

50 周年記念わたぼうし音楽祭 作詩・作曲の部入選作品一覧

相帽（あいぼう）

作詩：飯島 ありさ [茨城県水戸市・24 歳]  
作曲：渡邊 麻菜美 [岐阜県・27 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

いつも近くに来てくれる 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

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]  
作曲：太田 幸希 [静岡県浜松市・52 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の  
きっと  
いつの日か  
いつの日か

くらげのダンス

作詩：遠藤 恭子 [福島県郡山市・40 歳]  
作曲：ハクシュン [埼玉県川越市・15 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行こう  
右へ 左へ 前へ 後ろへ  
ぶらり 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  
あなたにはたたくカベがあるか？  
あるなら 横へ上へ下へすすもう  
私は ぶらり 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 ぷるり  
私はくらげ  
あなたも一緒に行こう

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  
あなたも一緒に行こう  
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

ぶらり ふかり ふわり  
ゆらり ふるり くるり

あなたは儚くても つらくもさみしくもない  
一緒に行こう

心の叫び

作詩：細野 佐織 [静岡市・43 歳]  
作曲：笠木 敦志 [千葉県柏市・56 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  
ありのままで働ける  
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

広げよう！笑顔のわ！

作詩：東淀川支援学校スマイル合唱団 [大阪市]  
作曲：山田 絵里奈 [大阪市・38 歳]

友だちとおしゃべりをして みんなと歌えてうれ  
しいな  
うまくラリーができて おもわずガッツポーズ

好きなテレビをみてる時 ダンスをしているとき  
おいしいチキンを食べたとき  
なんだか笑顔になるよ

Smile smile smile  
きみが笑ったら 僕も笑顔になる  
Smile smile smile  
みんなで広げよう 笑顔のわ

プレゼントうれしいありがとう  
よろこんでもらえてうれしいな  
いたずらしてごめんなさい いいよ 仲直り

好きな音楽きけたとき ゲームで勝てたとき  
新しい友だちできたとき なんだか笑顔になるよ

Smile smile smile  
きみが笑ったら 僕も笑顔になる  
Smile smile smile  
みんなで広げよう 笑顔のわ

Smile smile smile  
みんなで笑ったら 世界が明るくなる  
Smile smile smile  
みんなで広げよう 笑顔のわ

50 周年記念わたぼうし音楽祭 作詩・作曲の部入選作品一覧

僕の友だち

作詩：三橋 奏太 [兵庫県神戸市・13 歳]

作曲：yu-ka [兵庫県神戸市・32 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

ぼくの指電話

作詩：久保 雅樹 [福井県敦賀市・34 歳]

作曲：宮田 剛 [千葉県匝瑳市・56 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 どきどきした  
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…

Live in the Now

作詩・作曲：瀬戸ナツミ [岡山市・29 歳]

大切にしたいものは  
変わり映えのない毎日  
そう言い聞かせてる

同じ何かが欲しくて  
「私だけどうして」なんて  
ちょっと嫌になる

もっと夢をみたい ずっと輝いていたい  
この気持ち わがままかな  
後悔はしたくない 素直にならなきゃ  
始まりの予感がしたら

迷っていないで 一歩、踏み出して  
心ときめく方へ  
どんな私だって 素敵な主人公だから  
ほら、笑って

いちばん伝えたいのは  
シンプルな言葉だけど  
ちょっと照れくさくて

あなたがいるから 愛をくれたから  
私を好きになれた  
「幸せだな」そう思えたのは  
何気なく迎えた朝

あの日の海が 明日の空が  
青く澄みわたるように  
これが私だって 胸を張って言えたなら  
Ah... いいのに

あと どれくらい どれくらい 息をしたら  
消えて なくなるのだろう  
大丈夫 大丈夫 ここにいるから  
今を生きて

立ち止まったっていいよ  
泣いたっていいよ  
そんな日も悪くないよ  
一人じゃないと 信じて 顔を上げて  
ほら

迷っていないで 一歩、踏み出して  
心ときめく方へ  
どんな私だって 素敵な主人公だから  
ほら、笑って

Live in the Now  
今を生きて