

小学生区分

最優秀賞

さいたま市

さいたま市立東大成小学校 五年
よしもと

吉本 りさ

にんげん

人間のカベ

今でも私は一組の家族に感謝しています。それは二年前のことです。その日はお母さんとお姉ちゃんと商業施設に買い物へ来ていました。二階から三階へ移動するのにエスカレーターへ向かっていました時です。

突然お姉ちゃんの大発作が起きてしまいました。

「りさ、お姉ちゃん発作だから、この場所で横にするから止まってて。」

とお母さんが大きな声で言いました。私はあわてて振り返ってお姉ちゃんを見ました。

「大変だ、沢山の人の前で倒れちゃった。」

と思いました。

休日で多くの人が行きかっていたので、横目で見えて通りすぎる人、怖い物を見た表情の人が多くて悲しい気持ちになりました。

「どうしよう。」

その時、

「私は看護師です。何かお手伝いします。」

救急車呼びますか。」

とお姉さんがお母さんに声をかけてきました。続けて一組の家族が私に声をかけてくれました。

「私達は何もできません。ただ回りの人から見えないように様に壁になるので、お姉さんの発作が戻るまで立っているの気にせず対処して下さい。」

とすぐ気になって悲しい気持ちになっていた私ですが、その言葉でほっこりとして、あたたかい気持ちに変まりました。

お姉ちゃんには持病があり障害者手帳を取得しています。バックにはヘルプマークをつけています。毎月大きな発作が起き、時には転倒してケガをしています。見ていて私は辛いです。早くお姉ちゃんに合った薬が開発され、発作がなくなる事を祈っています。

病気がありますが、私にとって世界で一人の大切な

お姉ちゃん大好きです。

そんなお姉ちゃんのピンチに、多くの人から見えない様に立って下さった家族の方に感謝しています。

見て見ぬふりをする人がほとんどでしたが、「声をかけてくれた事、そして壁になってくれて心強かったです。何も出来ないと言われてましたが全く逆です。

今後私もその様な場面にそうぐうした時は、自分に出来る事でお手伝いしたいと思います。あの時はバタバタしていてしっかりとお礼が言えませんでした。

「人間の壁、とても大きく、高い壁でした。そしてあたたかい壁でもありました。本当にありがとうございます。」

と伝えたいです。

中学生区分

最優秀賞

熊本県

熊本県立黒石原支援学校 三年

ささはら はるか

笹原 遙

ありのままの私を受け入れてくれたあなたへ

私という存在を消されていくような日々だった。当時不登校真った中、暇を好物に、どんどん育っていく不安と焦りを持って余っていた私にとって、平日の朝から夕方にかけての間、家で退屈にしている時間というのは、本当に心をむしばむものでしかなかった。ひとりで外出する元気もなく、ただただ布団の中で、時間がすぎるのをじっと待っていた。そんな私を見かねた母親は、私の居場所が必要だと判断して、近所のデイサービスに通所させた。

デイサービスの水曜日の活動は、茶道だった。私はそこで茶道の先生である「牧野先生」と知り合った。牧野先生は、とても教えるのが上手で、何度でも丁寧に作法を教えてくださいました。そのうえ、とにかく優しく穏やかな方で、私が正座に耐えられず、プルプルしているのを見ると「いいのよ。足を崩しても！無理しないでね。」と慌てておっしゃったことも少なくなかつ

た。たまに「家の片付けをしていたら見つけたの。私はまだもう使わないから、良かったら。」と言って、とても綺麗な髪飾りをくださることもあった。私はすぐに牧野先生が大好きになった。

ある水曜日、私はいつものように牧野先生と向かい合ってお茶の稽古をしていた。その時、ふと、牧野先生は、私の手を取って「まあ、可愛いおてて。柔らかくて、温かいですね。やっぱり若いからかしら。」と微笑みながらおっしゃって、私の手なんかよりも、ずっとずっと温かく優しいその手のぬくもりを移すように、何度も何度も私の手を撫でてくださった。私は思わず泣きそうになって、「ありがとうございます。」と言ったきり、話すことができなかった。

不登校になってから、人に優しくされたことはきつとたくさんあった。けれども、私にとって、その優しさの全ては「私を学校に行かせるためのもの」としか

思えず、素直に優しさとして受け取ることができなかった。どんなに優しい言葉をかけてもらったとしても、今の、「不登校の私」を受け入れてくれる人はいないと、捻くれるばかりだった。

そのうえ私は、幼い頃から、容姿のことからかわれることが多かったので、「ああなるほど。私は笑われるような見た目をしているのだな。」とばかり思っていて、容姿には自信がもてなかった。特に手は、相当ひどいものなんだろうなと思っていた。

今では、そんなことあるわけないと思うことができている。容姿についてののからかいも、私を苦しめようと思っ言われたものばかりではなく、むしろその逆だったと思うことができる。でも、当時の私にとっては、その記憶たちは、生ぬるい地獄を加速させる呪いのようなものに他ならず、「忘れてしまおう、忘れてしまおう」と強く念じているうちに、本当に様々なことを忘れてしまい、あの頃受けた優しさのほとんども、もうほぼ思い出すことができないでいる。

そんな苦しい思いを抱いていた時、牧野先生は、私のその笑われてしまうような醜い手を、わざわざあの手きれいな両の手で、離さないとばかりに握りしめてくれた。そして、「かわいい」「やわらかくて温かい」と言って、大事なものを撫でるような手つきで撫でてく

れた。驚いて、思わず見上げた牧野先生のお顔は、ただただ愛おしさに溢れていたものだから、忘れることなんてとてもできなかった。あのときの私は、どんなに言葉を尽くそうとしても、きつと「ありがとうございます。」としか言えなかっただろうなと思う。

あの時の牧野先生の言葉と手のぬくもりからは、当時私が感じていたたような歪んだ優しさや、呪いになるようなものを全く感じなかった。思わず見上げたそのお顔は、眉を下げてただただ愛おしさに満ちていた。ひたすら胸に込み上げてくるものを抑えることができず、家に帰ってから、牧野先生の言葉を何度も反芻しては泣いた。

それから数年後。私は熊本再春医療センターへの入院が決まり、とうとう最後のデイサービスの水曜日を迎えることとなった。牧野先生は、いつも通り私がお茶を点てるところを黙って見ていらしかった。稽古が終わると、牧野先生は、「あなたは本当によく頑張っている。本当に。本当よ。私が言うんだから間違いないわ。この歳で入院するという大きな決断をしたのよ。他の人ではそう簡単にできないわ。どうか自分を認めてあげてね。けれど、きつとどうしても辛くて逃げ出したくてしょうがないときがあるわ。とっても頑張っているあなたが、どんなに頑張っても、どうしようも

ないときが、きっとあると思うの。そういうときは私の家に来ていいからね。逃げ出しているからね。あなたのお話を聞いて、お茶を点てることしかできないけれど、それでもいいならいつでも来ていいからね。いい？約束よ。あなたは覚えるのが早いから、教えるのが楽しかったわ。ありがとう。」と言ってくださった。

お礼を言わなければならないのは私のほうだ。本当に、何度感謝しても足りないほど感謝している。私がその言葉に一体どれほど救われたことか。ありのままの私を認めてくれる人なんていないと思っていた。本当の優しさなんてものは、この世に存在しないと思っていた。でも牧野先生は、あの醜い私の手をとって、「かわいい」と言ってくださった。こんな自分に、「辛いことがあったらうちに来なさい」とわざわざ言うてくださった。何度その言葉を頭の中で反芻したことか。あなたが、最後にかけてくださったその言葉が、いかに私の心を照らしているか。私が今まで生きてきた十五年という月日の中で、あなたの言葉はありえないほどに輝いて、私が前に進む力となっている。

高校生区分

最優秀賞

熊本市

トライ式高等学校（熊本駅前キャンパス） 二年

笠立 絵莉

障害とともにしょうがい

「気にし過ぎ」「考え過ぎ」

私は今までどれ程このような言葉を掛けられただろう。そしてその度に悔しくなり、心が苦しくなった。

私は強迫性障害という不安障害を患っている。強迫性障害とは強い不安や恐怖、こだわりがあることで「やり過ぎ」ともいえる考えや行動をやめることが出来ず、日常生活に支障が出てしまう病気のことで、およそ百人に一人から二人程度が経験するといわれている。具体的には不潔恐怖や加害恐怖、確認行為や儀式行為、縁起強迫や物の配置、対称性などのこだわりの症状が出る。私が初めて強迫性障害の症状を経験したのは小学一年生の頃で、物の配置や対称性へのこだわりが強く自分が決めた並べ方で物を整理しないと気が済まなかった。この症状は今も続いている。小学三年生の頃には家で一日に何回もしゃがんでしまう儀式行為があった。当時はなぜ自分がしゃがむという行動をして

しまうのかはつきりとは分からず、しゃがまないと気持ちが悪く落ち着かなかった。家族からはいつも不思議に思われていた。だが数ヶ月経つとしゃがむ儀式行為はなくなり、次第にこのことも忘れていった。再び強迫性障害の症状が出始めたのは、中学校に入学した時だった。私は小学生の頃からクラスで騒いだり暴れたりして人や机にぶつかってきたり、陰口を言ったりする人達がとても怖く、内気な性格もありクラスにあまり馴染めていなかった。中学校でも小学校でのクラスメイトと変わらなかった。中学校でも小学生の頃と同じように嫌な思いをするのがとても怖く、入学する前から不安に押し潰される思いだった。その上、母や姉から「中学校は厳しい」と聞いていたり、部活動や定期テスト、小学校とは違う校則やルール、行事など初めて経験することが多かったこともあり、中学校生活は不安なことだらけだった。この抱えきれない

不安から確認行為がひどくなり、何日も前から学校に持っていく物や時間割の確認を何度も繰り返していた。だが少しずつ中学校生活に慣れていき、確認行為の時間や回数は減っていった。中学二年生の頃、今度は縁起強迫の症状が出始めた。本当は思っていないのに頭の中で勝手に悪口や暴言などが浮かんでしまい、その度にちがが当たりそうで怖く仏様に向かって気が済むまで謝っていた。謝っている間も悪口などが浮かぶので謝るのをやり直し、一時間くらい謝り続けた時もあった。授業中や食事中などもこの症状は出続け、勉強や食事の手を止めて謝らなければ怖かった。何事にも集中することが出来ず、心の余裕も無くとても辛かった。だが中学二年生の十月頃から、私の学校生活での悩みや不安を知ってくださっていた担任の先生の勧めで学校でカウンセリングを受けるようになり、強迫性障害のことや学校生活で不安なことなどを話せるようになった。強迫性障害という病気があることを初めて知ったのもこの頃だった。この頃はカウンセリング以外で自分の悩みや不安を話す勇気が無かった。なのでカウンセリングの存在はとても大きかったし、

今でもカウンセリングを勧めてくださった当時の担任の先生には感謝してもきれない。そして中学校を卒業する時には保健の先生の勧めで精神科に通院するよ

うになり薬も飲み始めたので、高校に入学してもこの症状は続いたが徐々に収まっていた。しばらく強迫性障害の症状は出ていなかったが、高校二年生の時に縁起強迫、不潔恐怖、確認行為の症状が出てきた。誰でもするような行動をしたとしても何か悪いことが起こるのではないかという不安に襲われ、母にこの行動は大丈夫なのか確認することを毎日繰り返していた。また、手が汚れているのではないかと不安になって手を洗う回数が増えたり、ドアや窓の鍵を閉めてもちゃんと閉まっているか確認したりもして寝る前にこれらの症状が強くなったので寝る時間も遅くなり精神面だけで無く身体的にもきつかった。これらの症状は少し軽減されたが今も続いている。

私は強迫性障害を患って、周囲の人の不安障害に対する正しい理解や声掛けの大切さを強く実感している。声掛けの中で「気にし過ぎ」や「考え過ぎ」といった言葉はかえって不安障害をもつ方の心を傷つけ苦しめることになるし、気にし過ぎたり考え過ぎたりしてしまうことは不安障害をもつ方のせいではなく不安障害の症状なのだ。そして不安障害は遺伝的要因もあるが周りの人や環境、強いストレスや過去のトラウマによって発症、悪化しやすい。これらを根本解決するのはとても難しいが、自分の悩みや不安を信頼出来る人

に相談し自分の心を少しずつ労わることで不安障害の症状の緩和に繋がるかもしれない。障害をもつ方もそうでない方も誰もがたった一つの等しく尊い命を授かっている。だからこそ自分のことだけを考え自分を優先するのではなく、一人一人が常に皆んなの心を深く思いやる豊かな心を持ち、差別心、偏見を持たないことが社会の一員としてなくてはならないことであり、誰もが生きやすい社会をつくる。そして自分のこともしっかりと認め受け入れ、大切にすることも忘れてはならないことだ。また周囲の人の不安障害に対する正しい理解は、不安障害をもつ方々の自分らしさや人権を尊重する上で欠かせない。不安障害は身体障害や知的障害などと比べて詳しく知っている方が少ないのではないだろうか。不安障害はとても身近な病気である。一人一人が不安障害のことを正しく知り理解し受け入れることが、心や社会の調和に繋がると私は信じている。これは不安障害に限らずどんなことにも通じる。私は自分が置かれている環境の有り難さや周りの人の恩恵、命の尊さに感謝し、障害とともに一日一日を大切にして生きていきたい。

一般区分

最優秀賞

和歌山県

にちじょう
日常

くりゅう
栗生 ちづこ
智津子

今年もこの季節がやってきた。夏から秋にかけて、発達検査を実施してもらい、保健、医療、福祉、教育、様々な分野の専門家から指導、助言をもらい、来年度はどこに所属しどのように過ごしていくのか、連携を取り決断していく。最終決定はもちろん親である私なのだが、息子のために時間をかけて一緒に考えてくださることに感謝をしている。

発達障害、自閉スペクトラム症で、場面緘黙症を併発している息子は、児童発達支援センターでお世話になっている。

今年は重要な一年だ。年長児である。小学校入学を控え、来年度はどうするのか。地域の小学校普通学級か、それとも特別支援学級か、あるいは特別支援学校か。どこの環境が合うのだろうか…。息子と向き合う日々の中で考える。そして、ふとした時、他の大多数のお母さんは、こんな選択で悩まないのだろうか…。と、

通常とは違うアプローチ方法で教育したほうが、より成長を促せる。子どもが安心して学び、成長するのに適した環境へ導き支援したい。その環境へ導くため、障害と名付け支援に繋げるというのが、福祉システムなのではないのかと、私は考える。

子どもがあたりまえに持つ、生きようとする力、探求心や成長への意欲は、健やかな成長と幸福への資源だ。その環境の一つが療育であり、福祉支援なのだと考えている。

ある日、息子と二人で水族館に行ったことがあった。海の生き物、川の生き物、興味津々、喜色満面になったのは、母親である私だった。

「見て見て！カニだよ、亀もいるよ。」
などと、息子に声をかけると、私が指をさす方向を見て、うなずいてはくれる。だが、反応は薄い。少しがっかりした瞬間、息子に声をかけられる。

「ママ見て！」
ようやくか、と思った息子の指の先にあったもの…。

「非常出口がある。」
薄暗い館内、非常出口の緑色が輝くように光っている。「あそこにも、こっちにも。非常出口がいっぱいある。」

水族館に来て、非常出口を見て喜ぶことは、決して悪

私の心に哀愁が漂う。子供の進路について、誰にもわかるはずのない未来を考え、悩む。どの進路を選んでも、メリット、デメリットがある。子供に合う一番の環境を模索しつつ、頭の片隅に常にあるのは障害者というレッテルだ。

世の中、多様性や個性が大事だと言われるようになってきているが、どうしても、社会には障害者は劣っているという風に考える層が一定数いることは明確なため、障害と聞くと拒否反応が出る。だから、子どもが発達障害だと診断された時、悲しくなったり、苦しくなったり、少し発達が遅れているだけで障害ではないと思ったりする。

しかし、重要なのはその視点ではないと、私は考える。障害があろうとなかろうと、息子は息子で、それ以上でも以下でもない。障害という言葉に惑わされはならない。

いことではない。マイノリティだけである。

息子は、非常出口やトイレなどのピクトグラムが好きで、興味を持っているようだ。

ピクトグラムが広まった背景は、言語の壁を越えるためだったそうだ。

言語や文化、年齢に関わらず、誰もが瞬時に情報を理解し、安心して過ごせるようにする。ピクトグラムには、そんな思いがある。言葉の壁を越え、より多くの人が安全に社会生活を送れるようにというユニバーサルデザインの考え方、理念と共通する。

場面緘黙症という言語の壁の特性をもつ息子が惹かれるとは、何だかとても感慨深い。

成長の仕方は人それぞれ。発達の過程もそれに要する時間も十人十色だ。

一人一人が違う人間なのだから、そんなことはあたりまえで、平均枠からはみ出したから、良いとか悪いということではない。他の誰かと比べて劣等感を持つ気持ちには、もちろん経験があるしわかるのだが、あえて言う、そんなのナンセンスだ。

自分は自分で他人は他人、価値観も違うし考え方も違う。優劣はないものだ。違いを認め合う関係でいたい。

障害者はマイノリティ。だからこそ孤独感を抱くこ

ともあり、苦難や苦勞も多いことだろう。しかし、その苦難は不幸ではなく、生きていく上でのエッセンスであり、彩りである。

障害物レースの障害がなかったら、あっという間にゴールだ。障害に四苦八苦しながらも、それすら楽しんでゴールを目指してほしい。

目の前で生き生き遊ぶ子どもたちへ、ありのままです晴らしい。そんなあなただから美しい。そんな気持ちを抱き、今日も見守っている。