

調布市『いのちと心の教育』月間の取り組み

調布市の小・中学校は、平成24年12月に市内小学校で発生した事故を風化させない取組として、毎年12月を「いのちと心の教育」月間と位置付け、自他の命(いのち)を大切にし、一人ひとりの違いを認め合う道徳授業の充実を図る取組や、児童・生徒が食物アレルギーについて正しく理解を深める取組を行っています。

各小・中学校では、この取組を通して、豊かな心と健やかな体を育む教育活動に取り組んでいます。

また、教職員に対しては、食物アレルギーに対する認識を深め、未然防止の取組や緊急時の適切な対応法を習得するための研修を行っています。

本校でも、『命の大切さ』について、全校朝礼での校長の講話、NPO 法人がんノートから講師の方をお招きし、「がん」を通して命について考える授業を全学年対象に実施しました。

1987 年大阪府出身。立命館大学卒。34歳。NPO 法人がんノート代表理事。
25歳で「胚細胞腫瘍（胎児性がん）」という希少がんを患い、3ヶ月の抗がん剤治療、2度の手術を受ける。約2年後に再発し手術を受け、現在は経過観察中。
闘病中に、同世代の患者の情報を探したが、国内でがん診断される人の内、10代後半～30代は2.5%で患者が少なく情報が不足していることや、がん患者は闘病し、その後も生きていくために家族、仕事、お金などさまざまな課題があることに気付く。そのような自身の経験から、医療情報以外の「患者側の情報」も大切だと考える。

そこで、いま悩んでいる患者に適切な情報を届け、少しでも前向きになるきっかけをつくりたいと思い、がん経験者へのインタビューを行い(出演したがん経験者は400人を超える)それをYouTubeで生配信する番組「がんノート」を2014年から始動させている。世界最大級のがん患者インタビュー番組となっている。

現在は、国立がん研究センター企画戦略局広報、東京医科歯科大学特別講師がん教育ゲスト講師、厚生労働省「がんとの共生のあり方」検討委員や「がんの緩和ケアに係る部会」検討員なども務めている。



健康に関する正しい知識を身につけることは、人と人とを結びつける上で大事なこと。自分の命も他者の命も大切にする♡

講師紹介

坪内朱音さま

1991 年宮城県仙台市出身。Aflac 経営管理部 人事総務課 主任。中学3年生、14歳で鼻咽頭がんを罹患。慢性腎不全などの晩期合併症と向き合いながら大学に入学。卒業後は精神科の看護師として4年間勤務。コロナ禍を機に、アフラック・ハートフル・サービス株式会社に転職。2025年7月から若年性がん患者団体「STAND UP!!」の代表になり、0～39歳でがんを罹患された方への情報発信やがんの啓発、交流の場の提供を行っている。

2025.12.16 5,6 時間目

NPO 法人がんノート代表理事 岸田徹氏

「がん教育いのちの授業」

手術後、呼吸が苦しくなったときに死を覚悟した。僕はそのとき思った。「もっと親孝行したかった」「友達に恩返しがしたい」「今まで自分のために何もしてこなかった。自分のやりたいことを大切にしたい」そんな感情が溢れ、自分のやりたいこと=人(がん患者)のために役に立つこと。

具体的に必要な情報を届けるため、そのことにより世の中ががん患者にとって生きやすくなってほしいと願い『がんノート』を発足させた。

講師紹介

岸田徹さま

大切にしているのは笑顔です。そう思わせてくれたのは骨肉腫を患い23歳で亡くなった原澤つぐみさんです。つぐみさんは「涙することはあるけど、それと同じくらい笑うこともある。幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せ」と語っていました。「笑うから今を幸せだと、瞬間を生きられるんだと思って、自分もそれから笑いを意識するようになりましたし、がんになっても笑って輝ける社会を作っていきたいと思います。

幸せだから笑うのでなく

笑うから幸せ♪



がんになるとマイナスに気持ちになってしまふ。でも今をプラスに生きていきたい周りの人がネガティブなことを一切言わなかったことに救われ、その人達の気持ちを大切にしたいと考えるようになった。





AYA世代の がん患者 の定義



友人の言葉

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから



15 歳以上 40 歳未満のがん患者（治療終了後のがん患者、**AYA世代**にある小児がん経験者も含む）これらの社会で未来を担うべき人たち（いわゆる若年がん患者）が、がんになるということが、学業、仕事、結婚子育てに与える影響は大きく、新がん対策推進計画にもこれらの患者への支援強化がうたわれている。

Think Big 大きく考えろ という友人の言葉が支えに...

「がん＝死」というイメージを持つ人はまだ多いと思いますが、医療の進歩に伴い治療をしながら、あるいは治療を終えて、生活を続けていく人はたくさんいます。経験者の声は、きっとそういう人たちの役に立つと信じています。

僕自身は、治療中に友人の言葉に支えられました。入院中、お見舞いに来てくれた人たちに一言書いてもらう「お見舞いノート」を作っていたのですが、その中に「Think Big (大きく考えろ)」という言葉がありました。「人生90年、100年という時代、がんになったことは大変なことだけど、今は、長い人生のうちのほんの一点。大きな視点で、長い目で物事を考えよう」というメッセージが込められていて、この言葉に僕はすごく救われました。僕は、それから「今、治療で辛くても長い人生でみたら一時的なものなのだ。今を乗り越えて頑張ればまだまだ先はある」と考えるようになりました。

また、活動をしていくなかで「**頼ることも愛情**」と言っていた患者の友人にも出会いました。周囲の心配や愛情は、うれしい反面、特に AYA 世代では重荷に感じることも多く、僕も親や友人に甘えづらい時期もありました。でも、「頼ったり、甘えたりすることも愛情」というこの言葉はその通りだと思いますし、AYA 世代のがん患者さんにこそ「みんなを頼っていいんだよ」ということを知ってもらいたいと思っています。

Q: 1年間でがんと診断された人数

A: 100 万人(富山県、山形県の人口ほど)

Q: 5 年生存率

A: 65% (がんの部位やステージにより異なる)

岸田さんは首だけでなく、全身にがんが転移していると宣告されたにも関わらず 5 分 5 分、50%と伝えられたことや、病院の先生や看護師さんが患者一人一人に丁寧に向き合ってくれたことで前向きになれたと話す。

Q: がんになる原因が遺伝である確率

A: 5% 遺伝は防げないが、それ以外が原因であれば、生活習慣を見直すことで防ぐことができる。がん細胞と戦う免疫(細胞)力をアップさせる。

アフラックのコマーシャルのアヒルは本物かCG か人形か...ここだけの話



がんの基礎知識

