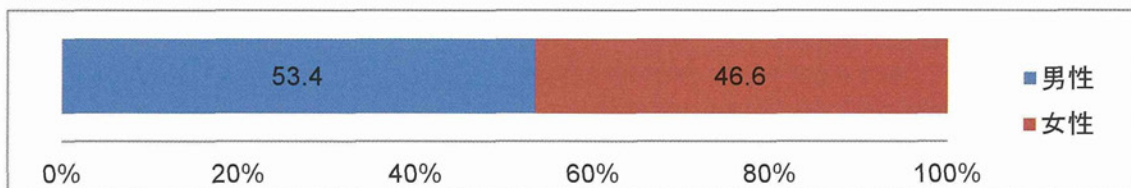


2-2 家族

ご家族 91 名（患者会経由 42 名、それ以外経由 49 名）から返信をいただきました。自由記述のみに回答した 3 名を除く 88 名の分析結果を示します。

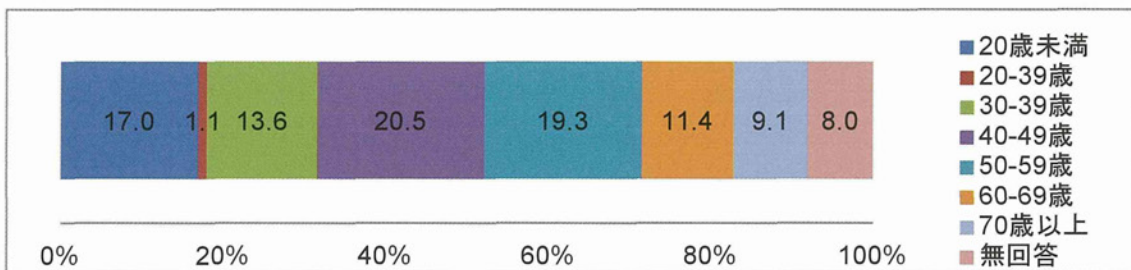
診断された患者本人の背景

1. 性別（N = 88）



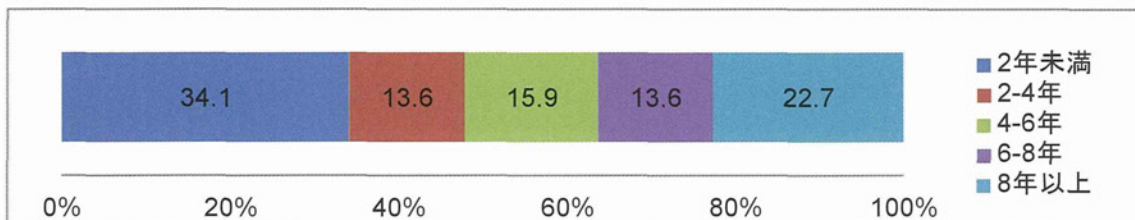
性別	人数(人)
男性	47
女性	41
合計	88

2. 診断時の年齢（N = 88）



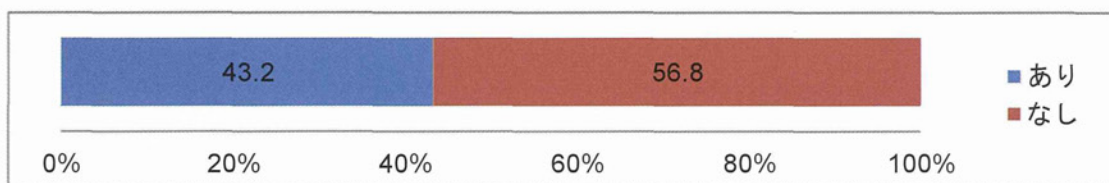
年齢	人数(人)
20歳未満	15
20-39歳	1
30-39歳	12
40-49歳	18
50-59歳	17
60-69歳	10
70歳以上	8
無回答	7
合計	88

3. 診断後経過期間 (N = 88)



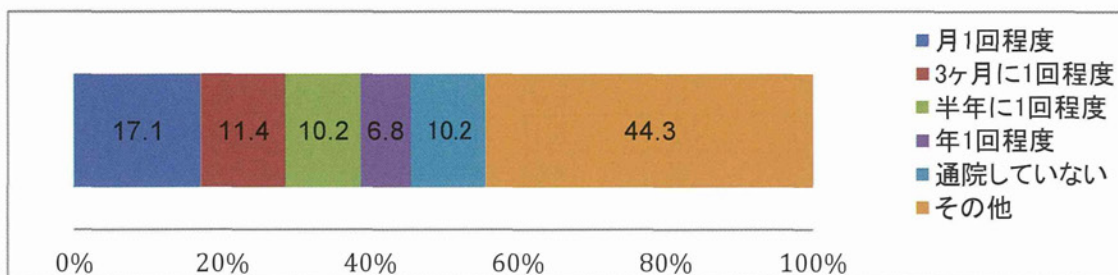
回答	人数(人)
2年未満	30
2-4年	12
4-6年	14
6-8年	12
8年以上	20
合計	88

4. 診断時の患者本人の扶養家族の有無 (N = 88)



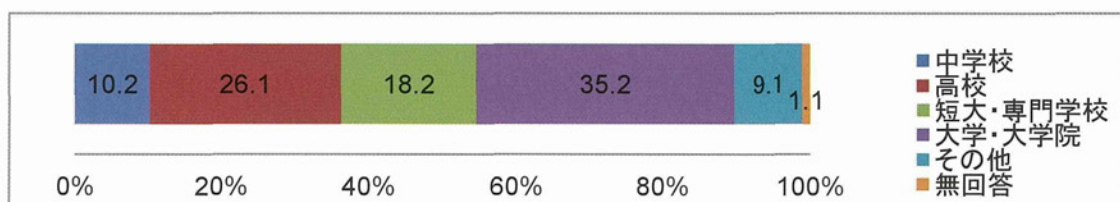
回答	人数(人)
あり	38
なし	50
合計	88

5. 現在の通院頻度 (N = 88)



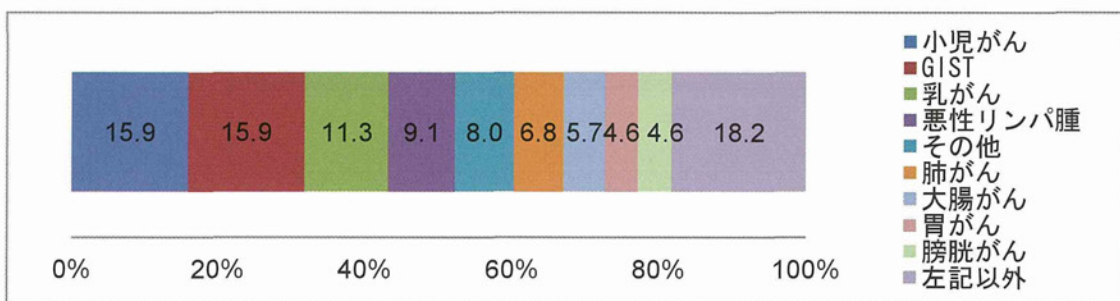
回答	人数(人)
月1回程度	15
3ヶ月に1回程度	10
半年に1回程度	9
年1回程度	6
通院していない	9
その他	39
合計	88

6. 最終学歴 (N = 88)



回答	人数(人)
中学校	9
高校	23
短大・専門学校	16
大学・大学院	31
その他	8
無回答	1
合計	88

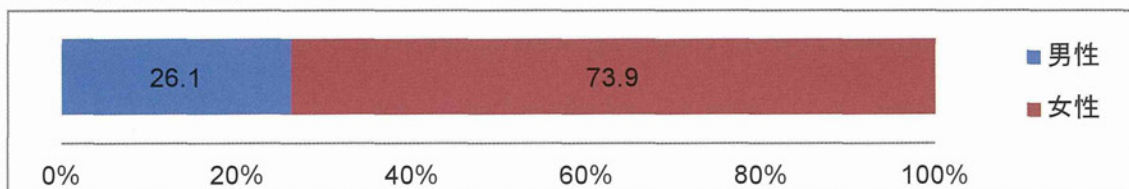
7. がんの種類 (N = 88)



種類	人数	割合 (%)
小児がん	14	15.9
GIST(消化管間質腫瘍)	14	15.9
乳がん	10	11.4
悪性リンパ腫	8	9.1
その他	7	8.0
肺がん	6	6.8
大腸がん	5	5.7
胃がん	4	4.6
膀胱がん	4	4.6
肝臓がん	3	3.4
膵臓がん	3	3.4
卵巣がん	3	3.4
脳腫瘍	2	2.3
喉頭がん	1	1.1
子宮体部がん	1	1.1
前立腺がん	1	1.1
甲状腺がん	1	1.1
白血病	1	1.1
合計	88	100.0

回答者（家族）の背景

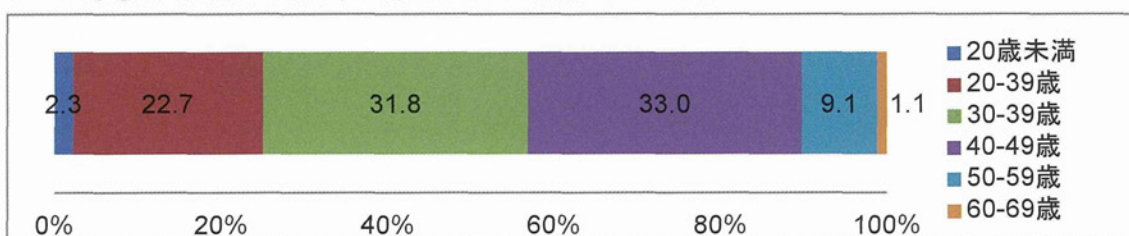
8. 性別（N = 88）



性別	人数(人)
男性	23
女性	65
合計	88

4分の3近くが女性でした。

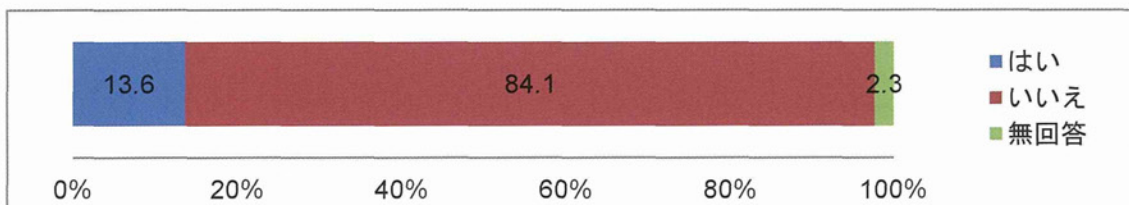
9. ご家族が診断された時のあなたのご年齢（N = 88）



年齢	人数(人)
20歳未満	2
20-39歳	20
30-39歳	28
40-49歳	29
50-59歳	8
60-69歳	1
合計	88

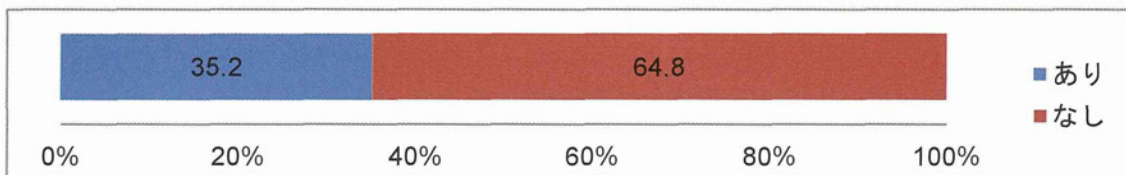
20代から40代を中心としていました。

10. 特定の宗教をお持ちですか。（N = 88）



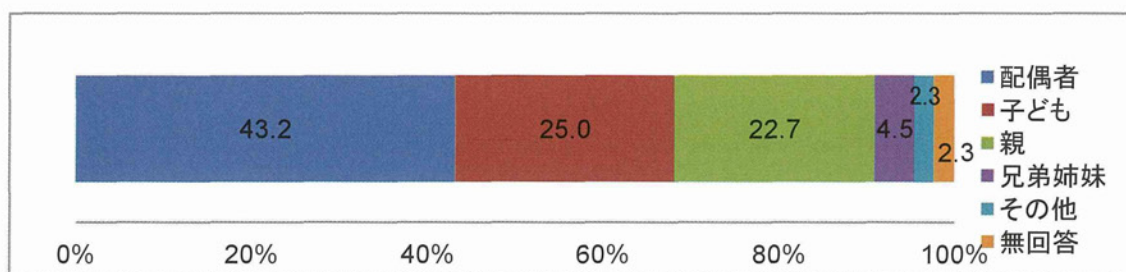
回答	人数(人)
あり	12
なし	74
無回答	2
合計	88

11. 診断時のあなたの扶養家族の有無 (N = 88)



回答	人数(人)
あり	31
なし	57
合計	88

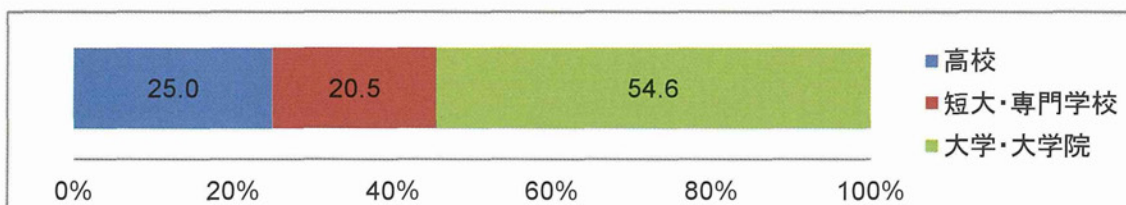
12. 患者本人との関係：あなたはがん診断を受けた方の・・・ (N = 88)



回答	人数(人)
配偶者	38
子ども	22
親	20
兄弟姉妹	4
その他	2
無回答	2
合計	88

回答者の4割強が患者の配偶者であり、子ども、親が続きました。

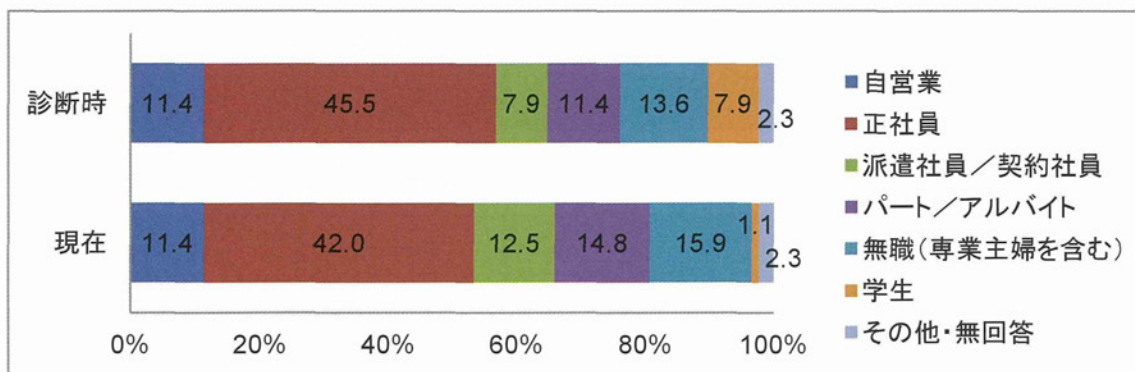
13. 最終学歴 (N = 88)



回答	人数(人)
中学校	0
高校	22
短大・専門学校	18
大学・大学院	48
合計	88

あなた（回答者本人）の就労状況の変化

14. 診断時と現在の就労状況について、あてはまるものをひとつ選んでください。



診断時 (N = 88)

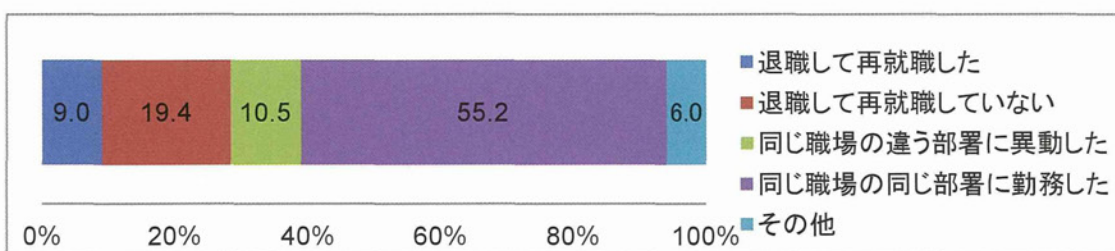
回答	人数(人)
自営業	10
正社員	40
派遣社員/契約社員	7
パート/アルバイト	10
無職(専業主婦を含む)	12
学生	7
その他	1
無回答	1
合計	88

現在 (N = 88)

回答	人数(人)
自営業	10
正社員	37
派遣社員/契約社員	11
パート/アルバイト	13
無職(専業主婦を含む)	14
学生	1
その他	1
無回答	1
合計	88

15. (14 で働いていた方に対して)

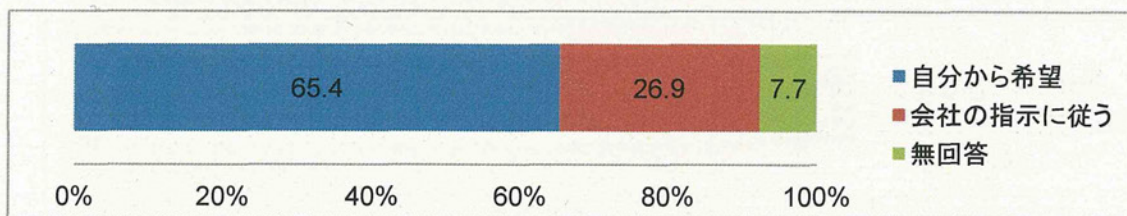
診断後、検査や治療が進む中で、働き方に変化はありましたか。(N = 67)



回答	人数(人)
退職して再就職した	6
退職して再就職していない	13
同じ職場の違う部署に異動した	7
同じ職場の同じ部署に勤務した	37
その他	4
合計	67

19名(28.4%)が退職。同じ職場の同じ部署に勤務していたのは37名(55.2%)でした。

16. (15で診断時の職場を退職した、または別部署に異動した方に対して)
退職・異動はどのような経緯で決まりましたか。(N = 26)

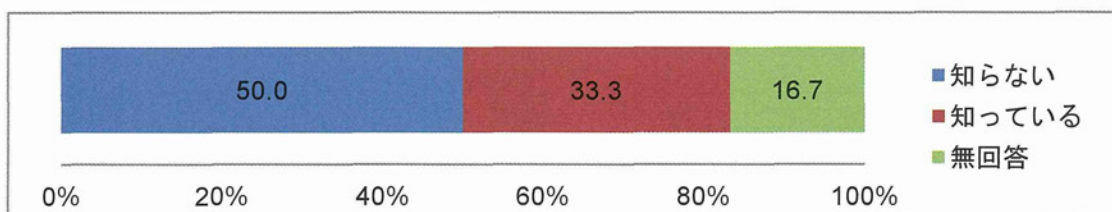


回答	人数(人)
自分から希望した	17
会社側から指示され従った	7
無回答	2
合計	26

約3分の2が自分から希望して退職・異動していました。

17. (15で「退職して再就職した」に対して)

再就職した雇用主はあなた家族の治療歴を知っていますか。(N = 6人)

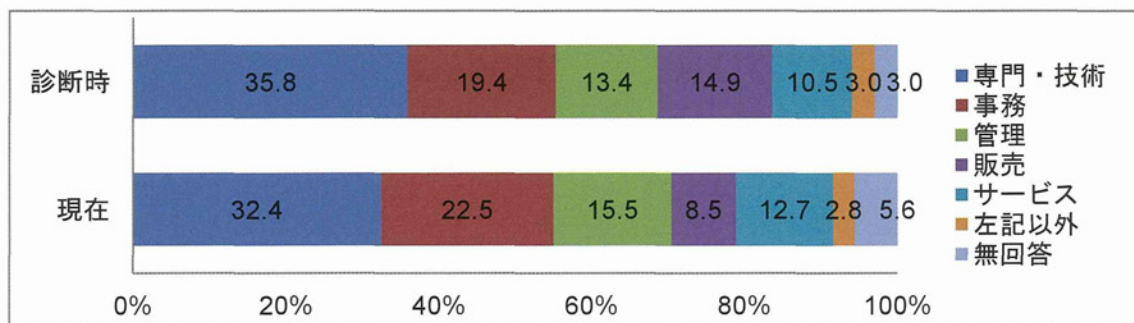


回答	人数(人)
知らない	3
知っている	2
無回答	1
合計	6

治療歴を知っている理由(複数回答)としては、「面接時に説明した」が2人、「就職後に説明した」が1人、「その他」が1人でした。

18. (診断時も現在も働いている方に対して)

診断時と現在の、もっとも近い業種を選んでください。



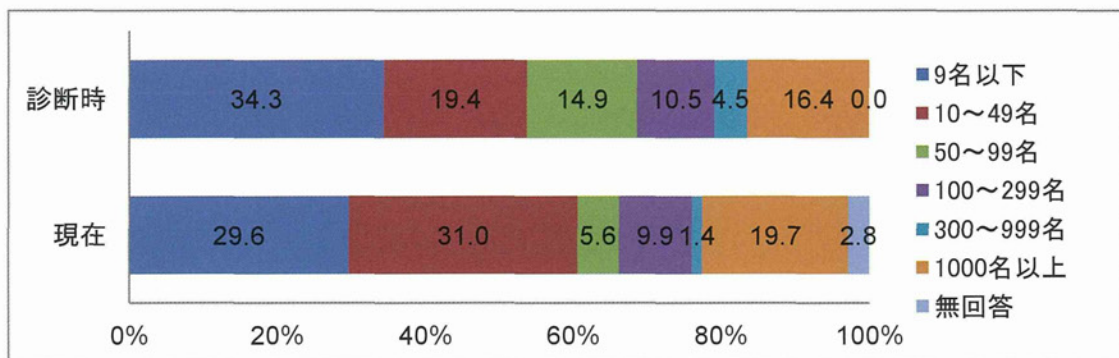
診断時 (N = 67)

回答	人数(人)
専門的・技術的職業	24
事務	13
管理的職業	9
販売	10
サービス職業	7
運輸・通信	1
生産工程・労務作業	1
無回答	2
合計	67

現在 (N = 71)

回答	人数(人)
専門的・技術的職業	23
事務	16
管理的職業	11
販売	6
サービス職業	9
運輸・通信	1
生産工程・労務作業	1
無回答	4
合計	71

19. 診断時と現在の職場ではおよそ何人が働いていましたか。



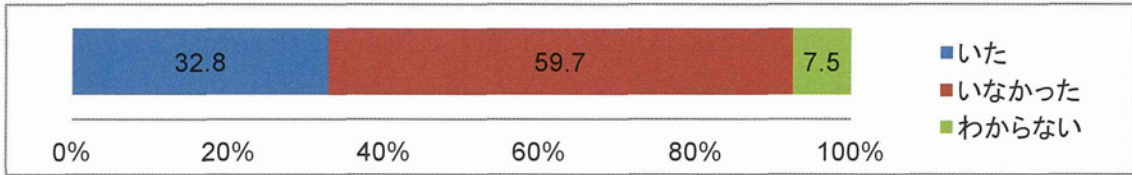
診断時 (N = 67)

回答	人数(人)
9名以下	23
10~49名	13
50~99名	10
100~299名	7
300~999名	3
1000名以上	11
無回答	0
合計	67

現在 (N = 71)

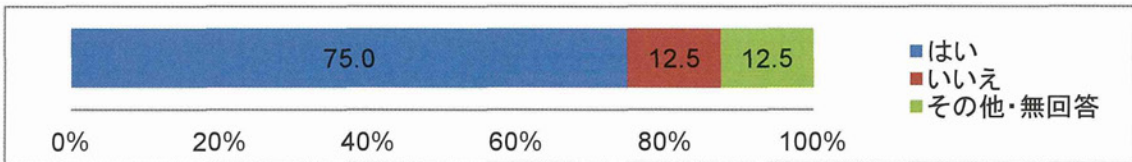
回答	人数(人)
9名以下	21
10~49名	22
50~99名	4
100~299名	7
300~999名	1
1000名以上	14
無回答	2
合計	71

20. 診断時の職場に産業医はいましたか。(N = 67)



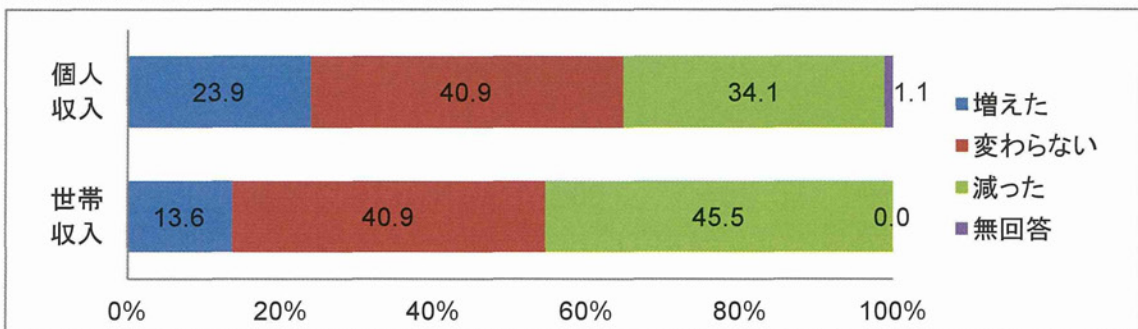
回答	人数(人)
いた	22
いなかった	40
わからない	5
合計	67

21. 現在無職（専業主婦を含む）、学生、その他の人に対して将来は働きたいと思いますか。(N = 16)



回答	人数(人)
はい	12
いいえ	2
その他	1
無回答	1
合計	16

22. 診断時と現在で、あなたの収入・世帯収入に変化はありましたか。



あなたの収入 (N = 88)

回答	人数(人)
増えた	21
変わらない	36
減った	30
無回答	1
合計	88

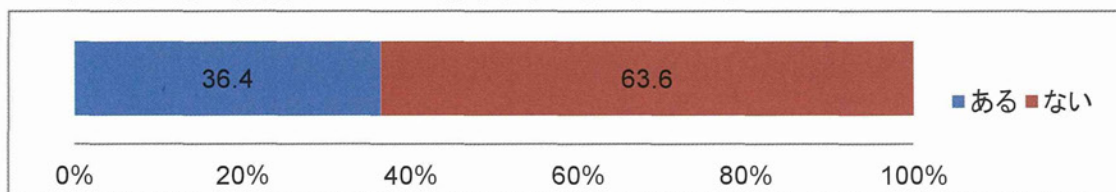
世帯収入 (N = 88)

回答	人数(人)
増えた	12
変わらない	36
減った	40
無回答	0
合計	88

45.5%が「世帯収入が減った」と回答していました。

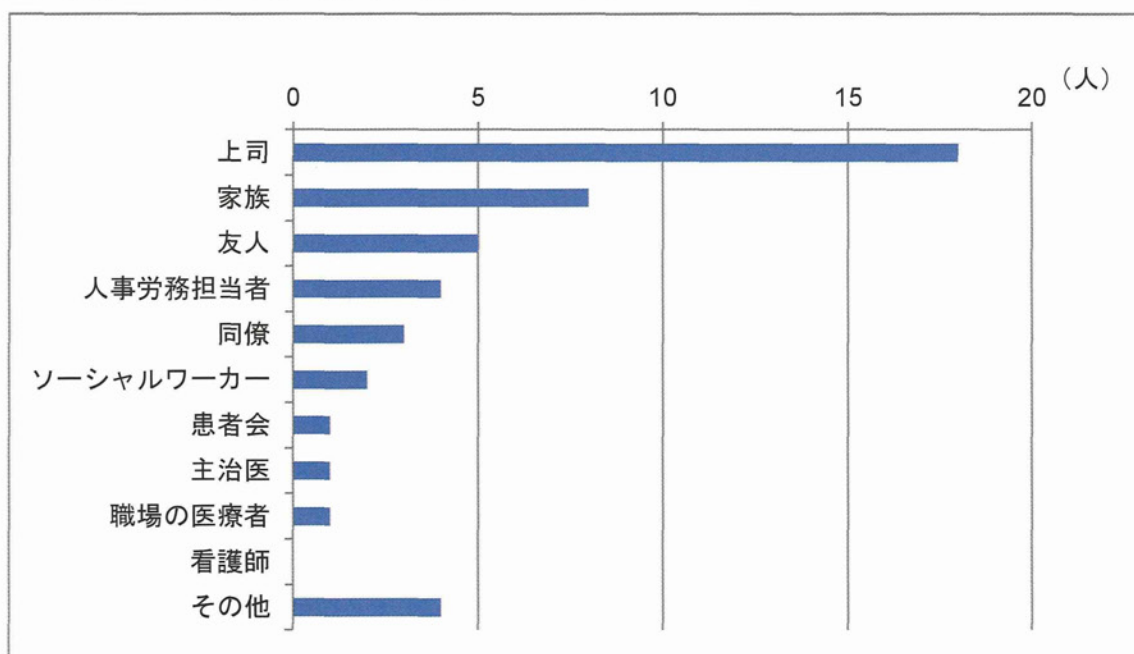
就労の悩みの相談状況

23. 就労に関する問題について、家族、友人、ソーシャルワーカー、患者会、主治医、看護師、職場の医療者（産業医、産業看護職など）、上司、同僚、人事労務担当者、その他の方に相談したことはありますか。（N = 88）



回答	人数(人)
ある	32
ない	56
合計	88

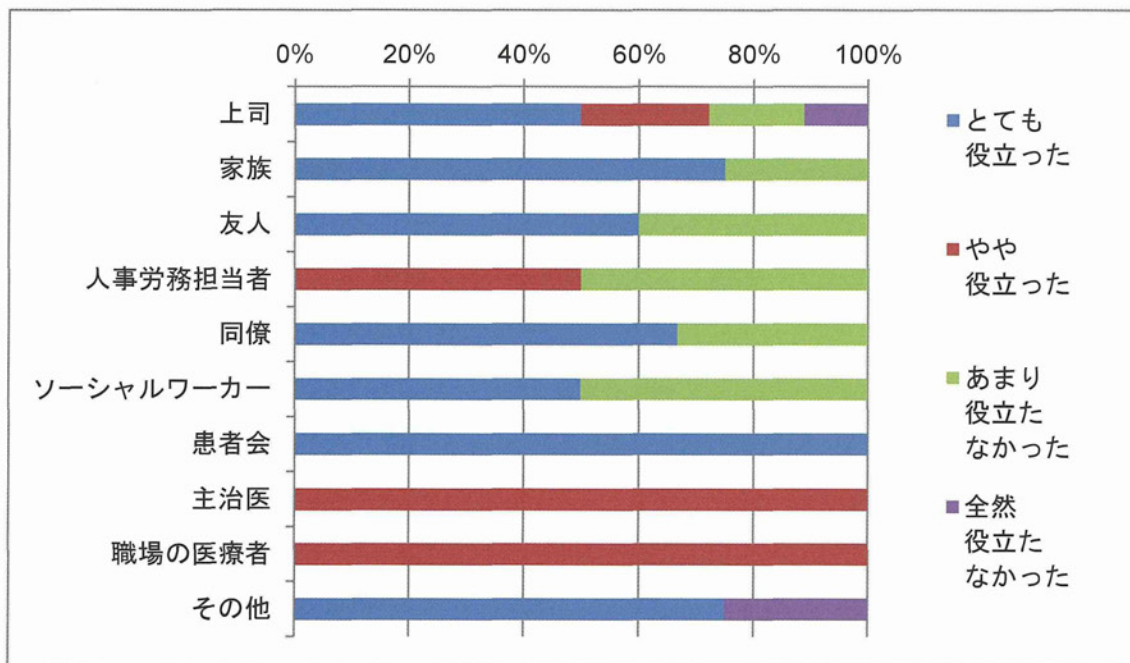
24. (23 で相談したことがある方に対して)
誰に相談しましたか。（複数回答可）（N=32）



相談相手としては上司がもっとも多く、家族、友人が続きました。

25. (23で相談したことがある方に対して)

相談して役立ちましたか。

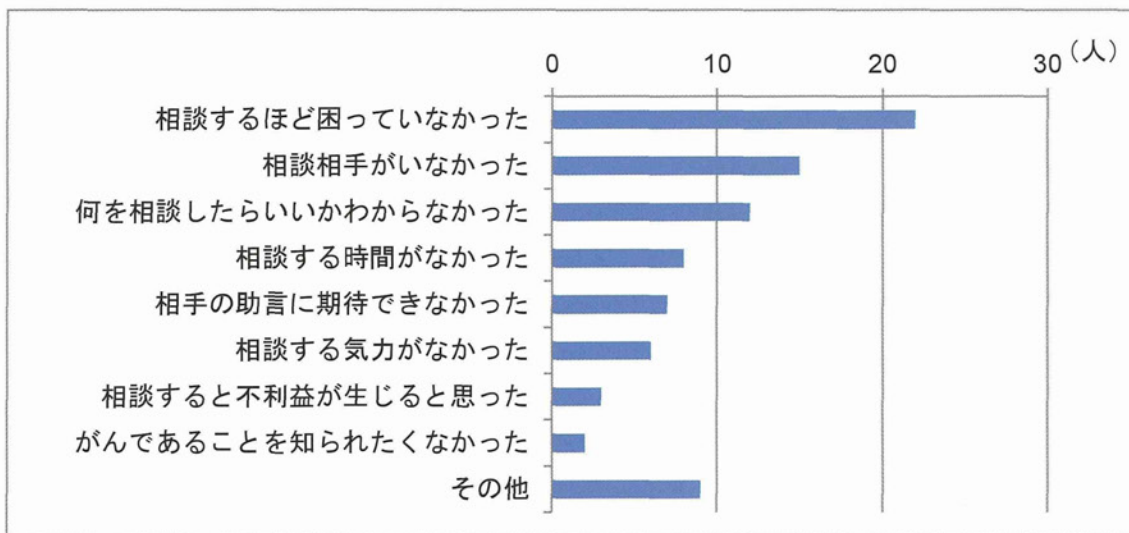


相談した人と役立ち度 (複数回答) (%)

	とても役立った	やや役立った	あまり役立たなかった	全然役立たなかった	合計
上司	9 (50.0)	4 (22.2)	3 (16.7)	2 (11.1)	18 (100.0)
家族	6 (75.0)	0 (0.0)	2 (25.0)	0 (0.0)	8 (100.0)
友人	3 (60.0)	0 (0.0)	2 (40.0)	0 (0.0)	5 (100.0)
人事労務担当者	0 (0.0)	2 (50.0)	2 (50.0)	0 (0.0)	4 (100.0)
同僚	2 (66.7)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	3 (100.0)
ソーシャルワーカー	1 (50.0)	0 (0.0)	1 (50.0)	0 (0.0)	2 (100.0)
患者会	1 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (100.0)
主治医	0 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (100.0)
職場の医療者	0 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (100.0)
看護師	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
その他	3 (75.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	4 (100.0)
合計	25 (53.2)	8 (17.0)	11 (23.4)	3 (6.4)	47 (100.0)

26. (23で相談したことがない方に対して)

相談しなかった理由に○をつけてください。(複数回答可) (N=56)



回答	人数(人)
相談するほど困っていなかった	22
相談相手がいなかった	15
何を相談したらいいかわからなかった	12
相談する時間がなかった	8
相手の助言に期待できなかった	7
相談する気力がなかった	6
相談すると不利益が生じると思った	3
がんであることを知られたくなかった	2
その他	9
合計	84

2-3 自由記述の結果

アンケートでは、①診断後の就労に関して対応に困ったこと、②治療と就労の両立に向けて実践した工夫、③働くことに関連して知りたいこと の3点について自由記述欄を設けました。

多くのご意見が寄せられました。以下、①②③のそれぞれについて、ご本人とご家族の記載内容をまとめたカテゴリと、典型的な記載例を示します。記載例は、読みやすさを考えて内容が変わらない程度に修正してあります。

① 診断後の就労について対応に困ったこと

対応に困ったことに関する自由記述の内容は大別して、

- ・ 経済的な困難
- ・ 職場の制度・対応の問題
- ・ 職場関係者とのコミュニケーションの問題
- ・ 自営業者の問題
- ・ 家族との関係
- ・ 医療側の制度・対応の問題
- ・ 本人の心理面への影響
- ・ 通勤・仕事中の副作用や後遺症の問題
- ・ 再就職時の問題
- ・ その他

に分けられました。中には、問題ではなく有難かった支援（「上司の理解があったから復職がスムーズだった」「会社の制度が整っていたので苦労が少なくすんだ」など）について書いた方もおり、問題を引き起こす条件と裏表の関係にあることがわかります。

診断後の就労について対応に困ったこと	
カテゴリー	記載例
1. 経済的な困難	
減収・退職	<ul style="list-style-type: none"> ・通院による欠勤増加、残業もできなくなり減収になった ・正社員からアルバイト・嘱託などになって減収 ・自営のため減収 ・体調不良で退職せざるを得ず、収入が絶たれた。
治療費の支払いが困難	<ul style="list-style-type: none"> ・治療費が高額 ・減収のため支払いが困難 ・交通費、家事/育児支援、ウイッグなどの間接経費がかかる
保険加入が困難	<ul style="list-style-type: none"> ・がん既往歴があっても加入できる保険が少ない
将来の経済的負担への懸念	<ul style="list-style-type: none"> ・今は親の年金や貯金を使っているが、将来が不安 ・将来の家族の暮らしや子どもの学費が心配 ・今後再発で高額医療が必要になればきつい状況が予想される
辛くても休めない状況がある	<ul style="list-style-type: none"> ・解雇が怖くて体調不良時にも無理をしている ・治療のため有給休暇を使い切り、それ以上休めなかった ・生活に困るので、働き続けるしかない ・治療費捻出のため仕事をやめる余裕はない
2. 会社側の制度・対応の問題	
職場の支援体制の不備	<ul style="list-style-type: none"> ・傷病手当金制度を誰も教えてくれなかった ・就業規則など社内制度の情報入手方法がわからない ・どんな勤務形態（時短など）が可能なかわからなかった ・社内に相談先がない ・有給休暇を消化しきらないと特別休暇がとれない ・会社側が健康保険の制度をよく知らない
理解のない上司	<ul style="list-style-type: none"> ・欠勤が多いから、と有給休暇をとらせてくれない ・通院のための遅刻を予告したら叱責された ・病名を疑われて、複数の病院での診察を余儀なくされた
正確な病状把握に基づかない配置 転換・退職勧告・解雇	<ul style="list-style-type: none"> ・十分働けるのに「使えない人材」と判断されて配転になった ・病名を伝えたら会社の態度が豹変して自主退職を勧められた ・休職希望を会社に伝えたとこと事実上の解雇になった

個人情報保護への配慮がない	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の意思に反して周囲に病名が広まっていた ・周囲に知ってほしくない内容まで知られていた ・診察結果の説明を強要される ・病状を人前で大声で話す上司に困る ・産業医に相談するときに、あらかじめ人事に相談内容を伝えるのはおかしい
健康管理上の配慮をしてくれない	<ul style="list-style-type: none"> ・職場の分煙希望に応じてくれない ・空気清浄器の設置希望は個人のワガママと言われた ・遠慮なく休憩できる場所が社内になく、戸外で横になっている ・がんは自己責任だから、と配慮してくれない ・体調不良を申し出ても残業を強いられる ・体調不良による異動希望を受け入れてもらえない
病状を理解してもらえない	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良を職務怠慢と誤解される ・第三者にわかりづらい体調不良（倦怠感、集中力低下、食事量や食べるスピードなど）を理解してもらえない ・仕事をするからにはそれなりの成果を求められ、辛かった ・飲み会を断るとき、体調管理の重要性をわかってもらえない
産業医の指示を無視する	<ul style="list-style-type: none"> ・会社が産業医の残業回避指示に従わない
社内の申し送りが不十分	<ul style="list-style-type: none"> ・社内異動時に病気の情報が引き継がれてなかった ・休職明けに上司が変わり、信頼関係づくりに時間がかかった
時間経過による配慮の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・最初は支援的でも、治療が長引くと社内の目が厳しくなる
中小企業の問題	<ul style="list-style-type: none"> ・産業医や産業看護職がない ・代理要員の確保が困難
がん既往による就職差別	<ul style="list-style-type: none"> ・履歴書や面接で既往歴を開示すると不採用になる
3. 職場関係者とのコミュニケーションの問題	
関係者への病気の伝え方に迷う	<ul style="list-style-type: none"> ・上司や同僚がどこまで理解してくれるか予想できない ・周囲が「がん＝死」のイメージを持っている ・部下にどう話したらよいか ・できれば話したくなかったが、通院をどう説明するか悩んだ ・体調の波をいちいち説明すると、「そうまでして働かなくても」と言われそうでわずらわしかった
治療計画や復職後の体調の説明が難しい	<ul style="list-style-type: none"> ・治療計画の見通しがたたないと休職期間を決められない ・治療計画変更により、予定休職期間を超えた ・副作用の予想がつかず、復職後にどの程度仕事ができるか不明
相談機会が少ない	<ul style="list-style-type: none"> ・上司が不在がちで相談できない

特別扱いがうっとうしい	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の過剰な気遣いが迷惑なことがあった ・がんというイメージから同情されるのが嫌だった ・乳がんを報告したら女性上司が泣いた
がん既往歴を会社に伝えていないことの弊害	<ul style="list-style-type: none"> ・通院のための休みがとりにくい ・倫理的に後ろめたい ・社員旅行（温泉など）などの誘いがあると悩む ・症状があっても我慢するしかなかった
4. 自営業者の問題	
顧客減少・継続困難	<ul style="list-style-type: none"> ・自営業者は事業継続が難しくなる ・休職中に顧客が減った
顧客や社員に迷惑をかける	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事の引き継ぎや処理のため、顧客や社員に迷惑をかけた ・取引先との信用が大事。幸い理解してもらって取引継続している
手当や保障がない	<ul style="list-style-type: none"> ・自営業には、減収を補填する手段がない
カバーしてくれる人がいない	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事のカバーをしてくれる人がいないため、入院・治療の日程調整が大変だった
5. 家族との関係	
家事を手伝ってくれない	<ul style="list-style-type: none"> ・家族には退職を勧められたが、そんなことよりもっと家事を手伝ってほしかった ・家族が高齢のため家事手伝いを期待できず、心身両面と仕事に影響がでた
入院中の家族の生活の心配	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が入院中、家族の食事に困った
家族の就労への影響	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の入院に伴い、妻が幼い子供を自宅で面倒みきれず、妻自身の仕事が続けられなくなった
就労に関する家族の意向とのズレ	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事が忙しいと、家族の心配が高まり「仕事するな」と言われる ・自分は職場復帰可能と思うが、家族のほうが心配する
6. 医療側の制度・対応の問題	
診察時間が限定される	<ul style="list-style-type: none"> ・診察や治療の曜日や時間帯が平日昼間に限定されるので調整が難しい
遠距離通院の弊害	<ul style="list-style-type: none"> ・遠距離通院のため体力的、時間的に就労は不可能だった
突然の治療連絡にふりまわされる	<ul style="list-style-type: none"> ・入院日は病院の都合で決まるため仕事の調整に苦労した
治療スタッフには相談しにくい	<ul style="list-style-type: none"> ・医師や看護師は多忙で就労相談などできない ・就労について相談するべき相手ではない
副作用の説明が不十分	<ul style="list-style-type: none"> ・下痢による体力低下があることを事前を知っておきたかった ・脱毛が激しいと誤解して退職したが、それほどでもなかった

7. 本人の心理面への影響	
職場異動などによる意欲低下	<ul style="list-style-type: none"> ・責任ある仕事をまかされず、やりがいを感じない ・今までの努力が無駄になった感覚がある ・クリエイティブな仕事は意欲が下がるといい作品ができない ・仕事上の夢をあきらめた
仕事継続への自信低下	<ul style="list-style-type: none"> ・体力気力の低下から、継続就労への自信を失う ・同病の知人がなくなると仕事への意欲がなくなる
取り残される焦燥感	<ul style="list-style-type: none"> ・多忙な同僚と自分を比較して焦燥感を抱く
職場で肩身が狭い(罪悪感がある)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事量を減らしてもらうことに罪悪感がある ・休職で周囲に迷惑をかけることが心苦しい ・頻回の通院で肩身が狭かった ・自分の仕事を同僚に振り分けるのが心理的に負担だった ・体調不良で十分働けないときには申し訳なく思う ・復帰後はしっかり仕事をしたいと思いながら、疲れは禁物という気持ちもあり、葛藤している
解雇への不安	<ul style="list-style-type: none"> ・治療と体調不良で長期休暇となり、解雇される不安がある
生きがいが無い	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事を生きがいに頑張るつもりだったが、退職勧告をされ、生きている意味が分からない
仕事の意味を考えた	<ul style="list-style-type: none"> ・人生は限られているという感覚と責任の重い仕事のはざまで、時間的な優先順位をつけるジレンマがあった。
8. 通勤・工作中的の副作用や後遺症の問題	
痛み	<ul style="list-style-type: none"> ・通勤や工作中的の痛みが辛い ・職場に痛みを理解してくれる人がいない
口内炎	<ul style="list-style-type: none"> ・口内炎がひどいため、食事がとりにくい
頻尿・頻便	<ul style="list-style-type: none"> ・術後、トイレの回数が増えて職場で恥ずかしい思いをする ・通勤時に便意をもよおすことが増えて、遅刻をする ・職場ではおならができない(トイレに頻回に行く) ・通勤時にトイレを見つけるのに苦労した
ダンピング症候群	<ul style="list-style-type: none"> ・ダンピング症候群による冷や汗、腹痛
全身倦怠感・体調不良・体力低下	<ul style="list-style-type: none"> ・抗がん剤・放射線治療による体調不良で働くのが辛い ・体力が著しく低下して、以前のように仕事ができない
気力の低下	<ul style="list-style-type: none"> ・抗がん剤治療後、気力がなくなった
外見的变化(脱毛)	<ul style="list-style-type: none"> ・脱毛が仕事に支障を来した(営業職) ・外見が大きく変わり、働き続けられるか不安になる
集中力の低下	<ul style="list-style-type: none"> ・抗がん剤治療中、集中力が低下し、ミスが増えた

味覚異常	・ホルモン療法の副作用で味覚異常になり、調理関係の仕事に影響している
嗄声	・後遺症による声のかすれから、電話応対に支障がある
放射性肺炎	・放射線肺炎による咳や発熱のため、仕事に集中できない
食事回数増加	・就業中に食事を数回に分けてとるのが難しい
しびれ	・治療の副作用で手足のしびれがあり、以前のように働けない
筋力低下	・術後、重い物が持てないため、同僚にサポートを頼む必要がある
抑うつ	・うつ病や治療の副作用により、以前と同じように働けない
9. 再就職時の問題	
再就職が可能かどうか心配	・この就職難や自分の年齢を考えると、再就職できるか不安 ・体調とおりあう仕事が見つかるかどうか
病名公表を迷う	・就職活動時に治療による空白期間をどうみられるか心配 ・採用面接時に病名を公表したら不採用になり、以降迷っている ・明らかに不利なので病名は伏せている
10. その他	
相談窓口がない、わからない	・就労について、病院や地域の誰に相談できるのかわからない
資料がない	・医療費や仕事上のアドバイスに関する資料がほしい
11. 困らなかった・良かった条件	
	・自営業だったので時間が自由になり、体調に合わせて仕事量を変えることができた ・社長の家族にがん患者がいたため、とても理解ある対応をしてもらえた ・時差出勤のおかげで、休暇を取らなくてすんだ ・早期がんだったため入院日数が少なく、手術を受けたことさえ周囲に知られずにすんだ ・公務員だったので、支援が手厚かった。

② 治療と就労の両立に向けた工夫

回答者は、治療と就労の両立に向けて実にさまざまな工夫をしていることが明らかになりました。その内容は、自身の心身の体調管理、働き方や通院の工夫、職場関係者とのコミュニケーション、負担をかけている同僚への配慮など、多岐にわたっています。

体調管理を最優先する方が多い中で、元気に仕事ができることを職場にアピールする方もいました。また、積極的に病状を職場関係者に説明して配慮を得た方もいれば、あえて病気を公表しないことを選ぶ方もいました。工夫の仕方は診断からの経過期間や個々の状況にもよりますが、回答者が実践したさまざまな工夫は参考になると思われます。

治療と就労の両立に向けて実践した工夫	
カテゴリー	記載例
1. 体調管理・体力保持に留意した	
無理をしないで休んだ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休暇をとことんつかって、体調管理をした ・ 抗がん剤治療後に2週間休んで気分の切り替えをはかった ・ 疲れたら横になるなどして、からだをいたわった
規則正しい生活をした	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活と食事を心がけた ・ 体調管理の自己コントロールを徹底した
体力強化・健康増進を心がけた	<ul style="list-style-type: none"> ・ 半年の入院中には足腰の筋力維持のためにスクワットや連続歩行をした ・ 外を散歩するようにして体力をつけていった ・ 疲れやすいため、休養、食事、運動に気を配った
脳をアクティブにするよう努めた	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脳をアクティブな状態にするためテレビをやめて読書を心がけた。
積極的に副作用対策をした	<ul style="list-style-type: none"> ・ 副作用が出たときに服用できる薬を前もって処方して貰った ・ 手足のしびれがでないようアイスグローブを着用した ・ うがいと手洗いをまめにした（感染症の予防） ・ 化学療法は副作用がより軽く、短期間の外来治療が可能な方を選択した ・ 抗がん剤の副作用を軽くするよう、水の飲み方を工夫した。 ・ 重い荷物は持たないのでキャリーバッグを使った ・ リンパ浮腫予防のため動き方や仕事のしかたを工夫した

家事の手抜きをした	<ul style="list-style-type: none"> ・体調不良時は、家事の手抜きをした。家族（夫）に食事の支度を替わってもらう、外食する、早めに就寝するなど ・多少の家のよごれには目をつむり、自分にプレッシャーをかけないようにした
仕事で無理をしないように心がけた	<ul style="list-style-type: none"> ・会社の小部屋に簡易ベッドを設置した ・遠距離出張業務を控えさせてもらった ・仕事よりも治療優先と考え、切り替えを上手くするよう心がけた
通院負担の軽減をはかった	<ul style="list-style-type: none"> ・遠距離通院なので、体調に合わせて、日帰りか一泊にして、無理をしないようにした
飲食のつきあいを断った	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を休めるため、職場での飲みや遊びの付き合いを半分にした
トイレの確認をした	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用で下痢があったので、いつもトイレがどこにあるか確認しながら移動した
2. メンタルヘルスを保つ工夫をした	
精神科など受診した	<ul style="list-style-type: none"> ・うつ症状があったが精神科の治療も受けて、仕事に取り組めるようになった。 ・手術後の精神的不調に対して、服薬治療、コーチングを受けた
患者会・闘病記などを利用した	<ul style="list-style-type: none"> ・患者会へ参加することで心の奥の話が見聞きでき、気持ちの整理がついた ・がんの関連図書、闘病記、ホームページを読むなど、がん経験者の心構えを学んだ
気持ちの持ちようを変えた	<ul style="list-style-type: none"> ・以前と状況が違うのだから、治療中の自分ができる範囲で精一杯やるよう開き直った ・誰にとっても生は保障されたものではないことに気付き、気が楽になり、仕事も継続できた ・前向きに考えるようにした
仕事・生き方について家族とよく話し合った	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲(家族)の理解を得ることが精神的安定につながった。仕事や生き方について何度も話し合った
外見を整える工夫をした	<ul style="list-style-type: none"> ・（副作用による脱毛のため）カツラを使い、爪や肌の手入れをプロにしてもらい、自分を奮い立たせた
3. 職務内容を変更した	
社内の立場を変えた	<ul style="list-style-type: none"> ・対外的には責任者を交代してもらった
就労時間を減らして負担軽減した	<ul style="list-style-type: none"> ・3ヶ月ほど就労時間を半分にした
自分のペースでできる仕事に変えた	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事内容は本意でないが、車通勤が可能で、仕事を楽しそうな職場を選んだ
理解度の高い職場に移った	<ul style="list-style-type: none"> ・後遺症の嘆声を隠せないため、病気や後遺症を理解してくれた友人の店で働いた