

2 中学校

学習指導要領において**中学校で扱う**がん教育に関連する内容の抜粋です。

中学校〔第2学年〕 教科：保健体育（保健分野）

【中学校学習指導要領】

がん教育の手引き
P94～P98 参照

(1) 健康な生活と疾病の予防

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(ア) 略

(イ) 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける必要があること。

(ウ) 生活習慣病などは、運動不足、食事の量や質の偏り、休養や睡眠の不足などの生活習慣の乱れが主な要因となって起こること。また、生活習慣病などの多くは、適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践することによって予防できること。

(以下略)

■ 内容の(1)のアの(イ)及び(ウ)については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結びつくように配慮するとともに、必要に応じて、コンピュータなどの情報機器の使用と健康との関わりについて取り扱うことにも配慮するものとする。また、がんについても取り扱うものとする。

上記(ウ)については「中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編」に以下のよう示されている。

【解説】

(ア)(イ)略

(ウ)生活習慣病などの予防

㊦ 生活習慣病の予防

(略)生活習慣病を予防するには、適度な運動を定期的に行うこと、毎日の食事における量や頻度、栄養素のバランスを整えること、喫煙や過度の飲酒をしないこと、口腔の衛生を保つことなどの生活習慣を身に付けることが有効であることを理解できるようにする。

㊧ がんの予防

がんは、異常な細胞であるがん細胞が増殖する疾病であり、その要因には不適切な生活習慣をはじめ様々なものがあることを理解できるようにする。

また、がんの予防には、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることなどが有効であることを理解できるようにする。

なお、生活習慣病の予防、がんの予防の内容と関連させて、健康診断やがん検診などで早期に異常を発見できることなどを取り上げ、疾病の回復についても触れるように配慮するものとする。(以下略)

～学習指導要領に関連させてすぐに使える補助教材～

<中学校・高等学校版> がん教育プログラム補助教材（平成29年3月）
株式会社キャリアリンク（文部科学省委託事業）

1 がんとは（発生要因）

がんのしくみ

わたしたちの体の細胞は毎日分裂し新しくなっている 約37兆個

細胞分裂するとき **変異** が起こることがある

修復のしくみが働かないとき

異常な細胞ができる

異常な細胞が増えてかたまりになる

悪性のものをがんという

周りに広がりやすくなり血管などに入り込んで全身に広がる

今、わたしたちにできること

喫煙・受動喫煙・飲酒・食事（野菜不足、脂肪のとりすぎなど）・運動不足など

細菌・ウイルス 生活習慣 遺伝的原因

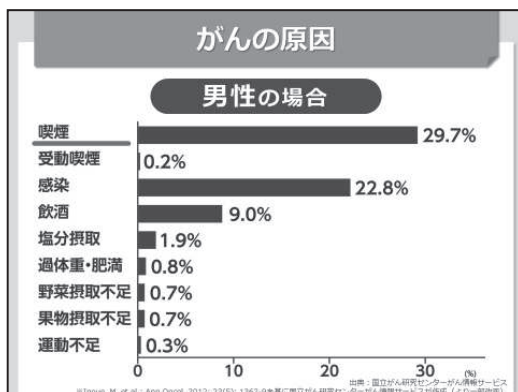
今、自分にできることを心がけることが大切

ふりかえり

- ☑ 異常な細胞のかたまりの中で悪性のものをがんという。
- ☑ がんの原因には生活習慣やウイルスなどがある。
- ☑ 原因がわからないがんもある。

がん教育プログラムモジュール1 「がんという病気」参照

4 がんの予防



ふりかえり

がんの予防に大切なことは

- ☑ 禁煙、節酒、バランスのよい食事、適度な運動、適正体重の維持。
- ☑ 感染検査やがん検診を受けること。

がん教育プログラムモジュール4 「がんの予防」参照

＜指導例③＞ 中学校 単元名「生活習慣病などの予防（がんの予防）」

- 1 対象学年 (2学年) 教科・領域 (保健体育 保健分野)
- 2 指導形態 学級単位
- 3 外部講師 保健師, 管理栄養士

地域の保健師, 管理栄養士と連携してがんの予防等を考える指導例です。



保健師, 管理栄養士

中野市役所 健康づくり課

保健師, 管理栄養士

生活習慣病予防検査の事後指導として、地域の現状や課題、最新の情報などを交えながら、生活習慣病の予防やがん予防等に関連させ、食生活、肥満、運動などの健康指導を地域の学校で行っている。

＜授業の感想＞

- ・がんについて学習する前は正直自分がかかったときのことを考えていませんでしたが、学習した後は考え方が変わって人ごとだと思えなくなりました。がんに対する知識はこれからの生活の中でとても大切だと思いました。保健師さんに分かりやすく説明していただき、がんに関しての理解が深まったと思います。
- ・がんに対する知識や理解がだいぶ変わったと思います。早期発見でしっかり治療すれば治ること、毎年検診に行っていれば早期発見につながることなど検診に行かない大人に伝えたいと思いました。保健師さんに教わることで、よりくわしく、どれだけがんが身近にあるかが知れたのでよかったです。
- ・授業を行う前は、がんは怖いというイメージがあったけど、授業を行った後、がんは早期発見で治る確率が高くなるということが分かったからよかったです。実際にアドバイスを考えるときに、分からないことを聞くことができたから、がんについてや考え方などについてより分かってよかったです。
- ・最初は、がんにかかったら治らないと思っていたのですが、治ると聞いてとても安心しました。他にも自分で思い込んでいたことがたくさんあったので、改めてがんについてしっかりと聞いたのでよかったです。

4 授業の計画（2時間扱い）※外部講師が関わった授業の計画です。

教科等	学習指導要領に基づいた学習内容	講師<評価> 等
保健体育 (1時間)	<p>ア 健康な生活と疾病の予防</p> <p>(ウ)生活習慣病などの予防</p> <p>㊦ 生活習慣病の予防</p> <p><ねらい></p> <p>外部講師からがんに関する地域の現状や課題，最新の情報などについて話を聞いたり，生活習慣に関する知識を使ったワークをしたりすることを通して，がんについて正しい知識と予防について理解する。</p>	<p>学級単位</p> <p>外部講師との TT による授業（保健師1名，管理栄養士1名）</p> <p><知識></p> <p>学習カード</p>
保健体育 (1時間) 本時	<p>ア 健康な生活と疾病の予防</p> <p>(ウ)生活習慣病などの予防</p> <p>㊧ がんの予防</p> <p><ねらい></p> <p>外部講師からがんに対する正しい知識や予防，検診等について話を聞いたことを基に，がん検診を受診しない人に対して，受診しない理由を考え，検診を勧める言葉を言ったり，書いたりすることができる。</p>	<p>学級単位</p> <p>外部講師との TT による授業（保健師2名，管理栄養士1名）</p> <p><思考・判断・表現></p> <p>グループワーク観察</p> <p>学習カード</p>

5 講師と事前打ち合わせのポイント



養護教諭の司会のもと打ち合わせを実施

- ・保健学習で何をねらうかを明確にし，盛りだくさんの内容にならないように注意する。
- ・外部講師に期待することを伝える。
 - 専門知識 ○地域の現状
 - 健康づくりアドバイス 等
- ・養護教諭は連絡・調整（打ち合わせ司会，資料準備）等，教科担任は，授業内容の検討等役割分担をする。

<打ち合わせ参考資料>

※養護教諭が生活チェックカード、事前アンケート、既習事項について資料作成

【健康生活の様子】

- ・4～5月の休校明け及び9月の生活チェックカードの結果では、概ね良好な健康生活ができていることが分かる。自身、学級の良さとして認めていけると良い。
- ・休校中の生活アンケートには、実際にどのようなことに気がつけたか記入してある。「昼食は自分で用意した」「体育の課題運動を続けた」「学校に行っている時と同じくらいの時間に起きた」など実践的な姿がみられる。「休校」という生活を家庭や個人に任された状況で健康を保つ生活ができる力は健康づくりの実力そのものだと感じられる。保健学習で知識を得て、レベルアップが可能と思われる。
- ・睡眠や運動についてはやや課題のある生徒が学級の5分の1程度みられた。
- ・がん教育については、これまで特化して扱ったことはなく、認識や知識に個人差があることが予想される。



【がんに関する生徒の認識調査結果】※授業学級26名の回答結果（複数回答可）

①がんについてイメージ

- ・「怖い」「死んでしまう」「つらい」というようなイメージ：76%
- ・早く見つければ治る：19%
- ・その他（ドラマ、コマーシャルでのイメージ）

②知っている予防法

- ・食生活（発酵食品、食べ過ぎない、塩分を控える）：15%
- ・禁煙：30%
- ・検診：27%
- ・わからない：19%
- ・その他（規則正しい生活、笑う、飲酒を控える、運動）：30%

<本校で目指すがん教育の考え方>

がんは、わずかな知識、それに基づく行動で大きく運命を変えることのできる病気

- がんに対する正しい知識を身に付ける。
- 健康な生活習慣、がん予防は日常の中にチャンスがあることを知る。
- 「がん＝死」のイメージの払拭、早期発見（検診）と治療の必要性を知る。
- 「自分らしく生きることの意味」「生き方」を学ぶチャンスをとらえる。


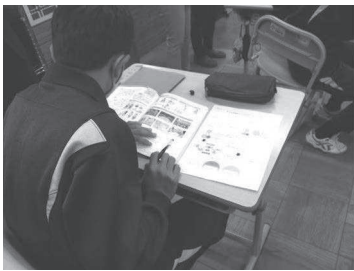

【前年度の保健師等が関わった生活習慣病に関する学習】

*前年度11月に技術・家庭科の食物分野の栄養に関する授業の導入時に、1年生に実施している生活習慣病予防検査の事後指導として、市保健師から指導を受けた。

<主な内容>

- ① 三大死因（がん、心疾患、脳血管疾患）
 - ・中野市の実態…がんは全国並み、血管系の疾患が県・全国レベルより高い。
 - ・長野県19市の中で糖尿病（予備群含む）の割合が4番目に多い。
- ② 血管モデルを見て、病気の理解
- ③ 食生活チェックにより自身の食生活を振り返る。
- ④ 管理栄養士から、おやつに含まれる砂糖の量を目で見えて知り、身近なことから実践できることを学ぶ。昨年度の学習をふり返るところから、今年度のがん教育の導入につなげるとスムーズか。

6 授業の概要 (2時間扱い中 第2時)

段階	学習活動	指導の様子 ◇評価	教師の支援
導入 5	1 前時学習した内容を想起する。	 <p><予想される反応> ・がんは生活習慣病だったね。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 外部講師の紹介 (保健師2名, 管理栄養士1名) 本時は, 生活習慣病の中でも, がんとはどのような病気なのか, どのようにして予防するのかについて焦点的に学習することを伝える。
展開 35	2 がんについて知る。 ・がんとはどのような病気なのかを知る。 ・がんの予防について知る。 ・がん検診について知る。	 <p><予想される反応> ・がん細胞は毎日作られているんだな。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>◇がんについて正しい知識と予防について知ることができる。<知識></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 資料や保健師の話をもとに, がんとはどのような病気なのか, どのようにして予防するのかを学習カードにまとめながら聞くように促す。 近くの友達と聞いたことを学習カードで確認するよう促す。 がんの3つの原因の中で生活習慣の改善はできることを説明する。
<p>(がんに対する知識を使って,) がん検診を受診しない人を説得し, がん検診を行ってもらえるようにするには, どうしたらよいだろうか。</p>			
	3 これまでの学習を活かして, グループでがん検診の受診を勧めるアドバイスの仕方を考える。		<ul style="list-style-type: none"> グループワークの事例をもとに, 解決の方法を見つけたり, 健康づくり課の方に直接聞いたりして考えるように伝える。
まとめ 10	4 本時のまとめをする。	<p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 相談窓口があるんだ。 支え合いが大事なんだ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>◇これまでの学習を活かして, どのような生活ががんリスクを高めるのか, がん検診を受診しない理由は何か考え, 検診を勧める言葉を言ったり, 書いたりしている。<思考・判断・表現></p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードに書いたことを発表するよう促す。 調和のとれた生活をし, 生活習慣に気をつけ, 定期的に検診を受けていてもがんになる可能性があるため, 健康診断やがん検診が必要であることを説明する。 患者や家族を支える窓口があることを説明する。

【グループワーク：がん検診の受診を勧めるアドバイスの仕方を考えよう】

＜授業で扱った事例の一部＞

45歳男性独身【胃がんリスク高め】

- ・会社員。営業部で外回りが多い。責任もある立場なので休みを取りにくい。
- ・毎年会社で基本検診（身長、体重、視力など保健室で行うような内容）は受けており、健康には自信がある。
- ・4年前に胃カメラ検査を受けたが、とても苦しくて二度とやりたくないと思っている。そのため、しばらく胃の検査を受けていない。
- ・趣味で少年サッカーチームの指導をしており、平日夜と週末は練習や試合の引率・指導で忙しい。
- ・お酒が好きで毎晩 500mL の缶ビールを 2 本飲んでいる。
- ・タバコは一日 20 本吸っている。

＜学習カードの一部＞

【追究】 検診に行ってみよう

事例： _____

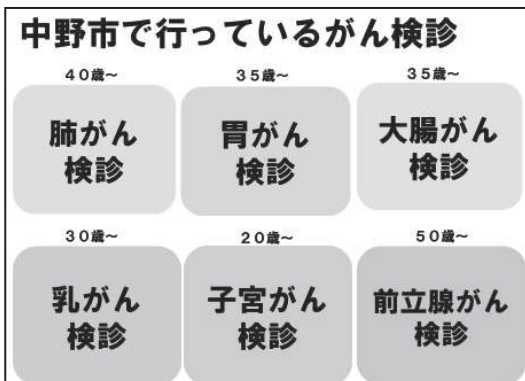
問題点の整理

がん検診を受けない理由

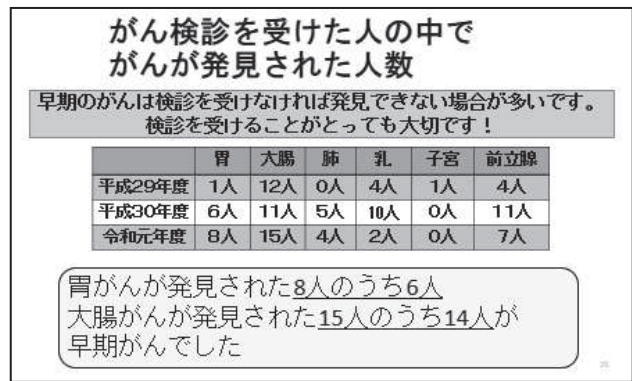
アドバイス

あなたは、

＜生徒が参考にする資料の一部＞



中野市で行っているがん検診



がん検診を受けた人の中でがんが発見された人数

＜指導例④＞ 中学校 題材名「いのちの学習」～中学生，専門医とがんを語る～

- 1 対象学年 (3学年) 教科・領域 (道徳 特別活動)
- 2 指導形態 学年単位
- 3 外部講師 伊那中央病院 医師・看護師・薬剤師

いのちの学習 (保健教育) においてがんに特化した指導例です。



がん専門医

竹内 信道さん

伊那中央病院 腫瘍内科 医師

地域がん診療連携拠点病院のがん専門医として地域の中学校からの依頼を受け、がんの治療に携わる薬剤師・看護師の皆さんと共に、生徒からの質問に直接答え、がんの予防や生活習慣とのつながりについて伝えた。

＜授業の感想＞

- ・私は看護師と薬剤師さんのお話を聞いて、抗がん剤は100種類ぐらいあるのにそれでも治らないがんがあると知って、がんはとても怖いものだと思って感じました。また、患者さんと接していく中で「話をよく聞くこと」、「気持ちを読み取ること」を大切にしていることを知ることができました。もし私の身近な人ががんになってしまったときは、看護師さんが大切にしていることを思い出して声をかけられればよいなと思いました。また、竹内先生からがんの予防方法なども教えていただいたので、普段の生活に取り入れられるように意識して生活したいです。
- ・私は将来、医療・福祉の仕事をやりたいと思っているので、この1時間の授業でいろいろなことが学べてよかったです。医師や看護師、薬剤師の方々は患者さんが少しでも恐怖がなくなるようサポートしているということが分かりました。がんは数えきれないほどの種類があり、治りやすい場合や治りにくい場合があるということも学びました。がんにならないために、まず規則正しい生活が大切なので、自分の生活を見直していきたいと思いました。
- ・自分がなくても身近な人が、がんになるだけで不安だし、こわいなと思ったけど、竹内先生が「家族のサポートが大切で、できることを考えるといい」と言っていました。「家族のサポートはどんな薬よりも効くことがある」と聞いて、もしものことがあった時もしっかりサポートできるようにしたいと思いました。

4 授業の計画（4時間扱い）

教科等	学習指導要領に基づいた学習内容	講師<評価> 等
保健体育 (2時間)	事前アンケート 健康な生活と疾患の予防 (ウ)生活習慣病などの予防 <ねらい> がんは、生活習慣病の予防と同様に、適切な生活習慣を身に付けることや早期発見するためがん検診などが有効であることを理解する。	学級単位（教科担任） ※養護教諭との連携 <知識> 観察・学習カード
特別活動 (1時間) 本時	学級活動（2）日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全 (エ)心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 <ねらい> がんの予防や生活習慣とのつながりについて理解し、がんについて一方的に話を聞くのではなく、がんを自分事として考えるために専門家に疑問に感じていることやさらに知りたいことを意欲的に質問したり、自分の考えを書いたりしている。	3学年全員 教科担任 外部講師 (医師，看護師，薬剤師) <主体的に学習に取り組む態度> 観察・学習カード
道徳 (1時間)	D「主として生命や自然，崇高なものとのかかわりに関すること」 【19 生命の尊さ】 <ねらい> 外部講師（専門家）とのやりとりを通して，自他の命を尊重すると共に健康に生きることへの意欲を高める。	学級単位（教科担任）

5 講師と事前打ち合わせのポイント

- ・事前アンケートの結果を医師に送り，生徒の実態把握をした上で打ち合わせをする。
- ・学校側が伝えたいこと，病院側が伝えたいことを共通理解した上で計画を立てる。
※中学生の場合は科学的な根拠を基に理解できるようにする。
- ・学年単位で，複数の外部講師が授業にかかわるので，質問の形式や時間配分等について共通理解しておく。
- ・生徒が「何を知りたいのか」，「何を聴きたいのか」という目的意識をもってグループ活動ができるようにする。質問の形式や時間配分も確認しておく。
- ・がん教育を通して願う子どもたちの学びの姿として「いのちの学習」計画案（次のページ図参照）を共有しておく。また，学校保健計画，健康教育年間計画及びそれに準ずる計画等あれば，参考資料として渡しておく。
- ・最も重要なことは学校の都合でゲストティーチャー的な役割を依頼するのではなく，共に授業を創りあげていくといった学校側の姿勢である。

「いのちの学習」計画案

【目的】「自分のいのち」と「他者のいのち」愛おしく思う心情を育む。

※「いのち」とは存在そのもの。だから自分や他者の人権を含む。

【方法】各学年3時間の特設時間を設け、実施する。

1年「今の自分を振り返る」

第1次：①自分のよくないと思うところ、イヤなところなどをあげる。

②自分ではイヤだと思うところを実は他の人はそう思っていないことを知る。

第2次：①「生命の誕生」その偶然性、有限性、連続性について知る。

第3次：①「自分を見る目」が変化した友達がいることを知る。

②3時間の学びをシェアリングする。

ワークショップまたはSGE（構成的グループエンカウンター）

視聴覚教材や外部講師活用

発信・表現することを重視

2年「他者を尊重することは自分を大事にすることと同じこと」

第1次：①心が温まったり、清々しい気持ちになったり、幸せな気分になったりすることをあげる（ブレインストーミング）。

②他者を大事にすることが自分を幸せにしていることに気づく。

第2次：①人を傷つけることは自分を傷つけていることを知る（道徳の時間）。

第3次：①自分達のまわり（クラス・学年）から、人を傷つけることをなくす方策を考え、約束事などを決める。

ワークショップで（ブレインストーミング+KJ法）

資料（説話）などを用いる

約束事を決め発信する
（例えば「いじめ撲滅宣言」）



3年「自分のからだを守るのは自分の仕事～がんから自分を守る～」

第1次：保健の授業で疾病を学び、がんで死亡する人が多いことを知る。

第2次：専門家（医師など）から、がんという病気、がんに関与する要因、がんを予防する方法などの話を聞き、がんへの関心を高める（学年集会）。

第3次：がんを含め、様々な疾病や自己から自分のからだを守り、健康で生きることへの意欲を高める。

6 授業の概要（4時間扱い中 第3時）

段階	学習活動	指導の様子 ◇評価	教師の支援
導入 5	<p>1 講師との出会い。</p> <p>前時の疑問に答えてくれる専門家との出会い</p>		<ul style="list-style-type: none"> 外部講師の紹介 腫瘍内科医, 緩和ケア認定看護師, 通院治療室専従看護師, 抗がん剤専任薬剤師, 緩和ケアチーム 薬剤師, 授業者が各講師を紹介し, 生徒は自分が質問する相手の専門分野を知る。
展開 40	<p>2 竹内医師よりがんについての説明を聞く。</p> <p>専門家の立場で, 中学生に知っておいてもらいたいと考えている基礎知識の説明</p> <p>3 1回目の活動をする。</p> <p>疑問や不安を専門家に質問し, 説明を受ける時間</p> <p>4 2回目の活動をする。</p> <p>がんの学習を通して, 知識とともに自分の健康やいのちを意識していく時間</p>	<p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 家族のサポートが大切なんだな。 普段の生活でもできる予防があるんだな。 <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 患者さんの話をよく聞くことが大切なんだな。  <p><予想される反応></p> <ul style="list-style-type: none"> 患者さんと接するとき気を付けていることはありますか。 どのようなことに気を付けて生活するとよいですか。 	<ul style="list-style-type: none"> 前時に生徒が記入した学習カードの中で多かった疑問を基に, 竹内医師ががんという病気のしくみ, 治療法などについて全体説明する。 各ブースでは前半の学習に生まれた疑問や不安に思ったことについて質問し, 講師がそれぞれ専門性を生かした説明をする。 生徒は自分が質問してみたい講師がいるブースへ移動するよう促す。 1回目の活動とはちがう講師のところへ移動するよう促す。 1回目とは同様だが, 生徒には1回目の活動で生まれた新たな疑問についても質問するなど, 専門性をもつ講師だからこそ聞ける内容があることを伝える。
まとめ 5	<p>5 今日の授業で知ったことや考えたことをまとめ, 発表する。</p>	<p>◇がんの予防や生活習慣とのつながりについて講師に意欲的に質問したり, 自分の考えを書いたりしている。</p> <p><主体的に学習に取り組む態度></p>	<ul style="list-style-type: none"> 専門家の話を聞くことで, 自分の健康や命を意識し, 自分にできることは何か考えることができるようになる。