

自己発信（相互理解のために）

おお しろ しょう や
大代祥也

「手足が不自由でも、みんなと同じように勉強がしたい」
中学三年生の進路相談の時、私はその思いで地元の高校への入学を決めた。社会人になった今でも、あの時の選択は後悔していないと胸を張って言える。

入学前のオリエンテーションの日、帰りの玄関で早速いじめに遭った。私を見た彼らが、

「お前、成績Gクラスでしょ？ バイバイ、G君」

何を言われたのか、一瞬分からなかった。後になって、『障がい者』成績が悪い』という目で見られ、馬鹿にされたのだと気づいた。時間が経つほどに、怒りが込みあがってきた。障がい者は周りからいじめられるのが普通なのか。地元の高校を選んだのは間違いだったのか。何も悪くないのに、自分を責めてしまっていた。

一年生のクラスは四階にある。当然、階段を上り下りしなければならぬ日々が続いた。幸い手すりはあったが、それでもかなり厳しかった。特に、体育の授業や移動教室

業することができた。

そんな私も、現在は社会人になって九年目になっている。数回異動を経験しているうちに、もうこれだけの年数が経っていた。業務は一般事務を担当しているが、手足が不自由なために、学生時代の時には無かった苦勞をする場面が増えてきている。文字を書くのに時間がかかる、車椅子で移動すると執務スペース上どうしても通れない場所があるなど、今まで考えてもいなかった壁に当たっている。

しかし、僅かながらもその部署ごとに助けられる仲間がいる。重たい書類を持ってくれたり、私の代わりに外勤に行ってくれたこともあった。いくら感謝しても足りないくらい、ありがたい気持ちになる。ただ、それと同時に、どこかぶつけようのない『申し訳ない』という気持ちが出てきてしまう。自分ができないことを人に頼むという行為自体は何も問題はないはずだ。しかし、どうしても頼みづらい時もある。

「できないことは周りに頼めば助けてくれるから大丈夫」

私が今まで経験した全ての部署で、先輩から言われてきた言葉である。本当にそうだろうか。私は正直、この言葉を未だ信用できていない。助けてほしい状況で周りに必ず誰かがいるとは限らないし、頼んだからといって必ずしも助け

が続く日は体の疲労も溜まった。宿泊学習は足の不調からドクターストップがかかり断念せざるを得なかった。成績は学年全体の真ん中をキープできていたのだが、体がどうしても追いつかず、一年生の後半は保健室で休ませてもらうことがほとんどだった。

結局、一年間でその高校を辞めることになった。最後の登校日、クラスメイト全員から手紙をもらった。正直、驚いた。その中には、

「高校は離れてもずっと友達でいようね」

「クラスで最初に私に話しかけてくれてありがとう」

「正直、最初はどうか接していいかわからなかったけど、出会えて良かったよ」

など、それぞれの思いが綴られていた。クラスの一員として、みんなが認めてくれていたことが分かり涙が溢れた。とても嬉しかった。

その後、転入先で二年の高校生活を終え、無事高校を卒

てくれるとも限らない。自分から行動して覚えていかなければならないことは今後においてもたくさんあるし、『障がいがある』という理由だけで自分の立場が下に見られてしまうのは悔しい。しかし、身体の都合上どうしても難しいこともやはり存在する。

信用できていないこの言葉を、ここ数年で自分なりに理解し始めている。周りに頼むということは、自分から発信するということなのではないだろうか。自分ができること、できないことを自分から伝えていかなければ、周りの人の理解は得られない。自分から伝えること、話すことはコミュニケーションの一環であり、私は最近になって自己発信が苦手なことに気づかされた。自分が生まれてから二十七年間、たくさんの人に支えられてきた。もちろん、いじめられたことや、どうしてもうまくいかなかったこともあったが、学校の先生方や友達、職場の仲間など、その力は今私の支えになっている。前の部署の送迎会で、私のものとに係の同僚全員がお礼を言いに来てくれた。私は当たり前だと思っていたことが実は当たり前ではなかったという何よりうことに初めて気づいた。仲間が近くにいたという何よりも大切な事実が今まで気づかなかった自分を悔やんだ。

『障害者差別解消法』が平成二十五年に制定されてから十年が経過した。差別解消が進んでいくためにはお互いを理解する『相互理解』が不可欠であると私は考える。理解し

あうためには、まず自分から周りに伝えていく『自己発信』
が大切であると感ずる。

「まず、仲間を作りなさい」

前の部署の上司が私に最後に伝えてくれた言葉である。こ
れからも、自分の気持ちを仲間に伝え、円滑なコミュニ
ケーションを図っていききたい。そして近い将来、障害のあ
る人もない人もともに助け合って暮らせる世の中になっ
ていることを切に願っている。

一粒の光

北條乃愛

私が中学校一年生のとき、いじめにあった。男子が数人で私の悪口を言っていたのだ。私にきこえるような声で、私の友人にささやいている。臭い・風呂入っていないそんな言葉をささやき続ける。「ちがう。そんなことない。ちゃんと風呂入っているよ。」そんな言葉が浮かんできた。でも届かない。ちがうよと否定したいのに言えない。苦しい。辛い。悲しい。どんどんおかしくなっていく自分を止められなかった。

それから、月日が流れ、中学2年生の冬、私は、自己免疫性脳炎と呼ばれる、難病を、患った。病気のせいで記憶があまりないのだが、あらゆるくだをぬいて、あばれてばかりだったと言う。家族みんな絶望していた。家族にめいわくばかりかけてしまう自分が許せなかった。合併症で、自閉スペクトラム症と双極性障害を併発してしまった。

私は思った。「どうして私だけこんな思いをしなければいけないの？」この先の人生に絶望した。

私のために、理解するための努力をしてくれていたのだ。なんとかしようとしてくれていたことが伝わってきた。うれしくてなきそうになってしまった。

このままではダメだ。そう思った。家族がこんなにかんばってくれているのに、私は何もしままでいいのかと自分に問う。少しでも変わりたい。そう思った。自分のためだけではなく、家族のためにも。

私は、まだ何の努力もしていないではないかと自分を見つめ直した。家族のためにも変わりたい。愛する家族と笑ってすごしたい。

ただ一つの願いだった。あの頃のように、笑ってすごしたい。自分の中にあった「何か」をやぶれた気がした。それから私は、自分に出来ることを、見つけて乗り越えていく努力をした。

中学生の頃のイジメから学んだこと、自己免疫性脳炎になつたことで学んだこと、家族からもらった優しさ、全部全部大切な経験として私の中で光っていた。

私は、思った。全て大切な私の人生なんだと。辛いことも多かったけど、その中で、小さな幸せを感じていたんだと。私の一つの居場所は、私に大きな「何か」をあたえてくれたと強く思った。

私の大切な宝物。それは家族というかけがえのないもの。

けれど、私には、生きる意味があった。それは「家族をおいて行けない」と言う強い思いがあったからだ。苦しくて辛い中でもこの思いが私を支えた。人を信じる事が出来なくなっていた私のたった一粒の光。

私は、どんなことがあっても家族が大好きだった。その気持ち、家族も同じだったようだ。私の事を心から愛し必要とってくれる家族は、私の一つの居場所だった。それでも分り合うことは、難しかった。分かってもらえないことは、どんな苦しみより辛かった。

自分の弱さと、めんどくさい性格をいつもにくんでいた。多少のことですぐ不安になりイライラついたり、怒ってしまふ自分が心底大嫌いだった。

そんな私を、家族は、ただ純粹に愛してくれた。ただただそのことがうれしくて涙が、出た。家族は、私の病気を理解しようとして行動に移っていた。医師から説明をききじつせんしようとしてくれていた。

私は、家族にもらった沢山の恩を、またどこかで苦しんでいる人に恩送りをしたい。

私は今、がんを患っているおじのかいこの手伝いをしてる。

自分にできることを手伝い、家族から受けた恩を、おじに恩送りしている。精神疾患はなおることはない。でも上手につき合いながら自分の人生を少しでも笑顔で溢れるようにして行きたいと思うのです。

人生の宝箱

じんせい たからばこ

よし とみ かず ひろ
吉 富 一 博

今この文章は、ベッドの上で書いている。うつ伏せの状態、自由の利く左手の中指で、パソコンを使って書いている。

なぜなら僕は身体に障がいがあるために全てにおいて介助が必要だからである。

言語障がいもあり、僕の言葉を聞き取ってもらえないこともよくある。

ある日、ヘルパーさんと近くの公園に行つたところ、知人からカフェを営んでいる人を紹介してもらつた。

店に行つてみると音楽や笑顔で溢れていた。何度か行くうちに、色んなことを相談できる仲になり友達になった。また一緒に楽器で演奏ができるようになった。出会つて良かったと思う。友情の宝物をゲット！

ある日、ヘルパーさんと商店街に行つたら「歌声喫茶」と書いていたので入つてみた。

ギターを弾いている人たちが歌謡曲などを歌っていた。

が、ヘルパーさんが付き添つてくれたり、周りの人に助けてもらつて。不安が和らいだ。

健康の有り難さに出会えたことは、命の宝物ゲット！

ある日、ヘルパーさんと商店街の祭りに行つたとき、段差が多い場所で、助けてもらわないと行けないところがある。

ヘルパーさんと困っていると、知らない人が、「抱えましょうか」と、声をかけてくれて周りを見渡して、道行く人に声をかけてくれた。

集まってくれた人たちと車椅子を抱えて段差を上げてくれた。とても温かい気持ちになった。親切な気持ちのゲット！

ある日、ヘルパーさんと、アイスクリーム屋さんに行くと、入ろうと思つたら、ヘルパーさんがドアを開けようとしたが、ドアのところで僕が待つていたところ、中で椅子に座つて美味しそうに食べている女子高生ぐらいの人が、ドアのところに飛んで来てくれて、ごく自然にドアを開けてサツと戻つていった。

気遣いに、温まることだった。自然な心遣いの宝をゲット。

ある日、障がいがあつても海や自然を楽しむことを、たくさんの方々に体験して欲しいという想いのある、スキューバダイビングのインストラクターを、知人から紹介

ほかのお客さんたちも、演奏に合わせて合唱していたので、楽しそうと思つた。懐かしのテレビ番組とかで観たことはあつたけど、まさか僕の人生で行くことになると思つていなかっただけに新鮮だ。

僕が好きな歌手の曲をリクエストすると歌つてくれて、一緒に歌っている。歌声喫茶に行くことが、月一回の楽しみになった。

その人たちと出会つて友達になれたことが、嬉しい。合唱の楽しさに、唱の宝物をゲット！

ある日、ヘルパーさんと近くの病院へ検査しに行くと、病気が見つかつて、総合病院に行くことになった。初めて会う先生にドキドキしていた。「どんな先生かな？」と不安だった。

呼ばれて診察室に入つたら、優しそうな印象で安心した。

手術をすることになった。入院することも初めてだった。

してもらつた。

僕もスキューバダイビングに興味があつて、してみたいと思つていたので、期待が高まつた。

プールに行つて泳ぐ練習をしたり、潜る練習をして、沖繩にスキューバダイビングをしに行つた。海の中は不思議な感覚で、魚になつた気分だった。海の宝物をゲット！

ある日、朝早くに友達からメールが来た。何故か気になつて開いてみた。すると、僕のために色んなことを教えてくれた人の悲報だった。

その人も重度の障がいがあるが、行動的な人だった。引越させられてからは、あまり会わなくなつていたが、元気なことは風の便りで聞いていた。二年程前から連絡など少なくなり、あまり調子が良くないのは聞いていたが、まさかの知らせにショックであつた。生きている大切さをゲット！

今ではヘルパーさんに助けてもらうことが日常になつていて感謝している。ヘルパーさんと色んなところに出かけたりするとハプニングや困つたことなど、沢山あるが、一緒に笑つたり一緒に泣いたり、驚きや再発見できたり、色んな経験をしている。

また、障がいの有無に関わらず、色んな人たちと出会つて仲良くなることがある。

沢山の人に出会つたり、また時には悲しい別れがあつた

り色々な経験をしてきた。様々な生き甲斐を探求して行き、周りの人と一緒に人生を楽しみながら、宝箱に沢山ゲットしたものを詰め込んで、歩んで行くと思う。この宝物はお金では買えない…、温かい宝物だ。

大切に持って生きたい。