仕事や家庭で
頑張っている親へ
今だから言える
ありがとう。

子から親への
エール論文コンクール2025

ダイバーシティ推進実行委員会おかやま
2026年1月26日発行

普段はなかなか伝えることができない
親への感謝の気持ちを伝える論文コンクール

受賞作品集

ダイバーシティ推進実行委員会おかやま
2026年1月26日発行

個々人が
家庭を想像し、
寄り添うこと。
それが
乗り越えるための
原動力になる。

エール論文が始まって10年ほど経ちますが、私がこのコンクールを続けていきたいと思う理由を少し書こうと思います。正直、最初はたいそうな理由があったわけではありません。ところが、最初の1年目に、応募された論文を読んでその力に圧倒され、「やめるわけにはいかない」と腹をくくりました。当初は、仕事と家庭のはざまで起きている親の苦労を描き出し、その問題を社会全体で共有していけば、その解決の糸口を社会全体で見いだしていけるのではないかと思っていました。その通り、エール論文には、これまで絶対に知ることができなかった、多様な家庭の様子が生々しく描き出され、こんな家庭や生き方があるのかと何度も驚かされました。エール論文を読まずダイバーシティは語れないと思うほど、多様な家庭を知ることができました。

ただ、それだけでなく、さらに気づかされたことは、家庭の困難を解決しようとしているのは親だけでなく、何もできない子ども自身も、必死に乗り越えようとしている事実でした。親が亡くなったり、入院したエピソードでは、言葉に表せない不安や苦しみを乗り越えていく子ども（本人）の姿や心の動きがしばしば描かれています。つまり、エール論文には、親の苦労だけでなく、子どもや祖父母など、家族が一つになって乗り越えようとする困難が描き出されることが分かりました。

そして今回、もう一つ気づいたことがあります。それは、何もできない子どもも一緒に、家族が一丸となって困難を乗り越えようとする時に、家族以外の第三者が大きな役割を果たしていることでした。作品の中で、親が病気になった時、病院の看護師さんが親身になって支えてくれたこと、それがきっかけで自ら看護師を目指すことになったことなどが紹介されていました。ダイバーシティの意識啓発や働き方改革などでは、国や自治体、企業等の取り組みがしばしば取り上げられますが、そういった取り組み以上に、個々人が相手の家庭の具体をイメージし、寄り添うことが多様な家庭の困難を乗り越える大きな原動力になると思いました。

当初私は、エール論文の登場人物として、親と雇用している会社しか見えていませんでした。それが今は、見ず知らずの子どものエール論文の登場人物として私自身をイメージできるようになりました。皆さんがそのイメージを持つことが社会を変えていくんではないかと思います。

ダイバーシティ推進実行委員会おかやま
会長 寺澤 孝文
（岡山大学学術研究院教育学域 教授）

論文コンクールについて

「仕事や家庭で頑張っている親へ今だから言えるありがとう。～子から親へのエール論文～」と題して、仕事や家庭で頑張っている親に対して、泣いたり、笑ったりしたエピソードや親へのエールとなるメッセージを添えて、働き方の多様性を主に家庭の視点から考えることを目的に、高校生・大学生等から論文を募集いたしました（2025年6月～10月募集）。

＜応募があった高校・大学等＞
あずさ第一高等学校、池田学園池田中学高等学校、近江兄弟社高等学校、岡山県立倉敷天城高等学校、おかやま山陽高等学校、創志学園高等学校、山陽学園高等学校、津山工業高等専門学校、徳島県立板野高等学校、徳島県立城南高等学校、勇志国際高等学校、Clear Lake High School、青山学院大学、岡山大学、慶應義塾大学、山陽学園大学、島根大学、創価大学、筑波大学

選考は、岡山県内の大学関係者による審査会にて行いました。昨年度に引き続き、岡山県知事賞、岡山経済同友会代表幹事賞、岡山大学長賞、入選、本コンクールを通じて多様性の教育推進に取り組んだ学校へ贈るダイバーシティ教育推進学校賞を選考いたしました。2026年1月26日に岡山県庁3階特別応接室にて表彰式を開催しました。

審査委員一覧（50音順）

就実大学人文科学部総合歴史学科
教授 井上 あえか

岡山大学学術研究院教育学域
教授 片山 美香

山陽学園大学総合人間学部言語文化学科
教授 佐藤 雅代（審査委員長）

岡山大学学術研究院教育学域
教授 寺澤 孝文

岡山大学学術研究院環境生命自然科学学域
准教授 樋口 輝久

「ダイバーシティ推進実行委員会おかやま」について

当実行委員会は、大学生等のキャリア教育や情報発信、調査研究を通じて、家庭と企業双方の視点から男女共同参画の推進や働きやすい環境づくりなどダイバーシティの推進を行うことを目的として、岡山大学、一般社団法人岡山経済同友会、岡山県で構成された組織です。

実行委員会構成団体
国立大学法人岡山大学
一般社団法人岡山経済同友会
岡山県

事務局
株式会社ログーデザイン

高校生部門

岡山県知事賞

あたりまえなんかじゃない

岡山県立倉敷天城高等学校２年　新田　涼乃

「女が家事をするのがあたりまえ」と言われる時代は古いのだろうか。私は幼い頃、本当にあたりまえなんだと思っていた。親戚の集まりがあった日、キッチンに立っていたのは祖母と母の二人だった。食器の配膳や机の整頓の手伝いに呼ばれるのも私だけで、兄は呼ばれなかった。私はこのことに何も疑問を持っていなかったのである。

我が家では炊事や洗濯、リビングの掃除などは母の仕事の様になっている。母は決して専業主婦などではない。両親は共働きで、母に家事が集中する理由は特にないのである。私が母と父との家庭での仕事量に差があることに疑問を持ったのは、兄と私で求められる手伝いの量の差に不満を持ったときだ。そういえば、なぜ母や祖母ばかりが家事をしているのだろうと考えた。

しかし私は、母があまり家事をしない父に、文句を言っているところを見た記憶がない。母はこの状況に強い不満を抱いていないのかもしれない。恐らく母の家系では「女が家事をするのはあたりまえ」という価値観が幼い頃から根付いているんだろう。もし母が不満に思っていないとしても、重い負担となっていることは事実である。母は家族の中で最も早く起床し、最も遅くに就寝する。母の詳しい睡眠時間はわからないが確実に足りていない。

まず、私が母の負担を減らそうと考え行動したことは、弁当の撤廃を訴えることだった。母は毎日私の弁当を作ってくれており、それが母の起床時間を早めることにつながっているのではないかと考えたからだ。そこで負担を減らそうと、夏バテだの何だの理由をこじつけて弁当の撤廃を訴えたのである。しかし、この作戦は失敗に帰した。母は弁当作りも母親として当たり前の仕事だと思っていたのである。母として当たり前のことをしないということに、罪悪感を覚え、悲しそうな顔をする母が嫌で、高校入学のタイミングで弁当を再開してもらうことになった。

弁当の再開にあたり、母の負担を減らそうと考えたのが兄との協力だった。兄も家事には消極的で、私と家事の手伝いの分担でもめることが多々あった。しかし、兄も母の仕事量を全く気にしていないわけではなかった。そこで、兄と話し合い、今まで私達が手伝いという形でたまに行っていた家事を、二人の仕事になるように分担した。その結果、母の家事を少しでも減らすことに成功したのである。

しかし、我が家には根強い問題が残っていた。「女が家事をするのがあたりまえ」という価値観が家族の半数以上に残っていることだ。私はこの価値観を払拭するために、不満を言うことにした。私だけに手伝いを求める家族に「一緒に手伝って」と言うことで兄が更に手伝ってくれるようになった。兄が手伝ってくれるようになったからか、母は私だけでなく、兄にも手伝いを求めてくれるようになった。母が私達子供に手伝いを求めてくれるようになったことは大きな一歩となったと思う。

私は「女が家事をするのがあたりまえ」という価値観を長い間持っていた事で、母に大きな負担を課していたことに気づき、それが大きな後悔となった。母の負担を減らすために、弁当の撤廃などを訴えるなど、適切ではない形で行動をしていた事もあったが、最終的には兄と協力し母の負担を少しだけでも減らすことができたため、これからも母の負担を減らし、私がやれることを増やし、性別で決めない家族での私の役割を探していきたいと思うようになった。また、古い価値観で母に仕事を押し付けていた分、これからは母により感謝を伝えていきたい。

最後に、いつも自分を犠牲にしがちな母へ。いつも、私達家族のために仕事も家事も頑張ってくれて本当にありがとう。お弁当もいらないと言ったこともあったけど、いつも美味しいお弁当を作ってくれて感謝してます。高校に入ってから、崩しがちだった体調を持ち直せたのも母さんのおかげです。母さんが家事をするのは当たり前だと思っているかもしれないけど、そんなことはないので私やお兄ちゃんにも手伝わせてください。もっと家族を頼ってね。いつも本当にありがとう。

高校生部門

岡山経済同友会代表幹事賞

私だけの家族の形

池田学園池田中学高等学校２年　仲埜　実由菜

私には、父と一緒に暮らした記憶がありません。私が物心ついた頃、父は既にベトナムにいました。一年に一度しか帰国できない父の代わりに、運動会、授業参観、入学式や卒業式――どの行事も、観覧席にはいつも母の姿がありました。まわりの友達はみんなお父さんとお母さんが並んで座っていて、それが"ふつうの家族"なんだと思っていました。そんな中で、母だけが来ている自分が恥ずかしくて、誰かに「みゆなちゃんのお父さんは？」と聞かれるのが嫌でした。上手く答えられずに、笑って誤魔化すこともありました。父が海外で働いていることを知られるのが、なぜか後ろめたく感じていたのです。「よそはよそ、うちはうち」と母に言われるたび、少しだけ反発したくなる気持ちもありました。どうしてうちだけが違うのか、どうして"ふつう"じゃないのか。幼い私にとってそれは、誇りよりも寂しさの方が大きかったように思います。

母は、いわゆる"ワンオペ育児"の状況で私と二人の弟を育ててくれました。一人で三人の子どもを育て上げることは、やはり並大抵のことではないのだろうと、今になって感じます。朝早くから晩まで、家事や学校の送り迎え、習い事のサポート、家計のやりくりまで、すべてを一手に引き受けていました。それでも母は決して弱音を吐かず、毎朝私たちを笑顔で送り出してくれました。日常の一つ一つが、母の力によって支えられていることを、子どもながらに感じていました。それと同時に、どうして父は私たちを置いてベトナムへ行ってしまったのだろう、家族なのにどうして一緒に暮らせないのだろう、そんな疑問や寂しさが込み上げてきたのを今でも鮮明に覚えています。

父が海外で働いていることを恥ずかしく思っていた私に、転機が訪れたのは中学生になった頃です。授業で習い始めた英語が思うように話せず、ノートの前で何度もつまづくたびに、異国の地で仕事をしている父のことを思い出しました。言葉も文化も違う場所で生活し、働くことがどれほど大変なことなのか。机の前で小さな英単語を覚えるだけで苦戦していた私は、父の努力の大きさを思い知らされました。やがて、父から送られてくる写真や電話越しの声にも、以前とは違うものを感じるようになりました。日焼けした笑顔の奥にある疲れ、でもその中にある誇り。父はただ遠くにいるだけじゃなく、遠くから私たちを守ってくれていたのだと気がついたのです。

母の目に見える奮闘、父の遠くでの努力。私の家族は二人の見え方の違う頑張りに支えられているんだと知ったとき、そばにいることだけが家族ではなく、離れていても家族を想い、繋がっていることが、私にとって確かな家族の形なのだと気が付きました。"ふつうの家族"なんてきっとどこにもなくて、それぞれの家族に、それぞれの形があるのです。

今でも参観日や行事に父の姿はないけれど、私はもう寂しいとは思いません。画面越しにベトナムでの生活や仕事の話をしてくれる父は、誰よりもかっこいいからです。父の姿を思い浮かべると、どんなに遠くにいても、家族のためなら頑張れるという強さを感じます。近くで支えてくれる母も、毎日変わらず私たちを見守り、励ましてくれます。近くと遠く、形は違えど、両親の思いは確かに繋がっています。

私は父のように海外で挑戦する人にも、母のように家庭をあたたかい力で包み込む人にもなりたいです。二人の生き方が、私のこれからの道を照らしてくれている気がします。

「お父さん、お母さん、ありがとう。」

幼い頃は恥ずかしかった家族の形が、今では私の誇りです。私の家族は少し特別かもしれません。でも、それは誰よりも強く、あたたかい"私だけの家族の形"です。これからもその形を胸に、私も誰かを支えられる人になりたいと思います。

大学生部門

岡山大学長賞

消毒液の匂いと洗濯機の音

青山学院大学４年　今井　颯太

母は夜勤の看護師だ。白衣を脱いでも、家では祖母の介護というもう一つの制服を着る。夜明け前、玄関で靴ひもを結ぶ音、帰宅するとすぐに回る洗濯機の低い唸り。私はその音を、ずっと生活の騒音だと思っていた。

受験期、私は深夜まで机に向かい、台所に立つ母の背中にとげのある言葉を投げた。「また夜勤？家のこと、どうするの」。母は振り返らずに、鍋のふたを押さえた。湯気の向こうで、消毒液の匂いが強くなった。「大丈夫。やるから」。その一言に、私は「当たり前でしょ」と心の中で返した。

ある雨の朝、祖母が玄関で靴を探していた。「学校に遅れるよ」と私が言うと、祖母は小さな声で「仕事に行かないと」と答えた。祖母はずっと専業で家を支えた人だ。長年の習慣は、病気が記憶から削っていった今も、からだの奥に残っている。祖母の手は、昔の家事の動作をなぞるように宙を撫でた。その手を包んだ瞬間、私ははじめて、目の前の二人が“働く人”であることを同時に理解した。病棟で働く人と、家を維持する人。どちらの汗にも、同じ塩味がある。

その日から、私は家事の手順を「見える化」した。冷蔵庫に家事分担のメモを貼り、祖母の服薬表を作り、母にはオンラインの共有カレンダーを提案した。最初はうまく回らない。祖母は表を破り、私は試験前に皿洗いを忘れ、母は夜勤続きで予定を更新できない。けれど、洗濯機の音に合わせて三人で深呼吸する時間を決めると、少しずつ歯車が噛み合った。家の音が、生活を支えるリズムに変わっていった。

私は大学でヤングケアラーの支援制度を調べ、学内の掲示板に相談窓口の案内を貼った。地域の包括支援センターに連絡し、ショートステイの情報を集め、ゼミで「家庭のケアと学業の両立」をテーマに小さな発表もした。誰か一人が我慢して背負うのではなく、制度と周囲の手を借りることが“働く”家族の持続可能性だと知ったからだ。

母へ。あなたは夜勤のたびに、病院では患者さんの名を、家では祖母の名を呼ぶ。二つの職場を渡る声は、私をも呼び戻してくれる。私はもう「当たり前でしょ」とは言わない。洗濯機の音が鳴るたび、私は自分の役割を思い出す。明日の弁当は私が作る。祖母の散歩コースは私が更新する。あなたが安心して夜を看護できるように、家の夜は私が見張る。

もう一つ、忘れられない夜がある。暴風の警報で大学が休講になった日、母は夜勤明けで帰るなり、玄関に座り込んだ。靴下のかかとが擦り切れて、親指がのぞいていた。私は慌てて味噌汁を温め、タオルを乾燥機から出して肩にかけた。母は「ありがとう」と言いながら寝室に向かったが、途中でふと立ち止まり、「ごめんね」と言った。その言葉は謝罪ではなく、いつも誰かを優先してきた人の癖だと気づいた。私の中に、静かな怒りと静かな決意が同時に生まれた。私たちの家では、誰も謝らなくていいようにしよう、と。

そのために私は、家族会議を月に一度開くことにした。議題は三つだけ――今月助かったこと、困っていること、次に試すこと。五分で終わるときもあれば、祖母の昔話で一時間かかることもある。それでも、言葉にして共有するだけで、家の空気は軽くなる。私は、家庭のケアにこそ“業務改善”の視点が要ると学んだ。

提言として、学校と地域にお願いがある。ヤングケアラーの自己申告だけに頼らず、定期面談で家庭のケア状況を丁寧に聞き取る仕組みを。自治体は、介護休暇の柔軟な取得を進める中小企業へのインセンティブを。大学は、ケアラーの履修調整を制度として明文化してほしい。家庭は小さな職場だ。労務も安全管理も、目に見えないだけで存在している。

消毒液の匂いは、私にとっても働く匂いになった。洗濯機の音は、私たち家族の点呼だ。母さん、行ってらっしゃい。家は、私が引き受ける。

高校生部門

岡山大学長賞

私の夢と母への想い

創志学園高等学校１年　田中 くらら

私が入学してすぐの頃、母に悪性の乳がんが見つかりました。母の場合、抗がん剤治療では効果が見込めず、手術を受けなければなりませんでした。

手術を受ける日、私と妹は学校があり病院で待機することができませんでした。授業中も不安で気になって仕方なく、授業どころではありませんでした。そして、休み時間の度に何度もスマホを確認して父からの連絡を待っていました。

手術を終えた母に病室で会った時、体からドレーンが繋がっていて、意識ももうろうとし、全く動けない状態でベッドに横たわっていました。普段は家族を支えてくれる強い母しか知らなかったので、その姿は、私が今まで一度も見たことのない弱々しい母でした。久しぶりに会えた嬉しさと同時に、母の姿に涙が止まりませんでした。あのときの母の弱々しい姿は忘れられません。

学校から母の入院先までは自転車で行ける距離だったので、「毎日学校帰りにお見舞いに行くね」と伝えました。すると母に、「お見舞いはいいから、家のことをお願いね」と言われました。自分の体よりも家族の生活を気にかけていた母の言葉に、改めて母の強さと優しさを感じました。

母が入院している間、父は夜遅くまで仕事で忙しいので、私がご飯や掃除、洗濯、妹の世話など家のことはしっかりしようと決めました。しかし、実際にやってみるととても大変で、母が普段どれだけ頑張っていたのかを理解しておらず、思い知らされました。朝が苦手な私は、母が入院前に作り置きしてくれたお弁当のおかずに何度も助けられました。

退院してからも楽にはなりませんでした。薬の効果が中々出ず、倒れてしまう日もありました。それでも一ヶ月ほど経つと仕事に復帰しました。母は看護師をしていて、仕事帰りに指定の病院で放射線治療を受ける生活が始まりました。放射線治療は、海で泳いだあとのように強い疲れとだるさが毎日続くと聞きました。それでも母は弱音を吐かず、家族の前ではいつも通りに振る舞っていました。さらに薬は十年間飲み続けなければならず、副作用で滝のような汗が出るそうです。仕事中もタオルと小さな扇風機を首にかけながら働いていると聞きました。にもかかわらず、患者さんのために働く母を思うと、尊敬と心配で胸がいっぱいです。

私は小さい頃から、母の職場の託児所で過ごすことが多く、患者さんに寄り添い、笑顔にしている母の姿をたくさん見てきました。

その姿に憧れ、看護師になるという夢があります。そして高校では看護科に入学しました。ですが、実際に勉強をしてみると想像以上に難しく、家の手伝いが疎かになってしまうこともあります。母が辛いのを分かっていながら任せきりにさせてしまう自分に情けなさを感じます。

母が入院していたとき、泣いている私と妹 に「大丈夫。お母さんも頑張ってるから、あなたたちも頑張ろうね。」と声をかけてくれた看護師さんがいました。その言葉で心が少し軽くなり、前を向いて頑張ろうと思えました。患者さんだけでなく、その家族にも寄り添ってくれる看護師の姿に心を打たれ、私もそうなりたいと強く思いました。

将来、看護師になるために５年後必ず国家試験に合格し、一人一人と向き合い、患者さんだけでなくその家族の方も少しでも安心させる事のできる看護師になりたいです。そのために、まずは日々の勉強を大切にし、テストで結果を残しながら力をつけていきたいと思います。

お母さん。いつも本当にありがとう。そして、お母さんが大変なのを分かっていながら自分の事に精一杯で手伝えなくて、たくさん迷惑をかけてごめんね。素直に「ありがとう」や「ごめんね」が言えない時が多いけど、心の中ではいつも感謝してるよ。今はまだ迷惑をたくさんかけると思うけど、その分将来恩返しできるように頑張ります。これからもお母さんの娘としてそばで支えてください。

入　選

大学生部門

山陽学園大学３年
松本　元

島根大学１年
森田　有咲

高校生部門

徳島県立城南高等学校１年
柏木　比太

創志学園高等学校１年
中山　萌々

ダイバーシティ教育推進学校賞

あずさ第一高等学校柏キャンパス

おかやま山陽高等学校

山陽学園高等学校

創志学園高等学校

津山工業高等専門学校

（50音順）