

令和7年度
交流の作文コンクール

第73回 入賞作品集



公益財団法人 千葉県肢体不自由児協会

ご あ い さ つ

「交流の作文コンクール」は本年度より、今までの「手をつなぐ作品展」から名称は変わりましたが、障がいのある人もない人もお互いを理解し合い、共存できる社会を目指すことを目的とした作文コンクールであることは変わりません。作文募集には、県内の小学校、特別支援学校からご応募をいただき厚く感謝申し上げます。

例年、11月10日から12月10日まで「手足の不自由な子どもを育てる運動」が全国的に繰り広げられます。

公益財団法人千葉県肢体不自由児協会でもこの運動の一環として「愛と友情の絵はがき」「チーバくんクリアファイル」等の募金活動で児童、生徒のみなさまにご協力をいただいております。

また、この運動の事業のひとつとして、千葉県をはじめ、千葉県教育委員会、千葉市教育委員会、毎日新聞社千葉支局の共催で障がいのあるかたたちとの交流や障がいについての理解を深めてもらえるようこの作文コンクールを実施しています。例年、小学校からの応募が少なく、今年唯一、1点の応募作品は、知事賞という最優秀作品に選ばれました。作品数が1点のため、残念ながら小学校長会会長賞は該当作品なしという結果となりました。もっとたくさんの児童・生徒のみなさんに応募いただけるよう努力したいと思います。

入賞作品は、ご自身が障がいをもっている方の作品も多く、日頃の生活の様子や不便さ、社会への提言などが書かれ、読み手は、気づきや反省すべきことをあらためて考えさせられました。また、将来の夢や日頃努力されている姿にはエールを送りたい気持ちになりました。出来れば、障がいの無い方の障がいに対する思いなども文章にして綴っていただければと思います。

今年も、入賞した作品を作品集として掲載いたしました。1人でも多くの方にご覧いただることを願っております。

最後に、この作品展にご指導、ご協力くださいました関係機関の方々、ご応募いただきました学校の先生方、また、日頃から当協会の事業をご支援くださっている皆様にあらためてこころより感謝申しあげごあいさつとさせていただきます。

令和8年2月

公益財団法人 千葉県肢体不自由児協会

理事長 白井正一

作文入賞者

千葉県知事賞

吉本 愛莉（長柄町立日吉小学校 3年）

題名

けんかもするけれどなかよしの妹

千葉県教育委員会教育長賞

井上 莉子（筑波大学附属聴覚特別支援学校 中学部 2年）

聞こえないということ

千葉市教育委員会教育長賞

高橋 ほのか（千葉県立桜が丘特別支援学校 高等部 3年）

大変と書いて大きく変わる

毎日新聞社 千葉支局長賞

青柳 圭祐（千葉県立桜が丘特別支援学校 高等部 3年）

障害を持っていることは特別じゃない

千葉日報社社長賞

内山 陽愛（大網白里市立増穂中学校 1年）

寄りそうことの大切さ

NHK 千葉放送局局長賞

梶田 千夏（千葉県立桜が丘特別支援学校 高等部 3年）

相談することの大切さ

千葉県小学校長会会長賞

該当作品なし

千葉県中学校長会会長賞

齋藤 唯央（大網白里市立増穂中学校 3年）

自分の「障害」との向き合い方

千葉県特別支援教育研究連盟理事長賞

竹川 真園（千葉県立桜が丘特別支援学校 高等部 2年）

陸上部が教えてくれたこと

千葉県肢体不自由児協会理事長賞

長嶋 春汰（大網白里市立増穂中学校 2年）

支え合って生きていく

総評

毎日新聞社千葉支局長

竹内良和

千葉県内の小学校、中学校、特別支援学校から、今年も歴史ある「交流の作文コンクール」に素晴らしい作品が寄せられました。未来を背負う皆さんの力作が共生社会の礎になりゆくものと確信します。

私も審査員として作品を読ませていただきました。学校生活や地域での体験活動などを踏まえた、若者らしいみずみずしい感性にあふれた作品が目立ちました。とりわけ、障害のある皆さんのが、さまざまな葛藤を経ながら、社会や自身の未来を手探りで開こうとする姿には目を見張りました。

聴覚特別支援学校に通う生徒さんは、「『聞こえないこと』には良いこともある」と静かに、かつ力強く訴えました。周囲からの同情ともとれるようなく視線を感じて、「私は聞こえないことで苦労してきたのだろうか」と自身と向き合います。そして聴学校に通つたからこそ、かけがえのない友達に出会つて日々が輝いていることや、手話が会話によるコミュニケーションよりも大いに優れる点があることに気づき、聞こえないことが「個性」だと受け止められる社会になることを望みました。

実体験が具体的にわかりやすく書かれており、説得力のある作文でした。この作文を何度も読み返しながら、聞こえない世界を生きているからこ

そ、内面に深い思索が生まれ、感性も研ぎ澄まされていたのではないかと、私は僭越にも感じました。

話は少しそれますが、「チャッピー」という言葉を

ご存じでしょうか。生成AI（人工知能）のチャットGPTのニックネームで、2025年の新語流行語大賞にノミネートされました。AIは私たちの生活に身近になり、これから生活を飛躍的に便利にさせることは論を待たないでしょう。

翻つて、AIが世の中の多くの仕事を担うようになつてしまい、近い将来、人間の出る幕はなくなつてしまふのではないかとも心配されています。ただ、私は皆さんの作文を読み、AIが人間の英知を超える日は、まだまだ来ないと改めて感じました。

なぜなら、AIは自ら問いを立てることはできません。今回、皆さんがこの作文で「自分は何を訴えようか」と心と頭を使って悩みながら、オリジナルのテーマを紡ぎ出したようなことはできません。

決定的なのは、人間のように「悩む」ことができないで、葛藤もありません。情緒もなく、例えば、人を好きになつてドキドキする胸の高鳴りも、大切な人を失つて息をするのも苦しいような気持ちも、仲間たちと物事を成し遂げた時のすがすがしさも、AIには持つことができません。だから、人の心を動かすことはなかなかできないのです。

悩みや感動、無意味と切り捨てられるような心の営みからこそ、人は希望をふくらませようと努力を重ね、新たな世界を創る英知や知恵が生み出されていくのだと思います。つまりAIにより生産された葛藤なき文章は、皆さんが書かれた作文とは対極にあるのです。

人生は長いので、自分を見失いかけたり、自信が持てなくなつたりすることが何度もあると思います。そんな時は、こんなに素敵な作文を生み出すことができた自分を思い出していただければうれしいです。

私のように感性が鈍りきつた大人たちはどう頑張つても、未来への道を大きく開きゆくことはできません。一方、若い皆さんは、何者にでもなれる可能性にあふれた年代です。未来への希望を託します。

最後に、こんなに素敵な皆さんをお育てになられた保護者の方々に心からの賛辞を贈ります。



令和7年11月28日（金）
社会福祉センター会議室にて審査会開催

作文入選作品

千葉県知事賞

けんかもするけれどなかよしの妹

長柄町立日吉小学校

三年 吉本 愛莉 （あいり）

「五、四、三、二、一、（ゼロ）ドッカーン。」

わたしは、ふたごの妹とサンドイッチゲームをするのが大好きです。サンドイッチゲームは、わたしと妹の手と手をかさね合わせてカウントダウンをし、（ゼロ）になつたら、わたしと妹は、声を合わせて、大きな声で

「ドッカーン。」

と、さけびます。わたしと妹が考えたオリジナルの手あそびです。かなしいきもちのとき、心がモヤモヤしているとき、サンドイッチゲームをすると、しぜんとえ顔になり、元気が出できます。

わたしと妹は、二〇一七年一月六日、ふたごとしてたん生しました。わたしも妹も生まれたときから、のうにしようがいがあります。わたしは、足が少しふ自由ですが、歩くことはでき

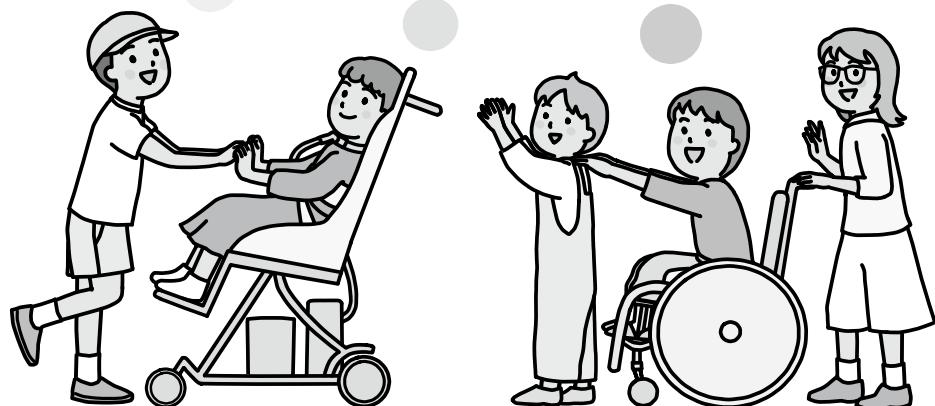
ます。妹は、車イスで生活をしています。好きな食べものも、とくいな教科もちがうけれど、わたしたちは、いつも一しょです。

妹は、とても元気で、負けずぎらいなせいかくです。一人でゲームをしていて、妹が負けそうになると、妹が、

「負けたくない。」

と言いながら泣いてしまいます。そんな妹を見ると、次は、妹にかたせてあげようと思ひます。でも、ゲームのおわりが近づいてくると、わたしも負けたくないと思い本気をだしてしまいます。妹は、負けたくやしさで泣いて、わたしも一しょに泣いてしまいます。二人で大泣きしても、すぐにわらつて仲直りします。たくさんけんかもするけれど、妹は、大切です。わたしも妹もしようがいがあるけれど、いっぱいわらつてすごしています。大へんなことも、二人ならのりこえられます。

しようがいがある人も、ない人も、みんなちがつてみんないいんだと思ひます。みんなが仲よくしたら、きっとえがおいっぱい、やさしさいっぱいの世界になると思つています。



千葉県教育委員会教育長賞

聞こえないということ

筑波大学附属聴覚特別支援学校

中学部 二年 井 上 莉 子

私は、耳が聞こえません。

そう言うと、「苦労していそ」「かわいそ」と思われることがあります。私は聞こえないことで苦労してきたのだろうか。たとえば、こんな経験があります。公共の場のざわざわした中で、友達との会話がうまく成り立たず、ついていけないと感じたことがあります。みんなが楽しそうに話して盛り上がっているときに、ただけが話の内容が分からず、つまらない気持ちになることもありました。また、お店で注文するとき、店員さんの声が聞き取れず、「もう少し大きな声で話してくれませんか」「もう一度言つてもらえますか」とお願いすると、困ったような顔をされたこともありました。最近は、失敗してもいいから、やつてみようと実際に自分で注文する練習をしていますが、注文するところが怖くなつたことは事実です。

「聞こえないこと」により、このような苦労が確かにあります。ですが、私は「かわいそ」だとは思いません。「聞こえないこと」には良いこともあります。耳が聞こえます。

一つ目は、聴学校に通つてゐるからこそ、大切な友達に出会えたということです。私には、友達がたくさんいます。ずっと小さい頃から一緒に友達もいますし、遠くの県から通つてきている友達もいます。いろんな友達と毎日たくさん笑つたり、いろいろな場所の話や地域によつての違いを聞けたりもします。通常の学校に通つていたら、きっと今の友達には出会えていなかつたと思います。そう考えると少しさみしい気持ちになります。みんなと一緒に過ごす時間が私にとつて大事なものになつていて、だから、聴学校に通えて本当に良かったと思いますし、通わせてくれた親にも、みんなと出会えたことにも、とても感謝しています。この出会いがなかつたらと思うと今の毎日が幸せなのだと改めて実感します。

二つ目は、手話の便利さです。小学生のときは、手話ではなく音声と「サイン」と呼ばれるコミュニケーション方法を使つていてました。サインは覚えやすいけれど、一文字ずつ表すのでは、会話をするのが大変でした。中学生になりました。手話なら単語で表すことができ、表現がスマートです。読み取りもしやすいので、手話のほうがずっと使いやすいと感じました。私が所属しているバレー部の大会のとき、体育館内は音が響きやすく、また、試

合中の声出しや他校の応援する声が重なつて、とても聞き取りにくい状況でした。そんな中、先生が大きな声を出すことなく、手話で私に話しかけてくれました。ざわついた中でも先生の言葉がはつきり伝わり、「手話つて本当に便利だな」と思いました。「もつと手話を覚えたい」と強く思った瞬間でもありました。

「聞こえないこと」には、一般的なイメージ通り大変なことももちろんあります。もし聞こえていたらと思う瞬間もあります。ただ、それだけではないと私は思います。私は「聞こえないこと」を通して、大切な友達や便利な手話、そして自分を大切に思える経験に出会つてきました。私にとつて、聞こえないことは自分らしさの一つであり、個性だと思つています。

だから、「かわいそ」と思わないでほしいのです。聞こえないということがどういうことなのか、もつと多くの人に知つてもらえたなら、聞こえない人に対してのイメージが変わると思います。聞こえないことが個性と受け入れられるような世の中になつてほしいと思つています。

千葉市教育委員会教育長賞

大変と書いて大きく変わる

「大変と書いて大きく変わる」この言葉は私が小学生の時に先生から聞いた言葉だ。

道はなく、辛い気持ちになるという印象が大きかった。そのため、現状を変えたいと思っても、大きな行動に移せずにいた。障がいを持つ私は、中学卒業までは地元の学校に通っていた。周りの友達に恵まれ、先生方の配慮のおかげで楽しい思い出ができた。その一方、皆と同様に活動に参加できず、こんなにもできないことが多いのかと思い、自分に自信が持てなくなつた。

高校は、地元から離れた支援学校に入学した。沢山の先生方、少人数のクラスなど大きな環境の変化があったが、一番の違いは希望者だけに限定されず、全員に役割が回ってくることだった。私は、人前に立つて活動することが得意ではなかったので不安だった。しかし、周りの友達や先輩が行事の役割や生徒会活動をしている姿を見て、憧れの気持ちもあつた。そんな中、一年生の終わり頃に三年生の先輩の作文を読み、三年間の気持ちや行動の変化に、人つ

てこんなに変われるんだと感銘を受けた。それでも、私は他人事で自分には変われる自信がなかった。

そんな私に転機が訪れたのは、生徒会長への立候補だ。きっかけは、二年次の生徒会書記の経験だ。先輩方にリードしてもらいながら、話し合いや行事の運営に携わるうちに誰かの役に立つことの楽しさを知った。そして、自分から役割を受け、意見を出せるようになった。この経験が、自分に少しの自信を与えてくれた。

ば、話し合いでなかなか意見が出ない時、まずは自分が提案してみた。すると、メンバーも次第に意見を出したり賛成したりしてくれるようになり、全体に呼びかけるだけでなく、一人ひとりに問い合わせることで、より意見が出やすくなつたと感じた。また、自分で全部やるのではなく、役員にお願いをして役割分担ができるようになつた。さらに、普段の学校生活においても、自分から話しかけることへの苦手意識が薄れていき、様々な人と打ち解けて話せるようになつた。

期になつた。私は先生から生徒会長への立候補を勧められていたが、生徒会長は人前に立つて活動する機会が多く、責任の重さを感じていた。しかし、自分を変えるために挑戦したいと思い、立候補した。その結果、当選でき、三年生になつた四月から生徒会長になつた。それから、新しい生徒会役員と話し合いや掲示物作りの活動を行つた。だが、活動していく上で困難を感じる場面もあつた。例えば、意見を聞いても意見が出にくい時に、メンバーの思つていることをどう引き出すか、自分自身がどう意見を出すか悩んだ。また、生徒会活動と学校生活の

両立も以前より手こずつた。責任のある役割が増え、行事の準備や活動に休み時間を使うことがあり、時間の使い方やスケジュール管理が大変であった。しかし、こうした大変さと同時に、自分の成長も感じるようになつた。例え

毎日新聞社千葉支局長賞

障害を持つことは特別じゃない

千葉県立桜が丘特別支援学校

高等部 三年 青柳圭祐

僕は生まれつき障害があり、日々車椅子に乗つて生活をしている。スポーツや外出など、

さまざまな場所に行くときには、よく公共交通機関を利用している。駅のエレベーターや道などで、いろいろな人とすれ違う。小さな子どもからお年寄りまで、本当にさまざま。

僕は生まれつき障害があり、日々車椅子に乗つて生活をしている。スポーツや外出など、さまざまな場所に行くときには、よく公共交通機関を利用している。駅のエレベーターや道などで、いろいろな人とすれ違う。小さな子どもからお年寄りまで、本当にさまざま。

二つ目は、僕自身が「嬉しい」と感じることだ。まだ高校生の僕にとって、子どもたちが車いすに興味を持つて声をかけてくれるのは、「障害」を怖がらずに、ちゃんと向き合つてくれているように感じるからだ。知らないものに

対して、人は不安になつたり、避けたくなつたとだつた。小さな子どもとすれ違つたときに、「どうして車いすに乗つているの?」「足が悪いの?」とつぶやかれた。実はこういう声をかけられることは、よくある。そのたびに、僕は二つのことを思う。

一つ目は、小さな子どもでも「車いす」という言葉を知つているということだ。一見すると「当たり前」と思う人もいるかもしれない。でも、僕は「どうして知つているのだろう」と考える。身近に車いすに乗つている人がいるのかかもしれないし、テレビやアニメなどで見たのか

かもしれない。最近では、障害に関するテレビ番組や、車いすをモチーフにした特撮ヒーローなど、自分自身もよく目にするようになった。そういったメディアのおかげで、障害について

知る人が少しずつ増えてきているのかもしれない。だから、子どもが車いすを知つてることに、安心する気持ちになる。

これから先、自分自身、様々な人と関わりを持ちながら、自分らしく生活していきたいと考える。そして将来、障害のある・ないに関わらず、互いに理解し合える社会になつてほしいと、強く願つている。



寄りうことの大切さ

大網白里市立増穂中学校

一年 内 山 陽 愛

私の親戚に小児マヒのおばあさんがいます。私の母の叔母にあたる人で、だんなさんを亡くして一人暮らしをしていました。

おばあさんは、つえや支えがないと一人では歩けません。手も、私たちのようにつかえません。お話しも、よく聞かないと聞きとれません。一人暮らしはできないので、おばあさんの兄にあたる人が一緒に暮らすようになりました。車で三十分くらいのところなので、私の母も、時々様子を見に行っています。おばあさんは老人ホームに行くのをとても嫌がります。自宅で、介護してくれるヘルパーさんに来てもらうのも、嫌がります。でも、一人でおふろに入ることもできず、オムツをしていても一人では交換することもできず、着がえをするのも困難です。ペットボトルのふたも、あけることができません。なぜ不便な自宅にいることにこだわるのかを、母に聞いてみました。だんなさんとの思い

出がつまつた家であること、介護という言葉に

抵抗があること、あまりまわりの人や他人に迷惑をかけたくないことなど、理由があるようですが、でも、近所の人や親戚の人は皆心配してい

ます。大人がなかなか解決できないことなので、もちろん私にはどうすることもできません。

なぜ、自分の思い通りに暮らしていくことができないのでしょうか。誰かががまんするしかないのでしょうか。今の、何とかなつていて

ごしていくのでしょうか。ですが、何とかなつている今の状況も、あと数ヵ月で変わるようです。今、一緒に暮らしているおばあさんのお兄さんが、車の免許を返納するそうです。そうなると、病院に行くことも、買い物に行くこともできなくなります。それでも、おばあさんは老人ホームには行きたくないそうです。

私は、誰かに頼つてもいいのではないかと思いました。おばあさんの考え方を変えることは、難しいことですが、誰かに助けてもらうことは、はずかしいことではないと思います。障がいがあつても寝たきりではないので、何かしらの楽しみもあると思います。一日一日を少しでも楽しく、快適に過ごしていくために、少

た。母はおばあさんに会うたびに、「何か手伝うことある?」と聞いています。とても大事な一言だなと感じました。最近は、買い物とか、

着がえとかを少しずつ母にたのむようになつてきました。おばあさんの気持ちが少しだけ変わったのは、母が一般的な考え方を押しつけずに、「手伝うことある?」とおばあさんに寄りそつたからなんだと気づきました。

私も、自分の考えを押しつけず、相手に寄りそつた考えをもちたいです。困っている人に気づけるように、また、困っている人を少しでも助けることができるようになりたいです。そして、自分が困つたら、「助けて」と口にしようと思いました。



NHK千葉放送局局長賞

相談することの大切さ

千葉県立桜が丘特別支援学校

高等部 三年 梶 田 千 夏

私は相談することが苦手だ。相手にこの言葉を言つたら、相手からどう思われるのかを極度に気にしてしまう。

小学生、中学生の頃は、市立のエレベーターのある学校で生活を送つた。高校は特別支援学校で学校生活を送つていて、学校の中では、クラスの話し合いやグループ活動で自分の意見を出すことが難しかつた。また、他人の目を極度に気にしてしまうので、先生やクラスメイトから「どう思われているのか」と深く考えてしまい、話しかけることも難しかつた。

中学三年生の進路活動の時、不安が増えて、入学試験の手続き間際に不登校になつてしまつた。「学校に行かないといけないけれど、どうすればいいのか分からない。」という気持ちでいっぱいだつた。母と祖母に応援してもらい、「行きたくない。今後の進路が大切だとわかっている。でも、学校怖いな。」という気持ちがある中でも頑張つて登校することができた。登校すると担任の先生と対面で話をした。いろいろな感情が込み上げてきて、その場で泣いてしまつた。進路で不安なことや他人の目が気になることを素直に話した。先生は優しく慰めてくれた。その時思ったことは「早く相談すれば、困らなくてよかつた。」と感じた。

高校二年生の冬、また同じような気持ちになりました。進路で不安なことや他人の目が気になることを素直に話した。先生は優しく慰めてくれた。その時思ったことは「早く相談すれば、困らなくてよかつた。」と感じた。

高校二年生の冬、また同じような気持ちになりました。欠席の時は放課後、先生から電話が来ているいろいろ話したけれど、学校に行く気にはならなかつた。先生から欠席日数の話をされた時は、行かないといけないと想い始めた。この時も母と祖母に応援してもらい遅刻して行つた。学校には着いたけれど、足が進まなく気持ちが複雑で泣いてしまつた。通りかかった先生が担任の先生を呼んでくれた。「頑張つたね。」と言われた時はさうに泣いてしまつた。先生から「今日はどうする。」と言られて帰るか迷つた。勇気を出して登校した。落ち着くまで待つてもらい、教室ではなく保健室で話を聞いてくれた。今困つてていること、他人の目を気にしきてしまふこと、いろいろなことを話しながら、給食を食べた。先生の話を聞いているうちに、「全部、完璧ではなくても大丈夫。少しのことでも相談していい。」ということに気が付いた。

それは、自分は相談することは本当に苦手で、言わずに溜め込みすぎてしまうことがわかつた。不安なことや疑問に思つたことはすぐ相談するように意識していきたいが、私の性

格上、誰にでも相談できるタイプではない。だから、相談しやすい家族、先生、デイサービスのスタッフに今は相談している。相談すると気持ちがリフレッシュでき、次に向かつて進むことができている。

今は高校三年生で卒業が近づいてきた。今まで、相談をしてきた先生やデイのスタッフと相談ができなくなつてしまふ。この先、少しずつ相談できる人を増やしていきたい。残りの学校生活で、「相談ができる」自分になりたい。



千葉県中学校長賞

自分の「障害」との向き合い方

大網白里市立増穂中学校

三年 齋 藤 唯 央

皆さんは、「障害者」と聞いたとき、どんな人を思い浮かべるだろうか？身体障害、知的障害などを持っている人を思い浮かべる人が多いと思う。

私は、足に障害を持つている。しかし、障害としては症状がまだ軽い方で、普通に日常生活

幼稚園、小学校低学年の頃は、とにかくみんなと同じになりたいという気持ちが強く、無理矢理でもいいからとムキになるほど、みんなと同じようにできない自分が嫌だった。靴もみんなと同じような靴が履けなくていかにも障害者が履くような靴だったから、それも嫌で、「みんなが履いているようなかわいい靴が履きたい」と思っていた。

でも、だんだん「自分」というものが分からようになり、「これは、みんなと同じようになりたい」とは言えない。だから、少しでも自立して生活ができるようになりハビリに通っている。

リハビリに来ると、車椅子に乗って呼吸器に繋がっている人や私よりも重い障害を持つている人を沢山目にする。そのたびに私は、「障害者としては、私は恵まれた方なんだな」と実感している。でも、普通の人として生まれたかったなと思う瞬間は数え切れないほどある。

私は、通常学級に通つていて支援級には、

通つてない。そのため、みんなと同じように学校生活を送ることができない。例えば、体育の授業だとみんなと同じようにすることが難しく、場合によつては全くできないこともある。

も当たり前になつたときは、「私にもできるのだ」と、とても嬉しくなる。

このように私は、みんなと違うことが多い。

でも、障害者だからこそ経験できたことも沢山

あつた。似たような障害を持つた人達で集まつて遊んだり、スポーツをしたりして、色々な人と関わることができて、そのおかげで沢山の楽しい思い出もできた。もちろん学校生活でも楽しい思い出が沢山あるけど、このような思い出は学校での思い出とは違つた特別感があり、私にとつての大切な思い出である。

これからも私は、沢山の大きな壁にぶつかつていくと思う。だけど、すぐに諦めないで全力でチャレンジしていきたい。



千葉県特別支援研究連盟理事長賞

陸上部が教えてくれたこと

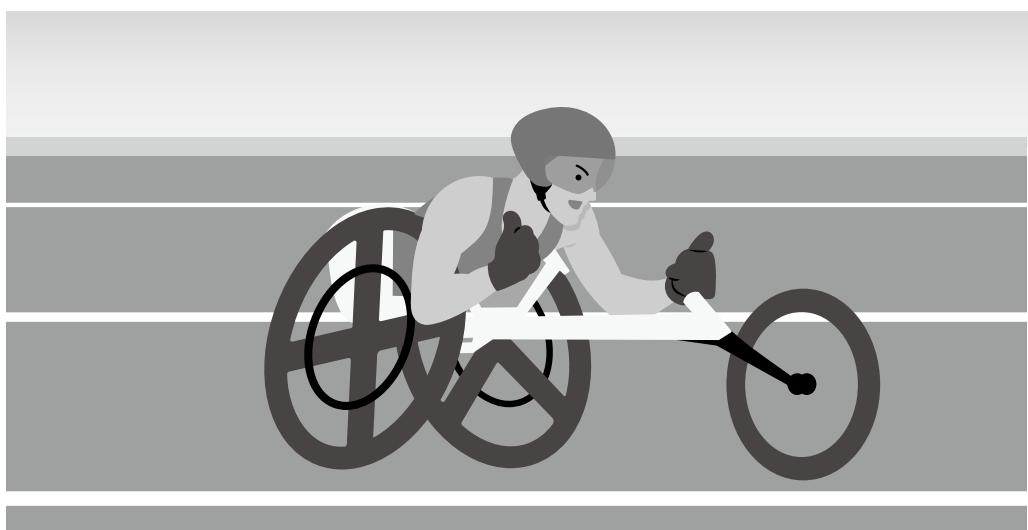
千葉県立桜が丘特別支援学校

高等部 二年 竹川真園

二〇二五年五月十一日日曜日。この日は千葉市スポーツ大会が開催された日だ。私は、一年生の冬頃から陸上部に所属した。昔から走つたり体を動かしたりすることが好きだった事もあり、とても興味を持ち入部することを決めた。中途半端な時期から入部したため、他の部員よりもなかなか上手に出来ないことが多々あつた。特に、それを感じたのは千葉市スポーツ大会までの練習期間だつた。私は、レーサーといふ陸上競技用車いすで練習し出場した。過去に乗つたことはあつたが部活動で乗ることは初めてだつたため、使い方がわからず、迷惑をかけてばかりだつた。それでも陸上が好きで千葉市スポーツ大会に出場したいという一心で、また一回一回が本番だという気持ちで練習に取り組んだ。元々、努力することが苦手な私は最初は、陸上は好きだけど本当に頑張れるかが不安だつた。しかし、練習を重ねるうちにどんどん楽しくなつていつた。練習の中でも特に私が楽しかつたのはタイムを計る時だつた。レーサー

経験が全然なかつた私は最初は他の部員よりもタイムが遅かつた。しかし私はタイムを計つていく上で気付いたことがあつた。それは、記録は他人と比較するのではなく自分と比較するものだ。つまり、陸上は他人との闘いではなく自分との闘い、ライバルは他人ではなく自分だ。これが陸上部、更には千葉市スポーツ大会が私に教えてくれたことだ。今までは、ライバルは他人（仲間）だと思い込んでしまつてた。だから本当に頑張れるかが不安などというふうに思つていたのかもしれない。ライバルは自分だということを知つてからの練習では更にやる気が出てきて、そのおかげでタイムが徐々に縮まつていつた。そして迎えた千葉市スポーツ大会。結果は惜しくも大会新記録とはならなかつたが自己ベストを更新することが出来た。私は、自己ベストが更新された時に陸上部での練習でライバルは自分だということに気付けて本当に良かつたと思つたし陸上部がそのことを教えてくれたことに心の底から感謝している。

今回の陸上部での練習期間や千葉市スポーツ大会を通して一番学んだことは、ライバルは自分だということだ。また、諦めないで努力し続けることの大切さも学んだ。この経験を生かして、常に向上心を持ち何事にも努力し続けていこうと思う。



千葉県肢体不自由児協会理事長賞

支え合つて生きていく

大網白里市立増穂中学校

二年 長嶋 春汰

僕の家の近くには、老人ホームや障害者用の就労支援作業所があります。小さい頃の僕は、正直に言うと、「少しそこが暗く、中が見えなくて、とても怖い。」そういう感想を持つていました。ですが、ある出来事によつて、僕の印象は一変しました。

僕がまだ小学生のころ、自転車に乗つていたら、友達と正面衝突してしまいました。友達は無傷だったので、僕はひざとうでをけがしてしまいました。その時、老人ホームに行つてゐるおばあさんが、その老人ホームの職員に僕がけがをしてしまつたと伝えてくれました。そして、職員さんが助けてくれたのです。救急箱の中からばんそうこうを取りだして、貼つてくれました。さらに、車で家まで送つてくれたのです。僕は、この施設を怖がつていていたことを後悔しました。「こんなに優しい人達が、この施設の中にいたんだな。」と思つて、不安な気持

ちはとつくに消え去つていきました。そして、就労支援作業所の人達にあいさつをすると、大きな声でにこやかに返事をしてくれて、とてもうれしく、とても気持ちが晴れやかになります。

昔は、怖い、暗いと思つていたところが、本当は明るく、優しい人達がいっぱいいるところなんだなと思ひ、なんだかとても安心しました。

そして、僕は気付いたのです。僕が怖がつていた理由は、その施設の人達とあまり関わりがなく、特に話したこと、会つたこともなかつたからだと。だから、僕は、「小さい頃の僕のように、暗い、怖いなどと思つてゐる人を減らしたい。」と考へました。そこで、学校で地域と交流する場をもうけてほしいと僕は思いました。そうしたら、前の僕のような人を少しでも減らすことができ、地域も仲良くなれると思ひます。さらに、仲良くなつたことによつて、災害時や非常時の時に助け合えると思うからです。そして、もう一つ、学校でやつてほしいことがあります。それは、高齢者や障害者の制度について教えてほしいのです。なぜなら、もしそ自分が高齢者や障害者になつた時に、そういうことが少しでもわかつていれば、その制度にのつとつた行動をとることができることからです。

さらに、迷惑をかけずに済むと思うからです。是非、そうしていただけると有難いです。

これからも、僕は生きていきます。ですが、いつ、自分がこうなつてしまふかはわかりません。事故や病気によつて、障害を持つてしまふかもしません。いつかは年を取つて高齢者になります。だから、これは他人事ではなくて、自分のことだと思つて考へていかなければなりません。このような問題を自分のことのように考へて、これから的人生を歩んでいきたいと思います。



～交流の作文コンクール～

主 催 公益財団法人千葉県肢体不自由児協会
千葉県 千葉県教育委員会
千葉市教育委員会 毎日新聞社千葉支局

後 援 千葉日報社 NHK千葉放送局
千葉県小学校長会 千葉県中学校長会
千葉県高等學校長協会
千葉県特別支援教育研究連盟



令和7年度
「手足の不自由な子どもを育てる運動」募金頒布品
愛と友情の絵はがき・チーバくんクリアファイル



令和7年度

交流の作文コンクール

第73回 入賞作品集

発 行 令和8年2月

編 集 公益財団法人 千葉県肢体不自由児協会
〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-5
千葉県社会福祉センター内
TEL 043(245)1732
FAX 043(245)1742

印刷・製本 三陽メディア株式会社