

わたしひろ
私の広げたい心の輪わすがはら
菅原 ルンかんさいとうか
関西創価高等学校一年

障がい者。私はこれまでの生活であまり関わりが無かったように思う。そのため、毎年、夏の課題の『心の輪を広げる体験作文』も、思い浮かぶ体験が無く、気にとめてこなかった。けれど、それは自分が見えてなかっただけなのかも知れない。そう思うようになったのは、私のここ1年の体験にある。

2021年2月。私は、ダイエットを始めた。この時、肥満という訳では全く無かったが、いわゆるお正月太りを気にして、軽い気持ちだった。中学2年生の冬。それは、来年の最後の中学生生活1年間に向かう時期で、勉強や部活にこれまで以上に力を入れていた。だが、結果は思うようにならない。友人に何もかも劣っている様に思え、努力の難しさを痛感していた。そして、大好きだったお菓子を食べることを辞めた。すると、少しずつ体重は減った。その時に感じた「報われた」という感覚は、忘れることはできない。そして、その後の自分をどんどん狂わせていった。次は、

夕食の量を半分減らして。次は…。そうして目標としていた体重になっても満足することはなかった。もう少し、もう少しだけ。と思っていた。夏の初めの頃になると、先生方や家族から、みるみる変わる私の体型に心配の声をかけられるようになった。自分でも、いい加減増やさないと、と思い始めていた頃だった。皆が暑く感じる部屋が寒く感じる。長袖が必需品になっていたのだ。その改善に対して前向きな思いの反面、後ろ向きの思いは手強いものだった。食べる量を増やそうにも普通の食べる量がわからない。どんどん体型が変わっていくかもしれないという恐怖。そうなった時、自分の長所は消えてしまう気がしてならなかった。だが、ある日の夜、母に言った。「病院に行きたい。」それは本当に勇気のいる言葉だ。それでも言葉にしたのには一つのきっかけがあった。ジャンプができなくなったのだ。体育の授業の時だった。準備体操のジャンプができないのだ。足に力を上手く入れられない、踏み込めない。授

業が終わって1人になった時、思わず涙が溢れた。自分で変えた自分の体型。それは自分の自信、誇りだったはずなのに。そんな、今思えば理解し難い誇りに振り回された半年間。全くそうでなかったことに気づかされた瞬間だった。母はその言葉に、涙を流して、「何もできなくてごめんね。」と何度も謝りながら、病院を探し、連れて行ってくれた。謝罪の言葉に胸が痛んだ。情けない。多くの人に心配をかけて、何をしているんだろう。全部全部やり直したい。そう思った。病院の先生に告げられた病名は「摂食障がい」。自覚のあるものだった。そして、次に続けて言われた。「いっつ心臟が止まってもおかしくない状態。」突然死の可能性についてだった。恐怖は覚えなかった。そんなはずはないと思っただけ。昨日まで、2時間弱の通学だった。そんなはずはない。それを繰り返した。その中で、どんどん先生の説明は続いた。消費と摂取のカロリーの制限。毎週の通院である体重を切れば入院。どんどん注意事項を母に告げていたが、そんな内容は私の頭には入ってこなかった。まるで自分とは違う世界で話しているような。そんな感覚だった。その日からベットから動いてはいけない生活が始まった。食事とトイレの時以外は寝たまま。お風呂も禁止。読書も勉強も何もかもが禁止だった。ただ、天井を見て、目を閉じる。その繰り返し。虚無感という言葉が合うのだ

ろうか。ツーツと涙が溢れるそんな毎日だった。ただでさえ忙しい家族に先生方に皆に迷惑をかけて。ただ皆のお荷物でしかない自分。消えてしまいたかった。そんな時、父が言ってくれた。「なんとかなる。なんとかなる。」どうやって？どうでも良かった。友人が電話で話してくれた。「待つてる。ずっと待ってるね。」いつまで？誰にもわからないのに。こんなに素敵な人達に囲まれた自分は、今なにをしているんだろう。そう思った。そして決意した。強い心で。少しでも、少しでも前を向こう。そして、いつかこの経験をプラスにしてみせる。そして恩返しするんだ。それから、本当に少しずつ、前進を続けた。行動の制限も取れていき、食事も自分の意志で取れるようになった。体型の変化に不安になる時もあった。そんな時、決意した日を思い出す。すると、大好きな素敵な私の周りの人の顔が瞼の裏に広がる。それを続けた。そして、迎えた高校入学。沢山の人が支えられて私は入学式に参加した。大切な友に囲まれて、大切な家族に見守られて、呼名の返事をした。それは、かけがえのない最高の瞬間だった。そして、今も高校生活を謳歌している。

摂食障がい。それは私に沢山のことを教えてくれた。私を囲んでくれる大切な人達の存在、人の本当の美しさ。そして、今生きているしあわせ。本当に素敵なことを。多く

の迷惑をかけてしまったと思う。けれど父は言う「迷惑じゃない。不安定な時は支えてあげることが、当たり前で、皆がすることなんだ。」迷惑じゃないと思うことは、まだできていないけれど、目の前の人を心から寄り添って支えられる自分でありたいと思うことができた言葉だった。それは今、心理士という将来の夢にも繋がっている。

障がいとは。辞書では、個人的な原因や、社会的な環境により、心や身体上の機能が十分に働かず、活動に制限があることである。だが、障がいは、きつと誰かの強みにもなる。前向きなものになる。改善というものがない障がいも。誰かの害でも自分の害でもない。

けれど、そう思えたのは、大切な周囲の人の存在、言葉があつたからだ。私はそんな存在、言葉をかけられる人になりたい。周囲の人の心で、心の輪が繋がって、そして広がって。そこに障がいがあつてもなくても素敵なことだから広げたい。大切な人、目の前の人を思う。この心の輪。私の広げたい心の輪。

歩み寄る姿勢

筑波大学附属聴覚特別支援学校高等部二年

田苗優希

私は生まれつき重度の難聴で、日々補聴器をつけて過ごしている。私の場合、補聴器をつければ全て聞こえるようになるわけではなく、車のクラクション、サイレンの音は区別がつくが人の声は判別できない。そして私は自分の声がわからず自信を持ってないため、あまり声を出さないようにしている。

自分は聾者の世界では自分から積極的に話しかけるのですぐに友達を作ることができ、楽しくやっていけるのだが、健常者の世界ではなかなか自分から話しかけられず、相手が障がいには理解があるとわかるまで自分から距離を置いてしまう。

私は大学附属の聴覚特別支援学校に通っており、附属学校の生徒たちの交流会の実行委員になった。三回行われた実行委員会での出来事を述べる。全日とも予め自分からパソコンで要約筆記の情報保障をお願いしたため、全員の話し合いでは情報の面では特に困らなかった。生徒同士で個

が、自分からはスマートフォンを音声化して自分の伝えたいことを伝えられるようにした。Aさんからはありがたいことに、全て指文字で話してくれた。私と話すためだけに指文字を覚えてくれたのがとても嬉しかった。しばらく話すうちに私はあることに気がついた。私はAさんが話すたびにうんうんと相槌を打っていたのだが、相手は私相槌を打っているというが見えない。Aさんは時折話し続けていいのか、指文字が合っているのかわからない表情を見せていた。私はどうすれば良いのかわからず何もできなかつたが、腕などを軽く握って、「解ったよ」と相槌の代わりに表現すればよかったのではないかと今なら思う。ともあれ障がい者同士が会話する時も、お互いに歩み寄る姿勢なしではやっていけないと感じた。三回目の実行委員会では「指文字」と言って両手の人差し指、中指、薬指の六本で点字の位置を表現する方法があるよと教わった。次会う時までにはまず点字を覚え、そして指文字を覚えてAさんとよりスムーズに話せるようになりたい。

この実行委員会の集いを通して聴覚以外の附属学校の生徒たちに聴覚のことについて興味を持ってくれ、手話を覚えたい、ぜひ私の学校で手話講座を開いて欲しいなどと言われた。健常者も私たちのことを知りたいのだなど嬉しく思った。私も学校でも希望者を募り、点字や指文字勉強会

人的なやりとりも、健常者とはスマートフォンのメモアプリを使ってコミュニケーションをとったのでなら問題はなかった。実行委員会には私のような聴覚障がい者もいれば、視覚障がい者もいたのだが、どのようにコミュニケーションを取ったらいいのかわからなかった。

実行委員会一回目は、自分の健常者に対する人見知りの性格が顕になってしまい、周囲の人とほとんど話すことができなかつた。二回目以降は自分から話さないと絶対に変わらないと思い、勇気を振り絞って健常者に話しかけた。そうしたらみんな優しく接してくれ、休み時間では冗談を言い合ったり、ジェスチャーを織り交ぜて話してくれたり盛り上がった。健常者との心の壁が薄くなってきたと感じた頃、全盲の高校一年生(Aさん)から話しかけられた。Aさんの中で私が存在していることに驚きを隠せなかつたが嬉しかった。初めて視覚に障がいがある人と話した。どのようにしてコミュニケーションをとったらよいか悩んだ

を開いてみたい。このような些細なことでも積み重なることで、健常者、障がい者、年齢に関係なく、様々な人たちの見えない壁が少しずつ無くなっていくのだと思う。

障がいの有無に関わらず、お互いに歩み寄る姿勢が共生社会への一歩になるのではないかと私は考える。障がい者からの発信も大切だが、健常者もどのような配慮が必要かを聞いたり、考えたりするような、お互い歩み寄る姿勢が大事だ。相手がして欲しいことを予め聞いて、それにできるだけ対応しようとするのが最善策だと思う。私はこれから健常者、障がい者関係なく、様々な人に積極的に関わっていききたい。そして、私のことをしっかりと伝えるとともに、相手のことを考えながらコミュニケーションを図るように工夫していきたい。

はいりょ
配慮とは熊本県立松橋支援学校高等部一年
ひろ 田 琉 人

僕は、「骨形成不全」という病気を持って生まれてきました。この病気は骨が折れやすい病気です。赤ちゃんの頃は骨折ばかりで、両親は抱えるのも大変だったと話していました。

そして僕には、同じ障がいを持って生まれたきた妹がいます。妹も生まれたときは骨折して生まれてきたと母から聞きました。

僕と妹は同じ障がいを持っていますが、それぞれが全く違う経験をしています。それは、周りの人たちからの言葉や態度からもたらされたものでした。

幸いなことに、僕の周りには障がいを理解してくれる友達がいきました。骨が折れやすいため、普段は松葉杖や車椅子で生活しているのですが、休み時間に外へ行って遊ぶということができませんでしたが、いつも友達が側にいてくれて、教室でいろんなことを話しました。移動教室の時には、教科書などの重い荷物を進んで持ってくれたり、給食の食器

の片付けも手伝ってくれていました。

ケガをして入院した時には、学年全員から手紙をもらい、励まされたこともあります。オンライン授業を受けた時は、休み時間のたびに友達がタブレットの周りに集まって必ず声を掛けてくれました。それがどんなに嬉しかったか。思えば僕の側には、いつも優しい友達がいてくれました。

しかし、同じ障がいを持っていても、環境が違えば、受ける言葉も態度も違います。僕の妹は僕と全く同じ障がいを持つているにもかかわらず、とても苦い経験をしています。心ない態度や言葉を向けられた妹の話聞いて、まだまだ障がいに対しての知識や理解がない社会なのだ実感しました。

僕も学校では楽しく過ごすことができていましたが、一歩外に出ると困ることがたくさんあります。僕を困らせるのは、一本のケールブルだったり、一見すると気づかないほどの小さな段差だったりします。

僕は今まで何度も転倒して骨折をしてしまい、病院に入院をして手術を行ってきました。骨折してしまった時は、三週間から一ヶ月半の間、入院を余儀なくされました。つまづくだけで骨折する人はあまりいないと思います。僕にはその危険性があります。ケールブルや、段差につまづくこと、それは僕が学校生活をスムーズに送れないことにも直結してしまいます。

入院すると、勉強をしようと思っても、リハビリやレントゲンなどの時間と重なり、思うように自主学習を進めることができませぬ。思わぬことが誰かの生活を阻むということは、割と多いのではないかと思います。

ケールブルや段差が僕を困らせるように、思わぬところで僕の何気ない行動や言葉が、どこかで誰かを困らせたり、傷つけているかもしれませぬ。自分だけの立場で物事を考えず、少し違う視点で見つめてみる、そういう心がけが、思いやりや優しさを生むのではないのでしょうか。

例えば、バリアフリーやユニバーサルデザインなども、誰かが誰かを想う優しさの形です。「誰でも使える、誰でも楽しめる、誰にでもわかる」そういう気持ちの形になって、どこかで誰かを助けています。特別なことは何も必要なく、世界中の人が優しい気持ちを持つだけで、世界はきっと変わっていくと思います。

僕は高校を卒業したら、すぐに社会に出て働こうと思っています。車椅子と松葉杖で生活している僕にとって、誰かの手助けは不可欠です。しかし僕は困った時に誰かに声をかけて助けてもらうことが苦手です。だからどうしても自分で解決しようとしてしまいます。手を貸してもらったことを躊躇して骨折をしてしまったら、自分が困るのはもちろんですが、職場の人にも迷惑をかけてしまうことになりかねませぬ。「何も言わなくてもわかってくれるだろう」という気持ちを改め、人の善意に頼り過ぎず、自分から「助けてください」と声を掛けることができるようになりたいです。そして優しさをもらった分、僕も優しさを返せるようになりたいと思います。