



一度退職しましたが、体調が回復したら再就職したいと思います。がん患者の再就職を支援する制度はないですか。



正社員
非正規
雇用者
その他

地域のハローワークを活用するのも手です。ハローワークでは、さまざまな情報提供とともに、職業訓練も含めた就労支援を行っています。がん患者だけに向けた再就職支援というわけではありませんが、ハローワークインターネットサービスや地域のハローワークの窓口で、ご自分の状況に合った情報を集めてみてはどうでしょうか。

働きたいがん患者を支援する一般社団法人CSRプロジェクトでは、電話相談窓口や体験者ミーティングを開催しています。

<http://workingsurvivors.org/index.html>

小児がん経験者については、公益財団法人がんの子どもを守る会にも相談できます。

<http://www.ccaj-found.or.jp/>

Q
10

採用面接で病歴を公表したら、不採用になりました。
法的に問題ではないのでしょうか。

A
10

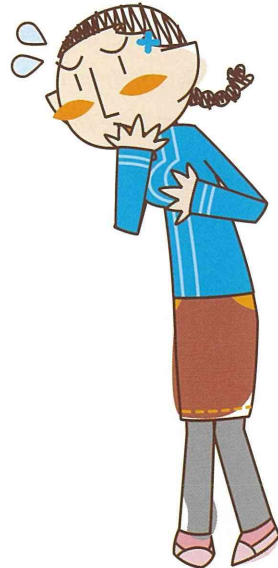


正社員
非正規
雇用者
その他

不採用の理由が病歴なのかどうかははっきりしないので、直ちに法律的問題があるとは言い切れません。職務上、病名を告げたほうがよい場合、会社側に病名を伝え、ご自分の状況をきちんと説明することは、適切な配慮を得るためのコミュニケーションとしてとても重要かつ有効です。

ただし、採用時にもっとも重視されるのは、あなたの職務遂行能力です。状況を説明するとともに、働き手としてのあなたの能力や長所を最大限アピールしましょう。

障害者枠で面接を受ける際には、障害者手帳の提示が必要になりますので、その場合には現在の症状をきちんと説明することが必要になります。





興味がある求人を見つけました。でも、後遺症のため働けるかどうか自信がありません……。



興味があり、ご自分ができると思える仕事なら、応募してみたらどうでしょう。後遺症に対して何らかの配慮が必要な場合は、それを伝えるとともに、その仕事の担い手としてのご自分の能力をよくアピールしてください。働けるかどうかは、採用担当者が判断することです。後遺症と、職務内容や就労条件の折り合いについて心配な部分があったら、医療スタッフに相談するとよいでしょう。会社側がもっとも知りたいのは、働き手としてのあなたの能力です。

また、患者会などで同様の後遺症をもちながら就労している方に出会えたら、その体験談も参考になります。もちろん、仕事ができるかどうかの判断には慎重さも求められます。例えば運転技術のように仕事の安全面に影響する後遺症がある場合は、仕事を選び直したほうがよいかもしれません。

さらに、就職活動には相性をご縁がありますから、病気の有無にかかわらず、誰にとっても楽なことではありませんし、採用されなかった場合、その理由は後遺症以外のところにある可能性も考えられます。

Q
12

職場では病気を公表していません。健康診断のとき、「既往歴」の欄に病歴を記入する必要がありますか。

A
12



正社員
非正規
雇用者

会社側には労働者の安全と健康に配慮する義務があります。健康診断時に既往歴を聞くのは、その労働者が担当業務を安全に遂行できる状態にあるかどうかを、会社側が確認するためです。もし病歴が仕事にまったく影響しないと確信がもてるのであれば、既往歴欄に記入する必要はないかもしれません。

しかし、既往歴欄は会社とコミュニケーションをとる一つ的手段として使うこともできます。病気を社内で公表することによって生じる不利益は、多くの場合、お互いの理解不足から生じます。自分の状況を会社に理解してもらうための伝達力が求められますが、病状や治療スケジュールに関する正確な情報に基づき、十分コミュニケーションをとることで、労働者は会社から適切な配慮を得ることが可能です。

一方で、会社側には、がんという病名の響きに惑わされない冷静な対応が求められます。

column
5

「一人じゃないよ」～同じ病気をもつ仲間との交流

ブログを通して知り合ったワーキングサバイバー（働いているがん経験者）仲間には助けられました。彼女はわたしと同じ乳がんで、フルタイムで働く女性。同僚にカミングアウトすべきかどうかなどを話し合いましたが、愚痴のこぼせる相手がいることはワーキングサバイバーにとって不可欠だと感じています。独身で一人暮らしなので、働かなければ、いざ再発したときは治療費に困ります。そうした不安を「一人じゃないよ」と共有できる仲間が必要です。

術後半年からは乳房再建の勉強会に行くようになり、そこで知り合った仲間とはさまざまな情報のやり取りをしました。再建をしようとする人は前向きな人が多く、がんになってもオシャレもスポーツも恋もして以前より元気になってやろう、人生を再建して行くのだと思えました。

<女性 診断時48歳 乳がん 正社員>

Q
13

職場で病名を公表していません。体調が悪くても周囲に相談しづらいのですが、正直に話したほうがよいのでしょうか。

A
13

正社員
非正規
雇用者

長期的には、職場関係者に病気の状況を正確に伝え、適切な配慮を得ることが望ましいと思われませんが、現実には、病気を公表することで生じる不利益を心配して、職場の誰にも知らせていない方も少なくありません。しかし、一人でも職場の中に理解者がいると、気持ちがとても楽になります。信頼できる同僚や上司はいないのでしょうか？ 病名を公表しないメリットとデメリットを、もう一度考えてみてください。

どうしても公表できない場合、体調が悪いときには、がんという言葉を使わず、実際に起きている症状そのもの（頭痛、吐き気など）を使って説明してもよいかもしれません。

column
6

話をするだけで少し気持ちが落ち着きました

公表について、特に難しい点はありませんでした。もともとあまり隠しごとができるタイプではなかったこともありますが、タイミング的にたまたま勤務時間中に、病院から携帯へ電話が入り“がん”の宣告を受けたこともあり、自分自身の中で混乱する前に、公表した（してしまった）というのが本音です。

周りのメンバーもいろいろと気遣ってくれましたので、その後の術前検査や、入院、手術、術後の件についても特に隠すことなく説明することができました。自分自身の心の中だけに抱え込まずに周りのメンバーと話をすることで、気遣いが得られただけでなく、自分自身のストレスも少なく済んだのではないかと感じています。特に、がん宣告を受けた直後は自分の気持ちの整理がつかない状態ですので、話をだけでも気持ちが落ち着けた記憶があります。

これはあくまでも私のケースです。その人の性格にもよりますし、周りの方々と関係や、職種によっても変わってくるとは思いますが。

<男性 診断時41歳 胃がん 正社員>

Q
14

会社にがんの診断書を提出したとき、プライバシーへの配慮がなされるか不安です。書類の保管方法や閲覧できる人の範囲などについてルールはあるのでしょうか。

A
14



正社員
非正規
雇用者

会社を休む際に必要な診断書の提出先は、会社によって上司、人事、産業保健スタッフなどさまざまです。その情報は原則的には必要な人（多くは人事労務系担当者）にのみ情報が開示されますが、いつの間にか同僚が病気を知っているということも実際にはあり得ます。どうしてもほかの人に知られたくないのであれば、提出先の担当者にその旨を話して秘密を保持してもらうよう取り計らってもらうとよいと思います。そもそも情報の提出先にすらがんの情報を出したくないというのであれば、主治医の先生と相談して大きく外れない診断書（例：肺がん→肺腫瘍性病変、乳がん→胸壁腫瘍など）を提出するという方法もありますが、一般的ではないと思います。職場の中にうまく自分の支援者をつくって情報を管理してもらうことを検討されてはいかがでしょうか。

堂々と話せば、相手も長所として受け止めてくれます

入社したときは、社長にしか病気のことは伝えていませんでした。そのため月1回検査通院が必要であることが現場の上司に伝わっておらず、通院をさせてもらえなかったことがあります。ときどき体調を崩したりしたので、全員が集まるミーティングのときに病名とこれまでの治療と当時の状況について説明をしました。

その頃は私も遠慮していて表面的なことしか話しませんでしたし、同僚は同僚で、病気のことをあまり聞いたら悪いかなと思って聞けなかったようです。私自身も病気のことを話すときに深刻な顔をしていたので、聞いた側も返答に困って申し訳なさそうになっていました。

そこで、自分の病気について人に話すときの「話し方」「伝え方」に気をつけるようにしました。私自身がそうでしたが、病気になったことを自分の欠点だと思ってしまうと、病気の件を人に話すときに、相手にも欠点として伝わってしまいます。逆に、病気を経験したけれども働こうと思っている自分に自信と誇りをもって堂々と話せば、相手も長所として受け止めてくれます。

今では、「抗がん剤で髪がいったん全部抜けただけでこれだけ生えてきました」などと、深刻な顔をせず平然と話すことで、相手もそのうち普通の会話として受け止めてくれるようになりました。また、できないこと、制限が必要なこともはっきり言い、逆にできること、制限なくていいこともはっきりアピールしています。例えば「薬があるから忘年会でお酒は飲めない」「骨が弱いから会社のバレーボール大会は見学のみ」ということをはっきり言う一方で、「旅行に行った」「週3日ウォーキングをしている」など、病気だからといって何もかもダメでおとなしく生活しているわけではなく、普通の人と同じように遊びも楽しんでいることもアピールしています。

仕事関係の初対面の人には、今でも病気について話すことを躊躇したり、話せなかったりすることもあります。でも、きちんと伝えた場合には、病人＝気の毒で弱々しいというイメージではなく、たくましいイメージで好意的にとらえていただけていることが多いです。

病歴は変えられないけれど、伝え方の技術を磨くことで、病歴をプラスの経験に変えて社会に受け入れてもらいやすくなると感じています。

<女性 診断時19歳 卵巣がん 正社員>

2章_働き方の問題

入院前の不安
人間関係
職場環境
相談先
体調／副作用
やりがい

Q
15

自営業です。顧客に迷惑をかけたくないので、入院中も何とか事業が中断しないように工夫したいのですが……。

A
15

自営業者

業種にもよるので完全な代行は難しいかもしれませんが、不在時の秘書サービスや、配送業務、営業など、業務代行を請け負う事業所もあります。また、派遣社員を雇い、不在時の代行をトレーニングして、業務をカバーしてもらうのも一案かもしれません。

一般論ですが、業務代行の能力が高い人は（その分コストがかかるものの）かなり専門的なカバーも可能です。

column
8

フリーランスの仕事の工夫

仕事が医療関係ですので、病名（リンパ腫）を伝えても治療後に仕事の依頼をしてもらえそうなところには、正直に病名と治療期間などを伝えて休みました。一方、病気であることを伝えると、体調を崩して仕事が中断してしまうのではないかとというリスクを気にされるだろうと思われる取引先には、ほかの仕事があってできないという理由で治療期間中は断るようになっていました。病名を伝えるか、伏せるかの見きわめは、仕事の内容、担当者の性格や相性、それまでのお付き合いの深さなどによると思います。

フリーランスの利点は自分の体調に合わせて仕事を選択できることですが、有給休暇もなく依頼を断ればその分収入が減りますので、所得保障保険や入院保険に可能な限り入って、病気で倒れても生活ができる体制を整えておくことが必要かと思います。また、自分が引き受けられない状態でも自分が依頼を受け、実際の作業はほかの同業者をお願いするというように、フリーランスのネットワークをつくっておくと安心かもしれません。

<女性 診断時50歳 悪性リンパ腫 自営業>

Q
16

自分の入院中に仕事が滞るのではないかと心配です。効率的な引き継ぎのアドバイスはありませんか。

A
16



正社員
非正規
雇用者
自営業者

もし体調が許すのであれば、担当の仕事の進み具合や取引相手のリストなどを書面にまとめて引き継ぐとよいでしょう。それが難しい場合は、今使っている資料をおおまかに整理して、取り出しやすいようにまとめておくこともおすすめです。所属部署の中で、どなたか一人に仕事の概略を引き継ぐことができれば十分です。

ただし、引き継ぎができなかったからといって気にしすぎる必要はありません。短期的には仕事が滞っても、多くの場合、部署内で対応できるものです。一番優先すべきなのは、仕事よりもあなたの体調であることをおさえておきましょう。

column

9

こうやって上司の理解を得ました

特定の仕事をすべて任されていたので、代わりは簡単に見つからない立場でした。自分がいなくなると上司も困るため、私が仕事を休む間の仕事内容を文章化し、実際にやってみせてアルバイト手配もして、任されていた仕事が一段落したタイミングで入院しました。

ただ、そこまで申し送りをしたものの、実際には退院翌日から入社して働きました。最初の1～2週間はフルタイムにこだわらず、必要な業務が終わったら退社する形をとらせていただけだったので大変助かりました。結果的に、上司には負担をかけずに済みました。その後も、体調が相当悪くても身体を引きずるようにして出勤しました。どうしても休まないといられないときには「今日は休むけれど明日には片付けますから」などと上司に連絡して、仕事を停滞させて相手を不安にしたりヤキモキさせたりしないように心がけました。

人それぞれ環境も身体の状態も違います。自分には何ができて何ができないか…その点をはっきりさせたうえで、上司に相談する。誠意が伝われば必ず協力してくださると思います。

<女性 乳がん 診断時53歳 パート>

Q
17

入院前の準備期間がなく、仕事の引き継ぎをする余裕がありませんでした。どうすればよかったのでしょうか。

A
17

突然入院が決まり、仕事を引き継ぐ時間的な余裕がなくて困ったという話をよく聞きます。引き継ぎが不十分だった場合、後をたくす側としては気になるかもしれませんが、誰でも突然病気になるのですから、これはお互いさまではないでしょうか。



正社員
非正規
雇用者
自営業者

カバーしてくれた同僚に感謝をし、復職したら恩返しすればよいでしょう。ふだんから業務マニュアルを作成するなど、カバーしてもらいやすい工夫をすることも役立ちます。

Q
18

職位が高い立場にいます。治療中はその責任が果たせないのではないかと思います。降格や自主退職を申し出たほうがよいでしょうか。

A
18

責任感が強い方ほど、「治療中に責務が果たせないのでは」と心配になるものです。しかし、対応を考える時間はそれなりにあるはずです。すぐに降格の申し出や自主退職を検討するのではなく、現実的な対応について職場関係者とよく話し合いましょう。その際、職場に迷惑をかけないことだけを考えるのではなく、職場とご自身の双方にメリットがある打開策を考えるのがポイントです。これまで職場に貢献してきたからこそ責任ある立場についているのですから。



正社員



入院治療で仕事を休む際に、注意しておくことは何ですか。



正社員
非正規
雇用者

まず会社の就業規則の「休職／欠勤」の項目をよく読んでください。休職は法律で定められている制度ではありませんので、休職を採用するかどうか、また休職の内容（休職事由や賃金の有無、休職期間の長さ等）は会社の裁量で決めることができ、通常は就業規則により運用されています。

上司が「好きなだけ休んでいい」と声をかけてくれたのに、定められた休職期間を超えたため、自動退職につながったケースがありました。治療で仕事を休む必要がある場合は、主治医の診断書を提出し、人事部や総務部と、可能であれば職場の上司をまじえて、就業規則をもとにどのくらい会社を休むことができるか相談してください。職場の上司が善意で対応しても、双方が就業規則を理解していなかったために、十分な支援を得られない場合も考えられます。

仕事を休む場合は、人事部や総務部に有給休暇や欠勤の取り扱いについての確認も忘れないでください。体調がすぐれず、会社と連絡を取るのが辛いときは、家族や知人の助けを求めましょう。復職できる手続きを行った上で、治療に専念するのが理想です。

Q
20

休職の予定を立てたいのですが、最終的な検査結果が出るまで治療計画が決まらないため、めどがたらず困っています。どうしたらよいでしょうか。

A



正社員
非正規
雇用者
自営業者

同様の悩みを持つ方は少なくありません。自分の中の心構えとして、検査の結果によってどの程度の休職が必要になりそうか、シナリオをいくつかつくっておくとよいと思います。担当医師に相談して、一番可能性の高いシナリオに沿って、暫定的な計画をたて、それをもとにして会社に休みを申請するとよいでしょう。その際に、予定が変わる可能性があること、変更があったらすぐに連絡することも会社に伝えてください。

最終的な治療計画が定まったら、改めて会社に連絡するとよいでしょう。大事なものは、状況に応じて随時、継続的に連絡をとることです。

column
10

責任者の私がいなくても業務はまわった

診断時には営業部門の責任者をしており、最低6ヶ月の入院と説明を受けたときはとても長く感じました。しかし検査の結果、治療プロトコル（治療方法）が確立されていることがわかったので、まずは1日、1日を大事に過ごして6ヶ月後には元気に退院できるようにしようと切り替え、治療を一段階ずつこなそう、という気持ちになりました。

一方で、仕事もとても気になり、ノートパソコンを購入して準備をしましたが、上席の取締役から「治療に専念せよ」との強い指示があり、仕事はほとんどできませんでした。業務にかかわれたほうが精神的にはよいと思いましたが、結果的にこの指示はありがたいことだったと思います。責任者の私がいなくても業務はまわったわけですから。

仕事ができないことによる焦りも1ヶ月を過ぎるころからなくなり、6ヶ月間現場を離れることで、そのポジションから異動せざるを得ないと考えましたが、異動した先で「ゼロから頑張ればよい」と気持ちを切り替えました。

<男性 診断時47歳 白血病 正社員>

Q
21

医師に仕事について相談したいのですが、とにかく忙しいそうです。相談してもよいのでしょうか。

A



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

ぜひ、相談してください。ただし、医師は医療現場以外の職場のしくみや職種の働き方について、必ずしも詳しくありません。漠然とした質問（「復職できますか?」「残業できますか?」など）ではなく、できるだけ具体的な質問（「重いものを持って大丈夫でしょうか?」「長時間パソコン作業をしてもいいですか?」など）にしましょう。また、今後の体調の変化や治療の見通しなど医学的な質問や、体力的にできることとできないこと（車の長時間運転など）を相談するのもよいでしょう。

あなたの仕事をもっともよく知るのはあなた自身です。自分の体調を理解することができれば、自分の仕事の調整もしやすくなるでしょう。



Q
22

主治医は「治療しながら働ける」と言うのですが、副作用を考えると、自分では無理だと思います。主治医と自分の意見に相違がある場合はどうしたらよいでしょうか。

A
22

正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

復職を考えるときには誰でも「会社に迷惑をかけるのではないか」と不安になります。最終的に「働くかどうか」を決めるのはあなた自身ですが、自分が必要以上に弱気になっていないか、立ち止まって考えてもよいでしょう。

また、主治医はあなたの仕事の詳細を把握しているのでしょうか？ 副作用には個人差もありますから、自分の状況について、具体的な働き方を説明したり、これまでの経過を時系列でまとめるなどして、医師に仕事をよく理解してもらったうえで意見を聞きましょう。

column
11

ありがたかった主治医のサポート

術前抗がん剤治療に決まったので、休職すべきか主治医に相談。「外来治療が可能なので一度受けてどんな感じかわかってから決めてもいいのではないかとアドバイスされ、結局、休職せずに完了できました。主治医からは、どんな仕事でどんなところへの出張や外出が多いか、通勤時間や路線の混雑具合などを聞かれました。主治医も働く女性なので理解があると感じました。

当時、我が社では毎年1月に海外のリゾート地でその年の戦略や方向性を発表しトレーニングを行っていました。しかし手術が1月に決まったため私は参加できず、取り残されたような悔しさと不安を感じ、主治医に訴えたことがあります。主治医は「手術の遅れは命にかかわるけれど、仕事は元気になったらすぐに取り戻せる。海外出張なんて、きっとまたすぐに行けるようになるから！」と励ましてくれました。本当に翌年、米国出張をして、主治医の言葉をありがたく思い出したものです。

<女性 診断時48歳 乳がん 正社員>

Q
23

自分はできるだけ早く元の職場に復帰したいと考えていますが、家族は「療養に専念したほうがいい」と強く言います。私にとって仕事は生きがいであり、やめたくないのでも口論になってしまいます。治療と就労が両立できるように、家族には自分を支えてほしいのですが……。

A
23



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

ご家族としては、職場復帰によってあなたの体調や病気に悪影響が出ることが、何より心配なのです。「職場復帰したい」「辞めてほしい」というお互いの主張をぶつけ合うだけでなく、なぜそう思うのかを少し冷静に話し合っただけででしょうか。あなたの人生にとって仕事がどういう意味をもつか、ご家族はどういうところが心配なのか、時間をかけて話し合ううちに、誤解がとけたり相手の立場や考えへの理解が深まったりするかもしれません。話し合いが感情的にならないように、誰か信頼できる第三者（親戚や友人など）に同席してもらうのもよいでしょう。

もちろん、職場復帰が体調面から現実的なのかどうか、主治医や職場関係者と十分に話し合うことが必要なのは言うまでもありません。また、家族の反対を押し切って職場復帰したのだからと、無理をすることも禁物です。

ご家族との関係について、患者会などでほかの方の体験談やご家族の意見を聞くことも参考になります。

column
12

家族とのコミュニケーション

妻には病院から診断名を告げられた日に、医師から伝えられた内容を説明しました。私自身もわからないことだったので、その後いろいろと情報を集めて話をしました。一緒に医師の説明を聞く機会は何度かありましたが、毎回は困難だったので、私の口からの不十分な説明で余計不安になっている部分があったように感じます。病状や治療の件については、なるべく専門家から直接話を聞く機会を多くもつほうがよいと思います。

正直なところ、私の「心」の部分（不安など）はうまく話し合いができませんでした。心配し、気を使ってくれていることは伝わってくるし、本当にありがたいと感謝しています。ただ、私の立場からは不安なところを見せたくない、感じさせたくないという気持ちが働き、平穏な態度をとり続けてしまうところがあります。あまり気を使われると本人にとっては余計に「負担」になってしまう部分もあります。格好つけたがりの性格なので、弱い部分を見せたくないだけかもしれませんね。

患者本人はある意味「割り切る」ことができますが、周りの家族にとってはそれができず、この部分が非常に難しい点だと感じます。また妻としては「気を使う」ことで彼女自身を安心させている部分があるようにも思います。

本人もそうですが、それを支える家族にとっても、専門家や第三者の意見を聞き、相談できる機会を多くもつことが重要な気がします。自分だけ、家族だけで抱え込まないことが大切です。

<男性 診断時41歳 胃がん 正社員>

Q
24

上司の立場で、自分の病気を部下に説明をするときの注意点を教えてください。必要以上に部下を不安にさせたくないのです。

A
24

病状や今後の治療の見通しを説明する際には、できるだけ冷静な説明を心がけましょう。あなたが病気を前向きに受け止めていることがわかれば、部下の不安も軽減されると思います。また、仕事の進め方に関しては、指示を仰ぎたいときに上司が不在になることも部下にとっては不安材料です。長期的に職場を離れざるを得ない場合、自分がいなくても部署がまわるような配慮を整えることと、必要な情報がすぐに探せるよう準備してあげることが大切でしょう。それを自分だけで整えようとするのではなく、適宜、職場関係者の手を借りるのがよいと思います。

Q
25

職場復帰当初は、上司や同僚もいろいろと配慮してくれましたが、復帰して1年もたつと元に戻ってしまいました。配慮を続けてもらうにはどうしたらよいでしょうか。

A
25



正社員
非正規
雇用者

周囲がつい配慮を忘れてしまうほど、あなたの働き方が元に戻っているということかもしれません。それでも、全身倦怠感など、外見からはわかりにくい症状が続くこともあります。もし配慮を続けてほしいと思うのであれば、遠慮せずその旨を周囲に伝え続けることです。

column
13

同僚とのコミュニケーションの工夫

私は元来お喋りというか、黙ってられないたちで、病気のことについては職場（福祉施設）でも基本的に隠さず話していました。肉腫という希少がんは10万人に一人の割合で発症することや生存率などを、同僚とのふだんの会話に織り込んでみたりしました。

通院先は車で30分ほどでしたが、予約しても4時間待ちはざらである状況を職場に伝え、朝、診察券を出してから出勤し、午後に病院に行くことで丸1日休まないようにしました。その結果かどうか、休みをとったり遅刻・早退をすることに対して、直接嫌な顔をされたり苦情を言われたりすることはありませんでした。

実際に職場の仲間がどのように受け止めていたのかはわかりません。そのうち聞いてみたい気もします。

<女性 診断時42歳 子宮肉腫 正社員>

Q
26

休職中に直属の上司が変わりました。信頼関係が築けるかどうか心配です。

A
26

前の上司と連絡がとれる場合は、依頼して、あなたに関する情報を新しい上司に引き継いでもらいましょう。人事部で相談を受けてくれる場合もあるでしょう。



正社員
非正規
雇用者

とはいえ、実際にはスタッフの異動時に情報が引き継がれなかったり、引き継ぎが不正確だったりするケースもあるようです。会社関係者だけにまかせるのではなく、ご自分でも、新しい上司とコミュニケーションをとる工夫をしてみましょう。相手が理解しやすいように病気の経緯を書面で用意したり、個人的に面談を申し込んだりするのも一案です。

Q
27

上司が不在がちで、病気や仕事について、なかなか話す機会がありません。どのように相談したらいいでしょうか。

A
27

上司が不在がちの場合、口頭ではなく、メールや文書などで相談するという方法もあります。また、さらに上の上司に相談し、当該上司には報告だけしておくという手もあるでしょう。



正社員
非正規
雇用者

Q
28

治療で仕事に遅刻したら上司に叱責されました。理解を得る方法がありますか。

A
28

理由が治療であれ、仕事に遅刻したら上司には叱責されるかもしれません。緊急の場合を除いて治療は事前に予定されていますから、職場関係者の理解を得るためにも、ある程度長期的な治療スケジュールや、通院日の時間スケジュールを共有しておくことも大事です。病院の都合で治療や検査が長引くこともありますから、治療中の仕事のスケジュールは余裕をもたせて計画しましょう。



正社員
非正規
雇用者

Q
29

仕事上の付き合い（飲み会など）をうまく断るにはどうすればいいでしょうか。

A
29

これは病気に限った話ではありませんが、体調が悪く、気も進まないときに無理をする必要はありません。ふだんから「体調管理のため、まだ夜は出歩けない」と周囲に伝えておくのも一案です。体力が回復してから、負担にならない範囲で付き合いでもよいでしょう。



正社員
非正規
雇用者
自営業者