

甲府市立北東中学校
「命の尊さを考える授業」
～体験談から考えるがんのこと がん予防について～
2014年10月18日

- 自分はまだ中学生だから「がん」とはほど遠いと思っていたが、今からでもがんにならないために備えていくことは、必要不可欠であると思った。とくに、日本では2人に1人、山梨県では1年5,448人（甲府全校生徒にあたる）もがんを発症しているという状況を知って、とても恐ろしく感じた。一度がんになってしまうと、手術、抗がん剤治療、放射線治療などをやらざる終えないし、つらい治療へとたえていかなければならないし、周囲の人への迷惑もかけることになる。だから私は、がんにならないよう今日教わったがんへの予防、タバコは吸わない、塩辛いものは食べすぎない、食事バランスよく、適度に運動をし、お酒も飲まず、今のままの体をずっと保っていけるようにしたい。もしもがんになってしまったときは、“ピアサポート”仲間と支え合って生きていきたい。また、もし体に異常を感じたらすぐに受診してがんの早期発見につとめたい。なぜならその早期発見が“生きる”ことにリンクしているから。つらいがんとの闘いを乗り越えた清水さんは、本当にすごいと思う。“未来の自分をつくるのは今の自分”その通りだと思った。とても考えさせられる講演会だった。
- 今、日本では2人に1人の割合でがんになると知って、がんはとても身近な病気なんだと感じさせられた。「がんを克服できたのは、周りの人の支えがあったから・・・周りの人に感謝」というお話をきいたとき、私はがんではないけれど、いろいろなところで周りの人に支えられているので、私もしっかり感謝しなければと思った。私の周りにがんの人はいないけれど、いつなるのかわからないので、もしそういうことがあったら、「病気は誰のせいでもないんだ」と思い、たくさん支えたい。
また、「がんは予防できる病気」なので、未来の自分のために、今、健康な体をつくり、自らの命、また周りの人の命を大切にしていきたいと思った。
- 私は遺伝や生活習慣等からがんになる可能性は低いと信じていました。又、がんの人を中心とするテレビドラマやテレビ番組を見ていてめずらしい病気だと勘違いしていました。まさか2人に1人がなること、県内で1年間に5,448人癌のがん患者がいることは思いもしませんでした。そのがんになった清水さんの講演で最も心に残った言葉は、－未来の自分をつくるのは今の自分－です。将来の夢というのもなりたいたいといくら願っていても今の自分が努力しなくてはなりません。つまり未来を見るより今を精一杯生きることが重要だということです。私はこの言葉をこう解釈しました。がんに限らず、将来のために今すべきことは何かを考えて、行動に移したいです。
- 今回のこの講演を聞く前は、ガンはかかったらたいいの人は死んでしまう病気だと思っていた。しかし、話を聞いたことで、ガンは早期発見することによって治すことができること、病気になった人は、辛い思いをしているので周りの人がしっかりと支えてあげなければいけないことがわかった。
また、今回ガンについてくわしく知ることができてよかったと思う。このことを活かして予防していきたいと思う。話の中にあつたがんに対する偏見をなくしていかないとと思った。
もしも身近な人ががんになったら、できないことをしてあげたりして支えてあげ、治療に専念できるようにしてあげたいと思う。また自分たちががん検診を受ける年齢になったら、しっかりと受けて早期発見につなげられるようにしたい。
- ガンについて、とくに乳がんについて全く知識がなかったので、とても分かりやすい解説で、よく知ることができた。
私の母も、40代になってくるので、今回の講演会で教えてもらったことを気にかけて、ガンになるべくならないように、自分も気をつけていきたいと思った。
ゆっくり聞こうと思っていたが、とてもおもしろい（興味深い）内容の講演会だったので、思わず聞き入ってしまった。
今、日本では2人に1人がガンになる時代ときいて、本当にビックリした。
でもガンは、予防すれば、ある程度は防げるので私たちが大きくなった時、そんな時代にならないようにしたい。
- 私の祖父はガンで亡くなりましたが、今回のことをきっかけにおじいちゃんの苦しみがわかったきがした。
自分の命に責任をもち、一日一日自分が何をすることができるのか考え、周りの人が笑顔になれるよう努めていきたい。
がんになる人が少しでも少なくなりますように。
笑顔になる人がふえますように。
- 今回清水美智子さんの講演会は、僕たちの身近にひそむ危険である「がん」についての理解を深められるものになった。常日頃からテレビや新聞などのメディアで伝えられることの多い「がん」。がんのことについて何

も知らないことを改めなければならない。がん。山梨では年間約 5,500 人。二人に一人ががんになるという驚異的な数字がそこにあった。これから先「がん」という病気に対し、何か関わりを持つかもしれない。その中で「がん」に対する偏見をなくしていければと思った。

さらに、がんについての正しい知識を話してくれた清水美智子さんに感謝をしたいと思います。

- 今回のこの講演を聞く前は、ガンはかかったらたいいていの人は死んでしまう病気だと思っていた。しかし、話を聞いたことで、ガンは早期発見することによって治すことができること、病気になった人は、辛い思いをしているので周りの人がしっかりと支えてあげなければいけないことがわかった。

また、今回ガンについてくわしく知ることができてよかったと思う。このことを活かして予防していきたいと思う。話の中にあつたがんに対する偏見をなくしていかないとと思った。

もしも身近な人ががんになったら、できないことをしてあげたりして支えてあげ、治療に専念できるようにしてあげたいと思う。また自分たちががん検診を受ける年齢になったら、しっかりと受けて早期発見につなげられるようにしたい。

- 僕の周りにはがんになってしまった人はいなくて、少し実感がわからないかなあと思っていたが、清水さんの話は自分になってしまったときの実体験で理解しやすかった。

この講演で、今まで意識したことのない「がんの苦しみ」や「周りの接し方」について考える良い機会となった。その中で、がんになっても恐れないこと、周りの人は、普通に接して、でも気はつかうような、そのバランスをわかっていなければならないと思った。

がんは 2 人に 1 人がなる時代。僕たちはがんの苦しさを意識して、がんになってしまった人に対しての接し方をもう少し考えていこうと感じた。

- 僕は 2 人に 1 人ががんになると知ったのは初めてだったのでとてもびっくりした。

病は治らないものがある。その言葉がすごく心にきました。

自分たちの命は自分たちで守らなければならない。あらためて自分の中でそう思いました。

たばこは、中毒性があるものです。タバコは吸っている人は気持ちがよいのだろうが、近くにいる人は決して気分がよいとは限らないと思うので僕は、たばこは吸いたくないと思った。

僕たちは自分だけで生きているのではないのでそのことをしっかりと覚えておきたいです。

- がんというのは良く聞く言葉だったけど、詳しく知っているわけではなかったので、勉強になった。今の日本で高い割合でなるがんは身近なものなんだと分かり、怖いと思った。がんの体験談をきいて、とても辛かったことが伝わってきた。抗がん剤は大変だと聞いたこともあったけど、本当なんだと改めて分かった。治すために、多くの治療があることに驚いた。

がんなどの病気にならないためには、健康な体をつくる必要があるから、気を付けていきたいと思った。でも、気をつけていてもなることもあるので、もし自分になってしまったら、気持ちを切り替えたりして頑張りたいと思った。また、もし身近な人がなってしまったら、清水さんは周りの人に支えられて乗り越えられたそうなので、一緒に話したりするなど、自分にできることをしていけたらいいなと思った。

- 今の日本では 2 人に 1 人の割合で「ガン」になるということに驚いた。山梨県では甲府市の全中学生以上の人数の約 5,448 人が新たにがんになっているという事を初めて知った。清水さんがガンを乗り越えられたのは周りの人々の協力、気持ちの切り替えができたからということになるほどなあと感じた。

自分もがんにならないよう生活のリズムを壊さないようにしようと思った。

楽しい人生を送れるように、この講演で学んだことを忘れないようにしていこうと思った。

- がんという病気はすごく身近な病気だと思いました。ぼくの周りにはいませんが、2 人に 1 人はなるということにびっくりしました。その時に周りの支えが大切という話があり、このことはいつもの生活にも関わることだと思いました。周りに感謝しながら自分のできることがあればやるようにしたいと思います。

人生はいろいろなものでできているので話の中にあつたことをしていきたいと思います。

今回の話はすごい良いものでしたし、人生が楽しくなる話だったのでよかったです。

- 最初清水さんを見た時ふつうの女性だと思いましたが、がんにあつていたと知りビックリしました。この日本では、2 人に 1 人ががんにかかっているのがんが当たり前になってしまい怖いですが、でもがんにかかりやすくしないためには、予防が必要で、例えば検診に行くと塩分をとりすぎないなどです。

がんになってしまったら“もう終わりだ”と思ってしまっても、自分自身の気持ちの切り替えをすると、きっと乗り越えられるんだなと知りました。

大切ないのちを守るために、予防をしっかりとし、どんな時でも気持ちの切り替えをしていきたいと思います。みんながみんな支え合って生きているから、差別という行為をせずに平等にすごしていきたいです。

そして、笑顔を忘れずに生きていきたいです！！

- 「がん」と聞いて、私は「なりたくない」という思いしかないものでしたが、実際にがんになった人の話を聞き、がんとはどんなにつらいものかを知ることができた。
今では2人に1人がなると言われ、もしかしたらいまのままでは自分もなってしまうのでは・・・？と不安を覚えた。私は米が苦手なので食生活的にも危険だと思った。カレーや牛丼など、米が入っていても食べられるものでも少しずつ食べて、栄養を付けていかないといけないのかなと。これからどうしていきたいか考えることもできた。清水さんは悪ふざけしていた小学生の男の子の話をしたとき、自分にできること、だれかのためにできることは？という疑問を投げかけてきた。がんはものすごくこわい。それなのに悪ふざけでああいうようなことを言う子には、ゆるせない、と心から思った。その子だけじゃなく他にもこうやって悪ふざけで言う人がいると思う。そういう子たちに、がんについて教えてあげられるのは、こういう話を聞いた私たちだけだと思う。自分の周りにもしがんの人が出てしまったら、その人を安心させて、看病してあげたいと、この講演を効いて強く思った。
- がんという病気は、どれだけ治すのに時間がかかるということが分かった。
またピアサポーター（仲間を支える人）や、家族や友人に相談をするのは、とても大切なことが分かった。
常に周りの人に感謝の気持ちを持って、生きていきたい。そして、がんなどの病気にならないように毎日の生活に気を配りたい。
- 今日は清水美智子さんの話を聞いてがんのことについて、がんの予防のことについて詳しく分かりやすく話してもらった。まず最初に驚いたことは今の日本は2人に1人の割合でがんになっているということと、山梨県では1年間に5448人も新たにがんになっているということだ。僕の親せきの人もがんになってギリギリ助かったという人もいたので、今後はおじちゃんなどにお酒の飲みすぎを注意したいと思った。また抗がん剤治療の嫌だったところも聞いた。脱毛したり、吐き気がしたりするなど、ますます健康に生活しなくてはと思うようなことばかりだった。たばこもがんの原因で特にたばこのけむりに気を付けなければならないと知った。この話を聞いて、がんは本当に身近にある危険なものだということを再認識することができた。
- ピアサポーターの仕事は身近にあり、驚いた。また、ガンになると、とても大変なんだなという事がよくわかった。がんになってからの自分の不安を細かく教えてくれたので、とても分かりやすくどこががんになると大変なのかという事が十分に理解できた。そして、ガンは2人に1人ががんになるなどのことを聞いて、自分達はガンにはならないなんて言う保証はどこにもないということを知り、少し怖くなった。また、たばこは絶対に吸いたくないと思った。とにかく、たくさんの事を教えてもらい、とても良い授業になった。私もガンに気を付けるようにしたい。
- 悪ふざけで軽々しく「がんになる」と口に出してはいけない理由がはっきりと明確にわかった。どんな時も、家族や友達や仲間は大切だなと思った。仲間がいることで乗り越えられることもあるが、仲間に迷惑をかけたくないという気持ちはよくわかる。私は自分の気持ちを変えることができていると思うから、この講演で言われたことを思いながら生活できたらいいなと思う。