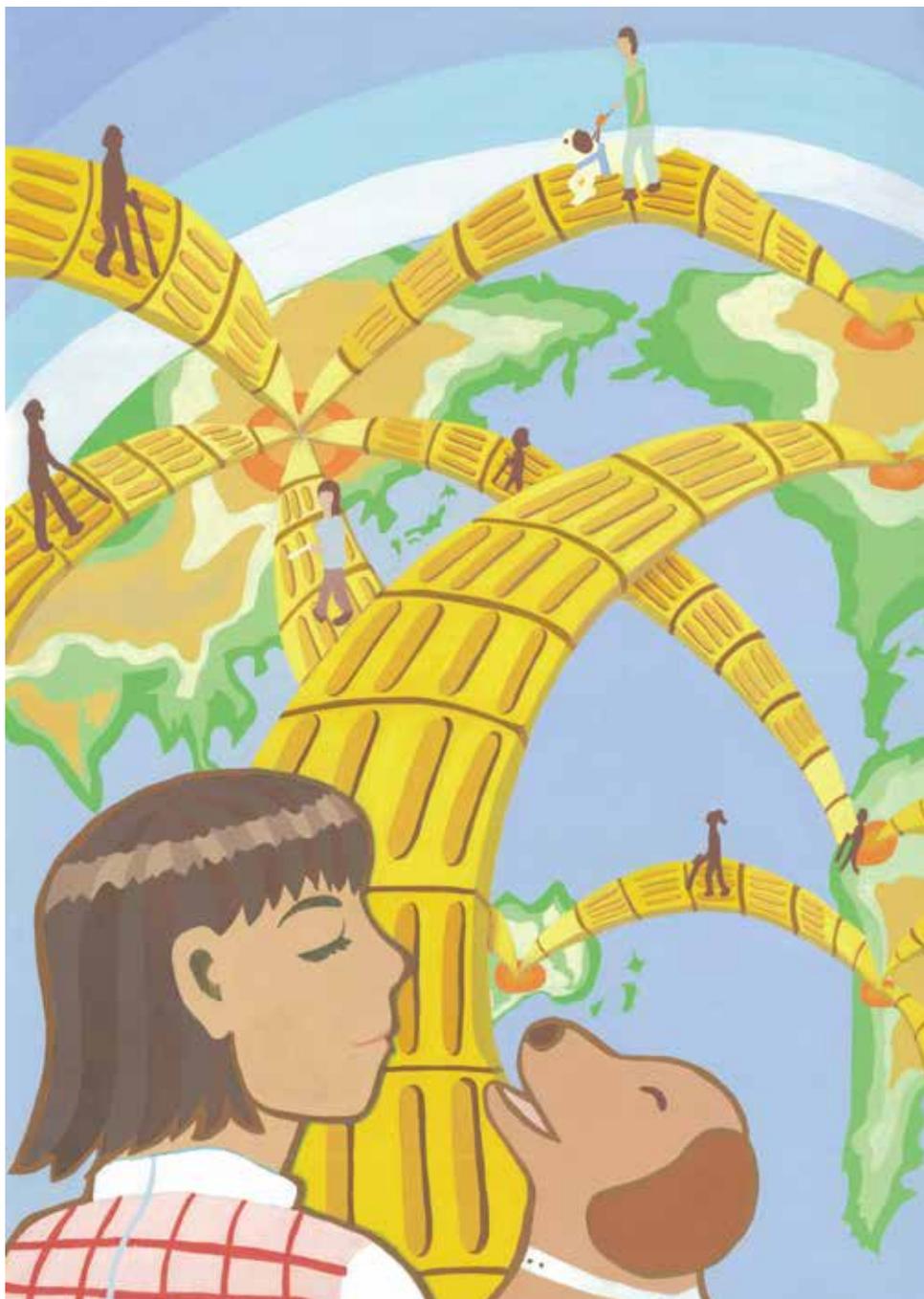
たつきゅう
「みんなで卓球たのしいな」

もりほうかごとう
おばまの森放課後等デイサービスそら 1年

かみお りゅうき
神尾隆紀

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

友達と集まり大好きな卓球をしているところ。

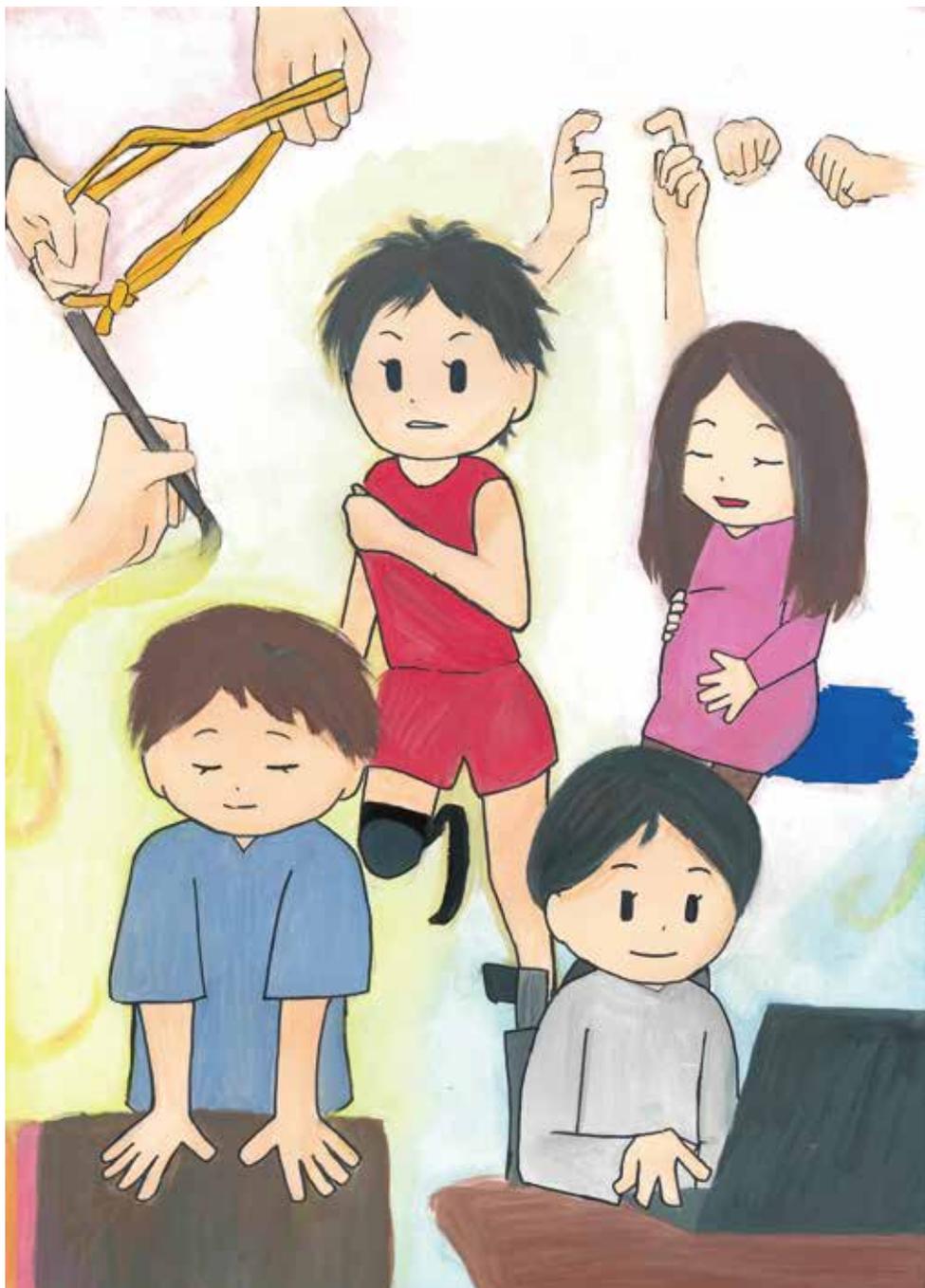


ぼく いっしょ
「僕とずっと一緒だよ」

させぼしりつふくいしちゅうがっこう 2年 あかぎ みゆね
佐世保市立 福石中学校 赤木 心祐子

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

点字ブロックの橋の上を視覚障害者の方と盲導犬と一緒に歩く姿は、自由に行きたい所に行けるんだという事をテーマに表現した。視覚障害があっても、自分の意志で行動できる世界へという願いが込められています。



かがや
「みんな輝くことができる」

いしりついでちゅうがっこう
壱岐市立石田中学校 2年

なかがみ れ み
中上 怜美

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

どんな立場にいる人も、希望を持ち、頑張ったり、喜んだり、活躍したりできるということを表現しました。



てんじ の
「点字ブロックに乗って」

させばしりつふくいしちゅうがっこう
佐世保市立福石中学校 2年

しもがま の あ
下釜望愛

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
障害者でもどこでも行けるよ。



ひとり ひとり ゆい いつ む に
「一人一人が唯一無二」

しまばらだいいちちゅうがっこう 3年 いけだ ひなこ
島原市立第一中学校 池田 日菜子

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害者も社会の大事な人間であることを理解し、助け合う社会を目指す。



たす あ
「助け合おう」

させぼりつふくいしちゅうがっこう
佐世保市立福石中学校 2年

たはら たくみ
田原 匠海

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害のある人が安心して移乗する様子。



おな
「同じこと」

ごとうしりつおくらちゅうがっこう
五島市立奥浦中学校

3年

たなかここな
田中心梨

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障がいがある人と同じように、盲導犬のことも大切に思っしてほしい。



「うさぎの赤^{あか}ちゃんが産^うまれたよ」

もりほうかごとう おばまの森放課後等デイサービスおおぞら 3年 いわさき ほのか 岩崎 穂乃香

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

うさぎのお世話をしたり遊んでいるところ。



「アネモネ」

しまばらしりつだいいちちゅうがっこう
島原市立第一中学校 3年

おくやま ゆづき
奥山 優月

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

アネモネの花言葉（白）「真実・希望・期待」である。
福祉協会テーマソング「アネモネ～白い希望の花～」



「一つのピースが^{せかい}世界へと」

させぼしりつふくいしちゅうがっこう
佐世保市立福石中学校 2年

ひろせ ゆきな
廣瀬 雪菜

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

1つ1つのピースが1つの大きなパズルになる。



しょうがいしゃ き
「障害者への気づかいを」

みなみまばらしりつくちのつちゅうがっこう 3年 みなみ さ ら
南島原市立口之津中学校 3年 南 沙 良

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
点字ブロックの上に物を置いたりすると危ないということ。

編集後記

本県では、障害のある人に対しての理解を促進するための施策の一環として、毎年「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」募集を行っておりますが、本年度は、作文に九十五編、ポスターに五十五点のご応募をいただき、厳正な審査の結果、応募作品の中から作文については小学生、中学生、高校生・一般、ポスターについては小学生、中学生の各部門において、それぞれ受賞作品を選定いたしました。この作文・ポスター集は、これらの入賞作品計四十六編・点を収録したものです。

作文の中における表現については、障害に関する用語に係る不適当な表現の有無について留意しておりますが、「心の輪を広げる体験作文」は、「出会い、ふれあい」の体験を前向きに捉えた作品であること等から、作者のご意向を損なわないようできる限り原文のとおり掲載させていただきました。

収録された作品は、いずれも、障害のある人の日々の思いや障害のある人に対する優しさ、思いやりが込められたものばかりで、この作文・ポスター集が、学校、職場、地域など様々な場において多くの方々にご覧いただき、障害や障害のある人に対する理解が深まり、相互理解が一層推進されることを期待しております。

結びに、この作文・ポスター集の編集にあたり多大なご協力をいただきました関係者の皆様方に対し、厚くお礼申し上げます。

令和四年十二月

長崎県福祉保健部障害福祉課

この作品集は、長崎県愛の福祉基金を活用して作成しています。

【愛の福祉基金とは】

愛の福祉基金は、障害のある方々のため基金箱を設置いただき、愛の心と寄付金を集める運動として昭和47年11月2日から始まりました。

基金箱は、各学校、企業、その他各種団体に設置していただいています。

寄付金は、長崎県愛の福祉基金として積み立てられ、障害者の芸術活動やスポーツの振興等、県内の様々な障害者の福祉の推進に活用しています。

愛の基金は、障害をもつ人や家族、又、サポートするボランティアの方々にとって多くの希望や勇気、可能性へとつながっています。

また、愛の福祉基金では、基金箱の寄付以外にも、一般寄付を受付けています。

あなたの善意を愛の基金箱に！



<基金箱製作協力>
長崎慈光園
陶器デザイナー森正洋氏
長崎県窯業技術センター

あなたのお店に、あなたの職場に備えてください。

障害者に関するマークについて

街で見かける障害者に関するマークには、主に次のようなものがあります。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。

障害者のための国際シンボルマーク



障害者が利用できる建物、施設であることを明確に表すための世界共通のシンボルマークです。マークの使用については国際リハビリテーション協会の「使用指針」により定められています。※このマークは「すべての障害者を対象」としたものです。特に車椅子を利用する障害者を限定し、使用されるものではありません。

ヘルプマーク



外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。(JIS規格)

ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

視覚障害者のためのシンボルマーク



世界盲人連合で1984年に制定された視覚障害のある人のための世界共通のマークです。視覚障害のある人の安全やバリアフリーに考慮された建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物・書籍などで身近に見かけるマークです。

耳マーク



聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚障害のある方は見た目には分からないために、誤解されたり、不利益をこうむったり、社会生活上で不安が少なくありません。このマークを掲示された場合は、相手が「聞こえない・聞こえにくい」ことを理解し、コミュニケーションの方法に配慮をする必要があります。

ほじょ犬マーク



身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」により、公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設では、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。

オストメイトマーク



人工肛門・人工膀胱を造設している人(オストメイト)のための設備があることを表しています。オストメイト対応のトイレの入口・案内誘導プレートに表示されています。このマークを見かけた場合には、そのトイレがオストメイトに配慮されたトイレであることについて、ご理解、ご協力をお願いします。

ハート・プラスマーク



「身体内部に障害がある人」を表しています。身体内部(心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱・直腸、小腸、免疫機能)に障害がある方は外見からは分かりにくいので、様々な誤解を受けることがあります。このマークを着用している方を見かけた場合には、内部障害への配慮についてご理解、ご協力をお願いします。

「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマーク



白杖を頭上50cm程度に掲げてSOSのシグナルを示している視覚に障害のある人を見かけたら、進んで声をかけて支援しようという「白杖SOSシグナル運動」の普及啓発シンボルマークです。白杖によるSOSのシグナルを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートをしてください。

手話マーク



手話を必要としている人を対象としています。5本指で「手話」を表す形を採用し、輪っかで手の動きを表現しています。ろう者等からの提示は「手話で対応をお願いします」の意味です。窓口等での提示は「手話で対応します」、「手話でコミュニケーションできる人がいます」等の意味です。

筆談マーク



筆談を必要としている人を対象としています。相互に紙に書くことによるコミュニケーションを表現しています。当事者等からの提示は「筆談で対応をお願いします」の意味です。窓口等での提示は「筆談で対応します」の意味です。