

# 保健だより



8年生のみなさん、保護者のみなさまへ

令和7年10月30日

8年生いのちの授業「がん教育」号

和泉市立槇尾学園後期課程 保健室

## 10月17日(金)8年生いのちの授業「がん教育」が終わって

### 授業前アンケートと授業の内容を一部紹介します。

#### 1. 授業前アンケート

正しい情報は  
厚生労働省、  
国立がん研究  
センターなど  
で調べること  
ができます。

##### Q. 「がん」という病気についてあなたのイメージは？

A. 命に関わる、治りにくい、高齢になるとかかる、とても重い病気  
大変な病気 など

##### Q. 「がん」という病気について知っていることは？

A. 薬で治していく、いろんな種類がある、再発する、なる人が多い、  
早期発見が大事、誰になるかわからないもの など

##### Q. 今、自分が「がん患者だったら」どんなことを想い、何をしたい？

A. 早く治したい、生きたい、やり残したことをやりたい、死にたくないそう、  
あきらめの気持ちが強くなりそう、入院や治療でお金がかかるからすごく  
大変だと思う、最後まで踏ん張ろうと思う、治す努力をしようと思う、家族  
と旅行に行きたい など

##### Q. 心琴さんに聞いてみたいことは？わからないことは？

A. がんと分かったときどんなことを考えたか、がんになったらどうしよう、  
がんの原因と予防、がんは治るのか、どんなことがあって発症するのか、  
家族の反応やサポートや闘病生活について など

##### Q. その他に心配なことなどは？

A. 身近にがんになっている人への接し方や関わり方などが知りたい、  
がんは中学生でもなることがあるのか など

### 講師紹介：がん経験者 心琴(Mikoto)さん

2022年のある日、ふと触れた胸に“しこり”を発見されます。すぐに受診、検査。  
数日後、がん告知を受けられました。発見から27日後のことです。  
そこから化学療法(抗がん剤治療)、手術療法(右乳房全摘手術・腋窩リンパ節郭清)と  
放射線療法(20回)を受けられました。  
現在ホルモン療法中です。乳がんコミュニティを主催。和泉市出身。

#### 2. 授業内容

- ・がんは2人に1人、(女性は2人に1人、男性は3人に2人)かかる時代。
- ・がんの死亡数や罹患率が高いがんについて。
- ・15歳から39歳“AYA世代” Adolescent&YoungAdult”にはさまざまな種類の  
がんが発生する可能性があることについて。
- ・食事、睡眠、運動など生活習慣の乱れは避けてほしいこと。
- ・男性も乳がんになることがあること。
- ・早期発見で助かる率が上がること、ワクチン接種や定期健診は大切であること。

……がんについて正しく理解するためのお話がありました。

- ・がん告知を受けて、涙がたくさんあふれたこと。
- ・がんの三大治療による体の変化。やせて土色の体と元気だった体とのギャップ。  
どれだけがんをやっつけられるか。苦悩。
  - 抗がん剤のこと…体の痛みやしびれ、脱毛、嘔吐や発熱。食事や水もおいしくない。
  - 手術のこと…再発予防のための悲しい選択。乳房切除。
  - 放射線のこと…治療の痛み、皮膚や爪の黒ずみ。肺炎のリスク。
  - ホルモン療法のこと…骨がもろくなり、髪の毛抜けやすくなり、副作用は重い。
- ・アピアランスケア…入浴着、ターバン、ウィッグなどで必要に応じて心の負担を軽減。
- ・治療中かなと思ったら…つらい治療を頑張っているのだと応援してあげてほしい。

……ご自身の体験談、貴重なお話を聞かせていただきました。

「8年生のみなさんにとって、受け止めるには難しいことも多いと思います。

でも、実際の声を聴くことで“人生のどこかで役に立ててもらえたらいいな”。」

そんな思いで今年も槇尾学園に来てくださいました。

心琴さん、本当にありがとうございました。そして、ずっと応援しています。

裏面には、感想の内容を一部紹介しています。同じお話を聞いて他の人は何を感じたのでしょうか。

## 感想文よい

- がんになった時の治療や副作用の経験話をしてくれてありがとうございました。がんの大変さやつらさを教えてくれてありがとうございました。
- 今日思ったのは、がんというものはとてもつらいのに治療もとてもつらいということ。自分になりたくない。そのために自分と向き合って努力して生活や健康に気をつけて生きていくことが大切だと思った。
- がんになって、つらい思いをしてもあきらめないことが大切だと分かった。かかったとしてもあきらめないように生きていきたい。今のうちにがんになるリスクを減らしていきたいし、今回学んだことをずっと心にしまっておこうと思った。
- 生きるために頑張れることはすごいことだと思った。がんはどの年代でも安心はできないということが分かった。
- いろいろな人がかかってもおかしくないし、発見が遅れただけで命にかかわる。そして闘病するにあたって抗がん剤の副作用とも戦わないといけないから、当たり前ですがかかりたくないと思った。もし自分がかかったらステージが進行していてもどれだけしんどくても頑張ろうと思った。
- 今日は貴重なお話をありがとうございました。20代にはがんの種があるかもしれないと思うと早期発見のために、定期的ながん検診に行こうと思った。生活リズムの乱れが当てはまるので、今はいいけどあとで苦しい思いをするなら、今、少しでも改善しようと思った。
- 乳がんは女性も男性もどちらでもなる病気で、がんは日本人の2人に1人がかかると聞いてクラス23人いるから11人かかるかもしれないと知った。
- 今まで感じたことのない恐怖心や警戒心が全身に伝わったような感覚がした。ささいなことで落ち込んだり、悩んだりしてしまう自分ですが、“強く生きたい”と思った。もしかすると将来、自分自身や私が大切にしたい人ががんになることを想像すると恐ろしいな、と感じた。日常の当たり前に強く感謝しようと思改めて思った。
- 今日の授業でがんに対する思いが変わった。「自分には関係ないものだ」と思っていたけれど、男性の3人に2人ががんになってしまうことや、治療がこんなに苦しく大変なことなんて想像がつかなかった。これからは自分もガンをもっと知り、生活習慣をもっと見直そうと思った。
- 自分と同じ年の子どもが、がんと戦っている。自分たちが今、健康に生きていることがキセキ。けんかをしたり、気持ちを分かち合うことができる、という幸せをかみしめ生きていこうと思った。
- 自分の人生を楽しく歩むために、どうすることが良いのか、どういう気持ちでいけばいいのかを考えた。心琴さんは挑戦しているし、頑張っているから泣きそうになった。いつも「しんどい」「苦手」「もうやめたい」と思うことが多く、一人で悩んで抱え込んでいる。心琴さんの言葉のおかげで少し気が楽になった気がした。



- 心琴さんのように考えている人でも、必ずつらい思いはしていること、病気を受け止めきれない人もたくさんいることを知り、ひとりひとりを大切にしていかなければならないことも知れた。がんの人にやさしく接することが大切。もっとがんについて知り、気持ちを分かってあげられるようになりたいと思った。
- がんも治療もおそろしい存在と分かった。このような負担がない、もっと楽な治療はないのか、と思った。
- がんにはたくさんの種類があり、たくさんの病名があり、生きれるか生きれないかという人生を今抱えている人がいると思うとすごく恐怖だ。自分が今、生きていることがどんなに良いことかが分かり、これからはしっかりと今ある人生を後悔なく生きていきたい。今日は本当にありがとうございました。
- 抗がん剤で正常な細胞も攻撃してしまい、普段の生活ができなくなると聞いて怖いし、なりたくないと思った。でも、健康な生活をしていても「がん」になる。定期的に検査して早期発見できたらいいなと考えた。もし「がん」になった人がいても変に見たり、聞いたりしないようにする。10年から20年かけて、がん細胞へ進化するのなら、今の私にも関係のあることとして考えないといけないと思う。
- ドラマやアニメとは違う本当のガンについて知れた。抗がん剤の副作用で髪の毛が抜け落ちたり、はえてきても薄いままだったりでも、おしゃれをしていることがすごいと思った。自分一人だけで悩んで苦しいこともあったと思う。それでも、治療を続けている話をきくと普段の生活が当たり前でなく、どんな小さなことでも幸せと感じられるようになりたいと思った。
- 身近な人に、今日心琴さんから聞いたがんの話を伝えたい。今日聞いたことを大切に、がんに関心を持って、寄り添える人になりたいと思った。ありがとうございました。
- 女性の場合は2人に1人、男性の場合は3人に2人になると聞いて自分もなってしまうかもという恐怖がきた。早期発見すると治せる確率が上がると聞いて、これからガンの検査などをきちんと受けていこうと思った。まずは、親に言ってガンの検査をして受けてもらおうと思った。
- がんになるリスクを低くするために、日頃からきちんとした生活を送っていきたい。男性でも乳がんになることを初めて知って、それについてもっと知りたくなった。がんになったときも、一人で悩まずいろんな人に相談して、嫌な気持ちを晴らして、自分らしく楽しく生きていくことが大切ということを知った。
- 正しい知識を持つことは、正しい予防につながる。今回お話を聞くことができてよかったと思う。身近にがんの人がいたら、特別な目を向けずに、その人を決して否定せずに、励ましていきたい。苦手なことはネガティブなことではない。チャレンジされていることが尊い。生きているということ、自分から立ち向かっていく勇氣など、がんだけでなく人生に大切なことを学べた。ありがとうございました。
- はじめて、体験した人のお話を直接聞くことができて、その思いや苦しみがよく伝わってきてつらいなと思った。だから、ガン患者さんや、病気の人や、悩んでいる人がいたら、寄り添ったり、見守ってあげたりしたいなと思った。