



いつも心に太陽を

2026.1.9 (金)

明けましておめでとうございます！

令和8年が始まりました。今年のお正月は、少し寒かったですが、晴れの日が続いて穏やかに1年のスタートを切れたのではないかでしょうか。

今年は、十二支では午年（うまどし）です。馬が駆け抜けるように、変化と躍動、急速な進展が起こりやすい年といえるかもしれません。また、午年は「情熱」や「挑戦」の年とも言われています。誰もが、今年も一年健康に過ごす中で、情熱を持って走り抜ける年にしたいですね。本年もどうぞよろしくお願ひします。

パラアスリートの宇津木さんから学んだこと！

皆さん、「障害を持っている人」とか「障害者」という言葉を聞いたことがあるかもしれません。でも、その言い方や呼び方は、本当に正しいのでしょうか？

田尻町立中学校の1年生は、この課題に向き合い深く考えるために、総合の時間を使って学んできました。そんな中、パラアスリートとして次のロサンゼルスオリンピックで、メダルの獲得をめざしている、宇津木美都（うつぎみくに）さんに田尻町立中学校にお越しいただいて、お話を聴くことができました。現在、宇津木さんは、次の目標に向かって大阪体育大学で練習に励んでいます。宇津木さんのお話を聴いて、学んだことを、この学校により1月号で、田尻中学校の皆さんに紹介させていただきます。



【毎日新聞：WEBニュース記事から】

生まれつき、右腕の肘から先がなかった。でも、自分が障害者であることを意識することはほとんどなかった。右腕に人の視線を感じることはある。でも、隠すつもりはない。パラ競泳で2021年の東京

パラリンピックに続き、2024年のパリパラリンピックに出場した津木美都選手=大体大には、ある信念がある。

幼少期から「特別扱い」を受けた記憶は全くない。小学生の時に給食当番が回ってくれれば、皆と同じようにクラスメートの食器に総菜を盛り付けた。友人から障害を理由に助けてもらったり、遠慮されたりすることもなかった。宇津木選手は「自分の姿を鏡で見て、障害を思い出すほどでした」と振り返る。「両腕から片腕になったら大変だろうけど、生まれた時から片腕でした。これが当たり前なんで、何の違和感もないんです」と、こともなげに語る。得意の平泳ぎでは、手足の欠損など肢体不自由の運動機能障害9つのクラスのうち、2番目に軽い「SB8」に属する。ただ、「すごく明るくて、声がでかくて、よく笑っている。その方が楽しいので」と自己分析する宇津木選手の言葉は、いつも前向きだ。

水泳に出逢ったのは3歳の時だった。「運動音痴だったけど、水泳だけは楽しくできそうだった」とのめり込んだ。中学1年生の時にパラ競泳を紹介され、健常者の大会と並行して出るようになった。タイムがぐんぐん伸び、中学生で平泳ぎのアジア記録を更新した。「そのうち世界一になれる」と自信が芽生えた。

その後は、夢をかなえて、4年前の夏、東京パラリンピックの競泳女子100メートル平泳ぎ決勝で、初出場ながら、世界の強豪相手に6位入賞した。会心の泳ぎに屈託のない笑顔で喜びを表した18歳は一躍、時の人になった。その3年後には、パリパラリンピックの競泳女子100メートル平泳ぎ決勝で、メダルまであと少しと迫る5位入賞を果たした。



【田尻町立中学校での講演から】

まず初めに、宇津木さんは自己紹介で、オムライスとアイスクリームが大好きで、趣味は、カラオケ・ポケモン・アニメ・ロックフェスと話してくれました。この紹介で1年生の心を一瞬でつかみました。運動嫌いだった宇津木さんが、水泳や陸上と出逢ったのは、半ば強引とも言えるやり方でその機会を与えてくれたお母さんの存在があつたからだそうです。運動が不得意だったけど、地道にやっているうちに中学2年生で、全国大会で日本1位になり、日本代表になったことやアジア大会で新記録を出したことなどのサクセストーリーを聴かせてもらいました。

しかし、高校2年生になってからの身体の変化による大スランプのお話や、大阪体育大学で支えてくれるコーチと出会ってからパリオリ

ンピックに向かったことなど、苦しかった時期についても話してくれました。飾らない言葉で語る宇津木さんに、私も含めて会場の全員が耳を傾けました。片手でも高鉄棒にぶら下がって懸垂する動画や縄跳びで二重跳びをする動画も見せてもらいましたが、どの言葉も聞き逃さない気持ちで聞いていました。そんな私たちに、宇津木さんからいただいたメッセージは、

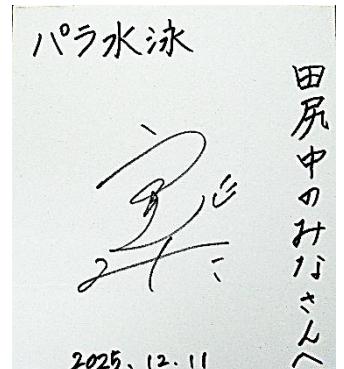
- ① 楽しいって最強
- ② 選択にまちがいはない
- ③ 自分が一番の味方
- ④ 自分に素直になる でした。

そして、「障害って何？」に対して、宇津木さんは、「障害なんて言葉は必要ない。」「腕の長い人もいれば、短い人もいる。」「得意な人が、苦手な人を助ければいい。」「みんなが助け合える支え合えることが大切。」「障害があるからできないは言い訳。」「片腕が無く生まれてきて幸せ。」「腕が無いことを馬鹿にされたら、私と勝負する？と言ってやる。」「でも、かわいそう、大変そうと言われることだけはつらい。」

パラリンピック日本代表のキャプテンを務めた宇津木さんは、いつも笑顔でみんなの中心にいました。日本代表の選手は、全盲の選手が車いすの選手を押して移動するそうです。そんなことを普通にやってます！と教えてくれました。

最後の子どもたちからの質問タイムは、長時間になりました。「彼氏はいるのですか？」「ポケモンで好きなキャラクターは？」「一番樂しみなことは？」など、障害という言葉などどこにあるのかという質問内容で、みんなが笑顔いっぱいになる中で、講演会が終了しました。

3年後の2028ロサンゼルスパラリンピックで宇津木さんが活躍する姿が見られるように、心の中で応援したいと思います。



（校長 池本勝利）

今後の予定

| | |
|---------|--|
| 1/9(金) | 【3年生】第4回 学力診断テスト |
| 1/13(火) | 5限授業 |
| 1/14(水) | 【1・2年生】大阪府チャレンジテスト |
| 1/16(金) | 【1・2年生】英語検定受験 |
| 1/21(水) | 【3年生】学年末テスト 1週間前 |
| 1/23(金) | 午前中授業(小学校研究授業参加の為) |
| 1/28(水) | 【3年生】学年末テスト(~30金) 【小6保護者対象】入学説明会(15時 ふれ愛 C) |

記憶の継承と備えを大切にして下さい

以下の文章は、阪神・淡路大震災から11年後に書かれた警察官の手記です。道徳の教材としても使われ、本校でも、子どもたちと命について深く考える機会を持っています。この機会に、おうちの方にもご一読いただければと思います。

「語りかける目」

一月二十三日、私は二回目の出動をした。

任務は長田署管内の救助活動・遺体搜索。そして、村野工業高校の体育館における遺体管理と検視業務の補助であった。仮の遺体安置所になった体育館は、たくさんの遺体と、それに付き添う家族であふれていた。

そんな中で、一人の少女に、私の目は釘づけになった。その少女は、ひざの前に置いた、焼け焦げた「ナベ」にじっと見入っていた。泣くでもなく、哀しむでもなく、身動きもせず、ただじっと見入っていた。

私は、その少女に引かれるように近寄っていった。「ナベ」の中は小さな遺骨が置かれていた。

「どうしたの。」思わず問いかけた私の一言が、その少女を泣かせてしまった。どっとあぶれだした涙を拭おうともせず、懸命に私の目を見つめ、ときれときれに語り続けた。

「ナベ」の中は、少女が拾い集めた「母親の遺骨」であるという。

その夜(一月十六日)も少女は母に抱かれるように、一階の居間で眠っていた。

何が起きたかも分からぬまま、気がついたときは、母とともに壊れた家の下敷きになって、身動きもできない状態になっていた。それでも少女は少しずつ体をすらし、何時間もかけて脱出できた。

家の前に立って、何が何だかわからないまま、どの家も倒れているのを見た。多くの人が何かを叫びながら走り回っているのを見た。

しばらくして、母が、家の中にとり残されていることに気がついた。「おかあさんを助けて。」「助けてお願ひ。」と、走り回っている大人たちに片っ端からしがみつき、声の出る限り、叫び続けた。だれにもその叫びは聞こえなかった。声は届かなかった。

迫ってくる火事に、「母を助けるのは自分しかいない」と、哀しい決断を強いられた。

母を呼び続け、懸命に家具を押し退け、がれきを放り投げ、一步一步、母に近づいていった。

やっとの思いで、母の手を捜し当てた。姿は見えなかった。母の手を見つけたとたん、その手を握り締めた。その時、少女の手は血まみれになっていることに気が付いた。

「おかあさん!」「おかあさん!」「おかあさん!」

手を握り締め、泣きながら叫び続けるだけであった。火事は間近に迫っていた。火事の音が聞こえ、熱くなってきた。

母は懸命に語りかけたが、かぼそい声で少女には聞こえなかった。

「おかあさん!!」「おかあさん!!」

と、叫び続ける少女に、名前を呼ぶ母の声がようやく聞こえた。

「ありがとう。もう逃げなさい。」と、母は握っていた手を放した。

熱かった。怖かった。夢中で逃げた。すぐに、母を抱え込んだまま、わが家が燃えだした。

立ち尽くし、燃え盛る我が家をいつまでも見続けた。声も出なかつた。涙も出なかつた。

翌日、何をしたか、どこにいたか、覚えていない。

翌々日、少女は一人で母を探し求めた。そして見つけだした。

少女は、いま一人で見つけだした母を「ナベ」に入れ、守り続けている。

語り続ける少女の目から、いつの間にか涙が消えていた。ただ聞くだけの私は、声もせず、涙だけがあふれ続けた。

母と二人。この少女がどんな生活をしていたか私は知らない。一人になったこの少女に、どんな生活が待っているか、私にはわからない。「この少女に神の加護がありますように」。生まれて初めて「神」に祈った。

この少女に、なぐさめの言葉も、激励の言葉も何も言えなかった。何度も何度もうなづくだけで、少女の前を逃げた。

少女は、最後まで私の目を見続け、語り、そして語り終えた。その目は、もっと多くのことを、私に語りかけ、今も続いている。目は生きていた。哀しいと思った。強いと思った。

少女は小学校三、四年生くらいで、付き添う大人の姿はなかった。私は別れてから、少女の名前を聞いていないことに気付いた。その後の少女の消息はわからない。

以上である。あれから間もなく十二年、神戸の地震は忘れ去られている。

平成十八年十二月 警察官 手記

…いかがたったでしょうか？ 6000人余りの方が犠牲になられたこの震災では、このような事例が数千通りあったということになります。大切な人を一人失うだけでも、それはとても深い傷となります。そして、それを目の当たりにしたこの警察官の方は何とかして後世に伝えるため、手記として残されました。

今年はこの震災から31年、東日本大震災からも15年になります。人間は生きていく中ですべてのことを記憶することはできません。だからこそ、定期的な学びを通して教訓として記憶を若い世代に伝え、同じ悲しみを繰り返さないための心構えと、家具の固定や備蓄といった行動による備えが大切です。ぜひ、下のQRコードのWebサイトも踏まえ、ご家庭でも備えの機会としてご活用いただくことを切に願います。



NHK アーカイブス

NHK 神戸放送局

NHKONE 防災まとめ