くまもとハートウィーク

「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」

出会い、ふれあい、心の輪

令和7年度
入賞作品

©2010 熊本県くまモン

熊本県最優秀賞

心の輪を広げる体験作文

小学生の部
「区別しないぼくの生活」
玉名市立玉名町小学校四年　山口（やまぐち）　悟（さとる）

中学生の部
「ありのままの私を受け入れてくれたあなたへ」
熊本県立黒石原支援学校三年　笹原（ささはら）　遥（はるか）

高校生の部
「職場体験で学んだこと」
熊本県立御船高等学校一年　井芹（いせり）　輔（たすく）

一般の部
「私は障害とともに生きていく」
田口（たぐち）　慎一郎（しんいちろう）

障害者週間のポスター

小学生の部
「目の見えないおじいちゃんと私」
天草市立本渡北小学校四年　松川（まつかわ）　千晃（ちあき）

中学生の部
「挑戦の一打」
和水町立菊水中学校二年　深浦（ふかうら）　愛菜（まな）

熊本県優秀賞

心の輪を広げる体験作文

小学生の部
「たのしいお買いもの」
天草市立楠浦小学校二年　喜多（きた）　柚妃（ゆずき）
「小学校最後の夏で体験したこと」
宇城市立豊川小学校六年　澤村（さわむら）　結月（ゆづき）

中学生の部
「障がいは心を通じさせる鍵」
氷川町及び八代市中学校組合立氷川中学校二年　秋山（あきやま）　莉子（りこ）
「人との輪を広げていくために」
宇土市立鶴城中学校一年　井上（いのうえ）　倫（りん）

一般の部
「「自分だけのマニュアル」と生きる」
金子（かねこ）　理沙（りさ）
「周囲の優しさと私の未来」
上村（うえむら）　奈生（なお）

障害者週間のポスター

小学生の部
苓北町立富岡小学校三年　田口（たぐち）　渚（なぎさ）
山都町立矢部小学校五年　草野（くさの）　こはる

中学生の部
和水町立菊水中学校二年　古川（ふるかわ）　真心（こころ）
氷川町立竜北中学校二年　田中（たなか）　友莉奈（ゆりな）

小学生の部　最優秀賞

「区別しないぼくの生活」

玉名市立玉名町小学校四年　山口（やまぐち）　悟（さとる）

ぼくが、障がいのテーマの作文を選んだ理由は、ぼくには、すぐ書けると思ったからです。なぜなら、障がいのある人とよく会うからです。けれど、書き始めて気づいたことがあります。ぼくには障がいのある人との生活がふつうすぎてむずかしかったです。障がいのある人とない人の区別がつかない時がたくさんあります。

ぼくの、お兄ちゃんは、障がい者です。どんな障がいかと言うと交通事こで頭を強くうって歩き方をわすれて歩けなくなりました。でも今は、リハビリや放課後デイサービスなどに行ってどんどん歩けるようになってきました。けれど、車イスをおもにつかって生活しています。

ぼくは兄といっしょに習い事に行きます。ツインバスケは、障がいのある人だけではなくしょうがいのない人もさんかできます。ぼくも毎週、お兄ちゃんと水曜日に習いに行っています。ツインバスケを教えてくれる先生たちは、足が不自由です。一人は手も不自由な人もいます。だけどツインバスケの事をいろいろ教えてくれます。だからぼくは、先生達はツインバスケがじょうずなのでふつうに歩けると思っていました。

チームすまいるは、しょうがいをもった人でもダンスできるチームです。そのなかで多いしょうがいはダウン症です。ほかにもちがうしょうがいをもった人もいます。その中でぼくもダンスを習っています。ぼくのかかわり方は、しょうがいをもっていない人と同じかかわり方です。理由はみんな元気でやさしいからです。

ぼくが、ツインバスケを知ったのはパラスポーツフェスタくまもとという場所です。お兄ちゃんが車イスマラソンにでた時にいろんなスポーツがありました。その中でツインバスケがあってやってみたら楽しかったので今習いに行っています。みなさんもこういうところに行ってみてください。そして、しょうがいのある人との関わりをふかめてみてください。そしたらしょうがいのことをよく知ることができしょうがいのある人との関わりが身近に感じられると思います。

中学生の部　最優秀賞

「ありのままの私を受け入れてくれたあなたへ」

熊本県立黒石原支援学校三年　笹原（ささはら）　遥（はるか）

私という存在を消されていくような日々だった。当時不登校真っただ中、暇を好物に、どんどん育っていく不安と焦りを持て余していた私にとって、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った。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った。たまに「家の片付けをしていたら見つけたの。私はもう使わないから、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っとたくさんあった。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、容姿のことで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、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。容姿についてのからかいも、私を苦しめようと思って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を、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、きっと「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っしゃった。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、きっ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。逃げ出していいからね。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。本当のやさしさなんてものは、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」とわざわざ言ってくださった。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。

高校生の部　最優秀賞

「職場体験で学んだこと」

熊本県立御船高等学校一年　井芹（いせり）　輔（たすく）

私は、中学二年生のときに学校の職場体験で城南町にある障害者支援施設のくまむた荘に行きました。そこで三日間の間、仕事の体験をさせていただきました。三日間の職場体験は、自分自身の価値観が大きく変わる経験になりました。

私は職場体験でくまむた荘に行くことが決まり、初めてくまむた荘が障害者支援施設であることを知りました。その時に、正直自分が三日間ちゃんとやれるのか、迷惑をかけてしまうのではないかと不安が大きかったことを覚えています。それは、自分の人生の中で今まで障がいを持った方と関わったことがなかったからです。どのようにしてくまむた荘に入居されている方々と関わることが正解なのか、これまでの人生で経験のなかった私にとって、それは答えの見つからない漠然とした問いであったと思います。しかし、今はこの問いに自分の中で答えを出すことができています。それは職場体験を通して大きく二つのことを学んだからです。

一つ目は、自分のできることに全力で取り組めばいいということです。持たれている障がいは皆さんそれぞれで違い、それぞれにできることも違われました。そんな中でも、くまむた荘で働いていらっしゃる職員の方はそれぞれに合ったことを考え、少しずつでも自分のできることを増やしていってほしいとおっしゃられていました。そんなくまむた荘に入居されている方々は自分のできることを自分でやりたいと進んで考えていらっしゃる気力にあふれる方々でした。私達人間は、最初から全てのことをできるわけではありません。できないことばかりの中で少しずつできることを増やしていきます。それは、障がいの有無に関わらずだと思います。今、自分ができることに全力で取り組むことが成長に必要であるということを学びました。

二つ目は、人と人はいろんな形で関わることができるということです。皆さんは人との関わりというとどんなことを思い浮かべるでしょうか。私は、一緒に話すこと、遊ぶことや同じ課題に取り組むこと、そういった考えを持っていました。くまむた荘の職場体験では、食事介助やお部屋の掃除、入浴後の髪を乾かすことなど様々なことをさせていただきました。その中で、言葉を上手に喋ることができない方もいました。しかし、その方は機械を使いこなしてのコミュニケーションをとってくださいました。その方に「ありがとう」と伝えていただいた時、私はすごく温かい気持ちになりました。くまむた荘で様々な方と関わって、私は人と人の関わり方に決まりはなくいろいろな形で関わることができると学びました。

この二つのことを学んで、私は職場体験の前に悩みを持った障がいを持った方々とどう関わるのが正解なのかという問いに対して考えました。そして、自分の中での答えを出すことができていると書かせてもらいました。私が出した答えは、人と関わるときに障がいの有無は関係ないということです。私達は、自分と違うものを持ったものや人に偏見を持ってしまいがちです。それは、自分と違うものが私達は怖いからです。私も、最初職場体験に行く前は自分の中に偏見があったのだと思います。しかし、くまむた荘の皆さんと関わってから自分とくまむた荘に入居されている方々は何も変わらないということに気付かされました。それは皆さんがそれぞれに目標を持ち、その目標に向かって努力をされていることを自分の目で見て実感したからです。その姿は障がいの有無に関わらず、私達と何も変わらないということです。

私は、職場体験を通して様々なこと学びました。この学びは、私の中にあった偏見を気付かせてくれるものでした。

私達は無意識の中で偏見を持ち、無意識に差別心を持っています。それを完全になくすことはできない

と思います。私は偏見や差別心をなくすにはいろいろなことに触れ、経験することが大事だと思います。私も職場体験の経験から障がいを持った方との関わり方について考える機会を得ることができました。私はすべての人が差別や偏見に悩むことのない日本社会を目指して、まずは自分からいろいろなことを経験していこうと思います。そんな心の輪が広がっていくことを願っています。

一般の部 最優秀賞

「私は障害とともに生きていく」

田口 慎一郎（たぐち しんいちろう）

「貴方の症例は発達障がいに該当します」

医師から告げられたその言葉に、当時の私はハンマーで殴られたような衝撃を受けた。仕事でミスが続き、上司から『おまえは普通ではないから病院に行け』と言われての受診だった。幼少からの学校生活や学生時代のバイトではなんの問題も無かったのに、突然評価が一変した。別に私個人は障がいに対し差別的な意識を持っていたつもりはない。ただまだ組織や社会のノウハウがない時期での認定だったから、合理的配慮の名の下に、突然それまで行っていた仕事が取り上げられたのは辛く、望まぬことも色々と起きた。

「君が障がいを隠してここにいるのは詐欺みたいなもんだ」

少し語句をマイルドに変えてはいるが、こんな言葉を言われたこともあった。

最初の内は私も妻もどうしていいか分からず、いくども喧嘩をした。忘れ物をするたびに、

「私は一々配慮なんてしてられない！」

と妻は癇癪を起した。私だってそうしてもらいたい。しかし無情にも、ノートに失敗の数を記録していくと、確かに私のミスや忘れ物の頻度は普通の人の3倍は多かった。

だけど私は諦めたくはなかった。自分が障がい認定される前から、障がいを持つ人を他人より劣っているとは思っていなかったからだ。

思い出していたのは学生時代に打ち込んだ柔道の恩師が語った彼の師の話。大師匠にあたるその人は、目が殆ど見えないのに相手の重心や脚の動きを見切る達人、俗に言う『心眼』の持ち主だったそうだ。生物はある部位を喪失すると、残された部位の使用頻度が上がり元よりも強靭になりやすい。身体障がいでもこうした『成長』を遂げた人の話はよく聞いた。では『脳の一部の機能だけが人と異なる』自分の成長するものは何なのか……。私は私と同じ症例を持つ人について色々と調べ、本を読みあさった。

その結果、多くの天才・偉人とされる人の中に私と同じ人がいた。普通の感覚や視野は持てない。けどだからこそ見える狭い視野に超人的な集中力を発揮し、前人未踏の領域まで達して結果を出した人たちだ。

彼らのことを調べると、皆自分の才能を伸ばすためのたゆまぬ努力と、必ず周囲の協力者への感謝があった。親や学校の先生、チームの仲間、そして配偶者……。

私は妻にこのことを話した。別に自分を天才だと驕る訳じゃない。ただ自分にはもっと出来ること、そしてどうしても出来ないことがあることを知って欲しかった。妻はあっさり了承してくれた。というより妻も妻なりに対策を考えてくれていたのだった

それから私達夫婦の生活スタイルは徐々に変わっていった。妻は私が忘れ物をしやすいからと荷物持ちをしてくれたし、私が集中力が続かない日だというと車の運転を代わってくれた。私も妻の代わりに文書を読み込んだりパソコン関係の手続をする時は積極的にしていった。生来活字の読み書きが好きな私はそういうことが得意だったし、改めて自分を見つめ直すと、そうした文章や情報関係の分野では、自分の記憶力や語彙力が妻よりもずっと秀でていることが分かった。

私生活が徐々に安定してくる頃には、職場の方もより的を射た支援をしてくれるようになった。『君はパソコンに強いから○○をお願いしたい』と頼られることが増えたし、そうしたチャンスには必死に期待に応えようと努力した。苦手分野でもなるべく腐らずに頑張り、自信が無いときは『終わりましたがミスが無いか確認をお願いします』と言える体制ができた。結果として、障がい認定される前より落ち着いて仕事が出来るようになったと思う。

障がい者支援において、『障がいとは生まれ持った個性』という言葉をよく聞くが、ある意味では正しい。けど私はそこで止まってはとてももったいないと感じている。健常者だって生まれ持った個性はあり、皆それを伸ばして武器として仕上げてはじめて社会で活躍していくのだ。ならば障がい者も同じであろう。視覚に頼らず世界を見る才能、腕力で脚と同じかそれ以上に車椅子をこぐ才能、自分が好きなことに世界の誰よりも一生懸命になれる才能……。それらは社会で立派に必要とされる才能に違いない。

障がい者の方へ

貴方が持つのは人より劣っているだけのものではありません。必ずそれにより人より秀でる可能性を秘めたものなのです。だから腐らず、諦めず、前を向いていってください。

障がい者を身近に持つ家族・友人・職場の人達へ

彼らをただ劣った人と見ないでください。出来ないことと同じだけ、『彼らだからこそ出来ること』があるかもしれないのだから。

私は今、妻との間に子供も産まれて一家の大黒柱となった。もう障がいがある無しでいちいち迷ったり苦しんでいる暇はない。妻や職場の皆が私を支えてくれたように、私も妻子を支え、職場に恩返しをしなければならない。そのための武器が今の私にはある。

私は、**障害**（さいがい）とともに生きていくのだから

小学生の部

熊本県最優秀賞

「目の見えないおじいちゃんと私」

天草市立本渡北小学校四年　松川（まつかわ）　千晃（ちあき）

熊本県優秀賞

「手をつなごう」

苓北町立富岡小学校三年　田口（たぐち）　渚（なぎさ）

「おじいちゃんとさんぽ」

山都町立矢部小学校五年　草野（くさの）　こはる

中学生の部

熊本県最優秀賞

「挑戦の一打」

和水町立菊水中学校二年　深浦（ふかうら）　愛菜（まな）

熊本県優秀賞

「共に歩む」

和水町立菊水中学校二年　古川（ふるかわ）　真心（こころ）

「だれもがえがおのせかいへ」

氷川町立竜北中学校二年　田中（たなか）　友莉奈（ゆりな）

問い合わせ先　くまもとハートウィーク実行委員会事務局（熊本県障がい者支援課内）
〒862-8570　熊本市中央区水前寺6-18-1　TEL 096-333-2235　FAX 096-383-1739