

佳作

だいじょうぶ

吉田 沙緒里 (統合失調感情障害)

あなたがもし何もかもいやになって  
何もかもなげだしたくなったら  
私の所へ走っておいて  
そばにいるから  
あなたがおちつくまで  
ずっと  
ずっと  
そばにいる  
だから  
だいじょうぶ  
だいじょうぶだよ

無題

渡辺 あき (統合失調症)

すずしい風が  
すくくねね  
ビュービューと  
ふいてくる  
ドライブ、ヒュンヒュン  
もみじの景色が  
いいよな  
きがしてね

# 入 選

## バリアフリーの道程

梅江 奈津夫 (両上下肢機能障害 体幹機能障害)

私の前に道はない  
私の後にも道はない  
まして  
奈落にひびく足拍子の音も  
電動車椅子だもの  
ひとつ  
空中散歩と洒落込みますか  
あの鳥のように  
あの蝶のように  
あのドローンのように  
究極のバリアフリー  
ハハハ  
先人の足跡が残っているよ  
バリアだらけの登山道として  
憧れの頂にはいつかは登るんだ！  
ふわりと降り立って  
コマクサのようなピンクの  
タカネスミシのような黄色い  
小さな可愛い花を咲かせよう  
まてよ 風がバリアになるな？  
All points will be accessible ones  
すべてのとじををらたぬじぬじ  
今はいい風を待とう  
この遠い道程のため



## 入選

花

となりのトトロ (統合失調症)

花はきれい  
私はきれい？  
きつといつか 両方咲くね？  
きれいに 未来に咲くよね？  
花のように私の未来 輝くよね？  
いま 毎日が忙しく 泣きたいときもある  
だけど 未来の花は あなたと咲きたい  
私の花 あなたと笑って 咲きたい  
今が 花の誕生日

## 入選

かきたくない言葉

田中 つぐみ (統合失調症)

ありのままの 言葉でかえせるのなら  
それでいいじゃない  
うまいこと言おうと 思わないこと  
自分の言葉で 云えればいい  
ゆっくりゆっくり  
ありのままだね  
かきたくない言葉



入選

時間割

穴水 公一（身体障害 脳性まひ）

学校で

時間割に縛られ

テストが出来ず

追試験

今は

介護サービスの

時間割に追われて

自分を失う

自由は 空の上に

解放は 土の底に

佳作

ランナー

パセリ（精神障害）

息子を生んだとき

闇の中だった

あなたは走りつづけて

いまを哀しまずに生きる

わたしもいまを走り

生きることが約束しよう

どんなときも

炎の中でも

わたしたちはランナー

哀しまずいまを

わらってわらって

涙の中をかけ抜けていこう

とんぼのぼく

羽田 京子（精神障害）

とんぼのおじいさん いつもやさしいおじいさん  
とんぼのお父さん いつもきびしいお父さん  
とんぼのお兄さん いつも楽しいお兄さん  
ぼくはいつも幸せだよ ぼくはいつもみんなのそばにいるよ  
明るく素直な君のところへ行きたいよ  
いつでもぼくを待っていてくれるのさ  
君は心が温かくきれいなんだ  
大空を一緒に飛び回ろうよ  
真夏には鬼ヤンマ 秋には赤トンボ  
いつもぼくはみんなと一緒にだよ  
広い大地を今も飛んでいるよ  
君に会いに行くからね  
とんぼのぼくはいつも元気だよ  
いつもがんばって生きている

聖母子像 Camellia

古澤 秀明（精神障害）

生きた貴女は今 石膏の肌をして佇む  
私は貴女に似た白い頬べを  
ステンドグラスの淡い影に輝かせている  
私達は互いに盲いた視線を通わせる  
母子の像  
石膏の貴女は彫像の表現と実在を忘れていた  
雰囲気と空間とを思いつかなかった  
或る時 強い光に当たって  
私の頬べは涙の伝った様にひび入り  
崩れた下から潤んだまなこが  
震えながらのぞいていた  
その眼は讃嘆と絶望に震えていた

肌は貴女の冷たい腕に凍えて  
衣服をたぐり寄せる仕草を止めなかった  
私は震えている 私の熱が  
貴女に伝わる事を願っている

精神障害者の主張大会に参加して思う

中村 美津夫

(精神障害)

いじめ いじめは 地域において  
差別 差別は 会社でされて  
早い遅いと文句を言われ  
作業 作業で 現場で追われ  
すくない小遣い やっとの生活  
税金 税金 消費税  
アップアップで生活困窮  
年金だけでは 食べてはいけない  
仕事に行かなきゃ 食べてはいけない  
明日に希望をもち  
明るく 素直に 前を向き  
バカがつくほど まじめな私  
笑顔を忘れず 前を向き  
苦勞を苦勞と思わず  
明日へのエネルギー  
今日も1日たっしやで生きる  
がまん がまん 必死に生きる



## 入選

歩きながら残された年月を思う

田中 哲也（精神障害）

病院の散歩道を歩いていくと

バッタが飛び跳ね

トンボが群れをなして舞う

彼らも気ままでいいななどと思うが

生きるのに必死なのかもしれない

不自由なデイケア通いではあるが

やる事はあるし

お風呂飯まで用意してくれる

世間と距離を置く日々ではあるが

居場所を作ってくれたことには感謝せねば

いつか世間を飛び歩き

何もかを作り上げて

生きた証を残したいもの

余命を大切に使わなければと思う

焦っても始まらないが

夢が止まらない

高見 諭司（双極性障害）

夢をいつも抱きしめて 僕は歩いてたんだよ

荷物全部投げ出して ここから走り出すよ

歌にも出来ず 歌詞にも出来ず 一人迷ってたんだ

いつの間にもやら 時は流れて Ah輝きだせそうさ

走る僕はその心に 風が吹き荒れてる

もう僕は後へは戻らず

陰口言われ 馬鹿にされてもいい

もう僕は行かなくちゃ

抜け道さえ消えている 僕は何処へ行くんだらう

何もせずに暮らしているだけで良かったかもね

時の流れも分らないまま 今を過してたんじゃ  
夢見ないのと 同じなんだろっな  
僕は気付きだして

もしも振り向きざまに僕を引き止める  
愛するあの娘が泣いてても  
僕のその心は誰も止められない  
もう僕は急がなきゃ

人に無いもの求められてる今の時代の中で  
僕しか出来ない事をやりたいな

僕は夢を追い駆けて

いつか僕のこの声がかすれてしまっても

今もこの胸に夢が溢れてる

もう僕は行かなくちゃ

## 佳作

ゆめのステージへ

AMI (知的障害)

トキトキが止まらないよ  
深呼吸 息をととのえて

このチャンス逃したくないの

最後まであきらめないよ！

まわりを見れば同じよっぴに

ライバルたちとみんな気持ちで待っているか分からないけど

最後まで っう 自分のこと信じてあげなきゃ

Be ready!

だれより輝いていたいよ

かわいいなステップでキラキラ

夜空にずっと流れる星みたいだね

Shining dance

だれより高く足を上げて

きれいなポーズ決めるから





かなえてみたい かなえたいゆめのステージ  
フクフクが止まらないよ

胸がたかかったのを感じてる  
できることぜんぶだしきろう！

こうかいはしたくないから

かがみのまえでなんどだって

リッスンをしてみがいてきたね

「きこじ、できる」

まほろのこじね

こじからは さあ自分だけのショーがはじまるよー！

Be ready!

今ゆりががやけるみらいへ

さわやかなジャンプでフワフワ

森の中をさまよう妖精みたいだね

Fairy dance

誰よりのダンスよへこじね

すほやいターンきめたなら

ゆめにみつけたステージはもうすべこじね

Be ready!

だれよりかがやいていきたいの

かれないなステップでキラキラ

夜空にすっと流れる星みたいだね

Shining dance

だれより高く足を上げて

きれいなポーズ決めるから

かなえてみたい かなえたい

ゆめのステージへ

佳作

くわのみ

小林 浩太郎（体幹・肢体障害）

ふるさとの山のコミチよ  
くわのみの下にけ  
夕日ぐももえていた  
しずかな日ぐねよ

ふるさとの山のはだけよ  
くわのみをつんだのは  
夕日ぐももえていた  
しずかなコミチよ

友のゆびをそめたよ  
くわのみの下にけ  
水車（みずぐるま）まわると  
きこった日ぐねよ



絵：小林 浩太郎



降っても晴れても

師走 大安

その日雨で悔しがる人がいて その日が雨で喜ぶ人もいて  
誰かにはいらぬものでも 誰かにとっては大切なもので  
誰かは嫌いなものでも 誰かは好きなもので  
誰かが批判しても 他は誰かは評価して  
誰かは不味いと言っても 誰かは美味しいと言っ  
全員がマルということも 全員がバツということも  
この世にはない みんなと違ってあたりまえ  
三者三様  
十人十色  
百人百様  
千差万別  
降っても晴れても いい天気