

# ありのままのあなたがいい

令和7年度障害者週間での「心の輪を広げる体験作文」一般区分において、  
最優秀賞である内閣総理大臣表彰を受賞した、有田市在住の栗生さん。  
栗生さんが作文という形に込めた、すべてのこどもと大人へ贈るメッセージとは。  
栗生さんの思いをお聞きしました。



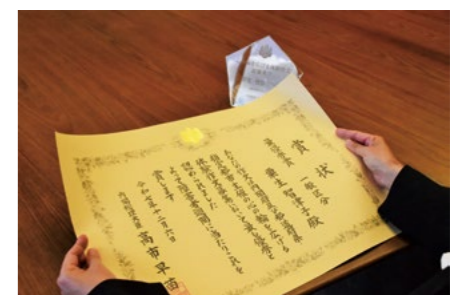
心の輪を広げる体験作文  
内閣総理大臣表彰 最優秀賞  
栗生 智津子さん

## 優しさに触れて踏み出せた一歩

「自分の気持ちを、受け止めてもらえ  
る安心感」に気づきました」  
執筆のきっかけは、息子の育児をす  
る中で出会った、保健センターや周囲  
の人たちの「話を聞いて受け止めてく  
れる」温かな姿勢でした。  
「私はもともと、自分の気持ちを言葉  
にするのが苦手でした。でも、有田市  
で人の優しさに触れるうちに、思い  
切って、形にしてみよう、と思えたん  
です」  
ママ友からかけられた  
「あなたのことを批判する人なんてど  
こにもいない」  
という言葉も、自分の思いを形にする  
ための大きな支えになったといいます。

## 言葉は人を傷つけることも 救うこともできる

栗生さんの文章には、「言葉」への  
強い思いが息づいています。その背景  
には、自身の経験がありました。  
学生時代、体調を崩したことをきつ  
かけに不登校に。教師の不適切な指導  
や、心ない言葉に傷ついたこともあつ  
たといいます。  
「言葉は、使い方を間違えると暴力性  
を持ちます。当時の私は、自分の心を  
守るために学校へ行けなかったのだと  
思います」  
かつて、他人と比較されることの苦し  
さ、ありのままの自分を認めてもらえ  
ないことの辛さを経験した栗生さん。  
作文には、すべてのこどもたち、そし



てすべての大人たちへのメッセージが  
込められています。  
「他人と比べる必要なんてないんです。  
大切なのは、過去の自分と比べて、少  
しでも成長できた自分を認めてあげる  
こと」

## すべての過程が美しい

生活を送る中で、私たちはしばし  
ば固定概念にとらわれてしまっています。  
「親」だから、「主婦」だから、「普通」  
はこうだから…。それでも、栗生さん  
はこう考えます。  
「苦手なことがあってもいい。少し休憩  
する日があってもいいと思うんです」  
作文の結びに記した一文には、その思  
いが凝縮されています。  
「完璧でないから美しい。できない時  
も、試行錯誤している時も、すべて愛  
おしい。その過程そのものが美しいん  
だと思います」

## 心の輪を広げる体験作文

「障害者週間」（毎年12月3日～9日）は、障がいのある人があらゆ  
る分野の活動に参加することを促進するために「障害者基本法」によ  
り設けられています。  
心の輪を広げる体験作文は、障がいや障がいのある人に対する関心・  
理解を深めるための取組の一つとして、内閣府主催で行われています。

## 日常

栗生 智津子

今年もこの季節がやってきた。  
夏から秋にかけて、発達検査を実  
施してもらい、保健、医療、福祉、  
教育、様々な分野の専門家から  
指導、助言をもらい、来年度はど  
こに所属しどのように過ごしていくの  
か、連携を取り決断していく。最  
終決定はもちろん親である私なの  
だが、息子のために時間をかけて一  
緒に考えてくださることに感謝をし  
ている。  
発達障害、自閉スペクトラム症  
で、場面緘黙症を併発している息

子は、児童発達支援センターでお  
世話になっている。  
今年も重要な一年だ。年長児  
である。小学校入学を控え、来  
年度はどうするのか。地域の小学  
校普通学級か、それとも特別支  
援学級か、あるいは特別支援学校  
か。どこの環境が合うのだろうか。・  
息子と向き合う日々の中で考え  
る。そして、ふとした時、他の大  
多数のお母さんは、こんな選択で  
悩まないのだろうか。・と、私の心  
に哀愁が漂う。子どもの進路につい  
て、誰にもわかるはずのない未来を  
考え、悩む。どの進路を選んで、  
メリット、デメリットがある。子ど

もに合う一番の環境を模索しつつ、  
頭の片隅に常にあるのは障害者とい  
うレッテルだ。  
世の中、多様性や個性が大事  
だと言われるようになってきている  
が、どうしても、社会には障害者  
は劣っているという風に考える層が  
一定数いることは明確なため、障  
害と聞くと拒否反応が出る。だか  
ら、子どもが発達障害だと診断さ  
れた時、悲しくなったり、苦しく  
なったり、少し発達が遅れているだ  
けで障害ではないと思ったりする。  
しかし、重要なはその視点では  
ないと、私は考える。障害があろう  
となかろうと、息子は息子で、そ  
れ以上でも以下でもない。障害と  
いう言葉に惑わされてはならない。  
通常とは違うアプローチ方法で  
教育したほうが、より成長を促せ  
る。子どもが安心して学び、成長  
するのに適した環境へ導き支援した  
い。その環境へ導くため、障害と名  
付け支援に繋げるというのが、福祉  
システムなのではないのかと、私は考  
える。  
子どもがあたりまえに持つ、生き

ようとする力、探求心や成長への  
意欲は、健やかな成長と幸福への  
資源だ。その環境の一つが療育で  
あり、福祉支援なのだと考えている。  
ある日、息子と二人で水族館  
に行ったことがあった。海の生き  
物、川の生き物、興味津々、喜  
色満面になったのは、母親である  
私だった。  
「見て見て！カニだよ、亀もいるよ。」  
などと、息子に声をかけると、私  
が指をさす方向を見て、うなずいて  
はくれる。だが、反応は薄い。少  
しがっかりした瞬間、息子に声を  
かけられる。  
「ママ見て！」  
「ママ見て！」  
「非常に出口がある。」  
薄暗い館内、非常出口の緑色が  
輝くように光っている。  
「あそこにも、こっちにも。非常  
出口がいっぱいある。」  
水族館に来て、非常出口を見て  
喜ぶことは、決して悪いことではな  
い。マイノリティなだけである。  
息子は、非常出口やトイレなど