

目に見えないものを支えるということ

齋藤香音

二戸市立福岡中学校三年

皆さんは、起立性調節障害のせいで学校に通えない人がいることを知っていますか。

そもそも起立性調節障害を知らない人もいるのではないのでしょうか。起立性はODともいわれ、小学生から高校生に多い、思春期に見られる病気です。症状は主に、朝起きれない、食欲不振、立ちくらみ、低血圧などがあり、いずれも個人差があります。

症状だけを見ると、体調不良と勘違いしてしまうかもしれませんが、中学生の十人に一人がなるとされる程、ODで苦しんでいる人は多いです。そして、私もその一人です。

私が起立性になったのは中二の六月でした。長時間立っていると手足が痺れたり、血の気が引く感覚がしたりするようになりました。初めは、貧血だと思っていましたが、次第に症状が悪化していき、病院で検査したところ「起立性調節障害（OD）」と診断されました。

当時、起立性を知らなかった私は、この病気を完全に甘

くみていました。「薬を飲めば良くなる、すぐに治る」、そう思っていました。

しかし、現実には理想とかけ離れていました。まず、頭痛・倦怠感があるなかで一日がスタートします。というのも、「目が覚めた瞬間から、低血圧で具合が悪いのです。「朝起きれない」とは簡単に言えば、具合が悪すぎて「ベッドから起き上がれない」ということです。でも、学校に遅れないために、無理矢理起きなければいけません。本当は、起きれるようになるまで待つのが、治すために大切な事らしいのですが、中三の私にとってかなり難しいことです。勉強より体調を優先するべきだとわかっていますが、私にはどうしても休めない理由があります。勉強と同じくらい大事な何か。そう、学校という所に自分の居場所があることが一番の理由なのです。

転校してきてようやくクラスに馴染んできたときに起立性になり、周囲の私を見る目は変わっていないか、話しかけない言動が、その人にとって、「今」を生きるための心の支えになります。

相手の、目では見えない部分を見ようとする勇氣。そして、それを支えようとする優しさ。それらができた先にはきっと、今日よりもちょっとだけ、新しく素敵な世界が待っています。

私には、起立性調節障害も、本当の私の気持ちも、理解し受け止めてくれる友達がいます。しかし、塾やSNSを通じて、周囲に理解されず、苦しんでいる人が沢山いることを知りました。起立性調節障害は、怠けや甘えではなく、病気だということをもっと多くの人が知るべきだと思います。頭ではわかっているのに体がいうことをきかない苦しさ、急に大きな不安に襲われて誰かに抱きしめてもらいたくなる寂しさ、それらが「症状」だということ。

私は起立性調節障害になって、様々なことを経験し、学びました。起立性にならなかつたら知らないままだった日常の裏側。自分の気持ちと体調がすれ違う葛藤。世界には、理解されない中で息の詰まる生活を送っている人がいるという事実。この経験を活かして将来は病気に限らず、周りにおいていかれている、と不安を抱いている人々を支える仕事に就きたいと考えています。

人権じんけんが守まもられている世よの中なかとは

隅すみ田だ莉り桜おん
あまがさき 尼崎市立中央中学校三年

「人権」という言葉はよく聞かすが、どういう意味かなんとなくの理解で、ちゃんと調べたことがなかったので調べてみました。すると辞書には、「人が人としてその社会の規範の中で自由に考え、自由に行動できる権利」、「すべての人が生まれながら持つ権利」と書いていました。この世に生まれた人間は、生まれた瞬間からみんな平等で、自由に考えて自由に行動できる権利があるという、それは当たり前だなぁという印象を受けました。それと同時に、こんな当たり前のことを、学校や社会で度々問題として取り上げるといふことは、いろんなところでこれができていないということなんだと思いました。私がふと思いついたのは、祖父のことです。

私には右半身が麻痺した祖父がいました。とても元気な祖父でしたが、ある日突然病気で、右半身が不自由になりました。杖を使って歩いていましたが、とてもゆっくりです。たまに転んでしまいます。疲れると車椅子も使いま

くようになりました。行きたいお店を選ぶのではなく、行けるお店を探すようになりました。

他にも、買い物に行っても不自由を感じることはありませんでした。エレベーターが分かりにくかったり、思ったところに行くのにも時間がかかることです。昔は元気だった祖父だからこそ「前とは生活が一変し、まだまだ障がい者には生きづらい世の中だと、気付かされた。」と言っていました。

社会保障で、ヘルパーをつけたり、施設に入所したりできますが、それが本当に「自由に考え、自由に行動できる」なのか私には分かりません。祖父は本当にそれでよかったのか、自由に行動できていたのか、レストランの件のように、どこか諦めていなかったのか聞いたところで本心を話してくれるかは分かりませんが、もっと話をすればよかったと思います。祖父は去年の春に亡くなりました。

生まれながらに障がいを持った人も、病気や怪我で障がいを持った人も、私のような障がいがない人もみんな同じように行動できるようにするのは、障がいを治せる時代にならないと無理かもしれません。ですが、障がい者が遠慮したり、謝ったりする世の中のあり方は変えられるのではないかと思います。本人も周りも、障がいを個性として受け入れられる世の中になってほしいです。みんなが胸を張って生きていける世の中こそ、人権の守られている世の中

た。車椅子の移動は私もよくお手伝いしました。祖母は介護士なので、とても車椅子の操作が上手でしたが、私にはなかなか難しく、真つすぐ押すのも難しい時がありました。いつも歩いている道にも、実は傾斜があったりしたのです。普段は全く気づきませんでした。車椅子を使うようになって、段差や傾斜が気になるようになりました。

ある日、ご飯を食べにレストランに行きましたが、入り口が二階でエレベーターもなく、階段で上がるしかありませんでした。祖父は大柄だったので誰かが担ぐというのも、難しかったのです。祖父は「ここで待てるから食べさせてください」と言いました。私はとても悲しくなりました。祖父は自分のせいでみんなが困っているのが耐えられなかったのですが、足が不自由なことでも耐えられることにも、何の解決策がないことにも残念な気持ちになりました。結局他のお店に行きましたが、その日以来、食事をする時も、事前に車椅子でも入れるかを調べてから行

中だと思えます。

「普通」のない平和な世の中に

谷山心絵

宮崎県立都城泉ヶ丘高等学校附属中学校三年

「私の妹、障がいあるからさ。」

なるべく言いたくはなかった。嫌だった。妹が「障がい者」と呼ばれること。友達が「障がい者だから」というレッテルをつけて妹を理解すること。そして、一番嫌いなのは「障がい者である妹」とこうして言葉にしている自分自身。

私が五歳のとき、彼女は生まれた。十年も前のことなんて記憶にないが、父が撮っていた写真には、小さい小さい妹と、彼女を抱いて満面の笑みを浮かべた私が出た。よほど嬉しかったのか、いつもカメラ目線はずさなかった私が出た。妹のほうばかり向いている。このときばかりはカメラ目線の写真はなかった。

保育園を卒業するまで、特別他の子と違うところはなかった。私の妹は「普通」の子だった。「普通」に友達と遊んだり、食べたり、寝たり。他の子に劣っているところも少なく、むしろ優れているところだってたくさんあった。私の小学校の同級生もみんな自然に受け入れてくれた。安

ていなかった私。なんて愚かなんだろう。自分で「普通」を決めつけて、世の中の「多様性」を「普通」から除外する。そんな自分に心底あきれた。

改めて考える。「普通」という言葉が存在すること。「SDGs」という人類が達成すべき目標の一つに「差別や貧困をなくそう」というものがあること。障がいのある人々の症状を「病」と称すること——これだけでも私たちは多様性を受け入れた平和な世の中を生きているとは言えない。誰一人同じ人なんていないのに、障がいがあるだけで奇異の目で見える人々。なりたくて障がい者になった訳ではないのに。

妹がいて、私がいる。両腕でしっかり抱いた妹がいる。だから、分かっているつもりだった。でも、何も分かっていたいなかった。多分これからも想像することしかできない。障がい者の本音はその人にしか分からない。私なんかは語ることはできない。しかし、これだけは言える。彼らは私の何十倍、何百倍もの苦勞を、「普通」に経験してきた。彼らは、強く優しく、美しい。

美しい彼らを「障がい者」とくくられることのない、「普通」なんて言葉のない平和な世の中をつくらせていきたいと、私は思う。

心感があったのだ。

彼女が「普通」ではないと不安に思うようになったのは、私が中学校に入学してから。みんなと違う中学校に進学した私は、次第に学校生活にも慣れて友達もたくさんできた。そんなある日、

「ねえ、妹ちゃんって何年生？どこ小？」

一瞬、答えるのをためらった。自分の妹が障がい者であることを知られなくなかった。もし知られたらどんな反応をされるのだろうか？どう思われるのだろうか？不安がよぎる。

「四年生。小学校は、うちの妹障がい者だから支援学校なんだよね。」

恐る恐る答えた。

「へえ、そっか。じゃあ、好きなものは？」

友達は、それが「普通」であるかのように、驚いた素振りも見せずに話を続けた。友達の声が頭の中を通り過ぎていく。それを聞きながら思った。結局は自分の保身しか考え

「音楽」はすべての人に

なが
井
瑚
子

秀光中学校一年

三年前、とある音楽ホールでの発表会。私は練習の成果を発揮できるか不安になり、とても緊張しながら自分の番になるまで他の人達の演奏を聴いていました。しばらくして、ある男の子の演奏が始まりました。すると音が外れたり、テンポがずれたりして、「あの男の子も緊張しているのかな」と私は思いました。さらに観客の中にはくすつと笑う人さえいました。私は不快な思いがこみ上げてきたと同時に、「自分も失敗したらどうしよう。」という心配が大きくなり、より一層緊張がまわっていくのを感じました。

演奏は続いていきましたが、私は男の子の様子を見ることができず、目を伏せて聴いていました。ところが、私が顔を上げ男の子に目を向けると、笑顔で楽しそうに、堂々とした姿勢で弾いている姿が目飛び込んできました。瞬間的に男の子の周りが明るく見え、オーラのようなものを感じたのが今でも記憶に残っています。

演奏が終わり、男の子が挨拶すると、とても大きな拍手に見える音となり、そして肌で感じるができるものです。本当に感動し、今一度ピアノに向き合うきっかけを与えてくれた出来事でした。

私はそこから音楽に関わる人について調べました。有名な作曲家であるベートーヴェンは二十代後半から難聴が悪化し、四十代では完全に聴力を失ってしまいました。また、盲目の天才ピアニストの辻井伸行さんは、生まれつき全盲だったが、一歳五ヶ月からピアノを始め、絶対音感の持ち主であり、演奏の素晴らしさと言うまでもないです。様々なハンデを背負っていても、音楽と言うものは人を幸せにすることができる魔法のようなものだと思えます。

ピアノで悩んだとき、私はいつも思い出します。「失敗したっていい。自分が楽しく、一生懸命な姿で奏でられる音は、誰かに届いている。そしていつかはあの男の子のように、観客を感動させる演奏をできるようになりたい。」と。

私は音楽を通して、目に見えるもの、耳で聞こえるもの、その一つだけに目を向けるのではなく、それら全てとそこから感じるものこそが人の心を動かす原動力になることを知りました。身近にある音楽、すべての人が関わることのできる音楽、そんな音楽にずっとたずさわっていければ幸せです。その幸せが周りの人の幸せに変わっていくことが

が飛び交いました。なんと、彼は「難聴」だったのです。自分では音を聞くことができないけれど、ピアノを演奏し音を奏でる一生懸命な姿に、観客は感動したのでした。

私はそこで恩師から教えてもらった話しを思い出しました。それはあるピアニストについてです。彼女は幼いころに神経性高度難聴と診断され、言語・聴能訓練のためにピアノを始めました。聴覚障がい者にはリズム感を取るのが難しいそうで、それを克服するためだったようです。しかしその後、たくさんのコンサートを開催し、賞を受賞しています。彼女の言葉で、そして恩師が伝えたかったこと、それは『ピアノ、言葉、そしてこの世のすべての音は、耳に聞くだけのものではなく、見えるものであり、感じられるもの。』ということでした。

男の子の演奏する音色、姿、そして観客の拍手、改めてそのことを実感することができました。ピアノは奏でる音色を耳で聴くだけではなく、表現者の姿や思い、それが目できれば最高です。

僕の歩みとこれからの人生

村谷 琉聖

米子市立淀江中学校三年

僕には発達障害があり、小学校の頃から支援学級に通っている。

小学校の支援学級では、先生もとても親身になって色々教えてくださったり、支援学級のみんなは学年は違っても、みんな仲間のようだった。

そして、授業によって何度か行く交流学級。

あまり行き慣れないが、僕は教室に入るたび「ただいま」、教室を出る時には「行ってきます」と大きな声で言った。

それは、僕自身、気持ちを入れ替えるためだったのかもしれないし、皆に僕の存在をわかってもらうためだったかもしれない。

小学校を卒業し、今度は中学校の支援学級に入学と同時に、もう高校の事も考えなければならぬ。高校には支援学級などはないと聞いていたからだからだ。

だから、高校3年間を皆と一緒に学び、同じように生活するために色々と身につける中学校生活にしようと、先生

や家族と話し、頑張ろうと決めた……のに、なかなかうまくはいかなかった。

小学校と違い、半分以上の教科を交流学級で過ごす生活。仲の良い友達がいるわけでもない。今まで個別で受けていた授業も、皆と同じペースでやらないといけないうし、テストなども同じように受ける。

それに加えて、中には心ない言葉を平気で言ってくる人もいる。

悲しかった……。僕が何をしたのだろう。僕が支援学級だから？皆と何が違うのだろう……。

正直心は折れそうだった。

辛くて、学校に行きたくない日も毎日のように続いた。

でも、そんな中でも支えてくれる先輩や先生達がいってくれたから、なんとか頑張ろうと思えた。

僕達の支援は、本当に大変なのだろうと思う。だからこそ、先生達には沢山のありがとうを伝えていきたいと思う。

これからの自分の進路、その先の人生を考えるのも大変だけど、何事も隠さず、僕が僕らしく過ごせる環境。

発達障害がある僕でも、一生懸命頑張つてやり抜ける、そんな場所が、自分のためにも、同じような仲間のためにも、これから少しずつでも変わっていくといいなと思っています。