

がん経験者外部講師を活用するがん教育のハンドブック

# 知るからはじめる がんのこと

～未来のために伝えたい～



がん経験者外部講師を活用するがん教育のハンドブック  
知るから始めるがんのこと ～未来のために伝えたい～

2023年3月31日発行

発行人 天野 慎介

発行元 一般社団法人 神奈川県がん患者団体連合会

住 所 神奈川県横浜市港南区笹下二丁目1番12号小西屋事務所

メール office@kanagawa-kenganren.jp (代表)

編集 岩澤 玉青 可知 茉莉江 栗山 茉莉子 小林 真知子

表紙写真/デザイン 福田 ゆう子 (チョコレートクリエイティブワークス)

この冊子は、かながわボランティア活動推進基金21協働事業負担金対象事業として作成されました。



神奈川県がん連

一般社団法人神奈川県がん患者団体連合会



## 「がん教育の授業をどう準備しよう」「外部講師はどう活用したらいいのだろう」

このようなお悩みをお持ちではないでしょうか。このハンドブックは、がん経験者外部講師が提供する授業のかたちや外部講師の紹介、ご依頼方法など、がん教育の授業を実施するにあたって必要となる具体的な情報を掲載しています。先生方の疑問や不安を解消し、がん教育を作り上げるためのツールとしてご活用ください。

## index

### 1

#### がん教育と外部講師について

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| 外部講師を活用した「がん教育」                               | 3 |
| がん教育とは／県がん連が考える「がん経験者外部講師」の意義<br>県がん連の目指すがん教育 |   |
| 県がん連のがん教育 取り組みと授業のかたち                         | 4 |
| 私たちのがん教育への取り組み／私たちが提供できる授業のかたち                |   |
| ご依頼の流れ                                        | 5 |
| 応援メッセージ・理事長あいさつ                               | 6 |

### 2

#### 授業の実践例

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 小田原市立芦子小学校／相模原市立谷口台小学校 | 8・9   |
| 横浜市立南希望が丘中学校／横浜市立名瀬中学校 | 10・11 |
| 神奈川県立茅ヶ崎高等学校／三浦学苑高等学校  | 12・13 |
| がん教育の実施実績              | 14    |

### 3

#### がん経験者外部講師の紹介

|                        |    |
|------------------------|----|
| アソさん／アベさん／アマノさん        | 16 |
| イワサワさん／ウジガワさん／オオトモさん   | 17 |
| カギさん／カチさん／カトウさん        | 18 |
| キリュウさん／クリヤマさん／コバヤシさん   | 19 |
| サクラバヤシさん／シモサワさん／スギヤマさん | 20 |
| スズキさん／ソノダさん／タケダさん      | 21 |
| タワダさん／ナカヤマさん           | 22 |
| ハガさん／ハシモトさん／ハセガワさん     | 23 |
| ハラコさん／ヒラツカさん／フクダさん     | 24 |
| フジワラさん／ホンダさん／マエノさん     | 25 |
| マスママさん／マツザワさん／ムライさん    | 26 |
| ムラカミさん／ヤハタさん／ヤマネさん     | 27 |
| ヨシダ(ク)さん／ヨシダ(ユ)さん      | 28 |

### 4

#### よくある質問 (Q&A)

#### 一般社団法人 神奈川県がん患者団体連合会（県がん連）とは

がん患者団体の連携や活動の促進を図り、がん患者と家族の治療やケア、生活や社会における課題の解決に取り組む非営利型の一般社団法人として、2019年に発足しました。私たち県がん連は、がん医療の向上とがんになっても安心して暮らせる社会を目指し、がん経験者外部講師を活用したがん教育の推進をはじめ、さまざまな活動を行っています。

## 外部講師を活用した「がん教育」

### がん教育とは

近年、国民の2人に1人は生涯でがんにかかるといわれています。そのような中、健康に関する教育の一環として、平成29年と平成30年に公示された中学校及び高等学校学習指導要領で、「がんについても取り扱う」ことが新たに明記されました。小学校でも「病気の予防の学習でがんに触れるように」という旨の記載が加わり、がん教育が本格的にスタートしています。

文部科学省の「学校におけるがん教育の在り方について（報告）」には、以下のがん教育の定義と目標が示され、「がん経験者外部講師の活用を推奨」されています。

#### ■がん教育の定義

がん教育は、健康教育の一環として、がんについての正しい理解と、がん患者や家族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通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図る教育である。

#### ■がん教育の目標

- ・がんについて正しく理解することができるようにする
- ・健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

### 県がん連が考える「がん経験者外部講師」の意義

「がんの知識の普及や啓発」は医師など医療従事者外部講師の果たす役割が大きい一方、「がん患者はどんな治療を受け、どんな生活をしているのか。どんなことを考え、どんな思いを持っているのか」などの理解には、がん経験者外部講師による“語り”の果たす役割が大きいと考えられます。私たちは、自分たちの経験を「社会的な価値」と捉え、その声を教育現場から発信することが大切だと考えています。子どもたちが、がんと患者への正しい理解を深めることで、自他の健康と命について思いやる心情を育むとともに、自身や大切な人のために適切な態度を取り、行動できる力を養うことができれば、と願っています。

### 県がん連の目指すがん教育

#### ■私たちが実現したい未来

私たちはがん教育を通して、子どもたちの「生きる」を応援し、自分もみんなも大切にする共生社会を目指します。

#### ■私たちが取り組むこと

私たちは自分たちの経験を社会的な価値と捉え、質の高い授業を提供し、以下のがん教育の目標成就に努めます。

- ・がんについて正しく理解できるようにする
- ・健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする

ビジョン

ミッション

## 私たちのがん教育への取り組み

### がん経験者外部講師の育成

質の高いがん教育の講義ができる、がん経験者外部講師を育成しています。

- 「がん教育基本研修会」の実施
- 外部講師や候補生の講義技術を向上させる「フォローアップ研修」の実施
- 実践を想定した模擬授業を重ねて講義の質を高める「ブラッシュアップ」の実施
- がん教育に関わるテーマに取り組む勉強会やチーム活動の開催

### がん経験者外部講師の派遣

学校のご要望にお応えできる、がん経験者外部講師を派遣しています。

- 小・中学校、高等学校へのがん経験者外部講師の派遣
- 大学、大人向けがん教育への講師派遣
- がん経験者外部講師のリストの更新
- がん教育を検討されている学校の教職員向け説明会の実施

### その他

- 令和元年、文部科学省 がん教育・シンポジウムでの実践発表
- 文部科学省「がん教育推進のための教材 補助教材 映像教材」への協力
- 神奈川県がん教育協議会委員
- 神奈川県がん教育ガイドライン作成への参画
- 神奈川県がん教育動画教材の提供
- 神奈川県教育委員会主催「指導者研修会」への協力 など

#### 教職員の方向け説明会

がん経験者外部講師を活用したいと思っても、さまざまな不安や疑問があるかもしれません。県がん連では、ご要望に応じて、学校へ伺い教職員の方に向けた説明会も実施しています。オンラインでの説明も可能です。どうぞお気軽にお問い合わせください。



## 私たちが提供できる授業のかたち

県がん連の外部講師が経験しているがんは、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、すい臓がん、婦人科がん、血液がん、小児がん、GIST、肉腫と実にさまざまで、同じがん種でも経験は人それぞれ。罹患年齢も家族構成も多様です。がん患者・家族ならではの唯一無二のストーリーをお伝えしています。

授業のかたちは、学校のご要望に応じて共に作ってまいりますので、ご依頼の際にはぜひご要望をお聞かせください。

#### 授業の構成例

|       |                   |
|-------|-------------------|
| パターン1 | がん経験者             |
| パターン2 | 医師 がん経験者          |
| パターン3 | 教員 がん経験者          |
| パターン4 | がん経験者 がん経験者 がん経験者 |

#### 私たちが提供できる内容

|              |             |
|--------------|-------------|
| 経験談を伝える講義    | がんの知識を伝える講義 |
| 話し合いやワークショップ | 質疑応答        |

×

※県がん連のがん経験者外部講師は、文部科学省の「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」に沿って育成され、学習指導要領に対応した講義を実施しています。

※がんの知識については、医療者の監修のもと作成され、文部科学省の「がん教育推進のための教材」に準拠しています。

## ご依頼から当日までの流れ

3カ月前

1  
お申し込み

### お申し込み

下記のフォーム、もしくはメールでお申し込みください。  
できるだけ授業実施日の3カ月前までにお申し込みをお願いします。  
(1～2カ月前となった場合はご相談ください)

#### お申し込みはこちら

フォーム <https://forms.gle/snQb35MEfswPuVCv8>  
メール [info@k-kgr.com](mailto:info@k-kgr.com)



ご依頼はフォーム、もしくはメールでご連絡ください。

メールでお申し込みの場合は、学校名、対象学年・人数、科目名、目的、実施時期、授業に対するご要望、ご担当者名・ご連絡先(電話番号とメールアドレス)をご記入ください。

2  
内容確認

### 事務局よりご連絡

受け付け完了のご連絡とともに、確認事項をお伺いします。  
(お申し込み日から1週間以内にご連絡いたします)

2カ月前

3  
講師決定

### 外部講師と担当スタッフ決定

ご依頼の講義内容に基づいて、最適な外部講師と担当スタッフの人選を行います。外部講師をご指名いただくことも可能ですが、ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。

1.5カ月前

4  
打ち合わせ

### 学校と外部講師・担当スタッフで打ち合わせを実施

学校のご担当者さまと日程調整をし、事前に打ち合わせを行います。  
打ち合わせでは当日の授業を想定したすり合わせを行い、ご希望に沿った講義内容を組み立てます。より良い授業にするために、丁寧な打ち合わせを大切にしています。

## 授業当日



### がん経験者の外部講師起用を応援しています！



**片山 佳代子 先生**

神奈川県がん教育協議会 座長  
神奈川県立がんセンター臨床研究所  
がん教育ユニット ユニット長  
国立大学法人群馬大学情報学部 准教授

文部科学省は、がん教育外部講師として「医療従事者とがん経験者」をあげています。

中でも健康や命の大切さをねらいとした場合、がん経験者らによる指導が効果的

であると明記しています。がんと一口でいってもヒトがみんな違うように、できるがんも違えば、経験者の方の体験は多様です。しかしながら体験したからこそ分かる想いや気持ち、がん情報をめぐる生の声は共通してとても貴重なものです。単なる知識の伝授だけでなく、命や健康のことを考え、予測困難な時代を生きる力に変える、そんな教材としてがん教育を扱ってほしいと願います。



**助友 裕子 先生**

日本女子体育大学 教授  
文部科学省中学校学習指導要領解説  
保健体育編（平成29年7月）作成協力者  
神奈川県がん教育協議会委員

たばこやお酒はがんになるリスクを高めると言われますが、がん患者はたばこやお酒をやりすぎた人ばかりでしょうか？そうではありませんね。確かに不適切な生活習慣ががんになるリスクを高めると

いう科学的根拠はありますが、どんなに気を付けていてもがんになることがあります。そのような教科書には載っていない「不確かな事実」も、がんを経験した当事者の語りから学ぶことができます。今回の学習指導要領改訂の中核にあるのは「社会に開かれた教育課程」です。健康と命の大切さを実感したがん患者ならではのストーリーから、「疾病等のリスク」を正しく学びましょう。

### 神奈川県がん患者団体連合会（県がん連） 理事長あいさつ



**天野 慎介**

一般社団法人神奈川県がん患者団体連合会 理事長  
一般社団法人全国がん患者団体連合会  
理事長／一般社団法人グループ・ネクサス・ジャパン 理事長

学校におけるがん教育は平成29年学習指導要領が改訂されたのを受け、令和3年度に中学校で実施、令和4年度に高等

学校で実施されました。神奈川県がん患者団体連合会による外部講師を活用したがん教育についても令和5年度で4年目を迎え、実施校は徐々に広がっています。外部講師に対する研修の充実、これまでの経験や現場の先生方からのフィードバックをもとに、より充実したがん教育プログラムとしてまいりたいと考えています。

## 授業の実践例

小田原市立芦子小学校

相模原市立谷口台小学校

横浜市立南希望が丘中学校

横浜市立名瀬中学校

神奈川県立茅ヶ崎高等学校

三浦学苑高等学校

がん教育実施実績



# 小田原市立芦子小学校

## 授業の実施概要

|    |            |    |      |     |             |
|----|------------|----|------|-----|-------------|
| 日時 | 2021年3月12日 | 時間 | 45分  | 授業者 | 教諭、がん経験者    |
| 人数 | 27名×3クラス   | 場所 | 多目的室 | 構成  | 知識＋経験談＋Q&A  |
| 対象 | 小学6年生      | 科目 | 特別活動 | 講師  | 岩澤玉青 (P.17) |

### 授業のねらい

がんについての正しい知識を理解する。  
生きること、健康と命の大切さについて考える。

### 経験談

がん患者のを知ることで、健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。



## 授業の流れ

|     |     |                                                                       |
|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| 導入  | 2分  | ①授業のねらいを伝える (T1:学級担任)<br>②がんについての正しい知識を得ることの重要性を喚起する (T1)             |
| 展開① | 15分 | 映像教材「がん博士の『がんについての基礎知識』」を視聴                                           |
| 展開② | 25分 | ①がん経験者の経験談「がんが教えてくれたこと」(がん経験者外部講師)<br>②事前アンケートによる児童の質問に答える(がん経験者外部講師) |
| まとめ | 3分  | ・がん経験者からのメッセージを受け止め、まとめる (T1)<br>・授業を振り返り、これからの生活につなげる (T1)           |

合計 45 分

事後の取り組み 児童は学んだことをワークシートに記入し、本日の学習内容を家族と共有する(家庭学習)

## 児童の声 (一例)

- ・健康でいるために運動や食べ過ぎに注意して正しい生活習慣を身に付けたい。
- ・もし自分ががんになったら、他の人と比べたりせずに自分らしく生きたいと思った。
- ・岩澤さんが一番つらかったのは「かわいそう」という言葉だったので、日常でも言葉を選ぶことが大切だと実感した。
- ・友達ががん患者になったとしても、いつも通り何気なく相手に負担をかけないように接したい。
- ・がんやがん患者さんのことをもっとよく知って、がん患者さんに寄り添える優しい人になりたい。

# 相模原市立谷口台小学校

## 授業の実施概要

|    |               |    |     |     |                  |
|----|---------------|----|-----|-----|------------------|
| 日時 | 2022年10月5日、6日 | 時間 | 45分 | 授業者 | 教諭 (T1、T2)、がん経験者 |
| 人数 | 37名×2クラス      | 場所 | 教室  | 構成  | 知識＋経験談＋Q&A＋まとめ   |
| 対象 | 小学6年生         | 科目 | 道徳科 | 講師  | 岩澤玉青 (P.17)      |

### 授業のねらい

がんを正しく知り、がん経験者の話から生きることの喜びや力強く生きることの学び、自分や他人のかけがえない命について思いやる心を育む。

### 経験談

自他の命を大切にしていきたいという気持ちを育むとともに、自分や大切な人のために何ができるのかを共に考える。



## 授業の流れ

|     |     |                                                                              |
|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| 導入  | 3分  | ①がんのイメージについて共有し合う (T1:学級担任)<br>②授業のめあてを説明する (T1)                             |
| 展開① | 10分 | がんについて基礎知識を学ぶ (T2:がん研究者 (順天堂大学・医・免疫診断学))                                     |
| 展開② | 25分 | ①実際にがん経験者の話を聞く(がん経験者外部講師)<br>②質疑応答(がん経験者外部講師)<br>③感想や思ったことをノートにまとめる(机間指導を行う) |
| まとめ | 7分  | ①考えを共有する<br>②この授業を受けていない人にがんのことを伝える方法について考える                                 |

合計 45 分

事前学習 文部科学省 小学校版がん教育プログラム補助教材①「がん博士の『がんについての基礎知識』」視聴

事後の取り組み 授業後に家で話をする。周りの人に伝えるポスターなどを作成する等。

## 児童の声 (一例)

- ・最初は怖いというイメージだったけど、周りの協力が大切というイメージが変わった。
- ・がんはとても怖い病気だけど、身近なところから予防でき、早期発見が可能である病気だと知った。
- ・がんになると悲しい気持ちになったり、つらいときもあったりすると思うけれど、がん患者の全員が全員、不幸せではないということがわかった。
- ・身近な人や家族ががんになったら、いつも通りに接していきたい。
- ・がん患者は、がんを治すために努力している人たちだから、そこに「健康な人と違う」というイメージは持ってほしくない。

# 横浜市立南希望が丘中学校

## 授業の実施概要

|    |            |    |      |     |              |
|----|------------|----|------|-----|--------------|
| 日時 | 2022年11月1日 | 時間 | 50分  | 授業者 | 校長先生、がん経験者   |
| 人数 | 167名       | 場所 | 体育館  | 構成  | 知識＋経験談       |
| 対象 | 中学2年生      | 科目 | 総合学習 | 講師  | 長谷川 一男(P.23) |

### 授業のねらい

がんについて正しく理解することができるようにする。それを自分事ととらえ、備える意識を持つ。

### 経験談

がん患者の家族が講義。知っておけば役立つ知識や考え方を紹介し、がんに備える。



## 授業の流れ

|       |     |                                       |
|-------|-----|---------------------------------------|
| 導入    | 3分  | 講師紹介・主旨説明(学年主任)                       |
| 展開①   | 17分 | 正しい知識を、経験談も含めて講義(がん経験者外部講師)           |
| 展開②   | 15分 | がん患者の家族の立場での経験談を聞く(校長先生)              |
| Q & A | 15分 | ・質問への回答<br>・周りの人ががんになったらどう行動するかを考えてみる |

合計 50 分

### 授業で工夫されていた点

- 教諭と外部講師の役割分担
  - ・校長先生ががん患者の家族という立場であったことから、経験談を担当。身近な人の経験談を聞くことで、より興味を持つことができた。
  - ・導入では、学年主任がスーツを着用。命にかかわることを聞くという姿勢を示した。
- 配慮
  - 保護者にがん患者を持つ生徒は、本人の意思で参加。教師の見守りもあり、授業後も普段通りの学校生活が送れている。

## 生徒の声（一例）

- ・がんは最初パニックになってしまっても、正しい知識やイメージを持っていれば落ち着いて行動できるんだと思えるようになった。
- ・今日の話を聞いてとても感動した。こんなにも身近な存在の人ががんになっていて、それを受け止めていかなければならないということを理解した。ほんとにいい経験になった。
- ・実際にあった話をしてくれて、健康でいられることが本当に幸せなことなんだと改めて思った。正しい知識を教えてください、今まで自分が思っていたことが少し違ったりしたので勉強になった。

# 横浜市立名瀬中学校

## 授業の実施概要

|    |            |    |           |     |              |
|----|------------|----|-----------|-----|--------------|
| 日時 | 2021年2月19日 | 時間 | 95分       | 授業者 | 教諭、医師、がん経験者  |
| 人数 | 177人       | 場所 | 教室(オンライン) | 構成  | 知識＋経験談＋Q&A   |
| 対象 | 中学3年生      | 科目 | 特別活動      | 講師  | 福田 ゆう子(P.24) |

### 授業のねらい

- ①がんについて正しく理解することができるようにする。がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について関心を持ち、正しい知識を身に付け、適切に対処できる実践力を育成する。
- ②健康と命の大切さについて主体的に考えることができるようにする。がんについて学ぶことや、がんと向き合う人々の話を通じて、自他の健康と命の大切さに気付き、自己の在り方や生き方を考え、共に生きる社会づくりを目指す態度を育成する。



## 授業の流れ

|        |     |                                                  |
|--------|-----|--------------------------------------------------|
| 導入     | 5分  | 今日の授業のめあてを伝える(教諭)                                |
| 展開①    | 45分 | ①がんの基礎知識(医師外部講師)<br>②Q&A                         |
| 展開②    | 35分 | ①経験談(がん経験者外部講師)<br>②Q&A                          |
| 感想・まとめ | 10分 | 授業の感想を発表する(各クラス30秒)<br>今日のまとめ<br>事後アンケート及び感想について |

合計 95 分

**事後の取り組み** 今日の学習内容を家庭でも話をするよう生徒に伝える。

### 授業で工夫されていた点

- 外部講師が強みを生かせる役割分担
  - ・医師：がんについての基礎知識
  - ・外部講師：実際にがんを経験した話
- オンラインでの授業対応
  - ・各クラスごとにオンライン会議システム(Zoom)をつないでモニターで視聴
  - ・外部講師(医師・がん経験者)が各自オンラインで配信

## 生徒の声（一例）

- ・さまざまな病気を持った人の症状などを理解して、その人が生活しやすいような接し方について考えたいと思った。
- ・がんのことを家族などに話をして、みんなで今からがんの対策をしていきたいと思う。
- ・年齢に達したら必ず定期的ながん検診を受けて、早期発見に努めようと思った。
- ・がんだと分かって「落ち込んだり、塞ぎ込んだりするだけでなく、良い人生を追い求めることができる」というメッセージは多くの人に伝えることで今よりもがんになった人が暮らしやすくなったり、幸せでいられたり、周囲の人がより良い支援をできる社会になることにつながると思う。



# 神奈川県立茅ヶ崎高等学校

## 授業の実施概要

|    |            |    |           |     |             |
|----|------------|----|-----------|-----|-------------|
| 日時 | 2023年1月13日 | 時間 | 60分       | 授業者 | 教諭、がん経験者    |
| 人数 | 33人        | 場所 | 会議室       | 構成  | 知識＋経験談＋Q&A  |
| 対象 | 1～3年生(定時制) | 科目 | 総合的な探究の時間 | 講師  | 可知茉莉江(P.18) |

### 授業のねらい

卒業後の生活において、自分の健康を守って生きていくために必要な知識と意識を身に付ける。

### 経験談

万が一がんにってしまった時、恐れずに適切な治療を受け、自分らしく毎日を過ごしていけるように経験から学んだことを伝える。



## 授業の流れ

|       |     |                                              |
|-------|-----|----------------------------------------------|
| 導入    | 2分  | 授業内容の説明と講師の紹介(教諭)                            |
| 展開①   | 22分 | がんの基礎知識(がん経験者外部講師)<br>がんの予防と早期発見の大切さを中心とした内容 |
| 展開②   | 23分 | 経験談(がん経験者外部講師)                               |
| Q & A | 10分 | 事前アンケートの質問へ回答<br>(がん経験者外部講師)                 |
| まとめ   | 3分  | 授業の今後の生かし方(教諭)                               |

合計 60 分

### 授業で工夫されていた点

- 事前打ち合わせ・学校見学による、授業のねらいに沿った内容の組み立て
  - ・知識編:「がんの説明」にとどまらない、現在・卒業後の生徒の生活を意識
  - ・経験談:がんに限らず、他の病気を含めて将来困難に直面した場合を想定
- 健康について自分事として捉えられるような仕掛け作り
  - ・実物を活用した説明(例:使用していたウィッグを被って登壇、ビール缶を用いた適切なアルコール量の紹介等)
  - ・事前アンケートで生徒から寄せられた質問には、話の中やQ&Aでほぼすべてに回答

## 生徒の声(一例)

- ・詳しく説明してもらえると、共感できて病気が身近な問題として考えられた。
- ・がんになると不自由な生活を強いられることになると思っていたが、治療を受けながらも普段のような生活を送れるのではと、希望を持てた。
- ・私の中で、重い病気だと思っていたが、誰かに相談することで、心も軽くなるのが分かった。
- ・講義によって、バランスの取れた食事や運動を行うなど健康に気を付けよう意識が変わった。
- ・とても勉強になったし、自分だけでなく他人にも教えてあげたい。

# 三浦学苑高等学校

## 授業の実施概要

|    |            |    |         |     |                               |
|----|------------|----|---------|-----|-------------------------------|
| 日時 | 2022年12月7日 | 時間 | 75分     | 授業者 | がん経験者(患者、患者家族)                |
| 人数 | 408人       | 場所 | メインアリーナ | 構成  | 知識＋経験談＋Q&A                    |
| 対象 | 1年生        | 科目 | 学校行事    | 講師  | 前野純子、多和田奈津子、橋本利栄子(P.25、22、23) |

### 授業のねらい

がんをリアルに捉えられるとともに、病気の子が身近にいる時に、周りの子がどう寄り添うかを自分事として考えられる。

### 経験談

がんを漠然としたイメージで怖がるのではなく、がん経験者や家族の話から、がんを自分事として感じ、寄り添い方を共に考える。



## 授業の流れ

|       |     |                                                    |
|-------|-----|----------------------------------------------------|
| 展開①   | 15分 | がんの基礎知識を学ぶ<br>(がん経験者外部講師1)                         |
| 展開②   | 20分 | <経験談1><br>16歳と25歳で2度がんになった患者の経験談を聞く(がん経験者外部講師2)    |
| 展開③   | 20分 | <経験談2><br>10万人に1人といわれる希少がん患者の家族の経験談を聞く(がん経験者外部講師3) |
| Q & A | 20分 | 生徒からの質問に回答(外部講師1、2、3)                              |

合計 75 分

### 授業で工夫されていた点

- 学校の要望を受けて、具体化できるよう県がん連で授業構成を提案し、学校と共に作りあげた。
  - ・知識編:ただ怖がるのではなく正しく理解し、自分のこととして捉えられるようにした。
  - ・経験談1:16歳当時の学校での友だちや先生との関わりの経験談を増やし、より身近に感じてもらうようにした。
  - ・経験談2:がん患者家族が、患者を支えながら自らの痛みや苦しみにどう乗り越えようとしたかを伝え、家族全員の問題として、自分ならどうするかを考えた。
  - ・Q&A:講演者3人からがん患者や家族の思いを声にして伝えた。

## 生徒の声(一例)

- ・がんになっても強い気持ちと勇気を持つことによって、生きていけることを学んだ。また、自立というものは自分で生きていけることではなく、周りの人に助けを求められることだということ学んだ。
- ・友だちや家族ががんになったとしても変に気遣うことはしないようにしたいなと思った。
- ・実際に体験した方から話を聞くのは、授業などで聞くよりリアル感が増すし、がんになってどう思うのか知れて、もし身近にがんになってしまった人がいたらどういう対応をすべきか考えて行動できるようになった気がする。

|    | 学校名            | 実施日        | 科目              | 学年        | 実施単位       | 時間  |
|----|----------------|------------|-----------------|-----------|------------|-----|
| 1  | 神奈川県立高等学校      | 2020/11/19 | 実習              | 高校2年生     | 学年         | 45分 |
| 2  | 神奈川県立高等学校(定時制) | 2020/11/24 | 保健              | 高校2年生     | クラス        | 50分 |
| 3  | 横浜市中立中学校       | 2020/12/11 | 総合学習            | 中学2年生     | 学年         | 50分 |
| 4  | 横浜市中立中学校       | 2020/12/18 | 道徳(人権)          | 中学3年生     | 学年         | 90分 |
| 5  | 町立中学校          | 2021/2/19  | 特別活動            | 中学3年生     | 学年         | 50分 |
| 6  | 横浜市中立中学校       | 2021/2/19  | 特別活動            | 中学3年生     | クラス(オンライン) | 95分 |
| 7  | 神奈川県立高等学校      | 2021/2/24  | 保健              | 高校1年生     | クラス        | 50分 |
| 8  | 小田原市立小学校       | 2021/3/12  | 特別活動            | 小学校6年生    | クラス        | 45分 |
| 9  | PTA講演会         | 2021/10/9  | —               | 高校PTA     | —          | 80分 |
| 10 | 藤沢市立中学校        | 2021/11/26 | 総合的な学習の時間       | 中学1年生     | 学年         | 45分 |
| 11 | 神奈川県立高等学校      | 2021/11/30 | 実習              | 高校2年生     | 学年         | 45分 |
| 12 | 相模原市立中学校       | 2021/12/21 | 保健体育            | 中学3年生     | 学年         | 50分 |
| 13 | 神奈川県立高等学校(定時制) | 2021/12/23 | 保健              | 高校2年生     | クラス        | 60分 |
| 14 | 国立大学           | 2022/1/7   | 一般教養            | 大学1年生     | 学年         | 90分 |
| 15 | 町立中学校          | 2022/1/18  | 道徳学習            | 中学1年生     | 学年         | 50分 |
| 16 | 横浜市中立中学校       | 2022/2/16  | 保健美化委員会         | 保健美化委員、教員 | 保健美化委員     | —   |
| 17 | 町立中学校          | 2022/2/18  | 特別活動            | 中学3年生     | 学年         | 50分 |
| 18 | 私立高等学校         | 2022/6/30  | 特別活動(ロングホームルーム) | 高校1年生     | 学年         | 50分 |
| 19 | 横浜市資源循環局A事務所   | 2022/9/21  | 大人のがん教育         | 職員        | —          | 60分 |
| 20 | 横浜市資源循環局A事務所   | 2022/9/22  | 大人のがん教育         | 職員        | —          | 60分 |
| 21 | 相模原市立小学校       | 2022/10/5  | 道徳              | 小学校6年生    | クラス        | 45分 |
| 22 | 相模原市立小学校       | 2022/10/6  | 道徳              | 小学校6年生    | クラス        | 45分 |
| 23 | 神奈川県立高等学校      | 2022/10/21 | 保健              | 高校1年生     | クラス        | 50分 |
| 24 | 神奈川県立中等教育学校    | 2022/10/25 | 保健              | 中学1年生     | クラス        | 95分 |
| 25 | 横浜市中立中学校       | 2022/11/1  | 総合学習            | 中学2年生     | 学年         | 50分 |
| 26 | 神奈川県立高等学校      | 2022/11/7  | 総合的な探求の時間       | 高校1年生     | 学年         | 50分 |
| 27 | 横浜市中立中学校       | 2022/11/7  | 道徳              | 中学1年生     | 学年         | 50分 |
| 28 | 神奈川県立高等学校      | 2022/11/14 | 保健              | 高校1年生     | 3クラス       | 90分 |
| 29 | 神奈川県立高等学校      | 2022/11/16 | 保健              | 高校1年生     | 3クラス       | 90分 |
| 30 | 神奈川県立高等学校      | 2022/11/17 | 保健              | 高校1年生     | 3クラス       | 90分 |
| 31 | 神奈川県立高等学校      | 2022/12/1  | 実習              | 高校2年生     | 学年         | 80分 |
| 32 | 私立高等学校         | 2022/12/7  | 学校行事            | 高校1年生     | 学年         | 75分 |
| 33 | 神奈川県立高等学校(定時制) | 2023/1/13  | 総合的な探求の時間       | 高校1～3年生   | 3学年        | 60分 |
| 34 | 相模原市立小学校       | 2023/2/22  | 道徳              | 小学校6年生    | クラス        | 45分 |
| 35 | 横浜市資源循環局B事務所   | 2023/3/1   | 大人のがん教育         | 職員        | —          | 60分 |
| 36 | 横浜市資源循環局B事務所   | 2023/3/2   | 大人のがん教育         | 職員        | —          | 60分 |

## がん経験者外部講師の紹介

さまざまながんを経験したがん経験者外部講師が  
自分の経験を子どもたちに語ります。

私たちに  
お任せください！







## 「ひとりじゃない！共に生きる！」「知ることは力になる！」

アソさん 精巣腫瘍 罹患年齢：20歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

「今までは、がんについて何も知らなかったけど、経験談を聞いてみて、自分のこと、家族のこと、友達のこと、いろいろ考えてみよう！」と思ってくれたらうれしいです。

### 講義内容

- ・体を鍛えていたから、若いから、がんにならないと思っていた自分
- ・がんと結婚の同時進行
- ・良くも悪くも揺れ動く心（気持ち）との葛藤
- ・知ることによる心（気持ち）の変化
- ・病気と向き合い、家族とも向き合うということ
- ・支えられると支える。支え合うということ
- ・うれしいことや心強いこと、笑顔になれることもたくさんあるということ



## 私の幸運 ～がんがくれたもの～

アベさん MDS（骨髄異形成症候群） 罹患年齢：47歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

自分の未来のために知って・感じて・考えてみてほしいです。そして自分の周りの人たちを大切に、自分の可能性を信じてほしいと思います。

### 講義内容

- ・「がん＝死」ではないこと
- ・がんになったら「いろんなことを諦めなければいけない」なんていうことはない
- ・家族や周囲の人の想いが分かるからこそ自分を大切にしようと思えるようになった
- ・がんになったからこそ、やりたいことが次々と見つかるようになった
- ・今の自分にできることが、これからの自分にできることにつながる



## 血液のがんを経験して気付いたこと

アマノさん 悪性リンパ腫 罹患年齢：27歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

27歳でがんを経験したことは不運かもしれませんが、不幸だとは思いません。1日1日を大切に生きることを知り、多くの支えの中で生きていくと感じます。

### 講義内容

- ・2000年27歳のときに、血液のがんである悪性リンパ腫を発症
- ・リンパ腫は血液のがんの1つで治療は化学療法（抗がん剤）などが中心
- ・治療に伴う副作用や再発も経験し、嫌なこともあった
- ・がんになると普段は気にもしない景色が美しく、全く違って見えた
- ・「地球はこんなに美しい。もっと見たい」との思いがわいてきた
- ・治療に後ろ向きだった自分を後押しするようになった
- ・「1日1日を大切に生きることの意味」を知った



## 光の先に見えた景色 ～がんが教えてくれたこと～

イワサワさん 乳がん 罹患年齢：41歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんになっても人生終わりではありません。思い通りにいかないことや、どうしようもないことがあるけれど、諦めても失ってもまた希望は生まれてくることを知りました。1日1日を大切に、自他ともに思いやれる気持ちを育ててほしいと願っています。

### 講義内容

- ・がんの告知と心の葛藤
- ・乳がんの治療と副作用
- ・うれしかったこと、悲しかったこと
- ・私を支えてくれた人たち、支え支えられることの大切さ
- ・がんの経験から学んだこと
- ・光の先に見えた景色

※児童・生徒の皆さんに自分事として考えてもらえるように、質問を投げかけながら話を進めます。講義時間やメッセージ、盛り込む話題など臨機応変に対応させていただきます。



## がん患者の私から中学生（小学生、高校生）の皆さんへ

ウジガワさん 乳がん・胃がん 罹患年齢：45歳・47歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんの闘病経験を通して、家族や友人、会社の仲間の優しさに触れました。その中で考えた「幸せに生きるとは」をお伝えすると同時に、皆さんにも幸せに生きることについて考える契機としていただきたいと思います。

### 講義内容

- ・私のがん治療歴（手術、抗がん剤、放射線治療）
- ・幸せに生きるとは
  - ①自分がやりたいことをやる
  - ②家族や仲間を大切にする
  - ③知らない誰かの役に立つ



## がんについて知ろう！

オオトモさん 乳がん 罹患年齢：46歳・56歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

ご家庭でがんという言葉を知ったことはありますか？もし、家族や大切な人ががんになったら、なんて声をかけたらいいのでしょうか？がんについて知りたいことはありますか？がんに関わるいろいろな問題について、一緒に考えましょう！

### 講義内容

- ・「がんってなんだろう？」がんになるメカニズムを簡単な言葉で伝えます。
- ・「私のがん体験」実際にがんになった経験をお話しします。
- ・「がんから学んだこと」がんになって気が付いたことをお話しします。
- ・文部科学省のがん教育目標を踏まえて、上記3つのテーマをもとに、子どもたちにとって大切な「生きる力」を伝えます。担当の先生との話し合いを重視し、児童・生徒の皆さんの雰囲気大切にしながら、伝わる言葉でお話しします。



## 3度の乳がんが教えてくれたこと ～今を笑顔で生きる～

カギさん 乳がん 罹患年齢：35歳・42歳・48歳（現在40代）

### 伝えたいメッセージ

がんであってもなくても、1度しかない人生です。家族や仲間とのつながりを大切に、今を笑顔で、楽しんで生きていきましょう。

### 講義内容

- ・突然のがん告知（状況と心境）
- ・「がん＝死」ではない
- ・私と乳がん①②③（3度の乳がんの治療・心境）
- ・乳がんが教えてくれたこと
- ・人生におけるピンチの乗り越え方
- ・「命」「時間」「家族」「仲間」の大切さ
- ・今を笑顔で生きることの大切さ



## 若天性乳がんを経験して

カチさん 乳がん 罹患年齢：32歳（現在30代）

### 伝えたいメッセージ

がんになる前に知っておいてよかったこと、知っておきたかったこと、がんになって感じたこと、学んだこと、いろいろな気づきがありました。皆さんがより良い毎日を過ごしていくためのお役に立てば嬉しいです。

### 講義内容

- ・とりあえずネット検索！ではない、正しい情報収集と知識の大切さ
- ・意外と元気な闘病生活。もしかしたら身近にがん患者はいるかもしれない
- ・「助けて！」は恥ずかしいことじゃない
- ・家族や友人ではなくても、頼っていいし頼らせてあげられる
- ・意識して考え方を変えてみると毎日が変わる
- ・病気になっても自分の人生だから自分で考えて自分で決める
- ・今の経験の積み重ねが将来の自分を助けてくれる



## 強く在れ

カトウさん 軟骨肉腫 罹患年齢：45歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

困難でも勇気を持って立ち向うこと。人の力のありがたみと感謝の言葉は伝えること。ヘルプマークを持って生きる人に力を貸してくださいね。

### 講義内容

- ・軟骨肉腫について
  - ・左踵広範切除し踵（かかと）を失う。身体障がいを持つ
  - ・がん罹患し障がいを持って、日常に戻り、仕事と治療の両立をしている
  - ・主治医の言葉「すべてが終わったわけではない。新しく造り直す」
  - ・希少がんゆえの孤独
  - ・困難でも臆することなく、強く、戦え。行動することが大事
- ※目的と対象年齢をご教示いただき「私の場合」でストーリーをお伝えします



## 今、がんの私から伝えたいこと ～3つのやってみよう～

キリュウさん 乳がん 罹患年齢：36歳（現在30代）

### 伝えたいメッセージ

自分、そして大切な人などに、いつ舞い降りてくるかわからない「がん」という人生のピンチ。その時に思い出してみしてほしいことを3つお伝えします。

### 講義内容

- ・治療中、諦めずにチャレンジして得られたこと
- ・人からかけられた思いやりの経験談
- ・正しい知識、信頼できる情報を調べることの大切さ
- ・身近に「がん」が舞い降りてきても、恐れすぎず、今その時を生きることの大切さ
- ・がん経験を通して伝えたい、3つのメッセージ
  - ① 考えて選んでみる ～自分のやりたいことは何？～
  - ② 調べてみる ～やりたいことに近づくため、自分にできること～
  - ③ 想像してみる ～がんになって感じた、思いやりって何か？～



## がん検診の大切さ

クリヤマさん 子宮頸がん 罹患年齢：29歳（現在30代）

### 伝えたいメッセージ

早期発見・早期治療は多くのがんにとって重要ですが、その中でも特に、子宮頸がんのがん検診の大切さを伝えたいです。

### 講義内容

- ・がんに気付いたきっかけ
- ・まさか自分ががんになるなんて
- ・「かわいそう」と思われたくないから、周りには言わなかった
- ・HPVワクチンについて
- ・がんになったとしても、元気に暮らしている人もいます
- ・早期発見、早期治療が大切



## 頑張っている自分に、100点満点をあげよう

コバヤシさん 悪性リンパ腫 罹患年齢：44歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

生きてると、思ってもみないことに遭遇します。もうダメかも、とつらい気持ちになってしまふことにも出会ってしまう。そんな時こそ、自分を認めて、周りに甘えて助けを求めているんだ！そんな思いを伝えたいです。

### 講義内容

- ・病気になることは、特別なことじゃない。特別な人間なんて、いない！
- ・「つらい時は、弱音をはいて人に甘えてもいいんだ」という気持ち
- ・特別扱いされないことで、心の緊張がほぐれた
- ・病気になった自分も、自分。全部を受け入れたら、前向きになれた
- ・“ダメな人間”なんて1人もいない！がんばっている自分に100点満点を！



## がんと共に歩いていくこと。10代での経験が今を支えている

サクラバヤシさん 乳がん 罹患年齢：35歳（現在40代）

### 伝えたいメッセージ

AYA 世代（15～39 歳）のがん。もし自分や、身近な人ががんになっても、味方がいる、居場所がある、今のあなたが、未来の自分を助けてくれることもある、ということをお伝えします。

### 講義内容

- ・35歳で若年性乳がんになったこと
- ・子どもたちと一緒に向き合った治療生活
- ・友だちや仲間は、いくつになってもできる
- ・アニメから教わった、想いをつないでいくこと
- ・たった1人のためでも行動したい
- ・迷いながらもがきながらも、がんと共に生きていく



## がんの人を支えるために私たちができること

シモサワさん 乳がん 罹患年齢：53歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

今まで通りの関係でいてください。その上でたくさん助けてください。これが、がんの人の願いであり、健康な皆さんにできることだと思います。

### 講義内容

- ・私の経験を通して
- ・がんはどのように発見されたのか
- ・がんになり傷ついたこと
- ・どのような治療をし、結果、どのような生活に変わったのか
- ・私たちにできること（手袋を使って実際に抗がん剤の副作用の体験ワークショップ。どうすればがんの人を支えられるのかディスカッション。がんだから、がんでないからでなく、両者が歩み寄る社会をイメージします）



## がんになって知ったこと ～認め合って共に生きる～

スギヤマさん 乳がん 罹患年齢：42歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

2人に1人ががんになる時代。がんイコール死ではないこと、身近なこととして自分や周りの人たちのことを考えながら聞いていただけると嬉しいです。

### 講義内容

- ・まさか自分ががんになるなんて、思いもしなかった
- ・人の優しさ、思いやりに支えられてきた
- ・その反面、人の言葉に傷ついたり、生活する中で困ったことも…
- ・健康でいるのは当たり前のこと？
- ・がんになっても、自分らしく輝いて生きること
- ・がんと向き合う中で見えてきたもの
- ・大切な人たちと、共に生きる



## がんを通して知った 寄り添うことと信じること

スズキさん 乳がん 罹患年齢：44歳（現在40代）

### 伝えたいメッセージ

あなたが考える「人に寄り添うこと」というのはどんなことですか？私は、自分のがん経験と当時中学生だった娘が教室に入れなくなった出来事から、「人に寄り添うこと」は何か？を一緒に考えていきたいです。

### 講義内容

- ・身体の異変に気付きながら、病院へ行くのを4カ月先延ばしにした理由
- ・がんが分かるまでの心の葛藤と、その時の周囲の寄り添い
- ・抗がん剤治療中、想像以上につらかったこと
- ・落ち込んだ時にありがたかった、信じて見守る家族の支えについて
- ・当時、中学1年生だった娘が教室に入れなくなり、私は経験を生かし寄り添う
- ・声をかけ過ぎて娘を傷つけ、寄り添うことの難しさを実感
- ・娘が自分らしさを取り戻す過程に触れ、生きづらさを抱える同世代の子どもたちが寄り添うことを自分のこととして考えられるようにしたい



## これまでとこれから ～小児がんを経験して～

ソノダさん 小児がん 罹患年齢：2歳（現在30代）

### 伝えたいメッセージ

学生時代はつらいこともありましたが、病気や障がいがある人として、病気や障がいがあったとしても、友達を大切にしてほしいということをお伝えします。

### 講義内容

- ・あなたにとって、「普通」って何ですか？
- ・発見のきっかけ
- ・がんと診断された時の家族の気持ち
- ・治療後の生活
- ・学生生活どういうふうに通った？その時の気持ち
- ・社会人になって
- ・生活への影響
- ・支えになったこと



## がんになっても私は私。自分らしく生きる

タケダさん 乳がん 罹患年齢：52歳（現在60代）

### 伝えたいメッセージ

自分らしく生きることは自分のことも他人のことも大切にすること。人とのつながりを大切に、今自分ができていることを考えてみてほしいです。

### 講義内容

- ・がんは誰もがなる可能性がある病気。がんになるのは誰のせいでもない
- ・がんになっても動揺しないために、正確な情報を見極め、正しい知識を身に付ける力をつけること
- ・私の体験として、乳がん罹患から治療・経過・その間の身体と心の持ちようの話
- ・長期にわたるがん治療を乗り越えるには周りの人の支えも必要。そして、自分を見失わないこと
- ・そのためには何をしたらいいのかを一緒に考えたい
- ・私の場合は「笑顔を忘れない」「自分らしく生きる」「感謝」そして「無理をしない」





## 若年がんを経験して、生きていくということ

タワダさん 甲状腺がん・悪性リンパ腫 罹患年齢：16歳・25歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんは特別な誰かの病気ではありません。がんの経験を聞くことで、「自分事」と身近に捉え、考えるきっかけにしてほしい。若くしてがんになったことで、想像していた人生とは違いましたが、思いがけない新しい希望も見つけました。

### 講義内容

- ①わたしの病歴  
甲状腺がんで手術、血液がんの悪性リンパ腫で放射線、抗がん剤治療を経験
- ②若年がんならではの問題点  
進学や就職、結婚など人生の変化が激しい時期のがんや後遺症との向き合い方
- ③患者経験を生かして  
仲間を得たことで力を得ることができた、経験は財産になる



## がんとの向き合い、寄り添うために

ナカヤマさん（患者家族） 胃がん（母）

### 伝えたいメッセージ

家族や身近な人ががんになったと知った時、頑張り過ぎず、何も特別なことをしなくても一緒にがんに向き合い「寄り添う」気持ちが大切だということが伝わるとうれしいです。

### 講義内容

- ・がんについて正しく理解できるようにする
- ・「早期発見・早期治療」のために必要ながん検診
- ・がんを予防するために、今から心がけておくこと
- ・健康と命の大切さについて主体的に考える
- ・がん患者の思いや、接し方、寄り添うことの大切さを知る
- ・誰もが暮らしやすい社会を考える



## なったらなっても ～16歳でがんになってから～

ハガさん 急性リンパ性白血病 罹患年齢：16歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんに対してのイメージを受けとめながら、少しでも正しい知識と理解を持ってほしいです。限りある時間、日常生活の中でさまざまな人たちに助けられているということをお伝えします。

### 講義内容

- ・16歳（高校1年生）の時に発病、2年留年して復学
- ・治療で一時的に容姿が変わった状況で、通院しながら学校へ通う
- ・2歳年下の同級生や先生との学校生活での苦労とうれしさ
- ・遅れても、障壁があっても、自分を取り戻せること
- ・何気ない日常に周囲の助けがあることの気付き
- ・がんでも生きていられること
- ・自分自身を大切にしてほしいという思い



## 今できる方法を考える ～がんとオストメイトになった夫～

ハシモトさん（患者家族） 直腸GIST（夫） 罹患年齢：47歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

今できる方法を考えることで困難を乗り越えられるかもしれません。希少がんとオストメイトの夫が、家族と前を向いて歩く話を通じて、諦めないことをお伝えしたいです。

### 講義内容

- ・希少がんの GIST 患者でオストメイト（人工肛門・人工膀胱）の夫の話
- ・さまざまな葛藤を乗り越えて家族と共に前向きになっていく過程
- ①クイズ形式で自己紹介
- ②がんとオストメイト：「自分ならどうする？」と児童・生徒の皆さんに語りかけながら話を進める
- ③まとめ：困難な時に、今自分ができる方法を考えることを伝える



## 今、知っておこうがんのこと ～後悔しないために～

ハセガワさん 肺がん 罹患年齢：39歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

もし自分ががんになったとき慌てないために、もし友人や大切な人ががんになったとき支えられるように、今知っておくべきことがあります。自分や周りの人を大切に生きてほしいと思います。

### 講義内容

- ・振り返ってみると、がんにかかってから初めて見えた景色がある
- ・悪いことも良いことも両方
- ・「がん＝死」ではない
- ・がんの知識が偏っていて人を傷つけることがある
- ・人の優しさ、家族のありがたさ
- ・たばこがいかに人の人生を狂わせるか…
- ・がんになっても自分らしく生きようと思えば、いつでもそう生きられる
- ・がん教育の目標をしっかりと見据え、困難に向き合う中で感じた思いを伝えたい

ご依頼の講義内容に基づいて、最適な外部講師の人選を行います。

丁寧な打ち合わせを大切にしていますので、ぜひご要望をお聞かせください。





## 生きるちから

ハラコさん 骨髄異形成症候群 罹患年齢：57歳（現在60代）

### 伝えたいメッセージ

「生きるちから」とは何だろう？私たちの人生で予期せぬことはたびたび起こります。その時、どう捉えて動くか。心の持ちようで何かが変わるとしたら、いま何ができるだろう。

### 講義内容

- ・ 仕事に空手と体力自慢で突っ走っていたある日、体に起きた異変
- ・ 血液のがんという診断を受けて感じたこと
- ・ つらかったことより楽しかったことの多い入院生活
- ・ 献血と骨髄ドナーのこと
- ・ 「生きる」という恩返し
- ・ 足し算で生きる



## がんを経験して気が付いたこと

ヒラツカさん GIST（消化管間質腫瘍） 罹患年齢：38歳（現在40代）

### 伝えたいメッセージ

健康の大切さ（身体を大切に）、思いやり（相手の気持ちに立って考える）、ありがたい気持ち（毎日の生活は当たり前ではない）という3つのテーマを、希少がんの経験を通してお伝えします。さまざまな経験は、その先に向かう力になります。

### 講義内容

- ・ 希少がんとは（1年間に新たに診断される患者さんが10万人に1人）
- ・ まわりに同じ境遇の人がいない時のつらさや不安について
- ・ 自分の気持ちを誰かに相談する勇気
- ・ 再発と転移で抱えた思い、もらった思いやりを誰かに返していく
- ・ 病気を自分のこととして受け止め、治療しながら生きていく決心
- ・ 今の時間を大切に



## 未来からのエール

フクダさん 乳がん 罹患年齢：35歳（現在40代）

### 伝えたいメッセージ

子どもを授かり喜びと希望に満ちあふれていたある日、突然のがん告知。がん治療と命の誕生に向き合った経験を通して、行動が新しい扉を開ききっかけになるということをお伝えします。

### 講義内容

- ・ 妊娠中のがん告知
- ・ どん底からの希望
- ・ 正しい知識は必ず味方になってくれる
- ・ つらいことや悲しいことも知らず知らずのうちに乗り越えてきたはず
- ・ 正しい情報を探して冷静に行動しよう
- ・ 今の日常に感謝しよう
- ・ 過去の自分と今の自分を比べ成長している部分を見よう



## 母さんの乳がん 子どもたちと向き合う親のがん

フジワラさん 乳がん 罹患年齢：45歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんだけでなく、生きているといういろいろなことが起こります。そんな時には、今できることを考えてほしいです。今を精一杯生きて、生きる力を身に付けてほしいと思います。

### 講義内容

- ・ 自己紹介（アイスブレイクを兼ねて）若いころの仕事や家族の話
  - ・ 乳がんの発見の経緯（しこりを放置、友人に勧められてクリニックを受診）
  - ・ がんの告知を受けた時の気持ち（家族への想い、息子たち（当時から3・小6））
  - ・ がん治療、抗がん剤治療時の脱毛の様子（写真あり）
  - ・ 親のがん、子どもたちの生活（母親へのサポートや思いやり）
  - ・ しこりがあるのに放置していた私に、病院へ行くように説得してくれた友人
  - ・ 知識を持つことで、また声を出し伝えることで誰かを助けられる
- ※児童・生徒の皆さんと一緒に考える時間にできればと思います。



## がんになっても慌てないために

ホンダさん 乳がん 罹患年齢：47歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

がんは早期発見なら9割の人が治るといわれる時代です。検診の大切さと、がんの経験を聞いて、自分事として考えてもらうきっかけにしてほしい、また、毎日を大切に生きてほしいと思っています。

### 講義内容

- ・ 家族のがん
- ・ 早期発見のために大切な検診
- ・ 私のがん
- ・ 家族ががんになるとどんな気持ちになるのかな
- ・ がんになって気が付いたこと
- ・ がんになるのは怖いけど、目指すは早期発見
- ・ 毎日を大切に、今の自分にできることを



## 生きるって素晴らしい

マエノさん 乳がん 罹患年齢：50歳（現在60代）

### 伝えたいメッセージ

人生のどん底を2度味わった自分。多くの支え・愛の中で生かされている自分を感じた時、苦難が生き抜く力・希望に変わりました。つらいことも経験の全てが、人の役に立つ無限の可能性を秘めている自分の存在に、自信を持ってほしいです。

### 講義内容

- ・ 乳がんの告知と心の葛藤
- ・ 乳がんの治療と副作用
- ・ 乗り越える力となったのは、家族や多くの支えのおかげ
- ・ 新たな試練がおそった時に、今までのすべての経験を生かせる出会い
- ・ つらいことも、お役に立てる宝になると思った時、生きる希望がわいてきた
- ・ 人は1人では生きていけない。支え合い、心と心がつながっている
- ・ 命も大いなる力とつながっている、と感じられた時に、心が強くなった
- ・ 生きている今の自分は、お役に立てる無限の可能性のあることを信じてほしい



## 家族ががんになって ～治療中の寄り添い方～

マスママさん（患者家族） 食道がん（夫） 罹患年齢：71歳

### 伝えたいメッセージ

家族として、治療中の寄り添い方をお伝えします。体験してわかること、生の声を聞いてください。

### 講義内容

- ・ 2人に1人のがんにかかると夫が…
- ・ 仕事が支えた、「生きる」ということ
- ・ 会話に注意して生活する中で戸惑ったこと
- ・ 治療中の夫から気付かされた「ありがとう」のことは
- ・ 痛みは分かち合えないもの



## がんを経験して気付いたこと

マツザワさん 乳がん 罹患年齢：54歳（現在60代）

### 伝えたいメッセージ

人生最悪とも思える出来事。がん経験 をどう生きるかは自分次第です。新しい自分の発見や、新たなつながりを作ることができるかもしれません。

### 講義内容

- ・ 「がんにかかってもおしまいじゃない」 がんと共に生きる時代
- ・ 「ひとりじゃないと思えることが心の支えに」 がんを経験して得た新しい出会い
- ・ 「何かできることがあるはず」 準備する心は未来を変える



## 20代でがんになって

ムライさん 大腸がん 罹患年齢：25歳（現在30代）

### 伝えたいメッセージ

がん患者が抱えるさまざまな悩み“トータルペイン”について、知ってもらいたいと思います。自分で治療を決めることの難しさと大切さについて一緒に考えていきましょう。

### 講義内容

- ・ がんとはどのような病気か ※科学的知見から説明します。
- ・ がんの告知時に、私と家族がどのように感じたこと
- ・ がんの手術および抗がん剤治療時に、感じた生活上の困難について
- ・ 病院以外でも行うことができる“医療”について
- ・ 自分で治療を決めることは、誰かに治療を決めてもらうことよりも難しいこと
- ・ 難しくてもなお、自分で決めることが大切であること



## がんになったとき、治療、その後 ～未来へ生きる皆さんへ～

ムラカミさん 乳がん 罹患年齢：36歳・55歳（現在60代）

### 伝えたいメッセージ

突然やってきた1回目のがん、19年過ぎてまた来た2回目のがん。自分の経験から、自分や周りの人ががんになった時、知っていてほしいこと、これから未来に生きる皆さんに希望をもって生きてほしいことを伝えたいと思います。

### 講義内容

- ・ がんにかかってから、初めて知ったことや考えたことが多くある
  - ・ 2回のがん治療と現在までの振り返り
  - ・ 「がんとはどんな病気？治療は？その後どう生きる？」
  - ・ 「同じ病気の仲間との出会い」
  - ・ 「そのとき家族・周りの人はどうしたらいい？」
  - ・ 「未来はとても明るい」
- ※自分のがん経験と、そこから学んだことを伝えたいと思います。



## 人生の選び方 ～自分の答えを信じる～

ヤハタさん 乳がん 罹患年齢：53歳（現在50代）

### 伝えたいメッセージ

人生は選択の連続ですが、がんの治療となると選択するのが難しいです。どちらを選んでもつらく、正解はなく、自分で決めるしかありません。自分の出した答えを信じて、自分を信じて、人生を歩んでいきたいです。

### 講義内容

- ・ 乳がんの発見と治療の経過
  - ・ 抗がん剤の副作用のこと
  - ・ 治療の選択で悩んだこと
  - ・ 選択するまでの情報収集や相談、自分の気持ちと向き合ったこと
  - ・ 情報を選ぶ力、相談する力、自分を信じる力が大事だと伝えたいです。
- ※人生の選択で悩んだときに思い出してもらえたら嬉しいです。



## あるがまま

ヤマネさん 直腸・大腸・小腸がん 罹患年齢：39歳（現在70代）

### 伝えたいメッセージ

“がん”は怖がらなくてもよい時代。障がいがあろうと、“がん”と共に生きることになろうと、「あるがまま」に受けとめ、今を大切に生きることをお伝えします。

### 講義内容

- ・ オストメイト、ストーマについて
- ・ 排泄の悩みや失敗は家族にも話せないけれど…仲間と笑い飛ばし元気になる
- ・ 排泄は命にかかわる大切なこと
- ・ リンチ症候群（遺伝性の大腸がん）、子、孫…とがんが発症する可能性
- ・ 私にできること：情報収集、学び、伝える
- ・ 「あるがまま」に受け止め、家族、娘、仲間に支えられ笑顔になれた





## 今、大切にしていること ～人生1度きり～

ヨシダ (ク) さん 乳がん 罹患年齢：41歳 (現在50代)

### 伝えたいメッセージ

今、大切にしていることは何ですか？  
「いのち」「時間」「人の温かさ」そして周りが大切に思ってくれている「あなた自身」を大切に生きてほしいです。

### 講義内容

- ・「がん」のイメージ
- ・乳がんと言われて
- ・治療中に起こったこと
- ・がんになってからの生き方
- ・「がん」をテーマに、自分が困難に出会った時に本当に自分にとって大切なものは何かを考える時間を共有したい



## がんは嫌だが役にも立つ

ヨシダ (コ) さん 卵巣がん 罹患年齢：38歳 (現在30代)

### 伝えたいメッセージ

人生にはさまざまなライフイベントがあります。がんもそのうちの1つ。  
正しい情報を得て決断したり、時には周りに相談しながら自分オリジナルのキャリア (人生) を紡いでいきましょう。

### 講義内容

- ・自己紹介
- ・卵巣がんのこと
- ・治療の選択ってどうするの？
- ・治療費を助けてくれる日本の制度のありがたさ
- ・みんなが実行できる、苦しんでいる人たちへの働きかけのやり方
- ・生活はどう変わっていったか、がんを見つけてもキャリアは紡いでいける
- ・大人もがんのことを知らない人が多い。経験したことを伝え社会を変えていく

がん経験者やその家族は

子どもの成長を見守る親であったり仕事をしていたり

皆さんと変わらない日常生活を送っています。



「がん教育」を共に作るにあたり、よくある質問をまとめました。  
ご依頼の際の参考になさってください。



### Q. 授業枠や内容について

日時や所要時間、人数など授業の進め方を選べますか？

A. はい、選べます。

学年ごと・クラス単位、日程や時間などをお聞かせください。また、講義へのご要望を伺い、それに適した外部講師を選定いたします。必要に応じて複数の講師による講義も実施可能です。



### Q. 講師料や交通費について

講師への謝礼や交通費はかかりますか？

A. 年度によっては講義費用と交通費を頂戴することがあります。  
詳しくは県がん連がん教育事務局にお問い合わせください。



### Q. 打ち合わせについて

打ち合わせはどのように進めますか？

A. 実施前に打ち合わせをさせていただきます。  
対面・オンライン、どちらの方法にも対応いたします。  
必要に応じて1～2回程度の打ち合わせをお願いしています。

#### 打ち合わせの目的

1. 関係作り (外部講師と学校側、お互いの顔が見える関係作り)
  2. 授業内容の検討 (ご要望に沿った授業の組み立てと、不安・疑問点の解消)
  3. 配慮事項の確認 (それぞれの教育現場に合わせた配慮の検討)
  4. 授業で使用する機材やツールの確認
  5. 授業に使う資料の共有 (当日までに双方で確認)
- ※ 必要に応じて随時メールなどでフォローさせていただきます。



## よくある質問 (Q&A)



**Q. 講義の内容について**  
怖い話や不安を感じる話をすることはありますか？

A. ご安心ください。怖さを強調したり、不安をあおるのではなく、「自他の健康と命の大切さを主体的に考えることが充実した人生につながる」という積極的なメッセージを含むよう心がけています。講義は「外部講師を活用したがん教育ガイドライン」（文部科学省）に準拠しています。



**Q. 生徒からの質問について**  
講師の方に質問をしてもよいのでしょうか？

A. 大丈夫です。講義を行う講師は研修にてQ&Aの対応を学んでいます。特に、経験談に対するご質問については、個人の経験をベースに誠意をもってお答えいたします。また、質問への回答の他、ワークショップや話し合いなどにも臨機応変に対応し、児童・生徒の皆さんの幅広い興味にお応えしています。



**Q. 「配慮」について**  
身内ががんに罹患した生徒がいるのですが

A. 共に授業を作り上げる中で、相談しながらその場に適した配慮を心がけています。児童・生徒の中に小児がんの当事者、家族をがんで亡くした、またはがん患者がいるなどの状況が把握できる場合はもとより、把握できない場合についても、十分配慮して対応しています。

### 配慮の一例

- ・ 外部講師によるがん教育の実施を保護者へ周知し家庭からの情報を得る
- ・ 該当する児童・生徒がつらい思いをしないような工夫をする



その他、ご不明なことがあればお気軽にご連絡ください

お問い合わせ先: 県がん連 がん教育事務局 メール: info@k-kgr.com

## がん教育のお申し込み

■ お申し込みはこちら

フォーム <https://forms.gle/snQb35MEfswPuVCv8>

メール [info@k-kgr.com](mailto:info@k-kgr.com)



ご依頼はフォーム、もしくはメールでご連絡ください。

メールでお申し込みの場合は、学校名、対象学年・人数、科目名、目的、実施時期、授業に対するご要望、ご担当者名・ご連絡先(電話番号とメールアドレス)をご記入ください。

## ハンドブックのPDFのダウンロードについて

当ハンドブックは、県がん連の WEB サイトからもダウンロードいただけます。

<https://www.kanagawa-kenganren.jp/>

がん経験者外部講師を活用するがん教育ハンドブック  
知るからはじめるがんのこと ～未来のために伝えたい～



## 神奈川県がん患者団体連合会(県がん連) 加盟団体

あけぼの神奈川

おしゃべりバティー

患者会「コスモス」

一般社団法人 がんと働く応援団

一般社団法人 グループ・ネクサス・ジャパン

相模原協同病院がん患者会「富貴草」

若年がん患者会ローズマリー

聖マリアンナ医科大学病院 乳がん体験者の会「マリアリボン」

頭頸部がん患者と家族の会「Nicotto (ニコット)」

NPO 法人 肺がん患者の会ワンステップ

ピアサポートよこはま

一般社団法人 ピアリング

NPO 法人 Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA

GISTERS 神奈川



<表紙写真>  
母親のがん治療中に誕生した男児