

令和6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 —

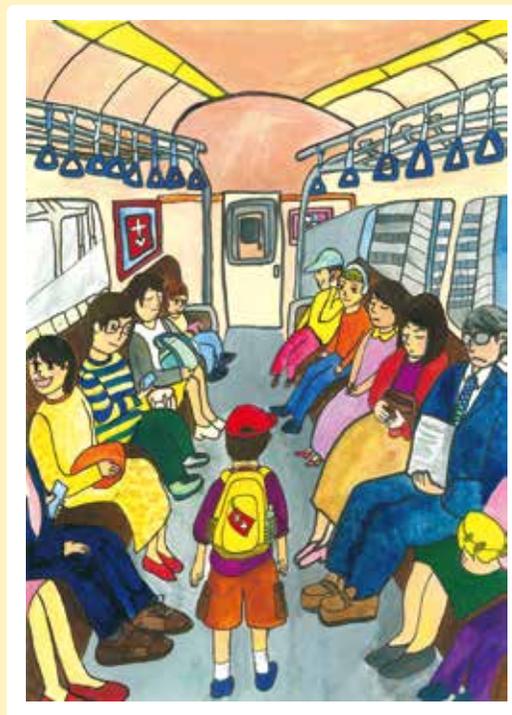


令和6年度 長崎県「障害者週間のポスター」
小学生部門 長崎県知事賞（最優秀賞）

「だれもがたすけあって」

ながさせいどうしょうがっこう
長崎精道小学校

いちのせ りん
一瀬 倫さんの作品



令和6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）

「気づいてよ」

いきしりつ いしだ ちゅうがっこう
壱岐市立石田中学校

たなかみなぎ
田中海風さんの作品

〈 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（第五次）」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、障害のある人となない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。

令和六年十二月

長崎県福祉保健部長

新田 惇一

目次

作文

小学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

支え合い、助け合う

長崎県教育委員会教育長賞

おじいちゃんの目

長崎県社会福祉協議会会長賞

ひいおばあちゃんとの思い出

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

安心してくらせる世の中にするため

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

今年の夏休み体験したこと

中学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

自分が変わると

長崎市立南陽小学校

六年

小嶺

彩

……

1

雲仙市立鶴田小学校

四年

横田

恋花

……

3

長崎市立山里小学校

二年

立石

新

……

5

島原市立第一小学校

五年

里村

倅菜

……

7

島原市立第一小学校

五年

本田

佳子

……

9

諫早市立小野中学校

一年

木村

璃桜

……

11

長崎県教育委員会教育長賞

幸せ

長崎県社会福祉協議会会長賞

平和学習とろう学校の方々

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

思いやりの輪を広げる

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

私と兄と陸上

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

親しみやすい「空気」へ

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

想い出を何度も

高校生・一般部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

私が導かれたもの

長崎県教育委員会教育長賞

考え方、感じ方

長崎県立長崎東中学校

一年

原沙綾

13

長崎県立長崎東中学校

二年

落合唯斗

15

純心中学校

三年

原野悠月

17

純心中学校

二年

板山愛奈

19

純心中学校

一年

森安咲弥

21

長崎県立長崎東中学校

三年

山下結菜

23

一般

織田帆尊

25

向陽高等学校

三年

橋本那央

27

長崎県社会福祉協議会会長賞

音としては聞こえるけど、言葉として聞き取れないとは？

一般

下玉利 郁美

29

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

障がい者との関わり

長崎県立諫早農業高等学校

二年

岸田 愛奈

32

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

あられが教えてくれた新しい世界

一般

平山 愛理

34

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

壁を、超える

長崎県立長崎北高等学校

一年

浦山 凜子

36

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

本当の意味での理解

向陽高等学校

一年

池本 きずな

39

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

はなすということ

長崎県立諫早農業高等学校

三年

松尾 岬

42

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

心の通い方

長崎県立諫早農業高等学校

二年

神田 優月

44

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

生きることは楽しい

一般

下田 国博

46

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

心の輪を広げる体験

向陽高等学校

一年

山口 陽

49

長崎県知事賞(最優秀賞)

支えあい、助け合う

パラリンピックって何のことだろう？オリンピックのことは知っていました。でも、パラとは何なのだろう？それが障害とともに生きるアスリートたちの国際大会であることをようやく知ったのは、つい最近です。知るきっかけとなったのは、二〇二一年の東京パラリンピックに出場した車いすバスケットボールの選手の鳥海連志選手の存在です。

鳥海選手は、私が通う小学校の大先輩にあたります。校舎は当時のままなので、同じ空間で鳥海選手が過ごしていたと思うと、嬉しくもあり、不思議な気持ちにもなります。自まんできる先輩がいる嬉しさと、エレベーターもなく段差が多い校舎内でのように過ごしていたのか、とても気になってしまいます。

ながさきしりつなんようしょうがっこう
長崎市立南陽小学校

六年

小 嶺 こ みね

彩 あや

考えてみると私の通う学校には、身体障害、知的障害などに対応する特別支援学級が四つあります。私は、その学級にいるある男の子と授業の班が同じです。その子は、字を書くのが苦手なので、同じ授業の時は、班の人たちで字をうすく書いて、その子がなぞり書きできるようにしています。また、委員会活動でもその学級の子と同じなので、漢字には読みがなを書きます。他にも、委員会活動で必要な文章と一緒に書いたりして、誰かのできないことを周りの人ができることに変わっています。大変なことなんて全く感じずに自然にやっています。

いつもの学校生活を思いうかべると、施設や設備が問題で過ぎにくいことより、周りの人たちの助けが

ないことの方が問題なのかもしれない、と感じています。鳥海選手が通っていた時も、もしかしたら周りのお友達がさり気なく手を差しのべていたのかもしれない。いつものことですが、苦手を感じているクラスメイトには、今まで通りのお手伝いをこれからも続けて過ごそうにしたいです。

もうひとつ気になったことがあります。インターネットで身体障害について調べたとき、身体障害に、内部障害というものがありました。内部障害は、主に心臓や肝臓の病気のことです。「見えない障害」です。「見えない障害」で悩む人のために「ヘルプマーク」というマークがあります。ヘルプマークは、外見からわからなくても援助を必要としている方のためのマークです。このマークを見かけたら、電車やバスの席をゆずったりして、助けたいです。また、視覚障害者が白杖を両手で持ち、上にかかっていたら、それはSOSサインだそうです。優しく声をかけてすぐに助けようと思います。

「わかっていてさり気なくお手伝いする方法」「マークのことなど知識を得ていて、必要に応じて動く方法」「ヘルプの訴えがあつて、すぐに助ける方法」など、私たちがらの手を差しのべる方法はいくつかの種類が

あります。

手を差しのべる、といっても、みんな同じ人間です。毎日元気に生きています。障害がある人もない人も関係なく、得意なこと、苦手なことがあります。みんなが助け合つて、苦手なことやできないことを、できることに変えていくことが大切だと思います。毎回オリンピックピックのあとにパラリンピックが開きいされます。家族全員でテレビで観戦することがあります。オリンピックと変わらないくらい熱中して応援します。選手たちの熱い思いは、障害なんて関係ないんだな、と思つてしまいます。できないこと以上にできることを極めた選手たちはとてもカッコイイです。

障害がある人もない人も関係なく、どんな人も、自分がやりたいことを楽しめています。自分が決めた目標に向かってがんばることは誰もが平等にできます。でも、一人ですべてやるには誰にでも限界があります。「誰かが」ではなく「私たちが」おたがい「支え合い、助け合う」ことでみんなが幸せな社会ができるのではないのでしょうか。

長崎県教育委員会教育長賞

おじいちゃんの目

うんせんしりつたるたしょうがっこう
雲仙市立鶴田小学校

四年

横よこ田た恋れん花か

私には、島原に住んでいるおじいちゃんがあります。おじいちゃんは、目が私よりも悪いです。

買い物に時々ついて来ます。家から車に乗るまでは、まっすぐ、自分で歩いて運転席のとなりのドアを開けて、しめて乗ります。おばあちゃんが運転している時は、まっすぐ前をおじいちゃんは見えています。お店にいったら、おじいちゃんは、ドアを開けて、外にでます。そこでまっっていると、おばあちゃんがむかえに来ます。お店の中にみんなで行きます。おじいちゃんのひじを、おばあちゃんがにぎってつれて行きます。

私は、小さい時から、その姿を見えています。お店で、そんな人は、ほかにはいません。手をつないで歩いている男の人と女の人を見たことはありませんが、ひじを

もっている人は、あまり見ません。おばあちゃんが、とつぜんちがう所に行っただと思っただら、お母さんがおじいちゃんのとなりに来て、おじいちゃんのひじをもって歩き始めました。二人がいなくなることがないので、私にぎる番はまわってきません。

おじいちゃんに物を見せるとき、おばあちゃんが「こっちが上よ」「こっちが下よ」と言っただんもおしえています。おじいちゃんは、手でさわって、買うかどうか決めていきます。私も目をつぶってさわりますが、わかりませんでした。

帰りは、ドアの所までおばあちゃんがつれて行く一人で車に乗れて、家までたどりつけました。

この間おばあちゃんの家に行った時、みんながかた

づけをしていると、おばあちゃんが見せてくれた物がありました。おばあちゃんがお母さんに、「りえ、はくじょうもらってきているとよ」と言いました。はくじょうって何だろう。お母さんに聞いてみると、「目が見えない人が歩くためのぼうよ」と教えてくれました。

私は、そのぼうは、短い三本のぼうに分かれていたのでわかりませんでした。三本のぼうをのばしたら、ドラマで見たことがある長い白いぼうになりました。使い方は、ドラマで見たことがあったけど、短くして、なおすとは、知りませんでした。

おじいちゃんに、私ができることは、ごはんをいっしょに食べるとき、皿におかず、ごはんをとってあげて、こまっている姿があったら手をつないで、ひっぱってあげることです。私にできることをこれからしていきたいです。

長崎県社会福祉協議会会長賞

ひいおばあちゃんとの思い出

ながさきしりやまきこしょうがっこう
長崎市立山里小学校

二年

たて
いし
立石

あらた
新

わたしのひいおばあちゃんは、きよ年の五月に、とつぜんのうこうそくになり、左の手や足にしようがい
がのこりました。

今年の夏休みに、はじめてひいおばあちゃんの家にとまりました。ひいおばあちゃんは、一人で生かつが
できないので、おばあちゃんや、きょうだいがいじゅん
ばんにおせわしています。

トイレに行くときには、一人で行くとおぶないので、
だれかがついて行くか、へやのトイレをつかっていま
した。

あるときは、つえやほこうきをつかって、ゆっくり
りだけど、じぶんであるくことができいました。で
も、あるいているときに、もしころんでしまったらあ

ぶないので、とてもしんぱいでした。

ひいおばあちゃんといっしょにすごして、わたしも
なにかお手つだいをしてたすけてあげたいなと思つた
ので、ひいおばあちゃんのきがえを手つだおうとした
けれど、わたしにはうまくできないので、おばあちゃ
んがしてくれました。

しんぱいなことがたくさんあったけど、たのしいこ
ともたくさんありました。それは、ひいおばあちゃん
と、トランプをしてあそんだり、いろいろなおはなし
をしたりして、いっしょにすごせたことです。

トランプのときは、手がうごかしにくくて、むずか
しそうだったけど、たのしくて、ひいおばあちゃんも
たくさんわらってくれたので、うれしかったです。

ひいおばあちゃんは、体を自ゆうにうごかすことは
むずかしいけど、おしゃべりはうまくできるので、い
ろいろなおはなしができてよかったです。

いっしょに体をうごかしてあそぶことはむずかしい
けど、しょうがいがあっても、いっしょにわらったり、
いっしょにたのしいじかんをすごすことができるんだ
なと思いました。

わたしも小さいころ、お父さんやお母さんに、みの
まわりのことをたすけてもらったように、自ぶんがで
きる手だすけを、だれかにしてあげられるといいなと
思います。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

安心してくらせる世の中にするため

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

五年

里村倅菜
さとむらゆきな

わたしの身の回りにはいろいろな人がいます。今回は、しょう害がある人、ない人について考えてみようと思います。しょう害のある人でもいろんな人がいます。目が見えない人、耳が聞こえない人、手足が不自由な人、いろんな人がいます。わたしは、生活していて気になったことがあります。

ある日、お母さんとスーパーに買い物に行ったときです。スーパーには、にんぶさんや車いすを使っている人など車から乗りおりしやすいように広いちゆう車場があります。そこに、車を止めた人がいました。するとふつうの人が車からおりてスーパーに入っていました。そのとき、ちゆう車場はたくさん車の車が止めてあって、車を止めれずに困っている人もいました。

だけど、しょう害者用等のちゆう車場に何も考えずに止めた人を見てだめなのだと思います。そこでもし、しょう害のある人やけがをした人が止めれなかったらと考えました。わたしは車をおりるとき、よくお母さんにとなりの車にぶつけないようにと言われるので注意しながらおります。そのとき、

「せまいな、おりるのが大変だな。もっと広かったらいいのにな。」

と思います。ふつうの人でもせまいと思うところにもし車いすの人などが車を止めるともっと大変だと思えます。でも、何にも考えずに車を止める人がいると、そこに止めたいと思っている人は車を止めれずに困ると思います。今は空いているから止めても大丈夫だと

かんたんに考えて自分のことしか考えていない人を見て何でそんなことができるのかと思いました。車いすを使っている人などが車を止める場所は少ないのに、そこに車を止める場所がないからといってふつうの人が使ってしまうのはだめだと思います。

こんなことが自分の身の回りで起きていることを知ってこれからどうしたらいいか考えました。いくら止める場所がなくてもそこに車を止めてはいけないとみんなが思うことが一番大切なことだと思います。もし自分がけがをし、車いすをつかうことになったら自分も困ると思います。一人一人がしよう害者など人の立場になって行動すればみんなが安心して出かけることができると思います。わたしはまだ運転しないので、ちゅう車場に車を止めることはないけど、ちゅう車場問題だけじゃなく他にも点字ブロックの上に物を置いたりしたら目の見えない人が困るので置かないようにしたりしよう害者の人の立場になって生活していると思います。

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

今年の夏休み体験したこと

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

五年

本 田 佳 子
ほん だ 佳 子

私のお父さんは、知的障がい者福祉しせつ普賢学園の、社会福祉士の資格を持つ園長です。

今年の夏休みの初めに「天草学園」というしせつに、家族でボランティアをしに行きました。天草学園は、知的障がいがあり、親がいない一八才までの子どもがいるしせつです。

お父さんに、
「めっちゃがんばって働けよ。」

と、言われたので私も「よし。がんばるぞ。」といきごみました。最初は、まきずしを天草学園の高校生たちとつくりました。みんな、ボランティアの人達にしたがってきれいなまきずしをつくりました。クッキングが終わると、みんなでオペラ公演を見に行きました。

天草学園の人達を見ると、とても楽しそうに笑っている姿を見て私も、自然とうれしくなりました。

オペラも終わり、天草学園の夕ごはんの時間になったとき天草学園のみんなが、ゆかたを着てイスにすわりました。そのときのみんなの顔はオペラ公演と同じくらい笑っていました。そして、今日の様な日は、年に一度だけしかない天草学園の園長先生から聞き、「私があたり前と想っている日常は、全然あたり前じゃないんだ。」と考え、ありがたみをたくさん感じていると思いました。

天草学園の夕ごはんは、京都の高級な店から、板前さんが来てくれ、ステーキなどをふるまってくれました。私は、みんなのコップにお茶を注いだり、すしな

どを運んだりして働きました。

私は、この夏休みをきっかけに、どんなことにもありがたみをもって行動することや、みんなで協力して、みんなでその時間を楽しくするチームワーク性を学びました。

そして、しょうらいの夢の社会福祉士の気持ちがもっと大きくなりました。社会福祉士になれたら、今よりもっと幸せをふやしたりして、天草学園での体験を大人になってもいかしていきたいと思いました。また、お母さん、おばあちゃんが料理してくれる、おじいちゃんがおこづかいをくれる、お父さんが、遠くに連れていってくれるなど、すべてにありがとうがたみをもつことを日常にしたいと思いました。

今年の夏休み、ボランティアにさそってくれた、お父さんに、「ありがとう。」と伝えたいと思います。

長崎県知事賞(最優秀賞)

自分が変わると

いさはやしりつおのちゅうがっこう
諫早市立小野中学校

一年

木き 村むら 璃り 桜お

ガタンツ、ドタドタと家のどこかで物音がした。音のする方へ向かうとそこには祖母の姿があった。祖母は台所で料理をしていたようで、まわりには調味料が散乱していた。祖母は私がいることに気がつくくと、

「ちようど良かった。これ、取ってくれんか。」

と言った。めんどうくさいなと思いつつ、調味料を拾った。

祖母は両足に障害を持っており、私が普段、何気なくできていたひざの曲げ伸ばしや床に座るなどの動きができない。だから、何かを落としてしまったり下に置いてあるものを取りたいときには、すぐに私が呼ばれ、取って祖母に渡している。

小さい頃は、呼ばれるとすぐにかけて取っていた。しかし、年を重ねるにつれ、心は成長していくために、あらゆることへの考え方も変わっていく。小学校五年生の頃には、この手助けは私にとってめんどうくさいものになっていた。そんな時に、祖父も倒れ、体が不自由になってしまった。心配している心もあったが、それと同じくらいに手助けをしないといけない場面が多くあるのかな、嫌だと思ふ心もあった。

祖父が倒れ、入院して約一カ月がたった頃、タブレットの動画で発達障害がある男の子の話が流れてきた。ふと、障害は手や足だけではないんだと思つた。同じ学校に障害を持っているAさんがいること

も思い出した。何の障害かはよく分からないが、その頃、Aさんはよく陰口をいわれたり、さげられたりすることが多くあったようだった。私はその子のことをあまり知らなかったため、深く考えていなかった。

その動画の子は障害が理由でいじめにあっけて、それはとても悲しいものだった。今の状況とAさんの状況がすごく似ていることが、私の心に違和感を残していた。それは、私の心とも似ていて「めんどうくさいから関わりたくない」という私の心を変えてくれた。障害がない私にも、不自由さと傷ついた心がよく伝わった。

それからの私は、障害の有無に関係なく、いろんな人に心配りをするようになった。今まで、障害者という人たちがいないかのようにめんどうくさいと思っていた私はどうかしていたと、今ではよく思う。そして、祖父母の障害に真剣に向き合った。前のように、頼み事はすぐに手助けし、買い物で乗り物に乗る時は、完全に乗れたことを確認した上で、私も乗り込んだり、荷物持ちをしたりしている。何かができない人はできる人が補う。そんな助け合いが私が障害者と向き合うための第一歩だと思ったからだ。

障害者がすぐそこにいる生活の中で、これからも私は今まで通り助け合いは続けていく。それに加えて、障害がある人となない人がどうしたらどちらも不自由ない生活や人生を送ることができるか考えていきたい。

長崎県教育委員会教育長賞

幸せ

ながさきけんりつながさきひがしちゆうがっこう
長崎県立長崎東中学校

一年

原

はら

沙

さ

綾

あや

「だれでも、幸せを感じるきっかけは日常生活の中でたくさんある」これは私が小学校のイベントで感じたことです。

私は約一年前、小学六年生の時に障害をお持ちの方と関わる機会がありました。小学校でコーラス部に入っていた時にAという施設の方に声をかけていただき、その施設で歌を歌うことになりました。A施設は、重度の障害や、発達障害をお持ちの方が生活されている施設です。

施設に行くとき「どんな人がいるんだろう」「どんな生活をしているんだろう」「何をしながら楽しんでいるんだろう」などの疑問ばかりがありました。

そのような疑問をたくさん持ったまま、A施設に行

く日が来ました。私は、いつものコーラス部のイベントの時よりも緊張していました。なぜなら障害をお持ちの方がどのように私達の歌を聞いてくださるのかが、全く分からなかったし、予想もつかなかったからです。発声や体操などを終わらせて、施設の中に入ると、たくさんの方々がスタッフの方や施設の利用者の方が、歓迎してくれました。本番まで、座って待機するときにどんな人がいらっしゃるのか、見ながら待っていました。自分で歩いたり寝返りができず一人一人にあった車いすに座ったりベッドに寝たりされている方もいらっしゃいました。体に装具をつけた方や小さな子ども達もいらっしゃいました。

そして、ついに本番の時間になりました。ステージ

に上がると、会場全体の様子がよく見えました。歌い始める前、たくさんの方が期待するような笑顔で私達を見てくださった、とても嬉しくなりました。歌い始めると、私達のふりつけをまねしてくださったり、リズムにのって楽しむような素振りを見せてくださったりして、障害がある人も障害のない人も同じように、音楽など、好きなことを楽しませられているんだ、ということに改めて感じるようになりました。

家に帰ってから、一緒にイベントに行った母と、その日にイベントであったことや感想を話しました。母は、不自由な身体を精一杯動かしながら、歌ったり踊ったりして嬉しさや楽しさを表現してくださっている様子に感動したと言っていました。私は、それを聞いて私達と楽しみ方は同じだということに気がつきました。障害の有無に関わらず、それぞれに楽しいことがあって、嬉しいことがあって、好きなことがあることに気がつきました。逆に言えば、それぞれにつまらないことがあって、悲しいことがあって、苦手なことがあるということですよ。

私は、この出来事を通して、障害は、誰でもが持っている個性や性格などと同じようなものだと思います。つまり、障害を持っている人が「普通」ではない

わけではないのだと思います。そもそも、自分と同じものや大勢の人が支持するものを、普通ととらえがちですが、人によって異なるものです。障害がある人もない人も自分が好きでやりたいことを楽しみ、それぞれの「幸せ」を見つけて、それに近づくことができましたら良いと思います。

長崎県社会福祉協議会会長賞

平和学習とろう学校の方々

ながさきけんりつながさきひがしちゆうがっこう
長崎県立長崎東中学校

二年

落合唯斗

僕は今、手話を練習している。

なぜ手話を練習しているかという点、僕は学校で平和実行委員という役割に就いているからだ。この平和実行委員という役割は、八月九日に学校で行われる、平和集会という行事の準備を行う役割である。活動は主に昼休みで、教室に各クラス男女一組ずつの委員が一年生から三年生まで全員が集合し、平和集会のテーマを何にするかや、集会で何をするのかを、それぞれ意見を出しあいながら話し合う。

実は僕がこの役割に就くのは二度目である。去年この役割に就いたときは、集会の流れなどもあまり分かっていらず、探りながらの話し合いだったが、二度目の今回はあまり困ったりすることもなく、話し合いはスムーズに進んでいった。

しかし七月上旬、去年にはなかったまったく新しい試みを行うということを実行委員の担当の先生から聞かされた。それは、「ろう学校の方々と、ビデオ通話を通じて交流を行う」ということだった。交流会では、「ろう学校の方々に手話を教えてもらい、平和実行委員が話し合って決めた「平和宣言」という、自分たちが平和のためになにをこれからするのかをまとめた文章を、平和集会で手話で発表するということになった。

そして、数日後にろう学校の方々から、平和宣言の内容を手話で訳し、それを実際にろう学校の方々が手話でしている様子がつされた字幕付きのビデオが送られてきた。それが送られてきてからしばらくは、昼

休みに実行委員が集まり、送られてきたビデオを見て、その手話を覚える日々が続いた。

そして、ついにろう学校の方々との交流当日を迎えた。実行委員もろう学校の方々も早く集まったため、予定より早くビデオ通話につながり、互いに手を振ったりしているうちに、交流会が始まった。

交流会では、ビデオで送られてきた手話の動画の中で分からなかった部分を質問し、ろう学校の方々が、それに答えるということをした。交流の中で特に驚いたことは、ろう学校の方々の中には、僕達と同じくらい話すのが上手な人がいたことだ。特に三年生の方は、手話がとても上手な上に、話すのもとても上手で、すごいなと思った。

しかし、それと同時に、自分の中に一種の偏見があったことに気がついた。僕は勝手に耳の聞こえなさの度合いや、話すことがどのくらいできるのかを自分で想像していたのである。

偏見とは、想像をしたときに、その想像があまりに偏っていることである。人は想像することで、自分がまだしたことのないことや、まだ起きていないことの経験を補おうとする。

それは、生きていく上で必要不可欠なことである。

想像をすることで、なかなかすることのできない体験で得るものを補ったり、災害への対策を行うことができるからだ。しかし、その補った部分は想像したものであり、それが事実ではないことを忘れてはならない。もしも、その想像を事実のように思い込んでしまうと、それは偏見になってしまう。一度偏見になってしまふと、それを正しい見方に直すには、その想像していたことに実際に触れなければならない。

僕はそのことをその交流会で学んだ。

今、僕は手話を練習している。八月九日の平和集会では、正しい見方に直せた体験のことも発表するつもりだ。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

思いやりの輪を広げる

純心中学校 三年

原野悠月

私は、左耳が聞こえません。小耳症という生まれつきの病気です。みなさんは小耳症というのをきいたことありますか。友達に知っているか聞いてみると、ほとんどが知らないと答えました。私はそれでもないのですが、発症例が少なく、理解されずに苦しんでいる人が多くいます。だから私は、一人一人が障害への理解を深めるべきだと思います。

私自身、左耳が聞こえないので、他に聴覚障害を持っている人はどんな風なのか気になって調べたことがあります。調べてみて思ったのは、私は恵まれていた、ということでした。左耳の方から話しかけられると、気付かず、聞き直すことはありませんでしたが、他に問題がなかったこともあり、皆、普通に接してくれました。

しかし、他の人は、「補聴器をイヤホンだと誤解されて、何度説明しても理解されなかった。」「障害があるから仲間はズレにされた。」などといったことがあったそうです。私はこの話を知ったとき、とてもショックで心が痛みました。

そんなとき、私はパラリンピックをみました。足や腕がなくても耳がきこえなくても目が見えなくても輝けるのだと感動したのを覚えています。選手達は、辛いこと、大変なことがたくさんあったと思います。しかし、それを乗り越え、みている人に勇気や希望を与えてくれました。最近ではSNSを通じて勇気や希望を与えてくれる人達もいます。よく闘病中の女の子の投稿を、がんばってほしいなと思ってみています。そ

の子はとても明るくて良い子だというのが伝わってきました。コメント欄をみると、温かい言葉であふれていました。自分のことではないのに、なんだかうれしい気持ちになりました。

でも、障害者はいかがいそうだという人もいます。私はそう思ったことはないし、障害がある人は自分自身のことをかわいそうだとは思わないと思います。私は左耳がきこえませんが、自分のことをかわいそうだと思ったことはありません。みなさんも差別的な発言や考えはよくないと思うでしょう。しかし、正しく理解しておらず、差別的なことをしている人がいるのです。そういった人を減らすためにも、一人一人が障害について理解を深めることが大切だと思います。そして、思いやりの輪が広がってほしいです。

そうするため、私は、自分でできることを考えました。一つは、周りをよくみて困っている人を助けることです。本当にささいなことでもいいと思います。もう一つは、障害について知る努力をすることです。自分が気になったことについてもいいので、障害について理解を深めてほしいです。「微力だけど無力じゃない」私の好きな言葉です。小さな力だけど、積み重なると大きな力になります。そうして、少しずつ一緒

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

私と兄と陸上

純心じゆんしん中ちゆう学がく校こう

二年

板いた山やま愛あい奈な

私の兄は発達障がいがあり、中学校から支援学校に通っている。現在高校二年生だが、意思疎通が難しく、理解できない事もあるが普通に元気に過ごしている。兄は、小学六年生から障がいの陸上チームで活動している。私もその頃から一緒に参加し、障がいがある皆と触れ合っている。メンバーは、知的障がいがある小学低学年から大人までと範囲も広く、二十人程の人数で顔見知りも多くなった。一緒に体操したり、グラウンドを走ったりしている。兄は、チームの中ではリーダー的存在で、準備体操など、皆のお手本になり、声掛けを行っている。

高校生になると、学校の部活動で陸上部に入部した。私も同時期に学校の陸上部に入部した。入部した頃は、

少しの差だったが今は大きな差になったと感じている。兄は部活動を休まず参加し、さらに休日には父ともジョギングに出かけている。決めたことはやり遂げる性格で、私も見習いたいところである。障がいの陸上チームメンバーもすぐく真面目な性格である。活動時は体操から始まり、基本練習、本番のダッシュやタイム走など真剣に取り組み、休むことなくやり遂げる。部活動が休みの時は私も参加し、活動の手伝いをしている。メンバーには、コース通りに走れなかったり、合図をしてもスタートしなかったりと様々な出来事が起こるが、皆一生懸命取り組んでいる。一生懸命取り組む姿を見ると私も「頑張らなきゃ」と思う。

私は、陸上を始めて二年目で、練習についていける

ようになったが、まだまだ実力が足りない。成績も中々伸びていないが、「頑張らなきゃ」という思いは誰にも負けない。障がいを持った人達も、陸上の活動に継続して参加し、走る競技を覚え学んでいる。継続することが力になるということを信じ、兄の背中を見ながら、頑張ろうと思う。今後も、時間があるときは障がい者の陸上チームにも参加し、活動を手伝うなど、障がい者の方々と触れ合っていきたい。

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

親しみやすい「空気」へ

純心じゆんしん中学校ちゆうがっこう

一年

森もり
安やす
咲さく
弥や

私に通っていた小学校には支援学級というクラスがありました。その学級に通うのは、「発達障害」がある人たちです。大人数の学級では落ちついていられない子や、授業だけでは内容が理解しづらいから、分らないところは何度でも先生が教えてくれるという、少人数制の学級です。

私と同じクラスに小学校一年生るときから支援学級に通っている子がいました。私は一年生るとき、時々クラスからいなくなるのはなぜだろうというくらいに気持ちでした。学年が上がるにつれて「発達障害」について学び、一人一人困っていることが違うということを知りました。

その子は昼休みと帰りの会に加え、通常の授業の一

時間ほどクラスに戻っていました。

ある日の席替えて私は彼と隣の席になり、彼のこと
が少し見えてくるようになりました。給食の時間が終
わり、少し経ったくらいに彼は教室の自分の席につき、
ずっと一人で作業をしていました。トイレットペー
パーのしんや折り紙を使い、昼休みの四〇分ほどで今
まで見たことが無いクオリティーの高い大きなけんを
作っていたのです。私はとても驚きました。同じ学年
なのにこんなすごい物を作るんだ、という尊敬の気
持ちもわかりました。よく思い出してみると、彼の図工
の時間に作っていた作品はどれも印象深く、私の中に
残っていました。風景画で海を描いていた彼は青や水
色などの寒色だけでなく、黄色や黄緑色なども使って

色をぬって、他にはない独特の雰囲気を出していました。それに加え、船やつり人なども細かく、正確に描かれていました。

彼は集団生活や勉強面では苦手なことが多かったように見えました。が、作品づくりや興味のあることへの探究心が人一倍強いように思いました。このことから私は、人は目に見える一面だけでなく、様々な角度から見ることでできるのだと実感しました。そもそも、「発達障害」は、周りの人たちに比べて苦手なことが多くだけで、本人の意志ではないです。私はこの事実をもっと多くの人に知ってほしいです。そして、障害がある方々が今よりも親しみやすく、過ごしやすい空気や環境をもっとたくさん作っていききたいです。

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

想い出を何度も

害に障ると書いて「障害」。私の障害への考えは、あると害になるもの、それだけだった。

私の考えが変わったのは、祖母の手術がきっかけだった。祖母は脳の手術中に血管が破裂し、記憶と嗅覚に後遺症が現れた。その影響で祖母と私は一緒に暮らすことになった。祖母の入院中に私は何度かお見舞いに行っていたので、特に不安は抱いていなかった。祖母が退院し、家に来た十二月、ちょうど冬休みの頃だった。初日、私は驚きを隠しきれずにいた。祖母の状態は、私知っているより悪かった。一分間に五、六回今日は何曜日かきいてきたり、何度も何度も同じことを言ったりする。当時、受験勉強でストレスがたまっていて私にとって、祖母の行動はさらにストレス

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 三年
やま した ゆう な
山下結菜

を生む原因となった。私の態度は酷いものだった。言葉遣いが汚くなったり、イヤホンを付けて祖母の言葉を聞こえなくしたりするようになっていた。自分でも、何故ここまで悪態をついてしまうのか分からなかった。

転機が訪れたのは、祖母が家に来て初めての春のことだった。近所にある公園で花見をしようと母に誘われた。もちろん、祖母も一緒だった。桜は満開で菜の花やパンジーなども美しく咲いていた。花見の間、祖母は何度も、何度も嬉しそうな声で、「すごく綺麗な桜だったね。また来年も一緒に行きたいな。」

と言った。家に帰る途中や家に帰ってからまるめて初めて私たちに伝えるかのように言っていた。その時、

私は初めて気づいた。今までの私が悪い面でしか祖母の後遺症を受け取れていなかったことを。私は、無意識のうちに祖母の後遺症、「障害」を受け入れたくないと思っていたことを。それに気づいてからでも、なかなか受け入れることはできなかった。しかし、以前までとは違い少しずつ現実に向きあうようになった。そうして知った素敵なことがある。それは、祖母が何に対しても良い意味で同じ反応をしてくれることだ。例えば、私の服をずっとほめてくれたり、何度か行ったことのある飲食店でも初めて味わうというような反応をしていたりする。特別なことをしているわけではないが、その空間が心地良くて、私は大好きだ。まるで、大切な思い出を何度も繰り返しているように感じる。私にとっては一緒に経験したことでも、祖母にとっては初めての経験だと感じているだろう。それでも、新しい思い出を作り続けられることが、私は嬉しい。

まだ私は、祖母の後遺症を受け入れられてはいない。やはり、過去のことを思い出してしまう。しかし、私は祖母にとっての「今」と「未来」を大切にしたいと思っている。なぜなら、今の祖母を見ると、現状が悪くないと強く感じるからだ。もちろん、本人にしか現状に対する思いは分からない。周りが何か言っている

ものでもない。だから私は、今もこれからもたくさん
の思い出を祖母と作り、思い出してあげたら幸せだと
思っている。

長崎県知事賞(最優秀賞)

私が導かれたもの

一般

織田帆尊

「一緒に遊びに行こう。」

このような言葉を障害のない人が障害のある人に対して、声をかけた経験はどれくらいあるだろうか。

私は身体障害者として、約二〇年間生活してきた。障害のある状態で生活する中で家族の支援無く、障害のない仲間とその仲間が運転する車に乗って遊びに行ったことはなかった。全ては大学生活を送る中で出会った仲間たちの「心の輪」からのスタートであった。私は二つの新しい世界へ導かれた。

私は今大学で、当事者目線で障害者の支援がしたいと社会福祉士を目指して勉強している。大学で出会った仲間との出会いが私を新しい世界へ導いてくれた。

一人の大学の仲間との出会いからはじまりだった。大学の同じ講義を受講してから少しずつ話す回数が増えてきたことを覚えている。高校という放課後時間というものの楽しさを教えてくれたのが彼女だった。私の似顔絵を描いてくれたり、楽しい写真を撮ったりと今までの学校生活では経験出来なかった時間を知ることができた。大学進学前までの学校生活は、学校の先生や家族の見守りなど常に誰かが傍にいたため、このような仲間同士しかない状況での楽しい放課後時間を過ごすのは初めてだった。彼女が私を一つの新しい世界へと導いてくれたと言ってもいいと思う。

そして、もう一つの新たな世界への導きは、彼女から大学の学園祭の時に紹介された大学外の人との出会いであった。紹介された人とは初対面のはずなのにも関わらず、何か初対面の感覚が全くなかった。それは、彼が障害に関する差別や偏見の捉え方や考え方がなかったのだらうと思う。最後は、彼とハグしてその場は別れた。その時に彼と連絡先を交換してから頻繁に連絡を取っていた。そのやり取りの中で、「一緒に遊びに行こう。」という話になり、彼が私を新たな世界へ導いてくれたのだ。

彼とつながってから約半年後、彼が運転する車に乗せてもらい、車に乗っての男二人旅がはじまった。佐世保の海きららや、西海橋などを回るドライブコースだった。長時間のドライブだったが、車内の楽しいやり取りが多くあり、長時間と感じない程だった。車の乗り降りの介助も車椅子を押すなどのサポートも彼が全てしてくれたため、何の不安もなかったどころか安心感だけが私の心に残った。その旅の最後に彼から聞いたのは「車椅子の人を介助したり、サポートするの初めてやったけん、昨日YouTubeの動画観て勉強してきた。」と言ってくれた。彼のその思いがすごく嬉しかった。彼の優しさと思いやりが、その時

に私が抱いた安心感につながったと思う。

障害があるということは、障害がない人以上に多くのサポートを周りの人をお願いをしなければならぬという現状がある。しかしながら、障害があるからといって気軽に遊びにいけない状況がこの社会にはあると実感している。今の社会は関わる人に「障害がある。」というだけで、関わることを躊躇したり差別や偏見の目を持つたりすることが多くあると思う。今回の彼らとの出会いから導かれた新しい世界は、障害があるからといって関わることを躊躇したり、差別や偏見の目を持たずに、一人の人として私と関わってくれたからこそ導かれたのだと思う。家族のサポートではなく、仲間のサポートで経験できた、この放課後時間や男二人旅の思い出など仲間たちに導いてもらった新しい世界は格別である。これからも、素敵な出会いからたくさん新しい世界が待っているだろう。出会った仲間たちと共に、出会えたことに感謝しながら、心でつながる輪を大切にして生活したい。

「一緒に遊びに行こう。」

この言葉を障害があるなしに関わらず、誰もが気軽に言い合える社会が来ますように。

長崎県教育委員会教育長賞

考え方、感じ方

みなさんは、障害を持っている人についてどう思いますか。マイナスイな感情を持っている人もいると思います。例えば、かわいそう、関わりたくない、変、興味がないなどがあげられます。反対にプラスな感情を持つ人もいます。例えば、優しくしよう、手助けしなくては、積極的に関わろうなどがあげられます。多くの人が助けてあげなくてはと思うと思います。なぜなら、私もそういう風に考えていたからです。障害を持っていて人を見かけたなら何か手伝うことはないか、と思うこともあれば、一人で何かできていないか、と感じます。しかし、果たしてそう考えるのはほんとうに正しいのかと考えるようになりました。そのように考えるきっかけとなったのは、電車でダウン

症の人をよく見かけるようになったからです。

私には二歳上のダウン症の兄がいます。ダウン症は見た目や発達スピードに特徴があります。また、生まれつき心臓や消化器官のはたらきが悪かったり、他の病気にかかりやすかったりすることもあります。他には、物事が理解しにくかったり言葉が発しても聞き取りにくかったりします。今まで一緒に生活している中である程度この病気について理解できていると思っていました。私には兄の場合一人で電車に乗ることは難しいと思っていました。しかし、最近兄と同じくらいの年齢のダウン症の方が一人で電車に乗っているのを見かけるようになりました。私は、ダウン症の人でも一人で電車に乗れ

向陽高等学校 三年

橋本那央

るんだと思い、すごいなという風に感じていました。でも、そのように感じた時にふと思ったのです。同じくらいの年齢で、自分にとってはあたり前のことでも、ダウン症を持っているというだけですすごいと思ってしまふのはなぜなのだろうかということ。なぜそのように考えてしまうのかは、障害を持っている人達の出来ること、出来ないことを勝手に決めつけているからだだと思います。そのような考え方は障害に対して偏見をもっているのと同じではないかと思うようになりました。

人にはそれぞれのペースがあり得意・不得意があります。障害を持っていない人が上手にできることもあれば、反対に兄のように障害を持っている人が上手にできることもあります。人それぞれ難しいと感じることは違います。私は「障害」を病気や症状といったマインスマンでとらえるのではなく、その人の個性としてプラスに考えていこうと思いました。どんな外見や個性をもっていると同じ人間です。同じ人間だからこそ、その人の価値や可能性を勝手に決めつけるのではなく、お互いに対等であると考えべきだと思います。出来ない人がいるのならば、出来る人が助けてあげたらいいいし、ゆっくりしか出来ないのならば代わるのではなく待つてあげたらいいと思います。自分の得意を

いかしてお互いに助け合うことが必要です。また、自分とは違う人間としてとらえるのではなく、一人の人として理解していく考え方も必要です。そういう風に考えることができれば、障害を持っている人がもっと生きやすく自分自身を発信していけるのではないかと思います。

私にはまだ分からないことが沢山あります。障害を持っている人がどんな風に考えているのか、どのようなことが嫌なのか、不便なのかなど分からないことばかりです。体験してみないと分からないこともありま。でも、私が一番大事だと思うことは、実際に障害を持つ人と話したり、接したりすることで理解を深めることだと思います。目が見えにくい、手足がないといった外見で分かる身体的障害を持っている人と、精神面、知的面といった外見では分かりにくい内面的障害を持っている人とも感じていることは一人一人違うと思います。そんないろんな人と関われる環境を増やしていくべきだと考えます。障害の有無に限らず、いろんな人がいる、いろんな考え方があるということを知ることによって差別やいじめなどの人権問題も減っていくと思います。そんな世の中に変わっていけるようにしたいです。

長崎県社会福祉協議会会長賞

音としては聞こえるけど、言葉として聞き取れないとは？

一般

下玉利 郁美

難聴者の方に「音としては聞こえているけど、意味や言葉としては聞き取れない」と聞いた時に、私はその意味が分からなかった。これは、要約筆記者養成研修初日に、初めて聞いた衝撃的な言葉だった。聞こえるけど、入ってこない？どういうこと？映画を観ると

き英語でペラペラ話されても分からない感じ？フレンチメニューをフランス語で説明されてもチンプンカンプンみたいな感じ？などと思い悩んだ。

どうしたらその思いを共有できるだろう、少しでも共感するにはどうしたら？せめて、ロービジョンの方の行動体験・アイマスク体験のように、「キャップ・ハンディ」できたらいいのにも思った。

講義後半では、「聞いて理解できないだけでなく、

言葉も文化も違う異国にポンツと放り出され置き去りにされたようだ」と話された。

そこで、また考えた。東京の真ん中で迷子になったみたいかな？突然！サハラ砂漠に置きざりにされた感じ？外国旅行ツアーで皆とも通訳者ともはぐれて途方に暮れる感じ？と手探り状態だった。

そして、あれこれ思いを巡らせると同時に、つかみどころの無い不安や恐怖に襲われた。毎日、そんな思いを抱えながら暮らしておられるのだろうか、家族や支援者は近くにいらっしゃるのだろうか、何らかの社会福祉サービスに繋がっているのだろうかと心配になった。

そんな複雑な気持ちを抱きながらだったが、無事に養成研修を終えた。聞こえにくい方々の一助になりた

い、病院受診や医療・介護・福祉分野を目指す学生さんのお役に立ちたいという当初の目的のために手書きコースを履修した。

要約筆記とは、その場の通訳。聞こえにくい方に、その場の話の内容を文字で書いて通訳する。

そこで、また新たな壁が立ち上がった。字が下手、真っ直ぐ書けないという致命傷。これらを克服しようと、文字の練習を始めた。筆ペン教室に足を運んだりした。

時を同じくして、初孫が小学校へ入学した。孫が通った認定こども園は、「斎藤公子メソッド」（さくら・さくらんぼ保育）の素敵な園だった。海や山に囲まれた郊外の園で、熱い思いの先生方に、それはそれは大切に育てていただいた。四季折々の自然豊かな環境の中、身体と心・言葉・社会性・文化性・集中力等々、本物に触れさせてもらいながら、伸び伸びと成長した。

しかし、そのメソッドは、文字を教えない方針で入学前にはとても心配した。「自分の名前も書けなくて大丈夫だろうか」「ついていける?」「周り比べて悲観しないだろうか」と気が気ではなかった。

在園中に、先生方や園で開催された研修の講師の方々からは「心配ありませんよ」だった。字や数字を

学んでなくても直ぐに追いつく、授業を受けるためにも書字の前にも、その行動を成す為の保育で育っているから。数字は書けなくても、数字の概念は育っている。だから安心してくださいと、言葉を信じて入学した。その言葉を「あ、こういうことだったんだ」と実感できたのは、入学後の五月頃だった。

そんな孫と、字の特訓が必要な私は、肩を並べてひらがな練習に励んだ。「ばあばも、ひらがなば書くと?一緒ねえ」とニコニコしながら「ゆっくり、丁寧に書かんばよ」と、新米先生の指導の下、五十音表を手本にせつせと書いた。筆ペン教室の先生からは、「聞く力・見る力・書く力」の三原則の助言があった。孫の保育に似ているな、と思った。ただ、がむしゃらに書いても上達しないんだ。書字もスポーツも何でも、基礎って大切なんだとしみじみ思った。

要約筆記は、障害者総合支援法における意思疎通支援者の養成・派遣事業の一環だ。

聞こえにくい方々のために、その場の通訳者として頑張ろうと思っている。土台を築くために、字の練習は継続している。より良いコミュニケーションのために、私の知恵袋や引き出しの豊かさも必要だろう。専門的な知識もリベラルアーツ的な知識も要るだろう。

楽しく自己研鑽していこうと思う。

また、七月から「長崎県失語症者向け意思疎通支援者養成講習」を受講している。人知れず困っておられる方が身近にいらっしやるのではないか、要約筆記で学んだスキルが活かせるのではないか、何かお手伝いできるのではないかと思申し込んだ。

一口に障害と言っても、千差万別、年齢も障害も何もかも異なる。講師の言葉を借りると「同じ土俵の上で対話できる」ように、ニーズをキャッチして「辛いところに手が届く」ような支援者になりたい。

また、私たち一人ひとりの力は小さいけれど、支援者が団体として声を上げれば、充足しているとはいえない障害福祉サービスへ一石を投じることができないのではないかと、身の丈を超えた理想もある。

これまで、志を同じくする仲間たちにもたくさん出会った。彼らと手を携え、力を合わせて明るい未来へ進んでいこう。

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

障がい者との関わり

みなさんは、障がいがある人に対してどのように接したり、声をかけたりしていますか。

私は小学校のときに、普段から車いすで生活しているうまく話すことができない男の子と交流をする機会がありました。私と同じ年齢で、近所に住んでいる子でした。小学校に遊びに来てくれた時にはみんなでボールを使って簡単なゲームをしたり、歌を歌ったり、給食を食べたりしました。男の子が初めて来たときは、どういう話をしたらいいのか、どのように関わったらいいのかみんなわからなくて距離があったように感じました。しかし、たくさん交流をするうちにみんな打ち解けていて話しかけたり遊びに誘ったりしていました。車いすに乗っていることと、うまく話すことがで

ながさきけんりついさはやのうきよつこうじょう
長崎県立諫早農業高等学校 二年

岸 きし
田 だ
愛 あい
奈 な

きないというだけで壁を作ってしまうのは間違っていることだったと思います。楽しく話すことができて、一緒に遊ぶことができて、ほかの人と何も変わらずに関わることができました。最後には笑ってハイタッチしてくれたことを今でもはっきり覚えています。その時はとてもうれしかったです。その男の子がみんなの前で、みんなと交流をした感想を言ってくれたことがありました。みんなと遊ぶことができてとても楽しかったこと、話しかけてくれてうれしいと思ったことなど交流を通して感じたことを話してくれました。みんな真剣に聞いていて、このような些細なことが大事だと思いました。私もその日とても楽しく過ごすことができて時間があつという間に過ぎたなど感じていま

した。そのあと何度か小学校に遊びに来てくれて楽しく交流をすることができました。最初に男の子に出会った時のように障がいがある人へ関わったこともないのに壁を作ってしまうのは男の子と直接関わってみたいことでよくないことだと思います。

障がいがある人への差別は今でもたくさんあると思います。障がいには身体障害、知的障害、精神障害の三つが主にあります。障がいがある人への偏見や誤解を取り除くためには、私たち一人一人が理解を深め、積極的に行動することが必要です。学校の道徳の授業などで今まで障がいがある人について考えることは何度かありました。そのような時間はとても大切だと思います。障がいがある人について正しい知識を持つことは、差別を防ぐためにとても重要になります。障がいに関する正しい情報を持ち、障がいがある人が直面している困難について学ぶことで、偏見をなくし、理解を深めることにつながります。障がいがある人への理解と支援を進めるには、一人一人に意識を高めることが重要だと思います。私たちが日常生活で無意識に行っている行動や発言が、障がいがある人に対してどのように影響を与えるかを考えることが必要です。例えば、障がいがある人を特別視せず、一人の人間とし

て接するということです。また、障がいがある人に対して、相手の立場に立って考えられていないような失礼な発言や偏見をもたないようにするということです。失礼な言動をしないようにするため、偏見を持たないようにするためには、日々のコミュニケーションにおいて相手を尊重する姿勢をとることを心がけることが大切です。障がいがある人はほかの人よりも優れた能力を持っていることもあります。障がいを持っていて人の特別な技術や才能に触れることでいろいろな価値観について考えることができます。障がい者自身も自分の権利を主張して社会に関わることが求められます。障がいがある人への差別をなくすためには、すべての人が積極的に関わり合い協力し合うことが重要だと思います。障がいがある人が平等に扱われ、自分を表現できる環境を整えるには、自分から相手のことを理解しよう、自分とは違う部分があってもそれが個性だと尊重しようという意識に変えることです。差別のない社会が実現できたらいいと思います。

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

あられが教えてくれた新しい世界

一般

平山愛理

初めての出産。激痛を乗り越えて出会えた、目がくりくりの女の子。初めての授乳。全く飲まない。飲み方がわかっていないようだ。授乳の間隔を無視して寝たいだけ寝せ、飲ませてみると、少しずつ飲めるようになった。これがあられとの出会いだった。

初めての離乳食。口に入れた途端吐き出して食べない。色んなものを試したけど食べてくれない。あまり気にせずとにかく可愛いあられとの時間を大切にしたら。二歳になったある日、買い物に行く時にチャイルドシートを嫌がった。すぐ近くのスーパードットだったので無理矢理乗せて向かった。すると、着いた途端道路に飛び出して大号泣。追いかけると海に飛び込もうとした。話しかける度、つかまえるごとにパニックはひど

くなかった。帰宅して『パニック障害』を調べた。なんか違う。アンパンマンミュージアムに行った。入った途端機嫌が悪くなった。ショーも見ずに泣いていた。子供が好きそうな場所はあられには楽しい場所ではないようだ。おもちゃで一緒に遊ぼうとしても必ず怒る。そして、いつの間にか話せていた言葉を話すことが出来なくなっていた。

何かがおかしい。病院へ向かった。色んな検査を経て出た診断名は『自閉症スペクトラム』ネット調べていたのでもうかな？とは思っていた。ショックはなかった。今まであられに抱いていた違和感の原因がやっとわかった。すっきりした。原因がわかったのなら、これからはあられの世界を知って対応を勉強しよ

う。そう思い、道が開けた気がした。

日々、あらゆる行動を観察し分析した。癩癩やパニックには必ず理由があった。言葉を話せないあらゆるの精一杯の意思表示だと感じた。パニックの原因を取り除くことで穏やかに暮らせる日が多くなってきた。

自閉症のあらはこだわりが強い分、真面目な性格だということがわかった。感受性が豊かな分、とても優しい。そして気づいたら私は娘のあられを尊敬していた。そんな時、ふと思った。この発見をたくさんの人に知ってほしい。あられが自閉症の診断が出る前の私と同じように、悩んでいる人がいるのではないかと。YouTube『あられちゃんねる』を開設した。あられが楽しそうに遊ぶ様子も、パニックを起こしている様子もそのまま発信した。すると予想外のことが起きた。同じ境遇の方から感謝の言葉が届いた。また、自閉症の育児を経験した方からたくさんの応援やアドバイスももらった。誰かを勇気づけたいと思って始めたことで、私が元気をもらった。

周りの環境や配慮のおかげであられは、人が怖くない、人と関わることは楽しいことだということを知った。そして再び喋り出した。

ネット上だけでなく、同じ境遇の方と実際に会い

たいと思った。地元で座談会を開催した。想像以上にたくさんの方が参加してくれた。そこでの話は驚くほど共感できた。誰かと繋がることの大切さを再確認した。まだまだ自閉症が周知されておらず、生きづらさを感じている人がたくさんいることも知った。あられが私に新しい世界を教えてくれた。この経験を生かして、自閉症の支援団体NPO法人『みんなのわいっばいっば』を設立している。

同じ境遇で子育てしている方が一人で悩むことなく、困った時は躊躇せずに来ることができ『居場所』を作りたい。子供達が大人になる時には、現在よりも生きやすい社会が作れているよう、私たちに出来ることをいっばいっば進みながら活動していけたらと思う。

あられ、私をママにしてくれてありがとう。人として大切なことを教えてくれてありがとう。

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

壁を、超える

私は、小学一年生の頃から空手道のクラブチームに所属している。高校受験を機に疎遠になってしまっていたものの、高校生となった今、道場の先生も高齢になり、一人で小中学生何十人もの指導をするのは大変だという思いから、私自身も時間の許す限り道場に出向き、先生の指導をサポートするようになった。

私が空手と疎遠になっていた半年の間に、この道場には大きな変化があった。それは先生が道場へ、積極的に発達障害の子ども達の受け入れを始めたことである。発達障害には主に三つの種類があり、その種類ごとに症状は異なるが、道場に来る子ども達の多くは、物事に集中することができず、忘れ物や

ながさきけんりつながさきたこうがっこう
長崎県立長崎北高等学校 一年

浦山凛子
うら やま り こ

物をなくすことが多い「不注意」と落ち着きがなく、じっとしていることが苦手で、思いついた行動を唐突に行い、順番を待つことができない「多動・衝動性」を主な特徴とする、注意・欠如多動性（ADHD）の子と、他者とのコミュニケーションが苦手で、同じ行動や活動を繰り返すことを主な特徴とする、自閉スペクトラム症（ASD）の子がほとんどだ。

空手には一人で演武をする形と、実際に相手と一対一で戦う組手があり、私は主に小学校入学前から小学校低学年の子ども達へ形を教えることが多い。教えている子ども達の中には、障がいがある子もいない子もいるため、教えられた通りに練習する子もいれば教えている最中に走り出してしまう子、黙って

立っているだけの子もおり、形を覚える速さに差が生じてしまうのだ。様々な特色の子ども達がいる中で、どのレベルの子を基準として練習をすればいいのか。教えている通りに練習する子達に焦点を当てて、形の細部まで指導するか、それとも走り回っている子連れ戻して練習に参加させるか。いくつもの考えが頭をよぎった。

その時、形を既に覚えていた一人の男の子が、「お前、名前なんて言うの？俺が教えてやるよ。わかんない所あったらなんでも聞いて！」

と黙っていたままの子に手を差し伸べたのだ。子ども達の互いに支え合う姿を見て、私は今までの自分の考えがどれだけくだらなく、ちっぽけなものだったかに気付かされた。

それからというもの、道場内では障がいのある子への周囲の接し方がほんの少しではあるが変わってきたような気がする。自分の考えを伝えることが難しい子には、手取り足取り時間をかけてゆっくりと伝え、じっとしていることが苦手な子には、リレーや鬼ごっこなどの沢山体を動かし、体力をつける運動を主な練習とした。

発達障害の子は自分の意見を言えない、何もでき

ない小さな存在。だから助けてあげないと。その思いはある程度必要かもしれない。時にはその思いを行動に移さなければならぬ時が来るかもしれない。しかしそれはその子が、助けてほしいと自らの言葉で、行動で示した時だけいいのだ。立ち止まっていたら小さな助け舟を出してあげるだけでいい。少し思いを表現するのが難しいだけで、その子なりに自分の思いや考えを、自分の言葉で紡ごうとしているから。何も変わらない、かけがえのないたった一人の人間なのだから。

私には夢がある。一つは小学校の教師になる夢だ。大人数での集団行動が苦手な子や、理解をするのに時間がかかる子達の心の拠り所になれるような、そんな教師になりたい。そしてもう一つは空手の師範になる夢だ。今もお世話になっている道場の先生のように、私も障がいの有無に関わらず、全ての子ども達が空手やスポーツを楽しめるような指導をしていきたいと思う。また、私の指導によって、あの日の男の子のように、困っている人がいたら自然と手を差し伸べることができるような子が一人でも多く増えてくれたら、これほど嬉しいことはないだろう。

スポーツには、障がい者と健常者の壁なんて跳ね

返すほどの大きな力がある。誰に何を言われようとも私は信じる。信じ続ける。この思いを胸に、私はいつにも増して黒帯を力強く締めた。

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

本当の意味での理解

向陽高等学校

一年

池本 ぎずな

「障害者」この言葉は障害者基本法によると、身体障害、知的障害または精神障害があるため、継続的に日常生活または、社会生活に相当な制限をうける者とあります。この言葉を聞いて思い浮かべることがは人それぞれだと思えます。可哀想。大変そう。自分には関係のないことだ。私は沢山の差別がこの世の中から無くならないのは、自分と違う人達との「違い」を知ろうとしない、理解しようとしなからだと思えます。

皆さんは口を揃えて「自分は差別をしていない」「障害者の方について理解している」とよく言いますが、果たして本当にそうなのでしょか。耳が聞こえない、目が見えない、自分の思い通りに体が動かない、沢山の普通を当たり前に出る人が何も考えずに自己中

心的な考えで思ったことを口にしてしまうことが差別の始まりです。普通にできる人からすれば、当たり前のことすぎて、気がつかないのかもしれませんが、当たり前じゃない人がいることを、表面的にだけ理解した気になっている人が、この世の中には沢山いると思えます。私も少し前まではそうでした。

私は、中学二年生の時に精神疾患を発症しました。つまり、精神的な障害があるということです。私は、この病気と闘う中で「障害者」について気付いたこと。考えたことがあります。それは、自分が今まで送ってきた生活は、全然当たり前では無かったということです。病気を発症してから、朝起きて思うように体を動かさない、長時間同じ場所に立ち続けることができない

い、階段の上り下りが上手くできない、緊張してしま
うと上手く呼吸ができなくなり、痙攣して発作を起こ
してしまふなど、今までできていたことが突然できな
くなっていきました。特に高校の受験前は朝から起き
上がれず、学校に行けない月も増え、思うように勉強
ができず毎日焦ってばかりでした。当たり前前にできて
いたことができなくなってから、障害のことについて
沢山考えるようになりました。色々考えていく中で、
今まで私は障害者の方の何を理解してたんだろう、学
校で沢山勉強はしてきて理解していた気になっていた
だけなのだということに気付きました。

世の中に沢山の人が居るのと同じように、「障害者」
というくりの中にも沢山の方が居ます。私のように
精神的に障害がある人、聴覚に障害がある人、知的に
障害がある人などさまざまです。「障害者」というく
りでも、どんな障害をかかえているのか、障害につい
てどう思うのか、どう向きあって生活していくのか、
どんなことが辛いのか、大変なのかなど、一人一人が
違います。私は、学校で障害者の方との接し方、手助
けの仕方など沢山のことを教わり、障害者の方につい
て理解できたと思っていました。ですが、実際、自分
が障害者の立場になってみて、沢山サポートをしてく

ださるのは嬉しかったのですが、よく心配されるよう
になり、私にとって逆に心配されることが負担になっ
ていきました。確かに勉強したことは理解できている
かもしれませんが、それはあくまで表面的に理解して
いただけであって、その人がどう思うのか、どう感じ
るのかなど、相手の立場に立って考え、理解すること
はできていなかったと思いました。その時私はこう考
えました。相手の立場に立って考えても、結局自分が
考えているから相手の全てを理解することは難しいか
もしれない。でも、それをしようとしたくない人だっている。
そのような大人を見て育ってきた子供が、その大人と
同じように育ってしまうのは当たり前のこと。だから
現代、この令和の時代になっても差別がなくならない
のだと。

人は皆、生きている限り色々な人と出会います。ど
うしてこの人はみんなと違うのだろうと考える時もある
と思いますが、それは自己を中心として物事を考え
ているからだだと思います。色々なことを自分を中心と
して考えているせいで、相手との「違い」を素直に受
け止められない人が多くいるのだと思います。相手の
好き嫌いや、得意、不得意は簡単に受け入れることが
できるのに、「違い」はそう簡単には受け入れることが

できない。だからこそ「理解しようと努力すること」
「伝えようとする気もち」そういったことが大切になっ
てくると思います。

私は、小さい頃から人に優しくしなさい、大事にし
なさいと教わってきました。この世の中の人全員がこ
のことを意識し、守っていくことができたなら差別はきつ
と無くなるはずです。つい自分のことで精一杯になっ
てしまう気もちもよく分かりますが、そんな時でも相
手のことを知ろうとする努力を怠らない、自分の気も
ちを相手に伝えるなど、沢山の「心の輪」を広げてい
くことで差別のないより良い世界になると考えていま
す。会話ができないなら、手話や筆談などで、同じ行
動ができないなら、手伝いをしながらで、心の支えが
必要なら、相談に乗りながらで、それに加えて笑顔で
いること。常に相手への思いやりを忘れず、一人一人
が一番いいと思える生き方で、この世界がいつか笑顔
で満ちあふれることを信じて、今自分にできることは
何なのかしっかり考えながら楽しい人生を送っていき
たいと思います。

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

はなすということ

私は小学生の時ある友達と出会いました。その子は小学校一年生の時から話すことが苦手だったようで、発言やみんなの前で発表や発言をすることはありませんでした。私のクラスの友達はおしゃべりをしないその子のことを避けるようになり、だんだんと離れていきました。私は発表や人と話すことが大好きだったので、みんなと声で話をしないその子のことが正直とても不思議でした。そしてある友達は私にあの子は障害を持っているらしい。と伝えてきたこともありました。

小学校三年生になったころ、私はその子より一つ後ろの出席番号になりました。それから私はその子と一緒にいることが多くなり、教室や休み時間はその子とよく紙を使っておしゃべりをしていました。

その子は紙に字を書いて教えてくれたのです。私は思い切って、なんでもおしゃべりをしたくないのか聞いてみました。そこには「おうちではみんなとおしゃべりするんだけど、お友達やみんなの前で話すと、すぐきんちようするんだ。」と書いてくれました。何も話さないと思っていたその子は、私に伝えようとしてくれていたのです。

その日から私は、その子と紙を使って話すことが多くなり、その子は絵を描くことが好きで、それもすぐ上手だとわかりました。二人で話していると、その子と声に出して笑っているような気持ちになりました。

だんだん仲良くなっていくと、周りのクラスメイトがその子の絵のうまさに驚き、たちまち話題になり

ながさきけんりついざ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

三年

まつ
松尾

みさき
岬

ました。その子は恥ずかしそうに顔を赤らめながらも、ニコツとうれしそうに微笑んでいました。その日から、私のクラスでは小学校一年生の時のようなその子をみんなが避ける雰囲気ではなく、みんなでその子を尊重するようになりました。その子の発表順になると発表好きな友達が「せんせい！自分が読みたいです！」と率先して手を挙げるようになりました。それを見て私は、きつとみんなは以前の私と同じように、まだ知り合いにもなっていないのに決めつけてしまっていたんだなと感じました。みんなの前で話せないからって何もできないのだと。

一つのができないのではなく、苦手なのです。私は裁縫が苦手だけど、あなたは裁縫が得意かもしれない。私は友達やみんなの前で話すことが得意だけど、その子にとっては苦手なだけだったのかもしれない。私たちの学校生活の中でも、知り合いにもなっていないのに、偏見で物事を決めてしまう人が多くいると感じます。また現代では、SNSでの誹謗中傷等により精神的な障害を抱える人も多くいます。

この偏見をなくすためには、まず考え方を変えなければなりません。私たちは無意識のうちに考えを型にはめ込むステレオタイプの考え方に偏ってしまっています。

それにより一人一人を単純化し、その人自身の特性や性質をつぶしているのです。そして個人の可能性を制限することにもつながりかねません。そのため、私たちは自分の中にステレオタイプがある可能性を認めなければなりません。その固定概念や先入観を認めることがステレオタイプを克服する第一歩になると考えています。

そして次に必要なことは、偏見を持たれる人と話すことです。私も、その子と話すことができたからその子を「知る」ことができました。見た目では絶対に気づかなかったことに気づくためには、人と話し、知ることが一番大切です。

人は違って当たり前です。その違いをお互いが認め合い、尊重していくためにはこの二つが大切になると思います。

その子は、私やクラスメイトに様々なことを教えてくれました。障害の有無以前に、私たちだってできないことがあること、障害があったってなくなっちゃって、それは助け合うことができるということ。

私は今でも人と話すことがだいすきです。なぜならば、今まで知らなかったことを「知る」ことができるから。

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

心の通い方

人間の心には、目に見えないけれど多くの感情や思いがあると思います。人それぞれが持っている経験や背景などは異なっており、障害のある人となない人の間には、沢山の壁があると思います。理解の差やコミュニケーションなど、ですがこの壁を越えた時に心の触れ合いが生まれ、お互いにとって大きな支えになると思います。

私はバスで通学する際、ダウン症を持った男性と席がよく隣になります。私はよく両耳にイヤフォンをしており、この男性が隣に座ったこと、その男性が私に何か話しかけていたことにも何も気づきませんでした。ある日、私がイヤフォンを忘れたことがあり、その男性がいつものように隣に座った時に「おはようご

ながさきけんりついざ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
神田優月
かん だ ゆ づき

ざいます。」と言っていました。私はその時、私に対して言ったのか、ほかの人に対して言っていたのかからず、返事を返さずにいました。そしてバス停から学校へいつも一緒に行く友人から、「神田やつと今日きづいたね。」と言われました。その障害を持った男性は私の隣に座る度、私の方を向き「おはようございます。」と言っているとその友人が教えてくれました。私はその時とても申し訳なく思いました。いつも隣に座る度に挨拶をしてくれていたにも関わらず、私は無視をしていたのです。そのことを聞き、ダウン症の障害について調べ、母に聞いてみることにしました。母は、「ダウン症の子はとても心が綺麗なんだよ。」と教えてくれました。私はこのことを知り、次の日からちゃん

と挨拶を返そうと思いました。挨拶を返したときにその男性はにこっと笑顔になってくれました。私はその時、とてもうれしく感じました。私は、このような何気ないやり取りでも目を合わせて笑顔を交わすことができる、心の触れ合いに繋がると思いました。

お互いが心を触れ合わせるためには、障害に対する偏見を無くし、知識を持つておくことがとても大切だと思いました。私は今回の件で何気ない日常の中で触れ合うことができ、ダウン症という障害の知識を取り入れることもできました。知識をもつこと、触れ合うことで異なる視点を学ぶことができ、日常では小さな喜びや、大切なことを改めて理解ができると思います。

障害のある人となない人が心を通わせることは、どちらにとっても大きな価値があり、障害を持った人達にとって大きな支えになると思います。そのためにもいろんな人たちが触れ合うために、特別支援学校や地域の福祉施設で行われる交流イベントや障害のある人を支援するボランティア活動に参加するなど、障害のある人となない人が出会ういい機会になり、互いに理解を深め合うことができます。このようなことを行うことによって、日常的には触れ合うことのできない新しい世界を知ることができ、自分自身の成長

にも繋がると思います。

障害のある人との心のふれあいを促進させるためには、まずは理解を深めることが重要です。学校の授業などを通じて、障害に関する正しい知識を持つことで、不安や偏見も和らぐと思います。理解が深まると、自然と触れ合いも生まれやすくなるでしょう。

障害のある人となない人との心の触れ合いは、互いに豊かな学びをもたらすものです。このような関係を築くことで、私たちの社会がより温かく、理解に満ちたものになると思います。それぞれの違いを認め合い、支え合うことで、お互いが共生生活を実現できると思います。心の触れ合いは、私たちの心を豊かにし、新たな視点や感動をもたらす、大切な要素になると思います。

今回のこのような体験をこれからいかしていこうと思いました。障害に対する知識をこれからも沢山取り入れて、交流を深めていきたいと思いました。

長崎県福祉保健部部长賞(佳作)

生きることは楽しい

私が、好きな本の一節です。

「新感覚のアイデンティティ、生きるって楽しい！」
プロローグ

(生きることは楽しい、何きれいな事を言っているんだ、と非難されそうな言葉です。職場での人間関係、家族の不仲、金銭問題、体調不良。悩みがつきず、一難去つて、また一難。人生なんて楽しくない。そんな人は、多くいます。まして社会は、不安を与えるような出来事に溢れているように見えます。しかし、だからこそ、私は一人一人に向かって大丈夫だ、と声を掛けたいのです。)

就労支援B型事業所に、通所して四年目を迎えました。通勤時には、色んな方にサポートして頂いています。

一般
下田国博
しも だ くに ひろ

以前は、お手伝いして頂く為に、私から声を掛ける事が多かったのですが、最近では、周りの方々から近づいて来られてサポートして下さいます。今日で三回目とか、四回目とか、最高の方は十回サポートしましたという方もいらっしゃいます。以前は、知らない人に声を掛ける事に抵抗がありました。今は楽しいです。サポートして頂く時は、肩を貸して頂きます。会話のキツカケは、身長のことです。三年間で延べ三〇〇人以上の方々に、肩を貸して頂いていますので、大体の相手の方の身長が分かるようになりました。その楽しい声掛けを更に楽しむ為に、一人旅に出かけました。JR諫早駅からJR京都駅を経由して地下鉄で国立国際会議場まで、日帰りの旅。一人旅でJRさんを使わ

せて頂き、駅構内は全面的に駅員さんにサポートして頂きました。特に、JR西日本鉄道の（京都駅）（新大阪駅）（大阪駅）（尼崎駅）の乗降者数の多い主要三駅と、経路が多い駅の（尼崎駅）は、ハンディのある人に専門の駅員さんが常駐されていましたので、行き帰り共に同じ人のサポートを受けました。買い物も付き合って頂いて、駅構内でお土産を購入。新幹線に乗車するまで、構内の案内をして頂きました。私は、今まで日本語で、外国の方と話し、楽しい時間を過ごした事がありました。今回は、京都の旅なのでEnglishでコミュニケーションに挑戦しました。地下鉄駅員さんに外国の方の隣に座らせて頂いて、会話を楽しみました。私は英会話が得意な訳でもなく、英検が良い訳でもなく、どっちかと言うと、英語は苦手な英検五級です。

私が大切にしている「どうしたら毎日が楽しく過ごせるか。」は、大谷翔平じゃないですけど、「目標を決めて、楽しむ」ですね。パソコンを始めたキツカケも、長崎県障害福祉課主催の『出会い、ふれあい、心の輪を広げる体験作文』に投稿をする為でした。今回で三年連続、三回目の投稿です。外出できるのは、周りの方々のサポートや会話があつてこそ。買い物も、今は

スマホで色々なアプリがあり、バスの時刻、歩行サポートとか、随分、周りの人達の手を借りずに出来る事も多くなりました。でも私は、周りの人達とコミュニケーションを取りながら「買い物」「新聞」「雑誌」などをサポートして頂いています。その後に、シェアさせて頂く事が、またまた楽しいのです。先日、「ナイスいさはや」情報誌を、色々な方々に音読して頂きました。音読して頂いた方のコメントは、①人名を読むのが難しかった。②縦書きだったので、意味が分かるように読むのが難しかった。③音読する事で、サポートする事が出来るんですね。音読して頂け無かった方のコメントは、①知らない人の前で、読めない。②恥ずかしい。③インドネシア人で日本語で会話は出来ませんが、読む事は出来ませんでした。

また別日、夜九時頃に一人でタクシーを利用して頂きました。行き先を聞かれて、自宅の町名を伝えました。すると、運転手さんから予想外の言葉が、「ぼく、今日で三日目です。」「エー、三日目？」新聞記事、テレビ等で、聞いていましたが、運転手不足が諫早市にも来ていました。運転手さんも、私を自宅に届けられるか不安を感じておられたのかもしれませんが、私も道順を正確に伝えられるか心配でした。そこで、ナビ

に住所を入れて頂きました。でも、運転手さん途中で、give up宣言。運転手さんをお願いして、近くに誰か歩いていらっしやらないか捜して頂きました。すると、ひとりの方がタクシ一の所まで来て頂き、私の顔を見た瞬間に「毎日、一人で歩いている方ですか？」私を、見た事がある方で、自宅まで、送って頂きました。

私は、周りの方々を見る事は出来ませんが、周りの人達の温かい目で私をサポートして下さっているんですね。これからも、皆様よろしくお願いします。ありがとうございます。

「生きることは楽しい」

長崎県福祉保健部部长賞(佳作)

心の輪を広げる体験

向陽高等学校 一年

山 やま
口 くち

陽 はる

私は障がいのある人との出会い、ふれあいをした体験が二つあります。

一つ目は、私は小学校、中学校で車椅子の子と一緒に生活したことです。最初は「車椅子の子いるね。」と友達と話すなど、あまり良いイメージではありませんでした。しかし今考えるとその子はなにも悪くないのに私はなんでそんなことを言ってしまったんだろうと一人で思いました。小学校一年生の時に一日車椅子体験をしたことがあります。これは車椅子の子の大変さを知るために行われました。最初は楽しいと思ってやりましたがトイレにひとりで行くのも大変、階段も自分ひとりでは登れませんでした。私はその時に車椅子の大変さを実感しました。それ以来、車椅子の

子の手伝いを積極的に行いました。車椅子を押しあげたり、荷物を運んであげたりしました。しかし私はたまにこう思うことがあります。それは、手伝いすぎても良くないのではないかということです。手伝いすぎると将来自分でできることが少なくなってしまうのではないかと思うようになりました。

ある日、先生からこう言われました。「いつもお手伝いしてくれるのはすごく助かるけど将来のために思っ自分でやらせることを増やしてほしい。」と。そう言われて私は廊下などで見かけた時でもちよっと心が痛くなることもありましたが、そのままにして見守ることにしました。

中学校三年生の体育大会で学年で競技をすることに

なりました。リレーをすることになり、テーマは「誰もが楽しめる競技」でした。ちょうどその時期に松葉杖をついている子もいました。そういうこともあり、第一走者、第二走者は車椅子で少しの距離を走ることにしました。そして、その競技は大成功でした。みんながみんなを思いやる心が感じられました。

二つ目は、耳の聞こえない人と一緒にバドミントンの練習をしたことです。耳の聞こえない人と試合をした後にアドバイスをもらいについてもコミュニケーションがとれないためいつも「ありがとう。」しか言われませんでした。しかし私はコミュニケーションを取る方法を考え、親にホワイトボードを買ってもらい、それに「アドバイスお願いします。」と書き、そのホワイトボードを持ってアドバイスをもらいに行くことでアドバイスがもらえてコミュニケーションもとれることができました。

障がいのある人でも工夫をすることでコミュニケーションをとることができます。だから私はこれからの人生、障がいのある人に出会うのであれば、関わるのを控えるのではなく自分が工夫して障がいのある人とコミュニケーションをとることを大事にしていきたいです。障がいのある人にいじめをする人もいますが、

私はそれを疑問に思います。なぜ障がいがあるからといっていじめなのか、そもそもいじめをするのはおかしいのではないかと。障がいがある人は何かが悪いとは私は思いません。障がいの有無に関係なく、お互いに人格と個性を尊重し合っていくこと、差別をしないこと、障がいのある人もない人も共に生きる平和な世界になっていくことがひとりひとりの心の輪を広げていくことではないかと私は思います。

中学生部門

長崎県知事賞（最優秀賞）

長崎県教育委員会教育長賞

長崎県社会福祉協議会会長賞

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

長崎県知事賞（最優秀賞）

長崎県教育委員会教育長賞

長崎県社会福祉協議会会長賞

長崎県身体障害者福祉協会連合会会長賞

長崎県手をつなぐ育成会会長賞

長崎県知的障がい者福祉協会会長賞

長崎県精神障害者家族連合会会長賞

長崎県精神障害者団体連合会代表賞

長崎県身体障害児者施設協議会会長賞

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

長崎県福祉保健部長賞（佳作）

佐世保市立福石中学校
二年 田中 海風 …… 62

おばまの森放課後等デイサービスおおぞら
一年 井上 新葉 …… 63

佐世保市立福石中学校
二年 宿利 茉央 …… 64

長崎県立緑が丘中学校
二年 石松 啓 …… 65

佐世保市立福石中学校
二年 山崎 芽衣 …… 66

島原市立第一中学校
三年 柏野 栄太 …… 67

長崎県立緑が丘中学校
二年 江島 奈々美 …… 68

杵岐市立石田中学校
三年 吉永 柚希 …… 69

佐世保市立福石中学校
二年 森 蓮貴 …… 70

諫早市立明峰中学校
三年 松本 喜江 …… 71

佐世保市立福石中学校
二年 田嶋 凜心 …… 72



「だれもがたすけあって」

なが さき せい どう しょう がっ こう
長 崎 精 道 小 学 校 5 年

いちのせ りん
一 瀬 倫

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

だれもがたすけあい、分かりあえて、いい未来へみちびかれる、そんなよりよい
平等な社会を目指そう。



「レッツダンシング」

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 なが お そう し ろ う
永尾 聡 史 朗

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
クリスマス会で皆でダンスを踊ったこと。



「しかくしょうがい者^{しゃ}」

なが さき せい どう しょう がっ こう 5年 コナー えりん
長崎精道小学校 5年 コナー 恵凜

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
目が見えない人は、音や動物をつかっているということ。



てんじ き
「点字ブロックは気をつけて！」

なが さき せい どう しょう がっ こう 5年 いぬ つか み さき
長崎精道小学校 5年 犬束美咲

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

点字ブロックはなるべく歩かないようにしてほしい。（しかくしょうがいの方のめいわくだから）



しょうがいしゃ ひと えがお
「障害者の人を笑顔に」

なが さき せい どう しょう がっ こう まつ お か れん
長崎精道小学校 5年 松尾歌蓮

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
障害者もふつうの人と同じようにしてあげてほしいと思います。



「もうどう犬^{けん}と一緒^{いっしょ}に！」

なが さき せい どう しょう がっ こう
長 崎 精 道 小 学 校 5年

おく やま こころ
奥 山 心 結

作者コメント (作品で表現したかった内容、作品テーマ等)

もっと障害者の人と、もうどう犬が、一緒にお店に入れるように。



ひと しんせつ
「どんな人にも親切に」

なが さき せい どう しょう がっ こう まつもと
長崎精道小学校 5年 松本ひまり

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

目が見えないしょうがいの方に、赤しんごうだということを教えているところ。



「いっしょにいるから楽しい」
たの

そうごうりょういく

総合療育リハ・サービス多機能型事業所たちばな 4年

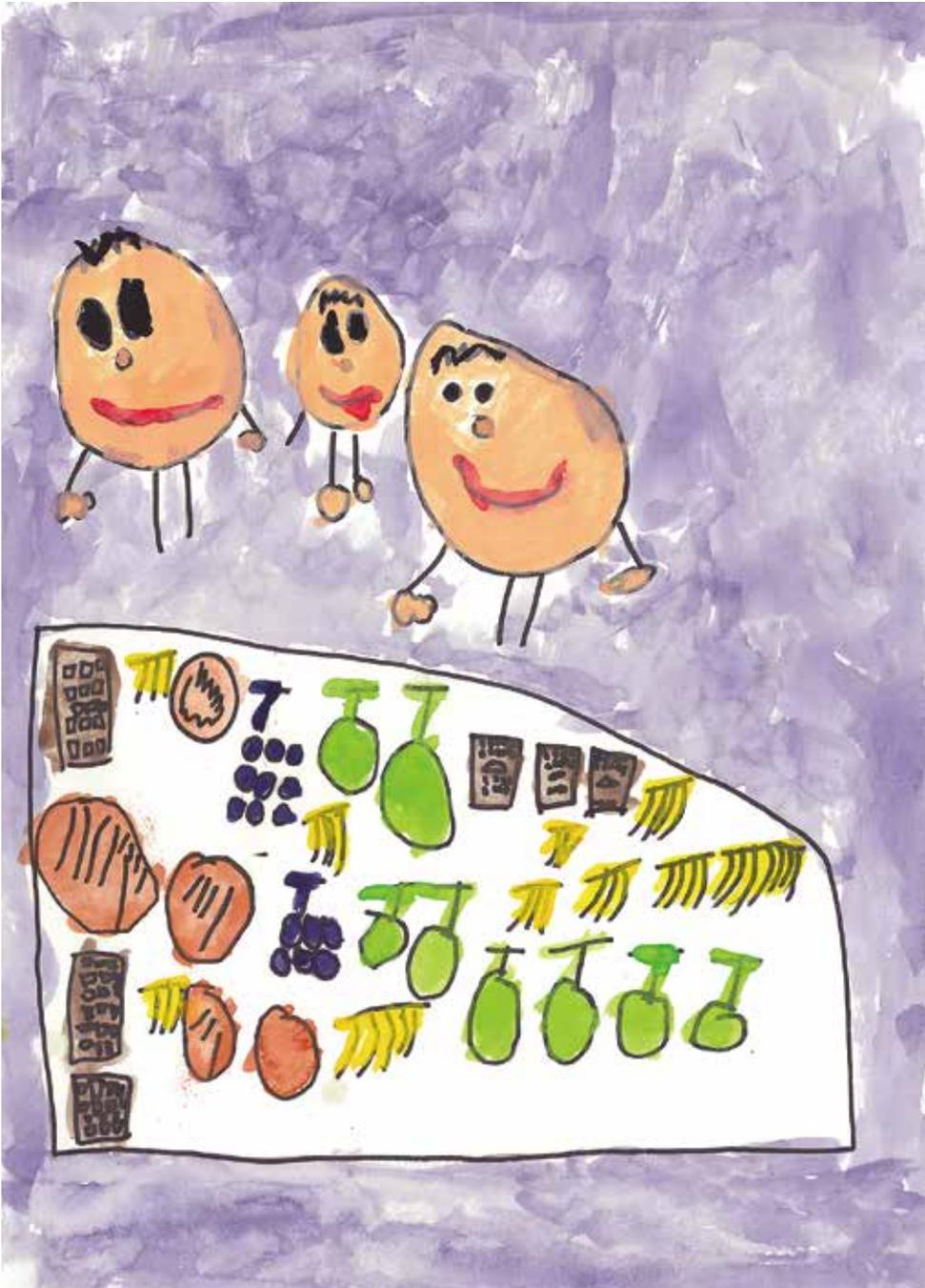
たきのうがたじぎょうしよ

の だ

野田このみ

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

赤い屋根の学校で、ニコニコのお友達と元気な男の子と一緒に勉強できるから、わたしはうれしい。

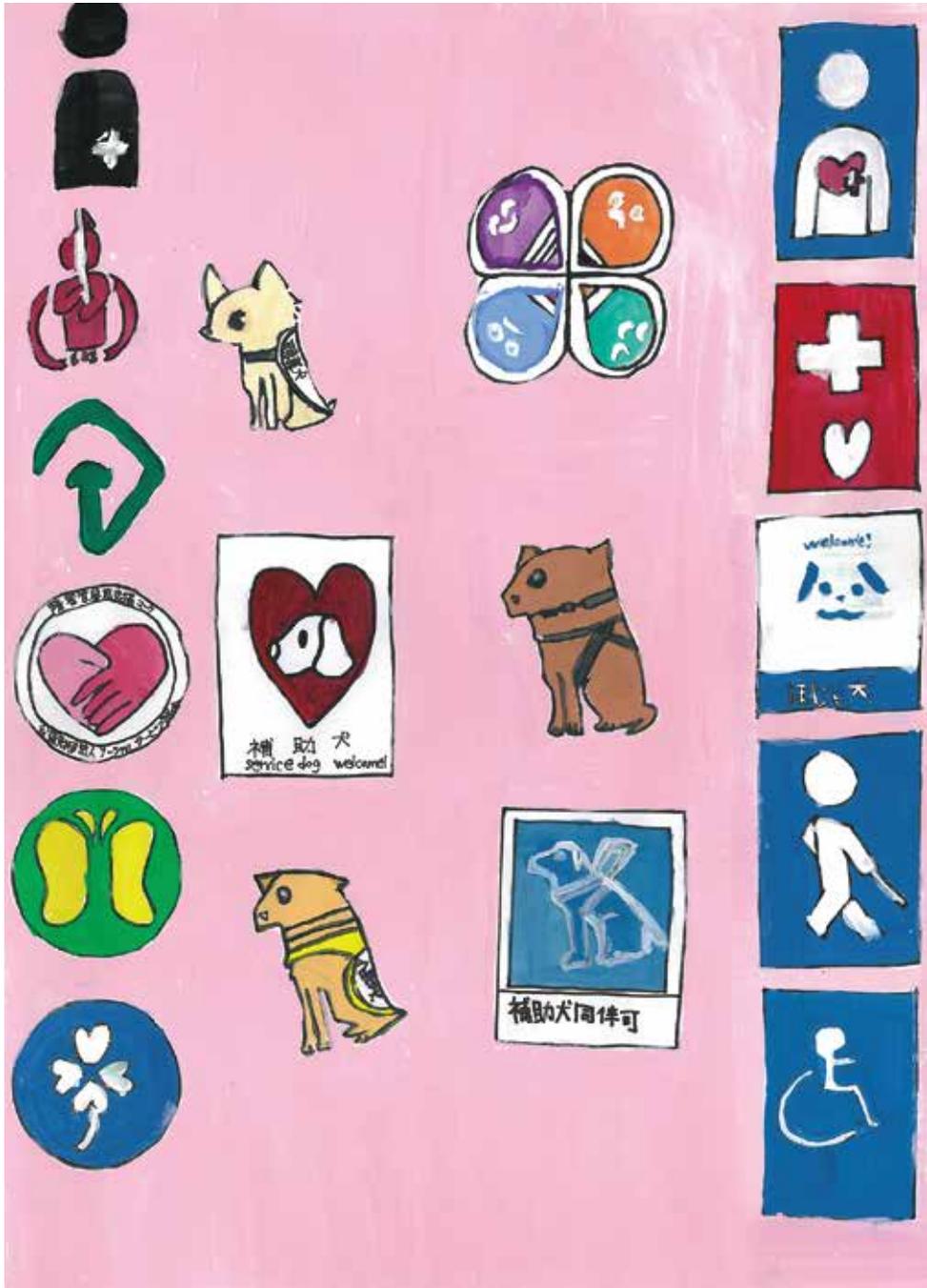


「たのしいままごと」

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 6年

やざき
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）
ままごとセットで遊んでいるところ。



しょうがいしゃ
「障害者のためのこと」

なが さき せい どう しょう がっ こう
長崎精道小学校 5年

いく た ゆう あ
生田侑愛

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害者の人のためのマークや、ほ助犬があること。



き
「気づいてよ」

い き し り つ い し だ ち ゅ う が っ こ う
壱岐市立石田中学校 2年

た な か み な ぎ
田中海凧

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
パッと見て分からないような障害をもった人に気づいてほしいと思い描きました。

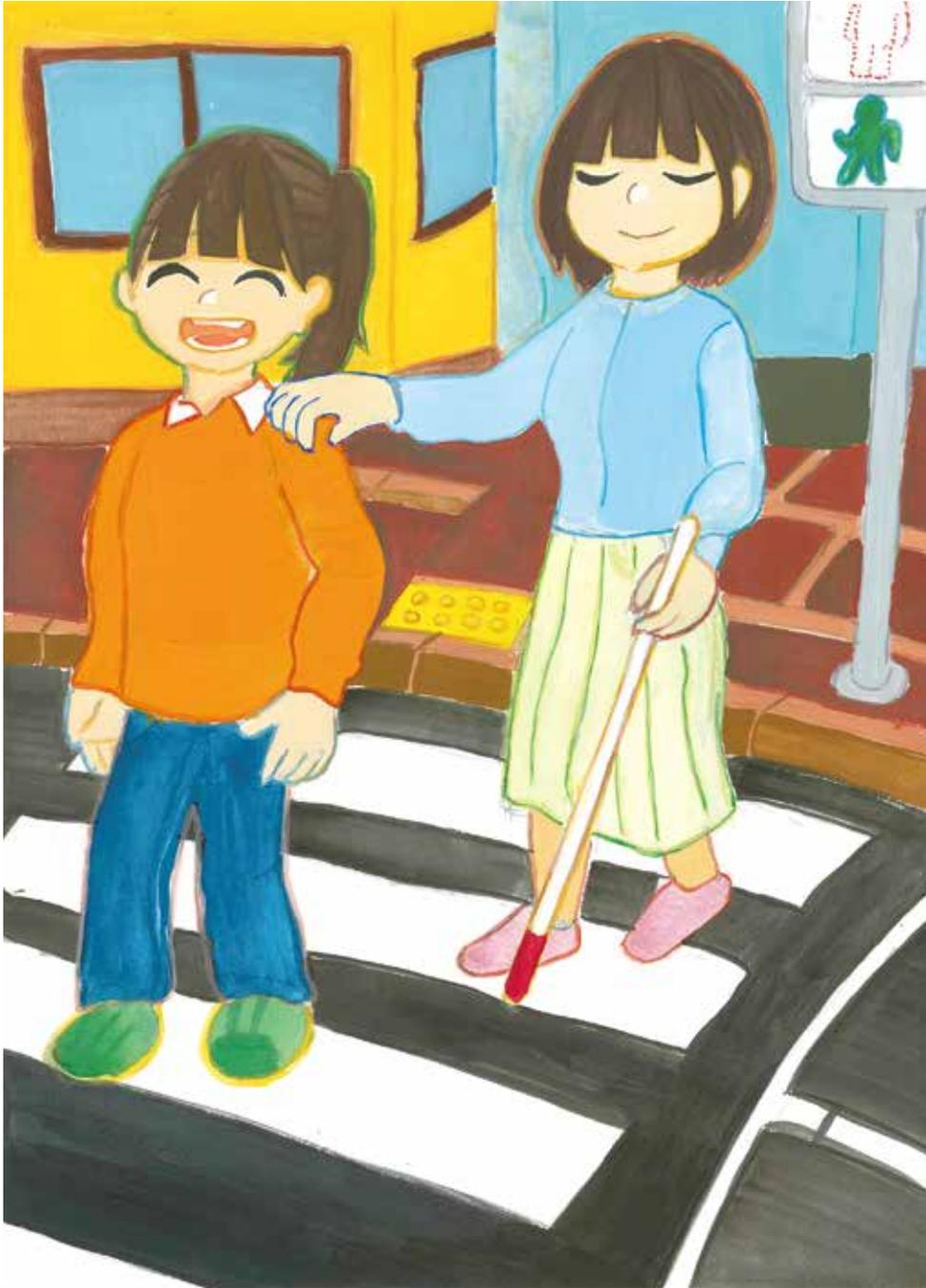


たの なつやす
「楽しい夏休み」

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 1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）
おおぞらで、友達とプールやアスレチックで遊んだり楽しんでいる様子。



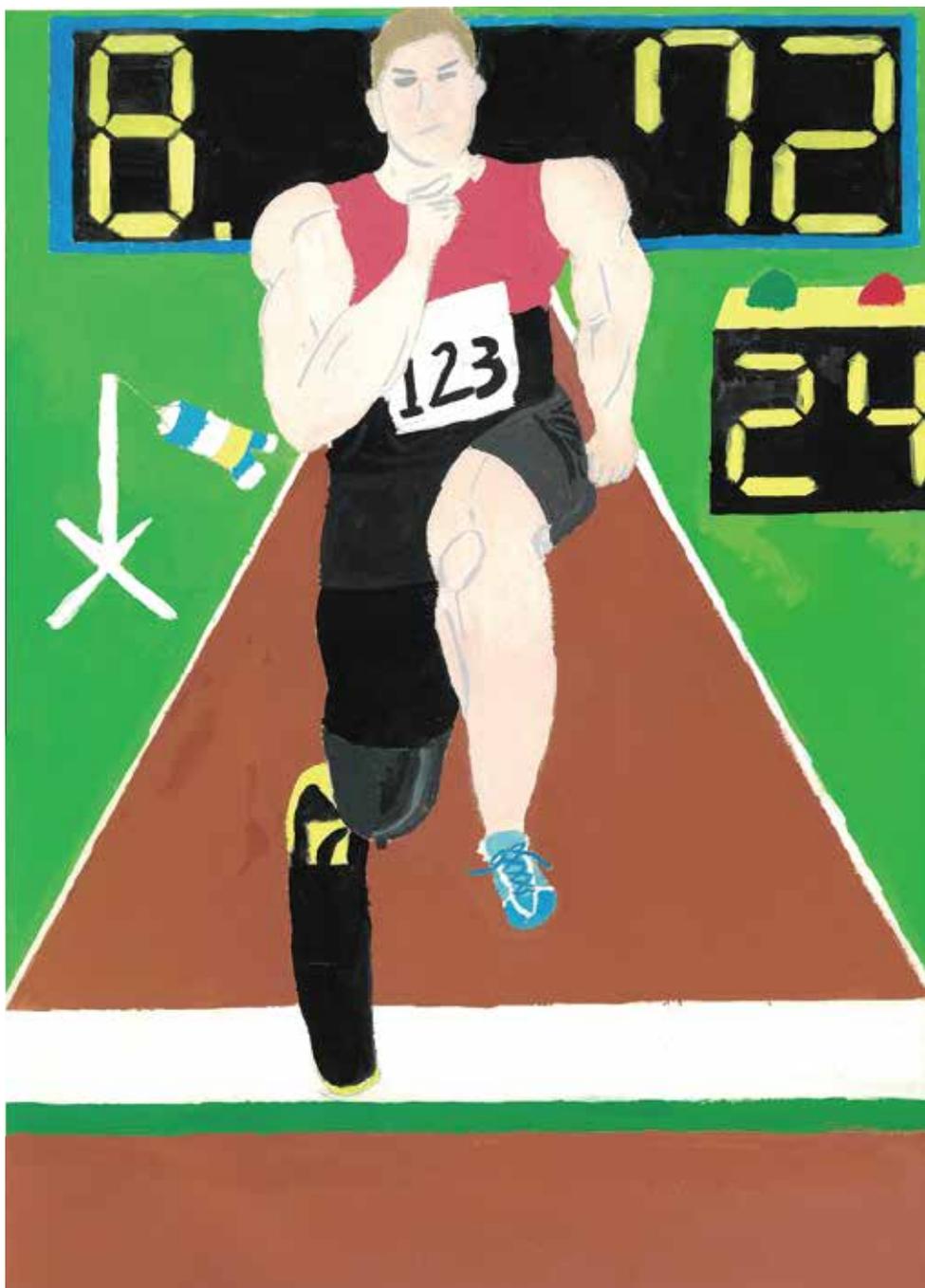
たの せいかつ
「楽しく生活するために」

させぼしりつふくいしちゅうがっこう 2年
佐世保市立福石中学校 2年

しゅくりまお
宿利菜央

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害のある人となない人が協力して、どちらの人も楽しく生活しやすいようにしているところを表現しました。



「スポーツを楽しむ^{たの}もう」

ながさきしりつみどり おかちゅうがっこう
長崎市立緑が丘中学校 2年

いしまつ ひらく
石松 啓

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害があっても体を動かしたり、スポーツをしたりすることで、楽しさが広がっていくことを表現しました。



じんせい かがや
「人生に輝きを」

しまばら しりつ だいいちちゅうがっこう 3年
島原市立第一中学校 3年

かしわの えい た
柏野栄太

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）
障害があっても前を向いて生きてほしいという気持ち。



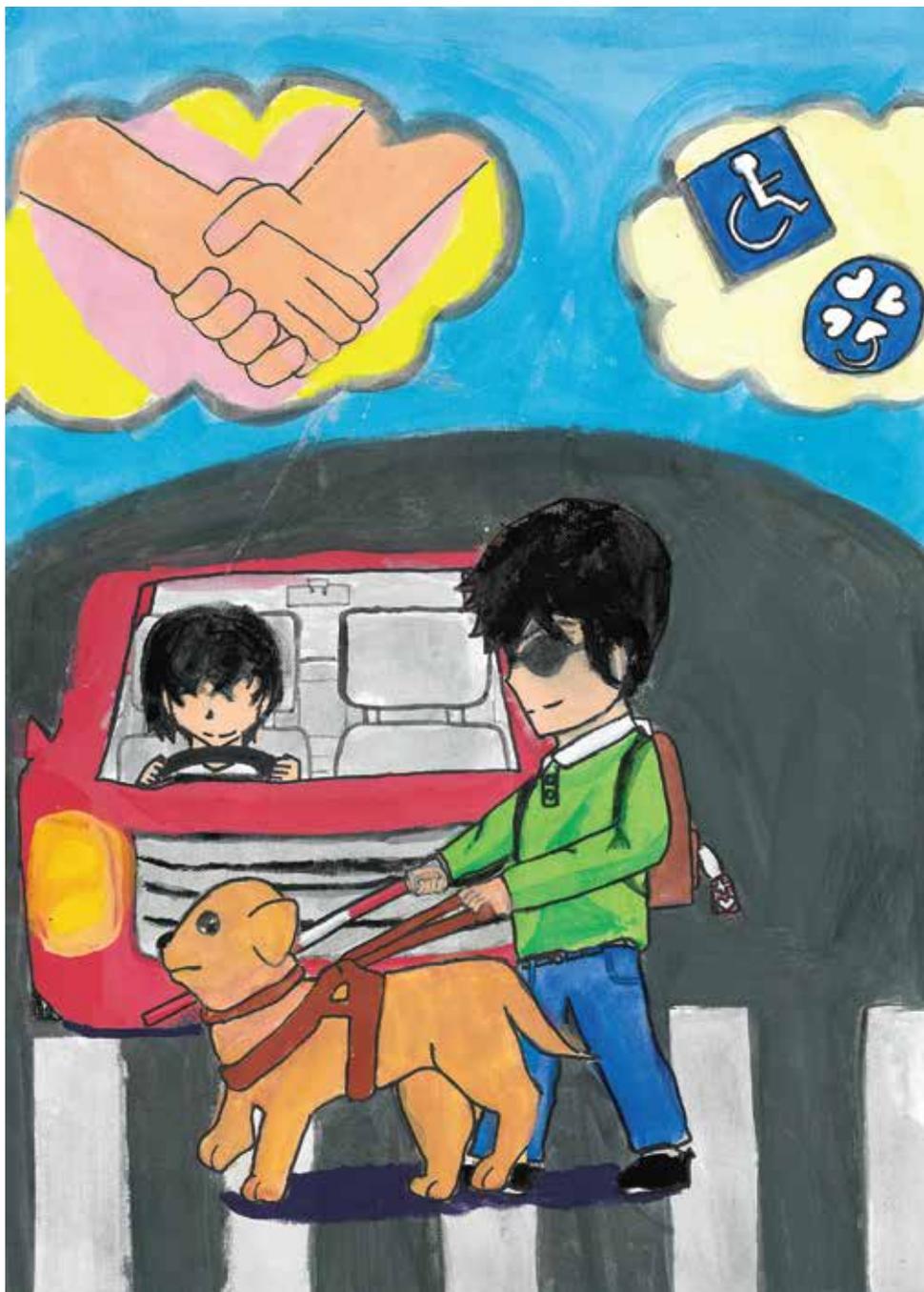
やさ しゃかい
「優しい社会」

ながさきしりつみどり おちゆうがっこう
長崎市立緑が丘中学校 2年

えじま ななみ
江島 奈々美

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障害を持っている人への優しさを表現しました。



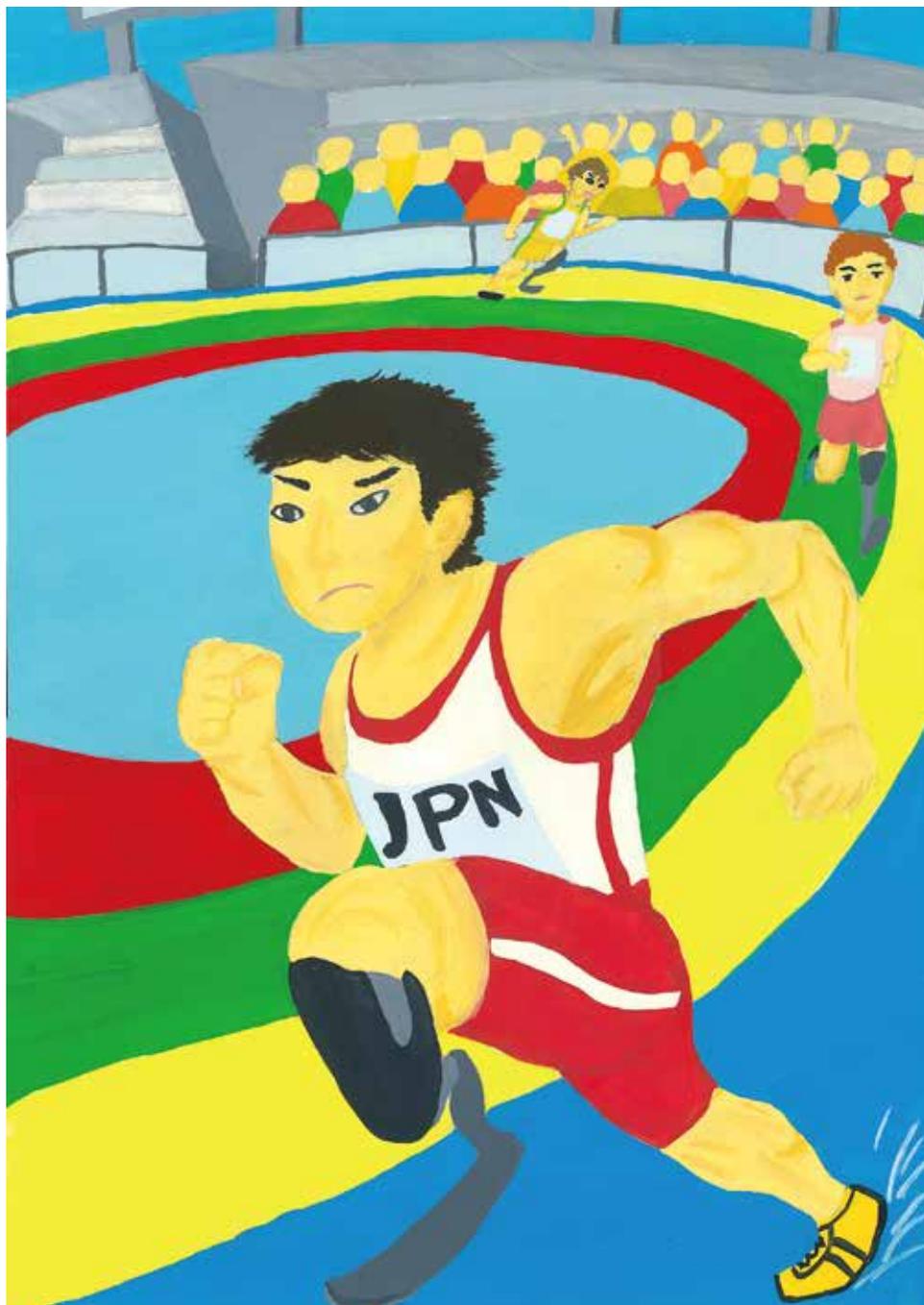
からだ ふじゆうひと けんじょうしゃ しあわ
「体が不自由な人と健常者の幸せ」

い き し り つ い し だ ち ゅ う が つ こ う
壱岐市立石田中学校 3年

よ し な が ゆ ず き
吉永柚希

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

体が不自由と言う理由で差別やいじめをおこされているため、差別やいじめを少しでもなくして仲良く過ごしてほしいという思いで書きました。



じゅう せかい
「Equality 自由な世界へ」

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

もり れん き
森 蓮 貴

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

誰でも平等であるということや、足が不自由でも不自由なく走れるということを表現しました。



とくべつ やさ
「特別じゃなくて優しさ」

させぼしりつふくいしちゅうがっこう 2年
佐世保市立福石中学校 2年

たじまりこ
田嶋凜心

作者コメント（作品で表現したかった内容、作品テーマ等）

障がい者の人たちも、公共の場を気持ちよく使えること。

編集後記

本県では、障害のある人に対する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、作文に六十編、ポスターに五十九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四十五編・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の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。

令和六年十二月

長崎県福祉保健部障害福祉課

令和6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

令和6年12月発行

編集・発行 長崎県福祉保健部障害福祉課

〒850-8570 長崎市尾上町3番1号

(電話) 095 (895) 2451

(FAX) 095 (823) 5082

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々が、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、援助を得やすくす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つ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。