

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



令和6年度

郡山市おもいやり作文コンクール

優秀作品集



郡 山 市

# もくじ

## ■もくじ

## ■作品

※公表に同意いただいた作品のみ掲載しています。

【最優秀賞】									
障害者について学んだこと	郡山市立大槻小学校	五年	安藤	穂空	・	・	・	・	4
「障害者」と「障がい者」のちがい	郡山市立郡山第一中学校	二年	粒來	司	・	・	・	・	6
【優秀賞】									
見えないしろうがい	郡山市立橘小学校	四年	柳沼	優斗	・	・	・	・	10
助けが必要な人にとって大変なこと	郡山市立小原田小学校	四年	千葉	幹太	・	・	・	・	12
障害者の人の気持ち	郡山市立行徳小学校	四年	大竹	湊翔	・	・	・	・	14
家族への思いやり	郡山市立行徳小学校	四年	田邊	諒青	・	・	・	・	16
障がいの人をもっと知ろう	郡山市立大成小学校	四年	三浦	權	・	・	・	・	18
障害者にとってのまちづくりでこうありたいと願うこと	郡山市立喜久田中学校	二年	加藤	心結	・	・	・	・	20
スポーツを通じて	郡山市立緑ヶ丘中学校	二年	熊田	来未	・	・	・	・	22
心でのコミュニケーション	郡山市立緑ヶ丘中学校	三年	原田	陽仁	・	・	・	・	24
障がいと向き合う	郡山市立明健中学校	二年	薄井	百花	・	・	・	・	26

【佳作】

自分たちに行き届くこと	郡山市立小原田小学校	四年	浅沼 亜鈴	29
私が見たユニバーサルデザイン	郡山市立大槻小学校	五年	小林 智華	31
みんなに優しい町づくり	郡山市立行徳小学校	六年	吉田 のどか	33
ぼくのおじいちゃん	郡山市立大島小学校	四年	門澤 慶紀	35
おもいやりのきもち	郡山市立朝日ヶ丘小学校	四年	大山 佑輝	37
理解のある社会へ	郡山市立片平中学校	二年	藤澤 莉子	39
誰もが暮らしやすいまちへ	郡山市立郡山第五中学校	二年	和須津 風愛	41
みんなに優しい町	郡山市立行健中学校	一年	國分 優花	43
協力し合える世の中へ	郡山市立郡山第四中学校	三年	鈴木 和希	45
一人一人が生きやすい世界へ	郡山市立明健中学校	二年	柏原 柊花	47

■講評

.....

50

■実施要項

.....

52

■作文応募状況

.....

54

【最優秀賞】

## 障害者について学んだこと

郡山立大槻小学校 五年 安藤 穩空

わたしの母は、郡山市の障害者施設で事むのお仕事をしています。学校でブラインドウォークをやったときに、わたしは母に

「お母さんがお仕事している施設にいる人たちみたいに、目の見えない人の気持ちがわかるように学校でブラインドウォークをやったんだよ。」

と言いました。でも、母の返事を聞いてわたしはとてもおどろきました。

「お母さんがお仕事をしている施設には、目の見えない人はひとりもないよ。」  
と言ったからです。

「どうして？障害者の施設でお仕事をしているんでしょ？」  
とわたしが言うと、母はこう言いました。

「障害者は目の見えない人、耳の聞こえない人、それだけだ  
と思う？」  
と。

病気や交通事故などで、指やうで、足を失った人も障害者  
になると思うけど、他にも障害者とよばれる人がいるのかな。

いるとしたら、どんな人なんだろうと思ったので、調べると  
身体障害・知的障害または精神障害があるため、継続的に日  
常生活または社会生活に相当な制限を受ける者とありまし  
た。わたしが思っていた目や耳、口が不自由な人が身体障害  
者とよばれていることがわかりました。でも、知的障害や精  
神障害がどういふものなのか分からなかったので、母がお仕  
事をしている施設の人と一緒に写っている写真を見せても  
らいました。写真に写っている人は、笑顔でピースサインを  
し、わたしと何も変わらないふ通の人に見えました。

「写真をとるよって言ったなら、笑顔になるしピースサインも  
出来るんだよ。ふ通の人と変わらないでしょ？でも、自分で  
ご飯が食べられない、自分でトイレに行けない、会話になら  
ないとか、急に大きな声で叫んだり、同じことを何度も言い  
続けたり、とっぜん不安になったり、何かが原因でそうなっ  
てしまったんだらうね。目に見えない障害、それが知的障害  
や精神障害かな。」

と母は言いました。わたしはそれを聞いて少しびっくりした  
けど、ふ通に見えても、目に見えない障害があるということ

が分かって良かったです。それはなぜかという買い物に行くスーパーでレジの人に同じ事を大声で言っている人を見たことがあり、わたしはその時何だろうあの人の、大声で同じ事言ってると思っていました。でも、これからは目に見えない障害をもっている人なんだと思えるようになると思います。障害者についてよくわからなかったわたしは、おどろくことが多かったけど、母が言った。

「障害者もふ通だよ。一生けん命生きている。」  
という言葉がとても心にひびきました。

みんなが思うふ通も母のように障害者と接する人が思うふ通も家族に障害者がいる人のふ通もみんな同じになれば見た目の違いを変な目で見たり大声に対して耳をふさいだりよだれが出ている人を気持ち悪い人と言ったりなどが少しでも無くなるのではないかと思います。うでや足を失ってしまった人のように目に見える障害だけではなく、見た目は他の人と変わりなくても目に見えない障害を持っている人もたくさんいる。でも障害がある人も一生懸命生きていることは一緒だし、障害を持っているからふ通じゃないと思うことは間違っていると思うし障害があるから差別を受けるということは絶対あってはいけない事だと思います。わたしのように障害者について分からないことが多くある人がたくさんいると思うので、目に見える障害についても目

に見えない障害についても、もっとたくさんの人に知ってもらえるようになってほしいとわたしは思います。

## 「障害者」と「障がい者」のちがい

郡山立郡山第一中学校 二年 粒來 司

なぜ「障がい者」の「がい」がひらがなのか気になって  
いたままだったので、この作文を書くにあたって、最初に調  
べることにした。内閣府のホームページをみると、「害」  
ひらがなで表示するかしないかは、都道府県ごとに違うとい  
うことがわかった。

福島県だと平成十六年九月に「第二次福島県障がい者計画」  
というものを策定した時にひらがな表記に変更したとあっ  
た。理由は、「害」という漢字は、差別・偏見を助長する考え  
方があるということ。また、障がい者の人権を一層尊重する  
という観点からだそうだ。確かに、「害」という漢字はマイ  
ナスのイメージしかない。「害」で表現すると、「害」を与え  
る人というイメージになりやすいように思える。

自分は生後五ヶ月のときに「細菌性髄膜炎」という病気に  
なり、両親は医者から「この年齢だと、どこか障がいが残っ  
てしまう可能性が高い」と言われたらしい。母は、泣き続け  
る自分をずっと抱きながら「この子の目が見えなくなるなら  
一生手を繋ぐ」「この子が歩けなくなるなら一生抱っこする」  
と言って、泣きながら覚悟をきめていたと父から聞いた。幸

い自分には障がいが残らなかった。

なりたくて「障がい者」になる人はいないのだと、自分に  
置き換えて実感した。

だけど、「障がい者」とその家族として生きていくことが  
どれほど困難か。自宅の玄関から一歩出ると、不自由なこと、  
危険と隣合わせのことばかりだと思ふ。今日のことだけでな  
く、将来も不安で仕方ないと思ふ。

ひとくくりで「障がい」と言っても、「視覚障がい」「聴覚  
障がい」「肢体不自由」「知的障がい」「精神障がい」など、聞  
いたこともないものもあり、それがどんな障がいなのか想像  
できなかった。

ユニバーサルデザインやSDGsなど、誰もが生きやすい、  
生活しやすい社会づくりの取り組みや考えは広まってきて  
いるけど、その目標を全部達成し、道路や建物などのバリア  
フリーを完璧にするには限界があると思ふ。

だから自分は、まず自分にできる目の前のことから取り組  
んでいきたい。障がいのある人だけでなく、お年寄り、妊娠  
中の人、小さな子を連れてくる人が、何か困っている状況を

見つけたら、声をかける勇気と知識をもちたいと思う。いま自分にある知識は、点字ブロックの上には自転車などを置かない、盲導犬には触ろうとしない、エレベーターは車椅子の人を優先にすることくらいだ。だから、何ができるか、何をすべきかの知識を身につけたい。

障がいがある人に必要な手助けは何かを考え行動し、コミュニケーションをとることができる人が増えていけば、ほとんどのバリアはなくすることができるはずです。

そのためには知識だけでなく、自分自身にも心のゆとりが必要だ。いつもより十分早く家をでれば、障がいのある人がバスに乗るとき、降りるときに時間がかかってもイライラすることははない。困っている人がいたら、助けられる時間がうまくまわれる。自分の中にある「健常者」の当たり前を、障がいのある人に押し付けず、お互いを尊重しあえるゆとりのある優しい社会になるよう自分も努力していきたい。





【優秀賞】

## 見えないしよугい

郡山市立橋小学校 四年 柳沼 優斗

ぼくは三人きょうだいで弟と妹がいます。いつも三人で遊んだりして、なか良しです。弟は今年一年生になりましたが、みんなと同じクラスではなく、しえん学級というクラスにいます。なぜかという弟は、「発達しよугい」という見た目ではわからないしよугいがあるからです。体のふ自由な場合は見てわかるけど、発達しよугいなどは見ただけでは分かりにくいのはんだんがじづらいこともあります。そのためなかなか理かいしてもらえなかったり親が悪いなどと、お父さんやお母さんが悪く言われたりしてきずつける人も多くいます。

けど、ぼくもお父さんやお母さんをきずつけてしまった一人だったかもしれません。弟は人の多い所や大きな音だったり苦手なことがたくさんあります。なので、休みの日にどこかへ外出することがむずかしくなってしまう、家にいることがふえました。なので、夏休みなどは、正直、うれしくない気持ちもありました。なぜなら、思い出が少なからずです。始業式にみんなの思い出を聞くのがつらい時もあります。みんながたくさん思い出を作れていることがうらやましくな

り、気持ちが口から出てしまったことがあります。

「はる君なんかいなければいいのに……」。

「なんでふつうに生まれなかったの？」

お父さんとお母さんに言ってしまうました。お母さんの顔は悲しそうでした。すると、

「しよугいがあっても元気に生まれてきてくれたことに、ありがとうって思わないといけない」。

と教えてくれました。

「じゃあ、ふつうって何？」

と聞かれましたが、ぼくは答えられませんでした。ぼくは、むいしきにお父さんとお母さんをきずつけ、弟をさべつするようなことを言ってしまったことに気付きました。自分のことしか考えず、弟のことなど、どうでもいいと思っていました。弟を変なやつだなど見てしまったこともありました。弟にひどいことを言ったり、こんなふうに思ってしまったことは、自分が理かいしよугいと思わなかったからでした。「ふつう」じゃないからとしよугいがある弟をさべつするような目で見ていたぼくの心はよごれているんだなと感じまし

た。

そんな弟も文字が書けるようになったり、計算が出来るようになったり、できることがふえて、すごいと思います。弟は弟なりにがんばっているので、ぼくも、もっと弟のしょうがいを理解してあげようと思いました。

弟のように「発達しょうがい」だったり、見た目では分からないしょうがいがある人への気づかいだったり理かいは、まだまだ少なく、変な目で見られることが多くあります。弟のおかげで、ぼくも気持ちを変えらるきっかけになりました。さべつもなく、みんなが理かいいながらきょう力していける、そんな世の中になればいいなと思っています。

## 助けが必要な人にとって大変なこと

郡山市立小原田小学校 四年 千葉 幹太

わたしのおじいさんは、COPPDという病気です。COPDとは、肺がこわれてしまつて時間がたつても元にもどらない病気です。しょうじょうは、せきやたんがでて、動くとき息切れして苦しくなつてしまいます。家でも、出かける時もさんそをつけていなければなりません。それでもわたしを色々な所につれていってくれる、やさしいおじいさんです。

この前、ごはんを食べに行きました。車に乗る時も、お店に着いて車からおりる時もとても大変そうでした。その時わたしは、おじいさんがいつも持ち歩いているさんそを持ってあげました。わたしでも重いと感じたので、これをおじいさんが持つのは大変だと思いました。

お店に着くと、おじいさんは息切れして辛そうでした。わたしは

「すわつたらら。」

と言つと、

「立っている方が楽。」

と言つて、すわりませんでした。なぜだろうと思つて、お母さんに聞いてみると

「立つたりすわつたりする動きでも苦しくなつちゃうからすわらないんだよ。それに、あのいすはすわりづらそうですよ。」

と教えてくれました。それでわたしは気づきました。いつもおじいさんがわたしの家に遊びにくると、ひくいすやソファにはすわりません。台所の近くにある、高くてかたいすにすわつていて、あまりせもたれを使つていません。わたしたちにとっては、ふかふかでやわらかいソファやぎぶとんはすわりやすく楽ですが、おじいさんにとっては高くてかたいすの方がすわりやすいのです。しかし、お店やおじいさんがよくいく病院などでは、高くてかたいすはあまりありません。なので、おじいさんにとって辛かつたと思います。

わたしは、おじいさんが楽に生活するためにこうなつたいと思つています。一つ目は、さんそがかかるなつたらいいと思つています。実さいに量つてみると二千五百グラムありました。おじいさんが前持つていたさんそボンベよりはかるくなつたと思つています。しかし、二千五百グラムでもしょうがい者の

おじいさんにとっては、まだまだ重いと思います。重さや大きさがスマートフォンぐらいになれば、ポケットに入れて持ち歩けるので、楽だと思います。それか、ペッパー君みたいなロボットにして自分でついてきてくれたら、さんそいがいにも荷物などももってくれるのでおじいさんも楽になると思います。二つ目は、お店や病院などで、色んなしゅるいのいすがあったらいいと思います。たとえば、おじいさんだったら高い方がいいし、こどもだったらひくい方がいい方がいいと思います。足をけがしている人にとっては高い方がいいですわります。立ったりすわったりする事ができない赤ちゃんは、ぎぶとんの方が楽だと思います。また、具合が悪い人は横になれるような、ソファのようなわらかくて広い方がいいと思います。

しょうがいがあると生活しづらいので、まわりの人が気づかったり工夫をすれば、しょうがい者がすこしやすくなると思います。わたしが今おじいさんに行っていることは、さんそを持ってあげたり、こまっている時に声をかけてあげたりしています。それはこれからもつづけてあげたいです。わたしがいまやっている事で、おじいさんが少しでも楽になって長生きしてくれたら、とてもうれしいです。

## 障害者の人の気持ち

郡山市立行徳小学校 四年 大竹 湊翔

みなさんは、障害という言葉を知っていますか。

障害というのは生まれつき何かしらの病気を持っている人のことです。「目が見えない。耳が聞こえない。手を上手に使えない。」という病気が色々あります。

人間みんなが上手に生きられるわけでは、ありません。

でも、みなさんがその人たちに思うこと、考えることがある人も一人はいるでしょう。

ぼくは、「べつべつやって生活しているのだろう。目の見えない人は、どうやって本やテレビを見ているのだろう。」と思います。ぼくは、それを調べてみました。本やネットで調べました。

たとえば、耳の聞こえない人は、補聴器という物があるそうです。耳につけて聞こえやすくするそうです。ぼくだったら、手話をつかったりして、会話をしたいです。

手を上手に使えない人やえんぴつを上手に使えない人もいると思います。足もいっしょで歩けない人も地球に何千人というかもしれません。「みんなと違うから回りは、私のこ

とをどう考えているのだろう。」と思う人などもいるのかもしれない。その人は、こわいなあと思っていたりする人もいます。

でも、ぼく達が手伝ってあげると、その人も自分も気持ちよいくらい思います。

目が見えない人は、どうでしょう。どこに何があるのかすらわからなかったら歩くのがこわいと思います。

地球には、何億何千万人も人がいます。その中に障害者もたくさんいます。

でも、同じ人間には、変わりありません。

そういうことを言っておられる人は、すごくかっこいいと思います。そういうことが言えない、思えない人がいじめをしてしまうのだと思います。自ら、死を選んで自殺してしまう人もいます。

でも、言えなくても思える人も、必ずいるはず。ぼくが障害者だったら、ちょっとしたことでも助けてもらえたら、すごくうれしいです。

みなさん、自分のクラスに障害のある人がいたら、やさしく声をかけてみましょう。

ぼくは、かんたんな手話を教わりました。地しんやきけんなじょうきょうの時に、音がきこえないと、どこにひなんすればいいのか分からないし、そのじょうきょうにすら気づけないかもしれません。そんな時に、声をかけてあげられる様に勉強しています。声を掛けられる勇気も必要だと思います。

ぼくの母は東日本大震災の時、耳が聞こえない人に、そっちに行ったらあぶないですよ。」

と教えるのに上手に伝える事ができず、悔しい思いをしたので、手話を勉強しているそうです。助けたくても、いざという時自分に何もできないことがあると思います。

でも、まず、声をかけてあげることが大切だと思います。その気持ち相手が相手の助けになるとぼくは、思います。



## 家族への思いやり

ぼくのお姉ちゃんは、18トリソミーという生まれつきの重い障害を持っていて、話すことも、歩くことも、自分で座ったり、自分で食べ物を食べたりすることもできません。だから、何かをする時には、必ず、誰かといっしょにやらなければなりません。だから、ぼくは、お姉ちゃんにご飯を食べさせてあげたり、お姉ちゃんとぼくの家族とどこかへお出かけをしたときは、お姉ちゃんが乗ったバギー（ベビーカーのようなもの）をおしてあげたりしています。

でも、最近、お姉ちゃんが、てんかん発作を起こすようになってしまい、お出かけに行きにくくなってしまいました。だから、発作をおさえるため、発作の薬を飲むようになりました。その効果はでていけるけれど、まだ、毎日、発作を起こしてしまっています。だから、今は、発作が強かったときは、酸素マスクなどで対応しています。ぼくはいつも、いそいで酸素マスクを準備します。お母さんは、お姉ちゃんを見ていないといけないので、とっても助かると言ってくれます。

お姉ちゃんは、話せないのです、パルスオキシメーターとい

う道具を使って、体の中の酸素の量と心拍数を測っています。これをするにより、呼吸が楽にできているか、暑かったり寒かったりしないか、どこかいたくないかなどの様子を知ることが出来ます。お姉ちゃんは笑ったり、しかめっつらをしたり、「あー、うー」といった声を出したりして、家族などに自分の気持ちを伝えることができます。ぼくは、そのお姉ちゃんの表情や声から、お姉ちゃんの気持ちを分かってあげられるようにしています。

お姉ちゃんは、そくわんという、せぼねが少しずつつ曲がっていつてしまう病気を持っています。だから、体調をくずしてしまうと、呼吸がしづらくなり、入院してしまうことが多いです。お母さんも付きそいで入院してしまうので、二人も家からいなくなってしまうのがさみしいです。でも、ぼくは、入院してしまったお姉ちゃんと、その付きそいをしているお母さんのために、あたたかいご飯を病院に届けたり、お父さんやおばあちゃんのために、自分ができるお手伝いは、できるだけしています。

郡山市立行徳小学校 四年 田邊 諒青

お姉ちゃんに障害があることで、気付いた事が二つあります。一つ目は、お姉ちゃんの回りにいる人は、気づかいをしてくれたり、助けてくれたりすることです。二つ目は、ぼく自身も、お姉ちゃんと接していると、やさしくなれるということです。お姉ちゃんの写真には、回りにいる人を幸せな気持ちにさせてくれる不思議な力があり、ぼくは、そんなお姉ちゃんが大好きです。

お姉ちゃんとの関わりを通して、障害のある人と接するということは、やさしい気持ちをもてる、思いやりのあふれる社会づくりの第一歩なのだと思います。

## 障がいの人をもっと知ろう

郡山市立大成小学校 四年 三浦 權

八月二十四日に障がいのある人のしせつにお父さんと行きました。南東北さくら館です。障がいの人を調べたいから行きました。相談員の遠どうさんが教えてくれました。

さくら館に入っている人は五十人です。体の中、足、手に障がいがあります。ほかに、目が見えない、耳が聞こえない、話ができない、考えることがむずかしい人がいます。年れいは、二十才から八十才くらいです。午前中はおふろに入ります。夜に入らないのは、もし夜にぐあいが悪くなっても、病院が開いていないからです。午後は自由時間とおやつです。家でなくてさくら館に住んでいるのは、家でおふろに入るのが大変だからです。外に出る回数は、多くて一か月に一回で、散歩や病院に行きます。利用者が楽しそうなのは、行事のときだそうです。しょく員は四十二人います。しょく員で大変なことは、考えることがむずかしい、話ができない人の顔を毎日見ることだそうです。しょく員の人数が少ないので、一人一人の利用者を見るのが大変だそうです。利用者が楽しそう顔をしていると、しょく員はうれしいそうです。

さくら館に行ってみたことは三つあります。

一つ目は、利用者がおすし屋に行くのがむずかしいことです。車いすの利用者が回転ずしのテーブルにすわるとき、動かせないイスがじゃまして入れません。お店には、車いす用の席をつくってほしいです。

二つ目は、車いすの人向けの自動はん売機が少ないことです。車いすの人は高い所のボタンに手がとどきません。手ごとどく所にボタンをつけてほしいです。また、手の不自由な人は、お金を入れることがむずかしいです。お金を入れる所を広くしてほしいです。

三つ目は、外にだんさが多いことです。さくら館の中はだんさがなかったです。だんさがないので車いすの人が通りやすいです。外にはだんさがあります。例えば、わたしが通った球教室、学けん教室、英語教室、水泳教室にはだんさがあるので、車いすの人は中に入ることができません。多くの人にだんさを知ってもらいたいです。

さくら館に行ったらたくさん学べて良かったです。障がいの

ある人がもっと外でかいてきにすごせるようになってほしいです。わたしも障がいのある人をもっと理かいしていきたいです。

## 障害者にとってのまちづくりで、こうありたいと願うこと

郡山市立喜久田中学校 二年 加藤 心結

まちづくりというのは、いろいろな人の為にやるべきだと私は思います。特に、障害者の人々のことを考えたとき、もっと優しいまちになればいいなと思います。バリアフリーという言葉聞いたことがあるけれど、たぶんそれは段差をなくすか、道を平らにすることだと思います。でも、それだけでいいのかな、とも思います。例えばエレベーターも大事だし、スロープもあつた方がいいと思います。それから点字ブロックも道にあるけれど、時々途切れているのを見かけます。これは、どうして途切れているのか不思議に思います。

次に、移動手段についても考えてみました。例えば、バスや電車に乗るときに、障害者の人が困っているのを見かけることがあります。もっと簡単に乗れるようになればいいなと思います。駅やバス停に行くのも大変そうだから、もう少し楽に行けるようになるといいですね。それに、運転手さんや駅員さんがもっと親切だと、障害者の人も安心できるのではないかと思います。あと、バスの乗り降りのときに、段差があると困ることも多いのでしょう。そこも改善したほうがいい

いかもありません。

また、働く場所や学校についても、みんなが通いやすいといいなと思います。例えば、職場でみんなが一緒に働けるような工夫

があるといいです。学校でも、みんなが同じように勉強できるようにになると良いですよ。でも、こういうことって、どれくらい難しいのかなと考えたりします。地域の人みんなが協力して、障害者の人たちが過ごしやすいまちになるといいなと願っています。だけど、具体的にどうすればいいかはよく分からないです。

さらに、地域の人たちももっと障害者のことを理解できるようにになると、みんな仲良く暮らせるんじゃないかなと思います。イベントとかで交流するのも良さそうです。例えば、地域で祭りとかがあったら、そこに障害者の人も参加しやすくするか。そうすれば、障害者の人たちも安心して生活できるはず。それから、地域の行事にもっと参加できるようにするのもいいですね。でも、どうやってそうするかは、

ちょっと分からない部分もあります。

最後に、まちづくりには政策も大事だと思います。政府や自治体が、障害者のための政策をもっと進めることが必要だと思います。例えば、福祉サービスを充実させたり、障害者が暮らしやすい住宅を増やしたりすることが挙げられます。でも、政策があっても、それだけでまちが良くなるかは分かりません。やっぱり、みんながちょっとずつ気をつけて、より良いまちにすることが大事なんじゃないかと思います。

そうやって考えると、障害者にとって優しいまちになってくれるといいなと思います。でも、正直言うと、どうすればいいか、よく分からないところも多いです。やっぱり、みんなで話し合って、どうすればいいかを考えることが大切だと思います。私は、もっともっと、障害者の人たちが安心して暮らせるまちに作っていく事が大切だと思います。それが出来れば、みんな笑顔で暮らせるまちになるんじゃないかと思っています。

## スポーツを通じて

みなさんは、障がいをもつ人と交流したことがありますか。私の兄は車いすに乗っています。赤ちゃんの頃から何度も手術して、発作もひどく三歳まで笑うことはありませんでした。そんな兄も今では、家族の話を聞いて鼻で笑うほどになりました。兄は歩いたり、喋ったりすることができません。目もあまりよく見えず、物を自分で触ったり掴んだりすることができないので、できることや楽しめることが限られています。そんな兄の楽しめることの中にスポーツ教室があります。スポーツ教室は、月に一度障がい者福祉センターで障がい者とその家族、そしてスポーツ指導員の方々と主にボッチャや卓球バレーをします。私は小学校一年から三年まで毎月通っていました。コロナ禍になりスポーツ教室が中止になってしまいました。そして今年の夏休み四年ぶりにスポーツ教室に参加しました。とても久しぶりだったのに、「大きくなつたね」「久しぶりだね」などと温かく迎えてくれました。お話をすることが難しい車いすの方は、笑顔でタッチしてくれました。スポーツ教室には、様々な障がいをもつ人がいます

## 郡山市立緑ヶ丘中学校 二年 熊田 来未

が同じ症状の人は一人もいません。体は元気に動かすことはできるけど見えないところに障がいをもっている人や体を自由に動かすことが難しい人、話するのは難しいけどこちらの話が分かる人など様々な方がお互いを気遣いながら活動しています。スポーツ教室での主な活動の流れは、まず体育館の中を自分のペースで五周歩き次に準備体操をします。それから、ボッチャをして自由時間に入ります。自由時間では、それぞれバスケや卓球、バドミントン、サッカーなど好きなスポーツをします。その後、卓球バレーをし最後にストレッチをして終わります。

ボッチャでは障がいの重さでチーム分けをして対戦します。私は兄のチームに入り一緒にやりました。兄はボールを掴めないのが、角度を変えることができる小さなすべり台のような「ランプ」という補助具を使います。私は「ランプ」の向きや角度を変えてサポートしたり、自分でもボールを投げたりしました。同じチームの電動車いすの方は、大会などにも出ていてとても上手です。この方は、車いすを後ろに向

けて投げる場所が全く見えない状態で後ろに投げます。それがぴったりと思ったところに投げられた時は歓声が起こります。奇跡のような瞬間ですが、実はとても努力したそうです。最初は鏡を使って目標地点を確認しながら投げていましたが、ある日鏡が割れていたことに気づき、見ないで投げることを繰り返していくうちに体が慣れてぴったり投げられるようになったそうです。ボッチャは祖母も公民館でやっているくらい、様々な人が楽しめるスポーツです。

卓球バレーは、卓球台の周りにみんなで座って一人一つ長方形の薄い板を使ってピンポン玉を押し出すゲームです。三回まで味方内でパスをすることができます。優しい方は、自分で返すことができても味方に必ずパスを出して得点を失ってしまうこともあります。また長いラリーの末、決着がつくとみんなで大盛り上がりします。

一人一人が優しかったり人見知りだったりみんな「心」をもっています。障がいを好きでもっているわけではありません。誰にでも事故や病気で障がいをもつ可能性があります。身近にいないと自分には関係ないと思うかもしれませんが、誰にでも起こりうることです。障害がある人もない人も気軽に参加できるような交流の場がもっと増えていけばいいと思います。そうすれば、少しでもお互いのことを知ることができ、一人一人が暮らしやすい世の中になっていくと思いま

す。

みなさんも、そのような機会があれば様々な人と交流してみてください。



## 心でのコミュニケーション

私は今まで祖父母に「いつてきます」を直接伝えたことがなかった。

私の家は父母と兄と私、そして耳の聞こえない父方の祖母の六人で暮らしている。祖父と祖母は二人とも幼いときに聴覚障がい者になったそうだ。私は手話をするのができない。だから祖父母に何か伝えるときは口を大きく動かして口の形で祖父母に言葉を伝えたり、身振り手振りやジェスチャーをしたりして言いたいことを伝えている。祖父母はいつもうなずきながら私が伝えたいことを理解してくれる。だから私は祖父母との生活で不便を感じたことがない。しかし祖母はどのくらい不便を感じているかは私には想像もできないくらい大きいと思う。

今の社会はテレビには字幕がつけられたり、ニュースなどには手話通訳士がいたり聴覚障がい者に対しての情報バリアフリーがある。しかし、店や公共の乗り物などでのアナウンスは聴覚障がい者に伝えることができない。実際に私も祖父母と新幹線に乗るときにアナウンスがなるたびに祖父母に伝えていた経験がある。聴覚障がい者の人達は耳ではなく目

で世界の音を聞いている。だとしたら夜などの灯りがなければどのくらい怖いのだろうか。私には想像することができないくらいのものだと思う。

郡山市立緑ヶ丘中学校 三年 原田 陽仁

私の父は聾学校の教員をやっている。一度だけ私がまだ小学生のときに父の学校を訪れたことがある。その時に聴覚障がいを持っていて私と同じくらいの子と会話をしたのを覚えていて。その子は私に「どうしたの？」と聞いてきてくれた。私は今まで祖父母以外の聴覚障がいをもって人と話したことがなかった。だからそのとき、その子に上手く自分のことを伝えることができなかった。けれどその子にはしっかりと笑って「大丈夫だよ。」と話してくれた。そのときの自分が上手く話せなかった悔しさを今も鮮明に覚えている。また、その日は父の学校の運動会の日で私はグラウンドの端で父と競技を見ていた。競技に参加していた子たちは耳に補聴器をかけていたり、学校の先生と一緒に走ったりしていた。競技をするのにも助けが必要なのは大変だろうなと思った。しかし、参加している子たちの顔はとても生き生きして笑顔があふれていたのを覚えている。その笑顔を見て「障がいを持つ

ていても楽しいと思う瞬間は私と変わらないんだな」と思った。

障がいを持つ人と暮らすには、その人が持つ「障がい」をしつかり理解することが大切だと思う。聴覚障がいの中にも種類があり、音が伝わりにくい「伝音声難聴」や高音域の音が聞こえにくかったり、複数の音を一度に聞いた場合に特定の音が聞き分けられることが難しかったりする「感音性難聴」が存在する。また、その二つが混同した「混同性難聴」というものもあるそうだ。聴覚障がいにも種類や原因が異なり個人差もあるということ調べてみて分かった。

私は「障がい」というものは一種のその人の「特徴」だと思う。私たちの好みが違ったり、性格などが違ったりするのと一緒でどちらが正しいというものはないと考えている。この考え方はこれからより良い社会を作っていくのにも大切だと思う。お互いに理解し合い、お互いに助け合っていくことが何よりも私たちに必要なことだと思う。そういう行動が当たり前に行えるような人間になっていきたい。先日、私はインターネットで「いってきます」と手話で伝える方法を調べた。そしてその日、塾に行くときに右手の人差し指で弧を描くように自分の顔の近くに持ってきて手を広げ、右上に手を突き出して祖父母に

「いってきます。」

と直接伝えた。そのとき初めて祖父母と心でコミュニケーションをとることができたと思う。そのときの嬉しい感情は一生忘れることがないと思う。これからも少しずつ手話を学んでいきたい。

## 障がいと向き合う

明健中学校 二年 薄井 百花

私の母は児童通所支援事業所で働いています。そんな母は毎日仕事から帰ってくると、

「今日はこんなことがあったの、そしたらね。」

とその日のあった出来事を話してくれます。どんな子達がいるんだらうと、興味が湧き、この夏休みを利用してボランティアを体験しました。

行く前はちゃんと接することが出来るのかとても心配でした。ドキドキ胃が痛くなってきました。実際行ってみると車いすに乗った人やダウン症の子、じっとしていることが苦手な子などさまざまな子供達がいました。その中でも特に印象に残った子が二人いました。その人がひろと君です。五才のひろと君はパズルが得意ですが、じっと座っているのが苦手です。急に立ち上がると大きな声を出しながら走り回ったり、プールではお友達のことには気にならないのか、一人でおもいっきりバタ足をして周りの子から「やめてよ。」と言われてもずっと続けていました。私は自由に動き回るひろと君を見て可愛く思えました。ひろと君は普段は「アア」「ウーウー」などの一語を繰り返している事が多いですが時々「トイレ」とはっきりと分かる単語が出てきました。それと同時に私の

手をひっぱってオムツバックのあるロッカーまで連れて行った後トイレまで一緒に行きました。

二人目はみうちちゃんです。みうちちゃんはバギーに乗った八才の女の子です。手足が不自由で歩く事や物を上手に持つ事は出来ません。言葉も「はい」「ワンワン」など、あまり言葉も多くありません。私が行った時は丁度おやつの間でしたが、職員の人達に食べさせてもらっていました。一口食べると「ウマっ」と言っていてとても美味しそうに食べていました。そんな二人の日常の様子を見ているうちにある共通点に気がつきました。それは、職員の人達はみんなにたくさん話しかけながら接している事です。そうすると「はい。」や「いや」と言ったり、うなずいたり、首を横に振ったりします。

言葉がほとんど話せない二人ですが、意味を理解しているのだと気がつきました。それまで私はあまり声をかけずに接していました。それともう一つは、職員の人達の表情が豊かな事に気が付きました。そこで私もおもいきってお友達と話すように話しかけてみたところ、前よりニコニコ笑顔になりました。片付けをはじめたりするなどのやってほしい行動に変わりました。コミュニケーションの方法を少し変えるだけでも

こんなにも心の距離が近くなるんだなとびっくりしました。

ボランティアに行く前は、どんな風に声をかけたらいいのかもわからなく、見た目だけで勝手に人を判断してしまっていた私でしたが、考えや視点が変わり、とても楽しい経験となりました。数時間だけでしたが帰りはみんなでさようならのあいさつをしてくれ、またすぐにでもみんなに会いに行きたいと思いました。今回の経験で分かった事は同じ障がいや特性を持っている人でも、それぞれ違う人なのだから思い込みをせずに一人一人興味を持って接する事が大切である事を知る良い経験になりました。「これから私に何が出来るのかな。」と考えました。ボランティア活動だけでなく募金や障がいの事を沢山勉強して知る事で障がいのある人の力になれたらいいなと思いました。それから、耳が聴こえない人のために手話を勉強する事にも挑戦し、誰かの役に立ちたいです。

私の将来の夢は看護師です。今回の経験を生かして勉強や部活動など積極的に取り組んで行きたいと思います。

# 【佳作】



## 自分たちができること

郡山市立小原田小学校 四年 浅沼 亜鈴

「目が見えない人を助けました」。

と、先生が話をしてくれました。先生は点字ブロックの上に置いてあった物をどかして助けたと話をしてくれました。その話を聞いてわたしは人の助けをする事の大切さを教えてもらった気がしました。

そこで、わたしにも出来る事がないかと考えて自分が出る事を考えながら調べてみました。目が見えない人は、字が読みにくいために読みづらい事、階段でつまずく事、お店の中でお客さんなのか店員さんなのか区別がづらい事、りょう理を作りにくい事など、まだまだたくさんある事が分かりました。この様な事は、「わたしにとって、ふつうの事」なんだな、と調べながら思いました。ふつうがふつうではない大変さを知るために調べた事をわたしもたしかめてみようと思ひ、目をつぶって字を書いてみました。何が書いてあるか分かりませんでした。次に目をつぶって階段を登ってみました。二だん目の足を出す事がこわいと思ひました。次に目をつぶって、牛にゆうをコップに注いでみました。いきおいよくこぼれました。わた

しがためした三つの事ですら大変なんだから目の見えない人の大変さは、わたしでは、考えられないほどの事なんだろうと思ひました。なので目の見えない人が、あったら助かる事、助かる物は何かを調べてみました。そうしたら白杖という杖がある事を知りました。わたしがようち園の時に

「若い人なのに何でつえをついているんだらうね」。  
と母に聞いたら

「目の見えない方はつえを使って歩くんだよ」。  
と言われた事を思い出し、その時はよく分からなかったけど今なら点字ブロックをつえでたしかめながら歩いていたんだと分かります。それと音響信号機と言う物がありました。これは名前が分からなかったけど信号が青になる時に音が鳴る事は知っていたので、これも目の見えない人の助けになっているんだと分かりました。それと点字表示と言う物がありました。これは手でさわって字が分かる事だと知りました。点字表示はわたしのみぢかな所でもたくさんあって例えば、シャンプーとリンスの区別のためにシャンプーのフタには点字表示があった

り、エレベーターの押すボタンに点字表示があったり、飲み物のフタに点字表示があったり、エアコンのリモコンに点字表示があったり、今まで気にしていなかった物も気をつけて見るとたくさん色々な表示があることに気がつきました。こんなみじかな所に、これだけの目の見えない人のための物があるのであれば、わたしにも出来る事がたくさんある気がしました。

生活の中には、目の見えない人のためだけでなく、足や耳などしよがいがある人のために多くの人が助けになる物を作っていて、みんなが幸せに生きる事が出来ていると思いました。わたしに出来る事は、あいさつをする事など声をかける事です。目の見えない人に声をかける事は小さな事ですが、わたしに出来る事を一つ一つふやしていきたいと思っています。あいさつをしてあいさつが返ってくる事で、うれしい事、楽しい事、幸せな気持ちになる事を朝の登校の「あいさつ運動」で、知っているからです。しよがいがある人もない人も幸せに生活が出来るよつになるお手伝いがしたいと思いました。

## 私が見たユニバーサルデザイン

郡山市立大槻小学校 五年 小林 智華

私は、障害を持つ人にとって、生活が便利になってすごしやすくなる工夫について調べて考えてみました。手話と点字、ユニバーサルデザインについてです。それらが、どういう物で、私がどうやって体験したのか、見たのかについて伝えたいと思います。

一つ目は、手話です。手話は、耳が聞こえない人がコミュニケーションをとったり、物事を考えたりする時に使う言葉です。漢字、ひらがなや数字もあります。でも、一つだけ、ちがう事があります。それは、手話が世界共通ではないということです。アメリカやフランスでは、それぞれちがう手話があります。ですので、たまに、テレビでうつつている、手話の人を外国人が見ても、日本の手話を覚えないと分かりません。最近は、「国際手話」といって、世界で共通する手話が広まっているそうです。国際手話が広まれば、世界中の人と手話で話をするのができるようになるのでもいいと思います。

私が、手話を体験したのは、学校の総合的な学習の時間で

す。下の名前をひらがなの手話でやりました。私は、先生が学校に来る前にきょう味があって、手話の本で練習しました。ひらがなのところだけは見ていたので、自分の名前はすぐ手話でできるようになりました。その後、学校の行事でも手話をやることになって、ますます手話にきょう味を持ったので、市の手話こうぎに母と参加してみました。その時は名前だけではなく、上の名字を、しかも、漢字でやりました。ちょっとむずかしかったけど、できてうれしかったです。教えてくれた先生には、感しゃしています。

二つ目は、点字です。点字は生活のあちこちで見かけます。駅や横たん歩道のところで点字ブロックを見たり、ポンドやはさみに点字が使われていたりします。目が見えない人が手紙を書く時にも点字を使うそうです。前に、点字を体験をしたことがあります。むずかしかったです。でも、書けるようになって手紙を出すことができるたら、相手もうれしいので、がんばってみたいと思いました。

点字のほかにも目が見えない人のために、音が鳴る信号機



があります。音が変わることで信号の色が分かるので、ナイ  
スアイデアだと思いました。

三つめは、ユニバーサルデザインです。学校のじゅ業で学  
んでからきょう味が出て本を借りて調べました。私が調べた  
のは、改札口です。ふつうの改札口よりもはばが広くて、車  
いすの人でも、通りやすいように大きめになっています。そ  
の他にも観光バスもユニバーサルデザインになっていて、車  
いすごと乗ることができると知ってびっくりしました。駅に  
ある自動けん売機もそうで、点字がついていたり、数字のボ  
タンが別についていたりします。目が不自由な人でもきつぷ  
を買えるように工夫されていました。身近で人の生活を支え  
てくれていました。もっとたくさんのユニバーサルデザイン  
をさがしていきたいです。

障害を持っている人にとって生活に役立つ工夫がたくさんあることが分かりました。中でも、ユニバーサルデザインはたくさん身近に使われていました。ユニバーサルデザインがあるからこそ、豊かな生活を送れて、色々なことが出来るようになって人々が笑顔になっていくんだと思いました。わたしも人が笑顔になれるように人助けをしようと思います。みな様もユニバーサルデザインをさがしてみてはどうか。

## みんなにやさしい町づくり

私のおじいちゃんとおばあちゃんは、障害があります。身近な所で障害がある人の生活を見てみると「つえ」を使っている人には短い階段やほんの少しのだんさでさえ、つまずいてしまったり転んでしまったりすることがあります。なので私はこれから四つの事を提案します。

まず一つ目は、障害のある人のための「バリアフリースロープ」です。つえを使用する人や車いすを使用する人にとって階段を登ることはとても大変なことです。どこにでもバリアフリースロープがあると、とても便利だと思います。そうする事で障害のある人も外へ行くことが楽しくなると思います。他の人と話すきかいても増えて良いのではないかと思います。障害がある人だっどどこかに遊びに行くこともあるのでバスなどでもっとスロープを増やすといいと思います。

二つ目の提案は、エレベーターに付いている「間延長」というボタンです。これはエレベーターに乗る時にあけるのボタンをおしながら乗れない人のためのものでもあり特に車いすの人は一人の時、自分でタイヤを回して進まなくてはい

## 郡山市立行徳小学校 六年 吉田 のどか

けなく、エレベーターのとびらが閉まってしまうかもしれないので、このボタンがあれば一人でも安心してエレベーターに乗ることが出来ます。けれどこのボタンがある場所はあまり多くなく少ないので、もっとこのボタンのある場所を増やしてほしいです。

三つ目の提案は、障害者の人たちが楽しく交流が出来る場所を作ることです。

しせつに入って、お世話をしてもらうのではなく「デイサービス」という一時的にそこでお話しをしたり出来ます。気軽に少し行ってみたり出来るような所がもっと増えると気持ち became なったりもすると思います。そして、他の人と会話をしたり新しい環境で生活すると脳にしげきが与えられていいと思います。

四つ目の提案は電車です。車いすの人は、車内に入るだけで大変なので例えば十両だとしたらしゃしょうさん、後ろの人、もう一人車いすの人などの車両を作ってもう一人そこで介護する人がいるととてもいいと思います。

私は障害を持つ人が身近にいるけれど、いない人も障害をもつ人のことを理解して障害を理由に差別をせずに一人一人がその人のことをサポートして障害をもつ人も他の人と同じすごしやすい、笑顔でいられるような町づくりをすることが「みんなにやさしい町づくり」につながると思います。

## ぼくのおじいちゃん

郡山市立大島小学校 四年 門澤 慶紀

僕は、おじいちゃんとおばあちゃんと一緒に住んでいます。ぼくのおじいちゃんは、二回脳梗塞を起こしていて、体の右側に後遺症が残ってしまっていて、思うように体が動かなくなっていました。二回目の時は、体の手にも足にも力が入らず、だれかの力を借りないと何も出来なくなり、しゃべることも出来なかったそうです。

おじいちゃんが脳梗塞で体が不自由になる前は、車を運転しておばあちゃんと温泉に行ったり、安積の大学の仲間とバス旅行に行ったり、大きなリュックをせおって山登りに行っていました。そして、僕の家では犬を飼っていたので、犬の散歩や餌やりをしていました。庭の手入れもしていました。脳梗塞になってからおじいちゃんは、病院に長い間入院をされていて、その間、一生懸命にリハビリをがんばって、家に帰ってくる事が出来ました。ずっと病院にいて会っていませんだったので、僕はおじいちゃんが凄く痩せた気がして心配しました。

家に帰ってきたおじいちゃんですが、出来なくなった事がたくさんあります。カーペットの段差も補装具を付けてないと越えられなくなりました。おじいちゃんが帰ってくる前に家族でリフォームするお店に行ったのですが、ぼくはどうして今リフォームするのか不思議に思いましたが、おじいちゃんが帰ってきてから、その理由がよく分かりました。どうしてかというところ、おじいちゃんの足が上がらないので、お風呂の戸のレールの部分を平らにしておじいちゃんが躓いて転ばないようにするためでした。

おじいちゃんは、体力が落ちないように、毎日つえをつきながら家の周りで散歩をしています。体が思うように動かさなくなったらおじいちゃんを見て、僕はご飯の時にじまになつてしまいうイスをテーブルのほうにどかしたり、カーテンを閉めてあげたりしています。体が弱って帰ってきたおじいちゃんは前よりやさしくなったように僕は思います。おじいちゃんは車の運転が出来なくなってしまうましたが、おばあち

やんの運転で外に出かけるようになりました。僕は、ゆっくり歩くおじいちゃんとペースを合わせたりしています。おじいちゃんがご飯の時に箸でつかみにくいと言っていたので、滑らなくて使いやすい箸を探して買ってあげました。今までの箸はつかみにくかったけど、新しいはしは使いやすいとおじいちゃんが「ありがとう」と言ってくれてうれしかったです。おじいちゃんが家に帰ってきてから「ありがとう」と言う事が増えた気がします。

ぼくは70才〜80才のお年寄りの体がどんな感じになるのか、体に重りを付けて体験したことがあるので、きっとおじいちゃんもそのくらい辛いのだなあと感じています。おじいちゃんが困っていたら手を貸してあげたり、危険な所を見つけたら知らせてあげたり、おじいちゃんの笑顔がたくさん見られるようにしていこうと思います。

## おもいやりのきもち

郡山市立朝日ヶ丘小学校 四年 大山 佑輝

ぼくには、最近心に残った二つの出来事がありました。

一つ目は、お母さんとスーパーに行ったと時のことです。サービスカウンターで車椅子に乗った男性が店員さんとお話していました。お母さんは「ちょっとまって」と言っていて車椅子の男性に所に近づいていって車椅子のタイヤとタイヤの間に落ちていたペットボトルの飲み物を拾ってあげました。お母さんにその話を聞くと、「車椅子のタイヤとタイヤの間は視界に入らないから拾ってあげたんだよ。」と言っていました。ぼくは、お母さんの言葉に感心しました。

二つ目は、おじいちゃんと庭でキャッチボールをして遊んでいた時のことです。車椅子に乗った男性が何かこまった様子で車椅子の後方を触っていました。それに気付いたおじいちゃんが「みんなきて。」と言って、キャッチボールをやめて、妹たちも一緒に車椅子の所に駆け寄って声をかけました。「どうしたんですか。」と声をかけて話を聞くと、電動車いすのバッテリーを交換していたとのこと。手の動きが不自由で、バッテリーも重くなかなか交換できないでいました。

「黄色いボタンを押しカチッと言う時までさしてください。」とお願いされると、おじいちゃんが交換してあげて車いすは動くことができました。困っている人の姿を見て、すかさず声をかけ手伝ってあげることが出来るのはすばらしい事だと思いました。家に帰りお母さんに「公園でおじいちゃんが車椅子に乗った人を助けていたんだよ。やっぱりお母さんとおじいちゃんは血がながっていると聞いたよ。」と話すと、お母さんは、ほほ笑んで嬉しそうに「じゃあ血のつながっているあなたも人を助けることが出来るよね。」と言われて、ぼくも少しでも障害者の人や困っている人を少しでも多くの人を、助けたいと思いました。でも自分だけだったら知らない人に話しかけるのは、恥ずかしくて、自信がないけどこまっている人のことを思うと勇気を出して助けてあげられるようになりたいと思います。ぼくの体はお母さんの半分できていて、おじいちゃんの四分の一でできているので恥ずかしくなって声をかけられない時はお母さんとおじいちゃんの行動を思い出して勇気を出して人を助けてあげたいと思



## 理解のある社会へ

私は、普段生活をしていて気になる事があります。それは、障がいのある方への配慮が足りていないことです。一見してみると目の不自由な方への配慮として、点字ブロックや駅や信号の音声案内などがあるではないか、耳が不自由な方への配慮として、ピクトグラムなどがあるではないかと思う人もいると思います。しかし例えば点字ブロックの上に自転車を置いていたり、目が見えているのにわざと点字ブロックの上を歩いたりしている人を見かけたことはありませんか？

どんなにSDGsなどでこうしよう、ああしようと言っても実際に行動に移せていないでは意味がないのです。他にも私はインターネットなどで、お仕事中の盲導犬に小さい子が触ってしまい、盲導犬がびっくりしてしまったなどの記事を目にしたこともあります。それは小さい子だから仕方ないでは済まされないことです。盲導犬は目の不自由な方の大切な命綱と言ってもおかしくないそんな役割を担っているのです。皆さんは障害とは大きく分けて何種類あるか知っていますか？答えは、身体障がい、知的障がい、精神疾患・精神障がい、発達障がい、重複障がいの五つです。また、ヘル

## 郡山市立片平中学校 二年 藤澤 莉子

プマークについても知っていますか？ヘルプマークとは平成二十九年九月から配布が始まった援助が必要な人のためのマークです。ヘルプマークは外見からは分からなくても援助が必要な方などのためのマークです。ヘルプマークをつけている方を見かけたら、困っていたら勇気を出して声をかける、電車で席を譲るなど手を差し伸べる事が大切です。

私は、中学一年生の時、足を怪我してしばらく自由に歩くことができず松葉杖を使って生活をしていました。その時私は「ただ怪我をして少しの間足が使えない状態がこんなにも大変で足が使えないだけでもできることが限られるのだな」と感じました。こんなにも体のどこかに動かすことのできないところがあると日常が一変してしまうのだと思いました。そこで私は身体障がいのある方は、この状態がずっと続くのだと思ったとき、きつと私以上に日常生活で不便を感じているのではと思いました。それから私は障がいについて調べました。障がいは何種類あるのか、手助けできることは何か、ヘルプマークとはどんなものなのか、何故障がいが起きてしまうのかなどたくさんのことについて調べました。調べてい



くうちにもっと知って実際に困っている人の助けになりたいと思い始めるようになりました。しかし障がいについて調べているときに少し嫌な記事を目にしまいました。それはわざと障がいのある人のまねをしていたり、馬鹿にしたりしている動画です。私は初めてその動画を見た時すごく驚いて自分の目を疑いました。何故そんなことをしているのか本当に面白いと思っているのかと、何故そんな事ができるのか私には理解ができませんでした。世の中にはまだそんなことをする人、障がいに理解のない人が一定数いるという現実には胸が痛くなりました。だから私はもっと周りや他の人に障がいはどれだけ大変なことなのか障がいのある人のために私たちができることはなにかということについてもっとよく知ってほしい、動画のような人が少しでも多く減ってほしいと思いました。また、自分の今までの生活を少し振り返ってみてほしいです。無意識に点字ブロックの上を歩いていませんでしたか？困っている人を見かけたことはありませんでしたか？少しでも自分の今までの生活を振り返ってみてください。そしてもし点字ブロックの上を歩いてしまったとおもいだしたときこれからは気を付けてみてほしいと思います。私の作文を通して少しでも多くの人が障がいについて知ったり、困っている人に勇気を出して声をかけたりし

てくれたらうれしいなと思います。少しの勇気で誰かを助けられるかもしれません。

## 誰もが暮らしやすいまちへ

私は今回障がいがある人にとっての暮らしやすいまちについてと障がいがある人との関わり方について考えました。私の身近な人で障がいを持っている人は居ません。しかし世界には障がいを持っている人がたくさん居ます。外を歩いていても耳が聞こえない人、目が見えない人にとっては使いくそうなところがたくさんありました。例えば点字ブロックが壊れていたり段差があることによって車いすではあがれなかったりなど不便なところがあります。しかし私たち子供は点字ブロックを治すこともスロープをつけたりすることもできません。それでも一人でも多く、障がいを持っている人も暮らしやすいまちにするために、まず私は障がいある方にとっての「暮らしやすいまち」について考えました。「暮らしやすい」といってもたくさんあります。身体的なバリアフリーや、心のバリアフリー、情報のバリアフリー、経済的なバリアフリーが主にあります。その中でも私は「心のバリアフリー」と「経済的なバリアフリー」について目を向けました。心のバリアフリーは偏見や差別のない社会、障がいの

## 郡山市立第五中学校 二年 和須津 風愛

ある方を受け入れる心、多様性を尊重する意識など社会全体の意識改革が求められることです。心のバリアフリーは私たち子供でもできることです。例えば聴覚に障害がある方に対しては、筆談や手話などを覚えて目で分かる方法を用いて、意思疎通をしてあげることです。ほかにも障害がある方を差別してはいけない、受け入れる、障がいについて理解をすることです。外に居ても困っている人がいたら助けることも大切だと思います。経済的なバリアフリーでは医療費や福祉サービスの利用のしやすさ、就労の機会の確保など経済的な自立を支援する仕組みのことです。障がいのある方が日常生活でよくある困りごとの中でお金に関すること、仕事のことなどをあげています。例えば目が見えなかったら仕事することは難しく仕事が決まらない。または仕事が長く続かないなどでお金が貯まらず経済的余裕もなくなってしまいます。そのためには障がいがある人が働ける職場を増やすことや職場環境の改善、業務の調整などを行うと障がいがある方も安心して仕事ができると考えました。ここまで障害がある

方にとっての暮らしやすいまちについて考えましたが、私が一番大切だと考えたことは社会全体の理解と協力だと思いました。次に障がいを持っている方との関わり方です。相手が困っていてもいきなり話しかけたら驚かせてしまう恐れがあるので注意点を理解したり心がけが大事だと思いました。障がいを持っていての方とのかかわり方は人それぞれで障がいの種類も異なります。そのなかでも相手をひとりの人間として尊重し、自然なコミュニケーションを心がけてあげることが一番大切だと思います。障がいを持っている方と関わるための心がけはたくさんあります。例えば固定概念を持たず一人ひとりの個性を理解したり言葉遣いに気をつけることや、相手のペースに合わせることで、相手の気持ちを尊重すること、偏見を持たず学ぶ姿勢持つことなどです。また障がいの種類によっても関わり方は違ってくると思います。目が見えない人だったら声をかけてから近づきいきなり近づかないようにすることや耳が聞こえない人だったら表情やジェスチャーを豊かに使い、ゆっくりハッキリとした言葉で伝えることがとても大切だと思います。ほかにも、障がいについて調べたりしてみると障がいのことがよく分かり、関わり方などよく知れると思いました。

私は障がいを持っているわけではないので気持ちが

すべて分かるわけではありません。それでも一人の人間として困っている人は助け、みんなが暮らしやすいまちにするために少しでも私ができることはやりたいと思いました。

## みんなに優しいまち

## 郡山市立行健中学校 一年 國分 優花

「点字ブロックの上に、荷物や自転車を置いてはいけません。」

私は小学生のころからそう習ってきました。点字ブロックは目が見えない人のためにあるものだから、その上に物が置いてあったらぶつかって転んでしまうかもしれないからです。しかし私は、駅で点字ブロックの上に自転車が置いてあるのを見ました。もしそこに、視覚障がいのある人が来てぶつかってしまったらけがをするんじゃないかなと思いました。実際に白杖を使っている人を見たことはなかったけど、そういう人たちが安心して暮らすことができないまちにはしたくないと感じました。どんな人でもけがなく安全に暮らせるまちづくりをしたいと思います。

障がいについて皆さんはどのように理解していますか？私が障がいについて考えはじめたのは小学四年生くらいのときでした。その年に、東京パラリンピックをやっているのを見ました。障がいをもって人が競技をしてメダルをとっている姿を見て、かっこいいなと感じました。車いすでバ

スケートボールをしたり、視覚障がいのある人が音をたよりに泳いでいる姿を見ました。障がいがある人でも活やくできる場所があるんだと驚きました。さらに、ボッチャというスポーツを初めて見ました。これはパラリンピックにしかない競技で、ジャックボールという目標球をめがけて各チーム六球ずつボールを投げたり、転がしたりしていかに近づけられるかを競うスポーツだそうです。重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障がい者のために考えられたものです。私はボッチャが一番心に残っています。簡単そうに見えるけど、やってみると難しいんだらうなと感じました。東京パラリンピックでたくさんの日本人の選手がメダルをとっていたのが印象的でした。難しい競技なのに、何度も練習を積み重ねたんだらうなと思いました。

障がい者は外見だけでなくADHDや知的障がいなど脳の障がいをもつ人もいます。軽度の人だと複雑な指示やコミュニケーションが苦手だったり、重度の人だと体をおもうように動かせなくなったりすることもありますが、軽度

の人は、周りから見ただけじゃ障がいがあるということが分かりにくいと思います。だから「ヘルプマーク」というものが作られたんだと思います。ヘルプマークとは平成二十九年から配布されたカードで、手助けが必要な時に使うみたいです。周りの人がヘルプマークを持っているか、助けを必要としているかを判断して行動してほしいです。

最近障がいの「がい」がひらがなになりました。もともとは「害」でした。障がいの者は「害」をもって生まれてきたんじゃないくて、一つの個性をもって生まれてきたのです。だから、「がい」がひらがなになりました。私はひらがなになってよかったなと思っています。障がいをもっている人も一人の人間として今生きているのだから、少し不自由なことがあるくらいで「害」とされるのは変だなと感じていたからです。見た目が他の人と違っていたり、行動や考え方が他の人と違ったりしても、それはあなたの個性なのです。障がいの者は「害」をもっているから、マイナスという考えをしてほしくないです。これからは、その人がどう考えているかなどを分かって、手伝ったり、見守ったりできるようになりたいです。障がいがある人の気持ち慮ることで、誰もが安全で安心なまちをつくっていききたいです。そのためにも、一人ひとりの個性を尊重し、考えることが重要だと思いました。障がいがある人もない人も、自分の個性を大切にし、のばしてほ

しいです。みんなに優しいまちを目指して、私もできることから始めていきたいです。みなさんも障がいについて理解して、まちにいる人全員が安全安心で幸せな毎日をおくれるように、考えてみませんか？

## 協力し合える世の中へ

郡山市立第四中学校 三年 鈴木 和希

僕は障害を抱えている人々と、互いに理解を深め合って協力し合っている世の中なることを願っています。

なぜそのような考えに至ったかという点、世間では障がいについて認知していない人々が多数いるからです。障害に苦しんでいる人々が多くないながらも、それについての詳細や特性においての理解が、残念なことに世間では隅々まで広まっていないのです。つまり障がいへの理解が浅いということです。実際にその理解の浅さが故に、街中で障害を抱えている人を見かけると、このような勘違いをする人はいます。例えば

「不審な人だな。」

といった思いや

「迷惑だな。」

などの思いです。そう思う人々は

そう思う人々は「障害をかかえている人」とは認知していません。「不審な行動をとる人」と思っており、勘違いを引き起こしてしまっているのです。障害を抱えている人もわざとそのような行動をとっている訳ではありません。制御したくて

もできない人もいます。だからこそ、自分達が障害を抱えている人について知ることが大事なのではないでしょうか。そして、障害を抱えている方も豊かな生活を送れるように支援することも大切なのではないのでしょうか。

障害を抱えている方も自分達と同じ人間です。本来ならば他の人達と同様に扱われなければなりません。でも、実際のところ、今の社会では障害を持っている人に対しての差別が多く見受けられます。例えば、就職で障害を持っている方は雇用できないなど、他の人との壁ができてしまっています。そのようなことがあれば、障害を抱えている方は生活を豊かにすることができません。だから、今大切なことは、互いに協力し合っていくことではないでしょうか。障害に苦しんでいる人も他の人と同じように快適に生活できるように、障害をもっている人でも雇用可能な職場を増やしたり、生活においての介護サービスを活発にしたりと福祉活動を全国に広めるべきだと僕は思います。そして、人と人との間の助け合いや理解だけでなく、町中の点字ブロックの修復や、スロー

プの設置、ユニバーサルデザインなど視覚的、物理的な面も重視していき、障害を抱える人にとっても暮らしやすい街にしていけたらいいと思います。一部の国や地域にはもう障害をもつ方に優しい街になっていますが、まだ全ての地域に広がっている訳ではないので、これから将来、各地域がどのように変わるのか、少しずつ変化していくのが楽しみです。

まだまだ障害について理解が広がるのは先かもしれませんが、現代はインターネットなどのメディアで簡単に障害についての特性や詳細を知ることができるので、一度、理解を深めてはいかがでしょうか。僕も元々は何も知りませんでした。メディアを通じて障害について理解を深めることができました。障害についての詳細が語られている記事や動画のコメントをみると多くの人が、

「知らなかった。」

などと言及していて、今メディアを通じて障害の理解が広がっているのだなと実感できました。

現代でも、福祉活動や町での工夫によって誰にでも暮らしやすくなっています。これがどこまで進化して暮らしやすくなるのか楽しみです。もうその時には障害を抱えている人は気にせず暮らせるかもしれません。

## 一人一人が生きやすい世界へ

郡山市立明健中学校 二年 柏原 柊花

私たちが、普段何気なく生活している毎日の中で、ふとした瞬間に、身体障害者の方用の駐車場や優先席があることに気が付くことがあります。私が小さい頃に通っていた保育園は、そんな身体障害者の人が別の園舎に通園していて、夏祭りやクリスマス会などの行事の時には、身体障害者の皆とも一緒に色々な活動をしました。私が保育園に通い出したのは三歳の頃でした。小学校を卒業するまで、学童にも通っていたので、その九年間、活動する場所は違ったけれど、いつも私の近くには身体障害者の人たちがいる環境でした。小さい頃は、障害があるかどうかということを、気にしたり、感じたりすることはなく、過ごしていたと思います。保育園を卒

園して、小学校に入学して、学童でお世話になった六年間も、車いすを押しながらニコニコしている先生や、送迎のバスの中で手を振っている子に、手を振り返したり、身体に障害のある人と障害のない人との壁を感じずに、大きくなってきたような気がします。今では、その環境がなかなかないものなんだと気が付いたけれど、そのような保育園は、きっとあまり多くはないのだと思います。私の通っていた保育園には、

同じクラスに生まれつき足の不自由な男子がいました。歩行を補助する装具を付けていたが、周りと同じ活動を、同じように行っていました。それを皆が当たり前に思っていたし、それが出来る環境は、とても良かったと思います。もし、その子が困っていたら、自然と皆が助けてあげる雰囲気があったことが、今思い返してみると、皆それぞれに優しさと思いやりの気持ちがあったのだと思います。

中学二年生になった今、私は身体の不自由さを抱えている障害者の人たちが、どのような世界だったら、もっと生活の不自由さを感じずに、生きやすくなるのかを私なりに考えてみました。

私の通っていた保育園では、様々な障害を抱えている人が沢山いました。身体の障害が、軽度の人から重度の人までいて、常に先生や看護師の先生も園にいました。子供を預けて仕事をしなければならぬ親にとっては、そのような保育園がもっと増えれば、安心して過ごせる親子も増えると思います。しかし、身体障害者の子供を受け入れられる保育園は、まだまだ少ないのではないかと思います。障害の有無に関わ



らず、皆が寄り添い、支え合っていける世界になれば良いな  
と思います。

私たちの身の回りには、沢山のマークがあります。身体障  
害者マーク、聴覚障害者マーク、ほじょ犬マーク、ヘルプマ  
ークなど、普段何気なく過ごしている中にも、マークを気に  
して過ごしてみるとみないのでは、気付きが全く違うと思  
います。調べてみると、車いすマークは車いすの方だけが付  
けるのではなく、障害のある方全ての共通マークになってい  
るということを知りました。そのマークの存在と意味を理解  
し、何か今の自分に来れることはないかと、ほんの少し、一  
人一人が考えるだけでも、その小さな優しさの積み重ねが、  
いずれ大きな優しさになるのではないかと思います。障害の  
ある人の障害そのものはなくなりませんが、生きていくうえ  
で、日常のちょっとした不便さを、周りの人の手助けで笑顔  
になれたら、もっと優しい社会になると思います。障害を抱  
える人たちが、少しでも生活しやすい、生きやすい社会にな  
るよう、自分が今出来ることを、少しずつ実践していきたい  
です。皆一人一人が生きやすい世界になるように、優しさ  
と思いやりを忘れずにいようと思います。



## 講評

福島県公立学校 退職校長会 郡山支部 小林 伸行

令和六年度「郡山市おもいやり作文コンクール」には、市内小・中学校の児童生徒の皆さんからたくさん応募をいただきました。障がいに対する関心を高め、障がい者への理解を深めることを目的としている本コンクールが、皆さんに定着してきているという確かな手ごたえを感じてうれしく思います。

さて、「書く」ことは「考える」ことだと言われています。普段私たちが使っている話し言葉は、発したその端から消えていき、記録には残りません。しかし、書き言葉はその時々には自分はどうのように考えていたのか、自分の感情や考えの足跡が文字としてしっかりと記録されるのです。今回、応募された児童生徒の皆さんが、障がいや障がい者についてそのとき何を感じて、それに対してどのような考えを持っていたのか、一作品ごとにその重みを感じながら審査させていただきました。

小学校の部で最優秀賞となった安藤穩空さんの「障害者について学んだこと」という作文は、障がい者施設で仕事をしている母の発言から浮かんだ疑問を出発点としています。その疑問を解決するため、自分で調べたり、自分のこれまでの体験と重ね合わせたりして、考えを深めていきます。障がいのあるなしにかかわらずどの人も一生懸命生きている、障がいを持っているから普通ではないと思うことは間違っている、障がいがあるからといって差別をうけることは絶対にあってはならないという考えに至るまでの穩空さんの思いと、それをたくさんの人に知ってほしいという強い願いが的確に表現されています。

同じく、中学校の部で最優秀賞となった粒來司さんの『障害者』と『障がい者』のちがいをという作文は、なぜ「障害者」から「障がい者」という表記になったのかという素朴な疑問をきっかけにして、「障がい者」が置かれている現状を自分に置き換えて考え、自分でできることは何なのかを問うています。疑問に思ったことをそのままにせずに、内閣府や福島県のホームページを検索して調べ、それに対する自分の考えをまとめるという司さんの地に足がついた思考の道筋は見事です。物事を捉える視野が広く、俯瞰的なものの見方も素晴らしいです。物事を原点に立ち戻ってみることで、新たに見えてくるものがあることを司さんの作文から改めて考えさせられました。

私たちの国では、障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合う「共生社会」の実現を目指しています。今回入選となった作文一つ一つについてこまかに触れることはできませんが、いずれの作文においても、

・ 日常の様々な場面で障がい者との触れ合を通して感じた思い

・ 障がい者にとっても私たちにとっても住みよい街づくりを目指したアイデア

などが、素直な心や鋭い感性で表現されていました。思いやりの心にあふれたそれらの作文から、新たに得た知識と自分の体験とを重ね合わせて考えることの大切さを教えたもったように思います。今年度は郡山市制施行百周年の記念すべき年です。今回の作文に表現されている思いやりの小さな種が、作品を読んでくれた市内小・中学校の児童・生徒の皆さんの心にしっかりと根を張り、次の郡山の新たな百年に向けて大きく花開くことを願っています。

最後になりましたが、子どもたちの思いやりの心を育んでくださった家族の皆様、そしてそれを作文にまとめて表現するために温かくご指導いただいた先生方に心より敬意を表し、そして、今後もこのコンクールを通して皆さんの思いやりの心が豊かに広がっていくことを願って、講評といたします。

## 令和六年度「郡山市おもいやり作文コンクール」実施要項

- 一 目的  
障がいに対する関心を高め、障がい者福祉を考える機会として、市内の小・中学校の児童・生徒を対象に障がいに関する作文を公募し、優秀作品集を公表することにより、障がい者に対する理解を深めるとともに、児童・生徒の障がい者に対する意識の高揚を図る。
- 二 主催  
郡山市
- 三 共催  
郡山市教育委員会
- 四 募集対象及び部門  
市内在住又は市内の学校に在学する小学生四年生から六年生まで及び中学生  
(1) 小学生の部  
(2) 中学生の部
- 五 募集作品  
(1) 内容  
障がいのある人と自分との関わりの中で感じたことや、障がいのある人にとつての暮らしやすいまちや福祉について考えていること等を表現した作文とするが、主題については、応募者の任意とする。  
(2) 様式等  
一人一点・四〇〇字詰め原稿用紙（B4判）縦書き四枚以内
- 六 応募方法  
応募者は、応募票（様式1）と作文を各小・中学校に提出する。小・中学校は、応募者名簿（様式2）を作成の上、作文、応募票及び応募者名簿を提出する。
- 七 応募期限  
各学校から障がい福祉課への提出期限 令和六年九月十三日（金）

## 八 応募先

郡山市 保健福祉部 障がい福祉課

〒九六三―八六〇― 郡山市朝日一丁目二十三番七号

TEL 九二四―二三八一

## 九 賞

各部門とも最優秀賞1点、優秀賞3点程度、佳作5点程度とする。  
副賞として、最優秀賞には図書カード二千円分、優秀賞には一千円分を贈呈する。

## 十 審査

### (1) 審査会

審査会の審査員は、四名とし、以下の者で構成する。

ア 郡山市 障がい福祉課長

イ 郡山市 学校教育推進課長より推薦された指導主事等 二名

ウ 福祉関係者 一名

なお、審査会会長は、障がい福祉課長とする。

### (2) 審査基準

優秀作品の選考に当たっては、次の基準により行うものとする。

ア 障がい福祉に対する理解を深める趣旨に合致していること。

イ 誰でも分かりやすいこと。

ウ 豊かな表現力であること。

エ テーマによって必要とする基準については、審査員の協議により設けることができるものとする。

## 十一 その他

(1) 入賞者には、賞状及び記念品を授与する。

(2) 応募者には、参加賞を授与する。

(3) 児童・生徒から小・中学校への提出期限は、各学校が定める。

## 作文応募状況

### 【小学生の部】

4年	5年	6年	計
38	13	26	77

### 【中学生の部】

1年	2年	3年	計
52	50	25	127

---

応募総数	204
------	-----

令和6年度  
郡山市おもいやり作文コンクール  
優秀作品集

令和7年1月

■編集／郡山市保健福祉部障がい福祉課

〒963-8601

郡山市朝日一丁目23番7号

電話：024-924-2381

FAX：024-933-2290

<http://www.city.koriyama.fukushima.jp>