

## 最優秀賞

神奈川県社会福祉協議会長賞

### 優しさのリレー

海老名市立柏ヶ谷中学校

三年 林 叶 栞

「赤い下地に白の十字とハートのマーク」みなさんは何のマークかご存知ですか？これはヘルプマークと言います。最近では駅のポスター等で見かける人も多いのではないのでしょうか。私もヘルプマークを知りませんでした。以前友人と出かけた時、自分達より少し年上の人とすれ違いました。外見は私達と何も変わらないのに、その人のカバンにはヘルプマークが付いていたのです。

「何のマークだろう。」

と帰宅後すぐに調べ、ヘルプマークを知りました。ヘルプマークとは、外見では分からない病气やけがを持っている人が周囲に示すための物であり、平成二十九年に始まった制度です。

裏面には自分がどのような病気や障がいを持っているのか、またどのようなサポートを必要としているのかなどを詳しく書いてあることも知りました。開始からまだ四年。自分もそうだったように、まだこのマークについて知らない人も多いのだろうとこの時感じました。そして、沢山の人に「ヘルプマーク」について知って欲しい。そう強く思いました。

なぜ自分がそう思ったのかと言うと、私も外見では分からない身体の不調があるからです。私は中学二年生の時からヘルニアを患っています。日により痛みの強さは違いますが、辛い時は自分で起き上がることも、寝返りすることも出来ません。学校で、椅子に座っていると腰が痛くなり、十分間同じ姿勢を保つことも難しい日もあります。しかし外見では分からない為、周りの人からの、

「嘘をついている。」

「サボりたいだけ。」

そんな言葉が耳に入る度に悔しくて仕方ありません。足を引きずり歩く自分に向けられる

「かわいそう。」

「若いのに。」

と言う言葉と共にじろじろ見られる視線。それはとても鋭く痛いものです。きつとヘルプマークを持っている人も私と同じ様に感じているのだと思います。私は自分と同じ様な思いをする人を減らしたいのです。

社会には支援を必要としている人が沢山います。ただじろじろ見るのではなく、まずは

「大丈夫ですか。」

と声を掛けて欲しいです。ただじろじろと見られるのは心地良いものではありません。一言声を掛けられることで、それを安心に変えることが出来るのです。「見られている」ではなく「見守られている」と感じられる事が安心につながる一つの方法だと私は思います。また電車で高齢者の人に席をゆずらなかつたり、健康な人が優先席に座っている、点字ブロックの上に自転車が停めてある、そんな光景が多く見られます。ヘルプマークと同様にその物の意味をいま一度理解し、社会的なマナーを日頃から守ることが大切だと思います。ヘルプマークは思いやりのバトンであり、そのバトンが次々につながることで大きな優しさのリレーが生まれます。相手の事を考えて行動する人が一人でも多くなれば、健康な人も障がいを持っている人も高齢者も、誰もが住みやすい社会になると私は思います。しかし、他人の行動は変えられません。だからまず自分から行動していくことが大切だと思います。私は、これから

「大丈夫ですか？」

と勇気を持って声をかけていくこと、社会的マナーを守ることを実践します。そして自分の行動を見た人が次の行動を起こす。そんな優しさのリレーを沢山作り出し、より良い社会にしていきたいと思えます。

