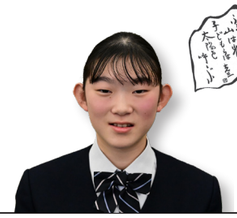
第39回（令和7年度）

須藤克三賞　最優秀作品紹介

［読書感想文の部］
中学校の部　最優秀作品



宮内中学校3年（現高校1年）

吉田　佳穂（かほ）さん

「越えられない壁なんてない」

「見えない壁だって、越えられる」という題名を見たとき、私は胸がどきっとしました。なぜなら、その言葉は、私自身がバセドウ病という病気と向き合う中で、ずっと感じてきたことと重なっていたからです。健康な人には見えないけれど、私の前には確かに大きな壁が立ちはだかっています。

本を開くと、困難を抱えた多くの人の姿が描かれていました。病気や障害を持ちながらも、夢をあきらめず、自分なりの方法で前に進もうとする人たち。その中で特に印象に残ったのは、体が思うように動かなくても練習を工夫しながら続けた人の話でした。小林さんは「できないことを数えるより、できることを見つけたい」と語っていて、その言葉が強く心に残りました。

私は、今までできていたことが出来なく落ち込んでいました。体育の時間も元気だった私のことを考え、走っている友達を見ると「私は出来ない」と思ってしまいます。今年の六月部活最後の地区総体でした。地区総体は、選手ではなくマネージャーとしての参加でした。最後の大会に出られなくてすごく悔しくて、「本当はマネージャーじゃなくて試合に出たいのに」と心の中で叫んでいました。

勉強でも同じです。テスト勉強を夜遅くまで続けようとしても、体がだるくなって集中できず、机に突っ伏して眠ってしまうことがあります。翌朝、ノートに自分の手の跡が残っていて、「またできなかった」と悔しくてたまりませんでした。そんな自分を責め、ますます自信をなくしていきました。

でも、この本に出てきた人たちは違いました。彼らは自分の弱さを受け入れながらも、「できない」ことではなく「できること」を見つけて前に進んでいました。その姿が、私の心を大きく揺さぶりました。私も、本当はあきらめるのではなく、自分にできる方法を探すべきなのではないかと思ったのです。

病気を理由にあきらめるのは簡単です。けれど、あきらめてしまったら、そこで止まってしまいます。私はこの本を読んで、バセドウ病という大きな壁を前にしても、越える道や、回り道や、少しずつ登っていく方法があるのだと気づきました。

例えば体育。みんなのように速く走れなくても、自分のペースでやり切ったり歩いたり、最後までやり切ったりすることはできます。勉強も同じです。長時間集中できなくても、短い時間を積み重ねれば前に進めます。できないことを嘆くより、できる方法を考える。そうすれば、見えない壁も少しずつ越えられるのではないかと思います。

この本は、私に大きな勇気をくれました。「越えられない壁なんてない」という言葉は、これからの私を支えてくれると思います。病気を抱えていることは、ときどきつらくて、どうしようもなく嫌になることもあります。けれど、この本を読んで、壁の前で立ち止まるのではなく、自分なりの方法で挑戦していけばいいのだと学びました。

そして私は気づきました。見えない壁は、病気だけではなく、誰の心の中にもあるのだということです。部活動で思うように結果が出せない人、勉強で壁にぶつかっている人、家族や人間関係で悩んでいる人。それぞれが、自分だけの見えない壁と向き合っているのだと思います。

私は、病気を言い訳にせず、これからも前を向いて生きていきたいと思います。もちろん、体調が悪くて何もできない日もあるし、誰にもわかってもらえないような苦しさを感じるときもあると思います。でも、それでもあきらめずに、自分なりのやり方で進んでいきたいのです。私は「できないこと」よりも「できること」を見つけようと意識するようになりました。そして、それは病気を持っている人だけでなく、すべての人に言えることなのだと思います。だれでも、心の中に見えない壁を持っている。勉強、運動、友達との関係、自分への不安。その壁の形は人それぞれだけれど、向き合う勇気さえあれば、きっと乗りこえていけると信じています。これから先も私は壁にぶつかることがあると思います。でも、越えられない壁なんてない。そう信じて、私は一歩一歩、自分の道を進んでいきたいです。そしていつか、私の経験や言葉が、誰かが壁を越えるきっかけになれば、それほど嬉しいことはありません。

書　名　見えない壁だって、越えられる。
　　クライマー　小林幸一郎の挑戦
著者名　高橋　うらら
発行所　金の星社

市長のコラム

自然体

南陽市長　白岩孝夫

若い方へ。特に二十代のあなたへ。

人生をどう描いていくか。例えば結婚するかどうか。するならばいつするか。子どもを望むかどうか。人生におけるこれらの選択は、どれも断じて間違いではありません。個人の自由と価値観は尊重されるべきものです。

ただ日本では、結婚後、なかなか妊娠せず、不妊治療を経験したご夫婦は4.4組に1組。年々増加しています。不妊の原因は様々ありますが、男性も女性も、一因は年齢です。

日本産科婦人科学会によると、女性は、30歳を過ぎると妊娠する力が低下し始め、35歳を過ぎるとその低下が加速します。加齢による妊娠する力の低下は、男性でも起こります。

このことを知らずに遅めに結婚して、子どもを望んだ時に初めて、大きな負担を伴う不妊治療が必要な現実に直面するご夫婦が多くなっているのです。

年齢とともに妊娠する力が低下することや、不妊の半数近くは男性にも原因があることなどの正しい知識を知っているか知らないかは、人生の選択の上で大きなきっかけになります。

皆さんが思い描く人生の希望が叶うよう、心から願っています。

おススメの一冊「えくぼの本棚」

『ぼけていく私』

佐藤愛子・響子・桃子／著　文藝春秋／発行

先日亡くなった人気作家の佐藤愛子さんが、施設に入る前に語った「ぼけていくこと」についての最後のインタビューを収録。更に、娘の響子さんと孫の桃子さんが佐藤愛子さんの仕事やお金、恋についてのありのままを語った一冊。

新着図書紹介

※他にも多数の新着図書を取りそろえています。

一般書
- ■私たちはたしかに光ってたんだ／金子玲介
- ■きょうからできるあたらしいこと100／松浦弥太郎

児童書
- ■みんなが知りたい！ダムのひみつ／福手勤
- ■ねずみくんの花ことば／なかえよしを(作)、上野紀子(絵)

図書館　にようこそ

南陽市立図書館
（☎43－2219）

【6月】

■**開館時間**　火～金曜　10時～20時
　　土・日曜　10時～17時

■**休館日**　1日(月)、8日(月)、15日(月)～23日(火)、29日(月)

■**6/15(月)～23(火)は蔵書点検のため特別休館です**

※特別休館中・開館時間以外の図書の返却は、えくぼプラザ正面玄関脇のブックポスト（24時間対応）をご利用ください。
※特別休館中は、図書館入口前のリサイクルブックコーナーをご利用ください。

おはなし会(児童コーナー)

- ■おばあちゃんのおはなし会(更生保護女性会)　6/6(土)11時
- ■どんぐりおはなし会(どんぐりお話会)　6/13(土)11時
- ■しんちゃんおはなし会(しんちゃんおはなし会)　6/27(土)11時

市立図書館おたのしみ会

※特別休館中のため、お休みです。

食改さんの

おすすめレシピ♪

「ベジアップ」編

おかひじきとハムの香り炒め

材料(2人前)

おかひじき	80ｇ
ハム	2枚(40ｇ)
長ねぎ	1/10本(10ｇ)
しょうが	1/4個(10ｇ)
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

①おかひじきは長さ3cm、ハムは細切り、長ねぎは斜め切り、しょうがは皮をむいてスライスする。
②耐熱容器に①を入れて、ごま油を回しかけ、ふんわりとラップをして電子レンジ600ｗで3分加熱する。
③塩を振りかけ、全体をよく混ぜる。

1人分当たり栄養価

エネルギー104kcal
たんぱく質3.9ｇ/脂質8.7ｇ/塩分0.8ｇ

ワンポイント

おかひじきは、栄養価が高くビタミンやミネラルが豊富です。お浸しで食べることが多いですが、和え物や炒め物にしてもおいしくいただけます。

沖郷地区食改の皆さん

市食生活改善(母子保健)推進員連絡協議会
◆事務局・すこやか子育て課けんこう係(☎40－1691)