健やかな泉

No１５

令和８年１０月２９日
練馬区立大泉西中学校
保健室

「がん」について勉強しました

１０月２２日（火）、２年生対象に「がん」という病気について勉強しました。



事前学習として、「明日もまた生きていこう」という横山友美佳さんの手記を資料に、道徳の授業を行いました。病気と闘う友美佳さんの想いから、健康のすばらしさや、目標をもって生きることの大切さを感じ、命の尊さについて考えを深めました。

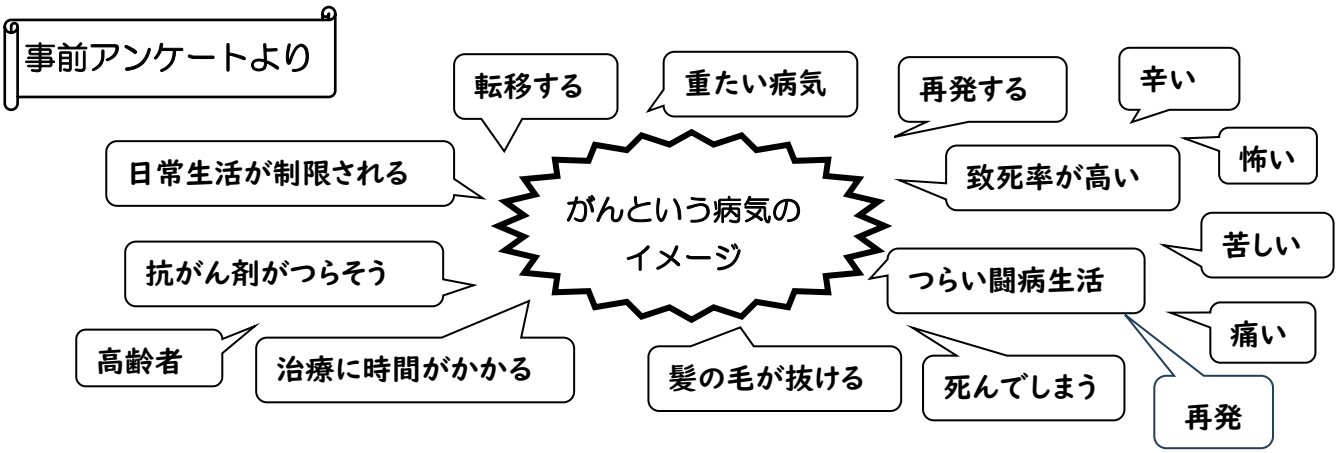


当日は、星薬科大学教授・東京大学医学部附属病院で診療をしている野村幸世先生をお迎えして、「がんを知り、よりよく生きていくために」というお話をしていただきました。講師の先生のわかりやすいスライドと説明で、みんな真剣に取り組んでいました。正しい知識を得ることで、不安が解消されたり、気を付けたい事や検診の大切さを家族に訴えたいなどの気持ちがでてきたりしたようです。

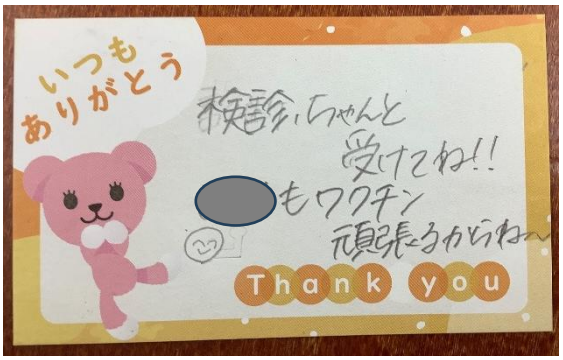
講演会の直前と直後に、アンケートや感想で、振り返りを行いました。また、大切な人にがん検診を受けてもらうよう、メッセージカードを書きました。それぞれ一生懸命に考え、これからの生活を考える良いきっかけになったようです。みんな素晴らしい意見を書きましたので、以下に紹介します。

「がん」という重いテーマでしたが、講師の先生をお迎えしての講演は大変勉強になり、これからの人生に深くかかわっていくものと思います。

事前アンケートより



講演会でのお話



＜がんという病気について＞

健康な体がどうなることをがんというのだろう。
がんの原因は何だろう。
がんになる危険性を減らすことはできるのだろうか。

＜日本のがんの状況＞

日本人はどれくらいの人ががんになっているのだろう。



＜がんの発生と進行＞

がんは体のどこにできるのだろう。
がんはどのように進行するのだろう。

＜がんの予防＞

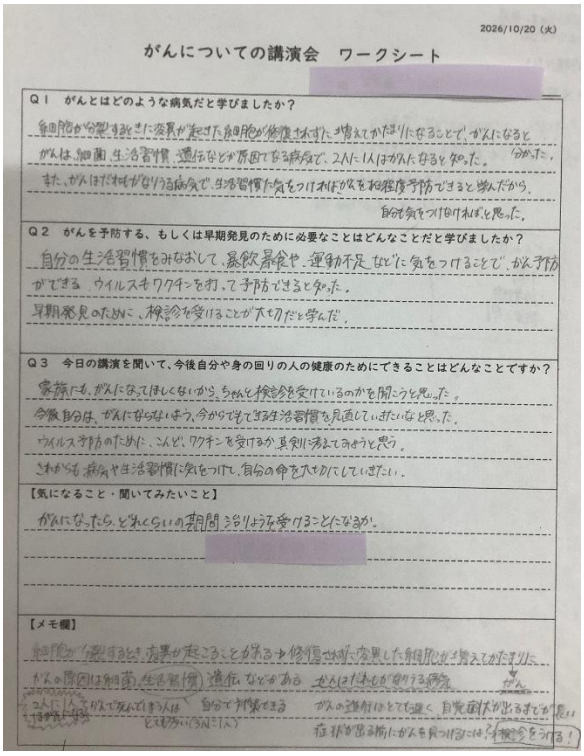
がんにならないためにできることは何だろう。
子宮頸がんワクチンって何だろう。
あなたの大切な人が、がんにならないためのメッセージを考えよう。

＜検診の意味＞

なぜ検診を受けなければならないのだろう。
あなたの大切な人にがん検診をすすめるキーワードを考えよう。

＜がんの治療で大切なこと＞

がんはどのように治すのだろう。
治療法を決めるとき大切なことは何だろう。



2026/10/20 (火)

がんについての講演会　ワークシート

Q1　がんとはどのような病気だと学びましたか？

細胞が突然変異をおこして変異した細胞が修復されずに増えてかたまりになることでがんになる。
がんは、細菌、生活習慣、遺伝などが原因でなる病気で、2人に1人はがんになると知った。
また、がんはだれでもなりうる病気で、生活習慣に気をつければがんを予防できると学んだから、
自分も気をつけなければと思った。

Q2　がんを予防する、もしくは早期発見のために必要なことはどんなことだと学びましたか？

自分の生活習慣をおさえて、暴飲暴食や、運動不足などに気をつけることで、がん予防
ができる。ウイルスもワクチンを打って予防できると知った。
早期発見のために、検診を受けることが大切だと学んだ。

Q3　今日の講演を聞いて、今後自分や身の回りの人の健康のためにできることはどんなことですか？

家族にも、がんになってほしくないから、ちゃんと検診を受けているのかを聞こうと思った。
今後自分は、がんにならないよう、今からでもできる生活習慣を見直していきたいなと思った。
ウイルス予防のために、こんどワクチンを受けるか真剣に考えてみようと思う。
それからも、病気や生活習慣に気をつけて、自分の命を大切にしていきたい。

【気になること・聞いてみたいこと】

がんになったら、どれくらいの期間治療を受けることになるか。

【メモ欄】

細胞が突然変異をおこして変異した細胞が修復されずに増えてかたまりに
がんの原因は細菌、生活習慣、遺伝などがある　がんはだれでもなりうる病気
2人に1人ががんで死んでいる　自分で予防できる　がんの治療はとても難しく、自覚症状が出るまでが長い
症状が出る前にがんを見つけるには検診をうける！

＜がん治療の支援＞

がん治療にはどのような支援が必要なのだろう。
なぜ緩和ケアが必要なのだろう。

＜がん患者の想い＞

がん患者は何を望み、何を求めているのだろう。

＜がん患者とともに生きる社会＞

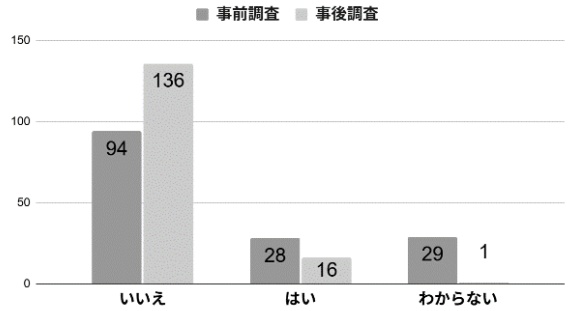
がん患者とどのように接すればよいのだろう。
がん患者が暮らしやすい社会とはどのような社会だろう。

＜生物はみな死ぬ話＞

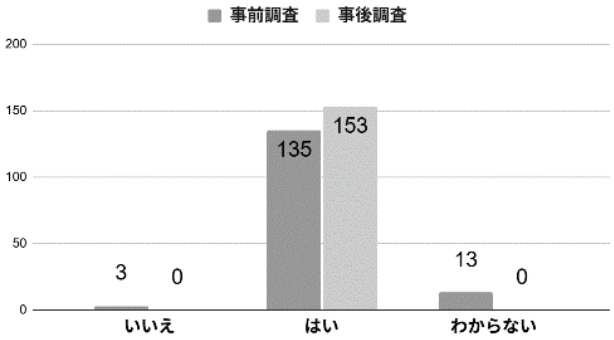
ホスピス、緩和ケア病院。
どうしたらみんなが幸せになれるだろう。

事前アンケートと事後アンケートの比較

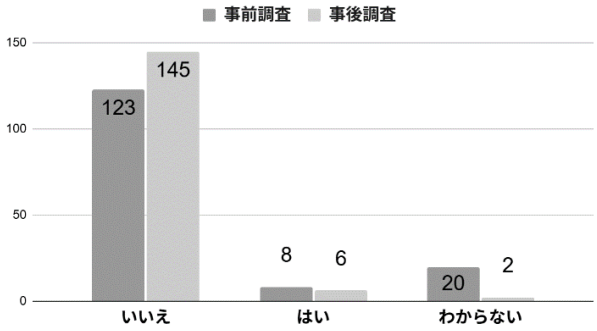
（1）「がん」は、特定の人がかかる病気である。



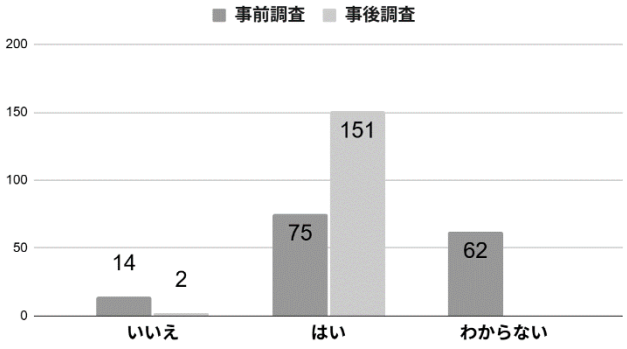
（2）「がん」は、誰でもかかる身近な病気である。



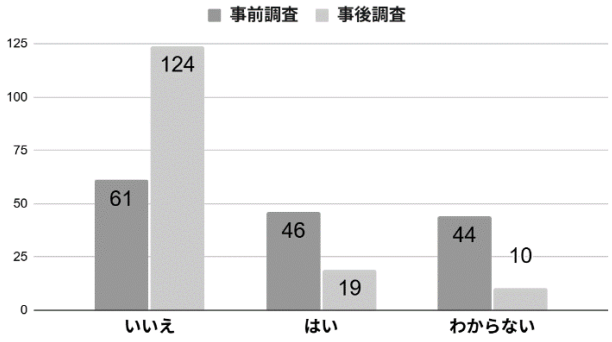
（3）「がん」は、必ず死に至る病気である。



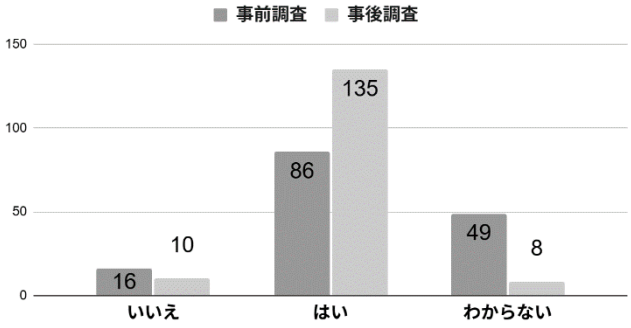
（4）日本人の2人に1人は、「がん」にかかる。



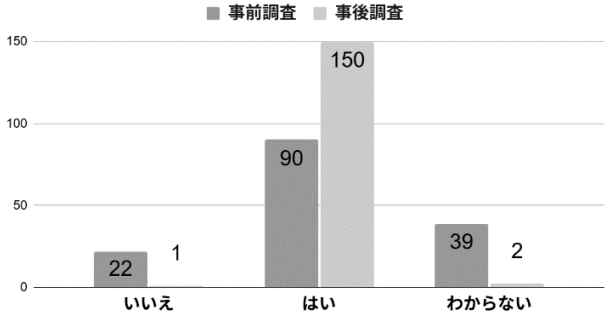
（5）「がん」になったら、学校や仕事に行くことができない。



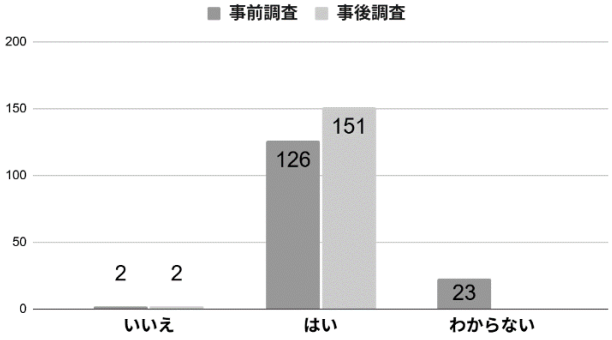
（6）【事前】「がん」は、とても痛みが伴う病気である。
【事後】「がん」の痛みを和らげる方法がある。



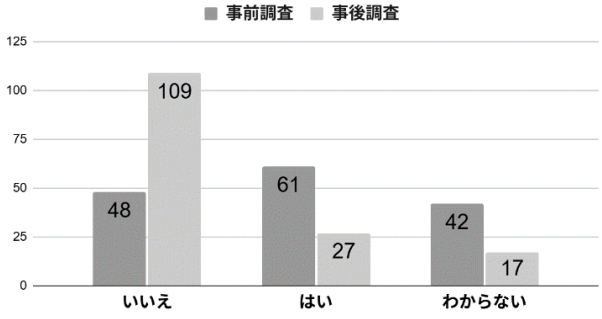
（7）【事前】生活習慣が悪いと「がん」にかかる。【事後】望ましい生活習慣により「がん」になる危険性を減らすことができる。



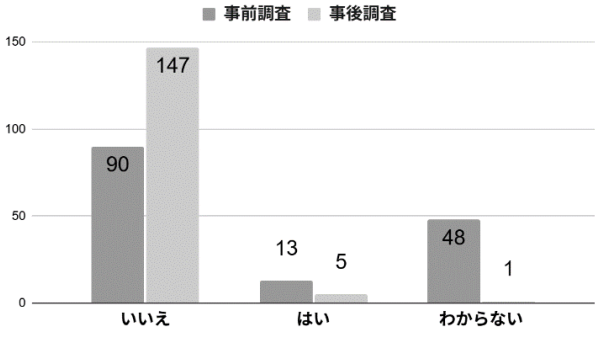
（8）たばこを吸うと、「がん」にかかる可能性が高くなる。



（9）【事前】健康診断は、3年に1回行くとよい。
【事後】がんの検診は50%以上の人が受けている



(10)「がん」の治療方法は、手術だけである。



事後アンケート・ワークシートより

1　あなたの大切な人が、「がん検診に行きたい」と思えるような言葉を考えてください。



・自分の体は大切にしてほしいし、一緒にいる時間が減るのは嫌だから、
　自分のためにも私のためにもがん検診に行ってほしい。
・一緒にがん検診に行こう
・何か症状があってから行く場所じゃなくて、『何もなくてよかったね』って
　二人で安心するために受けてほしいんだ。

2　あなたの大切な人が「がん」の患者になった時、どのように接していきますか。



・今まで通りに接する。ただ会話をする機会を増やしたりはしたいです。
・そばにいてあげる。
・その人らしい生活を送れるようにサポートする。
・普通に話したり関わったりしつつ、体にはしっかりと気を使う。

3　がんの患者が暮らしやすい社会とは、どのような社会だと思いますか。

・医療費が安い社会。自分の意志でがんになったわけじゃないのに高いお金を払って治さなくては
　ならないのはがん患者の方からして、悔しいと思うし悲しいと思うからそういうところに税金を
　使ってほしい。髪が抜けたり副作用のない薬が作られたら嬉しいと思う。
・みんなが、がんのことに知っていて、共感してくれる人がたくさんいること。
　（がんのことについて、話あってくれる友達など。）
・みんながんに対する知識を持ち、「温かい目」「理解」「配慮」を
　持つことができる社会だと思った。
・時短勤務、リモートワーク、傷病休暇制度などが普及し、「治療を受け
　ながら働き、学ぶ」ことが特別なことではなく当たり前に行える環境。



4　今日の講演を聞いて、今後自分や身の回りの人の健康のためにできることはどんなことですか



・家族にもがんになってほしくないから、ちゃんと検診を受けているのかを聞こうと思った。今後自分は、がんにならないよう、今からでもできる生活習慣を見直していきたいなと思った。ウイルス予防のために、今度ワクチンを受けるか真剣に考えてみようと思う。これからも病気や生活習慣に気をつけて、自分の命を大切にしていきたい。
・（抜粋）私は今、予防注射を１回打ちました。お母さんが連れて行ってくれたので、これからもお願いしますと伝えたい。