

〈高校生・一般部門〉

心の輪を広げる体験作文 最優秀賞

心の輪を広げる体験

栃木県立のざわ特別支援学校 一年 多田^{ただ} 美優^{みゆう}

私が、小学校四年生の時に病気で倒れて六年。その病気によって手と足に麻ひが残ってしまい、私はその日から「障がい者」となりました。

これまでの六年間、私が感じたつらいことをまず聞いてほしいと思います。休み時間に「歩き方、変だよね」とヒソヒソ話が聞こえてきた日。体育の授業ではサッカーのチームを作るとき「弱くなりそうでイヤだな。」駅で階段を上がっているときに「早くあがってよ」「邪魔」などなど……。

耳をふさぎたくなるくらい、言葉でつらい思いがあるだけではなくお友達の輪に入れないこと、グループ行動には入れないこと、言葉はなくてもはずされることは何度もありました。今こうして六年間を振り返ってみても集団の中で送る学校生活の中はつらい事の方が多い思い出ばかりです。

「好きでこんな体になったわけじゃないのに……」と、つらい思いをするたびに私は声を大きくして言いたい。でもこの言葉を口には出さずぐっとこらえて我慢をしていました。

小学四年生まで、体を動かすことが大好きだった私はもういけません。まわりのお友達から仲間外れにされることが多くなってしまう

ことからスポーツも嫌いになってしまいました。

だけど、つらいことばかりではありませんでした。例えば、お母さんと一緒に県外にある遠い病院に電車で行った時、電車の中で立っていたら、私の足についている装具に気が付いたお姉さんが、「どうぞ座って下さい」と優しく声をかけて席をゆずってくれました。

もう何年も前の出来事でしたが、はじめて障がい者になって誰かに気付いてもらい優しく対応してくれたことは忘れることはないと思います。

他にも、給食で牛乳パックをつぶしてくれたり、荷物をもつてくれたり、そんなお手伝いをしてくれるお友達がいてくれたことも嬉しいことでした。つらいこと、嬉しいこと、この二つのきいてほしいことはどちらとも、「障がい者だから」という前向きがあります。「障がい者だから」イヤな思いもするし、「障がい者だから」助けてくれる。私には常に「障がい者」という言葉がついてきてしまうのです。

けれども一番心地良く思ったことが、ある日の給食のとき、いつものように牛乳パックをつぶすことができないでいたときに、「ごめん、ごめん、美優さんはいつも活発でみんなの輪にいるからサポートが必要なことを忘れていたよ」と言ったのです。

障がいがあることを忘れて、みんなと同じように接してくれていたことが、なんとなく心地良かったことを今ははっきり覚えていません。

この時、私は気が付きました。「障がい者」という前向きがあるこ

とが、どれだけ生きる世界を狭くしているのか・・・。

その前おきは確かに必要かもしれないませんが、もし、もしも「障がい者だから・・・」の壁がなくなったらもっと、もっと広い世界が広がるような気がします。

心の輪を広げる体験作文 優秀賞

障害者スポーツに関わってから

もり よしお
森 義夫

自分は、三十代前半に、過度なストレスがきっかけで、眠れないことや不安になることが多くなりメンタルクリニックで「うつ病」の診断を受けた。今も定期的に通院し医師から助言を頂いている。病名がついてから自分の生活はどうなっていくのだろうという不安の中毎日を過ごしていた。家で過ごしてもどうにもならないし何か自分に出来ることはないものかと考えることが多くなった。たとえば読書をしていても続かない。散歩をしても気持ちはあまり晴れることはなかった。時には死んでしまってもいいのかなと考えてしまうこともあり、変なスパイラルにはまりながらも自分にプラスになる情報があればと考えながら月日は経っていった。

自分は、数年前に地元の新聞で「栃木県障害者卓球選手権大会」の記事を見た。その中でメンバーの募集を知り行ってみようと自分を奮い立たせた。そして、栃木県宇都宮市のスポーツ施設で行われている障害者の卓球クラブの練習会に通い始めた。自分は、高校の時に少しだけ卓球はやっていたが、四十代になってからラケットを握ることに抵抗はなかった。最初は緊張して練習どころではなかったが、通う中でクラブのメンバーがとても明るく笑いがあり、また前向きであることに驚きを感じた。車椅子や義足がありながらも楽

しく、そして果敢に練習している姿を見て自分の視野を広げることにつながった。自分も休日に時間を見て練習に参加した。それは、自分の外出の機会を多くするきっかけになった。練習中にアドバイスをもらい、技術の向上につながっていった。栃木県障害者スポーツ大会や県内で行われる卓球大会に参加して力試しをしたが思うような成績を出すことは出来ず、不安にかられ、メンタルで調子を崩してしまい練習が出来ないこともあったが、「楽しくやればいいんだよ。」とメンバーから励ましを受けて下手の横好きながら何とか続けられている。

卓球をきっかけにスポーツを通して自分も何かしら出来ることはないものかと感じていた。

令和四年に、栃木県で全国障害者スポーツ大会が開催された。自分はフライングディスク競技で競技役員として関わり、実際に全国から出場する選手のプレーを目の当たりにした。コロナで数年開催できなかった大会を選手は心から楽しみにし、会場で思い切りプレーして、メダルを持ち帰りたい思いをフィールドに立ちながら感じていた。また、全国から来た選手や競技役員との何気ない語りで心が和み、選手のディスクの投げ方や審判技術を見ることは今後の自分の課題もあったが勉強にもなった。

また、今回の大会をきっかけに障害者スポーツの楽しみをもっと知りたい、広げたいという思いから初級プラススポーツ指導員の資格を取ることも出来た。障害者が楽しむスポーツの幅は広く、障害を持つ人の特性を知るなど、いろいろと勉強不足もあるが、これから

も努力を重ねていきたいと思う。

さて、初めに自分の病からの経験から触れたことに戻るが外出の機会は、人との関わりやつながりを生み、また自分の新しい発見につながって現在に至っている。閉じこもっていても世界は広がらない。

二十代の頃、「人は世間で生きるんだ。」と言われたことがある。とてもつまらないことで哀れな考えだと感じている。どういう状況であれ、生まれたからにはたくさん冒険をして、人やその風景に関わりを持ち、たとえ失敗しても、恥をかいても、一歩一歩前を向いて自然体で進むことが大切だろうと感じている。

自分の経験は、スポーツを通して外出の機会が得られたことで、後々の歩みの中で、社会参加につながったことではあるが、時間がかかってもいいから外に出ることから始めてほしい。そして自分の目で見て、耳で感じて全身で感じてほしいと思う。状況によっては支援が必要なことはでてくるかもしれないがためらわずに周りに頼ることで一歩踏み出すことは出来ると信じているし、一人ひとりが輝ける歩みをしてほしいと願っている。