

能登町立能都中学校

学級数：6学級 生徒数：116人

【テーマ】

がんに関する正しい知識と態度を育み、自らの健康を守ろうとする生徒の育成  
がんを『自分ごと』として考え、健康を主体的に管理する力を育てる保健学習

1 はじめに

本校2年生の健康意識は十分とは言えず、規則正しい生活ができていると感じている生徒は半数程度にとどまっている。食事・睡眠・運動が健康に関わることは理解しているものの、偏った食事や睡眠不足など、実践面では課題が残っている。また、がんへの関心は高くない一方で、生活習慣病との関連には一定の関心が見られた。

がんは日本人の死因の第一位であり、生活習慣の改善がリスク低減に有効であることから、若年期からの予防教育が重要である。そこで外部講師を招き、専門的な話や体験談を通して、がんを自分や家族にも関わりうる身近な問題として捉えられるようにした。

本授業では、「自分や家族ががんになったらどうするか」という視点に加え、「自分たちはこれからどのように生活していけばよいのか」という発問を中心に据えた。資料をもとに考える活動を取り入れ、生徒が生活習慣と健康の結びつきに気付き、自分の生活を見直そうとする姿勢を育てることを目指した。

2 実践

(1) 科目（保健）における基礎知識の定着

保健学習では、生活習慣病の起こり方と予防について学習した。その上で、がんを生活習慣病の一つとして扱い、生活習慣との関係、運動・食事・睡眠の重要性について学んだ。また、がんの基礎知識（罹患率・予防・検診の重要性）を扱い、自分の生活

習慣の課題や改善点について考える授業を行った。



(2) がん経験者とのT・Tによる授業

本校2年生は、がんに対する興味・関心が高いとは言えないものの、生活習慣病の予防として食事・睡眠・運動が大切であることは理解している。しかし、日常の生活習慣を振り返ると、規則正しい生活が実践できている生徒は半数程度であり、健康を自分ごととして捉えにくい状況にあった。そこで本時では、外部講師を招き、がんの現状や治療、生活の様子、前向きに生きる姿勢などを直接聞く機会を設けた。生徒は外部講師の話を真剣に聞き、一つ一つの内容を自分や家族の生活に重ねながら受け止めていたことが印象的であった。講師の具体的な経験やメッセージが、生徒にとってがんをより身近に感じさせ、健康について主体的に考える契機となった。こうした学びを通し、生活習慣の見直しが自分の将来だけでなく、家族の健康を守ることにもつながるという意識の醸成を目指した。



### (3) 生徒の感想

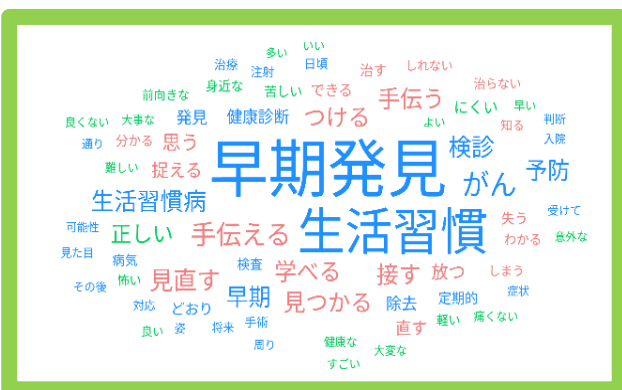
#### ・生徒Aの感想

がんは生活習慣に気をつけていてもなってしまう病気で、放っておくと死んでしまうこともあるが、検診などで早期発見することで症状が軽くなったり、治したりすることもできると分かった。

#### ・生徒Bの感想

がんは意外と見つかりにくいものだから自分ががんにならないように日頃から生活習慣に気をつけたいし、もし身近な人ががんになったら、いつも通りに接して手伝えることは手伝えたい。

生徒の振り返りをもとにしたワードクラウド



### 3 生徒アンケートの結果

アンケート結果で事前と事後を比較した。がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたいという生徒が多くなったことが今回の学習の成果として挙げられる。

がんになっている人も過ごしやすい世の中にしたい

(単位：人)

回 答	事業実施前	事業実施後
そう思う	18	23
どちらかといえばそう思う	13	8
どちらかといえばそう思わない	2	0
思わない	0	0
無回答	0	0

## 4 実践の成果と課題

### 〇〇成果〇〇

#### 1. 当事者意識

遠い存在だったがんを、自分や家族にも関わる「身近な問題」として捉えられるようになった。

#### 2. 行動の変容

生活習慣が将来の健康に影響することを理解し、日常の行動を見直そうとする姿勢が生まれた。

#### 3. 視野の拡大

自分の健康だけでなく、「家族の健康を守ること」へ思考が広がり、他者への共感が深まった。

### ◆◆課題◆◆

#### 1. 専門的な内容への理解

事前学習でキーワードを予習するなど、講師の話をより深く理解するための「準備の充実」を図る。

#### 2. 将来の自分とのつながり

「今の生活」が「数十年後の健康」に直結しているという因果関係を、一人ひとりが自分のこととして革新できるような伝え方を工夫する。

#### 3. 意欲を習慣に変える

授業で生まれた前向きな気持ちを一過性のものにせず、保健体育や学活などの日常的な指導の中で、繰り返し健康行動を意識させる仕組みをつくる。