

Q
54

治療のため外見がかなり変化しました。職場の人間関係にも影響が出ているのですが、改善するにはどうしたらよいでしょうか。

A
54



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

外見が変わったとき、残念ながら距離ができてしまう人もいれば、今までどおりの付き合いを続けられる人もいます。無理に人間関係を元に戻そうと試みても、なかなか難しいこともあります。周囲の人々にも、あなたの変化を受け入れるための時間が必要です。時間がたつにつれ、徐々に関係が戻っていくかもしれません。

外見については、形成外科手術も含めた医学的方法、あるいはメイクアップやかつらなどによってかなり補うことができます。医療スタッフや患者会、かつらメーカーなどに相談してみましょう。

Q
55

副作用で味覚異常になりました。調理の仕事なのですが、どうすればよいでしょうか。

A
55



正社員
非正規
雇用者
自営業者

まず主治医に、味覚障害が改善する可能性について確認してください。もし改善が見込めるのなら、障害の程度にもよりますが、一時的に同僚に味のチェックを頼むなどして仕事が続けられそうか、職場に相談するのも一案です。

残念ながら調理の仕事が続けることが難しい場合、飲食業でのサービス担当など、それまでの経験を生かして職種を変更するといったことを考えてみてはどうでしょうか。

Q
56

たとえ体調不良でも、キャリアを維持するためには休むわけにはいかず、無理を重ねています。休んでもキャリアを維持できる方法がありますか。

A
56



まず主治医と、体調不良が今後どのくらいで改善するか、またどのような働き方が理想的かをご確認ください。

一定の期間を経て、元の仕事量がこなせる体力に戻るなら、一時的に仕事量を軽減したうえで、元の職位に戻るよう、会社と交渉することが可能かもしれません。

もし長期にわたって体調が安定しない場合は、会社の求める職位を全うできないために、キャリアの維持が難しくなる場合もあります。その場合は、自分の体調に合ったキャリアの再構築を考える時期ととらえてみてはいかがでしょうか。

今まで築き上げたキャリアを手放す不安があるかもしれませんが、ご家族や上司、そして人事部をまじえて自身の希望と体調を相談することで、健康を取り戻すのにふさわしい働き方が見つかるかもしれません。体力が安定した際に、これまでの経験と能力を生かして、同じ職場内で新しいチャレンジをしたり、あるいは転職という形でキャリアの再構築を行う可能性もあるのです。



治療後に異動を申し出ましたが、聞き入れてもらえませんでした。そういう権利はないのでしょうか。



正社員
非正規
雇用者

体調不良で仕事を軽減させたい場合、減給や職位の変更なども考慮して申し出れば、検討してもらえる可能性があります。しかし、会社側に適した職務がなければ、あるいは異勤配置にコストがかかりすぎる場合は、交渉が難しくなります。主治医と現在の体調を確認し、その情報をもとに人事部や産業医をまじえて理想的な働き方を相談してください。

column
22

「ポツン」のときに考えた

入社して1年が過ぎ、職場に慣れ、ようやく自分の成果をまとめられるときに、がんが再発。即座に入院、9ヶ月後に職場復帰をしました。

退院後、同期が先に昇格していき、私自身、丸1年、取り残され、不安と葛藤が生まれました。研修などにも、自分だけ声がかからない。

ポツン。そんな感じ。

でも、ポツンのときに考えました。自分にとって仕事の意味って何でしょう。同期とレースをするために仕事しているわけではない。長い会社人生の中で1年くらい、実は些細なこと。私は、入院中に独学で勉強したことがあり、逆にそれを評価していただき、適職へ異動になりました。

仕事ができなくて残されたわけではない。それを上司や同僚がわかってくれていればそれでいいのではないかな、と私は考えています。

<男性 診断時24歳 精巣がん 正社員>

Q
58

責任ある仕事から外され、今の仕事にはどうしてもやりがいを感じられません。気持ちを切り替えるためのヒントはないでしょうか。

A
58

正社員
非正規
雇用者

自分の可能性や夢を、少し長期的な視点で考えてみてはいかがでしょうか。仕事を続けていること、また、さらにやりがいのある仕事がしたいという意欲をもち続けているのは素晴らしいことです。現在は健康面を優先して目の前の仕事をしっかりこなし、徐々に体調が安定してきたら、新たなチャレンジを考えてよいかもしれません。そのときには、体調について主治医から詳しい情報を得たうえで、会社側とよく話し合しましょう。

column
23

仕事で挫折を味わったとき……

仕事で挫折を味わい、気持ちを切り替えるのに時間がかかるのは、本当にやりたい夢だったからです。わたしは、「もしあのときに病気にならなければ」と20年近くたった今でも思い続けています。仕事で挫折を経験した当時、わたしは多くの闘病記に救いを求めました。こんな辛い時期を、がんを経験した先輩たちはどうやって乗り越えたのか、知りたかったのです。そこには、いくつもの「試練」が書かれており、人間の強さにはげまされました。しかし同時に、自分のモデルとなる生き方を闘病記の中に見つけることはできませんでした。人生はそれぞれが異なり、わたしにはわたしの行く道しかないということに気づかせてくれたのが、闘病記でした。悔しさやむなしさは消えません。消えませんが、それらに人生を支配されてしまうわけにはいかない。「自分がどう生きるのか」を自問しながら日々過ごしています。

<女性 診断時28歳 脳腫瘍 自営業>

Q
59

体力と気力がだいぶ戻ってきました。今の仕事内容は軽すぎて不満なのですが、会社に交渉する余地はあるでしょうか。

A
59



正社員
非正規
雇用者

会社に相談する余地はあると思われます。その際、病状に関する主治医の客観的な見解があれば、会社との交渉場面で説得力をもちます。また、今の仕事で成果をあげたうえで、自分の今後の仕事についてレポートなどを用意して具体的に提案するのも一案でしょう。

現在の会社では希望の仕事につく可能性が少ないのであれば、転職や起業という選択肢もあるかもしれません。転職や起業に伴うリスクはがん治療の経験がないほかの労働者と同様です。ただし、病名や現在の病状などについて、改めて周囲に説明するための準備は必要でしょう。





休職したため、昇格や昇給が見送られてしまいました。納得できないのですが、交渉できますか。今後、昇進のチャンスはないのでしょうか。



正社員
非正規
雇用者

昇格や昇給*の制度や判断は会社により異なりますが、自身が納得できない場合は交渉してみるとよいでしょう。一般的に、昇給は仕事の成果と勤務姿勢から評価されますから、評定期間中すべて休職していれば、昇格や昇給は見送られることが多いと思われます。評定期間中のある期間休職しても十分成果が出ているとあなたが考えるのであれば、上司や担当者に相談する時間をつくってもらいましょう。

また、今回はチャンスを逃しても、今後の仕事や勤務姿勢が評価される可能性はあります。もし今後も、十分な成果や実力を発揮しても認められない場合は、別の部署への異動希望を出したり、転職を視野に入れてもよいかもしれません。

*昇格、昇給などの用語はその会社の人事賃金制度で用いる表現によります

3章_お金と健康保険

Q
61

療養中ですが退職することになりました。現在は健康保険と厚生年金保険に加入していますが、退職後の健康保険はどのようになるのでしょうか。また、退職後に傷病手当金の支給を受けることはできるのでしょうか。

A
61

退職前に、会社の人事・労務部署に相談してみましょう。退職後、年金については厚生年金を抜けて国民年金に加入することになります。



【退職前に2ヶ月以上継続して勤務していた場合】

健康保険は、任意継続被保険者として健康保険を継続することが可能です。継続の場合は、以前の健康保険組合の給付を最大2年間利用することができます。ただし、任意継続被保険者の申請は退職してから20日以内に手続きをする必要があります。

【職場を退職する日から1年以上さかのぼってその会社の健康保険制度に加入し、退職日以前から傷病手当金を受給していた場合】

傷病手当金などの継続給付を受給できる場合があります。会社の人事担当部門や健康保険組合に確認してみましょう。

Q
62

入院による減収に加えて、治療費がかさんで家計が苦しくなりました。家計を支える制度にはどんなものがありますか。

A
62

所得に応じて、一定限度額以上の医療費が免除される制度があります。

平成24年4月からは入院や外来ともに治療費については、



限度額認定証を提出すれば、窓口の支払いを限度額内で済ませられるようになりました。この制度を利用するには事前申請と認定が必要になりますので、受給の手続きなどは、勤務先の人事労務担当者や、加入している健康保険の事務所に確認してください。国民健康保険の方は、自治体の保険窓口で手続きできます。

治療を受けるご本人が同居親族の扶養家族になっている場合は、扶養者が高額療養費の申請をする必要があります。

事前の限度額認定証の手続きができなかった場合は、高額療養費の支給申請をしてください。医療機関や薬局の窓口で支払った金額が暦月（月の初めから終わりまで）で一定額を超えた場合に、その超えた金額が支給されます。入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

また、治療にかかわる諸経費（交通費や装具など）の領収書を計上して、確定申告時に医療費控除を受けることができます。どの費用が対象になるかは、税務署の確定申告相談をご利用ください。

健康保険に加入している場合は、傷病手当金制度が使えます。4日以上連続で休業した場合、4日目から標準報酬日額の2/3が1年6ヶ月までの間支給されます。相談先は以下のとおりです。

【健康保険の場合】

勤務先の人事労務担当者や、加入している健康保険の事務所に確認ください。

【国民健康保険の場合】

加入している健康保険組合や自治体によっては傷病手当金制度があることもあるので、窓口で確認してください。

Q
63

治療費が高すぎて、支払えなくなりそうです。患者に治療費を貸し付けるような制度はないでしょうか。

A
63

正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

高額療養費の貸付制度があります。制度についての手続きは勤務先の人事労務担当者へご確認ください。国民健康保険に加入の場合も、各自治体によって高額療養費の貸付制度や、受任払い制度などが利用できる場合があります。受任払い制度とは、医療機関への支払いが困難な方に対し、国民健康保険組合から直接医療機関へ支払うことにより、申請者の一時的な金銭負担を軽減するための制度です。詳細はお住まいの自治体の国民健康保険の窓口にお問い合わせください。まずは貸付制度の利用の前に、高額療養費制度の「限度額適用認定」を受けていただくことをおすすめします。



Q
64

健康保険の高額療養費が支払われませんでした。どこに相談や確認をすればよいでしょうか。

A
64



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

健康保険の窓口で確認をしてください。手続きのタイミングで支払いに時差が生じる場合があります。

また、ご自身が1ヶ月に支払った治療費の合計金額を確認してみてください。高額療養費の計算方法上、複数の病院で診察を受けて治療費を支払っている場合は、高額療養費制度の対象になる額に到達しない場合もあります。このとき、各病院で21,000円以上の支払いがあれば、自己負担額を1ヶ月単位で合算することができます。

高額療養費の計算では入院時の食費負担や差額ベッド代は含まれません。また計算期間は暦月（月の初めから終わりまで）となります。

高額療養費が支給されず、その理由や根拠に納得がいかない場合は、不服申し立て（審査請求）をすることもできます。

Q
65

収入がなく、保険料の支払いが困難です。国民健康保険の保険料が減額・免除される制度はありませんか。

A
65



平成22年度から、一定の理由に該当する人を対象に国民健康保険料（税）を軽減する制度がスタートしています。厚生労働省のホームページ（巻末参照）にも案内が出ていますので参考にしてください。また、低所得者への軽減制度や減免制度は、市町村によっては一定の基準を満たせば対応してくれるところもあるので、詳細は各市町村の国民健康保険担当の窓口にお問い合わせをしてください。

Q
66

自営業のため、休職中の経済的保障がありません。自営業者が使える経済支援制度はありませんか。

A
66



自営業の方の多くが加入する国民健康保険は、傷病手当金が自治体によって出る場合と出ない場合があります。加入地域の国民健康保険担当部署にご確認ください。また、職種別の国民健康保険に加入している方は、その国民健康保険組合にご確認ください。確定申告時の医療費控除制度も利用するとよいでしょう。

市町村の経済課や商工会議所などで、独自に緊急融資制度や借入金返済救済制度をもつ場合もあるので、担当窓口へお問い合わせください。

Q
67

パートタイムで働いています。休職中は無給になる
うえ治療費がかかり不安です。傷病手当金のような
保障制度はありますか？

A
67



非正規
雇用者
その他

パートタイム労働者の方が親族の扶養家族になっている場合、傷病手当金は支給されません。しかし、自分の給与から健康保険料が差引されている場合は傷病手当金を受給することができます。国民健康保険に加入している場合、傷病手当金は自治体によって出る場合と出ない場合があります。加入地域の健康保険担当部署にご確認ください。また、職種別の国民健康保険組合に加入している方は、その健康保険組合にご確認ください。確定申告時の医療費控除制度も利用するとよいでしょう。

column
24

働くことは「原動力」でした

3週ごとの抗がん剤治療中は身体が辛かったので、堂々と休みたい～という心境になることもありました。正社員の方に「もっと休みなさい」と言われましたが、根本的にパートと正社員では立場が違います。正社員は堂々と休めるけれどもパートはわずかな有給休暇のほかは休んだらお給料が減るだけです。ときには「何でもこまですて働かなくちゃいけないか」と思ったこともありました。

でも、やはり、人の輪の中にいて、頼られ、必要とされることは自分にとってよかったと思います。やらねばならないことが目の前にある。家族関係と似ているかもしれませんが、「自分が頑張らなくちゃ」と思うことが励みにもなります。仕事しなきゃ、という気持ちや職場に出ようとする頑張りが、結果的に自分を突き動かす原動力になったような気がします。

<女性 診断時53歳 乳がん パート>

Q
68

勤務時間が短いため、雇用保険の基本手当の受給資格がありません。再就職して生活を立て直すまでの生活費を支援する制度はありますか。

A
68

雇用保険の受給資格がなくても、一定の要件を満たす方に対しては、さまざまな支援制度があります。



非正規
雇用者
その他

- **求職者支援制度**：雇用保険を受給できない求職者の方（ただし世帯収入や世帯資産が一定額を超える者を除く）が、「職業訓練受講給付金」を受給しながら、職業訓練によるスキルアップを通じて早期就職を目指す制度。申込などの窓口はハローワーク。
- **総合支援資金貸付**：失業などにより日常生活全般に困難を抱えている方を対象として、生活の立て直しや経済的自立などを図ることを目的とした制度であり、社会福祉協議会とハローワークによる支援を受けながら、社会福祉協議会から、賃貸住宅入居時の敷金・礼金などのための資金や、生活を支援するための資金などの貸付を受けることができるもの。申込などの窓口は市町村の社会福祉協議会。
- **臨時特例つなぎ資金貸付制度**：離職などに伴って住居を喪失し、その後の生活維持が困難である方が、総合生活資金貸付・住宅手当・生活保護などを申請してから支給されるまでの間の、当座の生活費の貸付を受けることができる制度。申込などの窓口は市町村の社会福祉協議会。

詳細は厚生労働省のホームページが役立ちます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/employ/dl/taisaku2g.pdf>

（「第二のセーフティネット」で検索可能）

Q
69

以前、傷病手当金を受給したことがあります。今回、再発治療のため再び休業することになりました。傷病手当金を再度受け取ることは可能でしょうか。

A
69

以前に傷病手当金を受給したときと同一の傷病を理由とする場合、以前の傷病手当金の受給を開始した日から1年6ヶ月以内であれば、再度傷病手当金を受給することができます。



また、以前の傷病がいったん治った後に再発したと認められた場合には、再発した今回の傷病に対して新たに1年6ヶ月間受給することができます。勤務先の人事部門や健康保険組合などに相談してみてください。

Q
70

傷病手当金の申請方法と、準備すべきものについて教えてください。

A
70



● 必要な書類

● 傷病手当金支給申請書

「傷病手当金支給申請書」には、医師の証明印（必須）と勤務先の証明印（退職後を除き必須）が必要です。

● 出勤簿のコピー

● 賃金台帳のコピー

● 申請方法・窓口

● 協会けんぽ：全国健康保険協会の各都道府県支部に郵送

● 健保組合や共済組合：加入組合によって異なる



傷病手当金の受給期間中に時短勤務することは可能でしょうか？



受給期間中に時短勤務で就労した場合、時短勤務で支給された金額が傷病手当金の額を超えていなければ、その差額が支給される場合があります。



治療費のために、親の年金や貯金を使わせてもらっています。不安と罪悪感でいっぱいなのですが……。



どうぞ、ご自身を責めないでください。今は、ご家族への感謝を伝えることと、病気療養を前向きに行うことが一番大切だと思います。体調が安定したときに、恩返しをする機会がきっとあります。



Q
73

治療後に身体に障害が残りました。障害者手帳が交付されることはありますか。また、障害年金を受給することができるでしょうか。

A
73



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

主治医、もしくは通院している病院のソーシャルワーカーに相談すれば、身体障害者として認定されるか、また障害年金の受給の可否について、ある程度判断できます。そのうえで、申請することになれば、専門医の診断などが必要になります。手続きについては、病院の医療ソーシャルワーカーや各自治体の障害者福祉担当部署に問い合わせてみましょう。

障害年金は障害の程度によって支給の有無や支給額が異なる場合があります。医療ソーシャルワーカーや年金事務所が相談ののってくれます。

Q
74

がんと診断される前に生命保険に入っていなかったため、将来が不安です。今からでも契約できる生命保険はあるでしょうか。

A
74



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

生命保険で何を保障してほしいのかを明確にしましょう。多くの場合、すでに発症している病気では保障の対象外となります。

そのうえで、既往症としてがんがあっても加入できる生命保険はいくつかの会社から売り出されていますので、探してみるとよいでしょう。契約前に、既往歴に関する条項はしっかりと文面を確認しましょう。

なお、申告時に既往症で事実と違うこと（例えばがんの既往歴がないなど）を書き、それが生命保険会社にわかると、生命保険は支払われない可能性もあり、それまでに支払った保険料も戻ってきません。



休職期間中、社会保険料は免除されますか。



休職期間中でも社会保険料の免除はありません。傷病手当金や休職給を受給している場合はその金額から社会保険料（健康保険料、厚生年金保険料、雇用保険料、介護保険料）を納付する必要があります。



正社員
非正規
雇用者



経済的な負担が大きいシングル家庭が相談できる場所や、頼れる制度はありますか。



地方自治体（都道府県や市町村）は、シングル家庭に向けた支援制度や相談窓口を提供しています。子育てや生活支援、就業支援、経済支援など、さまざまな支援制度がありますので、お住まいの自治体が提供するサービスを探してみましょう。通院先の医療ソーシャルワーカーも相談にのってくれるかもしれません。特にシングル家庭に向けた職業紹介事業をする会社もあります。



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

4章_家事や子育て



小さい子どもがいます。治療、仕事、そして育児の三重苦です。仕事を辞めずにのりきる方法はありませんか。育児をしながら治療や看病をする親への支援制度はないでしょうか。



自身が治療中のとき、あるいはご家族の看病をしているとき、仕事との両立だけでも大変ですが、そこに育児が加わると、まさに「三重苦」と言いたいお気持ちになるかもしれません。



正社員
非正規
雇用者
自営業者
その他

まず自分の気持ちを切り替えてみましょう。家事、仕事、育児のすべてを完璧にこなそうとする必要はありません。そして、あなた一人で抱え込む必要もありません。

親戚、職場の方、近所の方、病院のソーシャルワーカーや行政のスタッフ、そして子どもなど、あなたの周りの方で頼れる方がいれば、SOSを出してどんどんお願いをしてしましましょう。例えば通院で家をあける場合、子どもの食事は子どもの友達のお宅にお願いする、育児や家事支援サービスの会社を活用するなど、いろいろなアイデアが出てくるかもしれません。一部に手を貸してもらっただけでも、ずいぶん楽になります。手助けはお互いさまですから、暮らしが落ち着いたときに恩返しをすればよいことです。

また、子どもの年齢にもよりますが、かなり低年齢でも「親に何かが起きている」ということに気づくものです。何の説明もされないと、疎外感を抱き、かえって不安が高まる場合もあります。子どもにどこまで伝えるか、ご両親や周囲の大人たちが話し合い、子どもを家族というチームに入れることも大切です。厚労省支援事業HopeTreeは、年齢別の伝え方のヒントなどについて資料を発行しています。

<http://www.hope-tree.jp/>