

## 50周年記念わたぼうし音楽祭 作詩の部 入選詩一覧

### 相帽（あいぼう）

作詩：飯島 ありさ [茨城県水戸市・23歳]

いつ起きるか分からない どこで起きるか分からない  
突然パタリと倒れてしまい 身体が硬直する発作  
予測不能な私を 立派に守ってくれる保護帽さん

皆さんにご紹介します 唯一無二の保護帽さん

360° 前後左右 頭にかかる衝撃を

吸収できる緩衝材 強さと優しさ詰まっている

初めは大大大嫌いだった 頭の上で鬱陶しくて  
授業中に自分だけ 被っているのが恥ずかしくて  
いらないよって投げ捨てる度 発作で頭を打っていた

でも しばらく被って 頭の上にいるあなたは  
いつも一番近くにいる “相帽、だって気づいたよ  
毎日付き合っていくんだって 発想をてんかんした

春はスポーティーなメッシュキャップ

夏は涼しげなヘアバンド

秋はあったかベレー帽 冬はカラフルニット帽

寝る時とお風呂以外は お洒落に華麗に大活躍

「発作が起きても側にいるよ」

相帽から勇気をもらって

自分のペースで学校に行けた

「発作について少しずつ知ろう」

相帽が付き添ってくれて 病院が怖くなくなった

毎日付き合っていくうちに 頭の上にいるあなたは  
いつも一番近くにいる “相帽、だってよく分かったよ  
大切に 大切に 時を紡いできたね

いつも近くにいてくれる 大切な人やモノがいるのは  
何よりもありがたく 何よりも尊いから  
相帽さん いつも これからも ありがとう  
大好きだよ

### くらげのダンス

作詩：遠藤 恭子 [福島県郡山市・39歳]

ふわり ふかり ふわり  
私はくらげ  
前へ 横へ 後へ 進む  
強い水のながれにもまげず進む  
あなたはどこへ行くの？  
まよっているなら私と一緒にいこう  
右へ 左へ 前へ 後ろへ  
ぷらり ふかり ふわり

私の前にカベはない  
水のながれに身をゆだねてすすむ  
あなたにはたたくガベがあるか？  
あるなら 横へ上へ下へすすもう  
私は ぷらり ふかり ふわりとすすむ  
だからあなたも一緒にすすもう

ぶわり ぶかり ぶるり

私はくらげ

あなたも一緒にいこう

悲しいか つらいか さみしいか？

わたしはくらげ

水と共にながれて行く

あなたも一緒にいこう

かなしくても つらくても さみしくても

私たちがいる

一緒に上へ下へ前へ後へ

一緒に右へ左へ横へ

ぷらり ふかり ふわり

ゆらり ぶるり くるり

あなたは儂くても つらくもさみしくもない

一緒にいこう

### 魔法の言葉

作詩：北地 恵 [大分県別府市・57歳]

頑張っってねって言われたら  
ありがとうと答えるけれど  
そんなに頑張れない それが本音  
幼い時から将来何でも自分で出来るようになるために  
訓練を頑張れと言われた  
でも自分で出来なくて、誰かに助けてもらったら  
ありがとうと 言うんだよと 父と母  
これまで何度 がんばって！頑張っって！と  
何度言葉をかけられたかな？  
励ましの言葉が私の心を晴れにもし 雨にもする。  
幼い時母が言ってくれた『頑張ってるね』の言葉  
いつだって力をくれる 私の宝物

今も昔も変わらない ありがとうの毎日がある  
食べて寝るだけの生活は嫌だと1人暮らしを始めたよ  
若者やおばちゃんが私の生きるを支えてくれる  
目が見えない私 車椅子の私 でも大丈夫！  
みんながいるから安心してね

『頑張ってるね』の魔法の言葉

いつだって力をくれる私の宝物

心からの感謝を伝えたい ありがとう

### ぼくの指電話

作詩：久保 雅樹 [福井県敦賀市・33歳]

ぼくの指電話 ほっぺでやる指電話  
指電話で手紙と詩を書いた

7年前 はじめて指電話を買いました  
ぼくは手が使えない 書くことができない 話せない  
だからほっぺで文字を打つ指電話にした  
はじめて指電話を見たとき ときどきした  
指電話 買ったぞ やったー！！  
うまくできた やったー！！

指電話はうまくうつします ぼくの言いたいことを  
ずーっと指電話がしたい 話がしたい  
持ち歩きたい

たまにはうまく打てなくてイライラする

毎日毎日 仕事みたいね

指電話は楽しいです

ぼくの宝物

ほんとは LINEと電話とインターネットがしたい…

## あなたのスティグマ わたしのスティグマ

作詩：ペーガソス [東京都北区・54歳]

見えないですね  
 そう言われた  
 うれしいような  
 かなしいような  
 微妙な気持ち  
 障害者に見えないわたし  
 障害って何？  
 善意の言葉  
 傷つかないわたし

ふつうに見えますよ  
 そう言われた  
 うれしいような  
 かなしいような  
 複雑な気持ち  
 ふつうに見えるわたし  
 ふつうって何？  
 善意の言葉  
 傷つかないわたし

モヤモヤがいっぱい  
 あなたの言葉に  
 モヤモヤがいっぱい  
 わたしのところに  
 スッキリするといいな  
 そんな日がくるはず  
 晴れ上がるといいな  
 そんな日がくるはず

いつかあなたは変わる  
 きっと  
 いつかわたしも変わる  
 きっと  
 いつの日か  
 いつの日か

## 心の叫び

作詩：細野 佐織 [静岡県・43歳]

思いもしなかった  
 現在（いま）の職 失うなんて  
 10年振りの就活 思い知った現実  
 車椅子受け入れ 送迎あり 魅力的でも  
 「自分で座席座って」「遠いから無理です」

高校3年 進路を決める時も  
 ネックだったの ハード面が

一体 私 幾つ 年齢を重ねたら  
 ありのまま働ける  
 そんな社会になるだろう？  
 それとも こんな 私  
 社会には必要ない？  
 心の叫び気付いてよ  
 涙 溢れて止まらない

それでも何とか パソコンできるならと  
 在宅ワーク 決まったけど…

やっぱり 私  
 いつか たくさんの候補から  
 望んだ職場（ばしょ）で働ける  
 そんな喜び感じたい  
 そしたら きっと もっと  
 前向きに生きていける  
 心の叫び届いてよ  
 未来 変わっていくように

## 私の夢

作詩：水谷 彩葉 [大阪市・14歳]

私の夢は大きいの！  
 誰よりも大きいの！

ねえねえ私の夢は小さい時からあるの  
 でも 小さい時の夢は諦めた

だけど

今は大きい夢はあるの！  
 夢がいくつもあるの  
 パティシエ・YouTuber・女優

いくつもあるけど  
 耳が聞こえないから諦めかけたよ  
 だけどね 聞こえないからってあきらめる  
 のは良くないと思ったの

耳聞こえないくせに夢見過ぎ  
 って思うけれど  
 夢を持つことは素晴らしいことなの！  
 夢見過ぎくらいがちょうど良いの！

パティシエになるなら腕上がらなきゃだし  
 YouTuberになるなら  
 面白さを作らなきゃだし  
 女優になるなら声上手くならなきゃだし！  
 今は それを努力してるの！  
 無駄なんて言わないでよ！！  
 人の夢を悪く言わないでよ！

夢って叶うものだけど  
 叶わないこともあるよ  
 それでも諦めずに進むことなの

なんにもしないで叶うなんて甘いよ  
 もっと頑張って努力して  
 叶えないといけないよ

私の耳が聞こえないから  
 私の小さい時からの夢は  
 声を上手に喋れることなの  
 諦めていたけれど 上手くならなきゃ

だから今は頑張っている  
 頑張れたから上手くなれたよ

ほら だから言ったじゃん  
 頑張って努力したからこそ  
 叶うんだよ

夢って叶わないこともあるよ  
 それでも頑張らなきゃ  
 今日が終わる  
 明日も終わっちゃうよ

叶わなくても今日がある  
 明日もあるの

だから頑張ろう

## 僕の友だち

作詩：三橋 奏太 [兵庫県神戸市・13歳]

家に帰ると今日もまた  
 遊びに行ってる妹は  
 見えない僕は 外を1人で  
 走ることさえ難しい  
 仕方がないとは わかっているけど  
 うらやましくて 仕方がない  
 誰も悪くは ないけれど  
 物にあたって ストレス発散  
 どうして僕だけ 遊べない？  
 どうして僕だけ 走れない？  
 答えなんかは 多分ないのに  
 僕の頭はそればかり

いつものように デイに行き  
 みんなと話して 盛り上がる  
 なんてことない そんなとき  
 もやもやのこと 思い出す  
 僕にも友達 いるじゃないか  
 僕の話 を 聞いてくれたり  
 困ったときに 声をかけてくれたり  
 僕のそばにいて 寄り添ってくれる  
 素敵な友達 いるじゃないか

遊ぶってのは 走ることじゃない  
 お話すること 工作すること  
 笑い合うこと…  
 そんなことは 今までも  
 理解している つもりでも  
 実際なんにもわかってなかった  
 物事はつねに 変化する  
 とらえ方により 変わるかも  
 なんでもプラスに 考えることで  
 絶対、絶対 人生よくなる

なんだかそれから 前よりも  
 たくさんたくさん 笑ってる  
 これからもっと つらくなったら  
 そのときは  
 プラスに考え わらってみたいな