

■プロフィール

1990年生まれ。うるま市田場出身。小4で始めたバスケットボールに熱中し、中高時代は沖縄県代表に選出されるなど活躍。沖縄国際大学在学中の19歳のとき、トレーニング中の事故が原因で車いす生活に。2013年に車いすマラソンを始め、2019年の大分国際車いすマラソンで日本記録を樹立。



人権講演の様子

患っていましたが、外見からはわからないので健康だと思われていました。一方でバスケット選手としては、チームが強くなるにつれて周りからの期待が高まり、病気を抱えながらもそれに応えなければいけないというプレッシャーが非常に辛かった。そんな頃に車いすになり、お腹の感覚がなくなったことで病の辛さやプレッシャーから解放されたんです。今は見た目こそ不自由で不便に思われるかもしれませんが、思いっきり笑えるし運動もできるし、以前より身も心もずっと自由なんですよ。

『「私にしか出せない声がある」と自分を鼓舞して、自分を認めてあげる』(マリー)

仲嶺(旧姓 喜納)翼 選手



©ナゴヤウィメンズホイールチェアマラソン

●ご自身の経験を軸に、積極的に講演を行っています。その来場者、ひいては今回の読者にどんなことを伝えたいですか？

シェリー:「自分を愛すること」です。そのためには、まず自分の好きなことを見つけることが肝心です。特に今の子どもたちは、SNSなどからの情報過多で、どうしても他人と比較して劣等感を抱きがちです。そんな時こそ、一度心を落ち着かせて好きなことに向き合って、没頭してみる。そうすれば他人の目は気になくなってくる、自分を愛せるようになるはずですよ。

マリー:実は私も「自分の愛し方」を模索中なんです。歌の上手な姉たちと比べてはいまだに落ち込みますが、「私にしか出せない声もある」「それが

私の個性だ」と自分を鼓舞しながら、私の最大限を目指すべく、日々歌っています。

仲嶺選手:物事にはポジティブな面とネガティブな面があるものです。かつて腸炎で悩んでいた時、「なぜ自分が」ではなく「家族や友人じゃなくてよかった。自分なら気持ちの持ちようで何とかできる」と考えました。車椅子生活も、私にとっては「解放」でした。その経験からも、見た目や先入観で判断しないことが大切だと実感しました。明るく見える人にも大変な過去があるかもしれないし、逆もしかりです。大切なのは、人や物事を決めつけずに接すること、ときに見方を変えてみることに。そうすれば、社会はもっと優しくなると思います。



一人ひとりの個性が輝き、みんなが主役。
だれもが安心して生活できる、共生社会の実現を。



誰かを思いやることと、自分を後回しにしないことは、どちらも大切です。すべてを理解することは難しくても、自分の感じ方を尊重し、相手の感じ方に想像を向けることはできます。行政も、うるま市をつくる一つとして、このまちで暮らす市民一人ひとりの声に耳を傾けながら、すべてを大切にできるまちを、考え続けていきます。そして、一人ひとりの個性が輝きだれもが安心して生活できる「共生社会の実現」を目指していきます。

今日からできる、小さなこと

- ・自分のしんどさに気づいてあげるのも大切
- ・無理に分かろうとせず良い
- ・決めつけず、距離を選んで良い

ちがいを認め合うことは、誰かを優先することでも、自分を後回しにすることでもありません。また、周りを大切にするためには、まず「自分を大切」にしてあげてください。

もしあなたがどこに相談したらいいのかわいたらお電話ください。あなたの悩みに寄り添い、適切な相談窓口を一緒に探します。

防災広報対策部共生推進室(098-973-8927)