

# Human Rights

令和5年度

第42回 全国中学生  
人権作文コンテスト

## 横浜市大会 作文集

横浜市人権啓発活動ネットワーク協議会

横浜市・横浜人権擁護委員協議会・横浜市人権擁護委員会・横浜地方務局

横浜市教育委員会

第42回

全国中学生人権作文コンテスト

横浜市大会作文集

# はしがき

昭和二十三年（一九四八年）十二月十日に国際連合総会で世界人権宣言が採択されたことを記念して、毎年十二月四日から十日まで人権週間が設けられています。

これにあわせて、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、横浜市人権啓発活動ネットワーク協議会と横浜市教育委員会の共催で「全国中学生人権作文コンテスト横浜市大会」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の作文を書くことを通じて人権尊重の重要性や必要性についての理解を深め、豊かな人権感覚を身につけることを目的としています。

本年度は、一二九校、五五、四七〇編に及ぶ多数の作品が寄せられました。

コンテストに寄せられた応募作品はいずれも中学生らしいみずみずしい感性に富み、人権問題について自ら真剣に考えて意見を述べたものばかりで、応募された皆様の真摯な姿勢には心を打たれるものが

あります。

この作文集は、校内審査を経た六〇二編から、一次審査で五六編、二次審査で五十編を選考し、さらに最終審査で最優秀賞、優秀賞に選ばれた二五編を収録したものです。より多くの方々にお読みいただき、身近な生活の中で人権尊重の輪が広がることを願ってやみません。

終わりに、コンテストの実施にあたり多大な御尽力をいただきました、審査に関わられた先生及び多くの関係者の皆様方に対し、心から感謝申し上げます。

令和五年（二〇二三年）十二月

横浜市人権啓発活動ネットワーク協議会

（横浜市・横浜市人権擁護委員協議会・  
横浜市人権擁護委員会・横浜地方法務局）

横浜市教育委員会

## 【審査講評】

第四二回全国中学生人権作文コンテスト横浜市大会に、市内一二九校から五五、四七〇編の作品を御応募いただき、ありがとうございます。また、参加された各校の先生方におかれましては、熱心に御指導いただき、また審査にあたられましたことに厚く御礼申し上げます。

日頃の自らの体験を通じて感じたこと、考えたことを人権の視点から見つめ直し、一つの作品としてまとめ上げた中学生の皆さんの意欲と努力に心から敬意を表します。

応募作品のテーマは、高齢者や障害児者、外国人、疾病、いじめなど、幅広い分野から寄せられました。また、今回は、性的指向や性自認、ジェンダーに関することを取り上げた作品も数多くありました。

作品の多くは、家族や友人、地域の人との日常のふれあいを通じての、ふとした気づきや心の動きを素直に表現しており、その感覚の鋭さに、はっとさせられる作品もありました。

中学生の皆さんが人権作文を書くことで培った「人権の視点」を、これからも永く持ち続けてくださることを願っております。

横浜市大会においては、校内審査を経た作品について、市立中学校国語研究会の先生方による一次審査、教育委員会事務局指導主事による二次審査を行い、最終審査で最優秀賞など各賞を決定いたしました。最優秀賞のうち、「あなたならできる」「当たり前について、僕が考えたこと」「悪意のない差別の難しさ」「僕の好きなもの」「頑張らなくてもいい障害者」「生命の選択」「共生社会の実現のために」「これからも、ありがとう」を神奈川県大会の優秀賞として推薦しましたことを御報告いたします。

審査員の皆様には、御多忙の中、審査に御協力いただきましたことに改めて御礼申し上げます。

最後に、この作文集が、中学生のみならず、広く市民の皆様が人権について考えるきっかけとなれば幸いです。

審査員長 小林 千恵子

(横浜市人権擁護委員会 会長)

# 目次

はしがき

審査講評

入選者紹介

## 最優秀賞

### ●横浜市長賞

あなたならできる

横浜市立篠原中学校

二年

林

恩綺

7

### ●横浜市教育長賞

当たり前について、僕が考えたこと

横浜市立緑が丘中学校

三年

福草薨

孝介

10

悪意のない差別の難しさ

横浜市立大道中学校

三年

福

和花

13

### ●横浜人権擁護委員協議会長賞

僕の好きなもの

横浜市立鶴ヶ峯中学校

三年

嵩田

愛祈

16

頑張らなくてもいい障害者

横浜市立もえぎ野中学校

一年

玉川

佳歩

19

●横浜市人権擁護委員長賞

生命の選択

共生社会の実現のために

横浜市立大正中学校……………

二年

根岸明日己

… 21

横浜市立瀬谷中学校……………

三年

福留希心

… 24

●横浜DeNAベイスターズ賞

これからも、ありがとう

横浜市立上白根北中学校……………

三年

福地晴叶

… 27

●横浜F・マリノス賞

つながりを生きるために

横浜市立仲尾台中学校……………

二年

藤井菜月

… 30

●横浜FC・ニッパツ横浜FCシーガルズ賞

「心のバリアフリー」

横浜市立生麦中学校……………

一年

藤井彩音

… 33

●横浜ビー・コルセアーズ賞

「当たり前」ってなんだろう

横浜市立岩井原中学校……………

一年

匿名

… 35

●横浜キヤノンイーグルス賞

口ぐせ

横浜市立浦島丘中学校……………

三年

中村結衣

… 37





入選者紹介（敬称略）

最優秀賞（横浜市長賞）

林 りむ

恩綺 えんき

あなたならできる

横浜市立篠原中学校 二年

最優秀賞（横浜市教育長賞）（氏名五十音順）

草薢 くさなぎ

孝介 こうすけ

当たり前について、僕が考えたこと

横浜市立緑が丘中学校 三年

福 ふく

和花 のどか

悪意のない差別の難しさ

横浜市立大道中学校 三年

最優秀賞（横浜人権擁護委員協議会長賞）（氏名五十音順）

嵩田 たけだ

愛祈 あいだる

僕の好きなもの

横浜市立鶴ヶ峯中学校 三年

玉川 たまがわ

佳歩 かほ

頑張らなくてもいい障害者

横浜市立もえぎ野中学校 一年

最優秀賞（横浜市人権擁護委員長賞）（氏名五十音順）

根岸明日己

生命の選択

横浜市立大正中学校 二年

福留 希心

共生社会の実現のために

横浜市立瀬谷中学校 三年

最優秀賞（横浜DeNAベ이스ターズ賞）

福地 晴叶

これからも、ありがとう

横浜市立上白根北中学校 三年

最優秀賞（横浜F・マリノス賞）

藤井 菜月

つながりを生きるために

横浜市立仲尾台中学校 二年

最優秀賞（横浜FC・ニッパツ横浜FCシーガルズ賞）

藤井 彩音

「心のバリアフリー」

横浜市立生麦中学校 一年

最優秀賞（横浜ビー・コルセアーズ賞）

匿 名 「当たり前」ってなんだろう……………横浜市立岩井原中学校 一年

最優秀賞（横浜キヤノンイーグルス賞）

中村 結衣 口ぐせ……………横浜市立浦島丘中学校 三年

優秀賞（氏名五十音順）

葦名 朋美 起立性調節障害への理解……………横浜市立森中学校 二年

新井 宙希 人の数だけ「普通」がある……………横浜市立旭中学校 三年

伊藤 瑠依 認知症との向き合い方……………横浜市立岩井原中学校 二年

瓜谷 康佑 考えるということ……………横浜市立老松中学校 一年

古賀ゆのん 私とみんなの宝物……………横浜市立新井中学校 三年

立花 たちばな  
凜音 りんのん

「自分らしく生きる」……………横浜市立すすき野中学校 三年

田所 たどしろう  
咲月 さつき

「みんなと同じ」は素晴らしいこと？……………横浜市立秋葉中学校 三年

中澤 なかざわ  
舞優 まゆ

「私の痣、素敵でしょ。」……………横浜市立山内中学校 一年

中島紅友里 なかじま くゆり

祖父母から学んだこと……………横浜市立田奈中学校 三年

中谷 なかたに  
百花 ももか

「今の私を形作るもの」……………横浜市立青葉台中学校 二年

匿 名

俺は私じゃない。……………横浜市立中川中学校

山口 やまぐち  
大明 ひろあき

「障がい者と家族」……………横浜市立港南中学校 一年

山崎 やまざき  
瑛士 えいし

開かれる道……………横浜市立上白根北中学校 三年

入賞（氏名五十音順）

赤穂 あかほ  
泉美 いずみ

自分の個性と誰かの個性……………横浜市立中和田中学校 三年

飯田 いいだ  
裕俊 ひろとし

心にゆとりを……………横浜市立錦台中学校 三年

石田	いしだ	衣穂	いお	私たちがやるべきことは	……………	横浜市立日吉台中学校	三年
岩佐	いわさ	智梨	ともり	となりのいじめとSOS	……………	横浜市立富岡東中学校	三年
岡田	おかだ	夏帆	かほ	子どもの権利	……………	横浜市立東永谷中学校	二年
織田	おりた	彩愛	あやな	意図せず起こりうる差別	……………	横浜市立十日市場中学校	三年
小野寺	おのてら	結	ゆい	ありのままの自分で	……………	横浜市立南中学校	二年
賀川	かがわ	栞帆	しほ	繋ぐ言葉	……………	横浜市立深谷中学校	三年
コルビー恵美	えみ	おたがいを受け入れられる社会へ	……………	横浜市立軽井沢中学校	……………	横浜市立栗田谷中学校	一年
佐々木佑一朗	ささきゆういちろう	「死ぬ」権利	……………	サレジオ学院中学校	……………	横浜市立市場中学校	三年
佐藤 優衣	さとう ゆい	「私は6組さんだから」	……………	……………	……………	横浜市立森中学校	一年
佐藤 由菜	さとう ゆな	相手の気持ち	……………	……………	……………	横浜市立栗田谷中学校	三年
澤田 悠雅	さわだ ゆうが	ヤングケアラーは身近な問題	……………	……………	……………	横浜市立栗田谷中学校	三年
周 家寅	しゅう かいん	言葉の強さ	……………	……………	……………	横浜市立横浜吉田中学校	一年

高野 真帆

バナナがみんなを幸せに……………横浜市立南高等学校附属中学校 三年

千代澤京香

笑顔が咲き誇るように……………横浜市立軽井沢中学校 三年

土屋奈々桜

心のバリアフリー……………横浜市立万騎が原中学校 二年

徳長 奏佑

ありのままの自分で生きる……………横浜市立六角橋中学校 一年

廣瀬新之助

バリアフリーというよりも……………横浜市立蒔田中学校 二年

廣部 俊汰

僕の思う男女平等……………横浜市立六ツ川中学校 一年

松江 輝

たくさんの人と出会うなかで……………横浜市立青葉台中学校 三年

松野 歩

祖母の幸せのために……………横浜市立汐見台中学校 三年

本山 愛莉

それぞれの生き方……………横浜市立高田中学校 三年

横山 夏希

「あたりまえ」が覆い隠す差別……………横浜市立東野中学校 二年

渡部 桃

女や男である前に……………横浜市立東永谷中学校 一年



最優秀賞（横浜市長賞）

## あなたならできる

横浜市立篠原中学校 二年

林 りむ  
恩 えん  
綺 き

全ての人が持っている権利はあるのでしょうか。そんなものは存在しないかと思っていました。そしてこれからも存在するようにはならない、と思っていました。

私の父はマレーシア、母は台湾の人です。外国の血を引きながら日本で生活してきました。そのなかでたびたび疎外感を感じてきました。「日本の血は入っていないんだね」「日本人じゃないから分からないか」そんな言葉をかけられるたび、笑って流していました。でも、本当はつらくて、怖かったです。どう答えるのが正解なのか分かりませんでした。みんなと違うことを突きつけられた気がして悲しくなりました。高校や大学に会社：これからの人生を考えると気が遠くなります。就ける仕事も限られていますし、外国人を受け入れられない人にも会おうでしょう。悩みました。何もできない自分が嫌いになりました。そしていつしか自分の生まれ育った環境について話さないようになっていました。

そしてある日、アメリカから転校生が来ました。彼女はとても元気な人で、しばらくすると私も含め多くの人はオーバーすぎるリアクションから彼女を避けるようになっていました。それでも彼女は周りの言葉を気にしていないかのように堂々と生活していました。その後二人で話す機会があり、自分の生い立ちを話してみる

と彼女は特に驚いた様子もなく「そうなんだ」と言いました。私はその反応がとても嬉しかったです。人間として認めてもらったような気持ちになりました。こんなにも安心して話せる人が近くにいたのに、知ろうともしないで合わないと感じ、避けてしまった自分の行動を深く反省しました。心から謝罪をすると、彼女は「言ってくれてありがとう」と言い、どこか悲しそうな顔をしました。きっと私たちが感じていなかっただけですごく傷ついていたのでしょう。それは私も体験したことがあります、そのつらさを知っているはずですが、なのに自分の気がつかないうちに同じことをして人を傷つけてしまいました。それから偏見や先入観を持たないように意識して生活しました。すると自分が自覚しないうちにたくさん偏見や先入観を持っていたことに気がつきました。「欧米の人は背が高い」「アフリカの人はスポーツができる」そういった言葉を聞いて傷つき、未来を奪われている人がいるかもしれない。自分の何気ない言葉が誰かの人生を変えてしまうかもしれない。そう考えると自分の発する一言一言に気をつけようと心に誓いました。偏見や先入観は多くの人が自分が気づかぬうちに持つていて、身近にある武器の一つなのだと思います。

彼女と様々な話をするようになり、私は今までかけられた言葉や感じたことをうちあけてみました。彼女は「私もあつたなあ。でもそれらにとられ続けても仕方ないよ。それに恩綺はお父さんとお母さんがいなかったら生まれてこないし、血は変えられることじゃないでしょ？これから人生はどんどん広がっていくんだよ。大丈夫。あなたならできる」と言い、大きく深呼吸をしました。「あなたならできる」彼女の告げた8文字によって私の人生は変わりました。新たなスタートをきることができたのです。

そこからまた多くの人に出会い、関わり、そのたびに思うことがあります。未来は可能性に満ちているという事です。私は今日も話します、学びます、走ります。自分の可能性を知るために。全ての人に自分の人生

を自分の意志で決める権利があるのです。その人生の可能性は無限大です。しかし、誰かの一言によってその可能性が奪われることがあるのです。でも反対に誰かの一言によって可能性に気づくこともあります。だから世界に向かって叫びたいです。「あなたならできる」と。その言葉が世界の誰かを救うことができますように。



## 最優秀賞（横浜市教育長賞）

### 当たり前前について、僕が考えたこと

横浜市立緑が丘中学校 三年

草くさ 薨なき 孝こう 介すけ

僕たちには毎日学校へ行って「授業を受ける権利」がある。しかし、学校に来られない生徒にはそうした権利はないのだろうか。

毎日学校へ行き、教室で約六時間の授業を受けて下校する。僕はそれを小学生の頃は当たり前だと思っていた。だが、僕が不登校になった日からそれは当たり前ではなくなった。僕は現在中学三年生だが、集団の中で授業を受けることなど、他の生徒が当たり前に行っていることが苦手なため、二年生が終わるまでほぼ学校へ行けず、不登校になってしまった。ついこの前までだ。

二〇二一年度に学校を三十日以上欠席した不登校の児童・生徒は全国で二十四万人を超え、過去最多を記録したと、ある記事で読んだ。毎日六時間、集団で授業を受けるという環境が辛く、学校へ行きづらさを感じているのは僕だけでなかったことを知って、少し安心した。

今年度から僕の学校には校内ハートフルが導入されている。そこでは、クラスで授業を受けることが難しい生徒を支援するための部屋が設置されていて、僕も四月から利用している。

そして僕の学校のハートフルでは支援員の先生が、生徒一人ひとりに合った支援をしてくださっている。僕

のように授業に行きたい生徒は、授業を受けるのが辛いときに校内ハートフルで休息したり、ときには優しい言葉で背中をおしてもらったりするなど、それぞれの生徒に合った段階を提案してもらっている。同じように、教科担任の先生方もハートフルを利用して理解して対応してくれている。こうしたことは僕に、更にクラスに行くための勇気を与えてくれた。そのため、三年生になった今年から少しずつクラスへ行けるようになり、前よりも授業に行きやすくなった。校内ハートフルが設置されたことでどんなかたちであっても自分にも授業を受ける権利があるということに気づかせてもらった。

しかし、前向きな気持ちでいられるときばかりではないのだ。

例えば、僕は修学旅行へ行くかとても迷った。常に集団の中にいなければならぬが、僕は一つの挑戦として、参加することを決意した。修学旅行では、クラスメイトと楽しい思い出もでき、参加してよかったと思えた。反面、不安を感じていたように、周囲と同じように行動することができなかったこともあったため、周囲に迷惑をかけてしまったかもしれないという反省が残る。また、普段の授業で教室にいるだけでも、精神的に疲れてしまい、僕が楽しみにしていた授業に出られなかったときは悔しい思いをする。そんな思いをしてまで学校に行く理由があるのかと考えることがある。そんなとき、学校が嫌になってしまいそうになる。

けれども、久しぶりにクラスへ行ったときにクラスメイトが僕に声をかけて迎え入れてくれたり、先生方や友達が日頃から励ましや暖かい声をかけてくれたりする。そんなときに周囲が僕を受け入れ、認めてくれたような気がした。それが意欲となって、僕のエネルギーになっていく。そしてそのエネルギーをくれた周囲の先生方や友達に伝えられるように僕の今できることを全力でやりたいと思いつつ学校へ行くようになった。

ある日、クラスメイトに「最近クラスに来てるよね。」と声をかけてもらうことがあった。僕のクラスへ行

く努力がクラスメイトにも伝わっていたのだと感じた。また、大きな行事に関係する学活の時間に参加できることが増え、クラスが大きくまとまった瞬間を目の当たりにし、前よりもクラスが好きになった。

このように、僕がこれまでに経験したことを通して、先生方やクラスメイトはありのままの自分を認めてくれることに気がつくことができた。そして誰にでも、どんなかたちでも、授業を受ける権利があるのではないかと思えた。

多くの人が当たり前前にできるといふことを、できない人もいる。それができないと、後ろめたさを感じ、自分の意見を主張することを遠慮しなければならないような気持ちになる。しかし、どんな人にも等しい権利があるのではないだろうか。僕は校内ハートフルという環境に出会って、クラスメイトや先生方との交流をもてたことで、そのことに気がつくことができた。僕はその権利を周囲の人にも理解してもらい、より安心して過ごすことのできる環境が広がっていくことを願っている。また、不登校の生徒本人が、たとえ周りの生徒と同じことができなくても、権利があることを自覚し、自分自身を認められるようになってほしいと思う。



最優秀賞（横浜市教育長賞）

## 悪意のない差別の難しさ

横浜市立大道中学校 三年

福ふく 和のど 花か

今の世の中はウィズコロナの方向に向かっている。マスクをはずしたり、コロナ禍前に近い形での体育祭や修学旅行などができるようになり、やっと願っていた普通の学校生活が戻りつつある。しかし、コロナがなくなっただけではない。社会が、個人がコロナとの向き合い方、付き合い方を見つけ、コロナと一緒に生きていくことを受け入れた結果だろう。だが、すぐに受け入れられたわけではなく、受け入れるには長い時間がかかった。その中で、一つ取り上げたい問題がある。それは、「差別」についてだ。差別とは、「差をつけて扱うこと。区別すること。」だが、一概に「差別」と言っても、男女差別や障がい者への差別、人種差別など様々だ。

今から約一年前のことだ。この時はコロナ禍真っ只中だった。ある日の昼休み、私の入っている部活動のメンバーが顧問に召集された。そこで話された内容は、「今週いっぱい部活動の活動が停止になる」というものだった。大事なコンクールの前だったこともあり、みんなに焦りが見えた。話が終わり教室に戻る時には、「コロナになっちゃったの誰だろう」という声も上がっていた。この時、私は、絶対にコロナにはかかれな  
と思っ

この時期は、コロナに感染してしまっても誰にも言わず、治って学校に来ても欠席の理由が言えない雰囲気だったように思う。また、コロナにかかってしまった人が悪い人のようになっていくようにも感じた。まるで、何か見えない壁ができたようだった。

そして、ある日部活動のラインに、一つの連絡が入った。その内容はコロナウイルスに感染してしまったというものだった。私はこのラインに驚いた。この人は、みんなに移してしまっているかもしれない、と謝罪した。私は、このラインは勇気のいるもので、相当の覚悟も必要だったと思う。言った後の恐怖を抱えながらも、みんなのことを思つての行動だったと思う。私は、この行動を尊敬したと同時に、何かに気づかされたような気がした。また、その人は謝罪したが、果たしてコロナにかかることが悪いことをしたことになるのかというところにも疑問を持った。私は心が痛む。コロナにかかりたくてかかった人はいないのに、コロナに感染すると責任を感じたり、療養期間が明けた後の不安も感じる。これは、私たちが気づかないうちにそのような雰囲気を作ってしまった一つの差別だと思う。

もし、今、学校で百人の生徒に「差別はダメなことだと思いますか」と質問すると、百人が間違はなく「はい」と答えるはずだ。また、「なぜダメだと思いますか」と聞いても答えられるだろう。しかし、「なぜ差別がなくならないと思いますか」という質問になると、すぐに答えられる人は少ないと思う。これは、「差別は、悪意のない人がやる場合が多い」ということにヒントがあると思う。そして、いじめのように目に見えて分かるものでもないのに、いじめほどの知識もない。だからこそ、私はお互いを思いやるが必要になってくる課題が、差別だと考える。常に相手の立場となつて物事を考え、周りを見て疑問を持つことを忘れないことが大切だ。普段からコミュニケーションを多くとり、相手を理解すること、理解しようとする気持ちを持つこと

が、すべての問題の減少につながると思う。未来の自分を想像して視野を広げ、多方面の視点から物事を見られるようになってほしい。そんな人がたくさんいる未来、世界をみんなで作りたい。まずは、私とその一人になりたい。



最優秀賞（横浜人権擁護委員協議会長賞）

## 僕の好きなもの

横浜市立鶴ヶ峯中学校 三年

高<sup>たけ</sup>田<sup>だ</sup>愛<sup>あい</sup>祈<sup>る</sup>

僕は年度初めに配られる自己紹介の紙が嫌いだ。

その紙には「好きな○○」「嫌いな○○」というように決められた項目があるからだ。これから時間をかけて伝えていけばいいのに、どうしてまだ慣れていない時に自分の事を書かなければならないのかと、いつも嫌いな時間だ。

僕の好きな色は、本当は自己紹介の紙に書く色とは違う。好きなキャラクターも、好きな歌も違う。嫌いな○○もまたそうだ。僕の古い記憶の中、まだとても幼い頃は本当のことを伝えていたような気がする。しかし、年齢が進むにつれて本当の事を書かなくなっていく。それは、もう何度も何度も心無い言葉で傷つけてきたからだ。

小学校に入学する時、ランドセルを選びに行った。僕はカラフルに並ぶデイスプレーイにワクワクした。でも実際は全ての中から選べるわけではなかった。男の子用と女の子用。欲しいものが見つからない。泣きそうになる僕を見て、母は、色や細かなデザインなどがある程度オーダーできるランドセルを探してくれた。僕はとも気に入って、使うのが楽しみだった。でもその大切なランドセルは、何人もの人に何回も笑われてからか

われた。だから少しづつ少しづつ、ランドセル以外のサブバッグや他の持ち物は、僕の好みの物とは違うものを持つようになっていった。

毎日の学校生活でも同じだ。本当は好きな色の自分が良いと思うものを持ちたい。でも、いつも僕が選んで持っているものは、本当に買ってもらいたかった色やデザインと少し違う。それはもう僕の何年も過ごした学校生活から学んだ、僕の「すき」は人からみたら「おかしい」という事を自分で受け入れたからだ。馬鹿にされ続けているうちにそれが日常になってしまつて、僕の心も汚れた。貫こうと頑張った時もあつたが、誤魔化して諦めてしまう方が、嫌な思いはしないし友達もできると学んだ。

そんな僕の気持ちを一番理解してくれているのは母だ。いつしか僕の持ち物は学校用と家用とを分けるようになった。辛い気持ちでいる僕に、母が、

「学校に持つていくものとして一番欲しいものを選べばいい。」

と、言ってくれた。本当に欲しい方は家用に買ってくれる。だから、今では学校でも自分がいいと思つたものを持つてている気がする。

世の中は自由なようで自由ではない。

十二色の色鉛筆。十二色から一色好きな色を選ぶとする。この時、十二色から選んでいる人には分からない気持ちがある。なぜなら最初の段階で、僕はもう数本が選択肢から消えて見えているからだ。ただ、こんなふうに生きていく事に慣れてしまうと、もうそんなに心は痛まない。けれど、言われた言葉の数々はしっかりと心に残り、簡単に思い返せてしまう。

きつと、広い世界に目を向ければ、僕のような経験をしている人もいるかもしれない。僕は十二色が十二色

ではない人の気持ちがかかる。また、こんな僕を理解してくれる母もそばにいる。だからこそ僕は、優しくいたいと思う。誰がどんなものを好きでも嫌いでも、それが男性でも女性でも。生きづらさを感じている僕だけ、優しく生きていきたいと思う。



最優秀賞（横浜人権擁護委員協議会長賞）

## 頑張らなくてもいい障害者

横浜市立もえぎ野中学校 一年

玉<sup>たま</sup>川<sup>がわ</sup>佳<sup>か</sup>歩<sup>ほ</sup>

夏になると毎年24時間テレビが放送される。その番組には、さまざまな障害をもった人が出てくる。そして障害があっても前向きに頑張っている姿を映しだして感動を与えている。私はとてもいい番組だと思う反面、疑問もでてくる。それは、障害者はがんばらないといけないのか。何かにチャレンジをして成しとげなければだめなのか。私は喉に障害があって声が出にくい。喉の通りも狭いので激しい運動をするとすぐゼーゼーしてしまう。だから運動は苦手なほうだ。でもそれが私にとって普通な事なので、声が出にくくても運動ができなくても気にせず生活している。それではだめなのだろうか。障害があると

「大丈夫？」

「大変だね。」

「がんばってるね。」

とよく言われる。きつと心配してくれたり励ましてくれているのだと思う。でも実際私はそんなに大変ではないし、がんばってもいい。毎日学校へ行き、友達とおしゃべりをして授業をうけて部活をして家に帰る。そのくり返した。障害者が主人公のドラマや映画では、障害による挫折やかっとうがあって、そこから乗り越え

るため人一倍努力して克服していくストーリーが多い。障害イコールがんばる姿になっている気がして私にとってはプレッシャーになってしまう。確かに障害に立ち向かって夢や達成するすばらしい人もいる。パラリンピックですごい記録をだす人もいる。とてもすばらしい事だと思う。ただそれは少数で、だいたいの方は私と同じように毎日普通に生活していると思う。例えば健常者の世界でもそうだ。才能や努力で夢を叶える人はごくわずかで、ほとんどの人は無理のない生活をして過ごしている。障害者も同じで障害に立ち向かうのではなく障害と寄り添って生活していく。それが一般的ではないか。マスメディアやテレビを通して障害の事を知ったり関心を持つ事は大事だ。けれどその先ががんばる姿を期待しない。障害があるなしに関係なく、がんばらなくてもみんなが楽しく過ごせる世の中がいいと思う。だから私も

「がんばっているね。」  
から

「いつも楽しそうだね。」

と言われる毎日を過ごしていきたい。



最優秀賞（横浜市人権擁護委員会長賞）

## 生命の選択

横浜市立大正中学校 二年

根岸 明日己

延命治療という言葉を深く考えたのは、私の祖父の介護からである。延命治療とは、老化や病気により生命の維持が難しくなった患者に対し、医療的措置によって一時的に生命をつなぐ行為のことである。

私の祖父は、優しく面白く、私たちのことをとても大切にしてくれていた。しかし、祖母、親戚や知人、飼っていた愛犬の死が続き、大変寂しい思いをしていた。最初は軽度だった認知症が次第に進み、薬を飲んでいった。そんなある日、誤って庭先で転倒し、頭と身体を打ってしまった。病院の検査では、特に問題がないと診断されたが、そこから更に認知症が悪化したように思う。食事を楽しみにしていたのだが、誤嚥性肺炎のため発熱し、入院をすることになった。入院中に口から食事を食べる訓練をしていたが、うまくできず鼻から細い管を入れる経管栄養を行っていた。

経管栄養は、鼻に違和感を感じたり、管を引き抜いてしまったり、また、話しづらくなってしまったりなどのデメリットがある。私は食べることが大好きだった祖父が、管を入れて栄養を摂らなくてはいけないことを知り、心が締め付けられた。在宅の医師からは胃瘻を造る手段はどうかという話があり、母はとても迷っていたようだ。胃瘻を造るメリットもあれば、デメリットもある。私も、インターネットで胃瘻について調べる

と、延命治療にあたるということも書かれていた。祖父は手術をしないとイケない。手術は辛いだろうなと思う反面、少しでも元気になって、また話ができるようになってほしいとも思った。

本来は、祖父本人の気持ちをしつかりと確認しなければならぬが、認知症の進行が激しく自分自身での判断ができない。とても複雑な心境であった。

実際に胃瘻を造り、退院ができ、デイサービスにも通うことができた。小さい氷のかけらやティースプーンの先にアイスクリームをのせて、なめさせることをした。話もできるようになり、とても嬉しかったが、母はいつもこれでよかったのだろうかと思っていた。

半年くらい経った時、今年は尿路感染症になり、また入院をした。この時は新型コロナウイルスの影響があり、面会は一切できなかった。かなり状態が悪く、厳しい説明が医師からされた。退院後は、自宅で生活することは、家族にも負担がかかってしまうと考える、医療が充実している有料老人ホームに入所することになった。春休みであったので、私も母と一緒に祖父の入所先に行った。

医師から、急変をした場合、大きな病院に搬送をするのかどうか、家族の意見を求められた。しばらく、母は答えを出せなかったが、最終的には一生懸命生きたからもういい、でも奇跡的に元気になるかもしれないという思いもあり、最小限の治療をしてもらい、回復が望めない場合は、自然に任せることにした。

祖父の生命の終わりが刻々と近くなってきていることに寂しさや怖さを感じながらも、何か家族でできることはないかと考えた。そこで、兄妹と共にメッセージカードや折り紙、ピアノの演奏をビデオで録音して残さない日を過ごした。学校があり、面会に行かれない日もあったので、母に写真や動画を撮ってきてもらい、祖父が元気だった頃を懐かしんだ。

亡くなる一週間くらい前から、状態が安定せず、何回か施設から連絡があった。それでも、最後の力を振り絞るように、毎日一生懸命生きていた姿には、強い生命力を感じ、胸がジーンとした。

施設の方から、私たちが心を込めて書いたメッセージカードなどをじっと見ていたということを知って嬉しかった。

最後、私が祖父に会いに行った時には、肩で呼吸をしており、声をかけたり手を握っても、反応があまりなかった。目からは、涙が流れていて、生命の尊さを目の当たりにした。

あの時、胃瘻を造って生命を維持させたことは、良かったのかと今でも母は思っている。自分の意思を決定できない状態の人に、家族が決定することの責任や重要性を学んだ。それでも私は、祖父が少しでも長く生きられたことは、家族が一緒に過ごせた大切な時間だったと強く感じている。

将来、私は、人の命を助ける医師になりたいと思っている。患者さん本人、その家族の話に耳を傾け、寄り添える医師になりたい。患者さんや家族の小さな心の動き、迷いなどにも気づき、相手の立場に立った医療を目指したい。



最優秀賞（横浜市人権擁護委員会長賞）

## 共生社会の実現のために

横浜市立瀬谷中学校 三年

福留希心  
ふく ども のぞみ

祖父母の家に行くために、暑いホームで電車を待っていた。前から三、四番目に並んでいて、早く涼しい電車に乗りたかった。そんなとき、列の先頭にひとりのおじいさんが割り込んで行くのが見えた。「列ができているのに、気がついていないの？最後尾に並べばいいのに」と少しいらいらしている、ようやく電車がきた。電車から人が降りてきて列も少し横にずれ、通り道を作る。人が降りきって乗ろうとしたが、私の列は進まない。隣の列はどんどん電車の中に入っていつている。なんで私の列は動いていないのか気になったが、とりあえず隣の列に移ることにした。電車に乗り、ふと私が並んでいた列を見て驚いた。先頭にいるおじいさんが白杖をついていたのだ。本当はそのおじいさんは列に割り込んできたのではなく、点字ブロックを頼りにホームを歩いていたので。割り込んだと勘違いして自分のことしか考えられなかったことに申し訳なくなつた。ホームと電車の間が広く空いていて、おじいさんは少し困っていた。でも、自分が何をすればいいかわからない。また、近くの大人が助けてあげるのだろうと思って、私は何も動かなかつた。しかし、おじいさんの後ろに並んでいた大人たちは、私と同じように隣の列に移ってもらう電車に乗っていたのだ。どうしよう。目の前に困っている人がいる。それに、その方は目が不自由な高齢者。でも、「大丈夫ですか。」と声をかけたところ

ろで何をすれば良いか分からない。結局何も動けずにいた。

そんなとき「手伝いしましょうか。」と優しい声がした。それは、私と同じ年くらいの女の子の声だった。その子はおじいさんに「すみませんね。」とお礼を言われ、おじいさんの歩く速さに合わせながら、手と腕を支えていた。ドア付近のポールを掴んだところで、おじいさんはもう一度、女の子にお礼を言った。女の子は笑顔で返事を返していた。

誰も声をかけていなかったとき、慣れた感じで「手伝いしましょうか。」と声をかけた女の子のことが、電車が出発してからも忘れられなかった。それと同時に、自分と同じ年くらいの子があんなに自然に人を助けていたのに、自分は声をかけることもせず、むしろ誰かが声をかけるのだろうと他人事のような気持ちでおじいさんを見ていたことが恥ずかしくなった。

その女の子の行動から、私は「誰かが動いてくれるだろう」と思うのではなく、「気がついたらすぐに動ける人になりたい」と思うようになった。

ある日、自分の前に三大家族がいた。私は手の動きを見て、三人は聴覚障害者だとすぐに気がついた。手話をしながら楽しそうに歩いていた。難しそうな手話を見ながらその家族の後ろを歩いていると、一人の方のかばんから、うちわが落ちてきた。しかし、その方はうちわが落ちたことに気がついていない。そのとき、私は電車でのおじいさんの出来事を思い出した。私はすぐに、その人の肩を叩いてうちわを渡した。すると、その方は手話で「ありがとう。」と言ってくれた。どうしようと考えずに、すぐに行動に移すことができてよかったと思った。

私は障害について何も知識がない。障害がある人は日本人口の何割を占めているのか、目や耳が不自由な人

たちはどのような手助けを必要としているのか。私はこれから、単に困っている人を助けようとするのではなく、それぞれの人に合った助け方をするために、障害に関する知識を増やしていきたい。

そのために、障害を持っている方のホームページを調べ情報を集めたり、ボランティアに参加するなどして、学んでいきたい。

まず「知る」ことが、助け合える社会をつくっていくうえで大切なことだと思う。助け合うことで個人が尊重されるようになり、共生社会の実現につながるのではないかと私は考えている。



最優秀賞（横浜DeNAベイスターズ賞）

## これからも、ありがとう

横浜市立上白根北中学校 三年

福<sup>ふく</sup>地<sup>ち</sup>晴<sup>はる</sup>叶<sup>と</sup>

四年前の八月二十九日この日、母は右耳の聴力を失いました。その日の夜、母は突然、耳がいたい、めまいがすると言って病院へ行きました。前日、僕は母と口ゲンカをしていました。多少は心配したけれど、すぐ帰ってくるだろう。大丈夫。そう思い、僕は弟と一緒に家で待っていました。しかし、五時間ほど待っても、母は帰って来ませんでした。

午後十時を過ぎました。さすがに不安になってきて、おろおろしていると、カギの開く音がしました。「帰ってきた！」そう思い、玄関へ走っていくと、そこには、日常では見せないような少し暗い顔をした父が一人立っていました。そこに母の姿は無く、僕は、より一層不安になりました。「お母さんは入院した…。」その言葉聞いた瞬間、僕は、不安が爆発し、驚きのあまり、足に力が入らなくなり、ひざから崩れ落ちてしまいました。母は突発性難聴という病気と診断されました。日常生活によるストレスによって、発症したのではないかとのことでした。それを聞いた時に、前日にケンカをしてしまったことに対して、とてつもないほどの後悔が押しよせてきました。その夜は不安で押しつぶされそうな気持ちでなかなか眠れませんでした。

数日後、僕は母のいる病院へ面会に行きました。病室の前につくと、母から病気の原因が、僕とケンカした

ストレスだと言われるのではないか、怒られるかもしれないという考えが頭をよぎり、足が止まりました。

その気持ちのまま病室に入ってみると、母はすぐに「晴叶！おいで。大丈夫だった？」と優しく声をかけてくれました。その言葉を聞いて僕は、ここ数日間の不安と緊張がとけて、涙があふれてきました。そのまま泣きながら母のもとへとかけよりました。その後、しばらく泣いていました。僕は必死に「ごめんなさい。」と言いつけました。母は、「私は大丈夫。晴叶のせいじゃないよ。心配しなくていいよ。」と言っていました。僕は、母は強くて優しいことを、その時、とても感じました。

それからまた、数日がたち、母は耳の中にある耳石という部分が壊れてしまつて、平行感覚がとれず、まっすぐに歩くことができなくなつてしまい、左に寄つていつてしまうそうです。母はリハビリを続け、次第に歩けるようになり、完璧ではないけれど、左側によることが少なくなりました。

母は通院することを条件に退院することができました。嬉しかったのですが、予想以上に大変でした。僕と弟は、家事をしたことがないし、父は仕事があつて、家に居ることができず、家事は母がしていました。僕は母を休ませてあげたいと強く感じ、母の家事を見て覚ええました。母はまた体調が悪くなつていきました。家でも点滴を打つようになりました。僕は、入院してしまうのではないかと心配になり、家事はほとんどやり、母が楽になるように手伝いました。母の体調は回復していき、日常生活に戻ることができました。ですが右耳が聞こえないので、いろいろ不便なことがあります。たとえば他者との会話では、大きな声でないといふ全く聞こえず、買い物をする時にとても大変だったそうです。

僕の母が耳に大きな障害をもつたあの日、僕の障害者に対する気持ち、身近なことになり、大きく変わりました。僕は母ではないので母のつらさは自分の感覚ではよく分かりません。それまでは分からないから距離

をとっていました。でも母と接し、分からないからこそ、距離をとってしまうのではなく、少しでも理解できるように寄りそっていきたいと思うようになりました。

障害者は、何らかの障害をもっている、同じ人なのです。だから周りの人が自分と違う人だと離れていくのではなく、同じ人として積極的に声をかけて、寄りそっていく。そんな人と人が手をとり合って生きることでできる世になれば、今の暮らしは、もっと明るく楽しいものへと変わるはずです。僕も、母の一件から、母以外の障害者の方がいたら、手伝うことができるようになりました。もう、母の右耳には届きませんが、「ごめんなさい」は、あの時伝えたので、これから先は、感謝を伝えていきたいと思っています。

「これからも、ありがとう」と。



最優秀賞（横浜F・マリノス賞）

## つながりを生きるために

横浜市立仲尾台中学校 二年

藤井菜月

人間は必ず誰かと支え合って、関わり合って生きています。それは家族や友達、地域の人、もしかしたら遠い外国の人かもしれません。きっとそれにも様々な年齢層があることでしょう。そんな多様性を迎えた社会で、私たちは何を考え関わり合っていけば良いのでしょうか。

私の祖母と曾祖母は徳島県に住んでいます。自然に富んだ徳島県はなじみがあり夏休みに家族で帰省することも多いです。そんなとき、二人はいつも温かく迎えてくれます。九十歳を超えている曾祖母は難聴を患っています。そのため、しゃべり声やテレビの音声など、なかなか聞き取れません。それでも、難聴である、ないに関わらず家事や畑仕事を元氣に行っています。私はそんな姿を見るといつも、「頑張ろう」という気持ちになれます。

そんな徳島県での思い出の中で特に印象に残った出来事があります。私が小学校二年生のときです。私と兄はよく外で遊んでいました。その様子を、曾祖母はたまに家から出てニコニコと眺めるのです。

「元気でなあ、ええなあ。」

と。その日もちようど曾祖母が歩いて見に来ようとしていました。すると、曾祖母が歩いている道に車が入っ

てきました。その頃にはもう曾祖母の難聴は悪化していたので、当然車のエンジン音や走行音に気づくことができないうまま、ゆっくりと歩いていました。すると、「プーツ」と大きな音が響きました。車を停車させた運転手がクラクションを鳴らしたのです。一回だけではありません。連続で、急かすように短く鳴らしたり。私と兄がかけ寄って、曾祖母は車の存在に気づきました。道を一緒に渡り終えるか終えないかくらいで、運転手は曾祖母をひと睨みしイライラした様子で去っていききました。車を追っていた曾祖母の目がなんだか申し訳なさげで私はとても悲しい気持ちになりました。「なぜあんなにも嫌悪感をあらわにされないといけないのか。少し待てば良いだけのに。」と。

私はこの経験から学んだことがあります。それは、他人をきちんと「他人」として尊重することです。そんなこと、言われなくても当たり前だと思ふ人もいます。でも私は、高齢者に対して怒りをぶつけてしまう人がいる原因が、大体が「他人を他人として尊重できていないこと」にあると考えています。例えば、レジ待ちです。あなたは長い列に並んでいる客で、今支払いをしているのは小銭を一枚一枚取り出しているおばあさんだと想像してみてください。その時、こう思っていないですか。「自分ならもっと早く会計できるのに。一気に小銭を取り出せるのに。」この「自分なら」って、一体何なのでしょう。相手は当然他人です。「自分ならこうする」、自分にとつての「遅い」「早い」、こういった自分の基準を他人におしつけてしまうことで負の感情が生まれるのではないのでしょうか。もしかしたら相手は急いでいるかもしれないのに。だから、心ゆとりを持って相手の気持ちを考えてことが大切です。

そしてこれからは、高齢者に向けてだけではなく障害者や小さな子供、それらではない人にも活きる意識だと思います。そう思ったきっかけは、つい最近の出来事にあります。私は普段買い物めったにしないので久

しぶりにコンビニを利用した時、会計はほぼ全部機械が行っていることを初めて知り支払い方法も分からず時間がかかっていました。レジ待ちの人もだんだん増え、焦って怖くなっている時に助けてくれたのは私の後ろに並んでいた一人のおじいさんでした。「焦らなくても大丈夫。」という言葉をかけて、支払い方法を教えてくれました。おじいさんの協力を得て支払いを終えた時に並んでいる人を横目で見ると、誰も怒っていないことに気付きました。店員の方もそうです。私は救われた気持ちになり気持ち良くコンビニを出ることができました。私は高齢者ではありませんが、この時お店にいた方々の優しさを感じてとても嬉しかったです。だから、自分が嬉しかったことは他の人にも同じことをする、という当たり前のことを当り前にやりたい、と強く思いました。

これから年を重ねるにつれ、関わる人の範囲が広がっていくと思います。そんなとき、相手と自分の違いを理解し尊重し合えるといいなと思います。そして、人との関わり合いやちよつとした日常の一コマをみんなが楽しめるといいなと思います。つながりを生きる一人の人間として。



最優秀賞(横浜FCニッパツ横浜FCシーガルズ賞)

## 「心のバリアフリー」

横浜市立生麦中学校 一年

藤井彩音

「障害者」ってなんだろう。「目が見えないこと」「耳が聞こえないこと」「歩けないこと」などがすぐに思い付く。日常生活で障害者が「困ること」が「障害」である、と一般的に言われている。本当にそうだろうか。私の妹は、重度障害者に区分されている。私と双子で、支援学校の中学一年生だ。いわゆる障害者である。でも、私から見たら私と同じ人間だ。普段からテレビを見ておどけたり、ふざけたり楽しそうにしている。私が勉強しているとテレビで流れている歌を歌ってじゃましてくる。いつも明るく楽しく毎日を楽しんでいる。ただ、少し手助けが必要なだけだ。例えば、歩くのが苦手なので、外出の時は手をつなぐ。少々子供っぽい人形遊びに付き合ったり、発音が不明りょうなのでゆっくり聞いてあげたり、少ししつこい時もあるけれど。健常者と障害者を区別する必要があるのだろうか。私だって、例えば飛行機で一人でアメリカに行くとしたらどうだろうか。空港までは行けても乗り方や手続きが分からなかったり、着いたとしても言葉が通じなくて困ってしまうだろう。このように、場合によっては、誰でも助けが必要なのだ。

私が、妹と出かける時は、手を引いて歩くのがあたりまえだ。反対に私が落ち込んでいる時はおかしなことを言ってお元気づけようとしてくれる。私達の間では、特別なことではない。

健常者と障害者、はっきりと区別をすることはできない。その間は、朝焼けの空のようにグラデーションになっている。助けが必要な物事が違うだけだ。昔から「情けは人のためならず」という。巡り巡って自分に良い報いが返ってくるという意味だ。

人間を含め、生物はみな助け合って生きている。「利他的」な行動は一見、合理的でないように見えても、長い目で見ると有利になることが生物学でも説明されている。みんなが共に生きる、共生することは社会全体で見ると有利に働くはずだ。

「バリアフリー」という言葉がある。バリアつまり障壁、さまたげになる壁を取り除こうという活動だ。建物内の段差を取り除こう、とか階段をスロープにする、など対策が進みつつある。後は残された「障壁」である。皆の心の中にあるバリアを取り除くことだ。心のバリアフリーを提案したい。

私と妹が大人になるころには、今よりも、障害のある人や、外国人の人、性的マイノリティーの人など、この世界に生きる全てに人に優しい時代であってほしい。



## 最優秀賞（横浜ビー・コルセアーズ賞）

### 「当たり前」ってなんだろう

横浜市立岩井原中学校 一年

匿名

「そんなの普通じゃん」

「やって当たり前でしょ」

普段生活してよく聞く言葉だ。でも、僕はそう思えない時が結構ある。

実は、僕には生まれつき注意欠如・多動性障害（ADHD）と自閉スペクトラム症（ASD）というふたつの発達障害がある。

ADHDにはたくさんの特性があり、代表的なのは忘れ物や無くし物が多い、順序立てることや整理整頓ができない、集中力に欠けるといふことだ。僕もすぐに気が散ってしまうので、先生の話聞きながらノートに書いたりファイルに綴じたりする、いわゆるマルチタスクというやつができない。だからプリントはシワシワで家に持って帰ることになり、お母さんに呆れられる。

次に、ASDの特性について。ASDの人は対人関係を築くことが苦手で、人の気持ちを推し量ることが難しいと言われている。例えば、皆が毎日当たり前に行っている友達との会話、これが僕にとってはなかなか難しい。できないという訳ではなく、正確には「やりたいが、どのようにやれば良いのかわからない」のだ。だ

から会話の空気を読むのが苦手だし、一方的に自分の言いたいことばかり話してしまうことが多いし、話しかけるタイミングがわからないので、困っている時に助けてほしいと伝えられなかったりする。

僕は一人であることが多いけれど、本音を言うといろんな人と仲良く話したいし、話の上手な人に憧れる。だから、僕がしゃべった時にペラペラと話しすぎたり、その場に合わない発言をしたら、正直に教えてくれると助かる。

僕の障害は、見た目ではほぼわからない。だから、周りからは「なんで、あの子は普通のことができないんだろう」と思われることも多いと思う。正直、この作文で自分の障害について書くのには少し抵抗感もある。それは障害のことについて話したら、バカにされたりいじめられたりしないだろうかという不安があるからだ。

でも、皆ができる「当たり前」や「普通」のことができなくて苦しい思いをしている人もいるんだということを知ってほしくて、勇気を出して書くことにした。

この障害は薬を飲んで治るものではないけれど、生きやすい工夫をしながら生きていくことはできる。この特性に対する理解が広まって、将来、僕のような人が少しでも生きやすい社会になっていけばいいと願っている。



最優秀賞（横浜キヤノンイーグルス賞）

## 口ぐせ

横浜市立浦島丘中学校 三年

中<sup>なか</sup>村<sup>むら</sup>結<sup>ゆ</sup>衣<sup>い</sup>

「ごめんなさい」「すみません」

こんな謝罪の言葉が私の口ぐせになったのはいつからだろう。

私は、人見知りだ。人と話すのはすごく緊張してしまったり、うまく人とコミュニケーションがとれない。だがそんな私でも、うまくコミュニケーションがとれることがある。それは私が好きな運動だ。一緒に遊んだり、競争することは楽しかった。好きなことを通じて人と関わることで、私の人見知りも直りつつあった。そんな私の中で変化が起きたのは、小学四年生のときだった。

当時の私は、五歳の頃から英語教室に通っていた。英語は母の影響で小さい頃から興味があり、楽しかったのでどんどん好きになっていった。人見知りの私でも五歳の頃から通っていたのもあり、先生や友達をととても信頼していた。毎回の授業を楽しみに過ごしていた時、先生から英検の授業のお誘いを受けた。英語が好きで仕方がなかった当時の私は、もちろん受けることにした。やるからには受かりたいし、一緒に受ける英語教室の友達に負けたくなかったので一生懸命勉強した。だんだん前より勉強する時間が増えていき、反対に友達と遊ぶ時間はどんどん減っていった。友達と遊ぶ時間が減っていくとまわりの私に対する接し方も変わっていつ

た。私を遊びに誘ってくれようとしても「勉強の邪魔をしてはいけない」という意識からなのかどんどん遠ざけられていき、さらには私に対するうわさ話の中にも「優等生」「頭がいい子」などこれは私なのかと思うものがいくつも流れていた。そんなうわさ話がどんどん広がり、話したこともないのに勝手にうわさ話だけで私を判断されるようになった。悲しかった。私ではない誰かのように接してくるのが。このうわさ話と私は全然違うと言おうとしたこともあった。が、いざ人と話そうとすると声が詰まり、手が震え、恐怖と焦りが私を襲った。その後も話せることはなく、私が「優等生」だといううわさ話は学校中に広がっていった。私はいつしかみんなが、本当の私を知ったときに幻滅し、独りになることがだんだん怖くなっていった。この恐怖をなくすことができず、それから私は、人の反応を伺いながら会話をするようになった。話している相手が少しでも機嫌が悪くなったらすぐに謝り、何が何でも笑って明るい雰囲気を作るようにした。たったこれだけで独りになることがないならずとこれでいいと思った。独りになる恐怖より、ずっとましだったから。

人と関わることにめんどくささを感じていたある日、私はあるまんの言葉に衝撃を受けた。

「自分が悪いことをした時以外謝るな。自分を下げる言葉は、自分自身の価値を下げる。自分を下げる言葉は、いつしか相手にとつては軽く、自分にとつては当たり前になる。そうなると言葉の価値は落ち、相手から見下され自分はさらに委縮する。お前は、自分を大切にできていないと思うよ。」

この言葉に私が衝撃を受けたのは、私にも当てはまることだと思っただけからだ。人の機嫌が悪くなったらすぐに謝ってしまう私の言動は、気づかないうちに自分の言葉だけでなく行動までも価値を下げてしまっていたのかもしれない。気にしたことなかった。考えたこともなかった。私は「私」のことを何も考えられていなかったのかもしれない。

私は、「私」が一番わからない。何度考えても正解が見つからない。でも、そんな「私」だからこそ大切にしなければならぬのかもしれない。

この世界には、いろんな人がいる。優しい人、怖い人、真面目な人、何でもできる人。その一人一人に自由に生きる権利がある。そんな世の中で自分自身が自由に生きていくためには、自分自身を理解し、大切にすることが重要である。どんなにまわりの人に優しくしても、自分自身の価値が下がってしまう行動をしなければ無意味になる。だからこそ「ごめんなさい」という謝罪の言葉の口ぐせではなく「ありがとう」という伝える人も伝えられる人も、気持ちよくなれる感謝の言葉の口ぐせに変える。たったこれだけで価値のあるものになるはずだ。自分自身を理解し、大切にしながら生きていく。これが私に合った生き方なのだろう。



優 秀 賞

## 起立性調節障害への理解

横浜市立森中学校 二年

葦<sup>あし</sup>名<sup>な</sup>朋<sup>とも</sup>美<sup>み</sup>

あなたは「起立性調節障害」とはどのような病気か知っていますか。

起立性調節障害は自律神経の乱れが原因で循環器系の働きがうまくいかない病気です。そのため起立時は脳への血流が低下し、立ちくらみが起こります。他にも食欲不振、頭痛倦怠感など様々な症状があります。

私が中学一年生の頃、早起きが少しくなってきました。ベッドから降りるとひどい立ちくらみが起こり、めまいで歩けずしゃがんでしまいます。日によって頭痛や吐き気で一日中だるさがとれず、学校で授業を受けることもしんどくなります。夜は疲れているのに眠れず悪夢ばかり見るのです。

このような症状から私は貧血だと思いましたが、次第に症状は悪化していくばかりでした。

ある日、私は失神発作で救急車で運ばれました。病院で検査をすると「OD」と診断されました。私は初めて貧血やうつ病ではなくODだったのだと知りました。今まであたり前のように受けていた授業、放課後の部活の参加も出来なくなり辛い日々でした。

学校を休むと周りの人は「また休んでる」「サボリ?」と思うのではないか。友達がいなくなっていくかもしれない。そう思うと、心が不安で不安でザワザワしてきます。

少しでも体調が良い日は、遅刻で登校をしました。教室に入る時手足が震えるほど緊張しましたが私は勇気を出して自分の席へ歩きました。席で少し不安に思っている私に、クラスの友達は普段通り優しく接してくれました。私は友達への「おはよー」の一言で不安が一気に吹き飛びます。私は「迷惑をかけているのに」と心の中で思いました。でも本当は、とても嬉しかったです。私は周りの人に恵まれていると感じました。

しかし世間にはOD患者への理解が足りず心身共に辛い思いをしている人がいることを知りました。学校を休むと陰口を言われたり仲間に入れてもらえなかったことがあると聞きました。心では朝起きられるようになりたいと思っても体は重だるく、いうことをきかないのがこの病気の辛い症状です。このようなストレスが更に病気を悪化させてしまい悪循環に陥ってしまいます。

ODはいつ治るかわかりません。ですが、そつと寄り添い、気持ちを聞いてあげることによって病状が快方に向かいます。私はODで苦しんでいる人に少しでも寄り添ってあげたい。学校へ登校できるようにサポートをしたい。でも私一人の理解では、背中をおすことは難しい。だからこそ周囲の理解が必要なのです。学校に来ていないから陰口を言う、仲間はすれにするのではなく、登校したくてもできない人のことを理解し、寄り添ってあげられる人が増えてほしいと思います。

起立性調節障害以外でも苦しい思いをしている人はたくさんいます。まずはその人たちのことを理解することです。人権を守ることができる。世界中の、病気で苦しんでいる人の人権を守るために理解は大切だと私は考えます。



## 優秀賞

### 人の数だけ「普通」がある

横浜市立旭中学校 三年

新井 宙希  
あら い そら き

自分は性別という概念が嫌いです。性別という括りに縛られることが嫌いです。女である自分は嫌いだけど、男として生きたい訳でもない。性別に当てはめたくない。そんな性自認を持っています。

小さい頃から周りの女の子とは少し違うなと思うことはよくありました。普通の女の子が着るもの、女の子が好きなこと、いわゆる「女の子らしいもの」を好む方ではなかったのです。それが自分にとっての「普通」だったので、特に意識することもありませんでした。でも、成長していくうちに性別を意識する機会は多くなって、体も成長していくたびに違和感を覚えてきて、段々苦しくなってきました。

自分が最初に耐えきれなくなったのは制服です。履いているだけで、自分のことをなにも知らない第三者から見てもあの子は女の子なんだと認識させてしまうようなスカートが嫌でした。

そのことについてすぐにでも親に相談したかったです。でも、打ち明けたところで、周りの人が受け止めてくれるか心配で、なかなか言うことができませんでした。

自分にはトランスジェンダーの兄がいます。だからお母さんはそういうことに関する理解は十分にありません。そのことは分かっていました。でもだからこそ、お母さんに言ったところで「お兄ちゃんに影響されたの

かな」と思われるのではないか不安でした。周りの人からも、「中学生だからそういう時期だ」と、この悩みが年齢のせいになってしまいかもしれないと自分で勝手に怖くなっていました。

でもやっぱり耐えきれなくなつて相談しました。親に相談して、先生方に相談して、本当にたくさんの方が悩みを聞いてくれて解決するために動いてくれました。今では自分は学ランを着て活動できています。

初めて学ランを着て過ごす日の朝は、すごく不安でした。みんなに質問攻めされたらどうしよう、気持ち悪いって言われたらどうしよう。逆にみんないい人ばかりだから気を遣わせてしまったらどうしようといういろいろと想像しました。

でも実施はどの想像通りにもいなくて、普段通りに接してくれて拍子抜けしました。自分は特別扱いしてほしかったわけではないからありのままを受け入れてくれたことが嬉しかったんです。自分の個性を認めてもらえたような気がしました。そこで自分が一人で自分の個性を受け入れられなくて自分自身を苦しめていたのかもしれないと思いました。人と違う部分があるのは当たり前のことなのだと思つて改めて実感することができました。

日本のLGBTQの割合は、人口の約10%だと言われています。これは、日本の左利きの人の割合と一緒にです。少数派ではありませんが、決して特別珍しい存在ではありません。それにLGBTQの中にも一人一人の間がいて、それぞれの性のあり方があります。それは地球人みんなに当てはまることだと思います。女だけどボーイッシュな服装を好みますとか、逆に男で女装が好きですとか、かっこいいものが好き、かわいいものが好き、男の子が好き、女の子が好き、どっちも好き、どっちも好きになれないとか本当にそれぞれの形があつて、個性があるんです。

これは性別に限った話ではありません。障害を持っている人、持っていない人、勉強が得意な人、そうでない人、背が低い人、高い人。辺りを見渡してみれば、いろんな人が一緒に生活しているのが社会なんです。

一人一人がそれぞれの「普通」を持っています。自分の普通も、誰かにとっては普通でないこともよくあります。そのため、人の数だけ「普通」がある、という意識を持つことが、互いに生きやすくなるための第一歩なのではないでしょうか。

個性があふれているこの社会では、自分の普通も相手の普通も大切にして尊重し合って身勝手に自分の普通を誰かに押しつけて苦しめないことが重要です。そのようなことを、自身の経験を通して感じる事ができました。



優 秀 賞

## 認知症との向き合い方

横浜市立岩井原中学校 二年

伊藤 藤 瑠 依

年を取れば認知症が進むのは誰であろうと自然なことだ、と母は言った。

中学生になってから一緒に暮らしている祖母の認知症が進んできた。中学一年生の後半くらいからポーツとすることや、私の顔を見ても少し見つけてから、「…瑠依？」「嫌だね。自分の孫の顔も分からなくなってきた。ちゃって。」という会話が段々と当たり前の様に増えてきた。時には話を通じていないこともよくあった。

そんな様子の祖母について、母は私にこう話した。「瑠依はおばちゃんが可笑しいことを言っても怒ったり、冷たいことを言っちゃだめだからね。」「年を取れば認知症が進むのは誰であろうと自然なことだから、優しく寄り添ってあげるんだよ。」と。それから祖母の話をした後にはそんなことを言うのが母の口癖の様になっていた。

ある日、私は祖父母の居る一階へ行った。私はリビングに居て、祖父母はキッチンで何やら話をしている。私が気にせず塾の宿題を解き始めてから数分経った後、祖母がキッチンから廊下へ出てきた。リビングは廊下の先の開けた場所にあり、その時はドアを開けていたので、廊下に居る人と目が合うのは何も不自然なことではなかった。祖母と目が合い、祖母は私を見て少し固まった後こう言った。「…誰？」「こんな人いたっけ



これからは、自分のことももちろん大切にすべきだが、相手の状況、それによる考え方を理解し、どんな接し方をするべきなのか考えることを心がけようと思う。相手に寄り添うことを忘れず、認知症を持つ祖母とも上手に向き合っていきたい。



## 優秀賞

### 考えるといふこと

横浜市立老松中学校 一年

瓜つり谷や康こう佑すけ

世界には様々な特徴をもった人がいる。足が速い人や視力が良い人、手が器用な人がいる。一方で足を思うように動かすことができない人や目が見えない人、手が生まれつきない人もいる。私達はこのような障害をもった人に対して、どのような考えをもてばよいのだろうか。おそらく大部分の人は「かわいそう」、「気の毒だ」と思うかもしれない。確かにその考えも障害をもった人に対してあてはまるところもあるかもしれない。だが、そこからもう一歩進んで考えてみてほしいのだ。

以前、ゴールボール専門の方が学校に来て、体育館でゴールボールの体験会を開いてくれた。ゴールボールとは、視覚に障害のある人を対象に考案された、三対三の球技である。目隠しをしたプレイヤーが、鈴入りのボールを転がすように投げ合い、味方のゴールを守りながら、相手ゴールにボールを入れて、得点を競い合うというルールだ。

ゴールボールについて、専門の方から軽い説明がされた。私はその説明を聞いて、とても面白そうだと思った。同時に意外と簡単だとも思った。続いて、実際に三人チームでの試合を行った。視覚ではなく、聴覚を頼りにするため、順番を待っているみんなも静かにプレーを見ていた。そのため、体育館は静寂な空気に包まれ

ていて、本来は小さいはずの鈴の音がとても大きな音に感じられた。その試合を見ている中で、私は同級生を「どこに行っているんだよ」、「そのボールはとれるだろう」と心の中で馬鹿にしていた。

いよいよ私の番が来ると、わくわくしながら目隠しをつけて、位置についた。しかし、試合開始の笛が鳴った瞬間、試合を見ていた時の倍以上の静けさと何も見えないということが、私の心を不安で満たした。その時、遠くから二種類の音が聞こえた。鈴の音と何かが落ちた音だ。そして、その二つの音のテンポはだんだん速くなり、音もだんだん大きくなった、私はボールが近付いているのだと分かった。ボールを止めようと、一歩前に出ようとしたが、周りの状況が全く分からないため、「味方につかつたら」と考えたと、思わず足がすくんでしまった。その時、ピツと笛が鳴り、点を入れられたのだと分かった。実際は怖くて不安しかないこの球技を簡単そうだと思っていた自分が恥ずかしくなった。

活動が終わる際に感想を言う時間があった。私は専門の方に「視覚のありがたさを知ることができました。目に障害がある人の立場になると、生活するのがとても大変そうで、かわいそうと思ったし、助けられるようになりたいと思いました。」と言った。すると、専門の方は苦笑いをして、「目に障害がある人の生活は確かに大変だ。買い物に出かけても、物を買って間違えてしまったり、白杖を使っても人や物につかつたりするかもしれない。しかし、目に障害がある人は一生懸命努力している。これはどんな障害をもっている人にもあてはまるが、努力を否定されると、きつと良い気持ちにはならないだろう。君達には人の努力を認められるような人になってほしい」と言った。

私ははっとした。今まで私の中には、「障害をもっている人は自立することが難しく、見かけた時にはなるべく助けた方がよい」という考えがあった。しかし、障害をもっている人にも自分なりの考えがあって、努力

していたことを知り、その努力と考えに寄り添いたと思った。もちろん、それは障害をもって人を見放すという意味ではないが、人の考えや努力に寄り添おうとするだけで、対応や接し方は全く異なると思う。

私達は、障害をもっている人に対する考え方を改める必要があるのではないか。相手の想いや努力を理解しようとして、一方的な自分の先入観で相手を判断することは、人権を侵害しているのではないか。本来の意味で相手を理解するためには、相手の立場に立って、考え続ける姿勢が大切だ。

この世界には様々な人権問題が起きている。「人権問題」と聞いても、遠い世界で起きていることのように思えるが、実はとても身近な問題である。人権とは、誰もが幸せに生きることのできる権利だ。それが侵されているのは私達が相手を理解し切れていないからだ。

どんな特徴をもった人でも同じ一人の人間であり、共に今を生きる仲間である。人権問題を解決するために、私達は仲間のことを理解し、対等な立場で互いに尊重し合う必要がある。そのために考える。仲間の立場になって、私達は考え続ける。



優 秀 賞

## 私とみんなの宝物

横浜市立新井中学校 三年

古賀<sup>こが</sup> ゆのん

「大丈夫だよ。私は気にしないよ。」

その言葉一つに私はどれだけ救われただろうか。その言葉一つで私はどれだけ生きたいと思っただろうか。今から話すのは、そんな人生を諦めかけていた私が生きたいと思えるようになるまでの話である。

「貴方は過敏性腸症候群です。」医者からそう告げられた時私は凄く不安を感じたのを今でも覚えている。過敏性腸症候群（別名IBS）とは、慢性的な下腹部の痛みや便秘、下してしまったりなどを引き起こす病気の事で、日本人の約10%〜20%がこの病気を患っているという。私は過去に1度「弱いから病気になるんじゃない。」や「病気の人は関わりたいくない。」などの病気への批判的な言葉を言われたことがあり、それがトラウマで人間不信になったり、人と接することが怖くなってしまった。それからというもの私は、人に病気を患っていると悟られないように無理をしてみんなに合わせていた。だが、そんな生活を何カ月か続けていた頃、私の病態はついに悪化してしまった。飲まなくてはならない薬も増えていき、より不安も増していった。これからどう生きればいいのかすらも分からなくなって人生を挫折しようとしていた。その時私は最後にダメ元である友人に今まで自分がこの病気で経験してきたこと、その全てを打ち明けた。きっとまた、批判的な言葉を言

われる。そう思っていた次の瞬間、友人は私にこのような言葉をかけてくれた。

「辛かったね。でも大丈夫だよ、私は気にしないよ。私は貴方の良いところを沢山知っているし、だからこそ病気があるからって離れたりはしない。私は味方だよ。だから、一人で抱え込まないで、もっと私を頼って。」思わず涙が溢れて止まらなかった。今までずっと私の病気を受け入れてくれる人が居なかったから、その温かく優しい言葉が物凄く身に染みて、嬉しくて嬉しくて仕方がなかった。そして、この言葉を聞いて私は、自分の病気ともっと向き合っていこうと、また人生を頑張っていきたいと思った。

このように病気があるからといってその人を遠ざけたりするのではなく、その人という宝箱にしかない魅力、宝物を見出し、向き合うことが私はとても大切だと思う。実際に私も、友人がこうして向き合ってくれたお陰で不安から抜け出すことが出来た。みんな同じ人間だからこそ、互いが互いの違いを非難して傷つけあうのではなく、その違いを個性だと認め、尊重しあえたなら私はこの世界がより素敵なものになると思う。みんながみんなの宝物を大切に出来る日がいつか来ることを私は願う。



## 優 秀 賞

### 「自分らしく生きる」

横浜市立すすき野中学校 三年

立<sup>たち</sup>花<sup>ばな</sup>凜<sup>り</sup>音<sup>のん</sup>

自分の作品に順位がつけられる。その瞬間私はとても悲しい気持ちになる。「個性がないね。」何度も聞いたセリフだ。その言葉を聞いたたび、私は個性というものについて考えてみる。「個性とは」インターネットでそう調べると、他の人と違ったその人特有の性質、性格。個人の特性。と出てくる。一方で「無個性」は際立った特徴がないことと出てくる。際立った個性がないという言葉が私の頭の中でぐるぐる回る。私は世の中で個性のない作品なのかな、そんな気持ちが悪ってくる。個性があるかないかは他人が決めることなのだろうか。表面上の私を見ただけで私の性格なんてわかるはずがないのに。怒りの気持ちが湧き上がってくる。そんなことを言われるなんて心外だ。私は私のままでいい。そもそも私は今まで、自分とみんなとの考え方が合わず、みんなと仲良くするより、みんなと喧嘩することのほうが多い子だった。私は気が強い、好き嫌いがはっきりしている、思ったことを正直に全部言う、頑固、そんな性格のせいで誰かと喧嘩をせずに生活することがとてもむずかしかった。自分の持っている性格、すなわち、「個性」のせいで私は生活の中でたくさん苦労をした。特に、身のまわりの大人と対立することが多かった。大人と話をするのは嫌いだった。大人と話をするたびに、私の考えは否定され続けた。自分の考えを否定されることが嫌いだった私は大人に反発していた。そんな

なこともあり、学校ではもちろん、問題児として扱われた。問題児としての生活はそれほど苦ではなかった。ただ、いつも誰かと対立していることは、決して楽しいことではなかった。いつも誰かに腹を立てなければいけない。その生活を送り続けることが、私にとっては面倒臭いことに思えてきていた。面倒な生活から逃げるために、私は自分の意見を人に言わないという選択をした。なるべく人との対立は避け、先生や大人の言うことを大人しく聞くことにした。とても楽な生活だった。面白味や楽しさは1ミリもないものの、何にも悩まなくていいのはうれしかった。周りの先生たちも、うれしそうにしていた。嫌そうな表情を見せられる機会も減った。たくさんの人と仲良くしている私を羨ましがる友達もいた。周りの人から見れば、私も何一つ不自由のない生活を送っているように見えるのだろう。これはいいことなのだろうか、私の望んでいたことなのだろうか。やっぱり、私は誰かに嫌われても、自分の思うように生きたい、自分を隠さずに生きていきたいと思う気持ちが強くなった。その日から、私はまた本当の私に戻っていった。そのままの私と仲良くしてくれる友達は減った。人と喧嘩することも増えた。私のことを良く思わない人だつてきつと増えたんだと思う。自分を隠していたときは比べものにならないくらい大変な日々だが、毎日がすごく楽しい。わざわざ、みんなに合せなくても、私と仲良くしてくれる人、私をわかってくれる人がいる。そのことがすごくうれしかった。個性を消した時だつて、「個性がなくてつまらない。」と言われた。どれだけ「いい子」を演じて、私のことを嫌いな人はいる。悪口を言う人もいる。それなら、私は自分が望む自分でいることが一番大切だと思う。それに、この世に個性のない人なんて誰一人としていない。人から変わっているねと言われる人にも、個性がないと言われる人にも必ず個性がある。個性のある人が集まっているからこそ、この世界は楽しさで満ちているのだ。自分以外の人が、その人の性格や特徴をイメージや感覚で決めてはいけない。そして、それを人に伝えてはい

けない。何気ないその一言が誰かを傷つける第一歩になるかもしれないことを、決して忘れてはいけない。それでも、言っではいけないことを口にしてしまう人がいる。だから、日本から、世界から、偏見の目は消えないのだ。言葉には強い力がある。自分が発する言葉よりも、人から言われた言葉のほうが何倍も強い力をもつ。だからこそ、私は、人を傷つけるより、人を元気づけるために言葉を使っしてほしいと思う。また、自分の意見を相手に伝えることの大切さも、みんなに知ってほしい。自分の意見を相手に伝えると、意見のくい違いで喧嘩になることも多い。人に合わせて生活するより、ずっと大変だ。でも、人は自分の好きなように生きていくときが一番輝いている。私は世界中に住む人全員が、自分らしく生きられるようになったら素敵だと思う。そのために、今日も私は自分らしく、人の目を気にせずに生きていく。



## 優 秀 賞

### 「みんなと同じ」は素晴らしいこと？

横浜市立秋葉中学校 三年

田 所 咲 月  
た だろ さ つき

私が小学生のとき、周りより少し行動するのが遅い子がいた。自分の意見が言えず、給食の準備をするのも、体育での着がえもその子は周りより遅かった。手伝おうとすると嫌がるため中々手伝えず、どう接したらいいのか分からない、少し難しい子だった。

ある時、国語の授業でグループワークをする機会があった。その子と私は同じ班で、一人ずつ意見を言うときにその子は意見が言えず、黙ってしまった。話し合いが進まないためその子抜きで話し合いを進めていたとき、「なんで○○ちゃんを話し合いに入れてあげないの!？」と先生に怒られた。しかたがないので、その子を話し合いに入れて、もう一度意見を聞いたが、黙ったままで結局私の班は発表までに意見がまとまらなかった。すると、「たくさん時間とったのになんで意見まとまっていないの!？」とまた先生に怒られた。それならどうすればよかったんだ。発表に間に合わないからしかたがなくその子抜きで話していたら怒られて、その子を入れても怒られて。この一回だけではない。似たようなことが何回もあった。

この時はとても不満に思っていたが、今思うと、私たちの対応でなにか変わったかもしれないと思った。意見のきき方を変えてみる。意見を言いやすいようにみんながその子一人を注目するのではなく、だれかに伝言

してもらうなど、色々な工夫ができたと思う。行動が遅いことや意見が中々言えないことも、その子の「個性」なのだ。みんなと同じ速度で行動しなくてはいけない、その「みんなと同じ」がその子を苦しめていたのではないだろうか。もちろん、その子の「個性」だからといって、私たちが全部その子のスピードに合わせるのは違うと思う。「みんなと同じ」を強要するのをやめて、その子がゆっくり準備できる環境を整えてあげる。その子の「個性」を理解する。それだけでも変わらると思う。

今の社会は「みんなと同じ」を強要しすぎていると思う。みんなと違うところがあつてなにが悪い？「みんなと同じ」それは素晴らしいことなのだろうか。私はみんなと同じ人間ではなく、私にしかない個性をもった人間になりたい。一人ひとり、色々な個性をもっているのだから、その個性を押し潰されることなく、生かされる社会になることを願っている。私は胸を張って言いたい。「みんなと同じ」ではなく、「私は私」と。



## 優秀賞

### 「私の痣、素敵でしょ。」

横浜市立山内中学校 一年

中なか澤ざわ舞ま優ゆ

幼稚園年長の6月頃、私は見た目を気にするようになった。周りの目を気にするようになり、目が眩んだ。私は、生まれつき腕に痣がある。周りの子とは少し違う見た目だ。そのため皆は、「どうして腕に痣があるの。」と問いかけてきた。私はこの問いかけに今でも、正しい答えで答えられない。でも当時の私は、「神様の悪戯なんじゃない。」と笑って誤魔化すように答えた。それが私にとって唯一の答えだったから。

問いかけられるたびに毎回その子の事が羨ましく見え、家に帰ってもどうしたら痣が消え、皆と同じ見た目になれるかたくさん考えた。考えても答えが見つからないため、次第に諦め、段々と腕を隠すようにして、毎日を過ごしていた。

夏の暑い頃、腕を出して遊びに行っていた日だ。その頃は、夏休みだったため、人も多くいる。楽しく遊んでいたが、周りの視線が痛かったことを、今でも覚えている。「気持ち悪い。来ないでほしい。」と言われている。どうしよう、という気持ちで胸が押し潰されそうな気持ちだった。楽しく遊べる権利が私にはないのかと心の奥底で思っていた。

小学校入学の頃、楽しい気持ちと、緊張の気持ちでいっぱいだった。そんな中、一人の友達に痣について聞

いてきた。聞かれた瞬間私は、胸のざわつきが止まらなかった。焦って答えられないでいると、「かつこいいね。」と明るい声で言われ、正直びっくりした。心の奥底に、「かつこいいね。」その言葉が響いていた。そこから少しずつ、今の私を受け入れるようにしていった。

R I C A C Oさん。この方は私にとって、憧れの存在だ。そんなR I C A C Oさんは単純性血管腫をもち、顔の左側に赤い痣をもって生まれた。現在では、SNSで活動して痣を生かした、個性溢れるメイク、同じコンプレックスを持つ子に向けて、カバーメイクのテクニックを発信するなど、世界から人気のある方だ。そんなR I C A C Oさんも、子どものときには、顔の痣がコンプレックスだったそうだ。それを「家族の支えがあったから今の自分がいる。」と聞いた。私はR I C A C Oさんの投稿をずっと見て、すごく素敵な女性だと、目を止まらせるほどだった。

「この顔で産んでくれて、ありがとう。」

確かに、この痣があったからこそ、私は様々な人と出会えた。その中でも悲しいことはあったけれど、これは私にとって良い経験だ。

身た目が気になっていた頃は、なるべく痣が隠れるような服を着ていたが、少しずつ出すようにして、外に出てみたりと、挑戦を何度もした。自分を隠さず、ありのままの姿で一日を過ごした日は、とても楽しく、ずっと明るい気持ちだった。同じコンプレックスをもつ子へ、少しずつ自分のペースで、進んでいって、焦らないでいいんだよ。という事を伝えていきたい。

身近な人ではなく、世界という大きな範囲で見ると、毎日痣があるからと理由で、学校でからかわれている。外に出るたびに、後ろ指を指されるなど、悲しいことが、毎日止まることなく起こっている。

世界中の人々全員が同じ意見をもつことは難しい、意見の中でも反対の人、賛成の人がいると思う。でも、それを否定するのではなく、互いに認め合うことも大切だとそう思う。それが私たち、コンプレックスをもっている人にとっては、大きな一歩だ。

この経験をしてからこそ、自分で立ち直れたことは大きな成長だと思う。だからこそ、同じコンプレックスをもっていて、苦しんでいる人へ、手を差し伸ばし助けてあげたい。その目標を達成するために私は今日も、自分の個性を大切にし、生きていく。

今私は、胸を張って言えることがある。

「私の痣、素敵でしょ。」



優 秀 賞

## 祖母から学んだこと

横浜市立田奈中学校 三年

中島紅友里  
なかじま くゆり

私の祖父母は認知症である。私が祖父母の家に遊びに行くと、この前会ったばかりなのに「久しぶり。大きくなったね」と私を迎えてくれる。「あ、またこの前のこと忘れたのか」と私はいつも悲しくなる。

祖母は、会った時に必ず話してくれることがある。それは祖母の子どもの頃のことだ。昔にあった戦争のこと、祖母の父との思い出話を沢山話してくれる。思い出話を笑顔で楽しそうに話してくれるので、私も自然と笑顔になる。

祖母は昔遊んでいた、お手玉やおはじきがとても上手で、よく教えてもらったり、一緒に遊んだりする。最初は、脳に刺激を与えるためにも良いと思い、付き合っただけで、段々と私までも楽しくなってきた、素敵な時間となった。

しかし、遊んだことも話したことも、すぐに忘れてしまう。悲しい反面、その時に祖母が楽しいと思ってくれているのなら、その後に忘れてしまっても私はいいなと思つた。また沢山話せばいい、そのような考え方になった。私は同じことでも話せば話すほど楽しくなり、祖母と会っていなくてもふとその話を思い出すことがある。また、祖母くらいのお年寄りを街中で見かけると、つい目で追ってしまう自分がある。

現代は、二人に一人が認知症になってしまおうと言われてる。そのお年寄りを支えるための若者が少なく、介護の人手不足が顕著になっている。中には、最後まで自分の手で親を介護したいという人でさえも、介護するのが辛くなったり、親のことを考えて施設に入れるという考えをとる人もいる。祖父母を介護している私の母も、もう少し、もう少し自分でできると葛藤しながら、施設をお願いするタイミングに悩んでいる日々である。

もし、私とその究極な選択に迫られた時、答えを出すことができるだろうか？今まで、大切に育ててきてくれた親を、介護が辛いからという理由で施設にお願いしたら、介護から逃げたと思われるのではないかと自分を責める感情があふれ出てくると思う。私の両親は、「大変だったら施設に入れていいからね」と言う。子どもと一緒にいたいという気持ちがあっても、子どもに苦勞をかけたなら心苦しく幸せな気持ちにはなれないと言う。色々な思いが交差し何を尊重し、何を思つて決断できるのか、今の私では到底答えを導き出すことなどできないと感じた。

今の社会ではまだまだ他人の手を借りて生活するという感覚が、特別な感じであるが、それが当たり前な社会になっていけば、悩む必要もなくなる。これは、大人だけの問題ではなく、子どもも含め、社会全体が考えなければならぬ問題である。すれ違ふお年寄りに目を向け、危ないことやできないことには手を差し伸べ、できることは尊重して見守ることができる地域が増えて、皆が当たり前のように助け合える、そんな社会にはなつてほしい。そうしたことを率先してできる人になりたいと思う。認知症である祖父母の姿から学んで考えたことを無駄にせず、周りに伝えていきたい。



## 優 秀 賞

### 「今の私を形作るもの」

横浜市立青葉台中学校 二年

中 な谷 た百 も花 か

私には、食物アレルギーがあります。

「アレルギーがあるのか？かわいそう。」決して発した本人には悪気はなかったと思います。しかし、自分ではどうすることもできないものを背負って生きてきた私にとって、その言葉はまるで、私の人生は一生不幸だと否定されているようにしか聴こえませんでした。

私は一歳のときに粉ミルクを飲んだ際、アナフィラキシーショックが起き、病院に搬送されました。幸い命に別状はありませんでしたが、それだけで終わることはなく、他にも、小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生<sup>ろっぺんせい</sup>などの重度のアレルギーを持つことが分かったのです。

私の通っていた小学校では、給食がありました。しかし、私には給食で食べられるものが少なく、お母さんが毎朝早くから作ってくれてくれたお弁当を持って行っていました。さらに、アレルギーのあるものを一口でも食べると、最悪は死に、触れるだけでも手足や口が腫れたりするなどの症状が出してしまうため、お弁当を食べるときは必ず先生の席の隣で食べていました。

あるとき、他学年との交流のため給食を一緒に食べるといふことがありました。やはり一人だけ先生の席の

横で食べているせいとか、どこからか、こんな声が聴こえてきました。

「なんで一人だけお弁当？」、「どうして、アイツだけ先生の隣？」やっぱり、この中にもありました。かわいそう、という言葉が。そんなにアレルギーがあつたら、その人の人生は不幸になるのでしょうか？逆に、アレルギーがあることで幸せを手に入れることは不可能なんでしょうか？この言葉を聞いて感じることは人それぞれかもしれません。しかし私は、アレルギーがあつたおかげで、沢山の友達との出会いがありました。病院の先生、看護師さん、入院先で病室が一緒になった友達、その他にも沢山の友達がいます。そしてなによりも嬉しいのが、食べられないものがあるからこそ、食べられるようになったときの嬉しさがあるということです。つまり、私がアレルギーをもっていなければ、このような体験はできなかったわけです。

私は、アレルギー、という病氣を通して、ほんのささいなことが、今までの日常をつくってくれていたのだと改めて気付かされました。

誰もが生きていけば、嫌なこと、それにとまどって良いこともきつとあるはず。アレルギーがあるということは、一見、辛いことだけのように感じられますが、これらのことが全部、全部、帳消しになるくらい心の支えとなるものが日常で沢山発見できるということなのです。私は今まで一度も自分の事を、かわいそう、なんて思ったことはありません。今では、アレルギーは私の大切な友達です。アレルギーがあつたからこそ「今の私がいるんだ！」とまで思えてくるほどです。

私はこれからも、アレルギーがあるからこそ得られる喜びを、多様性、という言葉に、より多くの人に発信していきたいです。

近年、アレルギーをもつ人が増える中、私達は生きていかなければなりません。私達が今持つべき目標は二

つ。一つ目は、偏見や差別の原因となる、よく分からないをなくし、相手のことを知ろうという姿勢をもつこと。二つ目は、思いやりのある言葉選びをすることです。この二つの目標に向かって全力で走ることが、今の私達にできることなのではないのでしょうか？

そう、『みんな違って、みんないい。』



## 優秀賞

### 俺は私じゃない。

横浜市立中川中学校

匿名

私は俺。この世界の殆どの物が男女で分けられている。制服、一人称、トイレ、風呂、と様々な物や場所は「男」と「女」で分けられている。これら全ては「普通」で「常識」なのである。次は、俺の話に移ろう。

まず、俺は男で、一人称は「俺」で制服だってズボン。でも、何故制服は「ズボン」なのか？何故一人称は「俺」なのか？それらの答えはとても簡単でありとても難しい。それは俺が男だから。まだ受け入れ難い事だ。俺の身体も顔も声だって女だ。1度友人に「なんで「俺」って言うてんの？」「なんで制服ズボンなの？スカートにしないよ」「なんで髪伸ばさないの？伸ばしなよ」等色々言われたりした。その言葉一つ一つがとても嫌で俺は、「お前は女だから、女らしくいろ」と言われているような気分になりとても悔しかった。自分が胸を張って自信を持てるような、自分でも「かっこいい」と思える自分になりたいだけなのになれなくて、何も出来ない自分に、ずっとウジウジして周りを気にする自分が本当に不甲斐なくて、言葉じゃ言い表せない気持ちでいっぱいです。多分俺の人生はきっと「神様がくれたプレゼント」ではなく、「神様からの試練」ではないかと思えます。

中学生になり、新しく友達が出来て嬉しい反面、「○○ちゃんでもいいかな？」と言われ、新しい友達に自分の

嫌いな呼び方で呼ばれる事へのムカつきで嬉しいのか嫌なのか分からなくなるんです。でも友達にどう「嫌」と言えばいいのか分からず、「全然、なんて呼んでもいいよ」と返しました。

でも、行動を起さない限り俺はこれからずつと嫌な思いをし続けてしまう。なら、自分で現状を変える努力をしなくてはならない。でもこれから俺が男だと公表して、周りの人達がみんな俺の気持ちを肯定してくれるとは限らない。そして、学生にとつて、学校生活とは難しいもので、男女で分かれる事なんて山ほどあるし、その度、俺は女子の所へ行かなくてはならない。それは、とても可笑しいだろう。だって男なんだし。未だに男女で分かれる授業には出られていません。

話は変わりますが、最近よく耳にする言葉、それは「多様性」。まず、多様性とは「ある集団の中に異なる特徴、特性を持つ人がともに存在すること」それが多様性。でも俺は思います。俺みたいな「身体は女、心は男」って言う人を受け入れる事だけが多様性ではないと思います。「肯定」「否定」それらを含めたものが多様性だと思えます。だから、否定されて俺は文句は言えないし言いません。この地球には何億と人間が存在します。その人間達は多種多様な考え方をしている。みんな価値観は違います。そして、みんなそれぞれ自分の人生があるように俺にも自分の人生があります。みんな色々な生き方をしています。俺は俺のたのしめる人生にしたいです。

でも、まだ12歳で、子供の俺だから、これから数学みたいに正しい人生の答えを選択できるか分からない。それに未だに「正しい」とは何かも分からない。周りの大人たちが絶対正しいとも思わないし、でも分からないことだらけの俺の人生だから楽しめること、苦しいこといっぱいあると思います。俺が選択を間違えることなんてこの先も沢山あるだろう。でも、俺はそれも楽しみたい。だって俺の人生なんだから。でも、たまには周

りの声も聞き自分の思う「正解」の道に進んでいきたいです。



優 秀 賞

## 「障がい者と家族」

横浜市立港南中学校 一年

山やま口くち大ひろ明あき

僕の兄は知的障がいのある自閉症です。まだ言葉が喋れず、うまくコミュニケーションがとれません。しかし、まったくコミュニケーションがとれないわけではなく、はい・いいえのジェスチャーや指差しで意思表示することができ、こちらの言葉も、なんとなく理解しているので、あるていどのコミュニケーションはとることができています。例えば何か近くの物を取つてと頼んだら取つてくれたり、兄が食べているものを「分け」と言うのと兄が好きな物でも、どんな量でも嫌がらずに分けてくれます。

そんな優しい一面を持つ兄ですが、ちよつと困った所が有ります。例えば、ちよつと目を離すと、家にある手洗いせっけんや消毒用アルコールなどの中身を水道に流してしまつたり、母の化粧品なども全部中身だけ捨ててしまいます。他にも家の壁紙をはがしたり、らくがきすることも有ります。僕が一番腹が立ったのは全クリしたポケモンのデータなどが入っている大事なゲームのデータを全部消してしまつた事です。しかも、1回だけではなく3、4回も消してしまいました。

そんないろいろないたずらの中でも特に困っていることがあります。それは、家族の目を盗んで勝手に家を出て、車の通りが多い車道に飛び出すなどの危険な行為をしたり、コンビニなどの店に入って迷惑を掛けたり

することです。そのため、うちの玄関には、内側からも鍵がないと開かないようにしていたり、人が出られる大きな窓には、ホームセンターで売っているような補助錠をつけて簡単には出られないようにしています。さらに、家族で分担して、兄が起きている間は、常に家族の誰かが見守るようにしています。基本は父と母が交代して見守っていますが、トイレなどでその場を離れてしまう時は、僕が見守り役になることもあります。

これほど兄のいたずらや家から勝手に出ることを注意しているのですが、どうしても完全に防ぐことができません。ときにはウトウトしてねてしまうことがあるので、今でも年に一回くらいは家から出ていってしまいます。そのたびに警察に捜索依頼をして、一緒に兄を探してもらっています。

一度兄が家を出ていったとき、どこからかぬいぐるみを持って来てしまったことがありました。兄はしゃべれないのでなぜ持っているか説明できませんでした。ですのでインターネットでどこで売っているか調べたり、近所のお店を回ったりした結果、近所のコンビニで売っているくじの景品であることが分かりました。そして、無事に返すことができたのですが、父はお店の人のある一言が忘れられないそうです。お店の方は父の謝罪に対して、「気にしなくていいですよ。」という言葉に続けて、優しさのつもりでしょうが「今後気をつけていただければ大丈夫ですよ。」とおっしゃったそうです。父としては、その場は「ありがたうございます。」と返答したそうですが、心の中では、すでに全力で気を付けているつもりだったのに、一度でも問題を起こすと世間の人たちから「気を付けていない。」と思われてしまうことを知り、大変ショックだったようです。

うちの家庭だけでなく、障がい者本人やその家族の方々は、きっと大変な苦勞をされていると思いますので、この作文を機に、大変さを分かっていただければ大変嬉しく思います。そして、もし街でそのような人を見かけた時は、優しく見守っていただきたいです。



優 秀 賞

## 開かれる道

横浜市立上白根北中学校 三年

山崎 瑛士  
やまざき えいし

私の人生を大きく変えた出来事は、二度あります。一度目は小学校一年生、二度目が四年生です。小さい頃の私は食欲旺盛で、外で遊ぶのが大好きでした。人並みに楽しく学校へ通っていました。そんなある日、給食を食べていると突然吐き気が込み上げてきました。私は急いでトイレへ行きましたが、間に合わず、廊下で吐いてしまいました。そして、次の日もまた同じ事が起こりました。それから、また食べすぎて吐いてしまったらどうしよう。と考えてしまうようになり、食欲がなくなりました。最初は食べてるフリをしたり、好きなものだけ食べていたけど、少しずつ食欲が戻っていき、親指サイズのお米とお皿の底が見える程度の味噌汁を食べられるようになっていきました。家のご飯も、前ほどではないものの少しずつ食べられる量が増えていきました。

ところが、四年生の夏休み明けの日です。その日は日直でもあり、大嫌いな給食が始まる日でした。何をやるにしても足が重く、今まで登校してきた中で一番辛い登校でした。学校に着いて間もなく、日直の仕事である「朝の会」をやるため、私は前に立ちました。緊張はしましたが、慣れていたことでした。けれどその日は、お腹の中で大きな鉄球が回っているような、前後から棒で突かれているようなよく分からない謎の緊張感

に襲われました。最初は我慢していました。でも、すぐ限界になり、もう一人の日直の子に「ごめん、トイレに行ってくる。」と言い残し、教室を出ようとしました。その時、緊張は突然吐き気になり、一瞬で「緊張」を吐き出してしまいました。自分でもなぜそうなったのか理解できませんでした。ただ覚えているのは、クラスの全員に見られていたこと。そして、もう一人の日直の子が先生を呼びに行ってくれたこと。その二つだけです。それ以降、私は教室に行くことができなくなり、鍵が無い南京錠で心を閉ざしました。

今でも何度も考えます。あんな事が無かったら、今頃どんな景色を見ていたんだろうと。でも、過去の数年を後悔するよりも、これからの数十年を少しでも良い方に変えたいので、今も努力しています。

今まで沢山の人が支え、励まし、応援してくれました。久しぶりに教室に行っても何気なく声をかけてくれたり、分からないことを教えてくれるクラスメイト。少しでも学校生活が苦にならないように細かい所まで支えてくれる先生達。遊びに誘ってくれ友達。いつもそばに居てくれる家族。他にも、私の担当の係や掃除を代わりにやってくれる人も居ます。その一人一人の優しさをかみしめて、今も頑張っています。そんな人達に支えられ、昨年の秋に合唱コンクールに参加できました。またもに学校行事に参加できたのは、小学校四年生の宿泊体験以来でした。こんな自分でも、クラスの一員として参加できた。という達成感は、今でも鮮明に覚えていて、一生の宝物です。やってくれる人は無意識かもしれないし、いつか忘れてしまうかもしれませんが。でも、やってもらった人は絶対忘れない、大切な思い出になります。

心に響いた言葉は二つあります。一つ目は担任の先生に言われた、

「今の中学校生活も大事だけど、これからの高校生活も大事。」

という言葉です。これを聞いて、まだ高校がある、諦めるのは早いな。と思い、前を向くことができました。

また、こんな言葉も私を支えています。

「あなたが空しく生きた今日は、昨日死んでいった人があれほど生きたいと願った明日なんだ。」  
カシコギという小説の中に一言です。この一言で、心のモヤが晴れたような感覚になったのを今でも覚えて  
います。

私は今になっても何故教室に行けないのかわかりません。トラウマなのか、勉強についていけなくなるのが  
怖いのか。色々考えてみても、それが合っているのか間違えているのかすらわかりません。そんな鍵の無い南  
京錠を開けるには、周りの人の力や言葉も借りて少し強引に開けてみた方が、楽に開くかもしれません。もし  
かすると、鍵がかかっていると思いついていただけで、実は元から開いていた。なんてことが起こることも、  
案外少なくないのかもしれない。

# 参加校紹介(129校)

## ■横浜市立

〔鶴見区〕

市市場中学校

〔南区〕

横浜吉田中学校  
共進中学校

〔磯子区〕

今宿中学校  
希望が丘中学校  
左近山中学校  
鶴ヶ峯中学校  
本宿中学校  
万騎が原中学校  
南希望が丘中学校  
若葉台中学校  
上白根北中学校  
汐見台中学校  
根岸中学校

〔神奈川区〕

浦島中学校  
矢向中学校  
生麦中学校  
寺尾中学校  
鶴見中学校  
末吉中学校  
寛政中学校  
上の宮中学校  
潮田中学校

〔港南区〕

港南中学校  
上永谷中学校  
六ツ川中学校  
六南中学校  
藤の木中学校  
永田中学校  
共進中学校

〔磯子区〕

根岸中学校

〔西区〕

老角中学校  
松橋中学校  
六本中学校  
錦台中学校  
菅田中学校  
栗田中学校  
神奈川中学校  
浦島中学校  
矢向中学校  
生麦中学校  
寺尾中学校  
鶴見中学校  
末吉中学校  
寛政中学校  
上の宮中学校  
潮田中学校

〔保土ヶ谷区〕

新井中学校  
岩井原中学校  
岩崎中学校  
上菅田中学校  
保土ヶ谷中学校  
宮田中学校

〔金沢区〕

大田中学校  
小田中学校  
釜利谷中学校  
金沢中学校  
洋光台第二中学校  
森森中学校  
根岸中学校

〔中区〕

仲尾台中学校  
尾西中学校  
軽井沢中学校  
岡野中学校  
老角中学校  
松橋中学校  
六本中学校  
錦台中学校  
菅田中学校  
栗田中学校  
神奈川中学校  
浦島中学校  
矢向中学校  
生麦中学校  
寺尾中学校  
鶴見中学校  
末吉中学校  
寛政中学校  
上の宮中学校  
潮田中学校

〔旭区〕

旭田中学校  
旭田中学校  
旭田中学校  
旭田中学校  
旭田中学校  
旭田中学校

〔磯子区〕

六浦中学校  
西柴中学校  
並木中学校  
富岡中学校  
富岡中学校  
大田中学校  
小田中学校  
釜利谷中学校  
金沢中学校  
洋光台第二中学校  
森森中学校  
根岸中学校

〔港北区〕

西金沢義務教育学校  
大綱中学校  
篠原中学校  
城郷中学校

高田中学校  
樽町中学校

新田中学校

新羽中学校

日吉台中学校

日吉台中学校

鳴居中学校

田奈中学校

十日市場中学校

中山中学校

東鳴居中学校

霧が丘義務教育学校

青葉台中学校

あかね台中学校

あざみ野中学校

市ヶ尾中学校

美しが丘中学校

鳴志田中学校

すすき野中学校

〔緑区〕

〔青葉区〕

〔都筑区〕

奈良中学校  
みたけ台中学校  
緑が丘中学校  
もえぎ野中学校  
山内中学校  
谷本中学校  
荏田南中学校  
川和中学校  
茅ヶ崎中学校  
都田中学校  
中山中学校  
早川中学校  
東山中学校  
秋葉中学校  
汲沢中学校  
境木中学校  
大正中学校  
戸塚中学校  
名瀬中学校  
深谷中学校  
飯島中学校  
桂台中学校

〔泉区〕

〔瀬谷区〕

上郷中学校  
西本郷中学校  
本郷中学校  
いずみ野中学校  
岡津中学校  
上飯田中学校  
中田中学校  
中和中学校  
領田中学校  
緑園義務教育学校  
東野中学校  
下瀬谷中学校  
瀬谷中学校  
原中学校

■その他

聖ヨゼフ学園中学校  
サレジオ学院中学校

ご協力ありがとうございました。

● 応募状況 .....

年 度	平 成	令 和			
	30年度	元年度	3年度	4年度	5年度
応募校数	139	137	127	131	129
作 品 数	56,040	55,914	55,079	53,434	55,470

※本作文集に掲載している作文は、明確な誤字等以外は原文のまま掲載しています。

●第42回全国中学生人権作文コンテスト横浜市大会

〈第一次審査員〉

横浜市立中学校教育研究会国語科部会 23名

〈第二次審査員〉

横浜市教育委員会事務局指導主事 10名

〈最終審査員〉

横浜市人権擁護委員会 会長	小林	千恵子
横浜市人権擁護委員会第一ブロック委員	長島	由佳
横浜市人権擁護委員会第二ブロック委員	藤田	恵美
横浜市人権擁護委員会第三ブロック委員	吉岡	善美
児童文学作家	吉富	多美
横浜市PTA連絡協議会 会長	東	隆幸
横浜市立中学校人権教育推進協議会 会長	高橋	秀吉
横浜市人権教育研究会 会長	犬塚	真人
教育委員会事務局人権健康教育部長	近藤	浩人
市民局人権担当理事	森	智明

●協賛

横浜DeNA ベイスターズ

横浜F・マリノス

横浜FC・ニッパツ横浜FCシーガルズ

横浜ビー・コルセアーズ

横浜キャノンイーグルス

横浜市人権啓発活動ネットワーク協議会

横浜市内における人権啓発活動を、関係機関の協力のもとに総合的かつ効果的に推進するために平成12年9月に設立。

構成：横浜市・横浜人権擁護委員協議会・

横浜市人権擁護委員会・横浜地方法務局

第42回全国中学生人権作文コンテスト  
横浜市大会作文集

令和5年12月

横浜市人権啓発活動ネットワーク協議会

TEL 045(671)2718(横浜市市民局人権課)

横浜市教育委員会事務局

人権教育・児童生徒課 TEL 045(671)3296

