令和７（2025）年度

栃木県心の輪を広げる障害者理解促進事業

心の輪を広げる体験作文

入　選　作　品

栃　　木　　県

栃木県教育委員会

【目　次】

〈小学生部門〉

最優秀賞	私の大好きなチーズケーキ	宇都宮市立錦小学校	三年	癸生川（けぶかわ）　葉月（はづき）	・・・5
優秀賞	弟のおかげで知ることができたきつ音	真岡市立真岡東小学校	三年	芳賀（はが）　あさひ	・・・6
	色かくいじょうの本を読んで	作新学院小学部	三年	小口（こぐち）　愛栞（あいり）	・・・7

〈中学生部門〉

最優秀賞	大好きな「仲間」	小山市立美田中学校	一年	増田（ますだ）　早紋（さあや）	・・・11
優秀賞	聞こえているフリをしていた私の「心の声」	栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校	二年	井上（いのうえ）　莉空（りそら）	・・・13
	私の友達	栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校	二年	織戸（おりと）　志帆（しほ）	・・・15
佳作	共に生きる社会をめざして	栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校	二年	谷田部（やたべ）　音葉（おとは）	・・・17
	すてきな発表会	栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校	二年	石坂（いしさか）　怜奈（れな）	・・・18
	私の弟	栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校	二年	中里（なかざと）　凌久（りく）	・・・20
	障害のある友達との出会い	宇都宮短期大学附属中学校	一年	関谷（せきや）　明香里（あかり）	・・・21

参考資料　・・・23

〈小学生部門〉

心の輪を広げる体験作文　最優秀賞

私の大好きなチーズケーキ

宇都宮市立錦小学校　三年　癸生川（けぶかわ）　葉月（はづき）

「このチーズケーキすごくおいしい。どこで買ってきたの？」

きょ年のクリスマスに、お父さんが私の好きなチーズケーキを買ってきてくれました。お父さんは、

「このケーキは、しょうがいのある人が心をこめて作ったケーキなんだよ。おいしそうだから、しょく場で買ってきたよ。チョコレートケーキもあるよ。」

と言いました。お母さんは、

「ママはこんなにおいしく作れないな。チョコレートケーキも食べちゃおう。」

とうれしそうにおかわりして食べていました。

私は、『ぼくのお姉さん』という本を読んだことを思い出しました。この本に出てくるお姉さんはダウンしょうです。そのお姉さんが、福し作業所で一生けん命はたらいたお給料で、家族のみんなにレストランでごちそうするというお話です。この本のことをお母さんに話すと、

「しょうがいのある人が作ったパンやざっかが売られているお店が市役所にあるよ。いっしょに行ってみようか。」

と言ったので、春休みにお店をたずねてみました。そこにはクッキーやパン、かわいいキーホルダーなどがたくさん売っていました。私は、こんなにおいしそうなパンやかわいいキーホルダーが作れるなんて、すごいなと思いました。お母さんは、

「しょうがいがある人もいきいきとはたらけるといいよね。そして、がんばってはたらく人を温かく受け入れる社会になるといいね。」

と教えてくれました。お母さんの話はむずかしくてよく分からなかったけれど、私がパンを買うと、しょうがいのある人がニコニコして、

「ありがとうございます。」

と言ってわたしてくれました。私はなんだかうれしくて、温かい気持ちになりました。私ははずかしかったけれど、ゆう気を出して、

「ありがとうございます。」

と言いました。

今年のクリスマスも、お父さんが買ってきてくれるチーズケーキを食べるのが今からとても楽しみです。そして、いつかチーズケーキを作ってくれた人に、

「私はこのチーズケーキが大好きです。」

と伝えられたらいいなと思います。

心の輪を広げる体験作文　優秀賞

弟のおかげで知ることができたきつ音

真岡市立真岡東小学校　三年　芳賀（はが）　あさひ

わたしには四歳の弟がいます。弟がわたしといっしょに遊びたい時には、

「お、お、お、おねえちゃん、い、い、い、いっしょに遊ぼう。」

と言ってきます。わたしは弟とずっといっしょに生活しているので、これがふつうだと思っていました。けれどある日、お母さんから、

「弟は話をする時に最初の言葉がくり返しになってしまう『きつ音』という発話しょうがいがある。」

と言われました。それを聞いた時、わたしはおどろいたのと同時に弟のことが心配になりました。弟は、このままみんなと同じようにしゃべることはできないのか。このきつ音はなおることはないのか。それをお母さんに聞きましたが、お母さんもすべてはわからないと言っていました。ただ、お母さんに、

「弟が同じ言葉をくりかえしても、注意はしないでほしい。弟もがんばって話をしていて、そのがんばりをみんなでほめてあげよう。」

と言われました。

それでも、わたしは弟ががんばり屋さんなのを知っているので、早くわたしと同じように話ができるようになってほしいと思い、わたしがあせってしまいます。そのたびに、お母さんからは、

「弟を急がせてしまうことで、弟もあせって、つらい気持ちになるからみんなでゆっくりささえていこう。あなたがさか上がりができないと同じだと思って、みんなと話すことが練習になるから、弟といっぱい話をして、家族できょう力していこう。」

と言われます。

弟は、今は二か月に一回ぐらい病院に行って、話をうまくできるように先生にみてもらっています。お母さんの話だと、話の練習をすれば、わたしと同じように話せるようになるかもしれないと言っていました。それなので、わたしは弟とたくさん話をするようにしています。そして、弟の話をたくさん聞いてあげるようにしています。わたしやお父さん、お母さんと話をすることで弟のきつ音がなくなってほしいとねがっています。

わたしは弟のおかげで「きつ音」という発話しょうがいがあることを知ることができました。そして、わたしは弟がうまく話ができないことを、学校の友だちにかくさずに話をしています。それは、多くの人にきつ音というものを知ってほしいからです。もしも、弟が今後、わたしと同じように話ができるようになっても、わたしはきつ音という発話しょうがいをより知って、また多くの人に伝えていきたいです。そのことが、うまくしゃべりたくてもしゃべれない人がみんなからへんに思われずに、楽しくすごすためには必要だと思っています。また、わたしのまだ知らないしょうがいがたくさんあると思うので、それをりかいして、どんな人にも平等にせっすることができるような人になりたいです。

心の輪を広げる体験作文　優秀賞

色かくいじょうの本を読んで

作新学院小学部　三年　小口（こぐち）　愛栞（あいり）

「ねえねえ、なに見てる？」と言う題名の本を見つけて、気になったので、読んでみることにしました。

目の前の物をふつうに見てるだけじゃないのかな。それとも、見えている物がちがうのかな？ときょうみをもって、この本を読み始めました。

この本の主人公は、トーマスと言う男の子です。トーマスは、色かくいじょうなので、ふつうの人と色の見え方がちがうそうです。でも、色かくいじょうじゃなくても、物の見え方は人によって色々です。たとえば、ねえさんのイレネは生き物がすきだから、肉や魚を食べる周りの家ぞくは原始人のように見えていて、自分だけ洋服を着ています。また、弟はまだ小さいから、なんでも大きく見えます。ほかの人も、それぞれ色々な見方をしていて、見え方は一人ひとりちがいます。そうすると、トーマスの色かくいじょうは、実はふつうとそんなにかわらないんじゃないかなと思いました。信号きの色がちがって見えたり、黒ばんの色がちがって見えたりすると、たしかにこまることもあるかもしれないけど、そんなに気にしなくていいんじゃないかと思えてきました。

わたしも小さいころ、耳が聞こえなかったけれど手じゅつをしたことで、今は耳が聞こえるようになっています。また、入いん中の手じゅつをする前は、お母さんの声や周りの音が聞こえなかったので、手じゅつの後でお母さんから言葉を教えてもらっても、どういうふうに言っているのかがよく分かりませんでした。それでも今は、人工内耳というきかいをつけてすごしているおかげで、お母さんの声や周りの音が聞こえるようになっています。耳が聞こえるようになってすごくうれしいです。

この本を読んで思ったことがあります。それは、人によって物の見方がちがうように、人によって物の聞こえ方もちがうのではないか、ということです。

たとえば、先生から注意されたり、友だちと話したりしているとき、相手がおこっていると感じるときもあるし、相手が自分のために言ってくれていると思うときもあります。どんなふうに聞こえるかは、そのときの自分の気持ちとか、タイミングとかによってちがってくるように思います。だから、もしわたしの耳が、聞こえているとしても、何か問題があったり、いやなことがあったりすると、相手のことや、色々なことがおこったり、そこで心ぱいになると、周りの音が聞こえなくなることがもしかしたらあるかもしれません。目で物が見えたり、耳で音が聞こえたりすることはもちろん大事だけど、どう見えるか、どう聞こえるかも、同じくらい大事だと思いました。そして、それには自分の気持ちやせいかくがかんけいしていると思いました。

〈中学生部門〉

心の輪を広げる体験作文　最優秀賞

大好きな「仲間」

小山市立美田中学校　一年　増田（ますだ）　早紋（さあや）

私は、小さい頃から障害のある人との関わりがありました。私の親戚に障害のある人がいたからです。幼かった私は障害について何も分からず、障害のある人に対して、「どうしてこんな事も分からないの？」「障害って何？」と思ってしまい、理解しようとしてこなかった気がします。だからこそ、中学一年生になった今、このままではいけない、障害のある人のことをちゃんと知り、私達とは違うと思っている自分を見直したいという気持ちになりました。そして私は、母の働く障害者施設で一日、障害のある人達と一緒に仕事をする体験をさせてもらうことにしました。

私の母は、障害者施設で働いています。施設では、様々な障害のある方が色々な作業をしていました。知的障害のある方や自閉症の方、ダウン症の方、身体に障害のある方など、たくさんの人が来ていました。その施設は、障害の有無や立場などに関係なく、一緒に仕事をし、共に過ごす場であることから、職員の方、障害のある利用者さん全員を「仲間」と呼んでいるそうです。施設では、仲間が自分の力で仕事や生活ができるように様々なサポートをしていました。母も障害のある方と笑顔で接しており、仲間に対する思いやりの気持ちを感じ、すごいなと思いました。

私は軽作業班に入り、ボールペンの袋詰め作業の仕事を一緒に行いました。一本のボールペンを袋に入れていくという仕事です。とても簡単な仕事ですが、ボールペンの向きがどうしても逆になってしまう仲間もいたので、私はそれを直してあげる仕事をしました。この作業が難しい人は、外でアルミ缶を回収する仕事をしていました。その他にも、パンやお菓子作りのための計量の仕事や洗い物の仕事をする仲間もいました。どの仕事も、仲間一人一人の得意を生かしたものでした。障害があると「できない事」が前に出てしまい、私達もその部分にだけ目が行きがちです。しかし、できる部分や得意なことに目を向けることで、障害のある人も自信をもって働くことができます。仕事をしている仲間は、とても一生懸命作業に取り組んでいて、ニコニコしていました。きっと、障害があっても誰かの役に立つことができていると感じられて嬉しい気持ちなのだろうと思います。

また、私が次に何をしたらいいか分からないで困っていた時、「大丈夫？」と優しく声をかけてくれた仲間がいました。障害のある人も、私たちと同じように困っている人に声を掛けたり、助けてあげたりする気持ちがあることが分かりました。自分にはできないことがある、助けてもらっていることを分かっているからこそ、困っている人にすぐに気づき、優しい声を掛けることができるのではないかと思いました。障害のある方の、相手を思いやる気持ち、助け合う気持ちの強さを感じました。私は、障害のある方から本当の意味での思いやりの気持ち、助け合う気持ちを教わりました。障害の有

無に関わらず、人のできない所に目を向けるのではなく、その人の良いところ、得意なところ、好きなことに目を向けることが大切なのだと分かりました。

私は、障害のある人とない人の違いは何かと聞かれたら、

「違いなんてないよ。障害のある人も、目には見えないけど温かい気持ちをもっているんだよ。笑顔で話しかけてくれたり、助けてくれたりするし、私達と同じように好きな物や得意なことがあるんだよ。だから、私達と障害のある人の違いはなくて、障害もその人の個性だと思うよ。」

と、答えたいと思います。障害者施設での心が温かくなる経験は私にとって大切な機会になりました。障害のある人が、自分に自信を持って生き生きと活躍できるように、思いやりと助け合いの気持ちを大切にしていきたいと思います。

心の輪を広げる体験作文　優秀賞

聞こえているフリをしていた私の「心の声」

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校　二年　井上（いのうえ）　莉空（りそら）

「本当に聞こえなすぎ、聴力おばあちゃんなの？」

それは、小学生のときに友達から言われた、何気ない一言でした。冗談のつもりだったのかも知れません。でも、私はその言葉にとても傷つきました。

私は小さい頃から、周りの人の声がうまく聞き取れないことがよくありました。先生の声は聞こえていても何を言っているのかを聞き取れなかったり、友達の話を何度も聞き返してしまったりすることがありました。それでも私は、「自分の集中力が足りないだけだ」と思い、誰にも相談しないでいました。

その友達の言葉をきっかけに、私は聞こえなくても聞こえたフリをしていこうと決めました。「ごめん、何て言った？」と聞き返して嫌な顔されるくらいなら、分からないでいた方が楽だと思ったのです。でも、そのせいで失敗することも多く、心の中ではずっと不安でいっぱいでした。

中学生になって、その不安は悪化していきました。授業中、先生の説明がよく聞こえず、周りの友達がうなずいている中一人だけ聞こえずに焦ることがよくありました。部活動で先生や先輩の指示が聞き取れずに注意されることもありました。

「どうして自分はこんなに聞き取れないんだろう」、そんな思いが強くなり、ついに私は勇気を出して母に皆の話している事が聞き取れなくて困っている、と話しました。母は驚いた表情をしましたが、私の話をちゃんと聞いてくれて、「じゃあ病院で検査してみよう」と言ってくれました。

その後、病院で検査を受け、私は「ＡＰＤ（聴覚情報処理障害）」という障害があることが分かりました。耳自体は正常でも、音を意味として理解する力が弱い、というものでした。私は、今までずっと抱いていた悩みに理由があったことを知って、少しほっとしました。

でも私の場合、かなり私生活に影響が出ているほど重度のものだったため、このことを学校の先生や友達にも伝えざるをえませんでした。話す前は、変だと思われたら、もし傷つくことを言われたら、ととても怖かったです。

しかし、私の話を聞いた友達は「話してくれてありがとう」と言ってくれました。「これからははっきり話してみるね」と言ってくれた人もいました。先生も「大事なことは板書するし、分からなかったらいつでも聞いてね」と皆寄り添ってくれました。

私は、『自分のことを伝える』ことで、周りの人ともっと心がつながったと感じました。聞こえにくさは今でもあるけれど、今は聞こえているフリはしていません。代わりに、「聞き取れなかったから、もう一回教えて」と言えるようになりました。

障害がある人もない人も、相手のことを思いやる心があれば、きっと分かり合える。そのことを私はこの経験から学びました。これからも、人と人との「心の声」に耳を傾けていきたいと思います。

心の輪を広げる体験作文　優秀賞

私の友達

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校　二年　織戸（おりと）　志帆（しほ）

今日、グループに分かれて調べ学習をしていた。みんながそれぞれの意見を伝えていた。ただ、ひとりだけずっと下を向いていた。なっちゃんはみんなが声がかけても黙り込んでいた。次第に他のグループの人も何人かが彼女の周りに集まり、目線を合わせて優しく声をかけていた。

私の学校には特別支援学級、通称たんぽぽ学級があった。ダウン症のなっちゃんはたんぽぽ学級の児童だ。クラスメイトはなっちゃんが授業の為に教室に来るたびに積極的に彼女に声をかけていた。だがなっちゃんは何も喋らなかった。それでも仲良くなりたいという気持ちで一人座っているなっちゃんをみんなで囲っていた。私はその様子をいつも眺めていた。なっちゃんの席とは正反対の場所で。

私にはなっちゃんが嫌がっているように思えた。交流のない大勢の人が急に自分の目の前に現れ、一人一人の声が混ざり、雑音が永遠に聞こえる状況が怖くないのか心配だった。だから私はなっちゃんを囲もうとも思わなかった。ただ何も行動に移さず眺めていた。

夏休みが明けて私たちのクラスはドッチボール大会に向けて練習が始まった。この大会ではたんぽぽ学級の児童も私たちのクラスと同じチームで参加するルールだ。練習中、なっちゃんが何かに怯えが怖がっているように見えた。ボールが怖いのかと思ったが、ボール以外にもおびえているように思えた。

次の日の朝、昇降口で偶然なっちゃんを見かけた。そのとき、私は口が勝手に動き

「なっちゃんってボールが怖いの？」

と言ってしまった。なっちゃんは何も言わなかった。当然だ。普段話したことのない人になっちゃんが返事をしてくれるとは思ってなかった。

「うん。」

なっちゃんが返事をしたとき、私は驚いた。

その日から、私たちは昇降口で話すようになった。最初はドッチボールの怖いところを聞いていた。ボールが早くて怖い、みんなの喜ぶ声にビックリする、いろんな人が見てきて怖いとか。私もドッチボールが得意な方ではないのでなっちゃんの気持ちにすごく共感した。ドッチボール大会が終わっても私たちの朝のおしゃべりは終わらなかった。

「なっちゃんね、教室に入るとみんなが見てきて少し怖いんだ。だからね、一緒にいてほしいんだ。」

と教えてくれたことがきっかけで昇降口以外でもなっちゃんと話すようになった。もっと早く気が付けばよかったと後悔しつつ、廊下で話していた。

数日後、私となっちゃんの様子を目撃した先生や友達に「たんぽぽさんと仲良くしててすごい」や「私もたんぽぽさんと仲良くして

みたいな」と言われるようになった。私は不思議に思った。どうしてなっちゃんのことをたんぽぽさんと言うのだろうか。確かになっちゃんには障害があってたんぽぽ学級に通っている。だけど、先生や友達はなっちゃんのことをなっちゃんとしてではなく障害者としてしか見ていないように思えた。振り返ってみると、怖がっているのにみんながしつこく話しかけていたのはなっちゃんとではなく障害者と仲良くなりたいからな気がしてきた。なっちゃんには障害はあって苦手なことも得意なこと、出来ないこと、私たちと違うことも多い。でもそれは私たちも同じ。私もドッチボールが苦手なように誰しも他の人と違うところは多かれ少なかれある。だから、障害のある人の肩書きにとらわれすぎずに「障害者」としてではなく「たったひとりの人」として思いやりを持って私たちが接することが出来ればもっとたくさんの人と心が繋がると思った。

「しほちゃん、またね」

卒業式の日なっちゃんが言った最後の言葉に私は手を振った。

心の輪を広げる体験作文　佳作

共に生きる社会をめざして

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校　二年　谷田部（やたべ）　音葉（おとは）

私には、幼稚園生のときに経験した忘れられない出来事があります。それは、障害者福祉施設に定期的に行っていたことです。そこでは、障害のある方々と遊んだり、お話をしたり、時には行事にも一緒に参加したりしました。当時の私は「障害」という言葉の意味を正確に理解していたわけではありません。しかし、その体験は、私の価値観や人との関わり方を考える大きなきっかけとなりました。

初めて施設に足を踏み入れたとき、私は正直、不安を抱いていました。見慣れない雰囲気や、自分とは違う表情や行動をする人たちを前にして、「どう接すればよいのだろう」と戸惑ってしまったのです。しかし、一緒に遊び始めると、そうした不安はとても早く消えていきました。私たちが出題したクイズに答えてくれたり、私たちが作った釣りのおもちゃで一緒に遊んだり、絵本のページをめくりながら指を指して笑い合ったりする時間は、障害の有無や年齢関係なく、心から楽しいものでした。

特に印象に残っているのは、運動会の「借り物競走」です。私たちの運動会に障害者福祉施設の方たちが来てくれて、一緒に競技に参加したのです。私は障害のあるおじいさんとペアを組み、私が車椅子を押しました。二人でお題のカードを引いてでた、「カメラ」を探しました。おじいさんは、話すことができないため、私が大きな声を出して探しましたが、おじいさんはいつも笑顔だったため、心の中では一緒に大きな声を出してくれていたと思います。その結果、一番にゴールする事ができました。一緒にゴールしたときの達成感は、私にとって大きな喜びでした。

この経験から私は、「障害があるからできない」という考え方は誤っているということに気づきました。たしかに、できることや行動の仕方は人によって異なります。しかし、それは「できない」ということではありません。時間がかかったとしても工夫すればできることがあります。さらに、周りが支え合うことで「できる」可能性がもっと上がります。そして何より、人と一緒に過ごす時間の中で生まれる笑顔や達成感に、障害の有無は関係の無いものだと思いました。

幼稚園の頃の体験は、私にとって大切な宝物です。障害のある人と接した日々を通して学んだことは、「障害があるか無いかの違いは避けることではなく、一緒に生きるための扉である」ということです。これから先、私が社会の一員として生きていく中で、この気づきを忘れず、障害の有無関係なく、誰もが尊重される社会を作っていきたいです。

心の輪を広げる体験作文　佳作

すてきな発表会

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校　二年　石坂（いしさか）　怜奈（れな）

私はごく普通の中学二年生。私には妹がいる。妹は小学五年生、きっと周りから見たら「天然でちょっと変な子」といった感じなのだろう。私から見ると「ちょっとぬけててとてもかわいい妹」な彼女は「発達遅滞」だ。発達遅滞とは、簡単に言えば、言語や運動能力などの発達が年齢相当のレベルに比べて遅れている状態である。そんな妹は、なんらかの障害がある子供たちが集まるダンススクールに通っている。今日は去年の夏に行われたすてきなダンスの発表会について話していこうと思う。

あの日、私は妹が一生懸命練習していたダンスの発表にわくわくしながら車にゆられていた。そして、会場に着くと妹が、

「ぜったい見てね。」

と笑顔で言ってダンスの先生といっしょに舞台の裏へ入っていった。私は、妹の自信にあふれた笑顔を見てよりダンスの発表が楽しみになった。

「ご家族の皆様、今日は来ていただきありがとうございます。」そんな先生のアナウンスがあり、ついに発表会が始まった。一曲目から妹が出る。だから、全集中で舞台を見つめていた。そうしていると、ダンススクールの生徒たちが入ってきて、音楽が流れ始めた。しかし、そこには私が想像していた発表会はなかった。とにかくはちゃめちゃだった。「ダンスを踊らずに走り回っている子」「突然大声で話し出す子」「端っこで立っている子」。しかし、誰も注意しなかった。一生懸命踊っている子が走っている子で見えなくなったりしているのに。私はそんな状況に腹が立って母に言った。

「どうしてだれも注意しないの。」

すると、母はおだやかに答えた。

「学校とかだと、突然大声を出したり、周りと違う行動をすると注意されたり、白い目で見られる。だけど、ここではありのままの自分を出せるんだよ。」

私は、はっとした。母の言葉を考えながら、周りを見てみると先生も見ている家族も踊っている子供たちもみんな幸せそうな笑顔を浮かべていた。しかも、よく考えると発表会はきちんと進んでいたのだ。きっと、先生たちが大声で話している子をアナウンスに加えてその子が活躍する場面にしたり、踊れない子を裏でサポートしたりしくれたおかげだろう。私もその様子を見ているうちに自然と笑顔になっていた。「ここはみんなの楽しめる居場所」そう考えながら。

そして、発表会が終わった。妹が私のほうへ走ってきて、

「どうだった。」

と言ってきた。私は自信を持って答えた。

「みんなキラキラしてて最高だったよ。」

私は、この経験で「ありのままの大切さ＝個性の尊重」の大切さを学んだ。これからは、妹などの障害のある人、もちろんそれ以外

の人の自分らしさも支えてみんなを笑顔にできる人になっていこう
と思う。また行われる「すてきな発表会」を楽しみにしながら。

心の輪を広げる体験作文　佳作

私の弟

栃木県立宇都宮東高等学校附属中学校　二年　中里（なかざと）　凌久（りく）

私の弟には、障害がある。これを知って、あなたはどう思っただろうか。「かわいそうだ」と思っただろうか。それとも、何か他のことを思っただろうか。あなたがどう考えたか、私には分からない。だが人それぞれいろいろな考え方をしたと思う。別に悪いことではないと思う。その考え方を、覚えておいてほしいと思う。

さて、ここからは私の弟について紹介していく。私の弟は、今は小学六年生で、発達障害を抱えている。数ある障害の中でも、私の弟のものはそこまで重いものではない。彼は発達障害の中でもＡＤＨＤの不注意優勢型という部類のものらしい。といっても、私から見て、生活に重大な影響を及ぼしているようには見えない。その中でも、一緒に生活していると、ＡＤＨＤの症状なのかと思う場面が四つほどある。一つ目は、ささいなことに怒ることだ。私には、彼以外にももう一人弟がいるのだが、その二人はどうでもいいようなことですぐに喧嘩を始めてしまう。二つ目は、覚えることが少し苦手なことだ。母に何回同じことを言われてもできなかったり、一度やればいい宿題を「まだやってない」と思って何度もやってしまったりということがたまに起こる。三つ目は、いろいろなことに敏感なことだ。多少のけがに必要以上に痛がったり、食べ物の味やにおいから正確に材料を言い当てられたりすることがある。四つ目は、一つのものに強いこだわりや執着心があることだ。彼は覚えることが少し苦手だが、大好きな恐竜の名前や特徴はたくさん覚えている。

彼が抱える障害は、すべてが短所なわけではない。長所だってたくさんある。先ほど紹介した「一つのものへの執着心」を他のことにも活かすことができれば、とてもすばらしいことができると思う。ＡＤＨＤには、私たちには思いつかないような、斬新なアイディアを出すことが得意という特徴がある。これもいろいろな場面で役に立てる特徴だと思っている。私の弟や、障害があるたくさんの人々が、未来の社会に欠かせない重要なピースとなると、私は信じている。

私の弟は、最近どんどん頭がよくなり、より落ちついて生活できている。私は、彼ならしっかりと社会に羽ばたいていけると思っている。そのため、たくさんの人々がたくさんの障害を理解し、たがいに支え合い、長所を尊重し合うことが、より良い未来へ近づく第一歩だ。だれでも輝くことができ、どんな人でも気持ちよく生きることができる未来を願っている。

ここで、最初に考えたことを思い出してみてほしい。少しでも障害を理解し、少しでも変わっていたら、私は嬉しい。だが、少しだけお願いがある。障害がある人を「かわいそう」と思わないでほしい。特別扱いしないでほしい。そしてぜひ、障害についてしっかりと考えてみてほしい。

心の輪を広げる体験作文　佳作

障害のある友達との出会い

宇都宮短期大学附属中学校　一年　関谷（せきや）　明香里（あかり）

みなさんは障害についてどのようなイメージを持っていますか。

実は、かつての私は障害者とは、車椅子の方や目が見えない方、手話で会話している耳が聞こえない方など、周囲が一目で分かることのイメージがありました。しかし、小学五年生のときに、そのイメージは変わりました。当時、友達から勧められて読んだ自閉症の子の成長を描いたまん画の本や、出会った友達の大きな病気の体験談から、必ずしも目で見て分かる障害だけが障害ではないことを知りました。これらの出会いは、今まで不自由なく生活してきた私にとって、とてもしょう撃的な出来事でした。

自閉症の子の成長を書いたまん画は、戸部けいこ著「光とともに」です。見た目は普通の子と変わらないのに、順番が守ることができなかったり、かんしゃくをおこして道路上で泣きわめいたりという主人公の姿に、周囲の大人たちはなぜ集団行動ができないのか、母親のしつけが悪いからだ、と陰口をいわれてしまうのが印象的でした。その主人公には、普通の人よりも記憶力が良くて反対向きのパズルができるという優れたところもありました。当時は自閉症という病気が広く知られていなく、大変な思いをしていました。

目で見て分からない、けれど大変な思いをして暮らしている、もう一つの話をします。私には、じん臓の病気を持っている友達がいます。その子は一見普通に歩いていたり、食べていたりしています。しかし、その裏では、感染症にかかると重症化してしまうので常にマスクを着用していたり、決まった時間に薬やたくさんの水を飲まなければならず、常にみんなと同じ行動ができるわけではありません。そのことを最初に知った時、私はその友達とは上手く関われる気がしませんでした。そして、難しいと思い、出来るだけ関わらないようにしていました。

しかし、関わっていくうちに、障害者だからといって特別優待のように特別に接しない方がいいのではないかと思い始めました。なぜなら、友達も同じように生まれてきて、考えていることがみんなと大きく違うことはないと思うし、特別優待のようにされたくない人がいるかもしれないと感じたからです。今では、多少の気遣いはあるとしても、自然な形でその子と関わっています。

また、私は中学生になってバス通学を始めました。バス通学では今までバスの中であまり見ることがなかったヘルプマークをつけた方や車椅子の方、さらに、マタニティマークをつけている方を見ることが多くなりました。バスの中では先ほど書いた通りに特別優待はしないけれど優先席はもちろん、その他の席でも座ろうとしていたら席をゆずりたいと思います。

最後に、障害者とは車椅子の方や目が見えない方などの他にも、病気を抱えた方やヘルプマークをつけている方など、見た目では分かりにくい方もいます。みんなと同じ行動ができない時があること

は忘れずにいながらも、その方たちの気持ちも大切にしたいと思います。私は不自由ない体を持ったことに感謝を忘れず、今ある環境で精一杯頑張りたいと思います。そして、障害のある人に出会ったら精一杯のことをしたいと思います。

参考資料

ポスターの題名は自由とし、内容は、障害者に対する国民の理解の促進等に資するものとし、障害のある人に対する理解を深め、障害のある人とない人の間の相互理解・交流等を造形的表現で訴えるものとする。なお、応募作品は、未発表のもの１点に限る。

②留意事項

作品中に標語その他の文字を入れないこととする。

③募集区分

募集は、小学生部門及び中学生部門の２部門に区分して行う。

④応募作品提出先

別紙１「作品提出先」の区分に従い提出する。

⑤規格、画材等

規格は画用紙Ｂ３判（横３６４㎜×縦５１５㎜）又はいわゆる四つ切り（横３８２㎜×縦５４２㎜）を使用し、これに満たない作品は、Ｂ３判の大きさの台紙に貼付する。なお、彩色画材は自由とするが、作品は縦向き（縦長）のみとする。

⑥応募者の属性等に関する参考資料

応募者の属性等について、**別紙２－２**「応募票」に必要事項を記載し、提出する。

「応募票」は、作品の裏面に貼付して提出するほか、貼付したものの写し１枚を提出すること。

⑦募集期間

令和７（2025）年７月１日（火）から９月３日（水）（必着）までとする。

７　選　定

（１）審査委員会で審査の上、「心の輪を広げる体験作文」については、部門ごとに最優秀賞１編、優秀賞２編及び佳作４編以内を選定する。また、「障害者週間のポスター」については、部門ごとに最優秀賞１点、優秀賞２点及び佳作４点以内を選定する。

（２）審査の結果は、応募された学校長（一般の場合は入選者本人）宛てに通知する。

（３）各部門の最優秀作品は、内閣府が「心の輪を広げる障害者理解促進事業」として実施する「心の輪を広げる体験作文」及び「障害者週間のポスター」の公募に推薦する。

８　表彰等

（１）最優秀賞、優秀賞及び佳作受賞者には賞状を贈呈する。

（２）最優秀賞、優秀賞及び佳作受賞者は、12 月上旬に宇都宮市内で開催（予定）する表彰式において表彰する。

（３）入賞作品は、「作品集」として取りまとめるなど、啓発資料として活用する。

（４）入賞作品の使用、編集等に当たっては、作品の趣旨を損なわない範囲で一部修正することがある。

９　その他

（１）応募作品は、原則として返却しないこととする。ただし、ポスターに関しては、応募者が応募時に作品の返却を希望した場合にのみ、返却することとする。

（２）内閣府に推薦された作品及び作者の情報については、内閣府において公表することを前提としているため、作者の氏名・所属先（学校名／学年）を公表することに問題がないことを、本人にあらかじめ確認を行った上で応募すること。

（３）応募者の障害に関する情報（応募票の項目「応募者本人の障害の有無」）については、審査の参考とするものであり、公表しない。

（４）問い合わせ先

〒320-8501 宇都宮市塙田 1-1-20
栃木県保健福祉部障害福祉課
TEL 028-623-3490　FAX 028-623-3052
Mail syougai-fukushi@pref.tochigi.lg.jp

令和７(2025)年度栃木県心の輪を広げる障害者理解促進事業実施要領

１　趣　旨

障害者に対する県民の理解の促進を図るため、県民を対象に「心の輪を広げる体験作文」及び「障害者週間のポスター」を公募する。

２　主　催

栃木県・栃木県教育委員会

３　後　援（予定）

栃木県社会福祉協議会、栃木県身体障害者団体連絡協議会、栃木県心身障害児者親の会連合会、栃木県精神保健福祉会、朝日新聞宇都宮総局、読売新聞宇都宮支局、毎日新聞宇都宮支局、産経新聞社宇都宮支局、日本経済新聞社宇都宮支局、東京新聞宇都宮支局、(株)下野新聞社、ＮＨＫ宇都宮放送局、(株)栃木放送、(株)エフエム栃木、(株)とちぎテレビ

４　募集テーマ

（１）心の輪を広げる体験作文

出会い、ふれあい、心の輪－障害のある人とない人との心のふれあい体験を広げよう－

（２）障害者週間のポスター

障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

５　応募資格

（１）心の輪を広げる体験作文

小学生以上（特別支援学校の小学部、中学部及び高等部の児童生徒を含む）

（２）障害者週間のポスター

小学生及び中学生（義務教育学校、中等教育学校の前期課程、特別支援学校の小学部及び中学部の児童生徒を含む）

６　募集の方法

（１）心の輪を広げる体験作文

①作文の題名及び内容

作文の題名は自由とし、内容は、障害のある人とない人との心のふれあいの体験をつづったものとする。なお、応募作品は、未発表のもの１編に限る。

②募集区分

募集は、小学生部門、中学生部門及び高校生・一般部門の３部門に区分して行う。

③応募作品提出先

小学生部門及び中学生部門は、別紙１「作品提出先」の区分に従い提出する。

高校生・一般部門は、栃木県障害福祉課に提出する。

④制限字数等

１編当たりの制限字数は、小学生部門及び中学生部門については、４００字詰め原稿用紙２～４枚程度とし、高校生・一般部門については、４００字詰め原稿用紙４～６枚程度とする。なお、用紙は、原則として４００字詰め原稿用紙（Ｂ４判縦書き）を使用することとし、文字が読みやすいように、なるべくＢ以上の濃い鉛筆等を使用すること。

また、パソコン等の電子機器による作成も可とする。

⑤応募者の属性等に関する参考資料

応募者の属性等について、**別紙２－１**「応募票」に必要事項を記載し提出する。

⑥募集期間

令和７（2025）年７月１日（火）から９月３日（水）（必着）までとする。

（２）障害者週間のポスター

①ポスターの題名及び内容

令和7年度「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」
応募状況

募　集　区　分	心の輪を広げる体験作文	障害者週間のポスター
①　小学生部門	3 （　1　）	12 （　1　）
②　中学生部門	29 （　1　）	20 （　0　）
③　高校生・一般部門	0 （　0　）	
計	32 （　2　）	32 （　1　）

（注）（　　）内は、障害のある人の応募作品数

障害があってもなくても、

手をとりあって、共に生きる。

栃木県は、そんな社会の

実現に向けて頑張る人たちを

応援しています。

令和７（2025）年度

栃木県心の輪を広げる障害者理解促進事業

心の輪を広げる体験作文　入選作品

栃木県保健福祉部障害福祉課

〒３２０－８５０１ 宇都宮市塙田１－１－２０

ＴＥＬ（０２８）６２３－３４９０

ＦＡＸ（０２８）６２３－３０５２