

青少年のためのターミナルケアに関する出前講座

## 「命と心の授業」

— 命には最期まで心がある —



### 仙台ターミナルケアを考える会

事務局：〒983-0836 仙台市宮城野区幸町4丁目7-2

みやぎいのちと人権リソースセンター

E-mail：[t-care@poem.ocn.ne.jp](mailto:t-care@poem.ocn.ne.jp)

ホームページ：<http://st-care.sakura.ne.jp/>

仙台ターミナルケアを考える会  
青少年啓発事業「青少年のためのターミナルケアに関する出前講座」

## 「命と心の授業」 — 命には最期まで心がある —

### 1. 趣 旨

本会は、がんによって終末期（ターミナル）を迎えた患者、家族などに対するケアの問題を中心として「生と死」の臨床的な意味について学び、考えるとともに、必要なケアの実践、及び情報の提供に関する事業を行い、QOL（Quality Of Life）向上に寄与することを目的に展開しています。

近年、交通事故や虐待・犯罪の犠牲者となって命を失う子どもや、いじめが原因で自殺する子どもが後をたたない状況が続いている背景から、本事業への取り組みを開始しました。

死を身近に考える機会の少ない青少年に、「命に限りがある」ということや「命には最期まで心がある」ことについて考える機会を与え、生命科学の側面からの命のバトンタッチ（人の命の連続性）や、それを受け継いだ自分の命の重みについて考えさせることが必要です。

自己肯定感を育て、他者の命の重みを実感し、人との関わりや環境を守ることの大切さを熟考できる授業を提供していきたいと考えています。

### 2. 目 的

- ①ひとりひとりがかけがえのない命を持っていることを理解させ、自己肯定感を育てる。
- ②命の大切さを認識することで、他者の命の重みを感じることができるようにする。
- ③命を育む自然環境や社会環境を守り育てることへの関心を持たせる。

3. 対 象     : 小学5～6年生、中学生、高校生

4. 方 法     : 「総合的な学習の時間」「保健体育科」「道徳」等の授業やPTA 行事として実施する。

# プログラムメニュー

## 「命と心の授業」

### ① 「こんにちは！赤ちゃん」

生徒たちに妊婦疑似体験や自分の名前の由来・幼少時のエピソードを確認させることを通して家族や周囲の人たちからの愛情を感じ、自分がかげがえのない存在であることを意識させるとともに、将来自分が親になったらどのように子どもを支え育てていくか、親の立場に立って考え、将来への明るい展望を抱いてもらう。

— 未来の親となるあなたへ —

### こんにちは！赤ちゃん

赤ちゃんが生まれるって、どんなことでしょうか？ 親になるってどんなことでしょうか？ 妊娠中のおなかを体験しながら考えてみましょう。

### 妊娠中のおなかを体験してみよう！

疑似赤ちゃん、リュックサックに水の入った2ℓペットボトル、2本、もしくは、教科書7～8冊をバスタオルで包んで前に抱える。

これらのワークを、模擬、赤ちゃんを抱えたままや、てみましょう！

### 1. 妊娠と出産について

妊娠成立（生命の発生）から出産（10ヶ月・40週）まで。

① おなかの赤ちゃんの成長		
妊娠2か月（4～7週）	頭身長 約12mm 体重 約4g、 2週間になったばかり。	さくらんぼ1個位の大きさ。
妊娠4か月（12～15週）	身長 約16cm 体重 約100g、 手足を自由に動かしているよ。	レモン1個位の大きさ。
妊娠6か月（20～23週）	身長 約30cm 体重 約700g、 手の平でぐるぐる動かし回っているよ。	メロン1個位の大きさ。
妊娠8か月（28～31週）	身長 約43cm 体重 約1800g、 ママやパパの声を聞いているよ。	牛乳1ℓ入り約2パックの大きさ。
妊娠10か月（36～39週）	身長 約50cm 体重 約3100g、 いつ生まれても大丈夫！	牛乳1ℓ入り約3パックの大きさ。

妊娠が成立し生命が母体で成長していく様子、実物大サイズのシートをみよう！

### ② お母さんの「心」と「体」の変化

- 体のバランスが変わり、痛みや体調の乱れが生じる。
- 赤ちゃんを迎える生活の準備、基本的な生活習慣への配慮（起床から就寝まで）、食事（栄養）、睡眠、排せ、清潔、活動。
- 赤ちゃんを迎える心の準備、生まれてくる子どもの名前を考えたり、ベビー服をそろえたり、生命（子供）への思いやりや働きかけ（声かけ）→心の栄養剤、（赤ちゃんは、母親・父親の声を分かっているといわれている）。

### ③ お父さんや家族の変化

- お母さんが安心して出産を迎えられるよう協力、家事、健康への気づかい、精神面での支え。

### 2. こんにちは！赤ちゃん ワールドカフェ

テーマ ① いろんな動作をやってみましょう！感想は？

- 立つ、座る、歩く、かがむ、
- 靴や靴下をはく、
- 高いところの物を取る、
- 上や横を向いて寝るなど、

② 名前の由来や、家族に聞いた話などがあれば、紹介しましょう。自分を感じてくれた人や助けてくれた人など、嬉しかったと感じたエピソードはありますか。

誕生日 年 月 日、 曜日、 時 分、 グラム、 名前の由来、 心に残ったエピソードなど。

③ あなたが生まれた時、家族や周りの人はどんな気持ちになったと思いますか。イメージしてみましょう。（地域の方々から我が子が生まれた時の話を聞きましょう）

④ もしあなたが将来子どもを育てるとしたら、どんなことを望みますか。（こんな親になりたい、こんな子に育てたい、こんな親子になりたい、子どもにこんなことをしてあげたい…など）

### 2. 赤ちゃんの特徴と保育について

### 赤ちゃんの特徴

イメージ：かわいい、みずみずしい、フクフクしている、夢がある、希望がある、明るい。

赤ちゃんは、周囲をなごませ明るくしてくれる存在、笑った、泣いたといっは大人たちに関心を向けさせる存在、一人では生きられない、家族を中心として、地域社会、周囲の人々に支えられて生活できている。

### 保育（人育てる）

① 保護者の役割

- 健康を保持、増進する。生まれた時：体重3000g、身長50cm、1歳時：体重9000g、身長75cm。健診や予防注射の接種、食事（栄養）に配慮する。
- 保育（体と心の成長と発達）を保障する。安心・安全な環境を整える。成長・発達し続けるように支援する。（たとえば勇気・健康に支えていても）、家庭教育（しつけなど）
- 教育を受けさせる。

② 社会の役割

- 親が子どもを育てるために必要な資金や教育能力を、財政的・教育的・福祉的に支援する。
- 地域での子どもの安全の守り。
- 地域行事への子ども参加を通して、ふれあい交流を図る。
- 「社会の宝」として子育てを支援する。

人間は一年生埋の早産児である。

人間の子供は、他の動物と比較して非常に無力で未熟な状態で誕生し、生物学的にいうと自然な出産の時期より約1年早く生まれることである。このような生埋の早産は、他の動物にはみられない人間特有の現象であるとしている。（『乳児の保育』土山忠子著 講義社 から抜粋）

### 「こんにちは！赤ちゃん」事前資料

月 日（ ）の「こんにちは！赤ちゃん」の授業の中で参考にします。家の人に聞いてみましょう。

あなたが生まれた時のことを話してみよう。小さな頃の思い出、心に残っているエピソードはありますか？可愛がってくれた人や助けてくれた人など、あなたが嬉しかったと感じたことを思い出してみよう。名前の由来や、家族に聞いた話などがあれば、記入してみましょう。

誕生日 年 月 日、 曜日、 時 分、 グラム、 名前の由来、 心に残ったエピソードなど。

※記入した用紙は、授業時持ってきてください。

## ② 「浦島太郎のきもち」


高齢者疑似体験を通して、老いることによる体と心の変化を理解するとともに、高齢者への尊敬とホスピタリティマインドを育成する。

## ③ 「命を考える」

緩和ケアの医療現場の話聞くことで、一人一人の命を最期まで支える様々な取り組みを学び、命のはかなさ大切さ、生きていることへの感謝を意識させ、これからの生き方を見直す機会を持つ。

### 浦島太郎のきもち

高齢者疑似体験プログラム




浦島太郎は、子どものいじめから助けを求めた亀にお礼として竜宮城に連れていかれました。数日間、乙姫に歓迎されましたが、地上に戻りたくなり意思を告げると、乙姫は「決して開けてはならぬ」と言いつつ玉手箱を渡しました。浜に帰ると、太郎が知っている人は誰もいません。元に戻るかもしれないと太郎が玉手箱を開けると、中から煙が発生し、煙を浴びた太郎は老人の姿に変化してしまいました。太郎が竜宮城で過ごした日々は数日でしたが、地上では随分長い年月が経っていたのです。生まれ育った家庭やコミュニティの人間関係をすべて失い、年寄りの体で孤独な状況になってしまった浦島太郎。もし自分が浦島太郎だったら・・・彼の心と体を考えてみましょう。

#### 1. 人の生涯の年齢区分

厚生労働省 健康日本21より

小児期	育つ、	新生児期、 乳児期、 幼児期、	出生～4歳、 ～1歳、 ～6歳、
	学ぶ、	学童期、 児童期、	小学校、 中学・高校、
成人期	自立つ、	青年期、	20～29歳、
	働く、	壮年期、 中年期、	30～49歳、 50～64歳、
高齢期	暮る、	高齢期（前期）、 高齢期（後期）、	65歳～74歳、 75歳～、

生まれてから死ぬまでの生涯の各段階は、次の段階を生き出し変えていきます。ある段階での生き方によっては、次の段階の段階は大きく変わっていきます。



### 2. 老いるということ

高齢者の体と心の変化を理解する。

#### ① 体の特徴

脳	脳細胞の減少、動作が遅くなる、バランスが悪くなる。
耳	聞こえにくくなる。
目	老眼、白内障などの病気ができる。視力が鈍くなる。
歯	歯肉が縮む、歯が抜けやすくなる。
心臓	少しづつ弱くなる、拍出量低下。
呼吸器	肺活量が減少するので息が切れる、換気筋低下、声が低く重くなる。のどの粘膜や筋肉が弱まる。
血管	動脈硬化をおこしやすくなる、つまりやすくなる。
泌尿器	男性は尿が出にくくなる、夜間トイレに起きる回数が増える、我慢できず尿す。
運動機能	動作がゆっくりになる。
筋肉	力が弱くなる、筋肉量の減少。
骨	特に女性の方がもろく折れやすくなる、骨密度の低下。
関節	変形を起こしてくる、固くなる。
皮膚	皮膚・頭皮の衰え、しわが多くなる、しみ、たるみ。

#### ② 心の特徴

不安	肉体の衰えと死への不安。
寂しさ	大切な人・物を失って辛い。
懐かしい	自分が生きてきたことが思い出、恥ずかしくない。
怒りやすい	自分の気持ちが伝わらない、思い通りにならない。
孤独感	視覚・聴覚が衰え始め、上手く外の情報をキャッチ出来ない、ゆううつ感、元気がなくなる、哀感がなくなる、楽しめない。

#### ③ 社会的な特徴

人と交流が少なくなる、助けしてくれる人を見つけにくい、収入が減る、何のために生きていくのかわからなくなる。

#### ④ 精神的苦痛

生きていてもしかなかった、死んだらどうなるのだろう。

#### ⑤ 老化に伴う特徴

病気になるやすい、病気が治りにくい、介護が必要になる。

### 高齢者の体を本気で試してみよう

疑似グッズ：  
めがね（白内障疑似体験用）  
耳栓（ホールの入った拡声器）  
ひざ固定ベルト（ひざ関節痛体験用）

老いることで変化していく体や、周りの人間関係、経済状況、それに伴って心も不安になってきます。高齢者の体の疑似体験をしながら老いることについて、考えてみましょう。

#### 3. 浦島太郎ワールドカフェ

**テーマ** ① いろいろな動作をやってみましょう！感想は？

- めがねをかけて教科書を読む。
- 耳栓をして話を聞く。

「ホールの入った拡声器を片耳にあてる。もう一つの耳を手でしっかりとふさぎ、拡声器側の耳で伝言を聞く。」

- ひざ固定ベルトをひざの位置に固定し、歩き立ち座りの動作をする。

② 自分がもし高齢者だったら、他の人からしてもらったら嬉しいことや、こんなことを言われたら傷つくと思う言葉は何でしょうか。

- してもらったら嬉しいこと。
- 言われたら傷つくと思う言葉。

#### 4. ホスピタリティマインドについて

① ホスピタリティマインドとは…？

「自らを謙虚にして、人を敬い、相手を中心に歓迎しようと思う心持ち」

② 高齢者へのホスピタリティマインドは？

- 街にはたくさん的高齢者がいます。自分が急いでいるときに、前を足の悪いお年寄りの方が使っている時、仕方がないわかって、いても早く歩いてほしいなあと思ってしまったら、お店に来られた、お年寄りの方の耳が遠かったとき、面倒だなあーと少しいやな顔を、してしまう自分がいました。（ある大学生の手記より）
- 高齢者への接し方（人としての尊敬、優しさをもって）
- これまでの思い出を聴く（回想）
- 生きがいを見つける。

年を取れば取るほど世の中は面白くなる。  
色々なことが理解できるようになると、新たな発見の連続だ。

# 「命と心の授業」

## ④「大切な人に手紙を書こう」

ディグニティセラピー（自分の尊厳を守る）。  
自分の人生をふり返り、自分への尊厳を見つめ直し、自分にとって大切なことを明らかにする。  
中学校へ進学するという人生の節目を迎える小学校生活を振り返ってこれまで頑張ってきたことや大切にしてきたことをふり返り、大切な人へのメッセージを手紙という形で残す。

### ディグニティ セラピー — 自分の尊厳を守る —

中学校へ進学するという人生の節目を迎える

小学校生活を振り返って  
これまで頑張ってきた  
ことや大切にしてきた  
ことをふり返る



### ディグニティ セラピー — 自分の尊厳を守る —

思いっくままに、気持ちを素直に表現する  
文の体裁を気にしない  
かっこつけなくても良い  
話し言葉でも良い  
自由に表現する



相互台小学校「命と心の授業」資料。  
組台ターミナルケアを考える会。

### 大切な人に手紙を書こう



#### これまでの自分を振り返ってみよう！

まずは自分自身を振り返って…。そして、思い出してみよう。家族、友だち、先生…見守ってくれていた人、叱ってくれた人…。大切な物、事…を思い出してみよう！

1. 誰に手紙を書くかを決めましょう。…  
※ 誰か一人でも良いし、家族や友だちなど複数に向けても良い。

2. 手紙を書く前に、以下のことを考えておきましょう。

① 今までの中で、一番思い出して残っている出来事は何ですか。

② 自分が一番生き生きしているのはどんな時ですか。

例）何かをしている時や、誰かと一緒にいる時、何かを考えている時、など、楽しく嬉しい時。

③ 自分にとって大切な物や事は何ですか。

例）自分が誇って取り組んでいることや、自分に大きな影響のあった、ことや、大切に思っていることなど。

④ あなたが大切な人に向けておいてもらいたいことや、伝えたいことがありますか。

例）これから中学生になる自分が、不安に思っていることや、楽しみにしていること、頑張りたいと思っていることなど、また、一緒にいたいことや、助けてほしいことなど。

相互台小学校「命と心の授業」資料。  
組台ターミナルケアを考える会。

### 3. 大切な人に手紙を書きましょう。







## ⑤ 「リンドウの花」

自分の身近な大切な人の残された時間に向き合い、何をしてあげられるか、どのように支えるかを考える。

授業を受けることで、その人が感じているであろう痛みや不安、悲しみを想像し、残された最期の時間を大切な人がどのように生きたいと願っているかを考えるようになり、人を思いやる心の成長につながる。

相互台小学校「命と心の授業」資料、  
組立ターミナルケアを考える会、

### リンドウの花



裕太は今年5年生になったばかりの男の子です。とても元気がよく、友達もたくさんいます。そんな裕太にも心配事があります。それは、いつも裕太のことを可愛がってくれている近所のサトミおばあちゃんが病気で、近くの病院に入院していることです。裕太はサトミおばあちゃんが大好きなので、毎日のように病院に顔を見に行っていました。

「おばあちゃん、今日も見つからなかったよー。」

「まださがしてくれたの？」

「あたりまえだよ、おばあちゃんはリンドウの花が大好きでしょう。いつも写真を見ていない。ほく、おばあちゃんに本物のリンドウの花を見せたいんだ。大好きな花を見れば、おばあちゃんの病気もきっとよくなるんじゃないかと思うんだ。ほくがんばって探すからね、待っててよおばあちゃん。」

「ありがとう裕ちゃん。なんだか私も裕ちゃんが待つてきてくれたリンドウの花を見ると、元気が出るんじゃないかという気がしてきたよ。」

「じゃあね、明日またくるよ。」

そんなある日の夜、裕太は夜中に目が覚めてトイレに行こうとしたとき、お父さんとお母さんの小さな話し声聞きました。

「サトミさんの家の人から聞いたのだから、もう病気のものを治療は手遅れらしいの。もう長くはないらしいわ。これからはなるべく痛みを取って、本人の望むように生きられるように支えていくしかないわ。」

「そうかー、裕太のこと可愛がってくれていたのに、残念だな。」

裕太には、サトミおばあちゃん笑顔がどんどん小さくなっていくように感じられました。

裕太君の立場になって考えてみましょう。サトミおばあちゃんとはどんなことを必要としているでしょうか。サトミおばあちゃんのために、あなたは何んことをしてあげられるでしょうか。

↓

授業を受けて、さらに感じたことを書きましょう。サトミおばあちゃんや裕太君の気持ちになって出来ることを考えてみましょう。


相互台小学校「命と心の授業」資料、  
組立ターミナルケアを考える会、

### 人の生涯の年齢区分

厚生労働省 健康日本21より、

小児期	育つ	新生児期、 乳児期、 幼児期、	出生～4週、 ～1歳、 ～6歳、
	学ぶ	学童期、 思春期、	小学校、 中学・高校、
成人期	自立	青年期、	20～29歳、
	働く	壮年期、	30～49歳、
高齢期	熟す	中年期、	50～64歳、
	移る	高齢期（前期）、 高齢期（後期）、	65歳～74歳、 75歳～、

生まれてから死ぬまでの生涯の各段階は、次の段階を生み出し出ていきます。ある段階での生き方によっては、次の段階の内容は大きく変わっていきます。




#### ホスピタリティマインドについて

ホスピタリティマインドとは…？

「自らを謙虚にして、人を敬い、相手を中心に歓迎しようと思う心持ち」

**どの人も、誰かの大切な人**  
 生きていること、死ぬ最期の瞬間まで  
 その人の人生を大切にしよう



## 実施効果

### 人の様々な生き方と価値観に触れることができる

普段あまり交流のない地域の方々と会話を通してコミュニケーションがとれる

### 貴重な授業に取り組めた成功体験をつくる

通常の授業では体験できない貴重な機会にしっかり取り組めたことは、生徒にとって大きな成功体験であり、自信につながる。

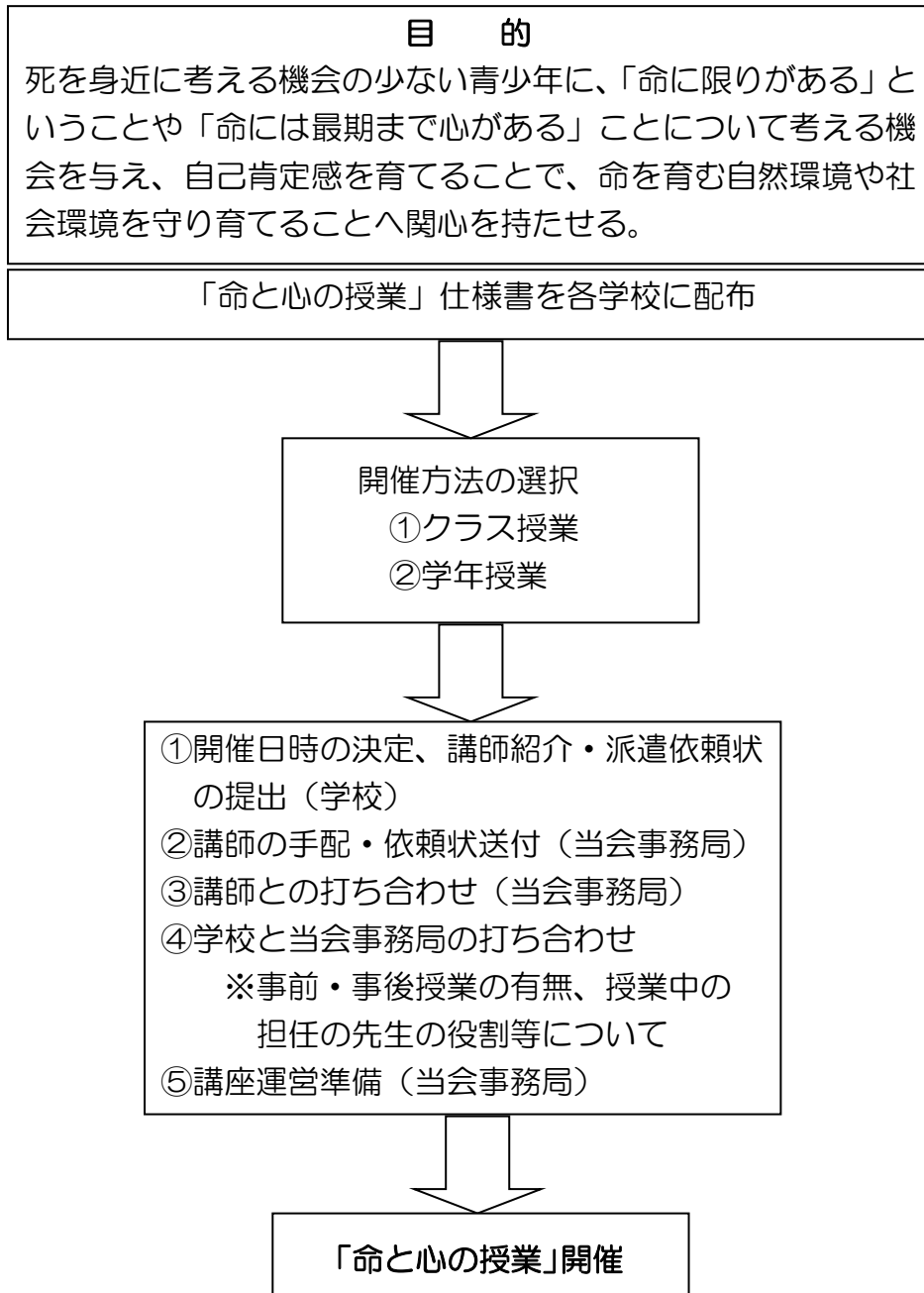
### 自分の考えを大切にさせる

思春期である生徒たちは、自分や周りの人達に否定的であるが、グループワークを通じて相手の意見を聞きそれぞれの考えを尊重することを学ぶことができる。

### 一人の人間の一生を大切に思う

誕生から老いや死という人生を辿って自分の尊厳を見つめ直す時間を持つことで、一人の命の重さをかみしめ、自分や他の一人一人の命を大事にする心を育む。

## 「命と心の授業」までの手順



### < 開催にあたっての留意事項 >

- ・講師は開催日に合わせて当事務局が選定します。
- ・講師紹介・派遣依頼書の提出は、開催日の2ヶ月前までをお願いします。
- ・講師謝金は基本無料とさせていただきますが、交通費に関しては事前にご相談させていただきます。

## 「命と心の授業」 講師紹介・派遣依頼書

1	学 校 名			
2	講座開催方法	<input type="checkbox"/> クラス授業 <input type="checkbox"/> 学年授業		
3	対 象 者	<input type="checkbox"/> ( ) 学年 ( ) 組 ( ) 名 <input type="checkbox"/> ( ) 学年 ( ) 名		
4	開催日時	第1案	年 月 日	時 分～ 時 分
		第2案	年 月 日	時 分～ 時 分
		第3案	年 月 日	時 分～ 時 分
5	会 場			
6	その他 準備物 要望等			
7	担当者 連絡先	氏 名： TEL.： Mail Address：		

※開催日時および講師の都合により不可能な場合が生じますので、第3案まで  
ご記入下さい。

講座開催日の2ヶ月前までに提出して下さい。