

Point 2

外来通院に際して利用できる制度を確認しましょう

治療をしながら仕事を継続していく上で、欠かせない情報が「制度」です。それは、「利用できる制度を最大限に活用する」ということが就労問題においてひとつの解決策であるからです。

ここでいう「制度」とは、以下の2つを指します。

①勤務している企業の就業規則などの社内制度

②健康保険などの公的制度

例えば、放射線治療で1ヶ月間通院をする場合に利用できる制度を考えてみましょう。一般的には、年次有給休暇を使用する、あるいは私傷病休職制度がある企業ではそれを利用します。企業によっては、永年勤続のリフレッシュ休暇があったり、時短制度、フレックス、積立休暇（時効消滅した年次有給休暇）があったりして、それを利用できるケースもあるでしょう。

万が一、そういった制度がないときは、人事担当者と話をし、配慮してもらえないか相談してみましょう。

まずはP10の「利用できる制度チェックシート」を使って、必要な情報収集をしましょう。

①勤務している企業の就業規則などの社内制度

就業規則は、とても重要な情報源ですが、「入社時にもらったけど、一度も読んだことがない」という方がほとんどです。そこで、P10の「利用できる制度チェックシート」を使って、自分の権利・情報を整理してみましょう。

利用できる制度が明確化されることで、治療や復職のスケジュール、その後の通院のスケジュールもより具体化できます。

その際、労働法の知識が役に立ちます。ファイル06「知っておくと役立つ労働条件など」を参照してください。

あなたが勤務している会社の社内制度について確認してみましょう。
まず、以下の書類を手元に用意しましょう。
会社の人事担当の方に協力を求めているのもよいでしょう。

就業規則 雇用契約書 労働条件通知書

(1) 契約期間

期間の定めなし
 期間の定めあり（ 年 月 日 ～ 年 月 日）

(2) 契約更新の有無（「期間の定めあり」の場合）

自動的に更新する 更新する場合があります 契約更新はしない

(3) 労働時間

始業時刻（ 時 分） 終業時刻（ 時 分） 休憩時間（ ）分

フレックスタイム制 交替制やその他特殊な労働時間制による

(4) 所定休日

定例日：毎週（ ）曜日、国民の祝日、その他（ ）

非定例日：週・月当たり（ ）日、その他（ ）

(5) 休暇

年次有給休暇：現在の残日数（ ）日、次回（ ）月（ ）日に（ ）日付与

半日休暇：年間の取得限度（ ）日まで

時間単位有給休暇：年間の取得限度（ ）日まで

積立休暇（未消化分の年次有給休暇を積み立てて、傷病に利用できる制度）：（ ）日
現在の残日数（ ）日

※他の休暇（年次有給休暇など）との優先順位について
（ ）

傷病休暇：（ ）日 現在の残日数（ ）日

休暇中の給与の支給（有（ ）% ・ 無）

休職制度：期間（ ）か月／年 残り（ ）か月／年

休職中の給与の支給（有（ ）% ・ 無）

その他の休暇

（ ）

(6) その他

短時間勤務制度：1日（ ）時間 利用可否（できる ・ できない）

時差出勤制度：利用可否（できる ・ できない）

在宅勤務制度：利用可否（できる ・ できない）

時間外労働の制限（あり ・ なし）

Point 3

今後の見通しを
把握しましょう

これからの働き方を考えるためには、職場の情報とがん治療の情報の両方が大きな要因となります。ここでは、がん治療の情報の整理に関するポイントを確認していきましょう。

①がんと仕事の両立について主治医に確認すべき5つのポイント

1. 治療中も働くことはできますか？
2. 今までどおり働いてもいいのでしょうか？
3. 何か制限はありますか？
4. 他の治療方法はありますか？
5. 治療に伴う副作用はどう対処すればいいのでしょうか？

②主治医へ伝えること

あなたの要望はあなた自身から主治医へきちんと伝えられるようにしましょう。遠慮はしないで大丈夫です。

〈外来予約の工夫〉

勤務時間や休憩時間を考慮して、朝一番あるいは夕方など、業務に最も支障の少ない外来受付時間帯を選び、主治医と決めるようにしましょう。

※P10の「利用できる制度チェックシート」を確認

〈職場の状況の説明〉

主治医は必ずしもあなたの業務内容に詳しいわけではありません。業務内容や職場の状況に関する適切な情報提供があれば主治医がイメージするための支援になります。リンパ浮腫や心の状態、どんな仕事をしていて何が支障となっているか伝えましょう。

また、何か変化があれば、それも伝えましょう。

〈診断書に記入すべき内容〉

職場への提出書類に関しては、次のような内容を加えてもらうと良いでしょう。

・就労が可能かどうか

→いつから可能か、どのような働き方が望ましいか

(短時間から開始など)

→やってはいけないこと、配慮を要すること

→外来化学療法期間、副作用によるリスクが高い期間

定期健康診断への考え方

年に1度の健康診断は、がんを経験した方には非常に繊細な問題です。企業の実施する健康診断の目的は、あくまで「企業の安全配慮義務」に基づきます。それ以上の検査などは、最終的に相談者自身の判断に任せられています。たとえ会社が実施する健康診断であっても、この場合であれば企業が社員に対して安全配慮義務を果たしているかどうかに関すること以外での情報の利用は、目的外利用になります。つまり、業務を起因とした健康障害またはその予兆が無いか？という視点で健康診断は行われており、業務外私傷病については社員が自らの意思を持って対処するということです。

診断を受ける際には、主治医と相談をして、受ける必要がない（病院での検査と重なる項目）や逆に受けておいてほしい項目（病院では検査をしていない項目）などを整理することを薦めるのも方法のひとつです。また、会社側から健康状態の確認を求められた場合には、必要に応じて主治医から診断書をももらうことも大切です。

企業の安全配慮義務

企業には労働安全衛生法の定めなどにより、労働者の生命・身体が業務上の危険から守られるよう配慮しなければならないという義務があります。

社員が心身の健康を害することを会社が予測できた可能性（予見可能性）があり、それを会社として回避する手段があったにもかかわらず（結果回避可能性）、手段を講じなかった場合に、安全（健康）配慮義務違反となります。

企業における健康診断などは、この安全配慮義務の一環と言えるでしょう。

<p>●治療に関する状況</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担当医師： ・所属・連絡先： ・既往症： ・現病歴 <p><経過等></p> <p><これまでに受けた治療></p> <p><input type="checkbox"/>手術 <input type="checkbox"/>化学療法 <input type="checkbox"/>放射線療法 <input type="checkbox"/>ホルモン療法</p> <p><input type="checkbox"/>その他 ()</p>
<p>●治療経過・現在の治療状況</p> <p><現在の状況></p> <p><input type="checkbox"/>入院治療中：入院期間 () 日 (予定を含む)</p> <p><input type="checkbox"/>外来治療中</p> <p><input type="checkbox"/>定期的な検査入院中：週 () 回</p> <p><input type="checkbox"/>その他 ()</p> <p><現在の治療内容></p> <p><input type="checkbox"/>手術 <input type="checkbox"/>化学療法 <input type="checkbox"/>放射線療法 <input type="checkbox"/>ホルモン療法</p> <p><input type="checkbox"/>その他 ()</p>
<p>●今後の治療方針スケジュール</p>
<p>●療養上、就労上の留意点</p> <p>日常生活上：</p> <p>就労上：</p>
<p>●関係者への伝達・要望事項</p> <p>企業：</p> <p>その他：</p>
<p>●自分の気持ち</p>

Point 4

周囲へ伝える範囲を決めましょう

仕事に戻ると人と接する機会が増えます。あなたが休んだ理由を知っている人、知らない人もいるでしょう。

まず、「伝えることに関して、なにが不安なのか？」をしっかりと整理しましょう。その後、あなたが最終的に望む周囲とのあり方を共有し、本当に伝えるべき人物はだれかということを考えてください。

「配慮してもらいたい人」に、「どんな配慮してもらいたいのか」を明確にすることで、「誰に伝えるべきか」と併せてこの問題は明確になります。

場合によってはあなたからではなく、直属の上司などの口から同僚へ、配慮事項を伝えた方が良い場合もあります。

実際に伝えるシーンを想定し、「誰にどんな順序でいつ伝えるか」まで、考えておきましょう。

言ってみて動揺する前に、事前の心構えや告知について、あなた自身のスタンスがしっかりしているかを確認してみましょう。

①会社に伝える必要性

職場で病名を公表するかしないかは、多くの仲間が悩んでいます。

企業には、P13の安全配慮義務があります。従って、あなたが配慮を望む事項があれば、その気持ちやことがらを人事担当者等へ伝える必要があります。

②情報開示の範囲

〈上司〉

直属の上司には、制度や休暇の調整だけではなく、業務上の関係機関との連絡の役割があります。

業務上の配慮を促す役割も重要であるため、病名を言う必要はありませんが、悩みや困っていることはきちんと伝えるようにしましょう。

〈人事部〉

長期の休暇が必要な場合など、制度の支援を得る上では、人事部の協力は必ず必要なものになっています。今後のキャリアのことを考えると伝えたくないという方もいます。

しかし、その結果として様々な負担が生じる可能性もあるということもあらかじめ理解しつつ、あなたの気持ちを大切にしましょう。そして、配慮が必要なことがあればそれを伝えましょう。

〈産業保健スタッフ〉

産業医・産業保健師がいる職場は必ずしも多くありませんが、企業内の制度の情報を多く持っている産業保健スタッフは、職場では身近な協力者になる可能性もあります。

支援体制は様々ですが、相談内容に関しては、産業医・産業保健師から企業への報告義務がないため活用をしてみるのも一手です。

〈同僚や部下など〉

必ずしも同僚へ伝える義務はありません。職種によっては、同僚や部下などの業務上の協力、配慮を得ることが必ず必要になるかもしれませんが、一方で「普通に接して欲しい。」「(女性が)男性ばかりの職場でわかってもらえない。」など、あまり心配をかけずに治療を続けたい方もいます。

こちらも職場の雰囲気に応じて、少しずつ公開範囲を広げてみる方法があります。

〈取引先・顧客〉

伝える必要はありません。

ただ、信頼できる方なら、あなたが気持ちを伝えることで、味方になってくれる可能性があります。

「なぜ、この人に伝えたいのか？」を考えれば、あなたとの関係性が見えて来るはずですよ。

Working
Survivor's
Note

03

Cancer Survivorship

平成24年度厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業 (H24-がん臨床一般-012)

「がんサバイバーシップ 治療と職業生活の両立に向けたがん拠点病院における介入モデルの検討と医療経済などを用いたアウトカム評価 ～働き盛りのがん対策の一助として～」

(研究代表者：山内英子・聖路加国際病院)

〈問い合わせ先〉

〒104-8560 東京都中央区明石町9-1 聖路加国際病院 乳腺外科 担当：佐谷 E-mail: breastcenter@luke.or.jp

発行：2013年3月3日

休職中の過ごし方

会社とのコミュニケーション/復職の準備 など

Working
Survivor's
Note

03

Cancer Survivorship

β版

働くあなたへ

—がんと診断されたときに—

聖路加国際病院 乳腺外科部長 プレストセンター長 山内英子

がんと診断されて、今、頭がいっぱいで、何から手をつけたらいいかわからないというのが本当のところかもしれません。これからの治療はどうなるのか、いったい自分のいのちはどうなるのか、仕事は続けられるのか、家族はどうなっていくのか、さまざまな思いが頭のなかをめぐっていらっしやると思います。

一つずつ、時間をかけて、ゆっくりとそのからんだ糸をほどいてゆけばいいのでしょう。大切なことは、その1本1本を決して簡単に切ってしまうことではないです。からんだ部分は、今は、ほどけなくても、そのままでもいいのです。いつかはほどけるでしょうし、ほどけなくて、切らなければいけない時が来るかもしれません。でも、今はまだその時でないかもしれません。がんと診断されたときの仕事に対する考え方はそんな風でいいと思います。

診断を受けて、自分のなかの何かが抜けおちていく感じを経験されている方もいるかもしれません。でも、自分のなかの「大切なもの」が取られてしまったわけではないのです。

「大切なもの」が何かをあらためてもう一度考えるため、あなたに「診断」というかたちの機会が与えられたのかもしれません。自分の中の大切なものがゆっくりと見えてくることもあるのです。その中で、自分における仕事の意義が後で変わってきたりすることもあります。でも今は、その答えを出さなくていいのです。

このファイルにしたがって、できることから行なっていきましょう。自分が今、とりあえずすべきことを一つずつこなしながら、一步一步、進んでいきましょう。

あらゆることを一人で解決しようとする必要はありません。家族や、友人、職場の仲間たち、そして医療関係者にサポートを求めていけばよいのです。覚えていてください。あなたは一人ではないのです。

あなただけのファイルを作ってみましょう

働く患者さんの多くは治療と職業生活の両立をどうしようか…と悩まれるはずですが、でも、その答えはあなたの心の中にあります。

あなたには、これまでの人生で培ってきた力があります。その力を発揮するためのお手伝いをするためにこのファイルはあります。全部持ち歩いても構いませんし、必要な部分を取り出し、他の資料と一緒にファイリングをしても構いません。

人生の主役はあなた自身。あなただけのオリジナルファイルをつくってみましょう。

ここでは休職中の過ごし方について考えます。

ポイントは2つ。情報を整理しながら、ソフトランディングを目指しましょう。

Point 1

自分の状況や見通しを会社に
定期的に報告しましょう

Point 2

生活のリズムを整え
復職の準備を始めましょう

Point 1

自分の状況や見通しを会社に
定期的に報告しましょう

休職中の方には、月に一度、給与明細書などの書類が会社から届きます。会社に必要な税金や社会保険料を支払ったり、ハンコを押して返信をしたり、会社とのやりとりが生じるはずですが、このときに大切なのが、会社とのコミュニケーション（報告）です。付箋でもメールでも構いません。休職中はなるべく会社と連絡を取り合うことが大切です。

会社も、あなたの体調が心配です。でも、どう接したら良いか、なんと言葉をかけたらいいのか、わからないことがたくさんあります。そういうときは、思いきってメールのやりとりにccに入れてもらうなど、こちらからアプローチをしてみるのも一手です。ちょっとしたコミュニケーションで、復職後、働きやすい環境をあなた自身でつくることができます。大切なのは、あなたに合ったやり方で、会社との接点をもっておくことです。

最近はフェイスブックやブログを使ってご自身の体調を伝えることがあります。ただし、書き込む内容は注意しましょう。

〈連絡メモの書き方見本〉

経理部 ****様

いつもお世話になっております。

明細書を受け取りました。ありがとうございます。

※月※日付けで※※銀行から振り込みをしましたので、ご確認願います。

みなさんはお元気ですか。

私の方は、薬をつかった治療が折り返しを迎え、少しずつですが、副作用との付き合い方もわかってきたところです。

あと半年。復職へ向けて、心と体調を整えていきたいと思っております。

また来月もお手数をおかけしますが、よろしく申し上げます。

総務部1係 山田さくら

まずはお礼を

今の状況と見通しを

自分の意志を

Point 2

生活のリズムを整え 復職の準備を始めましょう

復職の時期が近づいてきたら、次の3つのアクションを。

①生活習慣を整える準備とその確認をしましょう

休職中は、生活習慣が乱れがちです。「体力が続くかな?」「同僚になんて言おうか?」と不安な気持ちでいっぱいです。復職の日にちが近付いてくればくるほど、不安感が増してくる場合もあります。

そのようなときは「私の生活日記帳」(P8~9参照)をつけてみましょう。書き方は自由ですが、ポイントは、以下の3点が日常生活の中で達成できているかを確認することです。

- ①出勤することを想定した時間にきちんと起きられたか?
- ②出勤している時間帯に生活できていたか?
- ③疲れ具合はどのくらいだったか? 気持ちは?

〈主治医に確認すること〉

- ・復職後に休暇をとる必要がある日数(入院治療期間、通院治療期間)
- ・勤務を開始しても良い時期、その際に注意すべき事
- ・徐々に仕事量を増やしていくとすれば、その基準となる時期

②模擬出勤も組み合わせて、自信をもっていきましょう

体力に自信が持てないときは「模擬出勤」で確認してみましょう。

例えば、出勤する時間に起きて、電車でも自転車でも良いので外へ出て移動する。そして、勤務時間帯は図書館などで本を読んだり、自分の仕事があればそれを作業しても良いでしょう。これを2週間続けて、そのときの体調や電車の混み具合などを「私の生活日記帳」に書いてみましょう。

あなたが定時の時間までいるのが辛いようなら、復職の際に勤務時間等について会社側ときちんと相談してみましょう。〈あせらず、ゆっくり〉が大切です。

③復職に必要な書類の準備をしましょう

職場に復職支援システムが整っている場合は、診断書などの提出を復職時に求められることがあります。何の書類が必要か、休職中に人事担当者へ確認しておきましょう。

また、復職に際して、職場に働き方の配慮を求めたいときは、主治医とよく話をした上で、診断書に記載してもらいましょう。

復職も、コミュニケーションが大切です。

〈私の生活日記帳〉

記入例を参考に、一日の活動を下の欄に記録し、「達成感」、「楽しさ」、「疲労度」に○をつけましょう。気づいた事があればメモを残しましょう。

記入例	月 日	月 日	月 日
5:00			
6:00			
7:00 起床			
8:00 朝食			
9:00 出勤			
10:00			
11:00			
12:00 昼食			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00 終業			
18:00			
19:00 帰宅			
20:00 夕食			
21:00			
22:00			
23:00 就寝			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】

※足りない分はコピーをとってください。

〈私の生活日記帳〉

月 日	月 日	月 日	月 日
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】

〈コラム〉

復職の成功例

理想的な復職はそれぞれです。シーンやタイミングごとに気をつけることはなんでしょう？

Point

復職のタイミングでは、主治医の復職可能の判断をスタートとして、まず、2週間の生活記録をつけてみましょう（P8～9参照）。

気ばかりが焦って、体調が付いて行かないケースは多いですが、復職に失敗して再び休職に入ると、仕事に対する自信を大きく損なうということにもつながります。

ここは焦らず慎重に。

勤務先に就労配慮を希望する場合、復職することの付加条件として、配慮してほしいことを伝えるとよいでしょう。あくまで「働ける前提だが、不安な部分があるので」というレベルで決して一方的なお願いにならないように、気をつけてください。

職場のコミュニケーションは繊細な問題ですが、企業側の立場で考えてみることも大切です。

Aさん（36才）女性は、乳がんの手術と放射線治療、化学療法を終えて、復職を考えていました。休職して1年、ホルモン治療の副作用でまだ本調子とはいえないものの、仕事には復帰する気力も戻ってきました。主治医から就労可能の診断書を作成してもらい、会社へは復職の希望を伝えたところ、「体調はまずまずのようですね。では復職プログラムを始めてみましょう。」とのことで、2週間の生活記録を取るよう言われました。

所定のフォーマットに、起床、食事、読書や散歩など生活の記録をとっていきます。自分でも、規則正しい生活が復職に向けた自信に繋がっていることを実感しているようです。2週間後付け終わった記録を持って、産業医面談を受診。産業医は、休業が長かったことを考慮して、体調が確認できるまで、1日2時間の短時間勤務を勧めてくれました。時間短縮の分、給与が控除になることには少しためらいもあったものの、まずは「復職を成功させるためのソフトランディング」という産業医の言葉で、受け入れることにしました。

本人は会社へ、診察の日には有給休暇取得をする場合があること、術側の腕は浮腫を避けるために重い荷物は持てないこと、がんであることは必要以上に周囲に知らせたくない事などを伝えました。

産業医は人事部と連携をしているので、このことは部門にも人事部経由で連絡を取りました。復職日は5日後に決定しました。

復職3日前、人事部から電話があり、「Aさん、このたびは本当に大変なことでしたね。所属部署はもちろん、人事部もAさんの復職を応援しています。部門へは、Aさんの必要以上に心配をかけたくないという気持ちを汲んで、病気のことは、ラインの上司とごく近い周囲の方だけにとどめるよう伝えました。職場では、距離が近いからこそ、言

いづらいこともあるかもしれませんが、人事部のことも頼りにして下さいね。体調面で不安があれば産業医にすぐに連絡をしてくださいね」と言われました。

いよいよの復職日、朝礼ではまず、長期にわたりお休みをしたお詫びと、ほぼ体調も戻っているし、やる気も十分だが、まだ少しだけ不安な気持ちが残っていることを素直に話せました。Aさんは、みんなからの「お帰りなさい」の拍手が嬉しかったと話していました。

職場ではごく近いメンバーから治療についてねぎらいの言葉をもらいましたが、密に接する必要のないメンバーは本当に何も知らされていないとAさんは聞いています。「本当に？」と勘ぐる気持ちも無くはありませんが、知らせたところで、何をして欲しいわけでもなく心配をさせるだけなので、この状況をありがたく受け入れることにしました。

このあとは月に1回産業医との面談が予定されているそうです。必要に応じ、上司との面談や人事部に話をすることもできる環境にあるとのこと。Aさんは、一人で悩まないようにしてくれている配慮は、本当にありがたいなということと、罹患前に築いてきた社内のネットワークがこんなにも心強いものかと改めて感じています。

Working
Survivor's
Note

04

Cancer Survivorship

平成24年度厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業 (H24-がん臨床一般-012)

「がんサバイバーシップ 治療と職業生活の両立に向けたがん拠点病院における介入モデルの検討と医療経済などを用いたアウトカム評価 ～働き盛りのがん対策の一助として～」

(研究代表者：山内英子・聖路加国際病院)

〈問い合わせ先〉

〒104-8560 東京都中央区明石町9-1 聖路加国際病院 乳腺外科 担当：佐谷 E-mail: breastcenter@luke.or.jp

発行：2013年3月3日

働き方・働き場所の変更

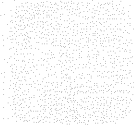
新しい価値観をもって働く

Working
Survivor's
Note

04

Cancer Survivorship

β版



働くあなたへ

—がんと診断されたときに—

聖路加国際病院 乳腺外科部長 プレストセンター長 山内英子

がんと診断されて、今、頭がいっぱいで、何から手をつけたらいいかわからないというのが本当のところかもしれません。これからの治療はどうなるのか、いったい自分のいのちはどうなるのか、仕事は続けられるのか、家族はどうなっていくのか、さまざまな思いが頭のなかをめぐっていらっしやると思います。

一つずつ、時間をかけて、ゆっくりとそのからんだ糸をほどいてゆけばいいのでしょう。大切なことは、その1本1本を決して簡単に切ってしまうことではないです。からんだ部分は、今は、ほどけなくても、そのままでもいいのです。いつかはほどけるでしょうし、ほどけなくて、切らなければいけない時が来るかもしれません。でも、今はまだその時でないかもしれません。がんと診断されたときの仕事に対する考え方はそんな風でいいと思います。

診断を受けて、自分のなかの何かが抜けおちていく感じを経験されている方もいるかもしれません。でも、自分のなかの「大切なもの」が取られてしまったわけではないのです。

「大切なもの」が何かをあらためてもう一度考えるため、あなたに「診断」というかたちの機会が与えられたのかもしれません。自分の中の大切なものがゆっくりと見えてくることもあるのです。その中で、自分における仕事の意義が後で変わってきたりすることもあります。でも今は、その答えを出さなくていいのです。

このファイルにしたがって、できることから行なっていきましょう。自分が今、とりあえずすべきことを一つずつこなしながら、一歩ずつ、進んでいきましょう。

あらゆることを一人で解決しようとする必要はありません。家族や、友人、職場の仲間たち、そして医療関係者にサポートを求めていけばよいのです。覚えていてください。あなたは一人ではないのです。

あなただけのファイルを作ってみましょう

働く患者さんの多くは治療と職業生活の両立をどうしようか…と悩まれるはずですが、その答えはあなたの心の中にあります。

あなたには、これまでの人生で培ってきた力があります。その力を発揮するためのお手伝いをするためにこのファイルはあります。全部持ち歩いても構いませんし、必要な部分を取り出し、他の資料と一緒にファイリングをしても構いません。

人生の主役はあなた自身。あなただけのオリジナルファイルをつくってみましょう。

病気などをきっかけに、自分の働き方や働き場所を変更することもあります。そのときのポイントは2つ。

Point 1

仕事の優先順位を見直しましょう

Point 2

自分の価値観にあった新しい仕事を探しましょう

Point 1

仕事の優先順位を見直しましょう

治療が終了した時点で、誰もがすぐに元どおりの生活に戻りたいと願います。あなたの上司や同僚も、あなたに、これまでどおりの働きを期待しているかもしれません。

でも、病気はこれまでの自身の働くことへの価値観や意味を考え直す大きなきっかけにもなります。

元のペースで仕事をするには心も体も戻ってきていない、これをきっかけに働き方や働き場を考えてみたい。

仕事をする自分から、仕事もする自分へ。

そう思ったときには、次の視点を参考に考えてみてください。歩く速さを変えることで見えてくる新しい景色があるはずです。

①ペースは少しずつ上げていきましょう

仕事の優先順位を決め、目標をひとつに定めて仕事を進めましょう。

急ぎでない電話やメールの対応に時間をとられたり、ファイルが山積みになっても気にしない。以前の私ならできたはずなのに…と比べたり、自分を責めることもやめましょう。

まずは仕事復帰への自信を取り戻すことに専念するのが、今のあなたの仕事だと割り切ってみましょう。

②休みながら働きましょう

無理をしないで自分の身体の声に耳を傾けてください。昼休みはきちんととっていますか？ 工作中的の休憩はとっていますか？

無理をして続けることよりも、ちょっとした休憩をいれ、気分転換をしながら働いた方が仕事はかどるかもしれません。ONとOFFのスイッチを切り替えながら、あなたの働くペースをみつけていきましょう。

③仕事の優先順位を書き出してみよう

あれもやらなくては…、これもやらなくては…と気持ちが焦ったときには、いったん仕事を紙に書き出し、優先順位のリストを作ってみましょう。

体調があまり良くない時はリストを取り出し、他の人に任せられる部分があれば、思いきって声をかけて助けを求めてみましょう。明日やればいい仕事は明日にまわしてみよう。

④慣れた環境でリハビリ出勤をしてみよう

治療を終えて戻る場所は、新しい場所が良いのか、元の場所が良いのか、悩むこともあるでしょう。新しい分野に進みたいと思っても、ひとまずこれまでの職場・ポジションに戻り、体を慣らしていただくことをお勧めします。

仕事を手放すことはいつでもできます。新しい人間関係や仕事のルールを覚えることに時間をかけるより、慣れた環境の下で働くことへの自信を取り戻す時間というのはとても重要です。

Point 2

自分の価値観にあった新しい仕事を探しましょう

治療後、仕事に対する価値観や目標が変わったり、体力的に仕事の継続が難しくなった方や、やむを得ず転職せざるを得なくなった方もいらっしゃると思います。

仕事を変える理由は人それぞれですが、一歩目を踏み出すときには次のことを考えてみましょう。

- ・これまでの職務経験、スキルや興味がどう活かせるか？
- ・新しい仕事のために訓練が必要か？
- ・訓練に必要な資金はあるか？教育訓練給付は活用できるか？
- ・新しい仕事の採用状況（景気動向）はどうなっているのか？
- ・役職の低いポジションでも受け入れることはできるか？
- ・最低限必要な年収はいくらか？
- ・家族の理解は得られるか？

①転職までの道のりを描いてみましょう

「履歴書を送る」、「面接をする」など、転職までに必要な作業や工程を書き出してみましょう。また、希望する業種がどのような景気状態で、どのような人材を求めているのかを考えてみましょう。

自分のキャリアデザインが描きにくいときは、キャリアカウンセラーに相

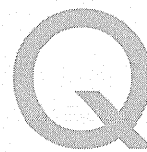
談をしてみましょう。また、あなたの仕事を直接みてきた同僚や上司にアドバイスを求めてみるのも良いでしょう。身近な友人や家族などとは違い、公平・冷静なアドバイスをもらえますし、あなたの長所や短所を指摘してくれるかもしれません。

最近ではフェイスブックやツイッターなどのSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）がありますが、ここでの発言にも注意が必要です。就職活動中にいくら病歴を隠したとしても、ブログやツイッター、フェイスブックなどに治療の記事などをアップしてしまうと、知られてしまう原因になります。情報管理には注意してください。

②説得力ある履歴書で一次審査を突破しましょう

履歴書を使ってどのように自己PRをするかは、大変難しい課題です。履歴書の既往歴に何を書いたら良いのか、考えてしまうはずですが。

ここでは、事例を参考に考えてみましょう。



履歴書の「健康状態」の欄にはどのように書けばよいですか？

応募書類編

Dさんは、電気関係の専門職として転職活動をしていました。求人数は売り手市場とは言わないまでもそれなりにあったので不安はありませんでした。ただし、いざ履歴書を書こうと思ったら、応募書類が指定されており、「健康状態」を記載する欄が設けられていました。会社側に問い合わせをしたところ、専門の業界ということで所定の履歴書で提出するようにと言われてしまいました。どうしたらよいのでしょうか？



必ずしも病名を書く必要はありません

多様な形式の履歴書があるので自分が書きやすい項目のものを使いましょう。業界の特徴や慣習などを考え、どのように書くのが望ましいかを考えます。

また、あくまでも「健康状態」なので、既往歴や病名を書く必要はありません。会社は、新たな人材を雇用する際、その人は業務に耐えうる「健康状態」にあるのかという情報が必要なのです。

これは、どのような業界かに関わらず、全ての企業に共通して言えることです。

次に、健康に関する配慮事項、つまり、日々の仕事をする上で支障になることや、会社に配慮して欲しいことがあれば、書いた方がよいです。Dさんは、月1回の通院があったので、そのことを伝えたいということ

でした。ただし、大切なのは、月1回の通院を除いては業務に支障になることは全くないことをしっかり伝えることです。

結果、Dさんは、健康状態欄に「持病により月1回の通院が必要ですが、業務に問題はありせん」という内容を記載し、応募書類を送りました。もし面接で病名を聞かれた場合は、きちんと伝える心づもりもできていましたが、結果的には特に問題なく採用となりました。

Point

応募書類は、面接さらには採用につなげるためのツールです。相手に伝えたいこと（伝えるべきこと）を誤解なく伝えることが大切なのです。また、マイナスな表現を避けてネガティブな情報という印象を必要以上に持たれないようにする工夫も必要です。

また、治療中に長期間休職・休学をされた方は、履歴書の末日と開始日がつながらない、いわゆる「キャリアブランク（離職期間）」をどのように説明したら良いのかを考えることが大切です。

経済状況の低迷などもあり、キャリアブランクがある方はあなただけではありません。病気が理由で離職していたと気づかれない場合もあります。大切なことは、あなたが職場で発揮する力です。

次の点を参考にしてみましょう。

- ・数ヶ月間、休職していた場合は、職歴を年単位で記入しましょう。
 - ・貴方のスキルや成果を職種単位でまとめてみましょう。
- また、記入する際には、月順ではなく年順に並べることで、休職期間を目立たせないようにしてみましょう。

履歴書の他にも職務経歴書などを添付すると、好印象になります。その際には次の点を必ず記入しましょう。

- ・目的：あなたの持っているスキルがどう役立つのか
- ・用語：書類審査を突破し、面接に結びつけるためには、人事担当者の目にとまるようなキーワードや専門用語を織り込むことが大切です。
- ・自己PR：獲得した資格や重要なスキル（使用できるパソコンソフトの名前など）
- ・その他、述べておくと有利になるあなたの成果などを、簡単にまとめてプレゼンテーションしてみましょう。

メール、電話などで、相手の企業にコンタクトをとった時点から就職活動はスタートします。言葉遣いや文章には十分に注意をしましょう。