

働く世代のあなたに

# 仕事とがん治療の両立 お役立ちノート

Draft Ver.4

## ● がんの診断を受けて間もないあなたに ●



がん治療を経験された方が、診断直後の気持ちをこんな風にお話されることがあります。「診断直後って、自分が何に悩んでいるのか、何がわからないのかも分からない状態です。たくさんの『え？こんどきはどうすればいいの？』ってことが、実際の優先順位に関係なく走馬灯のように、もしくは、新幹線の中のニュース表示のように頭の中を流れるんです。」

今まさに、あなた自身も「仕事はもう続けられないだろう」「お金はどうしよう」「子どものことはどうしたらいいのか？」と様々な心配ごとが頭のなかを駆け巡っている状況かもしれません。

今のあなたに伝えたいのは、「あわてないで」ということです。

がんの治療は、がんの部位によって方法も期間も、副作用も異なります。これまでの生活になかった「治療を受ける」ことで、どんな風に生活や仕事に変化が生じるのか、まずは情報を得ていきましょう。

病気や治療に関する情報を提供してくれる人、相談できる人は主治医だけではありません。

治療を経験した患者さん、病院のがん相談支援センターのソーシャルワーカーや看護師、会社の上司など、あなたを応援したいと願っている人がたくさんいます。

「人に頼るなんて・・・」「誰かに相談するなんて」と遠慮しないでください。身体や心のパワーが落ちているときはお互い様です。これまでのあなたが誰かに頼りにされて手を差し伸べたことがあるでしょう。今は、あなたが誰かに頼っていいときです。

このノートは、あなたが上手に応援隊を増やして、よりよい社会生活が送れることを願って作成しました。少しずつ読み進めて、お役立ていただければと思います。

「仕事とがん治療の両立 お役立ちノート」  
作成グループ一同

# はじめに

## 仕事をどうしようと思ったら・・・

このノートを手にとったとき、まずは、ご自身の一番気がかりな箇所から読んでみてください。

また、治療の状況や会社との相談をどのように進めていくかは、病院の相談員とともに一緒に考えてみましょう。

## 例えば・・・

### ●治療に専念しなくちゃダメなの？

仕事を休む時の仕組みについて ▶ **Scene 1・2・5**

### ●これからどんな治療が始まるの？

治療についての説明を受ける際のポイント ▶ **Scene 2**

### ●会社にどこまで伝えるの？

上司や同僚に伝える工夫 ▶ **Scene 3**

### ●お金はどのくらいかかるの？

費用負担の軽減 ▶ **Scene 1**

### ●他の人がどうしてるかを知りたい

がん相談支援センターや体験談などを活用する ▶ **お役立ちページ**

## または・・・

### ●すでに復職を考えている

復職にむけて ▶ **Scene 4**

### ●すでに転職を考えている

新しい働き方を考える ▶ **Scene 6**

# 目次

## はじめに

仕事をどうしようと思ったら・・・	3
------------------	---

## Scene 1 現在の状況を整理してみましょう 診断時 再発時

1. 病気や治療についての理解を深めましょう	6
2. 利用可能な制度について情報を集めましょう	8
3. お金のこと、家族のことについて立ち止まって考えてみましょう	10
1) お金に関わること	10
2) ご家族をはじめとする、あなたの理解者について	12

## Scene 2 治療開始にあたり 検査中 治療開始前 復職希望者

1. どこに何を確認すればいい？	14
1) 担当医に確認すべきポイント	14
2) 会社に確認すべきポイント	15
2. 様々な情報をもとに、 あなた自身の気持ちも振り返ってみましょう	16

## Scene 3 上司や同僚に伝える工夫 治療方針を聞いた時 復職希望者

1. 職場へ伝える範囲について整理しましょう	18
1) 伝達の時期と内容	18
2. 休職中にできること	20
1) 定期的な報告を心がけましょう	20
2) リハビリ（生活習慣の維持）も大切です	21

## Scene 4 復職におけて 退院前後 復職希望者

1. 職場の理解や配慮を得るために、現在の状況を振り返ってみましょう	22
------------------------------------	----

## Scene 5 働きながら治療を受けるとき 退院後・通院中 復職希望者

1. 自分自身の身体や心のメンテナンスも大切に	24
2. 様々な専門家を活用して	26

## Scene 6 新しい働き方を模索するあなたに 働き方の変更を検討中

1. 新しい働き方を考える .....	28
2. 就職支援窓口 .....	29
*コラム1* がん相談支援センターを活用してください .....	10
*コラム2* お子さんがいるあなたへ .....	12
*コラム3* 診断書が必要になったら .....	18
*コラム4* 事業所が知りたいと考えていること .....	20
*コラム5* 安全配慮義務って何? .....	22
*コラム6* 復職に必要な手続きを確認しておきましょう .....	23
*コラム7* 事業所と主治医との情報共有に役立つ様式 .....	23
*コラム8* 経験者からのメッセージ・ピアサポートの重要性 .....	24

### お役立ちページ

仕事と治療の両立に役立つ情報・相談先 .....	30
--------------------------	----

## 1. 病気や治療についての理解を深めましょう

がんの疑いと説明を受けた後、さらにがんの状態を詳しく検査を受け、その後、正確な治療方針を聞くまでに、一般的には2～3週間を要することになります。

治療方針をきちんと聞くまで、あなた自身、とてもご心配なことでしょう。ただ、職場の方も心配しているはずです。この期間に会社の方にご自身の状況を伝える際には、「まだ何もわからない」ではなく、「今わかっていることは〇〇」「いつ頃に何がわかりそうなのか」「それまでに週〇回程度お休みをいただくかもしれない」など、見通しを伝えていくとよいでしょう。

	項目	内容
<input type="checkbox"/>	<b>病名</b>  (主治医からの説明内容も残しておくとい良いでしょう)	
<input type="checkbox"/>	<b>病気の状態</b>  (同じ病名でも経過には個別性があります。インターネット等からの情報も参考にはなりますが、ご自身の場合はどうかを主治医に確認しましょう。)	
<input type="checkbox"/>	<b>今後の予定</b> <input type="checkbox"/> 今後、治療の方針が決まるまでに、どの程度、通院が必要でしょうか。  <input type="checkbox"/> 診断の確定後、入院が必要となった場合、いつ頃からになるでしょうか。 (病院によっては、入院の待機期間が生じる場合があります)	
<input type="checkbox"/>	<b>その他、気がかりなこと</b>	

■ NOTE

## 2. 利用可能な制度について情報を集めましょう

Scene 1

ここでは特に、診断後間もない時期でも、知っておいていただきたい制度をご紹介します。

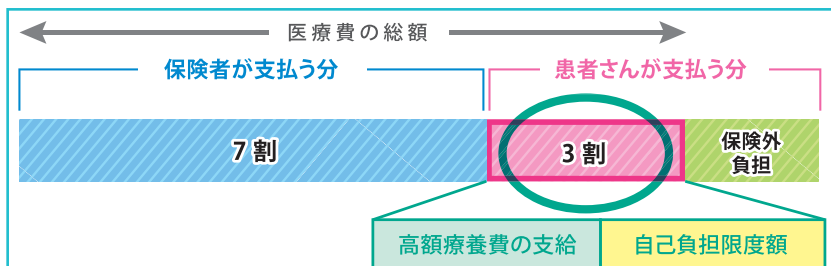
Scene 2

### 高額療養費制度

#### 【制度の概要】

所得に応じて、医療機関や薬局で支払った一定額以上の医療費の「自己負担限度額」を超えた分が払い戻される制度です。

例)



Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

#### 【支給の条件】

- (1) 1か月(1日～末日)に支払った医療費
- (2) 同じ医療機関(原則、歯科や院外薬局は別計算)で支払った医療費が対象
- (3) 外来と入院は別計算
- (4) 保険適応外の医療費は対象外

#### 【自己負担限度額とは】

自己負担限度額は、所得により異なります。70歳未満の方の自己負担限度額は下記の通りです。

#### ● 70歳未満(内訳)

所得区分	自己負担限度額	多数該当*
年収約1,160万円～	252,600円+ a	140,100円
年収約770～1,160万円	167,400円+ a	93,000円
年収約370～770万円	80,100円+ a	44,400円
～年収約370万円	57,600円	44,400円
市町村民税非課税者	35,400円	24,600円

\*多数該当：直近12ヶ月の間に、同一世帯で3回以上高額療養費に該当した場合は、4回目から自己負担額が引き下げられます。



## 【付随した制度】

### ●支払い窓口での支払いを最小限に抑える

医療機関での支払いを、最初から自己負担限度額に抑えることが可能です。あらかじめ、医療費が高額になるとわかっている場合、事前に加入している公的健康保険から「限度額適用認定証」を取り寄せ、医療機関の会計に提示することで、医療機関での支払いが自己負担限度額に抑えられます。限度額適用認定証を医療機関に提示していない月の医療機関での支払いは、3割の負担金額をいったん支払い、その後、高額療養費制度の還付金受け取りの手続きを行う必要があります。

### ●院外薬局における支払いが高額になったとき

医療機関と院外薬局の支払いを合算して高額療養費の還付を受けることができます。

本来、医療機関と院外薬局の支払いは、別々の医療機関とみなされ、それぞれの支払いが1機関あたり21,000円以上にならないと、合算して高額療養費制度の申請はできません。

ただし、一部の保険組合では、医療機関と薬局の支払いを合算して申請することが可能になっています。注1) これは義務ではないため、保険組合によっては取り扱っていませんが、まずは、ご自身の加入している保険組合に取り扱いがあるか確認をしてみましょう。

\*注1：「高額療養費支給事務の取り扱いについて」より（厚生省通知・昭和48年10月17日 保険発第95号）

Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

その他の社会保障制度について知る ▶ お役立ちページ：P31

### 3. お金のこと、家族のことについて立ち止まって考えてみましょう

#### 1) お金に関わること

出ていくお金		金額
● 病院での治療にかか るお金	健康保険が適用になるもの	
	健康保険適応にならないもの	
● 病院の治療費以外で、 かかるお金	家族が病院に付き添うお金	
	通院時の交通費	
	医療用かつらの購入費	
	入院に必要な用具の購入費	
● 介護や養育が必要な ご家族がいる場合	・ 教育費	
	・ 介護費	
● その他		
出ていくお金の小計		
入ってくるお金		金額
● 給与（休職した場合に見込まれる収入）		
● 家族の収入		
● 生命保険還付金		
● 預貯金		
● その他		
入ってくるお金の小計		
収支（「入ってくるお金の小計」－「出ていくお金の小計」）		

#### ▶ コラム 1

### ■ がん相談支援センターを活用してください

がん相談支援センターでは、がんの病気や治療、療養生活についての情報探しのお手伝いや相談にお応えしています。また、心のケアや生活に役立つ制度の紹介、家族への支援も行っています。

療養生活にまつわる様々な疑問を、主治医に確認する必要はありません。病院の中のがん相談支援センターや、外来に同席している看護師・薬剤師なども、上手に活用して正しい情報を得てください。

正しい情報はあなたの“力”となるはずですよ。





## がん専門相談員からのワンポイントアドバイス

病気になると、健康保険で自己負担が軽減される「直接治療にかかるお金」と、健康保険の対象にならない「その他にかかるお金」、両方の費用負担が生じます。ただし、「その他にかかるお金」を軽減できないと諦めないでください。

本人または家族が1年間に10万円を超える医療費を支払った場合に、確定申告をすれば、税金が戻る制度（医療費控除）がありますが、そこでは、公共の交通機関を利用した場合の交通費や入院時の部屋代・食事代等の費用も控除の対象となります。

まずは治療に関連して負担した諸経費について、領収書を保管しておくこと、領収書が発行されないものは療養日記などに記録しておくことをお勧めします。

### 直接治療にかかるお金



### その他にかかるお金



Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ちページ

## 2) ご家族をはじめとする、あなたの理解者について

Scene 1

これから始まる療養生活の中で、あなたのことを一番理解してくださる方はどなたですか？その方は、仕事をしていますでしょうか？あるいは、学生でしょうか？

Scene 2

また、一緒に暮らしていますか？別々での生活でしょうか？

Scene 3

ご病気をきっかけにご自身やご家族の生活は、少なからず変化することがあります。その変化に対応するために、ご家族をはじめとする理解者をお願いしたいこと、あるいは第三者（公的サービス等）をお願いしたいことなど、一度、考えを整理してみましょう。

Scene 4

### <ご自身の理解者、あなたにとっての大切な方について書き出してみましょう>

Scene 5

● あなたにとっての理解者（ ）  
例：兄弟、子ども、配偶者、親、知人など

Scene 6

● あなたが療養生活に入ること、気がかりとなる方  
 養育が必要なお子さん  
 介護を必要とするご家族  
 ペット  
 その他（ ）

お役立ち  
ページ

### <あなたの療養生活に関することを、どなたにお願いしますか？>

- 病院の通院に関して
- 病院での大切な説明の時に、同席をお願いしたい方（ ）
  - 病院へのお見舞い、着替えのお世話をお願いしたい方（ ）
  - 病院の身元保証人をお願いする方（ ）
- 気がかりとなる方のお世話について
- ご家族の炊事・洗濯・食事の準備などの家事（ ）
  - 子どもさんの送り迎え（ ）
  - 介護を必要とする方への介護（ ）
  - お金の管理（ ）
  - ペットの散歩（ ）

## コラム 2

### ■ お子さんがあるあなたに

子育て中の方にとって、がんの診断を受けることは、ご自身の治療のこと以上に、子どもさんの世話や病気のことをどこまで伝えるかといったことも重要な問題の一つになります。

「心配させたくない」「親ががんだとわかったらショックでふさぎ込んでしまうのではないか」というご心配もあるかもしれませんが、子どもは親御さんの様子を見て、いつもと違う何かが起きていることに気づきます。子どもさんも大切な家族の一員として、状況を伝えることが、子どもさんの安心感につながります。

### 親が“がん”と診断された時、子どもにどう伝えるか

ポイント

内容

- それは“がん”という病名 ▶ 曖昧な言葉で不安を増強させない
- 誰のせいでもない ▶ 子どもや親の言動とがんは関係ない子どもが自分を責めないように
- “がん”はうつる病気ではない ▶ 「自分も病気になると髪の毛が抜けるのかな」等、誤解しないように
- 親自身が“がん”治療についての情報源になる ▶ がんの部位や治療期間、身体の変化、生活への影響や子どもに協力してほしいこと

M.D.アンダーソンがんセンター Kids Need Information Too (KNIT) 子どもだって知りたいたい 一部抜粋

- 公的サービスで補えることもあります
  - \* 子どもさんの食事：ファミリーサポート（各市町村）
  - \* 延長保育
  - \* 介護サービスの拡充：一時的に、ショートステイやデイサービスなど、長時間の介護をお願いすることも可能です（各市町村の介護保険課・介護保険を利用している方は、担当ケアマネジャーへ相談を）
  - \* 身元保証人について：お願いできる方がいらっしゃらない場合は、遠慮なく医療機関の相談窓口にご相談してみてください。状況をお聞きしながら対応させていただきます。

生活を支援する制度について知る ▶ お役立ちページ：P32

Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

## ■ NOTE

## 1. どこに何を確認すればいい？

### 1) 担当医に確認すべきポイント

治療に関する時間的見込みや、これから受ける治療の副作用が仕事にもたらす影響について整理しましょう。

また、抗がん剤や放射線治療の副作用など、治療内容によっては、発現時期、症状などが予測可能です。起こりうる事柄を事前に知っておけば安心していられますし、事前に必要な対応も準備可能です。

手術の場合	
<input type="checkbox"/>	何日くらい休みが必要でしょうか。
<input type="checkbox"/>	手術の前後にどの程度通院が必要になりますか。
<input type="checkbox"/>	手術を受けることで、できなくなること、難しくなることはありますか。
<input type="checkbox"/>	手術の後に、追加で治療をする可能性はありますか。 それは、どのくらいの期間でしょうか。
<input type="checkbox"/>	手術にかかる費用はどのくらいでしょうか。

放射線治療の場合	
<input type="checkbox"/>	治療は何回受けることになりますか。
<input type="checkbox"/>	1回の治療にかかる時間はどのくらいですか。
<input type="checkbox"/>	治療を受ける時間について相談はできますか。 (仕事との兼ね合いで希望があれば伝えてみることも大切です)
<input type="checkbox"/>	どのような副作用がおきますか。
<input type="checkbox"/>	抗がん剤治療を並行して受けることはありますか。 (その場合のスケジュールについても確認してみましょう)
<input type="checkbox"/>	治療にかかる費用はどのくらいでしょうか。



### がん専門相談員からのワンポイントアドバイス

#### “診察室で質問をするときに、ひと工夫”

定期受診の際に、主治医に確認したいことがある場合は、その要点を箇条書きしたものを、診察室前に外来受付経由でお渡しするののも一つの方法です。

主治医も、患者さんを診察にお呼びする前に、その日患者さんがお聞きになりたいことがわかると、時間的・内容的に、心づもりをして診察をスタートすることができます。

スムーズなコミュニケーションには、主治医と患者さん、双方からの協力が大切です。

薬物治療の場合	
<input type="checkbox"/>	入院・外来通院、どちらで受ける治療でしょうか。
<input type="checkbox"/>	治療（通院）の頻度はどのくらいでしょうか。
<input type="checkbox"/>	治療の頻度はどのくらいでしょうか。
<input type="checkbox"/>	1回の治療にかかる期間（時間）はどのくらいですか。
<input type="checkbox"/>	どのような副作用が、どのくらいの期間続きますか。
<input type="checkbox"/>	よく起きる副作用で気を付けたほうがよいことはありますか。 (車の運転など気を付ける必要がある副作用もあります。ご自身の職務内容を伝えながら質問してみましょう。)
<input type="checkbox"/>	治療の前後に出勤することは可能ですか。
<input type="checkbox"/>	治療にかかる費用はどのくらいでしょうか。

Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

治療スケジュールや副作用について、情報を知りたい方へ ▶ お役立ちページ：P30

## 2) 会社に確認すべきポイント

会社に確認すべきポイント	
<input type="checkbox"/>	就業規則はどうなっているでしょうか。 休職期間や休職期間中の給与の条件などについて、確認をしてみましょう。
<input type="checkbox"/>	時短制度やフレックス勤務の有無
<input type="checkbox"/>	辞めると失ってしまう権利がないかの確認も忘れずに 会社に属していることで、ご加入の保険組合独自の高額療養費制度や傷病手当金の付加給付制度が設けられている場合もあります。

## 2. 様々な情報をもとに、あなた自身の気持ちも振り返ってみましょう

Scene 1

今、あなた自身が大切にしたいことは何と何でしょうか。

病気を経験することで、ご自身の生活の中で、より大切にしたいことの優先順位が変化することは、時折起きることです。

今後の働き方を考えるとともに、生活全体の中で何を大切にしたいと考えているのか、一度振り返ってみるとよいでしょう。

考えがまとまらない時には、無理をしないでください。

少し落ち着いて考えるゆとりが出てきたら、考えてみましょう。

Scene 4

大切なのは、ご自身の気持ちをゆっくり振り返らずに、大きな決断をしないことです。

Scene 5

### あなた自身の気持ち

- |                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 治療中、どのように働きたいと考えていますか。             |
| <input type="checkbox"/> | 仕事を続けるために必要なことはどんなことですか            |
| <input type="checkbox"/> | 仕事を辞めることで、生活や経済面にはどのような影響が出るでしょうか。 |

Scene 6

お役立ち  
ページ

他の患者さんの経験を知りたい方へ ▶ お役立ちページ：P31



### がん専門相談員からのワンポイントアドバイス

当初、自宅近くの医療機関に受診したものの、治療で頻繁に通院を必要とするため、職場近くの医療機関に移れないか、というご相談を受けることがあります。

予定している治療と同様の治療を実施している医療機関であり、事前に病院と病院で情報のやり取りをしておくことで対応いただける医療機関もあります。

いずれにしろ、当面予定されている治療だけを職場近くの医療機関にお願いするのか、完全に転院するのか等、ご自身の希望を主治医や相談員にお伝えいただいたうえで、病院同士の調整を開始してもらうことが大切です。



■ NOTE

Scene 1

## 1. 職場へ伝える範囲について整理しましょう

Scene 2

職場に病名を公表するか否かは、多くの患者さんが悩む事柄です。

Scene 3

病名を伝えることで、あなたにとって働きづらい状況が生じるかもしれない、という点をご心配でしょうか。

Scene 4

ただ、病名を伝えないことで、かえって働きづらい状況を生じさせるかもしれません。

Scene 5

大切なのは、伝えた場合、伝えなかった

Scene 6

場合に生じる良い部分、つらい部分、両方の視点から検討することが大切です。また会社には、従業員に対する安全配慮義務があります。あなたが配慮を必要とする状況であれば、その気持ちや状況を人事担当者や上司へ具体的に伝える必要もあります。これらのことを踏まえて、「誰に」「いつ」「何を」伝えるのかを事前に整理しておくこと、実際に関係者とお話する際に、落ち着いて対応することができるでしょう。



お役立ちページ

## 1) 伝達の時期と内容

入院治療前	入院治療中	復職前	復職後
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 休職を必要とする期間</li> <li>● 治療の見通し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 会社と相談の上、必要に応じて現状や今後の見通しを報告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 復帰可能な時期</li> <li>● 復職に向けた段取りを確認</li> <li>● 病名を伝える範囲</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 業務量や勤務時間の相談</li> </ul>

安全配慮義務って何? ▶ コラム5:P22

## ▶ コラム 3

## ■ 診断書が必要になったら

主治医に診断書の作成を依頼する際には、診断書提出の目的にそった記載をお願いしましょう。診断書作成の依頼を病院事務を経由して行う場合は、診断書作成の依頼書などに、下記の要点を添付しておくとういでしょう。

また、会社に所定の書式がない場合は、厚生労働省が作成した様式を活用するののも一つの方法です。

詳しくはコラム7 (P23) をご参照ください。

ポイント1 休暇取得が目的の場合	入院期間
	入院前後に通院する頻度
	外来化学療法の場合は、通院頻度や実施期間
	外来化学療法実施後に副作用が強く出る可能性がある期間 その他治療により生じうる身体面の変化(どの程度か)
ポイント2 復職を目的としている場合	いつから可能か 治療上やってはいけないこと、あるいは職場と共有し配慮が必要と考えること(例:薬の影響による、運転業務の停止など)





## がん専門相談員からのワンポイントアドバイス

“周囲の理解者・協力者にも正しい情報を”

インターネットで、“〇〇がん”と検索すると、ありとあらゆる情報が出現し、何が正しい情報がわからない・・・、という経験をしたことはないでしょうか。

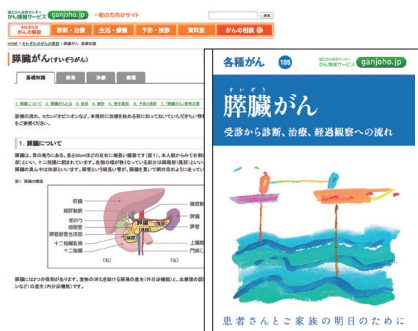
適切に情報の更新が行われていて、推奨されている治療の安全性など、内容の質も担保されているものとして、がん対策情報センターが運営する「がん情報サービス」があります。

このサイトでは、がん種ごとの解説や副作用対策など、療養生活に役立つ情報が網羅されています。また、同様の内容が冊子となっており、全国のがん診療連携拠点病院で入手することが可能です。

正しい情報を得て、療養生活に役立ててください。

また、正しい情報にアクセスできずお困りなのは、あなたの支援者（ご家族や会社の方）も同じかもしれません。

支援者の皆さんに、病気のことを伝える際には、がん情報サービスの情報や冊子を1冊添えるのも、一つの方法です。



## 2. 休職中にできること

Scene 1

### 1) 定期的な報告を心がけましょう

Scene 2

会社にとって、あなたは大切な仲間です。体調はどうなのか、聞いてもいいのか等、会社の方もわからずに困っている場合もあります。

Scene 3

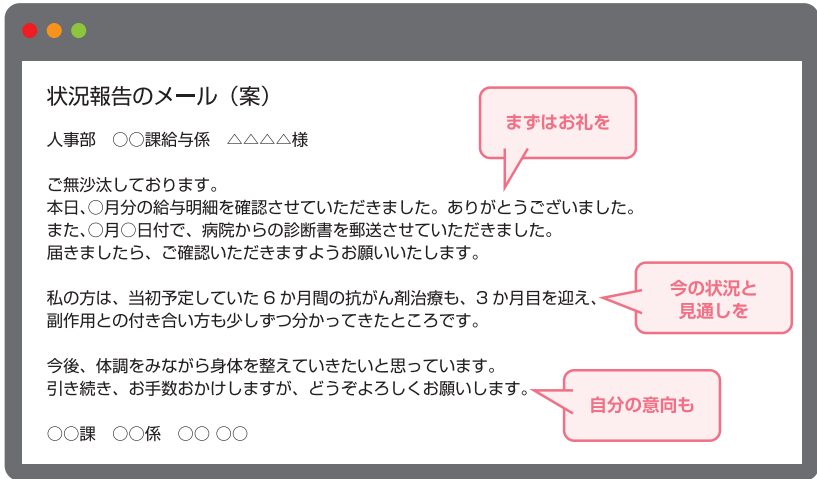
大切なのは、あなた自身に負担のない方法で、会社との接点を保つことです。メールや電話、時には、ひと月に1回は会社訪問をする、など、会社とあなたにとってよい方法でコミュニケーションをとってみてください。

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ



#### > コラム 4

### ■ 事業所が知りたいこと（医療機関版）

職場と医療機関の連携に関して、職場の方々は下記のような事柄が重要だと考えていることがわかりました。（千葉県内事業所実態調査・2014年）

診断書や情報冊子の活用はもちろんですが、必要に応じて、がん相談支援センターを職場からの問い合わせ窓口としてお伝えいただくことも可能です。

- ▶ 病気そのものや、治療に関する一般的な解説
- ▶ 治療期間の見通し
- ▶ 従業員の方と事業所関係者がともに、医療機関で病状説明を受ける場合の手続き方法（その窓口）

## 2) リハビリ(生活習慣の維持) も大切です

がんと診断された時に多くの方は、生活の場で体を動かすこと(身体活動量)が元の身体活動量と比較して、約90%低下すると言われています。

また、治療後も、その傾向は持続し、元の活動量を100とすると、30%程度しか改善しないという報告もあります。

その背景には、精神的な疲労感や治療に伴う直接的な身体的疲労感が関与していると言われています。

復職した後に、慌てないためにも、復職前から、下記のことに取り組んでおくといでしょう。

- 出勤する前で、就寝・起床をしてみましょう。
- 出勤している時間帯に、外出してみましょう。
- 模擬出勤(通勤電車に乗る・図書館で一定時間過ごすなど)も試してみるとよいでしょう。
- 上記のことに取り組みながら、身体や心の疲れ具合を確認しつつ、復職時の出勤時間などを検討してみましょう。

出勤時に工夫したこと(外見ケアなど)の情報を知りたい場合 ▶ お役立ちページ:P30, 31

Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

### ■ NOTE

Scene 1

## 1. 職場の理解や配慮を得るために、現在の状況を振り返ってみましょう

Scene 2

現在のご自身の身体の状況を踏まえて、職場に協力をお願いしたいことを整理してみましょう

Scene 3

	起こりうる影響	考えられる対応策
勤務時間	<input type="checkbox"/> 満員電車での通勤が困難 <input type="checkbox"/> フルタイムでの勤務が困難 <input type="checkbox"/> 副作用の出現頻度により、変則的な出勤になる可能性がある <input type="checkbox"/> その他 ( )	
作業効率 (会社の業績に関する事柄)	<input type="checkbox"/> 納期の厳守が困難 <input type="checkbox"/> 頻回に休憩が必要 <input type="checkbox"/> その他	
環境面の配慮	<input type="checkbox"/> 長時間の立ち仕事が困難 <input type="checkbox"/> オストメイト用トイレの利用 <input type="checkbox"/> 服装への配慮(制服通勤の許可など) <input type="checkbox"/> その他	

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ちページ

- ポイント：仕事と治療の両立には、治療の情報と職場の情報・協力、双方が必要不可欠です。  
必要に応じて、病院の主治医やがん相談支援センターと、会社の産業保健スタッフの連携も可能です。一人で解決しようとせず、上手に活用してください。

### > コラム 5

## ■ 安全配慮義務って何？

職場には、社員の生命、身体等の安全を確保しつつ仕事をするように健康診断の実施や、必要と認められた場合の就業上の配慮（配置転換や勤務時間短縮など）を行う責任があります。

こうした安全配慮義務の観点から、主治医の診断書を求めたり、産業医の判断を仰いだりします。

こういった背景も理解しつつ、事業所の関係者とコミュニケーションをとることも大切です。

▶ コラム 6

## ■ 復職に必要な手続きを確認しておきましょう

復職に必要な手続きは職場ごとに異なります。

職場によっては、診断書の提出後に産業医等の産業保健スタッフや上司との面談を設ける場合もありますし、面談は実施しない職場もあるようです。

まずは、早めに病気療養中の職員が復職する際の一般的な流れと提出に必要な書類を確認しておきましょう。

特に診断書の作成は、医療機関により2週間程度時間を要する場合があります。作成を依頼する際には、担当医（あるいは書類担当の事務）に、いつまでに診断書が必要か期日を伝えることも大切です。

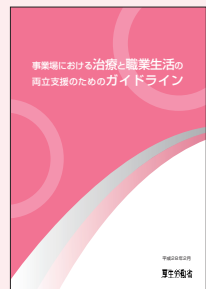
▶ コラム 7

## ■ あなたが安心して復職するために 職場と主治医の連携に役立つ資料

2016年2月、厚生労働省より「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」が公表されました。

ガイドラインでは、がん診断後も仕事の継続を希望する患者さんが、治療を受けながらも工夫をしながら仕事を継続できるように、下記のように情報共有を行うことを提案しています。

- Step 1** ご本人が職場へ診断について報告
- Step 2** 職場から主治医へ「勤務情報提供書」を提出
- Step 3** 主治医から職場へ「主治医意見書」を提出
- Step 4** 資料を参考にしつつ、ご本人と職場で復職後の勤務スケジュール等について話し合い



尚、ガイドライン内には「勤務情報提供書」や「主治医意見書」の様式例も紹介されています。職場に所定の書式がない場合などは、是非ご活用ください。

## 1. 自分自身の身体や心のメンテナンスも大切に

復職後、体調はいかがでしょう。

「思った以上に体力が落ちていて驚いた」、「自宅での生活では気がつかなかったけれども、集中力が落ちていてショックを受けた」など、ご自身でも初めて気がこともあったかもしれません。

職場への復帰は、仕事と治療の両立のゴールではなく、通過地点です。

まずは1週間あるいは1か月程度、仕事に取り組む中で聞こえてくる、ご自身の身体と心の声に耳を傾けつつ、定期的に上司や産業保健スタッフとコミュニケーションをとってみましょう。

復職前に取り決めた働き方を変更してはいけない、ということはありません。

上司や産業保健スタッフとの話し合いのもと、会社内の制度を上手に活用しながら、徐々に元のペースで働けるよう工夫してみてください。

## 1) 職場に確認してみましょう

通勤による負担軽減のために出勤時間をずらす必要がある場合などに備えて、下記のような休暇制度、勤務制度を設けている職場もあります。ご自身の職場の設置状況を確認してみるとよいでしょう。

## ● 休暇制度

## □ 時間単位の年次有給休暇制度

本来、年次有給休暇は1日単位の付与ですが、時間単位で付与している職場もあります。

## ▶ コラム 8

## ■ 経験者からのメッセージ・ピアサポートの力

2013年に患者さんを対象に実施された調査で、がん患者さんの心の苦悩に関して、患者さん自身が求める情報や支援の1位は「体験談、同病者との交流」であったことが報告されました。(2013年静岡がんセンター実態調査報告)

患者さんからのニーズも高まる中で、現在、全国のがん診療連携拠点病院では、その地域の患者会の方、ピアサポーターの方と協働して、病院内で患者サロンを開催したり、地域のサロンを紹介したりすることが増えてきています。

患者会や患者サロンの場で、他の患者歩みを聞きながら、自分自身が歩んできた人生を振り返ること、これからの自分の新たな生き方を模索すること、そのプロセスや共感こそが、がん支配されない、あなたらしい明日への一步を踏みだす力になることでしょう。また、あなたとの出会った誰かが、あなたとの交流で力を得ることもあります。

## がん体験者やその家族との交流の場

## 地域

## 患者会

各地で活動している患者会においては、日常的に患者さん・ご家族の交流が行われている。また、サロンとして場を設けている患者会も多い。

## 患者・家族



## 医療機関

**がんサロン**（茶話会等）  
原則、がん診療連携拠点病院で開催されている。

**ピア・サポーターズサロン**  
都道府県や患者会が主体となりピア・サポート研修を実施し、研修修了者が拠点病院等でピア・サポーターズサロンを開催している。

ピア・サポートと同じような境遇やよく似た体験をもつ同士が助け合うことを意味します。



## □傷病休暇・病気休暇

年次有給休暇とは別に付与されている制度です。取得条件は職場ごとに異なります。

## ●勤務制度

### □時差出勤制度

始業や終業の時間を変更することにより、身体に負担のかかる通勤時間帯を避けて通勤することが可能になります。

### □短時間勤務制度

育児、介護休業法に基づく短時間勤務制度とは別に、病気療養中・後の負担を軽減することを目的として、一定の労働時間を短縮する制度です。

### □在宅勤務

パソコン等を活用して、自宅で勤務することにより、通勤による身体への負担を軽減することを目的とした制度です。

### □試出勤制度

長期間にわたり休業していた従業員に対し、勤務時間や勤務日数を短縮した形で試し出勤を行う制度です。試し出勤をしながら、復職時の勤務体制について話し合いを行うことが可能となります。

## 2) 心のメンテナンス

初回の治療後に自分のペースでの仕事を取り戻すには、少なくとも半年から1年はかかると言われてしています。

ただ多くの方が、「1日も早く復帰を」と希望し、復職後に「これまで普通にできたことができなくなっている」とショックを受けたり、時には、周囲からの疎外感を感じるほどつらさを感じる方もいらっしゃるようです。

こういったときには、身体への負担軽減を検討するのと同じくらい、ご自身のストレスに目を向けることも大切になります。ストレスの原因をなくすことは難しいかもしれませんが、ストレスが過剰にならないように上手にコントロールすることは可能です。

以下のことを参考にしながら、上手に向き合ってみてください。

## ●自分のストレスの傾向を知る

### <書き出してみましょう>

#### □どのようなことにストレスを感じやすいですか

例)「再発したらどうしよう、という不安が周期的にやってくる」

「異動後の仕事に、どうしてもやりがいを感じられずイライラしています。」

( )

#### □ストレスを感じたときに、どのような反応を起こしやすいでしょうか

( )

#### □これまで、ストレスをどのように解消してきましたか？

( )

## ●いくつかの対処法を持つとよいでしょう

一人だけで対処する必要はありません。必要に応じて、病院の精神腫瘍科医や臨床心理士、がん専門相談員を活用することも可能ですし、同じ体験をした患者さんの集まりで体験を共有することが力になることもあります。

もともとのご自身のコミュニティの対処方法だけでは解決が難しい場合は、病院や地域の第3者に支援を求めることも一つの方法です。お住まいの近くにある、患者会やメンタルサポートの専門職については、がん相談支援センターが情報をお持ちです。遠慮なくお聞きください。

### <あなたが持ち合わせている対処法を確認してみましょう>

- 家族や知人とのコミュニケーション
- 身体を動かすこと
- 地域活動への参加
- 病院や地域で開催されている患者会（ピアサポート）への参加
- 病院の精神腫瘍科やがん相談支援センターの活用

## 2. 様々な専門家を活用して

2012年以降、がん診療連携拠点病院に仕事に関わる法に詳しい社会保険労務士やファイナンシャルプランナーが配置され始めています。

社会保険労務士は、労働、年金、社会保険の専門職で、多くは企業に対して、労働者の労働条件、労働保険や社会保険のことについて相談にのっています。

社会保険労務士の医療機関への出張相談では、病気のことに関する伝達やタイミング、治療の影響による職場内の異動や復職時のコミュニケーションに関するアドバイスを行っています。

あわせて、休職等で収入が見込まれない場合に申請可能な、障害年金の効果的な書類作成の方法についてもアドバイスを行っています。

また、通院されている医療機関に社会保険労務士の配置がない場合は、電話の相談窓口を活用するのも一つの方法です。

他の患者さんの工夫を知りたい場合は ▶ お役立ちページ：P31

■ NOTE

Scene 1

## 1. 新しい働き方を考える

Scene 2

がんの診断をきっかけに、仕事への価値観が変わることや、身体の変化に伴い働き方の変更をせざるを得ないことも少なくありません。

Scene 3

働き方を変えることは、大変なことです。だからこそ、一度立ち止まって、あなたらしさ、あなたの強みを整理してみましょう。

Scene 4

1人で考えることが大変な時は、がん相談支援センターの相談員や、ハローワークの出張相談員がお手伝いすることも可能です。「こんな風に働きたい」と明確にならない段階でも、遠慮なくご活用ください。

Scene 5

Scene 6

お役立ちページ

## どう働きたいと考えていますか？

<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フルタイム</li> <li>●非常勤</li> </ul>	
<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●これまでの経験やスキルを活かしたいと考えている</li> <li>●これまでとは違った領域にチャレンジしたい</li> </ul>	
<input type="checkbox"/>	●通勤範囲（時間・手段）	
<input type="checkbox"/>	●その理由（病名等）を伝えることは可能でしょうか	

## どんな仕事に就きたいと考えていますか？

<input type="checkbox"/>	収入の変化はどの程度見込んでいますか？	
<input type="checkbox"/>	役職の変化は、どのようにお考えですか？	
<input type="checkbox"/>	新たな業種にチャレンジすることを考えている場合、そのための資金や時間的ゆとりはありますか。（職業訓練給付の活用は可能？）	
<input type="checkbox"/>	希望している仕事の採用状況（景気動向）はどうでしょうか。	
<input type="checkbox"/>	新たな働き方に家族の理解は得られそうですか？	

## 2. 就職支援窓口

2012年以降、一部のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センター内にハローワーク職員による出張相談が展開されています。

2017年時点で、すべての医療機関に配置されてはいませんが、設置医療機関においては、その医療機関に通院していない患者さんからの相談も対応していることが多いようです。

上手に活用してください。

### ●がん診療拠点病院における長期療養者就職支援事業

ハローワークの就職支援ナビゲーターががん診療連携拠点病院に定期的（例：2週間に1回）に出張し、求職活動の支援を行っています。

実際の相談は、就職支援ナビゲーターとがん専門相談員が協働して、患者さんの治療状況をお伺いしつつ、その体調や通院状況に配慮した求人情報の提供や調整を行っています。

また、就職活動応募書類の作成や面接の受け方のアドバイスはもちろん、以前とは異なった業種で働くことを希望している方には、その仕事の採用状況（景気動向）や職業訓練の情報をお伝えするなど、就職準備の支援も実施しています。

長期療養者就職支援事業 一覧 ▶ お役立ちページ：P30

### ■ NOTE

Scene 1

## 1. がん治療に関する情報

Scene 2

### がん情報サービス

国立がん研究センター がん対策情報センター

<http://ganjoho.jp>

がんの部位別解説、副作用対策、その他療養生活に関する事柄

Scene 4

### 患者支援・相談

静岡県立がんセンター

<https://www.scchr.jp/supportconsultation.html>

体験者の声に基づいた、診療上の悩み、身体の苦痛、心の苦悩、暮らしの負担などの紹介と対処法のアドバイス

Scene 6

お役立ち  
ページ

## 2. 仕事に関する専門家へ相談をしたいとき

### がん診療連携拠点病院 がん相談支援センター

国立がん研究センターがん情報サービス

<https://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/fTopSoudan?OpenForm>

主治医と会社の橋渡し、病院の相談窓口

### 社会保険労務士

全国社会保険労務士連合会

<https://www.shakaihokenroumushi.jp/about/tabid/203/Default.aspx>

仕事に関する法律の専門家

### 長期療養者就職支援事業(実施箇所や連携先の拠点病院一覧)

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000158142.pdf>

再就職の相談

### 治療と仕事の両立支援ナビ

厚生労働省

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

職場と主治医との情報共有・診断書等

### 事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000115267.html>

職場と主治医との連携・情報共有に関する様式、様式作成時の留意点等を掲載

### 3. 他の患者さんの工夫を知る

#### がんと仕事のQ&A第2版

国立がん研究センターがん情報サービス

<http://ganjoho.jp/public/support/work/qa/index.html>

体験者の声、コラム

#### がん体験者の悩みQ&A(Web版がんよろず相談Q&A)

静岡県立がんセンター

<https://www.scchr.jp/cancerqa/>

がん体験者の悩み、助言

### 4. 制度の情報

#### 1) 経済面の負担軽減

##### ▶ 医療費の負担を軽減する

#### 高額療養費制度

【申請場所】 加入している公的健康保険

【対象】 医療保険による1か月の医療費自己負担額が一定の金額を超えた場合

皆さんに共通して利用いただきたい制度です

#### 高額療養費制度限度額適用認定証

【申請場所】 加入している公的健康保険

【対象】 医療保険による1か月の医療費自己負担額が一定の金額を超えた場合  
治療前に認定証を医療機関に提示しておくことで、医療機関窓口の支払額が、一定額に抑えられます。

皆さんに共通して利用いただきたい制度です

#### 石綿(アスベスト)健康被害給付

【申請場所】 保健所・環境再生保全機構・地方環境事務局など

【対象】 石綿を吸入することにより中皮腫・肺がん・石綿肺・びまん性胸膜肥厚を発症した患者

【申請時期】 診断時

#### 高額医療・高額介護合算制度

【申請場所】 各市町村介護保険窓口

【申請時期】 毎年8月から1年間の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が、基準額を超えた場合

同一世帯に、介護保険と医療保険の自己負担が一定額を超えた場合に、超えた金額が還付されます。

## ▶ 連続して仕事を休んだ・お給料が出なくなったら

Scene 1

### 傷病手当金

【申請場所】 加入している健康保険

【対象】 雇用保険の被保険者

【申請時期】

会社を休んだ日が連続して3日間あり、4日目以降も休んだ場合

会社を休んでいる間に、給与の支払いがない、あるいは支払額が傷病手当金よりも少ない場合は、その差額を受けることができます。

Scene 4

Scene 5

## ▶ 病気により身体の状況が変化した場合

治療内容、身体状況により該当しないかを確認しましょう。

Scene 6

### 障害年金

【申請場所】 年金事務所または市町村

【主な対象】

永久人工肛門・尿路変更術・新膀胱造設・喉頭全摘出

在宅酸素療法・治療の副作用による倦怠感、体重減少などの全身衰弱など

【申請時期】

初診時から1年6か月経過後

(障害が固定されると判断される場合は、その事実が生じた日)

お役立ち  
ページ

### 身体障害者手帳

【申請場所】 各市町村障害福祉担当窓口

【対象】 視覚・音声・言語機能・内臓機能などの障害を有する患者

【申請時期】 障害が固定したと判断されたとき

## ▶ 仕事を続けられない生活費の支援が必要な状況の場合

### 生活福祉資金

【申請場所】 各市町村社会福祉協議会

【対象】 低所得、障害者、高齢者世帯

【備考】 低利もしくは無利子

### 生活保護

【申請場所】 各市町村福祉事務所

【対象】

他の制度を利用しても、生活費が生活保護法で規定する最低生活費に満たない場合



## 2) お子さんのいるあなたに

### ▶ 育児や介護の支援

Scene 1

#### ファミリーサポートセンター事業

Scene 2

女性労働協会

[http://www.jaaww.or.jp/service/family\\_support/](http://www.jaaww.or.jp/service/family_support/)

Scene 3

### 子どもの学費

Scene 4

#### 奨学金制度

Scene 5

日本学生支援機構

<https://www.jasso.go.jp/>

Scene 6

お役立ち  
ページ

# 出典・参考文献

Scene 1

## 一般社団法人CSRプロジェクト

がん経験者の就労相談に関わる人のためのスキルアップマニュアル（平成20年8月）

Scene 2

## 一般社団法人CSRプロジェクト

がんと一緒に働こう！（合同出版，平成22年5月）

Scene 3

Scene 4

## 「がんの社会学」に関する研究グループ

2013がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書（平成24年）

Scene 5

Scene 6

## がん患者・経験者の就労支援のあり方に関する検討会

がん患者・経験者の就労支援の在り方に関する検討会報告書（平成26年8月）

## 厚生労働省

治療を受けながら安心して働き続けることができる職場づくり（平成27年3月）

## 厚生労働省

事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン（平成28年2月）

## 公益社団法人日本医療社会福祉協会 編

改訂版 相談・支援のための福祉・医療制度活用ハンドブック（新日本法規，平成28年11月）

## 小迫富美恵，清水奈緒美 編

がん体験者との対話から始まる就労支援－看護とがん相談支援センターの事例から－（日本看護協会出版会，平成29年2月）

## 厚生労働省

職場づくり事例集（平成29年3月）

## 独立行政法人労働者健康安全機構

がんに関与した労働者に対する治療と就労の両立支援マニュアル（平成29年3月）

## 遠藤源樹

企業ができる がん治療と就労の両立支援実務ガイド（日本法令，平成29年7月）

## 坂本はと恵，松岡かおり，西田俊朗

がん患者の就労支援に関して事に業所が医療機関に望むこと－千葉県「がん患者の就労支援に関する事業所調査」から－（日職災医誌65：30－46，平成29年）

お役立ち  
ページ

## 坂本はと恵,高橋都

がん治療を受けながら働く人々が抱える問題とその支援 (日本労働研究雑誌 第682号 : 13-24, 平成29年)

## 厚生労働省

事業場における治療と職業生活のためのガイドライン 企業・医療機関連携マニュアル (平成30年3月)

(発行年順)

Scene 1

Scene 2

Scene 3

Scene 4

Scene 5

Scene 6

お役立ち  
ページ

作成グループ

平成29年度厚生労働科学研究費補助金がん対策推進総合研究事業（がん政策研究事業）  
「働くがん患者の就労継続および職場復帰に資する研究」

西田 俊朗 国立がん研究センター中央病院

坪井 正博 国立がん研究センター東病院 呼吸器外科

坂本 はと恵 国立がん研究センター東病院 サポートケア室

堀之内 秀仁 国立がん研究センター中央病院 呼吸器内科・地域医療連携部