令和5年度　がん教育総合支援事業

沼田女子高校における「がん教育」の取り組み

群馬県立沼田女子高等学校
保健体育科　長岡　玲子

はじめに

「がん」に関わる基本的な知識を習得し、自分ががん患者となったときに周囲の人にどのようにしてほしいか、また、どのように社会生活を送っていくのかを考えながら、がん患者となった家族を支えた人の実際を知ることによって、生徒自身の家族や大切な人ががん患者となったときにどのように寄り添っていくか考えるきっかけにしたい。また、今在る家族や大切な人との当たり前の日常生活がいかに貴重なものかを自覚させ、より一層の健康の保持増進を心がけながら生活の質を高めるための「生きた知識」となることを目指したい。

1　指導計画

- 第１時　「がんの原因と予防」
- 第２時　「がんの治療と回復」
- 第３時　講演 「緩和ケアと家族の在り方」
  （講師：緩和ケア認定看護師　鈴木真紀子先生）
- 第４時　「がん患者への理解と支援」（研究授業）

2　講演会について

がんについての正しい理解と、がん患者や家族、医療従事者などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを目的に、利根中央病院の緩和ケア認定看護師である鈴木真紀子先生に『緩和ケアと家族の在り方』というタイトルで講演を行っていただいた。

講師の経歴

鈴木 真紀子（すずき まきこ）先生

- 1997年から利根中央病院で勤務
- 利根保健生活協同組合利根中央病院
  総合支援センター　副主任/退院支援看護師
- 利根保健生活協同組合利根中央病院
  緩和ケアチーム　メンバー
- 日本看護協会　緩和ケア認定看護師

3　講演会『緩和ケアと家族の在り方』

【医療の現場の実際の様子】

・痛みと闘うのではなく、痛みを和らげながら今を生きる

・大切にしているものはずっと大切にしながら今を大事に生きる

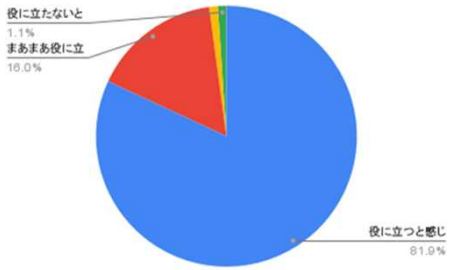
【家族がどんなふうにありたいか】

・家族と過ごす当たり前の日常生活を過ごせることは、とても有り難いこと

・そばにいて見守っていると伝えることが大事

4　講演会後アンケート①

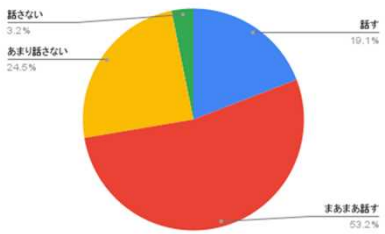
1　講演会で教わった内容が、自分にとって役に立つと感じたか？



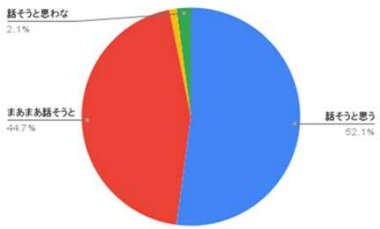
4　講演会後アンケート②

2　家族や周囲の人と、健康や生活習慣について話をするか？

【これまで】



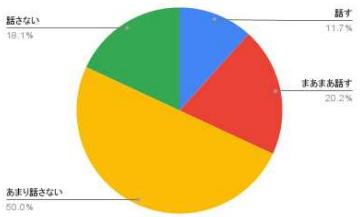
【講演会後】



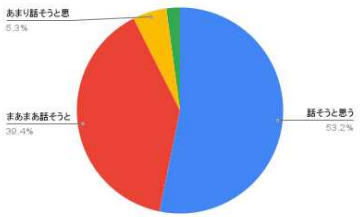
4　講演会後アンケート③

3　家族や周囲の人と、がんについて話しをするか？

【これまで】



【講演会後】



5　講演会について生徒の感想

- 今回の講話の話は緩和がメインのお話でしたが先生による体験談を聞き涙が出ました。心は体と繋がっている。体が不調ならば心も比例する。これは普段から誰もが感じることだなと思いますが、病気になった人はそこに死への恐怖や不安などもっともっと重なってしまう。それは誰かが聞いてあげたり本人が抱え込まずに済むところが必要で、それを理解し、分かち合ってあげる人が必要なんだと改めて思いました。私の周りでもがんになってしまった人が居ます。なので、がんになってがんになってしまった人はもちろんその家族の心にも寄り添える、そんな人間になりたいなと思いました。
- 小学校6年生のとき私の祖母が子宮がんになり、幸い早く見つかったこともあり、一週間程度の入院ですみましたが、当時の私にとってはとても大きな不安で祖母がいない期間がすごく長く感じたことを思い出しました。身近な人が癌になってしまったときどうするべきなのか、また自分が癌になったときにどうするべきなのか、自分は一人じゃないという意識を持つことを大事にしたいと感じました。

6　研究授業

- 日時　　令和５年１２月２１日（木）第４校時（１２:４０～１３:３５）
- 学年･組　　第１学年１組２９名
- 場所　　南４階学習室
- 単元名　　現代社会と健康 【生活習慣病などの予防と回復】
  がんの原因と予防･がんの治療と回復
- 本時の目標　＊自分の家族や大切な人が｢がん｣に罹患したとき、どのように寄り添うことができるか考えることができる。
  ＊未来を生きる自分の在り方に意識を向けることができる。

7　授業の流れ

- 授業中に辛くなったり気分が悪くなったりした場合は退席して良いことを伝える。その際、養護教諭に協力してもらう。

①前時までの振り返り

②本時のテーマを知る

③がん患者は何を望み、何を求めているかスライドの事例を確認する。

【文部科学省のがん教育推進のための教材モジュールを利用】

④＜課題１＞自分が何を大切にして生活したいか、家族や周囲の人に何をしてほしいかを考える。

- 各自、Jamboardに付箋で記入する。
- 他の人がどのようなことを考えたのか確認する。

⑤がん患者とどのように接すれば良いか事例を紹介する。

・がん患者の娘を看取った経験を持つ女性のインタビュースライドを観る。

⑥＜課題２＞もし自分の家族や大切な人が、「がん」になったとしたら、その人のために何ができるのか考える。（４～５人のグループワーク）

- 各グループで、課題１であげられた中から１つ選び、「○○したい」という患者の思いに対して、どのように寄り添えるか考えた文章をGoogleスライドに記入する。
- 他のグループがどのようなことを考えたのか確認する。

⑦本時のまとめ

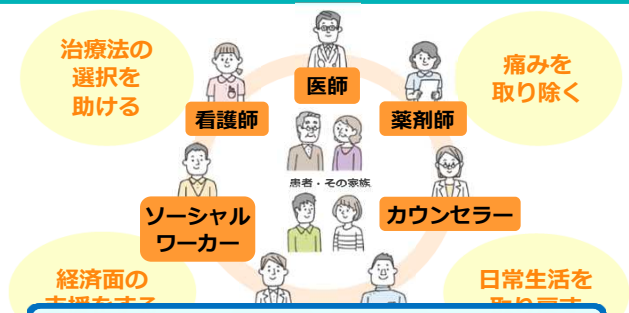
がん患者への理解と支援

1

がん治療には どのような 支援が 必要なのだろう

4

それぞれの分野の専門家が チームで患者とその家族を支援



緩和ケア

9

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

7

がんへの正しい理解が
誰もが暮らしやすい社会につながる

9

本日のテーマ

『がん患者への理解と支援』

Q がん患者は何を望み、
何を求めているのだろう

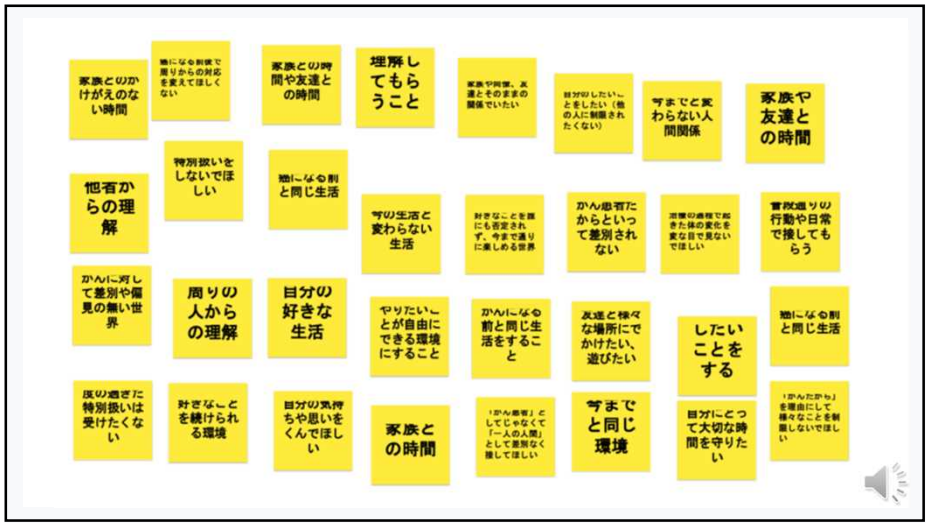
事例 1

- 進行したがんとわかり、抗がん剤治療を続けている。
- 仕事を続けるため、通院しながらできる治療方法を選んだ。
- 子供に病気のことをどう話すか悩んでいるが、今は家族との時間を何よりも大切に過ごしたいと思っている。

3

課題１

もし自分ががん患者だとしたら、自分らしく生きるために何を望みますか？
各自で考えてJamboardに書き込みましょう。



がん患者の「生活の質」

一人一人の生き方が
異なるように、
がんへの向き合い方も
人それぞれ

自分らしく生きられるよう
生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）
の維持・向上が大切

5

Q がん患者とどのように接すればよいのだろう

事例1

友人といる時間は、病気とは何の関係もない自分でいられる時間です。

何でもない話をして、一緒に笑って、共に過ごすことで、「患者」としてではない、これまでどおりの「自分」を取り戻せるような気がします。

（患者手記より）

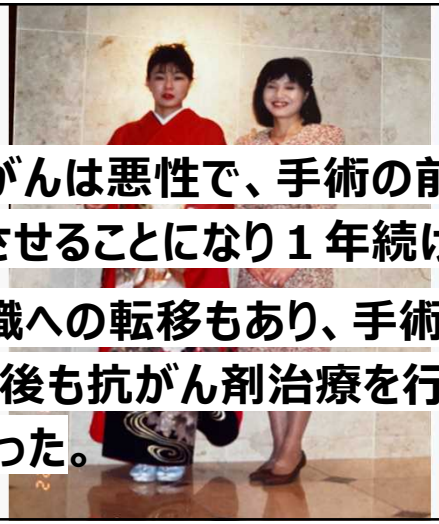
3

娘をがんで亡くした女性のインタビュースライドを視てみましょう。

インタビュースライド

渡辺節子
80才（R5）横浜市在住

娘が発病する6年前に夫を胃がんで亡くしている。
更にその前に、同居の夫の父親も胃がんで他界している。



娘の乳がんは悪性で、手術の前に抗がん剤で縮小させることになり１年続けた。

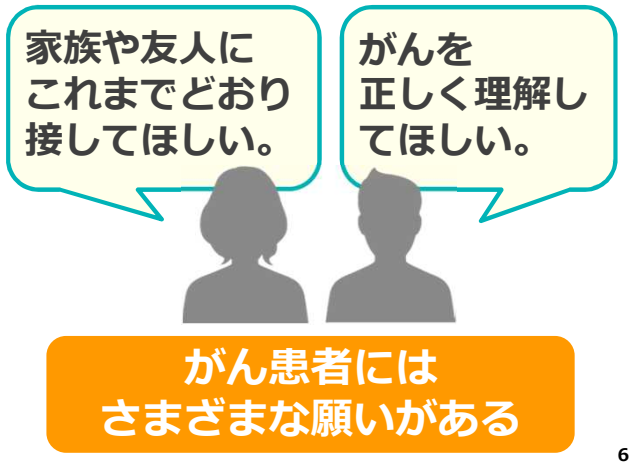
他の組織への転移もあり、手術もしたが再発。その後も抗がん剤治療を行ったが、効かなくなった。

娘の願いに応えて
残された子供たちを大切に育てていきたい

最後に
高校生の皆さんに伝えたいこと

渡辺節子さんのメッセージ（肉声）を文字おこししたもの

やっぱり、検診が必要だよね。
乳癌とかね、そういう、あれは、ほら、40代からとかよく言われてるでしょう。うちは37歳なのね。
37歳で亡くなったっていうことは、それ以前に病になっているわけよ。だから、ストレスが今たくさん世の中にあったり、食生活なんかも、ほらもう肉食なんかも多くなったりね、いろんなことが関係してくると思うんだけど、ストレスや食生活だとか、そういう意味でね、自分の体をまず大事にね、 やっぱり生活習慣なんかも、私、すごく大事だと思うの。
今、ほら、スマホなんかでやって、うちなんかでもそうだけど、結構夜更かししたりとかね、そういうことをすることによって、睡眠も不足になっちゃったり、だから、なるべく体にストレスを与えないようにして、定期検診を受けてもらいたいなって思う。
夫も、風邪を引いたんだけど、ただ長引いてるかなぐらいに思ってた。
でも、そういう異変が長く続く場合は、受診することが大事かなと思う。

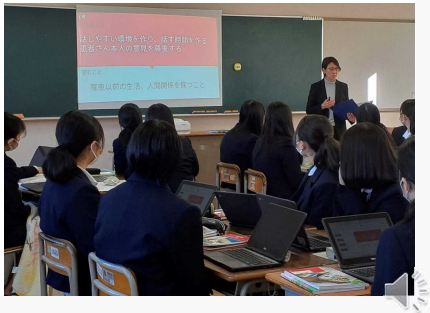


6

課題２

自分の家族や大切な人ががん患者だとしたら、どのように支援し寄り添ってやれるか。

課題１で考えたことをグループで１つ選び、そのことに対してどのようなことができるか考えよう。



1班
できること
気を遣いすぎず、がんへの理解を深めて、相手の本当に望むことを汲み取ってあげる

望むこと
今までと同じ生活、同じ接し方をされて生きていきたい

3班
できること
授業以外でも癌について調べ、理解を深める。
些細な変化にも気を配るが必要以上に心配したりしない。

望むこと
特別扱いによって自分のしたいことを制限されたくない。いつも通りに接してほしい。
家族や友達との時間を大切にしたい！

4班
できること
医者と相談しがんになる前の生活になるべく近づけらけられるようにする
癌になったことに対して気を使いすぎない。

望むこと
自分の当たり前の生活や接し方をされたい

6班
できること
話しやすい環境を作り、話す時間を作る
患者さん本人の意見を尊重する

望むこと
罹患以前の生活、人間関係を保つこと

⑦本時のまとめ

- がん患者には、さまざまな想いや願いがあること、それを理解し寄り添っていくこと、そうなる前に何でも話し合える関係を築いておくことが大切だということを伝える。
- 冬季休業に入るので、自分や家族の健康について話し合ってほしいことを伝える。
- 「がん」について考えるこの授業をきっかけに、家族や大切な人との当たり前の日常を大切にしていってほしいと伝える。

8　がん教育総合支援事業を終えて

「保健」の学年末試験において、「保健の学年末試験範囲で、最も印象に残った項目を選び、自分または身近な人の具体的な事例を挙げながら考えを述べよ」というミニ論文を書かせる問題を出したところ、「がん教育」に関わる項目をあげた生徒が104名中63名いて、さらに具体例として親・祖父母・親戚等の身内ががん患者だという事例をあげた生徒が54名おり、半数以上の生徒の身内にがん患者がいることが分かりました。

そして、それらの生徒が、今回のがん教育の授業や緩和ケアについての講演会を聴くことによって、がんという病気を恐れるだけでなく、予防することや患者の生活の質をあげるための支援をすることが大事だといったことを書いていて、今回の「がん教育」の意義をしっかりと受けとめていてくれたことが分かり、多くの人の協力を得ながら時間をかけて取り組んできて良かったと思いました。

ご清聴ありがとうございました。