

## 理解からはじまること

福島県 泉崎村立泉崎中学校 3年

大野 結夢（おおの ゆめ）

私の母は耳が聞こえない。私が生まれた時には、すでに聴力を失っていたので、母の耳が聞こえないことは、私にとって特別なことではなかった。

母は、徐々に聴力がなくなっていく原因不明の難聴で、二十代の前半には完全に聴力を失っていた。大人になってからの失聴で、周りには手話を使える人もなく、口の動きを見て言葉を読み取る「口話」という方法を身につけたそうだ。

母は、いつも明るく元気で、耳が聞こえないことを気にしているそぶりは全く見せない。学校から帰って、その日一日の出来事を母に話すのが日課であり、私の楽しみだ。聞こえなくても、私の口の動きを見て、熱心に話を聞いてくれる。どんな悩みや辛いことがあっても、母に話すと、ずっと心が軽くなるのだ。私にとって、母は一番の心の支えだ。

私が小学六年生のとき、五年生の担任の先生から福祉の学習で、私の母に講話をお願いしたいと話をいただいた。しかし、母はすぐに承諾をしなかった。「お母さんが耳が聞こえないことをみんなに知られることで、結夢が学校で嫌な思いをしないかな…」と不安に思ったそうだ。私は「大好きな母がみんなの前でお話するなんてうれしい！」という気持ちだったので、

「五年生の子たちはすごく優しくて、いい子ばかりだから大丈夫だよ！」と迷う母の背中を押した。

依頼を承諾した母は、今までの経験などを文章にまとめていた。できあがった原稿を見て、私は大きな衝撃を受けた。母が「いつも明るく元気な母」になるまで、どれだけ悩み、葛藤してきたか書いてあったからだ。難聴の原因が分からなかったのも、たくさんの病院をまわり、どうにか治療法を見つけようとしたこと、どこの病院へ行っても治療法はないと言われ絶望したこと、耳が聞こえないことを告げると、途端に馬鹿にしたような態度を取る人もいたこと、そんな中でも母の障害を理解し、助けてくれる人もたくさんいたことなど…。「明るく元気な母」になるまで、多くの紆余曲折や葛藤がつづられていた。そして、講話の最後にはこんなことが書いてあった。

「担任の先生から、みなさんの前でお話ししてほしいというおたよりをいただ

きました。そのおたよりには『誰にでも手を差し伸べられる優しくて、強い心を持つ子に育ってほしい』という先生の願いが書いてありました。でも、実際に手を差し伸べるのは、とても勇気がいることだと思います。実は、障害者の私自身も、周りに助けてほしいと言葉に出すのは勇気がいります。相手の迷惑にならないか、負担にならないか考えてしまうからです。だけど、障害があるからって特別なことではないと思うんです。まずは、自分の一番身近な人に声をかけてみるのはどうかな。家族や友達が困っていることはないか、手助けできることはないか、そんなことを毎日の生活の中で自然に考えられるようになればいいなと思います。そうすればハンディキャップを持った人に対しても、相手の立場や気持ちになって寄り添って『何かお手伝いできることはありますか。』と声をかけられるようになるかもしれません。」

私にとって、聴覚障害者の母がいることは当たり前の日常だ。しかし、障害について何も知識がない人に「私は耳が聞こえないのですが…」と言っても、直ぐに対応するのは難しいだろう。母が周りに「助けてほしい」と言い出せないのは、相手の戸惑いや蔑みを感じることもあるのも理由ではないか。

コロナ禍で、マスク生活が長く続いていたため、口話を使う母にはかなり不便な生活だった。だが、最近、母の耳が聞こえないことを伝えたと、マスクを取って口の動きを見せてくれる人、また、すぐに紙とペンを用意して、筆談をしてくれる人がとても増えたのだ。母に「どうしてだろう。」と聞いてみると「もしかしたら、ドラマの影響かもしれないね。」と言っていた。そういえば少し前、聴覚障害をテーマにしたドラマがヒットしていた。耳が聞こえない人に対して、どう対応すればよいか理解され、実際に行動に移せる人が多くいるのだ。そう考えると、ハンディキャップを持った人への知識や理解がしっかりあれば、世の中はもっと過ごしやすくなるかもしれない。学校の授業で、福祉体験などあるが、たくさんある中のほんの一部の障害に触れているだけで、本当に理解するには、まだまだそこに割く時間が足りないと思う。

私が、母の障害を特別なことではないと思うように、さまざまな障害の理解が進むことで、障害者という概念を持たずに、その人自身を見られる世の中になってほしい。

「健常者が障害者を助ける」という構図ではなく「人が人を助ける」という考えが大切なのではないだろうか。

## 「物差し」を捨てるとき

茨城県 茨城県立並木中等教育学校 3年

井上 祐太郎（いのうえ ゆうたろう）

Aさんは私の幼馴染だ。Aさんは生まれつき足が不自由で、車いすを使っている。そんなAさんと遊びの帰りに話していたときのことだ。私は、何気なく「毎日、大変だよな」と口にした。その瞬間、Aさんの笑顔がほんの少し曇ったように見えた。彼女は「まあ、慣れているから」と笑ったけれど、その返事は私の胸の奥に小さなひっかかりを残した。

家に帰ってからも、その場面が頭から離れなかった。「大変だよな」という言葉は、励ましのつもりだった。しかし、もしかしたら私は、彼女の生活を「大変」と決めつけ、同情するような立場から見ていたのではないか。Aさんにとっては、車いすは日常であり、当たり前の一部だ。それを「大変」と言われ続けることは、自分の生き方を特別視されることにつながるのではないか――そう思い始めた。

Aさんとは、中学に入ってから一緒に遊んでいる。Aさんはいつも明るく、周りを笑わせる存在だった。スポーツや手芸など様々なことを楽しんでいて。そんな姿を見て、「努力していてすごい」と私は何度も思った。けれど今振り返ると、その「すごい」という評価も、私の中の物差しから出た言葉だったのかもしれない。

次の日、私はインターネットで「無意識の偏見（アンコンシャス・バイアス）」について調べてみた。それは、人が気づかぬうちに抱いてしまう偏ったものの見方や考え方のことだと書かれていた。「女性だから家事が得意」「高齢者は体が弱い」「障がいがある人は何もかも不便」というように、根拠のない思い込みが、知らぬうちに人を傷つけることがあるらしい。

ある調査では、日本人の約6割が「無意識の偏見を見聞きしたことがある」と答えているという。私は画面の文字を見つめながら、自分の言葉がまさにそれだったのだと気づき顔が熱くなった。

改めて思い返すと、私の周りにも偏見の例は少なくなかった。例えば、小学校の頃、クラスに外国から来たばかりの転校生がいた。日本語がたどたどしいという理由だけで、「勉強ができない」と決めつけられていた。実際には、彼は数学が得意で、私よりもずっと速く計算を解いていた。

また、ある男子は「男のくせに泣くな」と先生に叱られていた。泣くことは自然な感情の表れなのに、性別を理由に制限されてしまっていた。今思えば、これらも無意識の偏見だったのだ。

数日後、Aさんと再び話す機会があった。私は思い切って、「この前の言葉、もし嫌だったらごめん」と伝えた。するとAさんは「正直、あんまり言われたくないかな。でも気づいてくれてありがとう」と笑った。その笑顔を見て、私は胸のつかえが少し取れた気がした。

この出来事をきっかけに、私は普段の会話でも「相手がどう受け止めるか」を意識するようになった。自分では優しさのつもりでも、それが相手にとっては重く感じることもある。だからこそ、相手の立場を尊重し、知ることが大切だと学んだ。

ニュースや本の中にも、似たような事例は多く紹介されている。ある視覚障がいのある男性は、駅で「大丈夫ですか？」と何度も声をかけられ、「親切心はありがたいが、過剰な手助けは自立の妨げになることもある」と話していた。これを読んだとき、私は自分の行動を重ねて考えずにはいられなかった。

人権とは、誰もが自分らしく生きる権利だ。それは特別な人だけにあるものではなく、すべての人に平等に与えられている。だから、相手を「特別な存在」として扱うことも、時に壁を作る原因になる。相手の立場や状況を想像しながら、必要なときに必要なサポートをする—それが本当の意味で人を尊重することだと感じる。

私はこれからも、自分の中に潜んでいるかもしれない「無意識の偏見」に気づき、手放していきたい。そして、誰かの当たり前を、私の物差しで測らないようにしたい。もしこの意識を一人ひとりが持てたなら、社会はもっと温かく、安心できる場所になるだろう。学校も、職場も、街も、誰もが安心して過ごせる空間に近づくはずだ。

夕日の下で交わした小さな会話は、私に大きな学びをくれた。それは単なる友達とのやりとりではなく、「人を尊重する」という生き方を考えるきっかけだった。そして、この経験を胸に、これから出会うすべての人と向き合っていきたい。

## 人権について考えたこと

北海道 小樽市立銭函中学校 1年  
平方 愛由梨（ひらかた あゆり）

最近、クラスでちょっとしたトラブルがありました。きっかけは、ある友達が小学校の卒業アルバムの写真をスマートフォンで撮影して、グループラインに送ったことでした。最初のうちは「懐かしい」「このときの顔、やばい」と笑いながら盛り上がっていましたが、ある子が「それ、見せないでほしかった」と言ったことで場の雰囲気が一気に変わってしまいました。

写真を送った子は「悪気はなかった」と言いましたが、その言い方が少し強く、そこから小さな言い合いに発展しました。周りの子たちも「そんなの気にしすぎだよ」という意見と「嫌だって言ってるんだからやめなよ」という意見に分かれ、教室全体が少しギスギスした空気になりました。

私はそのとき、どちらの気持ちもわかる気がしました。送った子はただ思い出を共有したかっただけだと思いますし、嫌だと感じた子の気持ちも理解できます。家に帰ってからも何だかモヤモヤした気持ちが残り、どう考えたらよいのか分からなくなってしまいました。そこで母に「人権ってどんなもの？」と聞いてみました。

母は「人には、自分のことを自分で決める権利があるんだよ。たとえ悪気なくても、相手が嫌だと感じたら、その気持ちを大事にすることが思いやりなんだよ」と話してくれました。その言葉を聞いて、私は「なるほど」と思いました。私はこれまで「人権」と聞くと、戦争や差別のニュースで出てくる大きな問題ばかりをイメージしていました。しかし、実は私たちの日常生活の中でも、人権はとても身近なものとして関わっているのだと気づいたのです。

たしかに、自分が大丈夫だと思うようなことでも、相手がどう感じるかは分かりません。自分がいいことだと思って悪気なくやったことが、実は誰かを深く傷つけてしまうかもしれません。だからこそ、「これ、見せていいかな」と一度立ち止まり、相手の気持ちを考えてから行動することが大切だったのだと思います。

特に SNS や LINE などのネット上でのやり取りは、便利で楽しい反面、言葉や

写真が一瞬で多くの人に広まってしまう怖さがあります。たとえ本人に悪気がなくても、相手にとってはプライバシーを侵害されたり、恥ずかしい思いをさせられたりすることがあります。受け取り方は人によって違い、冗談のつもりがはじめのように感じられてしまうこともあります。私は今回の出来事を通して、ネット上での軽い気持ちの行動でも、人権に関わる大きな問題になり得るのだと実感しました。

この出来事があってから、みんなでどうすればよかったのかを話し合いました。「送る前に本人に確認すればよかった」「嫌だと言われたらすぐに消すべきだ」といった声を出し合ううちに、だんだんと前向きな雰囲気になっていきました。私はこのことをきっかけに、クラス全体が以前よりも相手の気持ちを考えて行動するようになり、少し成長できたように感じています。

人権とは、誰もが安心して自分らしく生きるために必要な大切な権利です。それを守るためには、特別なことをする必要はなく、日常の小さな場面で思いやりを持って行動することが第一歩なのだと思います。相手がどう感じるかを想像すること、嫌だと伝えてくれた気持ちを尊重すること。それが人権を守ることにつながるのだと実感しました。

私は今回の経験を通して、「自分の言葉や行動に責任をもつ」ということの重さを学びました。これから先もきっと、友達や周りの人と意見がぶつかることはあると思います。しかし、そのときに「人権」という視点を思い出せば、相手を尊重する行動を選べるのではないかと思います。私はこれからも、自分の言葉や行動に気をつけて、周りの人を大切にできるようにしたいです。そして、小さな思いやりを積み重ねて、みんなが安心して過ごせるクラスをつくっていきたいと思います。

## 便利さとやさしさ

広島県 神石高原町立神石高原中学校 3年  
谷川 菜々華（たにかわ ななか）

先日、スーパーで買い物をしていた時のことです。レジの横で一人のおばあさんが困っている様子を見かけました。そのスーパーにはセルフレジが導入されていて、多くのお客さんが自分で操作して会計をしていました。しかし、そのおばあさんは操作方法が分からず、タッチパネルの前で戸惑っていました。そばにいた若い店員さんが対応していましたが、とても冷たい態度で、面倒くさそうに「ここを押してください」と早口で言うだけでした。おばあさんは不安そうに何度も画面を見て、結局さらに時間がかかってしまいました。その姿を見て、私は胸が痛くなりました。

セルフレジは便利で効率的です。私自身も普段から利用していて、並ばずに会計ができるのはとてもありがたいと思っています。しかし、一方で使い方に慣れていない人にとっては、とても大きな壁になるのだと気づきました。特に高齢の方にとっては、画面の文字が小さかったり、操作が複雑だったりして、難しいことが多いはずです。それなのに、店員さんの対応が冷たいと、余計に不安になってしまいます。買い物は誰にとっても生活に欠かせないものであり、安心してできるものでなければならないのに、そのおばあさんは「自分は迷惑な存在なのか」と感じてしまうのではないかと思い、とても悲しい気持ちになりました。

この出来事を通して、私は「技術が進む社会の中で、人権はどう守られていくべきか」ということを考えました。人権とは、誰もが安心して生活し、尊重されながら生きる権利だと学びました。セルフレジやキャッシュレス決済など、便利な技術は次々と生まれています。しかし、それが一部の人だけにとって便利で、他の人にとっては大きな負担になるのなら、それは本当に平等な社会といえるのでしょうか。高齢者や障害のある人も含めて、すべての人が安心して利用できるように工夫することが、人権を大切にすることにつながるのだと思いました。

また、このとき私は「自分には何ができたのだろう」と考えました。もし勇気を出して「お手伝いしましょうか」と声をかけていたら、おばあさんは少し

でも安心できたかもしれません。困っている人を見ても、つい「店員さんがいるから大丈夫だろう」と思ってしまうことがあります。でも、店員さんの対応が冷たいときには、周りにいる私たちが手を差し伸べることも必要です。人権は大きな制度や法律の話だけでなく、日常の小さな思いやりの中でも守られていくものだと感じました。

これから社会はますます便利になり、デジタル化も進んでいくでしょう。しかし、その進歩がすべての人にとって本当に「やさしい」ものであるためには、幅広い世代や立場の人々に配慮した工夫が必要です。例えば、文字を大きく表示できる機能をつけたり、分かりやすい案内を置いたりすることが考えられます。また、店員さんの対応についても、困っている人に寄り添う気持ちを持つことが大切だと思います。技術を支えるのは結局人の心であり、思いやりの心がなければ、どんなに便利な機械でも誰かを孤独ににしてしまうことがあると感じました。

今回の出来事を通して、私は人権について新しい視点を持つことができました。人権を守るということは、特別な大きなことではなく、身近な生活の中で「相手の立場を考えること」から始まるのだと思います。もしまた同じような場面に出会ったら、今度は勇気を出して声をかけてみたいです。そして、将来どんな技術が生まれても、誰もが取り残されない社会をつくっていける人になりたいと思います。



## 見えない壁の向こう側

三重県 松阪市立嬉野中学校 3年

刀根 蓮（とね れん）

僕がまだ小学校に入る前、中国の北京にある母の実家で暮らしたことがある。その経験は、人権という言葉の意味を深く考えるきっかけとなった。

それまでの僕は、日本に住む普通の子どもだった。言葉の通じない場所で暮らすのは初めてだった。中国語はまったく聞き取れず、周囲の子どもたちが何を話しているのか全然わからなかった。ただ、そこに見えない壁があるような、僕だけが仲間はずれになっているような気配をずっと感じていた。

ある日、それまで一緒に遊んでくれていた友達が突然僕を避け始めた。近づいてもそっぽを向かれ、遠くから指をさされて笑われたりした。なぜ避けられたのかわからず、胸が張り裂けそうだった。まるで僕だけが世界から切り離されたように感じた。

少し成長してから、その理由を知った。僕があ頃の話をもとにすると、母は静かに語ってくれた。

「あの時、近所に日本人を嫌う子がいたの。昔、日本と中国は戦争をして、多くの中国の人が辛い思いをした。その記憶が今も残り、日本人に良い印象を持たない人もいるの。でも、それは蓮のせいじゃない、悪くないよ。」

それを聞いて僕は胸が苦しくなった。自分が何をしたわけでもないのに、日本人であることだけが理由で嫌われた。それがとても悲しかった。

母は続けて、こう教えてくれた。

「中国では、昔の戦争のことを学校で詳しく学ぶから、日本に対して複雑な思いを持ってしまう人もいるのよ。」

その言葉を聞いて、あの出来事に少しだけ理由を見つけた気がした。けれど、すぐに納得できるわけではなかった。

その後、再び中国を訪れたときのこと。記憶がよみがえり、ふとこんな考えが浮かんだ。

「もしかして中国の人たちは、日本人のことをよく思っていないのかもしれない。」

それでも、母や祖父母をはじめ、家族はみんな僕や父を大切にしてくれていた。だからこそ、そのことがうまく理解できず、心の中は混乱していた。その混乱の中で、相手の気持ちを知ろうとするより、自分を守ろうとして僕は心に壁を作ってしまった。話しかけられても素直に笑えず、目が合うと不安になった。知らないうちに、差別された傷が心に影を落とし、僕もまた中国の人たちを偏った目で見えるようになっていた。

そんな偏見に気づかせ、僕の中にあった見えない壁を取り除いてくれたのは、母の中国人の友人だった。その人はいつも僕に優しく接してくれ、言葉が通じない僕に笑顔で話しかけてくれたり、美味しい料理を作ってくれたりした。ある日、僕は母に聞いた。

「どうしてあの人は、家族でもない日本人の僕にも優しくしてくれるの？」  
母は微笑んで言った。

「蓮のことを、日本人とか中国人とかじゃなく、大切な一人の人として見ているからよ。」

その瞬間、自分が抱えていた大きな過ちに気づいた。僕は差別されたことを悔しく感じていたのに、いつの間にか自分も中国人に対して偏見を持ってしまうていた。見えない壁を作っていたのは僕自身だった。差別とは見た目や言葉の違いだけでなく、「どうせ〇〇だから」と決めつけてしまう気持ちの中にこそ存在するのだと気づいた。しかもそれは、自分でも気づかないうちに生まれてしまう。

日本で暮らす今、外国から来た人や異なる文化を持つ人を見ると、あの頃の記憶がよみがえる。友達が「〇〇人ってさ…」と何気なく言ったとき、それは本当に正しいのか。自分もまた、壁を作っていないだろうか。そうやって、心の中で何度も問いかける。

これから先、もし日本語がうまく話せなかったり、周りとなじめずに困っている人がいたら、今度は僕がその人に歩み寄りたい。かつての自分がしてほしかったように、まずは笑顔で話しかけたい。そして、その人が心から自分はひとりじゃないと思えるよう、寄り添える人になりたい。

誰かの痛みにそっと寄り添うこと。それが人を人として見るということだと、今ならわかる気がする。大切なのは、国籍や言葉ではなく、その人の心を見ようとする姿勢だ。きっとそれが、人権を守る第一歩なのだと思う。僕はこれからも、人との違いを尊重し、どんな国の人とも対等に接する人でありたい。そして、自分が味わった悲しさを、誰にも味わわせたくない。その思いを胸に、心の中の見えない壁を見つめながら、生きていきたい。

見えない壁とは、国と国の間だけでなく、人と人の心の中にもある。けれど、

その向こう側には、理解や共感、友情がきっと待っている。勇気を出して一步踏み出せば、その壁の向こうで助けを求めている誰かに、僕の手が届くはずだから。その瞬間、見えない壁はきっと消えて、光が未来を照らすだろう。

## 制服は私を自由にする

福岡県 福岡教育大学附属小倉中学校 2年  
古野 佐奈（ふるの さな）

朝の教室。私はいつものように、ズボンの制服で席に向かう。友達の視線がふと足元に向かうのを感じても、もう気にしない。スカートかズボンか、それを選べるのがこんなにも自分を楽にしてくれるなんて、以前の私は知らなかった。

小学生の頃、私はずっとズボンをはいていた。自転車に乗ったり、公園を走ったりするにはスカートより動きやすかったし、冬の寒さもしのげた。でも中学に進学すると、私は「なんとなく」スカートを選んだ。周りの女子がみんなそうしていたからだ。

入学して半年が過ぎる頃、私はスカートに違和感を覚えるようになった。風の日の通学、寒い朝、サックスを吹く時。どれも小さな不便だけれど、毎日積み重なると、それは無視できないものになった。

「ズボンのほうが、私には合っているかもしれない。」そう思ったのは、ちょうど私の誕生日が近づいていた頃だった。私は思い切って、母に「ズボンの制服がほしい」と伝えた。最初、母は「スカートの方が可愛いと思うけど…」と少しためらっていた。でも、私の強い気持ちを理解してくれて、誕生日プレゼントとして買ってくれることになった。私は本当に嬉しかった。

夏冬どちらでも使えるように、夏用のズボンを選んだため、届くまでに二～三ヶ月ほどかかった。待っている間は少しもどかしかったけれど、「ようやく自分らしい制服が手に入る」と思うと、楽しみで仕方がなかった。

ズボンが届いて、初めてそれをはいて登校した日、私はわくわくしながらも少し緊張していた。「女子なのにズボン？」という空気を感じるかもしれない。そんな不安を抱えながら教室に入ると友達が  
「え、ズボンじゃん！」  
と声をかけてくれた。

「うん、動きやすいし、こっちのほうが好き。」

と答えると、

「似合ってるよ。」

と笑ってくれた。驚いた顔をする子もいたけれど、それでも私は自分の選択に自信がもてた。

制服には、「女子はスカート」「男子はズボン」というイメージがまだまだ根強く残っている。誰かがそのイメージから外れると、「どうして？」と不思議がられる。でも私は、自分が自然に感じる服装を選んだだけだ。性別に関係なく、自分に合った服を選べる自由。それは見た目の問題ではなく、自分の気持ちを大切にすることだと思う。

とはいえ、すべての場面でズボンを選ぶわけではない。私は吹奏楽部の演奏会本番では周りにあわせてスカートをはくことにしている。みんながローファーを履いている中、一人だけ運動靴だと目立つように、まだズボン女子が珍しがられる世間では、余計なところで目立ってしまうと考えるからだ。特にみんなと「揃える」ことが求められる部活だからこそ、自分の思いだけを押し通してはいけないと思っている。でも私はそれを辛いとは思っていない。それは「スカートをはきなさい」と言われていないからこそその納得感だと思う。大切なのは「選べること」だ。

最近では、「スカートをはきたい男子」の声もニュースなどで取り上げられるようになった。制服の選択は、ただのファッションや身だしなみの問題ではない。私たちがどんな価値観の社会で生きるのかということに関わっている。

国連のSDGsにも、「ジェンダー平等を実現しよう」という目標がある。性別による役割やイメージに縛られず、誰もが自分らしく生きられる社会を目指すこと。それは世界中が取り組むべき課題であり、制服の選択制もその一歩になると私は思う。

私にとって、制服は「決まり」から「選べるもの」に変わった。そしてその変化は、私の気持ちにも、自信にもつながっている。毎朝ズボンで登校するたびに、自分の意思で選んだことを思い出す。母も私の考えを尊重してくれたからこそ、私は今の自分でいられる。

制服が私をしぼるのではなく、自由にしてくれる—そう感じられる今、私は少し誇らしい気持ちで学校に向かっている。制服を通して「自分らしく生きる自由」を選べる社会がもっと広がっていくことを願っている。

## コンテンツの力

北海道 函館聾学校 2年  
福井 稜馬（ふくい りょうま）

ぼくは聾学校に通っています。小さい頃、家の近くの公園で遊んでいる子どもたちに、「一緒に遊ぼう。」と声をかけてよく遊んでいました。ときには、中学生や高校生、そして大人とも遊ぶことができました。ぼくは両耳に補聴器をつけていますが、それでバカにされたり無視されたりすることは一度もありませんでした。それが当たり前だと思っていました。

そんなある日、「聲の形」という映画を見ました。主人公は聴覚に障がいがあり、あまりしゃべることができない女の子で、その子をいじめる男の子との様子が描かれた学園アニメです。ぼくは、「聴覚に障がいがあり、話せないだけでいじめられるのだろうか？」と正直驚きました。

「でも、アニメだけの話で、現実にはありえないのでは？」と思いいろいろ調べてみると、予想に反して、子どもだけでなく社会人を含む大人もいじめられる事件があるということが分かりました。他の人と比べて能力が低いから当たり前だと思われ、給料を下げられたりパワハラを受けたりしたことがあると書かれていました。ぼくの当たり前は、社会の当たり前とは違っていたのです。

そのとき、何か変な疑問がわいてきました。「大人の社会でもいじめられることがあるというのに、ぼくと一緒に遊んでくれた人たちは、どうしてぼくをバカにしなかったのだろうか？」もちろん、一緒に遊んでくれた人たちは優しくて、あまり気にしない性格だからという理由があるのかもしれませんが。しかし、ぼくが考える一番の理由は、「聲の形」という映画によって、障がいを持っているからという理由で、いじめてはいけないという気持ちを持つようになったからではないでしょうか。実際、一緒に遊んだ人たちに尋ねてみると、「映画の名前は忘れたけど、そういう内容の映画があったのは覚えている。」と答えた人がほとんどでした。そのため、映画やアニメによって、障がい者も同じ人間だという尊重を持つようになったようです。この尊重という気持ちを表す言葉の一つに「リスペクト」というものがあるということを学校の先生に教えてもらいました。早速辞書で調べてみると「リスペクトとは、ありのままの相手に敬意を持つ、尊重する」という意味で、だれかと比べて秀でている人を敬う気持ちとは違うというこ

とでした。

実は「聲の形」には続きがあります。小学校でいじめを受けていた女の子が転校することになり、今度は女の子をいじめていた男の子が周りにいじめられることになるのです。そして、この二人は高校で再会し、昔の出来事を許し合うという運命をたどります。この場面を改めて考えてみました。「許す」ということは、ただ過去をなかったことにするのではなく、お互いの痛みを本当に理解しようとするのだと感じました。簡単なことではないけれど、人と向き合う第一歩なのかもしれません。言葉にできない思いがあっても、心を通わせることはできるのだと気付きました。それが、この作品が伝えたかった本当のメッセージの一つなのかなと思います。

この物語を通して、たとえ相手に傷つけられた過去があったとしても、もう一度向き合う勇気があれば、人と人はわかり合うことができると気付きました。誰かを尊重するということは、その人の過去も含めて受け入れるという意味もあるのかなと考えるようになりました。そして、いじめや差別のない社会をつくるにはそうした心のつながりが大切だと思います。リスペクトの気持ちはきっと許すことにもつながるはずです。

これからぼくができることを考えたとき、アニメやマンガなどの「コンテンツ」の力を使うことで、リスペクトという気持ちを誰もがもてるようになるのではないかと思います。実際、「聲の形」はフィクションですが、このようなコンテンツは障がいの有無、男女、年齢、住んでいる地域などにかかわらず、とても親しみやすいものです。そのため、学校の授業でこのような作品が取り上げられることで、子供のうちから相手に敬意を払う、尊重するという気持ちが育てられるかもしれません。また、大人になってからでも映画やマンガを通して忘れかけていた大切な気持ちを思い出すきっかけになるかもしれません。

また、コンテンツには、言葉で直接伝えるよりも心に残るものがあるので、ただ楽しむだけで終わらせるのではなく、そこから学んだことを行動に移すことができる人が増えてほしいとぼくは願います。そして、ぼく自身も誰にでも優しくできる人間でありたいし、これから出会う人にも障がいがあるなしに関係なく同じように接していきたいと思います。

## ヤングケアラーの境界線

鳥取県 米子市立福米中学校 2年

俵 亜凜（たわら ありん）

最近、ヤングケアラーという言葉をよく耳にする。ヤングケアラーとは、「家事や家族の世話・介護・感情面のサポートなどを行っている十八歳未満の子ども」のことで、このヤングケアラーと呼ばれる子どもが増えていることが大きな問題となっているそうだ。文部科学省と厚生労働省の調査では、私と同じ中学二年生の十七人に一人が「世話をしている家族がいる」と回答していて、クラスに一人から二人はヤングケアラーがいることになる。もしかしたら、私が知らないだけで、私のクラスにもヤングケアラーがいるのかもしれない。そして、私もヤングケアラーなのか？と思った。

私の母は、四年前コロナにかかり、重い後遺症が残った。全身の筋肉痛、記憶障害、集中力の低下、味覚障害、突然の脱力、音や光、においの過敏、激しいけんたい感などだ。一年間は起き上がることができず、寝たきりだった。だから、近所に住む祖父と祖母が毎日そうじに来てくれて、夕食を持って来てくれた。私と姉は、学校から帰ると、買い物や銀行など、母に頼まれた用事をしに行った。夜は食事の片付けなど家事をして、母のかみにドライヤーをあてたり、歯みがきをしてあげることもあった。母は私たちに負担をかけないように動こうとするが、体を動かすことができずいつも苦しそうにしていた。だから、私と姉は、勉強が忙しくても、友達と遊びに行きたくても、母のそばにいて助けを必要とする時は手助けをした。二年目、三年目、四年目と少しずつ回復し、今はだいぶ日常生活が送れるようになった。しかし今もまだ後遺症は治っておらず、母を手助けすることは多い。通院の日は付きそいが必要な時もあり私は学校を休むこともある。また、音や光、においに対する強い過敏や、気温が高い日は体温調節ができず急に倒れたり、人混みの中は手助けなしでは歩けなくなることがある。加えて、少しの活動で大きく体力を消耗するため、極力体力を使わないようにする必要がある。だから、外出をする時は車いすを使わなければならない。母は「私は歩けるのに」と文句を言うが、用心のためには仕方ない。しかし、母の見た目は普通の人と変わらず元気そうに見えるため、事情を知らない人は、元気そうな母をけげんそうに見てくる。また、子どもが親の車いすを押していると、ジロジロ



見てくる人もたくさんいる。私は気にしないが、そういう人はどんな思いで見ているのだろうか。

ヤングケアラーという言葉があることで、一人で悩み苦しんでいる子供を助けられるのかもしれない。しかしヤングケアラーという言葉があっても実際は、誰も何もしてくれないし、助けてもくれない。チラシを配られても、相談窓口に連絡する子供は少ないと思う。学校の先生や友だちに相談することも勇気がいる。では、どのようにして、悩んでいるヤングケアラーを助けることができるのか。例えば私のように家族が病気の場合は、病院と行政のつながりが必要だと思う。医師はかん者の体の状態により、生活する上でどんな困難があるか想像しやすい。そして家族の助けが必要な状態の時は、診察の中で誰がケアしてくれるのかなど話をすることで、ヤングケアラーの存在にも気づくことができ、早ければ先に防ぐこともできるかもしれない。そして、相談が必要な場合、家事育児支援や介護サービスなどが受けられるように行政につなげることができる。体の状態や収入、様々な事情で、行政のサービスが受けられないとしても、子どもが家族の世話をしなければいけない家庭であると気づいてもらうことができ、そこから違う形でも何か助けを得ることができるかもしれない。そしてまた、ヤングケアラーという言葉により、苦しんでいる大人がいるということにも気づいてほしい。本当は子どもに負担をかけたくないのに、どうしようもない家庭もある。母もヤングケアラーという言葉を見聞きするたびに、心が苦しくなるという。

家族が助け合うのは当然だし必要だと思う。しかし、どこまでが子どものお手伝いで、どこからがヤングケアラーになるのか、その境界線はどこなのか？またその境界線を誰が決めるのか？そして私もヤングケアラーなのか？

ヤングケアラーという言葉を作ったのなら、文字だけの発信ではなく、行政が受け身の支援をするのではなく、子ども目線で、もっと身近な助けとして動き出してほしいと思う。

## 沈黙という加担

北海道 旭川市立東光中学校 1年  
小川 梨彩（おがわ りさ）

もし、目の前で誰かが傷つけられていたらあなたは声を上げれるだろうか。  
あの日、私はそれができなかった。

小学四年生の秋、休み時間の廊下に女子五人の輪があった。その輪の中には、私の友達もいた。彼女たちは何かをひそひそ話し、時折顔を見合わせて笑っていた。楽しそうな笑い声が廊下に響く。でも、輪の中の友達の表情は固く、ずっと俯いたままだった。

私は足を止めて様子を見ていた。再び響く笑い声。友達に目を向けた時、一筋の涙が頬を伝って床に溢れる。その瞬間、はっとした。「助けなきゃ」その気持ちでいっぱいだった。それなのに、何もできなかった。声を上げたら、自分が悪者扱いされたり変に思われるかもしれない。そんな恐怖で足が地面に縫い付けられたように動かない。心は必死に叫んでいるのに、声は出なかった。恐怖に負けた私は、そのまま通りすぎるだけだった。振り返る勇気すらもない自分に腹が立った。

次の日から、友達はいじめの標的で陰口や無視、仲間外れなど、陰湿な行為をくり返された。しかし、いじめはエスカレートしていくばかり。わざと聞こえるように飛び交う心無い言葉が友達を苦しめた。それでも私は何もできなかった。ただ、見ているだけの自分が情けなくてたまらない。日に日に友達のお日様のような明るい笑顔も消えていく。次第に、友達は学校に来なくなってしまった。

教室には空いた席がポツンとあった。机の中に溜まっていくプリントを見る度に胸が痛む。「あの時、一言でも声をかけられれば」そんな後悔が心から消えない。

ある日、学校で人権教室があった。そこではじめて、私は「傍観者」の存在を知った。

その日からずっと考えた。あの日の私はどんな存在だったのか。自分でも気づきたくなかった。だけど気づいた。見て見ぬふりをした私は、沈黙という形でいじめに加担していたことに。私は「傍観者」として友達を傷つけた。

年月が経っても、あの日の記憶は決して消えなかった。むしろ、時を重ねるご

とに心の奥深くに刻まれる。廊下に響いた笑い声、友達の頬から溢れた涙、忘れてはいけない記憶が度々よみがえる。後悔の波は、時と共に形を変えて何度も押し寄せた。

中学生になった今、私は、あの日の自分を二度と繰り返さないと心に決めた。もし、また目の前で誰かが傷つけられていたら、後のことを恐れる自分ではなく、勇気を出して誰かを守れる自分になる。「やめなよ」と直接言えなくても、「大丈夫？」と寄り添うことはできる。小さな勇気かもしれないけれど、沈黙して加担する自分よりもずっといい。

人は誰でも、いじめの「傍観者」になる可能性がある。傍観者はただその場にいただけの人ではない。表面上は何もしていないように見えても、その沈黙や無反応は、被害者に「味方はいない」という絶望を与え、加害者には「してもいい」という許しを与えてしまう存在だ。つまり、傍観者は、見て見ぬふりという形でいじめに加担してしまう。

誰かを守るためには声を上げなければいけない。声を上げることは勇気がいる。次は自分が狙われるかもしれない、仲間外れにされたり無視されたりするかもしれない。その恐怖はとても大きい。しかし、声を上げないことにも責任がある。沈黙は、そこにいる誰かが傷つくことを許してしまう行為だから。あの日の私がそうだったように。

いじめを完全になくすことは簡単ではない。でも、見ている人が「それ、やめようよ」と勇気を出せば空気は変わる。その場で勇気が出せなくても、先生や頼れる大人に伝えるだけでもいい。声を張り上げることだけが、誰かの味方になることじゃないからだ。

私にできることは多くないかもしれない。でも、あの日の後悔があるからこそ、私は動ける。もう二度と、誰かを孤立させる側にはならない。誰かが助けてくれるのを待つ人ではなく、自分が助ける人になる。私はこれから、沈黙ではなく、行動で人を守る人間でありたい。この覚悟が、誰かの人生を守る力になると信じている。

## 違いを隠さずにいられる社会へ

佐賀県の中学校の生徒の作品

私には聴覚障がいがある。しかし、そのことは、ほんの数人の親しい友達と先生だけが知っている。できることなら他の人には知られたくない。なぜなら、聞こえにくさを持っていることが、「ふつう」からはずれていると見られ、私の「違い」を隠さなければならないと感じているからだ。親には、「補聴器をつけるのは、目が悪い人がメガネをかけるのと同じなんだから、気にすることはないよ」と言われる。しかし、私はどうしても気にしてしまう。見た目では分からないけれど、実は聞こえにくいということを人に知られるのが怖い。周りとは違う、そんなふうには思われたくない。だから、私は聞こえにくさを隠し、いつもなるべく「ふつう」に見えるようにと考えて行動している。

例えば、教室でのグループ活動や、先生の指示が飛んでくるような場面では、聞き逃さないようにと常に神経を張りつめている。周囲の人が突然笑い出したとき、何が面白かったのか分からないまま、とりあえず笑ったふりをしてごまかすことがある。本当は何が起きているのか知りたいのに、聞き返せず、ただ合わせるしかない。そんなとき、「また聞こえなかった」と胸がぎゅっとしめつけられる。「聞こえない自分」が目立つことは、やっぱり怖いのだ。

今、私は受験生だ。勉強することは嫌いではない。やればやるほど結果にあらわれるので、努力を続けることは苦ではない。これまでも、つまずいたときは自分なりに工夫して乗り越えてきた。しかし、どれだけ努力を重ねても、どうにもならない壁がある。それが、英語のリスニングテストだ。

私の難聴は、高音域が特に聞き取りづらいという特徴がある。英語は日本語よりも高音域の音が多く、音がつながったり消えたりするため、私にとっては非常に聞き取りづらい言語だ。話されている内容が所々抜けて聞こえるため、意味を正確に理解するのがとても難しい。

私は学習面で他の人に遅れをとらないよう、努力を重ねてきた。小学校六年生のとき、母は、英語のリスニングで私が苦労すると考え、英会話ラジオを聴くよう勧めてくれた。それ以来、私はラジオを毎日聴き続けている。継続することは苦ではなく、むしろ楽しいと感じる。しかし、これだけ毎日努力しているのに、リスニング力が伸びている実感がないのは、とても辛い。努力すれば報われると

信じてきた私にとって、この壁はあまりにも高く、悔しさでいっぱいだ。

リスニングの音声は、私には少しかすれて聞こえる。言葉の一部が抜けてしまうと、文の意味全体がつかめなくなる。試験中は「聞き取らなきゃ」とあせるほど、集中できなくなる。周りの人は何気なく聞き取っているように見えるのに、自分だけが取り残されているような気がして辛くなる。

高校入試では、リスニングテストの免除という制度はないと聞く。席を前の方にしてもらったり、音量を上げてもらったりという配慮はあるかもしれない。しかし、それは健聴者とまったく同じ条件とは言えないと思う。私にとっては、たとえ音を大きくしても、聞き取れない音は聞き取れないままだからだ。その状態で点数をつけられるということは、正直なところ不公平だと感じる。大学入試ではリスニングテストの免除制度があると聞いた。しかし、その場合はリーディングの点数が二倍になるという仕組みで、それもまた平等ではないように思う。制度があるだけましだと考える人もいるかもしれないが、私からすれば、どの制度にも「本当の公平さ」は足りていないように思える。

私は以前、配慮を受けることにうしろめたさを感じていたことがある。「こんな配慮を受けて、私はズルをしているのではないか」とさえ思った。その気持ちを親に打ち明けたとき、「それは合理的配慮って言うんだよ」と教えてくれた。私はそのとき、初めてその言葉を知った。合理的配慮とは、その人が持っている力を正しく発揮できるようにするために、必要な助けをすることだ。合理的配慮を受けることは決して特別なことではない。私は、それがあたりまえのこととして受け入れられる社会になって欲しい。

今の私は、聴覚障がいについて堂々と話すことはまだできない。しかし、これから先の人生でずっとごまかしていくことが正しいとは思わない。自分の困難を受け入れ、必要な配慮をきちんと伝える勇気を持つと同時に、他の人が求めている配慮にもきちんと耳を傾けられる人でありたい。そして、障がいがあっても、それを隠さずにいられる社会に、誰もが自分の「違い」を隠すことなく、互いに認め合えるようなやさしい世の中になってほしい。

## 発達障害だから気付くこと

長崎県 長崎市立片淵中学校 2年  
山田 秀祐（やまだ しゅうすけ）

僕は、ASD と ADHD を併せ持つ発達障害者です。自分の気持ちを伝えることや、衝動的な行動を抑えることが苦手で、今まで、周りと同化するように自分や物事を客観的に見るための訓練をしてきました。

そのような生活を送っていく中で気付いたことがあります。発達障害は、見た目では障害かどうか分からない「見えない障害」故に、「見えない無意識の差別」を受けてしまう事があるのです。

今年の春、一枚の家庭教師のチラシを目にしました。そのチラシには「発達障害でも大丈夫！」とあったのですが、「発達障害でも」という言葉が僕はどうしても気になりました。「発達障害だから勉強が出来ない」と言われているように感じたのです。見る人が見れば気にもならないと思いますが、見る人によっては不快に感じる無意識の差別があることもまた事実です。

また、「仕事は『できる人』のモチベーションを下げる『困った人』の対処法」を紹介するビジネス啓発書が、炎上したことを知りました。その本には「ASD は異臭を放ってもお構い無し、ADHD は人の手柄横取り」と書かれていたり、発達障害者をサルやナマケモノのイラストで描いてあったりなど、障害者差別を助長する内容でした。筆者は、「差別的意図は全く無かった。」と主張していましたが、だからこそ僕は、このことが発達障害への誤解や無意識な偏見で差別に繋がってしまうということを、多くの人に理解してほしいと思います。「ここ十年で発達障害の認知は広がったが、正しい理解が広がっているか」というとそうではない。」これは発達障害の方のブログの一文なのですが、全くその通りだと思いますし、言われてみればむしろ間違った情報が流れる事で、「無意識の差別」を加速させている気がします。「発達障害は治る」と思っている人もいますが、発達障害は治療や、環境を整えることによって改善できるものの、完全には治りません。これも「認知は広がっているが理解は広がっていない」事の証だと思います。

僕が発達障害で「差別」を受けた事があるか母に聞いてみた所、「その事を思い出すだけで涙が出てくる。」と言って話をしてくれました。僕が幼い頃は、特

性が今よりも強かったので、すぐ癇癢を起こしてしまったり手が出てしまったりして、周りと馴染む事が難しく、母も辛い思いをすることが多かったそうです。その中でも、「どなたでも参加できます！！」となっている教室に参加させてもらえなかった事が特に辛かったそうです。母は、自分が付き添うなどの提案をしたそうなのですが、「前例がない」との理由で受け入れてもらえず、悔しくて悲しかったと話していました。でも母は、実際に迷惑をかけている事に対して申し訳ないという気持ちもあったので、仕方ないと思うしかなかったそうです。その話を聞いて、見えない差別によって辛い思いをするのは本人だけではないという事を知り、母の気持ちを想うと涙が出てきました。実際世の中には仕方なく受け入れられない事もあり、「受け入れられない＝差別」となる訳ではありませんが、「前例がない」と言い続けていても何も進歩しませんし、そのような事を続けていたから、発達障害者は今こうして差別を受ける事があるのではないかと考えたのです。

このような事を当事者が言うのと、迷惑をかけている事を正当化したいだけではないかと思われてしまうかもしれません。ただ、発達障害者も人間です。辛いことは辛いですし、不快な事は不快です。「発達障害だから」といってまともじゃないと決めつけられる、「発達障害だから」といって後ろ指を指される、相手にそのつもりがなくても知らず知らずのうちに差別されている、それらは、その人の心に深い傷をつけていくことになります。そもそも「障害＝普通ではない」訳ではありません。世界中の人口のほとんどが発達障害者だったら、きっと今健常者と言われている人たちは「普通ではない人」という立場になります。そして僕は、周りに迷惑をかけたい訳ではありません。発達障害だから勉強が出来ない訳でもないですし、発達障害だから意思疎通が出来ない訳でもありません。

「差別を無くそう」と言っても、差別をしている認識がなければ難しいと思います。ただ言えることは、発達障害者は「困った人」ではなく、「困っている人」です。発達障害だからこそ気付けることもあると思います。差別を無くすために正しい理解をもっと知ってもらいたいし、これから広めていきたいと思います。

## 言葉の壁より、心の橋を

宮崎県 宮崎市立久峰中学校 3年

鳥原 紗英（とりはら さえ）

私は中国で生まれ、日本と中国の両方で育ってきた。父は日本人、母は中国人。私にとって二つの国はどちらも「ふるさと」であり、自分の一部である。

これまで、何度も新しい学校に通い、新しい友達と出会い、新しい環境で生活してきた。中国では「日本人だ」と言われ、日本では「中国人でしょ？」と聞かれることがよくあった。どちらも間違いない。でも、私は、「私は私」だと思っている。

ある日、日本の学校で男子生徒に、「中国人」とあだ名のように呼ばれたことがある。からかい半分の口調だったが、私は少しショックを受けた。中国人が嫌だったわけではない。私は日本国籍だし、国籍や出身で人を呼ぶこと自体が、失礼で不快に感じた。まるで、「あなたはこっち側じゃない」と線を引かれたような気がして、悲しかった。

この出来事をきっかけに私は「人を一つのラベルで決めつけること」の怖さを意識するようになった。人は、出身や見た目、話す言葉だけでその人のすべてが決まるわけではないのに、なぜ多くの人が無意識のうちに誰かを分類し、無神経な言葉を投げかけてしまうのだろう。

でも、言葉や文化が違って、笑ったり助け合ったりして心はつながると思う。しかし、年齢を重ねるにつれて、もっと複雑な現実にも気づくようになった。SNSやニュース、コメント欄などには、「中国人はマナーが悪い」「歴史を反省していない」など、心ない言葉があふれていた。誰か一人の行動を、まるで国全体の特徴であるかのように言い、それを信じてしまう人がいることに驚いた。そんな決めつけや偏見を言う人の姿はとても醜かった。そして、中国に対しての悪口も、日本に対しての悪口も、どちらも「自分自身の一部を否定されているような気持ち」になる。

こうした問題は、日本と中国の間だけで起きているのではない。世界中で、国や文化、宗教、見た目の違いなどによって、人と人の間に「壁」ができてしまっている。SNSでは、事実と違う情報があっという間に広まり、誤解や偏見が強まってしまうこともある。私たちは、知らず知らずのうちに「見た目」や「国籍」



で人を判断してしまっているのかもしれない。

だからこそ、私は「人と人、国と国をつなぐ橋」のような存在になりたいと思うようになった。たとえ、言葉が通じなくても、文化が違ってても、相手の気持ちを理解しようとする努力があれば、心はつながる。私はその「橋」をかける一歩として、日ごろから誰かを一つのラベルで判断しないように意識している。そして、私自身が持つ二つの文化を活かして、周りの人と異なる価値観を共有することで、互いの理解を深めたい。

人権とは「一人ひとりが自分らしく生きるための土台」だと私は考える。見た目や出身、名前や話し方だけで誰かを決めつけず、その人自身の中身を見ようとする。それは特別なことではなく、今日からでも誰もが始められることだ。そして、あの日のように「中国人」と呼ばれて、傷ついた私がいたように、何気ない一言が、誰かの心を深く傷つけているかもしれないことを多くの人に知ってもらいたい。

「言葉の壁より、心の橋を」。この言葉には、私の願いと決意がこめられている。本当に大切なのは、国や文化の違いではなく、その人の思いや生き方を尊重すること。たとえすぐに分かり合えなくても、お互いに歩み寄る気持ちを忘れなければ、きっと橋はかかっているはずだ。

差別や偏見のない社会は、誰か一人で作るものではない。私たち一人ひとりの意識と行動によって、少しずつ形づくられていくものだ。私はこれからも、「心の橋」をかける努力を続けたい。そして、いつか誰かの背中をそっと支えられるような、あたたかい存在になりたいと思っている。