第四三回
全国中学生人権作文コンテスト
岡山県大会作品集

岡山地方法務局
岡山県人権擁護委員連合会

第43回全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会表彰式
日にち：令和６年12月８日（日）　場所：三木記念ホール

人権イメージキャラクター
人 KEN あゆみちゃん

金馬会長、竹内さん、横山局長

人権イメージキャラクター
人 KEN まもる君

はしがき

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権尊重思想の普及高揚を図るための啓発活動の一環として、昭和五六年度から「全国中学生人権作文コンテスト」を実施しています。

本コンテストは、次代を担う中学生が、人権問題について作文を書くことにより、人権尊重の重要性、必要性についての理解を深めるとともに豊かな人権感覚を身に付けることを目的として実施しており、本年度は四三回目となり、この趣旨に従い、岡山地方法務局と岡山県人権擁護委員連合会においても、「第四三回全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会」を実施しましたところ、県内一二三校から四、一一二編という多数の作文が寄せられ、このうち最優秀賞（岡山地方法務局長賞）の作品を中央大会へ推薦することができました。

応募作品は、自分自身の経験に基づいたものや様々な人権問題を中学生らしい純粋な視点から自分自身の問題として真剣に考えていこうとする意欲あふれるものばかりでした。また、性的マイノリティをテーマとする作文が見られるなど、世相が反映された形となりました。人権の世紀とも言われる二一世紀をまさに生きるこれからの若い世代が今後どのように成長

していくか、非常に楽しみに感じます。

この作品集は、全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会の入賞作品十四編を収録したものです。この作品集が、中学生だけではなく一人でも多くの人の目に留まり、読まれ、今一度身近なことから人権を考えていただく契機となれば幸いです。

おわりに、この人権作文コンテスト岡山県大会の実施に当たり、熱意を持って参加してくださった中学生の皆さんを始め、ご支援を賜りました岡山県教育委員会、山陽新聞社、ＮＨＫ岡山放送局、岡山シーガルズ、岡山湯郷Ｂｅｌｌｅ及びファジアーノ岡山、また、多大な御支援と御尽力を賜りました各中学校の関係者の皆様に対し、心から感謝申し上げます。

令和七年二月

岡山地方法務局
岡山県人権擁護委員連合会

第43回 全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会応募状況

協議会名	応募校数	応募総数
岡山	31	887
備前	9	159
倉敷	32	840
笠岡	15	397
高梁	11	181
津山	24	1,648
全体	**122**	**4,112**

第43回
法務省人権擁護局長・全国人権擁護委員連合会長感謝状贈呈校

和気町立和気中学校
井原市立美星中学校
高梁市立高梁東中学校
高梁市立有漢中学校
津山市立津山東中学校
津山市立久米中学校
真庭市立湯原中学校
美作市立大原中学校
真庭市立久世中学校

法務省人権擁護局と全国人権擁護委員連合会では、長年にわたり多数の生徒からの応募をいただいている中学校に対し、日頃の熱心な取り組みに敬意を表し、感謝状を贈呈しています。

第43回 全国中学生人権作文コンテスト 岡山県大会　審査結果

最優秀賞

作　　品　　名	学　　校　　名	学年	氏　　名
岡山地方法務局長賞			
見えない障がい	真庭市立久世中学校	1	宮岡　　新
岡山県人権擁護委員連合会長賞			
尊敬する先生	岡山県立津山中学校	1	竹内　　舞

優秀賞

岡山県教育委員会教育長賞			
学校をもっと開かれた場所に	岡山市立香和中学校	3	中山　奏汰
お互いを理解する大切さ	岡山市立高島中学校	3	亀井　爽馬
株式会社山陽新聞社長賞			
互いを理解し、支え合う	井原市立井原中学校	2	久安　歩未
守ること、守られること	岡山白陵中学校	3	小林　万桜
ＮＨＫ岡山放送局長賞			
架け橋に	津山市立津山東中学校	2	飯綱　日和
「本当の思いやり」	新見市立新見第一中学校	1	吉國希々佳

スポーツチーム特別賞

岡山シーガルズ賞			
自分を理解できた時	ノートルダム清心学園清心中学校	3	大橋　範佳
人の痛みを知ること	倉敷市立玉島北中学校	1	藤森　乃亜
ファジアーノ岡山賞			
「思いやり」	倉敷市立玉島北中学校	1	湯浅　　碧
福祉について学んだ事	津山市立鶴山中学校	2	中村　美優
岡山湯郷Belle賞			
認め合い	和気町立和気中学校	3	大森　一輝
いじめ	津山市立中道中学校	1	目瀬　　真

第四三回全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会審査員

株式会社山陽新聞社論説委員会（審査委員長）	副主幹	小松原竜司
岡山県教育庁人権教育生徒指導課	総括副参事	武本淳
岡山県人権擁護委員連合会	副会長	西村洋子
岡山県人権擁護委員連合会こども人権委員会	委員長	木元妙子
岡山県人権擁護委員連合会こども人権委員会	副委員長	片山典子
岡山県人権擁護委員連合会こども人権委員会	副委員長	安東勢輔
岡山地方法務局	局長	横山紫穂

（敬称略）

目　次

【第四三回全国中学生人権作文コンテスト岡山県大会入賞作品】

最優秀賞

○岡山地方法務局長賞
見えない障がい　……　真庭市立久世中学校　一年　宮岡　新　……　1

○岡山県人権擁護委員連合会長賞
尊敬する先生　……　岡山県立津山中学校　一年　竹内　舞　……　3

優秀賞

○岡山県教育委員会教育長賞
学校をもっと開かれた場所に　……　岡山市立香和中学校　三年　中山奏汰　……　5

お互いを理解する大切さ　……　岡山市立高島中学校　三年　亀井爽馬　……　8

○株式会社山陽新聞社長賞
互いを理解し、支え合う　……　井原市立井原中学校　二年　久安歩未　……　10

守ること、守られること　……　岡山白陵中学校　三年　小林万桜　……　13

○ＮＨＫ岡山放送局長賞
架け橋に　……　津山市立津山東中学校　二年　飯綱日和　……　15

「本当の思いやり」　……　新見市立新見第一中学校　一年　吉國希々佳　……　17

スポーツチーム特別賞

○岡山シーガルズ賞
自分を理解できた時 …… ノートルダム清心学園清心中学校 三年 大橋範佳 …… 20
人の痛みを知ること …… 倉敷市立玉島北中学校 一年 藤森乃亜 …… 22
○ファジアーノ岡山賞
「思いやり」 …… 倉敷市立玉島北中学校 一年 湯浅碧 …… 24
福祉について学んだ事 …… 津山市立鶴山中学校 二年 中村美優 …… 26
○岡山湯郷Ｂｅｌｌｅ賞
認め合い …… 和気町立和気中学校 三年 大森一輝 …… 29
いじめ …… 津山市立中道中学校 一年 目瀬真 …… 31

最優秀賞受賞者へのインタビュー

宮岡 新さんへのインタビュー …… 33
竹内 舞さんへのインタビュー …… 36

（敬称略）

審査総評

山陽新聞社論説委員会副主幹
小松原　竜　司

「お互いを理解する大切さ」「本当の思いやり」「架け橋に」…。

人権問題に真剣に向き合う中学生が書いた作文の題名です。今年も、自分や家族のこと、友人との関係など身近な体験を通じて感じた思いや考えを丁寧につづった読み応えのある作文に出合うことができました。

今年の岡山県大会には四一一二点の応募があり、最終審査に残った一四点について七人の審査員で選考を行いました。中学生らしい感性に富み、純粋な感覚で人権問題を捉えているか▽豊かな人権感覚を身につけていく姿が生き生きと表現できているか―などを基準に審査しました。

最優秀賞の宮岡新さんは、乳児期に受けた目の手術の影響で視野が狭いことなど外見上は分からない自身のハンディを率直につづります。その上で、他人を理解するためには、一方向からだけでなく、さまざまな方向から見ることの大切さを訴えます。ありのままの自分を受け入れ、前を向く強さも感じました。

同じく最優秀賞の竹内舞さんは、小学校の入学式で出会った一人の先生とのつながりを通じ、先生への感謝や尊敬の念を強くしました。性の多様性について講演してくれた先生の願いを受け、偏見のない社会を目指す思いを新たにしたことが印象的です。すてきな先生との思い出は大切な宝物に違いありません。

人権は誰もが生まれながらに持つ権利ですが、もろくもあります。作文を書くことで芽生えた人権への意識を磨き、よりよい社会の担い手に育ってくれることを期待します。

最優秀賞（岡山地方法務局長賞）

見えない障がい

真庭市立久世中学校　一年
宮岡　新

僕は六百六十八グラムの小さな体で産まれました。約四か月間、ＮＩＣＵで多くのチューブや点滴につながれ、二十四時間の治療と看護を受けながら育ちました。退院後も定期的に検査や治療を受け、今の僕がいます。

僕に障がい児手帳はありません。でも、同級生と同じではありません。言葉は話せますが、吃音症のため発語に時間がかかります。目は見えますが、生後三か月で未熟児網膜症の手術をしたため視野が狭く、視力に左右差もあります。勉強は負けないように頑張りましたが、様々な成長が遅く、理解力・行動力は二学年下の人達と同じ程度です。もちろん全てが小さく産まれた事が原因ではありません。小さく産まれなくてもみんなと同じ様にはできなかったかも知れません。しかし、現在僕は同級生と同じ様にできなくて困る事が多くあります。でも、どんなに困ってもこれらの事では障がい児手帳も発行されず、学校でも通常学級で過ごします。その為、僕が精一杯努力しても、なかなか評価してもらえない事が多くありました。

僕の様に小さく産まれなくても、みんなが同じ様に成長する事はなく、得手不得手もあります。きっと「そんなの当たり前」「わかっているよ」と思う人も多いと思います。本当に理解してくれていますか？「僕はこれが苦手です」とか「どんなに頑張ってもそれはできません」などとどこかに書いてある訳ではありません。目の前の人の得手不得手をどうやって見分ければいいのでしょうか。

人は白杖や車椅子を使用している人を見ると、困る事があるかもと考えます。でも、精神的に落ち込みやすかったり、人前に立つ事ができにくい人を見ても、自分と同じとしか見えず、困る事があるかもとは考えません。

このように障がい児手帳の対象にならず、外から見ても全く分からないその人自身の困る事は、見えない障がいだと僕は思います。

僕の兄も起立性調節障がいという外からでは全く分からない見えない障がいのため、中学校を休む事が多くありました。なかなか周りに理解してもらえず、期日の過ぎた提出物を受け取ってもらえないなどと困っている姿を見た事があります。兄のように成長と共に無くなっていく見えない障がいもあれば、生涯付き合っていく見えない障がいもあると思います。その見えない障がいを周囲の人に理解してもらう方法が僕には分かりません。兄の時も両親が何度も学校へ話し合いに行っていました。僕が進級する度に、両親が学校へ様々なお願いをしてくれています。

やはり、見えない障がいは声に出して伝え続けるしかないのでしょうか。でも、言葉にして伝えても、聞いてもらえなかったり、忘れられたりもします。人は人を見る時、どうしても自分の物差しで測りがちです。人を理解しようとする時、一方向からのみ見るのではなく、様々な方向からも見てもらえれば、今まで見えなかった部分が見え、目の前の人が困っている事や努力している姿が見えてくるのではないでしょうか。

さぼっているとかやる気がないと見る前に、苦手なのかな、困っているのかなと一度考えてみてはもらえないでしょうか。みんなが楽しく平等に過ごすために、この見えない障がいを少しでも多くの人に理解してもらえる方法を僕は考え続けたいと思います。

最優秀賞（岡山県人権擁護委員連合会長賞）

尊敬する先生

岡山県立津山中学校　一年
竹内　舞

私には尊敬する先生がいる。小学校の入学式の日、自分の名前が書かれた席でドキドキして不安だった私を見つけて近づいてきた人が先生だった。

「おはよう。」

私の目線に合わせて笑顔に大きな声、黒のパンツスーツにショートカットという見た目は男の人のような先生、でも名札には女の人の名前。多分女の人だろうなと思った。

私は小さい時からよく泣いていた。先生はそのたびに

「大丈夫。」

と、落ち着かせてくれた。水筒のお茶がランドセルにこぼれたときもサッとふいてくれて、かっこよかった。私は休み時間になると先生のそばにいて、お手伝いをしたり話をしたり楽しかった。先生のまわりはいつもみんなが囲んでいて、同じような気持ちの子がたくさんいたんだと思う。そんな先生に近付きたくて、ある日先生と同じショートカットにしたときは友達は驚いて触ってくれたり、先生は喜んでくれた。みんなより近付いてる気持ちになってそれからずっとショートカットで過ごした。

二年生になり、先生は別の学年の担任になったが、三年生でまた担任になった。先生は相変わらず優しかったけど、それだけではなく厳しく注意したり怒ることもあった。怒っても私達を理解して受け止める、私達を信じてくれていたんだと思う。先生ともっと仲良くなりたいと思っていたけど、コロナが流行してあっというまに一年が過ぎた。

三月、先生が遠くの小学校に異動することが決まった。先生のおかげで泣く回数が減ってきていたのに、家で大泣きした。だけど友達の前ではそんなに辛くないふりをしてしまった。先生にベタベタ甘える自分を恥ずかしいと思ってしまっていたからだ。

でも離れるのがさびしかった私は先生に手紙を書くことを伝えた。先生はいつもの笑顔のままで私達の学校を去っていった。

それからは五月の運動会の前には必ず招待状の手紙を書いた。後で聞いたら手紙を出したのは私だけじゃなかった。先生は毎年運動会に遊びに来てくれた。閉会式までいて、学校にいたときと全然変わらない大きな声で応援もしてくれた。ジャージで来て片付けまで手伝ってくれて、私達の下校を見送ってくれた。なんだかうれしくてほこらしかった。

六年生になり、卒業式にも招待したら来てくれるかなと考えていた。冬になって人権についての講演会に先生が来てくれることを知った。テーマは性の多様性。ホールに行くと、先生の下の名前が変わっていた。先生は自分の性のことを話してくれた。性について気づいた時のこと、仲の良い友達に伝えた時のこと、家族に悩んで伝えたときのこと。今は伝えることができて自分らしくいられることが幸せだそうだ。私なら辛いことを思い出して泣いてしまいそうなのに、みんなの目を見てしっかり話してくれた。こんな大勢の前で自分のことを話すなんて勇気があると思った。

人は男も女も関係ないと先生は話してくれた。今までテレビや本でＬＧＢＴについて見たことがあって知っているつもりでいたが、普段私は男女を分けて意識していることに気付かされた。班分けしたときに女の子少ないなあと思ったりしたこと。休み時間女の子達は何をしてるんだろうと気にしたりしたこと。思い出すと学校にいたときから先生は男だから、とか女だから、と区別していなかった。一人の人として接してくれていた。

講演会で話をしてくれたのは小学校を卒業する私達がこの先様々な性や個性を持った人たちに出会う時のことを考えてくれたからじゃないかと思っている。先生が悩んだり解決させてきたことは、私や私のまわりの人が当事者となったときに味方となったり、背中を押す手助けができると思った。私は講演会の前も後も先生を尊敬する気持ちに変わりはなかったし、むしろさらにすごいと思った。私を一年生の時からはげましてくれた笑顔も変わってなかっ

た。講演会の後で先生を相変わらずみんなが囲むのを見てうれしくなった。

まだまだ世の中には偏見がある。先生はこれからも講演会や伝えることをしていって、みんなが楽しく生きやすい社会にしていきたいと話していた。私が講演会で気付いたり感じたことを他の人も同じように考えていってくれたら偏見も少しずつなくなっていくと思う。講演会の後、先生とお別れするときに先生がいつもと変わらず大きな声と笑顔で手を振ってくれたことは忘れられない。自信にあふれていた。私も先生のように自分に自信を持って生きていきたいと思った。

優秀賞（岡山県教育委員会教育長賞）

学校をもっと開かれた場所に

岡山市立香和中学校　三年
中山　奏汰

私は、生まれつきの障害があり車椅子で生活しています。今までは、自分事として考えていませんでしたが、高校を選択するにあたって様々な問題に直面していることに気づかされました。高校の設備がバリアフリーであるかどうか、トイレが使用できる環境か、通学をどうするかということを考慮しないと高校進学選択ができないという問題です。具体的には、段差などがあって行けないところが多くないか、エレベーターが設置されているか、トイレのドアが自分で開けることができる引き戸か、車椅子が入れるスペースがあるか、バスや電車での通学が難しいため親の車による通学になること等を考慮しないといけないということです。学校を選択するとき

に学校の設備や環境が、自分が学校生活を送ることができるものか周りの人は、考えなくていいことを考えないといけないというのは、社会を生きていくうえで人間が人間らしく生きるための教育を受ける権利に照らし合わせて考えると平等ではないのではないかと思いました。

文部科学省のホームページには、インクルーシブ教育について書かれていました。インクルーシブ教育とは、障害や病気の有無、国籍や人種、宗教、性別といった様々な違いや課題を超えてすべての子供たちが同じ環境で一緒に学ぶことです。このことについて私は、障害者に対する差別や偏見を減らしお互いに尊重することができるいい取り組みだなと思いました。一方で障害のある子どもたちが、とくにその程度が重い場合に特別支援学校への入学を要請され、地域の学校に受け入れてもらえない状況、障害のある児童生徒に対する合理的配慮が不十分であること、インクルーシブ教育における教育のスキル不足など様々な課題があることもわかりました。

私は、幼稚園から小中学校まで双子の妹や同級生と同じ地元の公立学校に通いました。それは、親や先生たちなどの周りの大人が私に必要なこと、例えば段差があるところにはスロープ、階段には昇降機を設置する、狭くて入ることができないトイレは広くするなどの支援や配慮を考えてくれたからです。

高校は、義務教育ではないので受験が必要になります。合格して初めて行くところが決まりますが、エレベーターやスロープなどの設置、トイレのスペース確保などの環境整備には、長い時間と多額のお金が必要になります。今までは、半年以上前に親と学校が必要な支援や環境整備について話し合い、準備をしてくれていましたが高校では、そういった準備をする時間が少なく現実的に難しいため環境が整っているところから高校を選択することになるため不公平なのではないかと感じてしまいました。これは前に書いた「障害のある児童生徒に対する合理的配慮が不十分である」というインクルーシブ教育の課題の一つにも当てはまるのではないかと思います。

「障害者の権利に関する条約」「障害者差別解消

法」を受けて、障がいのある児童生徒からの意思表明に基づき、その実施が均衡を失した、または負担が過重でないときには、基礎的環境に応じて合理的配慮（必要かつ合理的な配慮）を提供することが法的義務となりました。その子どもの状況に応じて、個別に必要とされる適切な変更・調整を行うことが法律で決められたわけですが、それを実現するには、周りの協力や時間、環境整備や多大なお金が必要な場合があり、容易ではないと肌で感じています。だからといって声を上げることをあきらめてしまったらいつまでもこの問題が解決することはないし、私の次の世代の子どもたちも同じことで困るかもしれません。自分のような当事者でないと気づけないことや分からないこともあると思うので、これからは親や周りの大人たちだけに任せるのではなく、具体的にどういう支援や配慮が必要か自分から周りの人に伝え続け、話し合いを通じて情報を共有し、解決方法を一緒に探っていくことで、障害の有無にかかわらず高校を選択し、学校生活を送る機会が平等にある社会をつくることができるのではないかと考えます。

また学校は、大雨や地震などの災害時には障害者だけでなくお年寄りや妊婦さん、小さな子どもなど様々な人が避難し利用する所になると思うので、そういった意味でも学校をみんなが気兼ねなく利用しやすい場所にすることが必要だと思いました。

もっと開かれた学校になるためにも、私も自分で考えながら高校生活を送っていきたいと思っています。

優秀賞（岡山県教育委員会教育長賞）

お互いを理解する大切さ

岡山市立高島中学校　三年
亀井爽馬

皆さんはこの世の中に一見意味があるように見えて実は意味の無いものがあるのをご存知ですか？

僕には障がいを持つ母がいます。母は手足が不自由で、外では車いす、家の中は伝い歩きをしています。そのため僕はいつもお手伝いというかたちで一部介助をしています。母との関わりを通して介助の大変さを感じることがあります。大変だからこそ社会全体で支えることが大切なところがあると考えます。

皆さんはスロープや点字、点字ブロックについて知っていますか？スロープは、段差を車いすなどが越えるためのものです。点字は、文字の読み書き、読書、コミュニケーションの手段として視覚障がい者にとって、欠かすことのできないものです。点字ブロックは、目の不自由な方が安全に移動するためのものです。最近僕は母と市街に行くことが多くその場所で感じたことがあります。それは、「意味のない〇〇」です。たとえば「スロープはあるけれど車いすの人が一人では使えない急すぎるスロープ。」誰か、介助者がいたら良いですが、車いすの人が一人の場合、入ることが困難だと思います。これは「スロープをつけただけで使う人を考えていない『意味のないスロープ』ではないでしょうか？スロープがないよりかはあった方が良いです。「あるけれど使うには困難なスロープ」との出会いでした。また、「凹凸のないプリントされた点字。」「繋がっていない点字ブロック。」などにも出会いました。それぞれ「点字の模様だけの『意味のない点字』」「目が見えない人のことを考えずにおいただけの『意味のない点字ブロック』」です。もちろん社会には誰もが使いやすいスロープや階段に設置された昇降機、工夫された点字案内など様々な意味のある取り組みが多くされています。母と行動することで一人では感

じなかった街の「意味ある」「意味のない」を感じることができました。

このようなことが起こるのは、健常者は障がい者を「理解することができない存在」と考えている人が多いからなのではないかなと思いました。でも本当に理解できない存在なのでしょうか？単に「理解しようと思っていない」だけなのではないでしょうか？確かに他人を理解することは難しいことだと思います。僕も友達の言っていることや弟の言動を理解することは簡単ではありません。もちろん逆もありえます。僕は、理解されようと努力（行動）しても理解をしようとしていなければその努力は意味を持たないと思います。今、世界でいろいろなひとが生まれています。だからこそ多様性を大切にする取り組みがされています。そのため相手を理解することが最も重要なことだと僕は思います。理解されず、孤独になったり、変な目で見られたり、行動が制限されたり、とマイナスな面が多く増えます。僕の母は行動が制限され、イライラしていることが多くあります。

今世界ではウクライナ侵攻やパレスチナ問題、各地で内戦が多発しています。戦争はどちらも「被害」を負います。少なからず利益を得るかもしれませんが、被害の方が断然大きいと思います。かつて日本は広島や長崎に原子爆弾が投下されました。戦争などの争いはどちらが悪いというわけではなく「相互理解を怠った」ということが悪いのではないでしょうか？理解するということは、やはり歴史をなぞらえても重要だとわかります。

この四月から民間での合理的配慮が義務化されました。これは、「不当な差別的取り扱い」を禁止にするという法律です。合理的配慮とは、例えば障がいを理由に入店を拒否することをやめることだったり、障がいを理由に接遇の質を著しく下げたりしないなどが挙げられるようです。僕はこれに強く賛成します。スロープ等のハード面をすぐに整備、整えるのは難しいことかもしれません。が、人的対応などのソフト面はすぐに配慮できるものではないでしょうか？ここでも相互理解ということが重要になると思います。お客さんとスタッフさんとの意思疎通

によってお互いの理解を深めることが合理的配慮につながると思うからです。

母と行動することによって、いろいろな視点を持つことができるようになりました。今後もこの視点と相互理解を大切に共生社会を生き抜いていきたいと思います。

優秀賞（株式会社山陽新聞社長賞）

互いを理解し、支え合う

井原市立井原中学校　二年

久安歩未

あなたは相手と友達になりたいと思ったとき、どんな行動をするだろうか？

『自分のことを理解してもらうために、自分のことを相手に伝えることは、とても勇気がいる行動だ。』

相手にどのように見られるか、相手にどのように思われるか、不安に思うこともあるが、相手と友達になりたいと思ったとき、私は、「自分の病気のことを知ってもらいたい。」と思っている。

私は小学校六年生のときに、「I型糖尿病」という病気になった。「I型糖尿病」とは、血糖を下げるホルモンであるインスリンが膵臓から出なくなってしまう病気だ。

そのため、インスリンポンプをおなかに装着して、二十四時間、インスリンを体の外から注入することで生活している。食事の際には、これから食べようとする食事の糖質量の分だけ、インスリンを事前に体に注入し、食事をしている。

また、自分の血で血糖値を測定し、インスリンポンプに血糖値を入力することで、ポンプがインスリン量を自動で調整してくれる。言うなれば、人工膵臓だ。私は、インスリンポンプという人工膵臓で生きている。

体育の授業の前、給食を食べる前には、毎回保健室に行って自分の血で血糖値を測定している。体育の前には低血糖・高血糖ではないことを確認し、安全に体育が出来るかを判断している。給食の前には、これから食べる食事の糖質量の分だけ、インスリンを事前に体に注入しており、糖質量とインスリン量が決まっていることから、給食のご飯の量は、スケールで測定し、決められた量を食べている。

体育の前・給食の前には、毎回保健室に行き、ご飯は毎回スケールで測定しているため、私のことを初めて目にした友達は「何をしているのだろう。」と不思議に思ったに違いない。

中学校に入学した際に、家族と学年の先生方と相談し、学年集会を利用し、同学年の皆に私の病気のことを伝えることに決めた。

母の「自分のことを事前に知っておいてもらうことは、大事なこと。自分も安心するし、相手も安心する。自分のことを相手に理解してもらうことで、きっと良い関係が築けるはず。」という言葉で、自分の病気のことを伝えることに決めた。

先生から皆に病気のことを伝えている間、私は養護教諭の先生と学年集会を離れ、保健室で待機していた。「病気のことを皆に伝えて大丈夫だろうか。病気のことを伝えたら皆は何て思うだろうか。でも、皆に私のことを分かってもらいたい！」後ろ向きの感情や前向きな感情、色々な思いがあふれ出し、私の頭の中をぐるぐる回っていた。心臓も、ドキドキと拍動する様子が分かった。

そして、ついに学年集会が終わった。皆が私の病気のことを知ってしまったと思うと、私は、教室に

帰るのが急に怖くなってしまった。クラスの皆から、自分がどう見られて、どう思われているのかが気になり、とても不安な気持ちになった。

不安な思いを頭にめぐらし、私は教室に足を踏み入れた。「怖い…。」

しかし、そんな私の思いとは裏腹に、クラスの友達は何もなかったように、「普通」に接してくれた。「病気だから」とか、そんなことは関係なく、ただただ「普通」にいつもと変わらない友達のまま接してくれた。その「普通」に接してくれたことが、私は心から安心でき、心から嬉しく、友達という尊い存在に感謝の思いがあふれ出てきた。

病気があることは、日々の生活の中で、不自由さを感じることもある。自分が本当に困っているときは、友達に向けて自分から助けてほしいと自然に言うことができ、また、友達が助けてくれると思える心強さがある。友達がいるからこそ、今現在、充実した学校生活が送れているのだと思う。

病気のことを伝えたからこそ、小学校からの友達とも、中学校で出来た新しい友達とも、毎日仲良く楽しく過ごすことが出来ている。

病気のことを伝えたからこそ、入学前からあった不安な気持ちが消えて、学校に行くことがとても楽しみだと感じている。

今振り返ると、自分の病気のことを知ってもらったうえで、友達になっていけたことは、とてもいいことだったと思う。

相手を知り、相手を理解したうえで、接することは、お互いを認め合い、お互いを支え合える関係に繋がる。

私は、自分のことを知ってもらうために、勇気を出して行動することが出来た。今後、もし、私と同じような立場の人に出会った場合は、相手に寄り添い、手をさしのべ助けてあげたいと思う。そして、お互いを認め合い、お互いを支え合える、そんな友達になりたいと思う。

優秀賞（株式会社山陽新聞社長賞）

守ること、守られること

岡山白陵中学校　三年
小林万桜

私が幼少期を過ごした町に、前田良さんという方がいる。性同一性障がいで性別適合手術を受け、女から男に性別を「戻し」て結婚し、戸籍でも「夫」と認められている。それなのに、結婚後に生まれた子供の「父」と認められない理不尽な行政の対応に、最高裁まで闘って「父親である」と認める判決を勝ち得た人だ。

私の通っていた小学校に前田さんが講演にいらっしゃったのが、私と前田さんとの出会いだった。声も低く、女性の体で生まれてきたとは思えない「スポーツマンのお父さん」という感じの方だった。

前田さんの著書『パパは女子高生だった』の中に、成長とともに突きつけられる自分の心と身体とのズレに苦しみ続けていたことが書かれている。中学校で、女子はスカートの制服を着なければならない。でも、男であると自認している前田さんにとっては、それが嫌でしかたがなかったそうだ。前田さんの学生時代の写真を見たが、「男子が女子の制服を着ている」という感じだった。前田さんにとっては見た目の問題だけではない。勇気を出して「スカート、はきたくない」と先生に伝えても「我慢しろ」の一言。これでは前田さんの心に秘めていた「自分のこと」を伝えられるわけがない。当時の前田さんの気持ちを思うと胸が痛む。

男女別の制服。私自身は気にすることなく過ごしていたけれど、制服が自分自身を否定するもののように感じ、学校に行くことも難しくなっている人が少なからずいる。だから、慣習化された文化の中には、時代に合わない問題があることを私は知ることができた。普通だ、当たり前だと考えてきたことを考え直すきっかけになった。

来年度、私の学校の制服も変わる。ただ、学校案内には「女子はスラックス・ネクタイの選択も可」

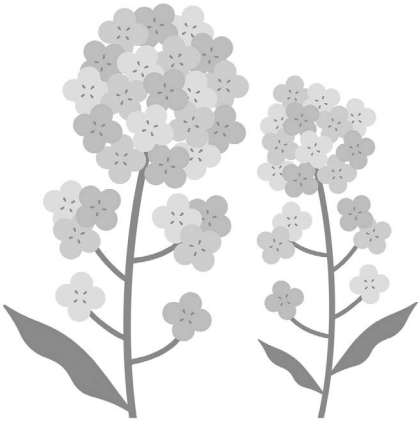
とあり、私は「女子は」という文言に違和感を覚えた。ちなみに私は今着用しているセーラー服に入学前から憧れていたし、今も気にいっている。だから、制服が変わることは寂しくもある。伝統を守ることも大事だが、その伝統が今必要なのか、時代に合っているのかを考える時なのだと割り切って、新たな変化を受け入れようとしている。

私が制服の男女分け問題を意識したきっかけがもう一つある。私の好きなゲーム『プロセカ』の中にいるセクシャルマイノリティのキャラクター・暁山瑞希の存在だ。「カワイイ」ものが好きな瑞希はいつもカワイイ格好をしている。前出の前田さんが家族や周囲の人、生物学的に女だったことを知っている人から「女なのに」と言われたように、瑞希が女子の制服を着ていることを同級生や先輩が揶揄する場面がある。言った方は何とも思わないのだろうが、言われた方は深く傷つく言葉。「ボクは、ボクでいたいだけなのに」と瑞希はこぼす。男であるか女であるかのジェンダーに関係なく、ありのままを受けいれることは難しいのだろうか。

日本のＬＧＢＴＱ＋の割合は人口の約10％と言われている。これは左利きの日本人の割合と同じ。それでもまだ私の周りでそんな人の話を聞いたことがない。ゲームのキャラクターの中でさえセクシャルマイノリティが登場する今だからこそ、みんなにも彼らの存在を知ってほしい。誰もが自分の意見を発信する機会が増え、いろんな意見に耳を傾ける機会も増えている。共感する声だけでなく、批判の声も聞こえてくる。それでも自分の思いを貫こうと奮闘する人たちの存在を知ってほしい。

前田さんもはじめから強い人だったわけではない。前田さんには一緒に生きてくれる家族がいるから闘えたし、ジェンダーの多様性を知ってもらう活動を続けることもできている。前田さんの著書を読み、直接お話をうかがいたいと思って連絡をとった。本を出版した五年前と比べ、先生にも生徒にもＬＧＢＴＱ＋を知る機会は増えていて、以前よりカミングアウトしやすい雰囲気もでき、人に自身の性的アイデンティティを話す・相談する人が増えたと感じていらっしゃるそうだ。

あらゆる人のさまざまなアイデンティティが尊重され、多様性が肯定される社会になればいい。それはきっと、誰にとっても生きやすい社会になるはず。考え方が違う、自分と合わない人もいて当然。それを理由に他者を攻撃するからいじめや差別に発展する。合わないなら距離をとってもいい。「理解してほしいのではなく、知ってほしい」という前田さんの言葉は重い。生きづらさを抱えている人を知ることからはじめよう。いつか必ず、誰もが当たり前に、自分らしい自分を表現して生きてゆける社会になればいい。



優秀賞（ＮＨＫ岡山放送局長賞）

架け橋に

津山市立津山東中学校　二年
飯　綱　日　和

私は物心つく前から周りに障がいを持った友達がいました。健常者の友達と同じように仲良くなって、一緒に遊んでいました。ですが、小学校高学年になった頃から、障がい者と健常者の間に壁を感じるようになりました。障がい者の子と仲良くしていると、変な目で見られたり、逆に尊敬の目で見られたりするようになっていました。私にはそれが理解出来ませんでした。そこで、健常者の友達に聞いてみました。健常者の子は、

「皆と違うし、ちょっと話しかけづらいんだよ。周りの目も気になるし。」

と、答えました。それを聞き、私は納得したと同時に、更に疑問を持ちました。皆と違うから何なのだろう

か。それが区別する理由になるのだろうか。不思議で仕方ありませんでした。障がいを持つ子は、障がいを乗り越えようと誰よりも頑張っています。健常者の子と変わらない、強くて優しい子達である事を私は知っています。よく支援学級の先生に、

「あの子達と一緒にいてくれてありがとう。これからもよろしくね。」

と、お礼を言われます。私は一緒にいたくて一緒にいるから、いつもその言葉が腑に落ちませんでした。確かに障がい者と健常者の壁全てを壊す事は出来ません。ですが、変に気を遣わず、普通に接してみる事で、自分も障がい者の子も、自然と楽しむ事が出来ると思います。私は身近に障がいを持つ子がいたからこそ、理解し合う心や、乗り越える強さを学べた事を実感しています。人は何よりも怖いとよく言われています。しかし、その分何よりも優しさを持っていると、心の底から思います。

　中学二年生になり、進路についての授業が増えて来ました。皆悩みながらも、進路について具体的なイメージを導き出していました。そんな中、私は一人困り果てていました。私には得意な事や長所と言える物がなかったからです。結局、家で母に相談しました。私の話を聞き母は、

「福祉士に向いてると思う。」

と、はっきり答えました。私は正直ピンと来ず、母にどうしてかと訪ねました。すると母は、

「日和は障がいを持つ子でも変わらず接してあげられている。そういう優しい所が日和の長所だし、福祉に向いていると思う理由だよ。」

と、返してくれました。普通だと思っていた事が長所だと言われた事がまず驚きでした。そして、この長所を仕事に活かしたいと思えた瞬間でした。私の進路と夢は、そうして決まりました。

　早速母に福祉関係の本を買って貰い、まずは仕事内容について知ろうとしました。そんな中、親戚の人が病気で倒れてしまい、お見舞に行く事になりました。その人は身体は動かす事が出来ますが、喋る事が困難になっていました。一緒に会いに行った大人も、変わり果てた姿に驚き、気を遣い会話を避けていました。孤立した親戚の人に私は、相づちだけ

で答える事が出来るよう、工夫して話しかけてみました。すると、うなずき、答えてくれました。笑いかけてくれた顔は今でも心に残っています。私がその事を両親に話すと、

「なかなか出来ない事だよ。」

と、褒められました。この出来事を経験した事で、より福祉士の仕事に興味を持ち、もっと勉強をしたいと思いました。福祉士は、障がい者の人権を守り、その人自身を尊重する仕事で、必要不可欠な職業だと思っています。私はこの仕事につけたら、障がい者と健常者が理解し合う為の架け橋のような存在になれたら良いなと思っています。

優秀賞（ＮＨＫ岡山放送局長賞）

「本当の思いやり」

新見市立新見第一中学校　一年
吉　國　希々佳

私はこれまで、「人権の花」や「人権週間」など、「人権」という言葉はたくさん聞いてきましたが、はっきりとした意味は分かっていませんでした。辞書で調べてみると「人が、生まれたときからもっている、自由と平等、生存などの権利」と書いてありました。

私は、これまで不自由なく過ごしてきました。不自由な人を手助けすることはあっても、自分が手助けしてもらうことはありませんでした。以前、友達が指を骨折したときには、自分が進んで助けてあげようと思い「大丈夫？」と聞いたり、「それ、しようか？」と聞いたりしていました。すると友達は、「いいよ、いいよ。」と言ったり「じゃあお願い。」と言ったりしました。「いいよ、いいよ。」と言われたと

き、私は、もっと周りを頼ってくれてもいいのになと思いました。

私が小学五年生の春、ミニバスの試合で初めて捻挫をしました。歩けないほどひどい捻挫だったので、しばらく松葉づえをついて歩く生活が始まりました。最初は、「どのように使って歩けば安定して歩けるだろうか」、「くつを履くときや寝るときなど、松葉づえをはなすタイミングでは、どのようにして動くといいのか」など、家族に相談したり自分で考えたりしました。このとき私は、なるべく周りの人に迷惑をかけず、普段と同じように過ごせるように、できることは自分でしようと思いました。

松葉づえになって初めての登校日。普段は学校に登校班で登校しますが、松葉づえでは登校できないので、みんなが学校に着いたぐらいの時間に家族が毎朝車で送ってくれました。学校に着くと、玄関まで友達が来てくれてランドセルを持って行ってくれました。自然に接してくれてうれしかったです。

でも、階段で移動することになったとき、先生に、「一番前に来て移動しなさい。」と言われました。そのときに私は、「早く下りろ。」とか、「一番最後に下りればいいじゃん。」とか、みんなが思っているのだろうなと思い、「早く降りないと」とあせりました。このことを友達に話してみると、「そんなこと思ってないと思うよ！安全が一番だし。」と言ってくれました。だから、階段をみんなで上り下りをするときには、この言葉を何度も思い出しました。

休み時間になると、友達はいつも外で遊ぶのに、私と一緒にいて話をしてくれました。「外に行かんでいいの？」と聞いたら、「捻挫しとって外に行けんのんだったら、うちらも中でいいよ。」と言いました。このとき友達は、私のことを思って言ってくれたのかもしれないけれど、私のせいで中にいるんだったら外に行ってほしいなと思い、「外に行っても全然いいよ！」と言いましたが、「いいよ、いいよ！」と友達も言って、一緒にいてくれました。このとき私は、「そんなに気を遣わずに、普段通りに生活してくれればいいし、そんなに私にかまわんでいいのに」と思いました。

この体験をとおして、私は、以前友達が骨折した

ときにも、私が感じたことと同じようなことを感じていたのかもしれないと思い、前に友達が遠りょしていた理由が分かったような気がしました。

人権を尊重する行動とは何かを考えたとき、何でもかんでも自分が手助けするという考えは間違っていると思いました。私と同じように相手にはかえって迷惑に感じる人もいるのではないかと思ったからです。やりすぎは良くないと思いますが、でも、逆に何をしてほしいのかが分からないから周りの人が声をかけるのだと思うので、言いにくくても、何をしてほしいのかをきちんと相手に伝えることも大切だと思いました。

不自由な体験をしたことで、私が今を大切にするためにできる行動は、不自由な人に限らず、普段一緒にいる友達への言葉遣いに気を付けることや、差別などをしないために、発言、行動をするときには、相手が嫌な思いをしないか、その行動は自分や相手のためになるのか、を頭の中で考えることだと思いました。つまり、人権を大切にするために自分達が今できることは、助けてもらう立場なら、何をどんなふうにしてほしいかをきちんと相手に伝えることで、助ける立場なら、手助けしすぎてしまうと、あまり良くないから、相手ができることと、難しいことを聞いて、相手に寄り添った対応をすることだと思いました。

また、これまで「思いやり」という言葉は、自分から相手を思って手助けすることだと思っていました。でも、捻挫をして不自由な経験をしたことで、「本当の思いやり」とは、相手の立場に立って考えることなのだと思いました。今後、私の家族や友達はもちろん、困っている人と出会ったときには、今回の経験を思い出し、「本当の思いやり」のある言葉をかけられるようにしたいと思います。

スポーツチーム特別賞（岡山シーガルズ賞）

自分を理解できた時

ノートルダム清心学園清心中学校　三年
大橋範佳

自分のことが嫌いだった。否、嫌いではなく大嫌いだったのかもしれない。

なぜなら、私には障がいがあるからだ。その障がいの影響で苦手なことやできないことが多い自分に腹が立った。しかし、私に障がいがあることになかなか気づかない人もいるだろう。なぜなら、私には「目には見えない障がい」、「発達障がい」があるからだ。

私は四歳十カ月の頃、病院で医師に広汎性発達障がいと診断された。広汎性発達障がいとは脳機能の発達による生まれつきの障がいだ。障がいを軽くするための薬はあるが完治することはできない。日常生活にさほど大きな支障はでなかったが特性がでることはあった。

これは私が保育園や小学校に通っていた頃の事だ。積み木や人形で遊んだり、同年代の友達と楽しそうに話している二つ年の小さい妹とは異なり、母に聞いた話だと、ペットボトルのキャップを並べるなどのこだわりの強い一人遊びを好んだり、言葉の発達に遅れがあったりなどの特性があったという。そんな私に対して、「お姉ちゃんなのになんで妹さんができることがあなたにはできないの。」と言われたことがあった。妹と比べられるのが悲しくて、心に大きな傷ができた。

しかし、辛かった反面、幸い、私の周りには、できないことよりもできることに目を向けてくれたり、私のペースに合わせてくれたりと優しく暖かい仲間がいた。

「困った事があれば手伝うからなんでも言ってね。」

「私もその辛い気持ち分かるよ。」

など、手を差し伸べ、励ましてくれたり、自分と同じ気持ちになって寄り添ってくれたりした。その時、私の発達障がいを理解し、認めてくれていると強く

感じた。そして、自分自身でも発達障がいを受け入れ、尊重することができた。

実際に目には見えない障がいを経験し、辛いことも沢山あった。それは私以外にも見えない苦しみとぶつかり、もがいている人もいる。実際のニュースでも、「発達障がいだから」と言われ、社会的存在として見られていない人の話を耳にし、とても胸が痛んだ。人間一人ひとりに生きる権利がある。みんなが平等に活躍できる社会になるために、「発達障がいがある」という批判的な理由だけで健常者と比べ、両者の間に壁を作るのは違うのではないだろうか。もし自分に発達障がいがあり、差別されている立場だった場合、どう感じるか考えるべきだと思う。そして、発達障がいに対する理解を深めることで差別や偏見をなくしていきたい。

「十人十色」この言葉があるように、みんな違う色を持っている。私の色。みんなの色。この地球には約八十億人いるが誰一人として同じ色の人はいない。だからこそ、色んな色の色んな個性がある。みんなの普通が私とは違って、難しくてできないことがあるかもしれない。同じものを見ているはずなのに、感じ方、考え方が違うこともあるだろう。しかし、それを一つの個性と捉えることが発達障がいへの第一歩に繋がると思う。

発達障がいがある人もいればそうではない人もいる。しかし、みんなで共存して生きている以上「誰か」のことではない。私とあなたとの間にある発達障がいは私だけのものではありません。だから、助け合いの場、理解の輪を広げていきたい。そして、間違った先入観や思い込みに囚われないよう、お互いに歩み寄り、足りないところを補い合っていける社会をみんなで創っていきたい。

二〇二四パリパラリンピックの開幕が迫る中、今年も大いに盛り上がることが期待されている。そこには、車椅子や義足を使っている人などの身体の不自由な人だけでなく、私と同じように「目には見えない障がい」というハンディキャップがありながらも国の栄誉のために自分の限界に挑む者もいる。そんな有志を暖かい目で見届けたい。

もし、私と同じように悩んでいる人がいたら、私

が困っている時に希望の光をもたらしてくれた仲間のように、側で支えてあげ、無限大の可能性や個性を伸ばしてあげられるよう、全力を尽くしたい。完全に相手のことを理解することは難しいと思う。しかし、自分ができる限り理解できるよう努めたい。

次世代を担っていく私達が発達障がいの有無に関わらず、お互いの個性を理解し、認め、尊重して笑顔で過ごせていきますように。明るい未来が訪れることを信じ、ずっと願い続ける。

最後に、「見えない障がい」、「発達障がい」がある自分のことが好きだ。否、好きではなく大好きだ。

スポーツチーム特別賞（岡山シーガルズ賞）

人の痛みを知ること

倉敷市立玉島北中学校　一年

藤　森　乃　亜

「Aさんが行くなら、私は大丈夫。みんなで行って来て。」

私は、この言葉で大切な友達を深く傷つけてしまったことがあります。あの時、この言葉を選んでしまった自分を、今でもとても後悔しています。

私が小学校の頃、同じクラス数人の友達と遠足のおやつを買いに行こうと約束していました。そこに、当時少し苦手だったAさんも一緒に行く話が出ました。私は「少し嫌だな」と思ってしまい、人数も多かったので、私が断っても大丈夫かなという安易な考えで発言しました。今思えば、私の言動が原因で、周りの友達に気をつかわせ、Aさんを除く数人で行くことになったのだと思います。

その日の夜、Ａさんが私の家に訪ねてきました。私は胸さわぎがしながら、玄関のドアを開けました。Ａさんはその日、私の行動のせいで辛い思いをしたこと、言葉をつまらせながら話してくれました。そして、

「乃亜は私のことが嫌いかもしれないけど、私は乃亜のことが大好きなんよ。」

と泣きながら伝えてくれました。私は、はっとしました。「こんなにもＡさんを傷つけてしまっていたんだ。そして、こんな最低な自分のことも、大好きだと言ってくれるんだ」とてつもなく胸が苦しくなりました。でも、正面から向き合ってくれたＡさんの気持ちを無駄にしたくなくて、私も自分の正直な気持ちを伝えることにしました。Ａさんが嫌いなのではなく苦手だなと思ってしまう自分がいること、だからさけてしまったこと。でも、Ａさんのすごいなって思う部分もたくさんあるし、私には無い物を持っていて正直うらやましいなと思っていること。上手く言葉にできなかったかもしれないけれど、全部Ａさんにぶつけました。そして、何よりもＡさんに一番伝えたかった言葉。

「傷つけてしまってごめんね。」

二人で声を上げて泣きました。色々な感情がぐちゃぐちゃだったけど、話した後はすごく胸がすーっと楽になった感覚を、今でもしっかりと覚えています。今、Ａさんと学校は離ればなれになってしまったけど、私の大切な友達の一人です。

中学生になった今、私はＡさんにしたことが、自分に返って来ました。昔仲良くしていたグループＬＩＮＥに入れてもらえず、声すらかけてもらえなかったのです。その中にＡさんもいて、

「乃亜はさそわないの？」

と声を上げてくれたらしい。

私はその話を知った時、正直すごく悲しかったです。でもＡさんもあの時、こんなにも辛くて悲しかったのかと思うと、胸が張りさけそうでした。きっとこれには、私が人の痛みを知るために、必要な試練だったのだと思います。そして、「人にしたことは、必ず自分に返ってくる」この言葉を、身をもって感

じた出来事でした。

今、コミュニケーションの方法も様々で、中学生の私たちでも、一人一台のけい帯やアイパッドをもつ時代です。情報を集めたり連絡を取る手段が増えて便利な部分もあるけれど、相手の見えない言葉は、時にひょう変し、相手を傷つけたり、怒らせたり、誤解を招くこともあります。ニュースでよく聞く「誹ぼう中傷。」今の世の中は、相手が見えないコミュニケーションが多いからこそ、人の痛みに気付けないことが増えているような気がします。常に自分の言動に責任をもち、相手の顔を見ること、相手の声をきくこと、これからの人生、私は大切にしていきたいと思います。

スポーツチーム特別賞（ファジアーノ岡山賞）

「思いやり」

倉敷市立玉島北中学校　一年

湯浅　碧

私は、ここ最近まで一つの疑問があった。それは、「思いやり」とは何か。簡単だと思うかもしれない。だが、聞き慣れている言葉だからこそ、一言で訳そうと思うと意外に難しい。

クラスの中でもめ事があったときには、「思いやりの心を大切に。」と、よく言われる。そのときは、普通に「はい。」と返事をするのだが、あとでよく考えてみると、「思いやり」という言葉になぜかひっかかる。優しさ？勇気？どれもこれも、私にはピンとこなかった。

一カ月程前、レストランに行ったときのこと。開店の数分前に着いたため、ドアの前にある椅子に座って待っていた。数分後、ドアが開いてお店の中へ

入ろうとしたそのとき。男の子の泣き声が聞こえた。何かと思い、すぐに後ろを振り返ってみると、知らない男の子が転んで泣いている姿と、必死に謝っている私の母と弟の姿があった。何が何だかわからない私は、どうしたのか母に聞いてみた。

「お店のドアが開いたとき、弟と弟の向かいの椅子に座っていた男の子が勢いよく立ち上がり、ぶつかった。」

と言う。どちらかというと、弟の方が立ち上がるのがおそく、その男の子をおしてしまったらしい。私は、頭の中がぐちゃぐちゃだった。弟の方が悪いのだったら、私も謝るべき？でも、その男の子も、男の子の家族も混乱していて話しかけられる様子ではないし…。どうすればいいのかわからなくなって、私はにげた。謝った方が絶対に印象は良くなる。わかっている。なのに、なぜか怖くてにげてしまった。

なぜ怖くなったのだろう。母と弟が謝っている中で、さらに私が謝ったらしつこいと怒られると思ったから？少しピリピリとしたあの空間が怖かったから？私は、自分に問いかけながら食事をしていた。その時、母が私の耳元でボソッと何かつぶやいた。

「さっきね、ぶつかった男の子のお兄ちゃんが『こちらこそすみませんでした』って謝ってくれたの。まだ五才くらいなのにしっかりしているよね。」

私はハッとした。

ぶつかった男の子も、その男の子のお兄ちゃんも何も悪いことをしていない。なのに、ぶつかってすらいないお兄ちゃんが、母と弟に気遣って謝っている。

私とそのお兄ちゃんは、被害者でも加害者でもない。しかし、ぶつかった二人の兄姉ということは、共通している。被害者のお兄ちゃんは、謝っていた。それなのに、加害者の姉である私は…。自分勝手な怖い気持ちに負けて、にげてしまった。姉として、情けないと感じた。その気持ちと同時に、あのお兄ちゃんのことを心からすごいと思った。まだ五才くらいなのに、自分が悪いことをしたわけでもないのに、相手を気遣い、謝っている。あのときの自分とは、とても対照的だと実感させられた。試合にあっさり負けた感じで、悔しかった。でも、私もあのお

兄ちゃんみたいに、誰にでも気遣う心が持てる人になりたい。一人の姉として、胸を張れるようになりたい。そう思った。

そのとき、私はまたハッとした。

この「相手を気遣う心」が「思いやり」なのではないか。「相手を気遣う心」とは、相手のことを心配し、相手のために行動すること。その結果、相手と信頼関係を築くことができる。やっと、自分なりの答えを見つけることができた。

みなさんは、「思いやり」という言葉について深く考えたことはあるか。きっと「思いやり」の言葉の中には、「相手を気遣う心」以外にもたくさんの意味がつまっているはず。それを自分なりの言葉で見つけてほしい。そして、その見つけた答えを普段の生活の中で意識してほしい。そうすれば、周りの人と自然に信頼関係が築けるはず。私も「相手を気遣う心」を大切にして、一日一日を過ごしていきたい。

スポーツチーム特別賞（ファジアーノ岡山賞）

福祉について学んだ事

津山市立鶴山中学校　二年
中　村　美　優

私は介護とは高齢者の方に必要だと思っていました。でもその考え方は、少し間違っていました。

私は夏休みに、進路や将来に向けての企業見学に参加しました。特に心に残った体験は、岡山県立高等技術専門校の「ケアサービス科介護体験」です。このケアサービス科では、医療に関する専門的で幅広い知識と技術を習得できる場所です。

最初に、片麻痺や痛みがある人への介助を三つ体験しました。

一つ目は、杖歩行です。まずT字杖の持ち方を習いました。まず痛めている足や不自由な足とは逆の手に持ちます。そうしたら、杖を前に出して良い方の足、悪い方の足の順番で歩行します。実際に杖を

使って歩行すると、杖の持ち手の部分は、手にフィットする形になっていて工夫されているなと思いました。歩く時は半歩後ろに介助者がいて、何かあった時でも安心出来るなと思いました。次に介助者の体験もしました。介助者は何かあった時には介護が必要な人を助ける役割があります。体験して感じた事は、介助者が不安を持ってはいけないという事です。なぜなら、介護が必要な人も不安に感じてしまうからです。だからどんな事があっても責任を持って介護をしなければならないという事を知りました。

二つ目は車いす体験をしました。最初に車いすの開き方とたたみ方について教えてもらいました。開き方は外側に少し開いてシートを押し広げる事で、注意する点は、広げる時にシートの下に手を挟まないようにする事です。たたみ方は足載せを上げてシートを持ち上げて完全に折りたたむそうです。この時介助者から教わった事は、

「全て介助者がやるのではなく、介護が必要な人も出来ることはやった方が体の為になる。」

と言われた事です。だから、車いすをたたむ時、

「足載せは自分で出来ますか。」

と声をかける事も介護をする上で重要な事だそうです。出来なかった場合は、手助けをしながら一緒にやってみるなど、少しでも介護が必要な人の状態が良くなる事を思って介護をします。介護をする上での大切さを学んだ後、実際に車いすの走行をしました。押す時に感じたことは、思った方向に車いすが、走行しない事です。お手本を見せてもらった時、注意して押せば大丈夫と思っていたけど、体験すると実際には思った方向には行かずに不思議に思いました。常にどこかの角にぶつからないようにと注意して何とか一周走行出来ました。今度は、介護が必要な人はどんな気持ちなのだろうと思って、車いすの段差越えの介護をされる役をしました。段差を越える為、ゆっくり車いすが上がって行く時はとても怖かったです。車いすから落ちてしまうのではないかと思いました。でも、

「ゆっくり降ろします。」

などの声掛けがあって本当に安心しました。介護で

必要なのは知識や技術だけでなく、声掛けなどの思いやりも大切だと知りました。

三つ目は、衣服の着脱です。例えば左手を麻痺していれば右手しか使えないので一人で服を着るのは大変です。そこで介護者と一緒に衣服を着ます。着替え介助の手順は、まず衣服のボタンを外します。一番上のボタンは介護が必要な人が不自由ではない方の手、この場合は右手でボタンを外します。その他のボタンは介助者が外します。ボタンの部分はテープになっていて、片麻痺をしていても着脱しやすいようになっていて、工夫がされているなと思いました。次に衣服を着脱します。まず着る際に、片麻痺している方の手を介助者が握手の手で支えます。片麻痺している手はとても慎重に支えます。そうしたら、肘も、もう片方の手で支え、片麻痺をしている部分を支えます。そうする事で介護が必要な人も安心して着脱出来ます。そうしたら介助者が移動をして肩に服を通します。先程教わった重要な事を思い出し、介護役の人に私は、

「右手の方は服を通す事が出来ますか。難しいなら手伝いますよ。」

と言いました。言った時は、緊張感と勇気を持っていたので、言えた後は達成感がありました。介護役の人は、

「自分で出来ます。」

その一言を聞いた私はとても嬉しさを感じました。無事に介護役の人は衣服の着脱が出来て、私も介護の人も笑い合いました。

私は三つの体験を通して、一番感じた事は「温かい気持ち」と「思いやり」です。私はこの一日で多くの事を学び、福祉や介護について心を大きく動かされました。将来は福祉の介助者になって、今私と同年代の体の不自由な人や、高齢者など困っている多くの人を助けて、年代や世代を超えて福祉についてたくさんの人に知ってもらいたいです。

スポーツチーム特別賞（岡山湯郷Ｂｅｌｌｅ賞）

認め合い

和気町立和気中学校　三年
大　森　一　輝

皆さんは発達障害と聞くとどのようなことを思い浮かべますか。近年ではＡＤＨＤなどといった発達障害もメディア等で耳にするようになり、以前よりも発達障害について関心をもつ人が多くなったと感じています。発達障害と聞くと大変な人や感じが悪いなどと思う人や、わがままで、甘えているなどの偏見をもっている人もいると思います。僕も最初は「感じが悪い」など少し不快な印象をもっていました。しかし、あることがきっかけでイメージが変わりました。

きっかけは妹の存在です。僕には中学一年生の妹がいます。その妹は自閉スペクトラム症で、主な特徴は対人関係が苦手で強いこだわりがあるというものです。例えば、妹の場合複雑な会話が苦手なため今の気持ちを体で表現します。こだわりの面では番組の途中にコマーシャルが入ると、何かが気に入らないのか、すぐにチャンネルを変えてしまうことがあります。また、動画やアニメなど止めたり早送りをしたりするということが嫌だというこだわりもあります。そして食事をするとき普段言う「いただきます」という言葉を嫌がることがあります。正直なところ、最初は妹の行動に戸惑い、「なんでそんなことをするの。」と心の中で何度も問い詰めました。このように苛立つことも多くあり妹と喧嘩してしまうこともありました。また、そんな行動に対してわがままや、面倒だと感じることがありました。

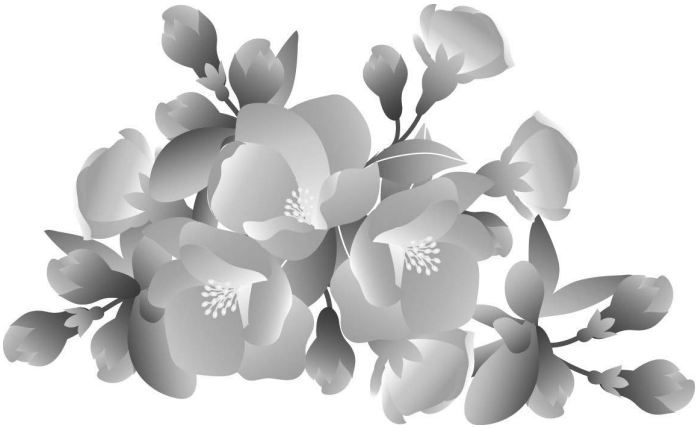
そんなある日、妹のこだわりが特に強くなった時期に、母と妹について話した際に母は「私たちが見る世界と妹が見る世界は違う」という言葉をかけてくれました。この言葉はとても自分の中で印象に残り、考え方を変えてみるきっかけになりました。例えば、この頃から音にも敏感になったのですが、僕たちが心地よく感じている音量でも、妹にとって不

快に感じるかもしれないと思いました。

母の言葉をきっかけに、僕は妹の行動を、「わがまま」や「面倒」と感じるのではなく、妹の見ている世界に自ら入り、理解しようと思うようになりました。発達障害をもつ人たちの感覚や見ている世界の違いなど学びました。

また、妹は特別支援学校に通っているのですが、行事ごとで妹の学校に行った際にいつも先生方は妹の個性をとても理解されており、様々な配慮をしてくださっていることに気づきました。これは母から聞いた話ですが、背もたれがある椅子は、妹が集中できず姿勢を崩してしまうということから、背もたれのない椅子にかえていると聞き、とても理解してくださっているんだなと思いました。

僕も家族も妹についてはまだ手探り状態ですが、妹や他の発達障害の方の特性をもっと理解していけたらいいなと思います。しかし特性を理解し受け入れるということは難しいことでもあります。妹と過ごす日々の中で、僕はたくさんのことを学びました。これからも妹の成長を家族と一緒に見守り支えながら共に幸せな時間を過ごしたいと思います。そして誰もが互いの特性を認め合えるような社会になることを願っています。



スポーツチーム特別賞（岡山湯郷Ｂｅｌｌｅ賞）

いじめ

津山市立中道中学校　一年
目瀬　真

みなさんは、いじめについて考えたことはありますか？いじめとは、人や友達の人生、幸せ、くらしを壊してしまうとてもいけないことです。

ぼくは、小学生のころにいじめを経験しました。

いじめは、あるオンラインゲームがきっかけで始まりました。最初は、学校から帰ってからもみんなと遊べる事がうれしくて、みんなで楽しくしていたのですが、ぼくがゲーム内で負けてしまった時に一人の友達Ａ君から暴言を言われました。でもゲーム内のことだったのであまり気にせず続けていたのですが、ぼくがＡ君を倒してしまった時にくやしがったのか、暴言がどんどんエスカレートしていきました。学校でもゲーム内でも変なあだ名を付けられ、その名前で呼ばれるようになり、周りの何人かの友達も言ってくるようになりました。さすがにぼくも嫌になったので、やめて欲しい事を伝えてもやめてくれませんでした。間に先生に入ってもらうと止まりました。

でも、いじめが止まるのは少しの間だけでした。学年が変わるとまた始まりました。今度は暴言だけではなく、仲間外れや1人ねらいで嫌がらせをされました。「死ね」「消えろ」とも言われました。ぼくは学校に行くのが嫌になり、学校を休みました。親にも話していたので、親が学校の先生と話し合いをし、何とか解決して、学校に行けるようになりました。でも、学校に行けるようになっても、ふっと、言われたひどい言葉は思い出す時があります。それは、とてもつらく、ぼくは忘れる事はありません。

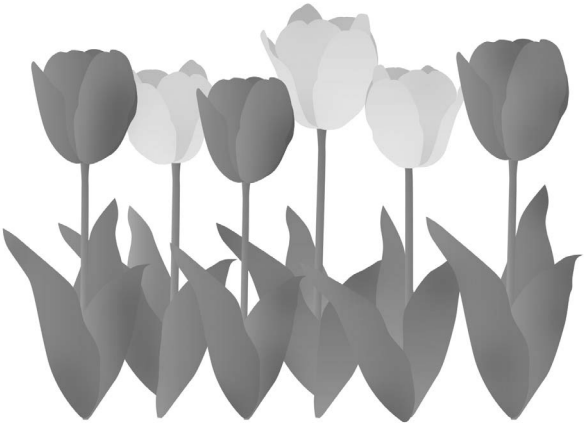
このように、「ごめん」とあやまってもけして許してもらえないこともあります。いじめで心が傷ついて自殺してしまう人もいます。ぼくもいじめられていた時期、「もうやだ死にたい」と思っていた時がたくさんありました。ですが、ぼくは親に相談し

て励まされていました。親に相談していたから、今の自分がいると思っています。そのとき相談していなかったら今ここに自分はいないかもしれません。ぼくはあの時、家族に相談していてよかったなと思っています。

でも、ほとんどの人がいじめられている事を人に相談できずに一人でかかえ込んでいると思います。誰にもたよる事ができずにいっぱいになってしまい、自ら命を落としてしまうんだと思います。誰かに相談する事もまた、とても勇気がいると思います。でも、そこをがんばって相談して、一人でかかえ込まないようにして欲しいと思います。

また、「死ね」や「消えろ」などの人を否定する言葉は言われた人はとても傷つき、心に傷を作り、忘れる事はありません。目に見えない傷ほど直る事はなく、消える事はないので、人に対して絶対に言ってはいけないと思います。

ぼく自身、これから先、もしまた同じような事に出会った時には、一人でかかえ込まず、誰かに相談したり、相手に自分の意志を伝えて、解決していけばと思います。また、自分が言われて嫌だった事、されて嫌だった事は、人に言ったり、したりしないようにしようと思うし、思い悩んでいる人がいたら助けてあげたいと思います。



最優秀賞受賞者へのインタビュー

宮岡 新さんへのインタビュー

令和七年一月九日

真庭市立久世中学校

（大盛委員）宮岡さんの作品は、岡山県大会において、「岡山地方法務局長賞（最優秀賞）」を受賞しました。この度は誠におめでとうございます。

（宮岡さん）ありがとうございます。

（大盛委員）最優秀賞の受賞を知らされたときのお気持ちを聞かせてください。また、ご家族の方の反応はいかがでしたか。

（宮岡さん）受賞を聞き、とてもうれしかったです。家族は驚いていましたが、とても褒めてくれました。また、祖母はとても喜んで、作文が掲載された山陽新聞を飾ってくれました。

（大盛委員）作文にも書かれているように、家族で見守ってくれていることが改めてよく分かりました。

では、今回の人権作文を書いたきっかけについて教えていただけますか。

（宮岡さん）はい。実は、私は一学期の体育の成績があまりよくありませんでした。そこで母が先生に聞いたところ、やる気がなく、サボっているように思われていたことが分かりました。私としては精一杯がんばったつもりだったのでとてもショックでした。そして、もう少し私のことを分かってもらいたいという思いを持ったことが、今回の作文を書くきっかけとなりました。

（大盛委員）自分ががんばっていることを分かってもらえなかった、というのはとてもショックだったのですね。宮岡さんの

作文からもその思いがよく伝わってきます。
今回のテーマの他に、関心のある人権課題はありますか。

（宮岡さん）はい。それは「いじめ」です。私は、周りの人たちに恵まれていたので、これまでからかわれたり嫌な思いをすることはありませんでしたが、同じ吃音症の人がからかわれて嫌な思いをしていた、と聞いたことがあるからです。

（大盛委員）そういう嫌な思いをしている人がいるということを聞くと心が痛みますね。宮岡さんは、自分のことのようにその人の気持ちがよく分かるのですね。

（宮岡さん）はい。

（大盛委員）「いじめ」という大きな課題をどうしたら克服することができるか、みんなで考えていけたらいいですね。

宮岡さんの将来の夢は何かありますか。

（宮岡さん）今はまだ決まっていません。これからの学校生活を過ごす中で、自分に合う夢を探していければいいと思っています。

（大盛委員）いい夢が見つかるといいですね。最後に、宮岡さんが考える人権とはどのようなものですか。

（宮岡さん）作文にも書きましたが、人権は、みんなが楽しく平等に過ごすために、すべての人がもっている権利だと思います。そのためには人を理解しようとするときに、一方向からのみ見るのではなく、様々な方向から見てお互いを理解し合うことが大切だと思います。

（大盛委員）本当にいろいろな面から見て、人それぞれの違いを認め合いたいですね。そうすればきっと、みんなが楽しく平等

に過ごしていけるようになりますね。宮岡さんとお話しして、宮岡さんが多くの人に見守られている中で努力を続けていること、自分のことを理解してもらいたいという思い、そして理解してもらうためにどうしたらよいのかを考え続けていていることがよく伝わってきました。これからも応援しています。

本日はありがとうございました。

（宮岡さん）ありがとうございました。

伝達式

宮岡さんと大盛委員

～インタビューを終えて～

雪が舞い散る一月九日、真庭市立久世中学校で、宮岡さんのインタビューを行いました。

作文中に書かれていた「吃音症のため発語に時間がかかります」という事情により、お母さん、担任の先生が見守ってくださる中でのインタビューとなりました。初めは緊張していた宮岡さんでしたが、やりとりを続けていくうちに笑顔も見られるようになりました。

宮岡さんの作文からも何事にも一生懸命取り組む様子がうかがえますが、このインタビューでも事前にしっかりと考えをまとめて、用意されたメモを確認しながら、一語一語ていねいに伝えてくれました。

宮岡さんは、時々復唱した私の言葉によくうなずいてくれて、会話以外にも思いが伝わってきたように思います。特に「見えない障がい」を周囲の人に理解してもらうために作文を書いたことを語る宮岡さんには、力強さを感じました。

最後にお母さんの「人に恵まれました。吃音があってもみんなが見守ってくれ、周りの人の力で成長させてもらっています。」という言葉は、インタビューの宮岡さんの言葉と重なり心に残りました。

相変わらず雪は舞っていましたが、温かい気持ちで学校をあとにすることができました。

津山人権擁護委員協議会
副会長　大　盛　陽　子

最優秀賞受賞者へのインタビュー

竹内 舞さんへのインタビュー

令和七年一月十七日
岡山県立津山中学校

（松山委員）竹内さんの作品は、岡山県大会において、「岡山県人権擁護委員連合会長賞（最優秀賞）」を受賞しました。この度は、誠におめでとうございます。

（竹内さん）ありがとうございます。

（松山委員）受賞を知らされたときの気持ちや、家族や友人の反応はどうでしたか。

（竹内さん）家族は喜んでくれました。友達は、学校に貼られていた人権作文のコピーを見て、「すごいなー」と言ってくれました。うれしかったです。

初めて書いた人権作文だったので、ま

さか賞に入るとは思っていなかったので、すごくびっくりしたけど、うれしかったです。
今度、作文で取り上げさせていただいた先生には手紙を書いて伝えようと思っています。

（松山委員）先生には作文集も送ってあげてくださいね。
では、今回の人権作文を書いたきっかけについて教えてください。

（竹内さん）３月に鳥取県倉吉市の小学校を卒業して、津山市に住んでいるおばあちゃんの家の近くに引っ越して来ました。夏休みの宿題で書いたのですが、きっかけは、家でＬＧＢＴに関するテレビを見ていて、あの先生のことを思い出して、「あの先生のことを書きたいな」と思って書きました。

（松山委員）人権作文のテーマとして「ＬＧＢＴＱ」については、なかなか応募が少なかったですが、最近は学校の先生方の指導もあって増えてきていて、うれしく思っています。インターネットによる人権侵害などの問題もありますが、どう思いますか。

（竹内さん）人権問題は宮岡さんの作文を読んで、見える障害だけでなく、見えない障害もあることを知りました。他にどんな人権問題があるのか改めて考えてみたいと思いました。

（松山委員）外国人問題については、豊田市などは何百万人も家族で住んでおられるので、いろんな人権問題があるようです。考えてみるのも大事なことですね。
それでは、「ハートフルフェスタ２０２４おかやま」において作文を朗読した際の感想を教えてください。今までは、山陽新聞社のさん太ホールで表彰式を行っていましたが、今回は初

めての会場でした。お母さんが来てくれていましたね。立派な発表でよかったですよ。

（竹内さん）発表会では、あまり人は多くなかったけど、すごく緊張しました。来てくれた人に、私の言葉を届けることができてうれしかったです。人権作文に、講演会のことを書きましたが、「あのときの先生もこういう気持ちだったのかな」と思いました。

（松山委員）将来の夢は決まっていますか。

（竹内さん）まだ、はっきりした職業は考えてなくて、入学するときは、「本に関わる仕事」がしたいなと思っていました。今は、それだけではなくて「人を楽しませるような職業（例えば、イラストレーターなど）」に就きたいなと思っています。

（松山委員）竹内さんが考える「人権」とは、どのようなものですか。

（竹内さん）まだ、こういう職業になりたいとかは決まっていないので、例えば、黒人差別とか障害者の人権問題に関わる仕事に就いて、解決できるようになれば良いかなと思います。

（松山委員）普段の学校生活はどうですか。

（竹内さん）今は部活をやってないですけど、やりたい部活があったら入りたいと思います。国語よりは、英語の方が好きなので、宿題が出ても一番にやります。理数系、数学はあまり得意ではないです。

（松山委員）今日はいろいろ話を伺えてありがとうございました。困ったことがあれば、身近な人に相談できれば一番良いですね。私たち人権擁護委員は、ＳＯＳミニレターや人権作文などの取組をしているので、手紙を書いたり直接相談し

たりする相手がいるということを知ってほしいです。

竹内さんと松山委員

～インタビューを終えて～

一月十七日(金) 授業終了後の十六時三十分に、担当の大場人権擁護委員と共に津山中学校を訪問しました。会議室には竹内さんと担任の大塚先生がすでに準備をして待っておられました。

十二月に開催された表彰式『ハートフルフェスタ２０２４』にてお会いして以来の再会でしたので、表彰式後の朗読発表の感想を聞かせてもらった後に、インタビューをさせていただきました。

作文のテーマにあるＬＧＢＴＱに限らず、障害者や外国人に対する差別などの人権問題についても関心を持っておられることが分かり、人権に関する考え方をしっかりと持ち合わせている生徒さんだと確信いたしました。

今回の作文の「尊敬できる先生」は、倉吉市内の小学校での竹内さんと先生との関わりが書かれたものだということを知りました。そして、先生への受賞の報告は「これから先生に手紙を書く予定です」とのことでした。

竹内さんと「尊敬できる先生」との今後の関わりを想像しながら学校をあとにしました。

津山人権擁護委員協議会
会長　松　山　幸　雄

岡山県大会審査結果については、岡山地方法務局のホームページにも掲載しています。
https://houmukyoku.moj.go.jp/okayama/

ひとりで悩まずにご相談ください

人権イメージキャラクター
人 KEN まもる君

人権に関する問題でお悩みの方は、お近くの法務局・地方法務局
又はその支局までご相談ください。

人権イメージキャラクター
人 KEN あゆみちゃん

電話でのご相談

○みんなの人権110番（全国共通　0570－003－110）
○こどもの人権110番（全国共通・通話料無料　0120－007－110）
○女性の人権ホットライン（全国共通　0570－070－810）
○外国語人権相談ダイヤル（全国共通　0570－090911）

SNSでのご相談

○LINEじんけん相談

以下の検索ID・二次元コード等から公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」を友だち追加の上、ご相談ください。なお、相談内容を入力する前に「ご相談はこちら」をタップしてください。　検索ID：@snsjinkensoudan

インターネットでのご相談

○インターネット人権相談受付窓口（24時間受付）

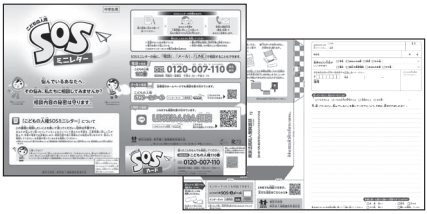
パソコン、携帯電話、スマートフォンからインターネットを利用して、いつでもアクセスでき、相談を行うことができます。

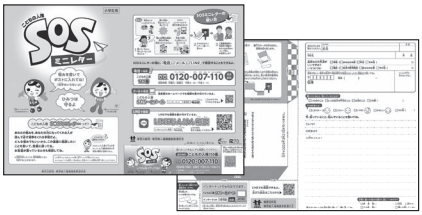
https://www.jinken.go.jp/

ミニレターでのご相談

○こどもの人権ＳＯＳミニレター

いじめ、親からの虐待など、先生や保護者にも話せない悩みごとのご相談に応じ、解決に導きます。





禁無断転載

※本作品集の作品を地方自治体が広報誌に掲載したり、学校が教材に使用される場合などには、下記に御連絡ください。

〒700-8616　岡山市北区南方一丁目３番58号　岡山地方法務局人権擁護課　TEL（086）224－5656（代表）