



者が主人公になって医療に参加するための心構えとしてCOMLが作成している「新 医者にかかる10箇条」の子ども版を作ることとなった。

## 初のファンドレイジング

こうしてCOMLの基本に立ち返ってまとめたのが「いのちとからだの10か条」だ。子どもなので、受診が前提とは限らない。10か条は日常から気をつけて欲しいことばかりだ。まずは、命と体は自分のものだとことを自覚してもらうこと。「体の変化に気づこうね」の項目は「心の変化に気づこう」という点もイラスト化して伝えるつもりだ。「具合が悪い時に医者に症状を伝えるのは小学生でもできるはず」(山口氏)とのことで、「いつから、どこが、どのように」もイラストで補完する。このほかにも、「わからないことはわかるまで聞いてみよう」、「自分がどうしたいかを伝えよう」など、まさに大人の患者が苦手とするようなことも盛り込まれている。

山口氏は将来的に、この10か条を骨子として、それを実践するための本を低学年、中学年、高学年向けに作りたいと希望している。まずは手始めとして、この10か条をイラスト入りの小冊子にまとめ、4万冊を無料配布する普及キャンペーンを企画した。印刷経費や送料など600万円が必要で、COML始めて以来のファンドレイ

ジングをスタートさせている。

## 薬剤師も参画して活用を

山口氏は「薬剤師はかかりつけ薬局の必要性、セルフメディケーションなど、盛んに言っているが、その声は一般の人たちになかなか届かない。今、薬の教育が始まっているわけだから、薬だけでなく命や体についても、こういうものを活用して一緒に広めていけたら」と話す。「薬局でこうした小冊子を配ることによって、対話も始まり、コミュニケーションの突破口となるのでは」(山口氏)。また、今回のプロジェクトに携わっている元日本薬剤師研修センター常務理事の久保鈴子氏も、「こうしたもので子ども教育を担うのだという意識を持ってもらい、薬剤師の活動範囲を広げていければよい」としている。

25周年を目前に控え、COMLの活動は、大人だけでなく将来を担う子どもまで、そして患者、医療者の垣根を取り払い、さらに広がりを見せようとしている。

COML子どもの「いのちとからだの10か条」普及キャンペーン

<http://www.coml.gr.jp/kodomo10kajo-kanpa/index.html>

### 新 医者にかかる 10 箇条

- ①伝えたいことはメモして準備
- ②対話の始まりはあいさつから
- ③よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤これからの見通しを聞きましょう
- ⑥その後の変化も伝える努力を
- ⑦大事なことはメモをとって確認
- ⑧納得できないときは何度でも質問を
- ⑨医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩治療方法を決めるのはあなたです

### いのちとからだの 10 か条

- ①いのちとからだはあなたのもの
- ②食事・すいみん・手洗い—予防が大事
- ③からだの変化に気づこうね
- ④お医者さんには自分で症状を伝えよう
- ⑤わからないことはわかるまで聞いてみよう
- ⑥自分がどうしたいかを伝えよう
- ⑦治療を受けるときはあなたが主人公
- ⑧お薬は約束守って使おうね
- ⑨みんな違いがあつて当たり前
- ⑩だれのいのちもとっても大切