

③人脈を活用する

あなたの人脈も活用してみましょう。求人広告で公募するより、知り合いを通じて人を紹介してもらうことを考えている企業もあります。友人や知人、先輩、元同僚などに就職の手助けをしてもらうことは勇気が要りますが、次の点を参考に行動してみましょう。

・恥ずかしがらないで

疎遠になっている人や、あまり付き合いのない人へ、電話をかけたり、メールを送信したりすることは、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、でも、あなたの希望や気持ちを相手に明確に伝えれば、手助けをしてくれる人がでてくるかもしれません。ポイントをまとめて、気持ちを伝えてみましょう。

・コネクションを利用する

同窓会を通じて同業種の仲間を見つけてみたり、フェイスブックなどのSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）などで、昔の同僚や元上司を探してみましょう。大切なのはあなたの働きたい気持ち、仕事を探していることを伝えましょう。どこにチャンスがあるかはわかりません。

④面接に向けて

書類審査を通ったら、次はいよいよ面接です。

- ・病気のことをどう伝えようか？
- ・通院について伝える必要があるのか？
- ・既往歴を聞かれたらどうしたら良いのか？

あまり話したくない内容に、どのように答えたらよいのか不安です。

ここでは事例を参考に考えてみましょう（次ページ参照）。



面接でがんのことをどのように話せばよいですか？

面接編

2年前にがんの診断を受けた20代のEさんは、いま、転職活動をしています。就職活動をする中で心配なのは面接のときの対応です。

「面接のときに、病気のことを言ったほうが良いのかどうか？ まだ経過観察中で治ったわけではないし、どう答えたらよいのでしょうか？」と相談にやってきました。

また、治療中は仕事をしていなかったため履歴書の中にはキャリアブランクもあり、この空白の期間のことを聞かれたとき、素直に「病気の治療中でした」と言ってしまって良いのかどうかわかりません。何かアドバイスをください。



まずは、志望動機や自己PRを相手にきちんと伝えましょう

病気のことを言ったら採用してもらえないのではないか、ということは、みなさんが悩まれます。確かに「がん経験者である」「がんの治療中である」ということで不採用通知を送ってくる会社があるのは事実です。だったら、言わないほうが賢明だという考え方もありますし、言わないことに後ろめたさを感じてしまう方もいます。これが正しいという正解はありませんが、一步を踏み出すきっかけを見つけることは大切です。

採用面接の場合、「面接官は、今初めて会ったあなたの何が一番知りたいのか」ということを考えなければなりません。会社は、あなたがどんな能力やスキルを持っていて、どんな貢献をしてくれるのかに一番興味

があります。まず、そのことを伝えるのが面接なのです。他の応募者と同様、まずは志望動機や自己PRをきちんと伝えます。

キャリアブランクについて質問されたときは、伝え方を工夫する必要があります。単にマイナスのアクシデントとしてではなく、自己PRにつながるようなプラスのイベントとして伝えられるとよいでしょう。例えば、その間に学んだこと、乗り越えたこと、身に付けたことなどです。「がんで療養していた」という事実は変えられませんが、面接官への印象は変えることができます。

Point

「がんのことをまず伝えなければ！」と考
えがち。あなたが伝えたいことと、企業が知
りたいことは違います。まずは志望動機や自
己PRをきちんと伝えましょう。

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。

企業には安全配慮義務がありますので、あなたが配慮してほしいことや職務遂行（契約内容）に影響を与えるような「事柄・作業」については聞いてきますし、あなたも伝える必要があります。例えば、荷物運びが多い職場で重たい物を持てるか、店舗などで1日中立ち仕事は可能かなど、仕事をする上での能力に関する事柄です。

もし聞かれた時のために、前もって答えを準備しておく気持ちも楽になります。例えば、「私は以前、健康上の理由で休職していましたが、それは既に過去のことです。貴社で管理能力のある人材を探していると伺っています。私にはそのようなスキルがあります…」。過去ではなく将来について語りましょう。

相手が必要なのは配慮すべき事柄であって、あなたの「病名」ではないことを注意してください。

⑤採用が決まったら

面接中は病名について公表する必要はありません。しかし採用が決まり、働き始めると、あなたが職務を遂行できる健康状態にあるのか、健康診断などで確認をされる場合があります。

「面接のときに病名を言わなかったから解雇されるのでは？」と思うかもしれませんが、当初約束した労務提供が出来ないような場合を除いて、健康上の理由で採用を取り消したり、解雇することはできません。健康診断時には問診がありますから、そのとき、医師にあなたの健康状態や、かかりつけ医のもとで管理している旨を伝えましょう。

Working
Survivor's
Note

05

Cancer Survivorship

再発してからの 働き方

仕事の価値観の変化 など

Working
Survivor's
Note

05

Cancer Survivorship

β版

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

働くあなたへ

—再発してからの働き方—

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

ずっと心配してきたけれど、現実となってしまった再発。その事実を受けとめるのに、今、あなたは精一杯かもしれません。けれども同時に、がんと診断されたときの自分より少し強くなった自分に気づき、ちょっとびり驚いているのではないのでしょうか。

初回の治療をおえてから、今どれくらいたった時期でしょうか。再開した仕事がよく、軌道にのった時かもしれません。やっと再就職がなかったばかりで途方にくれている、という方もいるかもしれません。

また、一口に再発といっても、再発の部位や状態、選択する治療法等によって通院にどのくらいの時間をさく必要があるのか、体力面の心配や薬の副作用との向きあい方など、働きながら治療するにあたり、それぞれのケースによって課題はほんとうにさまざまです。

治療法の選択も、あなたのライフスタイルや、これから何をいちばん大事にしていきたいかによってアレンジできる幅が大きいというのも、初回とはちがった、再発してからの治療の特徴です。

大切なのは、あなたが今後どのように生きたいか、ということです。前回の治療のことを振り返ってみましょう。がんと診断されてから、自分を失いかけたように思いながらも、「自分にとって大切なもの」を見つめ直し、それに重きをおくように生活を変えようとしてきたではありませんか。

仕事が自分の大切な一部、と思われた方もいるでしょう。そうであれば、自分のため、家族のため、仕事を続けることも大切です。でも、無理は禁物です。身体がきつくなったら、また元気に仕事に行ける自分を想像して、目のまえの一日を休息日にあてましょう。

通院治療という「もう一つの仕事」をかかえながら社会生活を営むあなたにとって、あなたの命はあなただけのものではありません。自分の人生と真摯に向き合うあなたを見て励まされている人たちが、あなたのまわりにきっといるはずですから。

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。

再発をしたときに大切なのは、これからのあなたの人生において、仕事をどのように位置づけるかです。

経済的に必要なのか？ 生きがいとして必要なのか？

再発したからといって、すぐに仕事ができなくなるわけではありません。即決はしないでください。

心が落ち着いたら、以下の2つのポイントを考えてみてください。

Point 1

今後の人生をどう生きたいか
整理しましょう

Point 2

まわりに理解してもらい
力になってもらいましょう

Point 1

今後の人生をどう生きたいか
整理しましょう

再発治療は、治療方針、症状の進行の程度など、その状況も一般的な流れでは整理しきれない部分もあります。

また、治療効果や予後の状況によっては、仕事を続けることが難しくなることもあります。

以下の点に関して自分自身の気持ちを整理してみましょう。

①仕事の価値観の変化

仕事を継続することの意義は、人によってさまざまです。「仕事≒生きること」という人も少なくありません。経済的な意味だけではなく、その人自身の存在を心理的に支える意味においても、仕事を継続できることが重要な役割を果たす場合もあります。

②可能な限り働きたいという希望を支える

再発後は、退職し全ての生活を治療に専念したいと考える人もいますし、一方で仕事を続けている間は病気を忘れられる・役割が果たせているということから仕事を継続したいという人もいます。自分がどう生きたいの

かを考えてみましょう。

仕事を続けたいという希望がある場合は、職場にできること・支えが欲しいことをあらためて整理し、話し合っていく必要があるでしょう。

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？

がんと仕事の両立について あなた自身が考えるべき5つのポイント

1. 今後の治療はあなたの仕事のスケジュールに影響を与えますか？
2. あなたにとって仕事は経済的・精神的にどのくらい大切ですか？
3. 働き方をフレキシブルに変更できますか？
周囲にそのような働き方をしている人はいますか？
4. 仕事を続けるために、今の仕事を見直すべきですか？
5. あなたの働く権利・休む権利を知っていますか？

(追加で考えること)

- ・治療中も働き続けたいですか？
- ・容姿の変化は仕事に影響がありますか？対応できる手段はありますか？
- ・時短制度やパートタイムなど働き方の一時的な変更はできますか？
元のポジションには戻れますか？
- ・もし仕事を辞めたら経済的にどうなりますか？
- ・もし仕事を辞めたら社会保障制度がどう変わりますか？

雇用主に確認すべき 5つのポイント

1. パートタイムなど働き方の変更はできますか？
2. 時短制度などは使えますか？
3. 在宅勤務はできますか？
4. 会社独自の私傷病休暇制度はありますか？
5. 休憩室や医務室は利用できますか？

Point 2

まわりに理解してもらい 力になってもらいましょう

自分の考えが整理できたら、それをまわりに理解してもらうように努めましょう。周囲の理解はあなたを支える力になります。

①医療者にも理解をもらう

仕事を継続できることによる心理的な価値は大きく、経済的・身体的な問題だけではなく総合的に考えていく必要があります。

今後どのような生活を続けるかは、再発したがんの種類と状況によって大きく異なりますが、治療方針に関しては、積極的な治療を続ける場合もあれば、緩和的な対症療法を組み合わせる場合もあります。

予後の問題、告知の問題もありますが、負担が少なく、長く現在の生活や仕事を継続できるような治療方法を選択することについても医師や精神腫瘍科医（サイコ・オンコロジスト）と相談する必要があるでしょう。

②家族の理解と納得も力になります

再発後の働き方は、家族の理解も大切です。仕事を継続することは、家族にとっては経済的な支えとして、社会や家庭での役割としてメリットもありますが、身体的な負担が増加するデメリットもあります。仕事を継続するこ

とによって、家族の間で衝突することがあるかもしれません。

家族関係の悪化が、自分自身の心理に悪い影響を与えている場合は、自分の希望と家族の希望とのギャップを埋める必要があります。自分がこれからどのように生きていきたいかを家族と話し合い、それでも家族の理解を得られない場合は、医師や精神腫瘍科医、臨床心理士や第三者に支援を求めていくこともひとつの方法かもしれません。

再発後は、治療やプロセスの変化に応じて、仕事に対する価値観や心が大きく揺れる時期でもあります。自分ひとりで悩んで、大切なことを即断・即決することは避けて、働き方や今後の生き方を今いちど立ち止まって考えてみましょう。

次のページに

- ・私の治療シート
- ・私の生活日記帳

があります。

あなたの「今」を考えるとき、活用してください。

<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>

<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>

<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>

<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>

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 type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" 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】

Working
Survivor's
Note

06

Cancer Survivorship

知っておくと役立つ 労働条件など

労働法の考え方／雇用に関わる主な社会保障制度 など

Working
Survivor's
Note

06

Cancer Survivorship

B版

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、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。

自分の働く権利を知っておくことはとても大切です。ここでは、2つのポイントについて学んでみましょう。

Point 1

労働法の考え方を知りましょう

Point 2

雇用に関わる主な社会保障制度

Point 1

労働法の考え方を
知りましょう

労働法[※]は、働く人々が劣悪な労働条件や不利な労働契約を一方的に押し付けられないようにするためのものです。労働法について正しい知識を持っておくことが、あなた自身の権利を守ることにつながります。

※「労働法」という名前がついたひとつの法律があるわけではなく、労働問題に関するたくさんの法律をひとまとめにして労働法と呼んでいます。よく知られているのが労働基準法ですが、他に労働組合法、最低賃金法、労働安全衛生法など多くの法律があります。

①法律によって守られている人とは

労働法に守られている人は、正社員だけでなく、パート、アルバイト、派遣社員など雇用契約を結んでいる人、全てが含まれます。個人事業主については労働法は適用されません。

正社員以外は、臨時的な雇用であることが多く、がん罹患によって契約期間を打ち切られたり、更新してもらえなかったりするケースがあるのが現状です。

②労働条件を確認する方法

自分が「どのような条件で働いているか（労働条件）」を知ることはとても重要です。会社から渡されている労働条件の記載された書面（労働条件通知書や雇用契約書、就業規則など）により、労働条件を確認することが大切です。本来は入社時に、会社は従業員に労働条件をきちんと示さなければならないことになっており、特に、①契約期間②仕事をする場所・仕事の内容③始業・終業時刻、残業の有無、休憩時間、休日・休暇④賃金⑤退職に関しては書面で行うことが義務付けられています。

中には口約束でしかない場合もあるので、メモなどでしっかり残すか、できるかぎり書面でもらうように会社に依頼するのが望ましいです。

③労働条件が重要なわけ

労働条件とは、言い換えると「労働契約上の権利と義務」のことです。

つまり、その労働条件通りに働いている限りは義務を果たしていることとなります。その範囲で自己の権利を主張することができます。そのため、「治療をしながら、どのような働き方が可能なのか」を検討する上で、とても重要な情報となるのです。

④労働条件の変更について

会社のがんのことを伝えたとこ労働条件を変更したいと言われた、ということがあります。

労働条件は、お互いで決めた約束事なので、どちらか一方（会社もしくは労働者）が勝手に変えることはできません。

例えば、治療中の労働時間を短くしたい（1日8時間→1日6時間）という希望があって、会社と相談者の間で話し合った結果、「1日6時間にしましょう」という合意が成立すれば、変更することができます。

しかしながら会社から一方的に労働条件を変えられてしまった場合、あなたはその理由を尋ね、合意していない旨をしっかりと会社に伝えることが大切です。

⑤解雇について

会社側から一方的に労働契約の終了を告げることを解雇といいます。

解雇は、会社がいつでも自由に行えるものではなく、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当と認められない場合は解雇することができないことになっています。客観的に合理的な理由とは、誰もが辞めさせられてもしかたがないと思えるような理由のことです。「がんに罹患した」ことのみを理由として解雇することはできないと考えられます。ただし、欠勤が多くなってしまうと解雇理由の一つとなるので、注意が必要です。

⑥トラブルとなってしまった場合

不当解雇、不当な賃金切下げ、パワハラ・セクハラその他の場合で、すでに自分ひとりの力では解決できないときは、専門家※に相談することも検討してみましょう。

※弁護士、（特定）社会保険労務士、行政機関（都道府県労働局総合労働相談コーナー） など

Point 2

雇用に関わる 主な社会保障制度

社会保障制度にはたくさんの留意点があり、その中でも雇用に関係のあるものを下記にまとめました。

①健康保険

●自分がどの健康保険に加入しているかを確認しましょう

加入している健康保険によって、保険給付内容や申請方法が異なります。必要な手続きをしないで、もらえるはずの給付を受けられなくなるとは大変。

加入している健康保険を確認する方法は、健康保険被保険者証（いわゆる健康保険証）の「保険者名称」の欄を見るのが一番正確です。

また、働き方（会社員、法人役員、個人事業など）によって、おおよそ右のように分けられますので参考にしてください。

※一部の業種を除き、従業員5名以上の事業所については、全国健康保険協会（協会けんぽ）、健康保険組合に加入

法人

- ・全国健康保険協会（協会けんぽ）
- ・健康保険組合（企業・業種別）

個人事業※

- ・国民健康保険（市町村）
- ・国民健康保険組合（業種別）

公務員

- ・各種共済組合

●医療費で困ったら？

高額療養費の限度額適用認定証を申請しましょう

高額な診療費の窓口負担を軽減する方法として、高額療養費の「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。

この制度は、各健康保険窓口で事前に申請をすれば、医療機関での窓口支払が一定額で済むというものです。事前申請に本人が行けないときは、家族や勤務先企業、社会保険労務士などが代行することもできます。

もし事前に申請ができなかった場合は、高額療養費支給申請をおこなって払い戻します。

●給与が減額または無給になったら？

傷病手当金の請求をしましょう

国民健康保険以外の各健康保険では、傷病手当金という制度があり、治療のため休んだことによる給与のカットをカバーする仕組みがあります。

カバーできる期間は支給が開始されてから1年6ヵ月間です。

手続き方法や給付内容の詳細は、自分が加入している健康保険等（保険証に連絡先等が書いてあります）や会社の事務担当者などに聞いてみましょう。

②雇用保険（失業手当）

●すぐに働けない場合は、受給期間を延長しましょう

退職をした場合に、再就職までの生活を支えてくれるのが失業手当です。

失業手当の受給期間は、退職日の翌日から1年間と決められています。もし、治療中ですぐには働けない場合は、働くことができない日数分だけ受給期間を延長できますので、ハローワークに相談しましょう。

Working
Survivor's
Note

07

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

ケーススタディ集

傷病手当金の事例／再就職の成功事例 など

Working
Survivor's
Note

07

Cancer Survivorship

B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、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。

ケーススタディでは、復職の成功例を始め、3つの事例に絞り込んで紹介していきます。

01

傷病手当金の事例——再発の時・退職の時

02

再就職の成功事例——応募書類をどう書き、面接でどこまで話すか

03

病気を理由に雇用契約の延長がされなかった事例 (派遣社員やパートの場合)

01

傷病手当金（再発の時・退職の時）の活用例

ここでは、傷病手当金を受給できるか、受給できないかの分かれ目を事例を参考に確認していきます。

まず、傷病手当金は、健康保険による収入保障のための給付ですが、全ての健康保険で用意されているわけではありません。

例えば、市町村による国民健康保険には、傷病手当金はありません。同じ従業員という立場であっても、小さな個人事務所で働いている人は傷病手当金がもらえない、ということもありますので注意してください。

●傷病手当金の支給ルール

- ①病气やけがのために働くことができず、会社を休んだ日が連続して3日間あったうえで、4日目以降、休んだ日に対して支給されます。
- ②同一傷病での支給期間は、支給開始日から数えて1年6か月です。
- ③資格を喪失する日の前日までに継続して1年以上被保険者であった人は、資格を喪失した際に現に受けていた傷病手当金を引き続き受けることができます。

この中で問題になるのが、②（以下、事例1）と③（以下、事例2）です。

Q

一度受給した傷病手当金を再度受給することはできますか？

Bさんは、平成20年12月、乳がんの診断を受けました。手術を受けるために、翌21年1月から3月までの約3か月間、会社を休職し、傷病手当金を受給しました。

その後、同年4月から復職したBさんは、月に1～2回程度通院し、再発予防のための術後補助療法（ホルモン治療薬）を受けるとともに、血液検査等による定期的な経過観察を行っていました。検査で異常が見つかることなく、通常どおり勤務していたのですが、翌22年6月に乳がんの再発が見つかりました。Bさんは、再発治療を受けていましたが仕事は普通どおりこなしていました。

7月も終わりに近づいた頃、仕事量が増え、体力的にも万全ではなくなってきたため、もう一度休職をしようと思っています。しかし、一度利用した傷病手当金を再度受給できるかがわかりません、と相談にいられました。

A

社会的治癒と認められれば、再度受給できます

＜最初の受給から給付期間（1年6か月）満了後の再発において再度受給できたケース＞

傷病手当金は、同一傷病での支給期間は、支給開始日から数えて1年6か月と決められています。

Bさんの場合、最初の支給開始日は、平成21年1月であり、その1年6か月後は、翌22年6月です。つまり、再発が「同一傷病」なのであれ

ば、再度傷病手当金を受給することはできません。

前後して発生した2つの症状が（この事例では初発と再発のことです）、同一の傷病であるかどうか問題になります。健康保険法では、医学的に同一の傷病に基づくものであっても、その間に相当期間にわたって社会復帰を果たしていた場合には、社会的には治癒していると考えて前後の症状を別個のものとして扱うことがあります。

再発が見つかるまでの約1年4か月間、Bさんは、検査で異常が認められることもなく、もちろん特段の症状もないまま経過しており、ほとんど会社を休むこともなく通常どおりに勤務していました。これにより、この1年4か月という期間は、社会的治癒に相当する期間であり、再発は、同一の傷病ではないということが認められて、再度傷病手当金を受給することができたものです。

Point

健康保険法での治癒（社会的治癒）と医学的な治癒との概念は異なります。この事例のように再発であっても、相当期間（この場合は、1年4か月）にわたって社会復帰を果たした場合は、一般的な感覚として、前後して生じた症状を別個の傷病として受け取る方がむしろ普通であるという考え方を取り入れて、法的に判断しています。

生活に関わる重大な問題なので、このような複雑なケースでは社会保険労務士などの専門家に相談してみましょう。