

診断されたらはじめに見る

がんと仕事のQ&A

がんサバイバーの就労体験に学ぶ

第3版



はじめに

「がんと仕事のQ & A 第3版」を手にとってくださり、ありがとうございます。

がんの診断を受けても、毎日の暮らしは続きます。診断を受けとめ、治療の選択を考えていく忙しい時期に、多くの方は仕事の引き継ぎをしたり、生活のだんどうを整えたりしなくてはなりません。治療がある程度一段落したあとも、職場復帰や医療費などについて悩む方が大勢います。

この冊子は、厚生労働省の研究班が実施した「治療と就労の両立に関するアンケート調査」をもとにしてつくられました。アンケートの自由記述欄に寄せられた実体験の声からクエスチョンをたて、体験者と専門家が協力してアンサーを作成しました。平成25年2月の第1版公開以降、多くの反響をいただき、加筆修正やコラムの追加を経て、このたび第3版が出来上がりました。

仕事のしかたや価値観は人によって異なり、職場環境も実にさまざまです。こうすれば絶対大丈夫という＜正解＞はありません。ご自分らしい働き方、生き方を見つけるうえで、本冊子が何らかのヒントになれば幸いです。

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

「がんと仕事のQ & A」作成ワーキンググループ

厚生労働科学研究費補助金

(H22- がん臨床 - 一般 -008, H25- がん臨床 - 一般 -004, H29- がん対策 - 一般 -011)

第1版：高橋 都，鈴木信行，内田スミス あゆみ，山田裕一，渡邊芳子

第2版：高橋 都，富田真紀子，内田スミス あゆみ，山田裕一

第3版：高橋 都，岡本裕樹

本冊子を作成するにあたり、アンケート調査にご協力くださった皆さま、追加取材に対して貴重な体験談をお寄せくださった皆さま、そして専門的立場からご助言くださった皆さまに、心から御礼申し上げます

目次

1章 診断から復職まで

1. 入院で仕事を休むときの注意はありますか？	8
2. 休職の予定が立てづらいつきはどうすればいいですか？	9
3. 医師へ仕事の相談ができますか？	9
4. 休職中の引き継ぎはどうすればいいですか？	10
5. 引き継ぎができなかった場合はどうしたらいいですか？	10
6. 自営業者が患者になった場合の仕事の代行方法は？	11
7. 上司が患者である場合、部下へどう説明したらいいですか？	11
8. 迷惑をかける前に自主的に降格を提案するべきですか？	12
9. 主治医と復職に対する考えが異なる場合、どうすればいいですか？	13
10. 家族と復職に対する考えが異なる場合、どうすればいいですか？	14
11. がん治療用の休職制度はありますか？	16
12. 社内の支援制度について誰に相談すればいいですか？	16
13. 社内の時短勤務制度やリハビリ出勤制度はどうやって調べればよいですか？	17
14. 会社に診断書などを提出したとき、プライバシーは守られますか？	17
15. 病名公表による退職勧告は違法ではありませんか？	18
16. 仕事関係者もつ「がんのイメージ」を変える方法はありますか？	19
17. 休職期間の目安を教えてください。	20

2章 復職後の働き方

18. 仕事関係者に治療の副作用をどう説明したらいいですか？	22
19. 抗がん剤の副作用で業務に支障が出ないでしょうか？	23
20. 副作用による通勤の負担を減らす方法はありますか？	24
21. 副作用による外見の変化（脱毛など）はどうすればいいですか？	26
22. カツラ利用時の蒸れについて、よい対策はありますか？	27
23. 外見が変化したため、職場の人間関係に影響が出ています。何かアドバイスは？	27
24. 体調に波があり仕事に影響している場合、どうすればいいですか？	28
25. 体調と年齢から仕事への意欲が維持できません。どうしたら？	29
26. 職場で病名は公表したほうがいいですか？	30
27. 健康診断時、既往症に治療歴を記入しなくてははいけませんか？	32
28. 通院で有給休暇を申請するときに、理由を伝えるべきですか？	33
29. 復職後、長期間配慮をしてもらうにはどうしたらいいですか？	34
30. 休職中に上司が変わった場合、気をつけることはありますか？	35
31. 上司が不在がちです。治療や仕事についてどう相談したらいいですか？	35
32. 治療による遅刻などを周囲に理解してもらう方法は？	36
33. 会社のつきあい（飲み会）をうまく断る方法はありますか？	36
34. 同僚に迷惑をかけるのが心苦しいです。何かアドバイスは？	36
35. 職を失う不安から無理をしています。どうしたらいいですか？	38
36. 復職後の勤務が体力的につらいです。再休職を避ける方法は？	39
37. 休んでも何とかキャリアを維持したいのですが、アドバイスは？	40
38. 治療後に、体調にあった部署への異勤は可能ですか？	41
39. 新しい仕事にやりがいを感じるためのヒントは？	42
40. 軽減された仕事内容が物足りないのですが、会社と交渉できますか？	43
41. 休職により昇級が見送られた場合、交渉できますか？	43
42. 契約社員は雇用保険に入れますか？	44
43. 職場での休息場所や休憩時間を交渉できますか？	44
44. 産業医や産業看護職とはどんな職種ですか？	45

45.産業医や産業看護職へ相談した内容のプライバシーは守られますか？	45
46.会社に産業医がない場合、社外に相談窓口はありますか？	46
47.産業医のアドバイスを上司が無視しますが、どうしたら？	46
48.派遣労働者は、派遣先の産業医や産業看護職に相談できますか？	47
49.有給休暇を使い切った場合、通院治療は欠勤扱いになりますか？	47
50.遠い通院先を近くの病院に変更することはできますか？	48
51.夜間や休日に治療を受けられる病院はありますか？	48
52.病気が原因で退職する場合、退職金などが不利になりますか？	49
53.がんを公表したら解雇されました。相談窓口はありますか？	50
54.退職勧告を受けました。生きる意味をどう探せばいいですか？	51
55.小児がん経験者の就職相談窓口はありますか？	52
56.副作用で味覚異常があり、調理の仕事が難しくなりました。どうしたらいいですか？	52

3章 新しい職場への応募

57.採用面接でがんの病歴を話さなくてははいけませんか？	54
58.まだ通院が必要です。採用者にうまく伝えるコツは？	55
59.採用時に病名を公表して不採用になった場合、違法ですか？	57
60.がんを伏せて採用された場合、後に問題になりますか？	58
61.がん患者の再就職支援制度はありますか？	59
62.興味ある求人を見つけたものの、後遺症が不安なのですが…。	60

4章 お金と健康保険

63.退職後に傷病手当金を受けられますか。社会保険はどうなりますか？	62
64.入院による減収で困っています。家計を支える制度はありますか？	63
65.治療費を借りられる制度はありますか？	64
66.高額療養費が支払われなかった場合の相談先はどこですか？	64
67.国民健康保険の保険料が減額・免除される制度はありますか？	65
68.自営業者のための経済支援制度はありますか？	65
69.パートタイム勤務の場合、社会保障制度はどうなりますか？	66
70.勤務時間が短く雇用保険が受けられません。支援制度はありますか？	66
71.以前傷病手当金を受給している場合、再度手当金を受けられますか？	67
72.傷病手当金の申請方法は？	67
73.傷病手当金受給中に、時短勤務はできますか？	68
74.治療費は親の貯金を使っており罪悪感でいっぱいなのですが…	68
75.治療後に障害が残りましたが、障害者手帳を交付してもらえますか？	69
76.発病後に生命保険へ加入できますか？	69
77.休職期間中、社会保険料は免除されますか？	70
78.シングル家庭が相談できる場所や制度はありますか？	70

5章 家事や子育て

79.育児と治療や看病を両立するための支援制度はありますか？	72
80.家事の負担を軽減するにはどうすればいいでしょうか？	72
81.妻が入院中の家族の食事へのヒントは？	74

アドバイスの花束	76
資料編	78
索引	80

コラム目次

1章 診断から復職まで

1. 人事に相談してください	8	27. 治療中に励みになったこと	38
2. こうやって上司の理解を得ました	10	28. 僕には見知らぬ応援団がたくさんいた	38
3. フリーランスの仕事の工夫	11	29. 好きな職場をやめたとき	39
4. 責任者の私がいなくても業務はまわった	12	30. 自己管理は自信につながる	40
5. ありがたかった主治医のサポート	13	31. 「ボツン」の時に考えた	41
6. 家族とのコミュニケーション	15	32. 仕事で挫折を味わったとき…	42
7. 家族だって驚いた	15	33. 通院日数短縮の秘策	48
8. 日本人のがんイメージ	19	34. 「早まってやめるな」と言ってくれた知り合い	49
		35. 病気の体験から得たこと	51
		36. 小児がん経験者への支援	52

2章 復職後の働き方

9. こうして化学療法を乗り越えました	23
10. 優先席にも座ります	24
11. 気づいてください「ヘルプマーク」	25
12. 「オストメイトを知ってもらおうプロジェクト」	25
13. 仕事をするための外見ケア	26
14. 再発の不安には波があります	28
15. 人工肛門～わたしの工夫	29
16. 話をするだけで少し気持ちが落ち着きました	30
17. 堂々と話せば、相手も長所として受け止めてくれます	31
18. 取引先への説明	31
19. 伝えた方が隠すストレスがなかった	32
20. 努めて明るく	32
21. 決して悪い方向には行かないと信じて	33
22. 周囲は忘れてしまうものです	34
23. 同僚とのコミュニケーションの工夫	34
24. 新しい職場でのコミュニケーション	35
25. 同僚の理解を得るために～産業保健師の視点	37
26. 同僚への気遣い	37

3章 新しい職場への応募

37. 採用担当者が考える「がん既往歴」	54
38. 僕の就活	56
39. 息子の就活	56
40. 職探しの相談にのる立場から	59
41. 「ひとりじゃないよ」～同じ病気を持つ仲間との交流	60

4章 お金と健康保険

42. 働くことは「原動力」でした	67
43. 父の死から学ぶ	69

5章 家事や子育て

44. 支えられ、生かされて今があります	73
45. 家事の工夫	73
46. 忙しいときのシンプル食生活	74
47. サバイバーと呼ばれることについて	75

1章

診断から復職まで



Q1

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

A1

まず会社の就業規則の「休職 / 欠勤」の項目をよく確認してください。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、人事部や総務部へ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つらいときは、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。

コラム
1

人事に相談してください

社員が病気になったとき、人事としては制度的に可能な範囲で、できる限り力になりたいと思っています。いきなり解雇ということはないはずですが……。実際に病気になるまでは社内の支援制度を知らないのが普通ですから、とにかくざっくばらんに相談してほしいです。会社によって、有給休暇と病気休暇のどちらを先に消化したらよいかなど、休み方のコツも違います。それから、制度があっても使いにくかったり、制度の運用のしかたに幅があったりするかもしれません。

とはいえ、相談した結果がどうなるか予測できなければ、不安でしょうね。もし人事の中に普段からつきあいがある人がいれば、その人に聞いてみるとよいでしょう。あるいは、人事の責任者や福利厚生を担当者と仲がいい上司に「たとえばこういうケースが出たらどうなんだろう？」と、一般論として確認してもらうのも手です。

〈人事担当経験者（メディア関係）〉

Q2

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

正社員

非正規雇用者

自営業者

A2

同様の悩みを持つ方は少なくありません。ご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作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決まったら、改めて会社に連絡するとよいでしょう。大事なのは、状況に応じて随時、継続的に連絡をとることです。

Q3

医師に仕事について相談したいのですが、とにかく忙しそうです。相談しても良いものでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A3

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（「重いものを持つ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。ご自分の体調を理解することができれば、ご自分の仕事の調整もしやすくなるでしょう。

Q4

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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A4

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、どなたかひとり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。今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。

コラム
2

こうやって上司の理解を得ました

特定の仕事を全て任されていたので、簡単に代わりは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書化し、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取らせてもらったので大変助かりました。結果的に、上司には負担を掛けずに済みました。

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時には「今日は休むけれど明日には片付けますから」のように上司に連絡して、仕事の停滞で相手を不安にしたりヤキモキさせたりしないように心掛けました。人それぞれ環境も身体の状態も違います。自分には何が出来て何が出来ないか・・・その点をはっきりさせた上で、上司に相談する。誠意が伝われば必ず協力してくれると思います。

〈女性 診断時 53 歳 乳がん パート〉

Q5

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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A5

突然入院が決まり、仕事を引き継ぐ時間的余裕がなく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、しかし、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。

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。普段から業務マニュアルを作成するなど、カバーしやすい工夫をすることも役立ちます。

Q6

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…。

自営業者

A6

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。通常1ヶ月から契約ができます。また、派遣社員をやとい、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。

コラム
3

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どころには、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、他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はしていました。病名を伝えるか、伏せるかの見極めは、仕事内容、担当者の性格や相性、それまでのおつきあいの深さ等が関連すると思います。

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作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〉

Q7

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。

正社員

自営業者

A7

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こころがけましょう。あなたが病気を前向きに受けと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に配慮することと、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。それをご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。

Q8

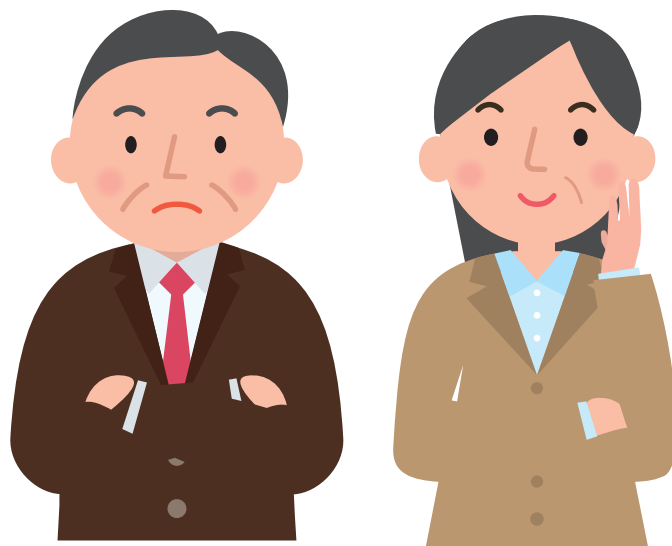
職位が高い立場にいます。治療中はその責任が果たせないのではないかとと思いますが、降格や自主退職を申し出たほうがよいでしょうか。

正社員

自営業者

A8

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、すぐ降格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。

コラム
4

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。業務に関わられた方が精神的には良いと思いましたが、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無くなり、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「ゼロから頑張れば良い」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〉

Q9

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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A9

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ご自身ですが、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でしょうか？副作用には個人差もありますから、ご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。

コラム
5

ありがたかった主治医のサポート

術前抗がん剤治療が決まったので、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「手術の遅れは命に関わるけど、仕事は元気になっただけです。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〉

Q10

自分は出来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欲しいのですが…。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A10

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」「やめてほしい」というお互いの主張をぶつけあうだけでなく、なぜそう思うのかを少し冷静に話し合っではいかがでしょうか。あなたの人生にとって仕事がどういう意味を持つのか、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、患者会などで他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。



コラム
6

家族とのコミュニケーション

妻には病院からの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、その後いろいろ情報を集めて話をしました。病院で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取る方が良いと思います。

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、気を使ってきている事は伝わってくるし、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、平穏な態度を取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知れませんね。

患者本人はある意味「割り切る」ことが出来ますが、周りの家族にとってはそれが出来ず、この部分が非常に難しい点だと感じます。また妻にとっては「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持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〉

コラム
7

家族だって驚いた

夫が進行した胆管がんとわかったときには、とても動転しました。〈まさか!〉という気持ちで手術までは無我夢中。自分の病状をよく理解している彼がこの状況をどう受け止めているのか、知りたくても真正面から聞く勇気もありませんでした。

それでも何とか無事退院できたとき、彼がこれからの日々をどう過ごしたいのか、きちんと聞いておかなくては、と思いました。ひょっとしたら、仕事より優先したいことがあるのではないか、日々の過ごし方が大きく変わるのではないか、と思ったからです。

夫は年度単位でスケジュールが動く仕事をしていたので、ある日思い切って「来年度の仕事はどうするの?」と聞いてみました。彼はきょとんとして、「するよ。当然でしょ、なぜ?」と即答。…聞いて良かったですね。大好きでやりがいのある仕事を続けるのが彼の意思なら、そこをしっかりとサポートしようと思うことができました。幸い、その後の体調が予想よりも安定しているので、早まって職場をやめるようなことをせず、結果オーライだったと思います。

誰でも人生に限りがありますが、それが現実として見えたとき、たとえ家族であっても互いの気持ちを口にするのは難しいものですね。でも、思い切って聞いたことをきっかけにして「これからの話」がタブーにならず、少しずつ冷静に話ができるようになったような気がします。

〈女性 50 代 家族〉

Q11

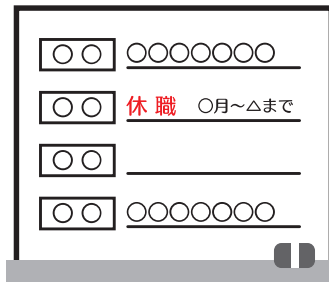
治療に専念するために休職したいと思います。がんには、育児休暇のような休職制度はあるのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A11

残念ながら現状では、がんに特化して法律で義務付けられた休職制度はありません。就業規則を確認してみましょう。会社によっては独自の休職制度を定めているところもあります。お勤めの会社に規則がない場合は、個別に事業主との相談が必要になります。



Q12

自分の会社にどんな支援制度があるのかわかりません。社内の誰に相談すればいいのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A12

会社にどのような支援制度があるかは、就業規則や福利厚生制度で確認することができます。会社の人事・総務担当に聞いてみるとよいでしょう。派遣社員の方は、派遣元企業の担当者に確認してください。就業規則は対外的に公表するものではありませんが、社員がいつでも閲覧できるようにしておくべきものです。ご自分の会社の制度をよく確認しましょう。

また、加入している健康保険が組合管掌健康保険や共済組合であれば、インターネットの各保険者のホームページに法定外給付（付加給付）についても案内が出ていることがありますので、確認できます。

Q13

自分の職場に時短勤務制度やリハビリ出勤制度などがあるのか知りません。どうやって調べたらよいのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A13

まずは就業規則を確認しましょう。常時従業員10名以上の労働者を使用している雇い主は、就業規則を作成し、それを職場の見やすい場所に備え付けて労働者に周知することが義務付けられています。身近に見つからない場合、人事や総務の担当者に連絡すれば見せてもらえるでしょう。

万一見せてもらえない場合、同じものが管轄の労働基準監督署に提出されているはずですので、その会社に所属しているという証明書（社員証など）があれば閲覧させてくれる場合もあります。

常時従業員10名未満の会社の場合、就業規則の作成は義務付けられていません。

会社側と個別の相談が必要になります。派遣社員の方は、派遣元企業の担当者に確認してください。

Q14

会社の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。

正社員

非正規雇用者

A14

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、産業医・産業看護職など様々です。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事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いいと思います。そもそも診断書の提出先にすらがんを知られたくないのであれば、主治医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。職場の中にもうまく自分の支援者を作って情報を管理してもらうことを検討されたらいかがでしょうか。

Q15

病名を公表したら、あからさまに退職をすすめられました。法律的に問題はないのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A15

退職や転籍のように、本人の身分が変更になる人事措置については、就業規則などに記された制度に基づかない場合には、当事者が「同意」していることが必要になります。現在の職務を十分に遂行できる状態であるのに、会社があなたに退職を勧めたとしたら、適切な措置とは言えません。また、会社には病欠や休職の制度があるので、それを使いながら働くことは労働者としての当然の権利のはずです。なぜ退職をすすめるのか、その理由を会社側に確認してください。会社側は医学的事実とは異なる誤った認識に基づき、がんと診断されたあなたを「戦力外」とみなしたのかもしれませんが。

今後の治療のスケジュールや体力回復の見通しなどについて、主治医から詳しい情報を得て、それを会社側に伝え、今後の仕事と治療の両立についてしっかり話をする機会をもちましょう。もし産業医や産業看護職が会社にいるなら、会社との話し合いに参加してもらおうといいでしょう。

それでも会社が強固に退職をすすめたり、あなたが治療を継続して健康を確保していく上でとても困難な異動を命じられた場合には、都道府県労働局の総合労働相談コーナーなどの相談窓口にご相談してはどうでしょうか。無料で個別相談や解決援助サービスが受けられます。



Q16

仕事関係の人たちは、まだ『がん=死』というイメージを持っているようです。そうではないことをうまく伝える方法がありますか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A16

あなたが働く姿を見ることによって、徐々に、周囲のがんイメージは変化してくるのもしれません。

がんに対する人々のイメージを変えるのは大変なことです。特に、身近にがん経験者がいない人は、いまだに「がん=死」と思い込んでいることも少なくありません。ただ、そういう人の強い思い込みを、あなたのエネルギーを使って変えようとする必要はないのかも知れません。あなたの姿を見ていれば、がんになっても充実した暮らしが可能であることに、いずれ気づくことでしょう。

コラム
8

日本人のがんイメージ

現代の日本では、がんは必ずしも命にかかわる病気ではありません。2006年から2008年に診断された方のデータを見ると、完治の目安とされる5年相対生存率は全てのがんの平均で6割を超え、中には、前立腺がん、乳がん、皮膚がん、甲状腺がんのように9割を超えるものもあります。がんは、いまや長くつきあう慢性病なのです。また、日本人の約2人に1人は一生のいずれかの時点でがんと診断されますから、私たちにとってきわめて身近な病気でもあります。

しかし一般市民は必ずしもそう考えてはいません。平成26年の内閣府調査^{*}では、74%の人が、がんを「こわいと思う」と答え、その理由は「がんで死に至る場合があるから」が最多でした。また、「日本では、約2人に1人が将来がんになると推測されている」と知っていた人は27%にとどまっていました。がんはまだ「こわくて稀な病気」と考えられているようです。治療が一段落して社会復帰するとき、周りの人の多くはがんに対して漠然とそんなイメージを抱いていることを覚えておかれると良いかもしれません。復職のプロセスが、周囲の誤った「がんイメージ」にふりまわされぬよう、ご自分の正確な状況を関係者に理解してもらうことが重要です。

^{*}平成26年度「がん対策に関する世論調査」

〈国立がん研究センターがん対策情報センター 高橋 都〉

Q17

どれくらい回復したら 仕事に復帰できるのでしょうか。
治療後の体調がイメージできないので、休職期間を決めかねています。何か目安はあるのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A17

仕事も病気も人それぞれですので、「休職期間はこのくらいがめど」と一概には言えません。治療計画についてできるだけ詳しく医師に説明し、意見を聞くとよいでしょう。

長期入院していた場合は、想像以上に足腰が弱っていたり、体力全体が落ちていたりするケースが多いものです。勤務に加えて、通勤にもエネルギーを使います。仕事に必要な体力が十分回復しているかどうか正確に予測することはプロの産業医であっても本当に難しいです。その確認のために職場復帰前に通勤のリハーサルをする方もいます。

復職直後は頑張ってしまうがちですが、少しずつ仕事量を増やすような配慮がしてもらえるとよいと思います。その際、産業医・産業看護職がいたら仲介に入ってもらうとよいと思います。そのような配慮が得られた場合、ぜひ皆さまに感謝の言葉をかけてください。あなたの仕事が少ないという事はほかの誰かが代わりにやっているということですので、そういったコミュニケーションが職場の円滑なコミュニケーションの秘訣です。



2章

復職後の働き方



Q18

職場関係者に治療の副作用を説明するのですが、なかなか理解してもらえないようです。うまく伝えるヒントはありませんか。

正社員

非正規雇用者

A18

まずは、あなたが医師から受けた説明を思いおこしてみましょう。その説明をご自分の言葉に置きかえていくと相手にはわかりやすいかもしれません。自分や家族が病気になれば気になって勉強しますから、難しい医学用語も理解できるようになります。しかし、職場関係者はその病気や医学用語に慣れていませんから、かみくだいて説明をする必要があります。

国立がん研究センターの「がん情報サービス」ホームページなど、信頼できるホームページで副作用を検索して、それを印刷して渡すのも一つの手です。説明を準備しているときに、あなたご自身が理解不足のところが見つかったら、遠慮せずに主治医や看護師に質問してください。

国立がん研究センター「がん情報サービス」ホームページ
<http://ganjoho.jp>



Q19

抗がん剤の副作用で業務に支障をきたしてしまうのではないかと心配です。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A19

初めての化学療法の前には、どの程度の副作用が出るのか予想できず、不安になるものです。特に外来化学療法を受けながら仕事を続ける場合、仕事への影響が心配になるのも当然です。抗がん剤の種類や組み合わせから、一般的に予想される副作用の内容や程度について、ざっくりと主治医に聞いてみましょう。

ただし同じ副作用でも、仕事の内容によって影響はさまざまです。また、副作用の出方には個人差もあります。その化学療法を一度経験してみると、副作用の程度や仕事への影響も大体実感できますので、休憩場所の確保など、職場に配慮してほしいことを考えて上司に相談してみましょう。

産業医や産業看護職がいる場合は、ぜひ相談してみてください。一人で悩まず、まずは予想される状況をできるだけ正確に把握し、関係者と相談していくことです。

コラム
9

こうして化学療法を乗り越えました

最初の抗がん剤は3週に1回の投与を6クールでした。金曜日の夕方か土曜日の朝一番に投与して、土日は何も予定を入れず、買い物もしないでいいように準備。最もきついの当日と翌日で、制吐剤を服用しても嘔吐が激しく、数分おきに吐いてしまうほどなのですが、3日目からはおさまるのでした。月曜日には出勤可能になりますが、月曜日は社内で事務仕事の日と決めて、出張は火曜日以降に入れ、なるべく大勢でのミーティングも避けました。また3週目の直前の数日間は最高に回復して元気なので、友人との約束などはその時期に入れました。

次の抗がん剤は、毎週投与のパクリタキセルで、前後の採血と合わせるとほぼ毎日通院しているようなものでした。ただ、嘔吐が無かったので、点滴が終わってから会社に戻って夜の電話会議に出たり、点滴中に仕事の資料を読んだりしていました。つらいと思うヒマも無かったので、あれこれ考えずに乗り越えられたのかもしれませんが。

〈女性 診断時 48 歳 乳がん 正社員〉

Q20

副作用のため、通勤が困難です。
よい方法はありますか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A20

全身倦怠感、痛み、排泄頻度の変化などで、通勤に苦勞する方は少なくありません。もっとも重要なのは、投薬などで最大限症状を和らげることです。症状のため通勤に支障をきたしていることを主治医に伝え、もっと症状を抑えられないか相談しましょう。

通勤中にトイレの途中下車が必要であれば、通常より早く家を出て通勤時間を十分確保することが必要です。通勤途中の駅やコンビニにトイレがあるかどうか、事前に把握しておくのもよいでしょう。

加えて、勤務先にフレックスタイム制度がないか、勤務時間の変更が可能かどうか、一時的に在宅ワークにできないか、などを確認し、会社と相談してみましょう。その場合、そのような配慮が必要になる期間のおよその予想も伝えると、会社側も対応が楽です。期間のめどについては、主治医に相談しましょう。

一見健康に見える人が使う「体調不良バッジ」も役立つかもしれません。

コラム
10

優先席にも座ります

私は、子宮頸がんによる広汎子宮摘出術をしていて、軽いですがリンパ浮腫になっています。立ち仕事や重いものを持ちたりすることはできないので、キャリーバックを使用する、タクシーをちょい乗りするなど体と相談しながらやっています。

お金がかからない方法としては、電車などでの移動は遠慮しないで優先席にも座ります。また、集中すると難しいのですが、同じ姿勢を続けないように気をつけています。例えば台所仕事は、知らない間に立ちっぱなしで数時間経ってしまうので、必ず弾性ストッキングを着用した上で、途中でゴロゴロしながら休憩を入れるようにしています。パソコン仕事も同様です。それから、高熱が出たら自己判断せずに直ぐに病院に行くことも重要です（リンパ浮腫の合併症を疑うため）。

このような自分のからだの状態を周りにわかってもらうには、一度では難しく、言い続けなければなりません。言い続けることも精神的にはつらいことですが、それが一番の近道のような気がします。

〈女性 診断時 34 歳 子宮頸がん 自営業〉

コラム
11

気づいてください「ヘルプマーク」

一見元気そうに見えても、実は体調が悪い方は少なくありません。東京都は、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで援助を得やすくなるために用いる「ヘルプマーク」を作成し、対象者の申し出により無料配布しています。2017年7月にはJISマークにも追加され、全国共通のマークになりました。2018年11月末時点で、京都府・和歌山県・徳島県・青森県・奈良県・神奈川県・滋賀県・大阪府・岐阜県・栃木県・広島県・北海道・秋田県・愛媛県・島根県・兵庫県・鳥取県・静岡県・山梨県・三重県・香川県・長崎県・宮崎県・佐賀県・富山県・長野県・高知県・愛知県・埼玉県・岩手県・山形県・沖縄県・福島県が導入しています。



東京都保健福祉局「ヘルプマーク」

http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/shougai/shougai_shisaku/helpmark.html

コラム
12

「オストメイトを知ってもらおうプロジェクト」

ブーケ（若い女性オストメイトの会）では、「オストメイトをみんなに知ってほしい」「オストメイト対応トイレや身障者トイレを使うのはちょっとためられる」「見えない障害を知ってほしい」という体験者の声を取り入れ、オストメイトを知ってもらおう活動の一つとして、オストメイトマークストラップを制作・販売しています。

ブーケ「オストメイトを知ってもらおうプロジェクト」

<http://www.bouquet-v.com/project.html>



郵便局備え付けの郵便振替用紙で、必要個数の金額を振込む。

非会員価格 1個 330円 2個以上は1個 300円（いずれも送料込）

記号番号 00910-0-150600 加入者名 ブーケ

備考欄に必ず、『ストラップ希望』とご希望の色（ピンク・ブルー）を記入。

お名前、ご住所、電話番号の記入を忘れずに！

Q21

抗がん剤治療で毛髪やまつ毛がぬけました。
そのままだと仕事にもさしつかえませんが、
外見を整えるアドバイスはありますか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A21

抗がん剤治療によって、頭髪だけでなく、まつ毛、眉毛、鼻毛など体中の体毛が抜けることがあります。

頭髪については、多くのカツラメーカーが治療用のウィッグを販売しています。頭髪の種類や価格はさまざまで、フルタイプ、部分タイプ、帽子やバンダナと組み合わせたものなど、かたちもいろいろあります。複数のメーカーや医療スタッフに相談して、ご自分にあうものを見つけましょう。院内で展示されている場合もあります。患者会で使用体験談を聞くのも役立ちます。

まつ毛や眉毛については、メイクで工夫することが可能です。

コラム
13

仕事をするための外見ケア

仕事を続けようとした際に、治療によって起きる他人から見える部分の外見の変化、例えば、頭髪や眉の脱毛、肌のしみや変色、爪の変形や変色などにどのように対応すればよいのか、悩む方は多いでしょう。ある調査では、仕事の際に、治療で変化する前と同様の外見でいることが重要だと考える方が9割を超えています。

治療する前と同様の外見といっても、全く同じ姿を再現することにこだわる必要はありません。「健康そうで自分らしく見える外見」に整えていくことが大切です。

例えば頭髪の脱毛については、同じ髪型のウィッグを探しがちですが、かぶり心地が自分によく似合うと思えるウィッグを見つけるようにするとよいでしょう。色が悪く見えて周囲から心配されてしまうのであれば、男性でもほほ紅を少しつけて勤務するのもよい方法です。また、爪の色が気になり名刺が出しにくいという方であれば、肌色に近いマニキュアにつやのないマットタイプのトップコートを併用することで変色を目立たなくしたり、ネイルチップを使ってカバーする方法もあります。職場の服装ルールや周囲との関係を考慮して、自分が過ごしやすい方法を選ぶことをお勧めします。

外見ケアの方法については様々な情報が流れていますが、商品販売に絡んだ情報も多く、公平で正しい情報を集めるのに苦労される方が多いようです。

仕事をしていくために外見をどのように整えればいいのか悩んだら、まずは通院している病院の看護師さんに相談してみましょう。2012年に実施されたがん診療連携拠点病院を対象とした全国調査(274/388施設：有効回答率71%)では、94%の施設が外見支援に関する取り組みを行っていると考えており、病院内で患者の外見支援も進んできています。外見の変化があることで、就労やその他の活動をあきらめることはありません。1人で悩まず、まずは相談するところから始めてみてください。

(国立がん研究センター中央病院アピランス支援センター 藤間勝子・野澤桂子)

Q22

職場でカツラを利用していますが、蒸れて苦痛です。いい対処法はないでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A22

最近では、通気性が改善された蒸れにくいカツラも販売されているようです。カツラメーカーに相談してみましょう。また、患者会などで、体験者からのアドバイスを求める事も一案です。休憩時間にトイレの個室などプライバシーが保てる場所でこまめにカツラをはずして汗を拭くのもおすすめです。

Q23

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いいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A23

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、今までどおりのつきあいが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カツラなどによってかなり補正する余地があります。医療スタッフや患者会、カツラメーカーなどに相談してみましょう。



Q24

体調に波があります。具合が悪いときには仕事への意欲を維持できず、仕事の質も低下してしまいます。ここを克服するにはどうしたらいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A24

調子が悪いときには無理をしないことです。周囲の方にも体調の変動をわかってもらうように、日頃からコミュニケーションを大切にしておきましょう。体調は徐々に落ち着いてくるとはいえ、波があるのはつらいものです。まずはメリハリを意識するようにして、調子が良いときに悪いときをカバーするような姿勢でいたらどうでしょう。

コラム
14

再発の不安には波があります

術後の経過が良好で、通常の生活では“がん”を気にすることが少なくなっていますが、再発への不安は常に持っており、「5年生存率」についても、私にとって「7～8割が生きられている」ではなく、「2～3割の確率で死んでしまう」という意味の数字になります。

この不安には波があり、①あまり気にせず過ごせる時、②残りの人生が短いかも知れない。だからこそ今は仕事の面も家庭の面も精一杯生きたいという前向きなとき、③漠然と「死」という言葉が頭をよぎって悶々とするとき、があります。就寝前に考え込んだりすることが多いです。

現時点では、万が一再発となっても、きちんとその事実を自分で受け止め、最善と思われる道を選択できる人間でいたいと常々思っています。

要は「なるようになるさ！」的な気持ちかも知れませんが、たとえ「死」という道に繋がっていたとしても、その時点で自分自身が納得できる人生を終えられるようにしたいと思っています。

〈男性 診断時 41 歳 胃がん 正社員〉

Q25

後遺症で体調が不安定な中、自分の年齢を考えると、もう仕事は無理かな、という気持ちになるときもあります。なかなか前向きになれないのですが…。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A25

今まで自分が培ってきた技能を、もう一度振り返る時かもしれません。ご自身の得意領域や強みは何でしょうか。体調と折り合いをつけながら、継続できる働き方はないでしょうか。ご自分の気持ちを振り返り、家族や職場の方とも相談して、継続できる道を探してみてください。患者会などで、ほかの方の体験談を聞くのも役立つでしょう。

コラム
15

人工肛門～わたしの工夫

①常に準備していたもの：

★通勤バッグの中：交換用具一式を2セット

★会社デスクの引き出し：

- ・下着、ストッキング、かさばらない着替えを2セット
- ・洋服をまとめるゴム（会社の狭いトイレで手際よく交換ができるように）

②会議の工夫

事情を知らない外部の人も入る会議のときには、ガスが出やすい食べ物や炭酸を控え、場合によっては食事時間をずらしました。

〈女性 診断時 40 歳 直腸がん 正社員〉

Q26

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いいのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A26

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す。しかし現実には、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、もういちど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。

コラム
16

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無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、あま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。

周りのメンバーも色々と言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出来ました。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だけで、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の整理がつかない状態ですので、話をするだけでも少し気持ちが落ち着いた記憶があります。

これはあくまでも私のケースになります。その人の性格にもよりますし、周りの方々との関係や、職種によっても変わってくると思います。

〈男性 診断時 41 歳 胃がん 正社員〉

コラム
17

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。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。私自身も病気の事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よ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」に気を付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持って堂々と話せば、相手も長所として受け止めてくれます。

今では、「抗がん剤で髪が一旦全部抜けたけどこれだけ生えてきました」などと、深刻な顔をせずに平然と話すことで、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・制限し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、病気だからと言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、普通の子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頂けることが多いです。

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〉

コラム
18

取引先への説明

取引先には、自分ががん治療を受けていることを隠さず伝えました。万一、病気や治療のために約束を直前にキャンセルしなくてはならない場合も寛容に対応いただけたり、残業できない事情も理解いただけるからです。伝えたことで疎遠になった人もいますが、かえって仲良くなった人もいます。「実は自分も…」「実は家族が…」という話になることもありました。

〈男性 診断時 49 歳 肺がん 正社員〉

Q27

職場では病気を公表していません。健康診断の時、「既往歴」の個所に治療歴を記入する必要がありますか。

正社員

非正規雇用者

A27

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、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持てるのであれば、既往歴欄に記入する必要はないかもしれません。

しかし、既往歴欄はまた、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。

コラム
19

伝えた方が隠すストレスがなかった

職場復帰ができたときには、ここまで来たという喜びと、大丈夫だろうかという不安が入り混じった気持ちでした。

仕事は学童保育の指導員です。抗がん剤の副作用で脱毛したままでしたが、自分に喝を入れて仕事への意欲を高める意味で、あえて隠さずスキンヘッド姿で出勤しました。子どもには「白血病と同じような病気で治療している」と伝えましたが、率直に「死んじゃうの?」と聞いてくる子もいましたね。「それはわかんないなー、そういう人もいるし、元気になる人もいるよ」と答えました。子どもは「そうなんだー」と、そのまま受け止めているようでした。百人一首の札を使った「坊主めぐり」遊びをやるときには、「坊主」を私の名前に変えて「〇〇ちゃんが出たー!」と笑いをとりましたよ。

もちろん職場の仲間にも治療の経過は伝えました。職場の休業制度も使わせてもらいました。周囲に理解してもらえるように伝えたほうが、隠すストレスがないと思います。もちろん、話せばOKという職場ばかりではないでしょうが。私の場合はそうだったということです。

〈男性 診断時 54 歳 悪性リンパ腫 正社員〉

コラム
20

努めて明るく

忙しい職場でしたが、半日勤務から復帰。ひと月後にはフルタイムになりましたが、残業は免除してもらいました。

復帰した日に、部署全員を集めたミーティングであいさつ。直腸がんであったこと、人工肛門をつけたのでトイレ回数が増えること、そして、自分でも知らないうちにガスが出ることもあるから「ちょっと臭うかもしれないけどゴメンネ!」と努めて明るく言いました。暗く言うと周囲も暗くなってしまいうから、努めて明るく。

同僚たちは「… あっ、そう」という感じでしたが、実はどう反応したらいいのか、オナラの話に笑ってもいいのか、戸惑っていたみたいですね(笑)。「あっ、そう」が、精一杯だったのかも。でも、事実を淡々と受け止めてくれたと思います。説明を聞いて、「そういえば、うちのおばあちゃんも人工肛門つけてたなあ」と話す若い社員もいましたよ。

〈女性 診断時 40 歳 直腸がん 正社員〉

Q28

通院のため有給休暇を申請するとき、理由を聞かれることがあります。答えなくてはいけないのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A28

有給休暇は労働者の権利ですから、本来、申請時に理由を伝える必要はありません。ただし、通院への理解や仕事上の配慮を職場から得たいと考える場合は、伝えたいほうが良い場合もあるでしょう。また、上司としてはあなたとのコミュニケーションを大切にしたい、あるいは心配してくれているのかもしれませんが、必ずしも細かく伝える必要はありませんが、大ざっぱでもいいので説明しあげると納得するかも知れません。

コラム
21

決して悪い方向には行かないと信じて

職場の責任者に病気を打ち明けたとき、相手はがんのことなど全然わかっていないようでした。仕事が忙しい時期だから手術を延ばせないかと言うほどでしたから。こんな理解のない職場はやめてやる、と思ったのですが、別の上司が「あなたがいない間はみんなでカバーするから。待っているから！」と声をかけてくれたおかげで、踏みとどまりました。

その後、職場に復帰をしまし、地域の患者会活動も始めて地元の新聞でときどき紹介されるようにもなりました。かつて手術を延ばせと言った上司が「友達ががんになったのだけれど、どう接してあげたらいいだろう」と相談してきたときには、病気を隠さないでいて良かったと思いましたね。

病気を公表するかどうか迷う方には、勇気を出して知ってもらおうよ、決して悪い方向には行かないと信じて明るく伝えましょうよ、と言いたいです。伝えることで、周囲が検診に行くきっかけになったり、相談にのってあげられたりする。それにはとても大きな意味があると思います。

〈女性 診断時 50 歳 大腸がん 正社員〉

Q29

職場復帰当初は、上司や同僚もいろいろ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。

正社員

非正規雇用者

A29

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、遠慮せずにその旨を周囲に伝え続けることです。

コラム
22

周囲は忘れてしまうものです

勤務中は普通にふるまっているので、同僚たちの中には私が進行がんの治療を続けていることをつい忘れてしまう人もいます。定時刻までに退社しますが、それ以降にミーティングを入れられることもあり、それは私の都合にあわないことを繰り返し伝えます。それくらいいくどく伝えて、ようやく覚えてもらえる。周囲は忘れてしまうものですから。

〈男性 診断時 49 歳 肺がん 正社員〉

コラム
23

同僚とのコミュニケーションの工夫

私は元来おしゃべりというか、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一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〉

Q30

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。

正社員

非正規雇用者

A30

前の上司と連絡が取れる場合は、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。

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こんだりするのも一案です。

コラム
24

新しい職場でのコミュニケーション

障害者雇用制度で新しい職場に就職しました。採用担当から配属部署には、障害者枠雇用であることと配慮のポイントは伝えられましたが、病名などは伝えられませんでした。そこで入職時のあいさつのときに自分から、直腸がん治療を受けたこと、人工肛門保有者であること、トイレ回数が多いことなどを伝えました。驚かれるかと思ったら、「あ、そうなの」「無理なことは言ってね」「そんなことより楽しく働こうね」という反応でした。

ただ、メンバーの出入りが頻繁な部署だったので、誰にどこまで話すか迷うこともありましたね。自分のあとから入ってきた人や隣の部署の人にまでは言っていません。耳に入っているかもしれませんが。

上司も3度替わりました。新しい上司が私の事情をどこまで知っているかわからないため、替わるたびに自分から面談を申し入れて状況を説明するようにしました。

〈女性 診断時 40 歳 直腸がん 正社員〉

Q31

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のでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A31

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。

Q32

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。

正社員

非正規雇用者

A32

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切です。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に余裕をもたせて計画しましょう。

Q33

会社のつきあい(飲み会など)をうまくことわるにはどうすればいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A33

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。普段から、「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つきあってもよいでしょう。

Q34

治療のため、同僚に仕事をかなり肩代わりしてもらっています。自分が代わりにできることはありますか。迷惑をかけることが心苦しいのですが……。

正社員

非正規雇用者

A34

同じ部署の同僚は、あなたの仕事を助けてくれる心強いサポーターです。まずは、仕事をカバーしてくれている同僚に、「ありがとう」「とても助かる」と感謝の気持ちを言葉で伝えましょう。メールなどでもよいでしょう。治療のために仕事量を配慮してもらっているなら、今あなたに与えられた仕事をできるだけ確実にこなせばよいと思います。

同僚との関係は、「持ちつ持たれつ」です。ご自分の体調が回復したときに、今度は仕事でしっかり恩返しをしましょう。

コラム
25

同僚の理解を得るために～産業保健師の視点

がんに限りませんが、何か治療が必要になったとき、職場や同僚に迷惑をかけたくないと思う方は少なくありません。でも私たちは、いつ誰が病気になるかわかりません。ですから、元気な人が病気になった人の分をフォローして、病気になった人が元気になったらその役目を担ってくれればいい。焦る気持ちが強い方には、そういう思いをお話しさせていただいています。

ただ、職場の理解と協力が得られる程度は、病気になる前や復帰後のご本人の人間関係、そして業務への取り組み姿勢によって左右されることもあります。周囲からの手助けを得やすい方とそうではない方がいらっしゃることも事実だと思います。

個人差はありますが、治療を受けている方は同僚に対して感謝の気持ちをもってくださっていると思います。しかし、中には気持ちの表現が上手くない方や、職場の支援に対する理解不足などから感謝の気持ちを伝えられずにいる方もいます。また、治療に対する不安や副作用が長く続き、正直それどころではない方もおられます。「大変なのはわかるけど・・・もう少し職場に連絡があってもいいよね」と、職場の仲間に思われぬよう配慮することは、ご本人には大変な労力（気遣いといいますか・・・）になりますが、そのあたりも実は大事です。同僚は大切な支援者ですから、ご本人と同僚との意思疎通がスムーズになるようにお手伝いすることも、産業医・産業看護職の重要な役割だと思っています。

一人一人の働きぶりや周囲との良好な人間関係が土台になって、職場の支援力が育っていくのではないのでしょうか。

〈足利銀行人事部・産業保健師 湯澤洋美〉

コラム
26

同僚への気遣い

カバーしてくれる同僚にはそれなりに気を使いました。逆の立場だったら自分だって、頭ではわかっているけど、「ああ、あの人また休みか」と思ってしまうでしょうから。化学療法で休みをとる前日は、朝ミーティングで「明日は通院でお休みをいただきます、すみません」と明るく確認しました。申し訳ないと思わずに卑屈になる必要はありません。それから、治療が午後2 - 3時ごろには終わるので、必ず職場に電話をいれて、「今日は何かなかった？」「明日の予定は？」のように声をかけました。

〈女性 診断時 40 歳 直腸がん 正社員〉

Q35

職を失うことが怖く、体調が悪くても無理して勤務してきました。でも、このまま続ける自信がありません。相談する場所がありますか。

正社員

非正規雇用者

A35

職場には病気のことをどの程度説明していますか？病気を説明することによる不利益を心配する方は多いのですが、あなたの体調について正確な情報を職場に伝えないと配慮は引き出せません。また、たとえ失職しなくても、体調が悪化してしまっただけでは元も子もありません。

まずは、職場の上司や同僚、あるいは人事関係者で信頼できる人に、現在のつらい状況を相談してみましょう。職場側には労働者のあなたの安全と健康に配慮する義務（安全配慮義務）があります。あなたの体調について職場側が確認しておきたい情報もあるはずですから、主治医をはじめとした医療関係者の協力も得ましょう。

コラム
27

治療中に励みになったこと

治療中励みになったのは、家族と仲間と看護師の皆さんの存在です。

当時小学校2年生の息子が見舞いにくるたびに、この子の成長を見ずに死ねるかという思いが募りました。

妻もいつも前向きで「病気は必ず直る、私はとても運が良いから」と言い続けてくれました。いろいろ大変だったと思いますが、家を良く守り、子どもと一緒に前向きに生活をしてくれたのはとてもありがたかったです。看護師さんたちがいろいろ話し相手になってくれたことも。後半の3ヶ月は相部屋でしたが、同室の年齢の近い患者さん達とはウマが合う方が多く、お互いに励まし合いながら過ごすことができました。残念ながら鬼籍に入られた方もいますが、退院後も「あの病室は本当に良かった」と話しておられたことが忘れられません。

それから、もともと本を読むのが好きだったので、長い入院中の有り余る時間を読書に当てました。入院中、やることがあるというのはとても大切なことかもしれません。毎日本を読み知識を蓄えることも「励み」になったと言えます。

〈男性 診断時 47 歳 白血病 正社員〉

コラム
28

僕には見知らぬ応援団がたくさんいた

家族の存在はもちろんですが、友人、職場の同僚の応援も励みになりました。また私の治療には直接会ったことがない大勢の方々からも応援してもらっていると気づいた事も大きな励みになりました。

発病から3年後に再発して骨髄移植を受けましたが、骨髄バンクのドナーさんとは移植前後にバンクを通して2度手紙のやりとりができます。移植前に送ったお礼の手紙の返事を移植後の無菌室のベッドの上で受け取りました。その手紙を読んでドナーさんが提供してくださったのにはドナーさんのお気持ちはもちろんですが、ご両親や職場の皆さんのご理解とご協力や励ましがあつたことも知りました。「自分の家族も同僚も、みんな頑張ってくださいと言っています」とつぶられた手紙を読んだとき、自分にはこれほど多くの見知らぬ応援団がいるのだと気づき、非常に励みになりました。

〈男性 診断時 54 歳 悪性リンパ腫 正社員〉

Q36

仕事に復帰したのですが、
体力が落ちて勤務が辛い状況です。
せっかく復帰したのでまた休みたくはないのですが…。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A36

「仕事に復帰されたばかりでまた休みたくない」、「ほかの人に迷惑をかけたくない」という気持ちは大変よくわかります。それだけお仕事のことを大事に思われているのだと思います。しかしながら、多くの場合、仕事は継続的・安定的なパフォーマンスを提供することが求められます。ですから、きついときに頑張りすぎて休んだり、または体調を崩して仕事ができなくなったら、結果的にほかの人に迷惑をかけてしまうかもしれません。また、頑張りすぎて体調を壊してしまった場合、多くの同僚の方は心を痛められると思います。

仕事を継続するに当たっては、正直に体調が悪いことを上司に話して、一時的に仕事の量を軽減してもらうことが可能でしたらお願いすると良いと思います。この際、自分から言いにくい場合は、職場に産業医や産業看護職等がいれば仲介してもらったほうが良い結果を得られるかもしれません。

また、本当に体調が悪い場合は休む選択肢もあっていいと思います。ギリギリまで頑張ることで体調を大きく崩したら、かえって長い期間の休みが必要になる場合も多いからです。自分を支援してくれる仲間が周りに少しでも増えるように、普段から周囲とコミュニケーションをとっておきましょう。

コラム
29

好きな職場をやめたとき

診断時に働いていたのは海外出張や残業も多い職場でしたが、大好きな仕事で充実していました。でも復職して徐々に体力も戻ってきたとき、ふと思ったんですね。好きな仕事だからこそ、少し無理がきくようになったら、自分はまた頑張りすぎてしまうのではないかと。むしろ、これまで仕事中心の暮らしだったから、がんをきっかけに他のことにも目を向けてみようかと。そういう気持ちが自然に芽生えてきたんです。

隠し事ができないので、その気持ちを周囲に伝えました。嫌になってやめるのではない。からだのことも気になるし、良くなったらセーブがきかなくなって無理をするかもしれない。すこしのんびりしてもいいかな、という気持ちになる新しい自分が生まれちゃった、と。

上司はわかってくれました。ただし、仕事のだんどうりがスムーズにいくように、せめてあれとこれはやってほしいというリクエストを出されました。そこをきちんと対応していたら、やめるまで結局9ヶ月もかかってしまったのですが（笑）。

〈女性 診断時 40 歳 直腸がん 正社員〉

Q37

たとえば体調不良でも、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。

正社員

非正規雇用者

A37

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上で、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、自分の体調にあ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ご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いかして、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。

コラム
30

自己管理は自信につながる

進行がんの治療をしながら仕事を続けています。体調を整えるため、病気になる前に比べてはるかに意識的な自己管理をするようになりました。

1. 症状コントロールのくすりをマメに使う

鎮痛剤や咳止め、便秘のくすりなど、主治医と相談して手持ちの薬を確保し、症状によってマメに使うようにしています。身体的なコンディションづくりはとても大切。からだが快調になれば気分が上向き、仕事のアイデアも浮かびます。そうすると活躍できているという自信につながり、自分のQOL（生活の質）も上がりますね。

2. 天気予報をチェック

その日の天気や気温によって、衣服をよく考えます。風邪をひいたりしないように。

3. スケジュールに余裕をもつ

大事な用件は一日ひとつにしています。ミーティングなどで移動するときには時間的な余裕を十分にもち、何かアクシデントがあっても対応できるようにします。時間に余裕があれば交通機関の車内で座れることも多いです。

4. とにかく無理をしない

無理をしない、それにつきます。

自己管理はときにしんどいこともあります。粘り強く続けるといいことが見えてきます。一日一日を大切に生活できているという実感と手ごたえが生まれ、それが自信にもつながりますね。

〈男性 診断時 49 歳 肺がん 正社員〉

Q38

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

A38

体調不良で仕事を軽減させたい場合、主治医に今後の見込みを確認し、その情報をもとに人事部や産業医に相談することはできます。しかし、会社側にあなたの体調に適した職務がなかったり、あるいは異勤配置にコストがかかったりする場合は、交渉が難しくなるかもしれません。何らかの配慮をしてもらうことで現在の仕事を続けられるかどうか、話し合うことが重要です。

コラム
31

「ポツン」の時に考えた

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、がんの再発が発覚。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、ポツンの時に考えました。自分にとって仕事の意味ってなんでしょう。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年ぐらい、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いてくれ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才 精巣がん 正社員〉

Q39

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。

正社員

非正規雇用者

A39

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持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みましょう。

コラム
32

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ね。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。こんなつらい時期を、サイバーの先輩たちはどうやってのりこえたのか、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、人間の強さに励まされました。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訳にはいかない。「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 才 脳腫瘍 自営業〉

Q40

体力と気力がだいぶ戻ってきました。
今の仕事内容は軽過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。

正社員

非正規雇用者

A40

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持ちます。また、今の仕事で成果をあげた上で、ご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歴をもたない他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。

Q41

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

A41

昇格や昇給^{*}の制度や判断は会社により異なりますが、ご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、評定期間中全て休職していれば、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作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、転職を視野にい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。

Q42

正社員から契約社員になり、雇用保険に入れなくなりました。どうしたらいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A42

契約社員であっても、1週間20時間以上働いているのであれば原則として雇用保険に加入する必要があります（会社は雇用保険に加入させる義務があります）。加入手続きをしてもらえない場合は、会社を管轄するハローワークか都道府県労働局の総合労働相談コーナーへ相談しましょう。

Q43

職場の中で、ゆっくり休息がとれる場所がありません。休憩時間も、もっと長くとりたいと思います。会社と、どのように交渉したらよいでしょう。

正社員

非正規雇用者

A43

どうして休憩が必要なのかをしっかりと説明しましょう。一方的な主張ではなく、相談という形で、お互いにメリットが生まれるように話をするとよいかもしれません。休憩時間の延長を依頼するなら、同時に、延長時間分を早朝勤務や残業で対応する提案をしたり、勤務時間の短縮に応じた減給を受け入れると申し出たりするなどの工夫です。また、職場内で休息をとれる場所が確保できれば、仕事が効率的になることを説明しましょう。

Q44

産業医や産業看護職とはどんな職種ですか。
何をしてくれるのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A44

産業医とは、企業などにおいて健康管理を担う医師のことです。労働者を常時50名以上使用する事業場では、産業医を選任しなければなりません。労働者が常時1000名以上いる大企業には専属（常勤）の産業医がいます。

産業医は基本的に治療行為は行わず、健康診断の結果をもとにした働き方に関するアドバイスや保健指導、職場巡視による作業環境や作業方法の改善指導、長時間残業者への面接、長期間病気休業していた労働者の職場復帰支援、さらには健康教育など、仕事と健康に関わる様々な職務を担当しています。

産業看護師とは企業などに勤務する看護師のことで、産業医と同様に従業員の健康管理に従事します。産業医と一緒に働くこともあれば、産業医がいない職場で独立して勤務することもあります。

がん治療と仕事の両立を目指すときに、職場の事情を理解し医学知識もある専門家として、産業医や産業看護職は頼りになる相談相手になります。

Q45

産業医や産業看護職に相談した内容は、人事など会社関係者に筒抜けになってしまうのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A45

産業医や産業看護職も、一般の医師や看護師と同様に、業務上知り得た他人の秘密を正当な理由なく漏らしてはいけないという守秘義務を負っています（刑法134条）。健康診断などで知り得た情報を漏らすことも禁じられています（労働安全衛生法第104条）。したがって原則的に、相談内容が関係者に筒抜けになることはありません。産業医や産業看護職が従業員から受けた相談の内容を上司や人事に報告するときには、その従業員の同意を得ることが必要です。

ただし事業場側には、職場で働く従業員の安全と健康に配慮する義務（安全配慮義務・労働契約法第5条）があります。報告したほうが明らかに従業員の安全を守ることができる判断された場合は、同意なしでも報告する可能性はあります。また、報告しないと他の労働者や一般市民に明らかに危険が及ぶ場合も同様です。

特に病名や病状を勤め先に伝えていない場合、産業医や産業看護師への相談内容がきちんと守秘義務に守られるのか、心配になるかもしれません。前述のように相談内容が筒抜けになることはありませんが、むしろ産業医や産業看護職に、事業場内での病気の説明のしかたや職場で配慮してほしいことなどを相談したらどうでしょう。職場の事情を理解し、医学知識もあるので、強い味方になってくれるはず

Q46

小さな職場なので、産業医や産業看護職が勤務していません。会社の外で産業保健スタッフに相談できる窓口はないでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A46

産業医が選任されるのは50名以上の労働者が働く事業場だけですし、産業看護職も一定規模以上の事業場に配置されることがほとんどなので、産業医や産業看護職に相談できない職場も少なくありません。

厚生労働省は、そのような小規模の事業場で働く労働者のために、都道府県の産業保健総合支援センターや地域窓口（地域産業保健センター）を設置しています。健康診断結果に基づいた健康管理やメンタルヘルスなどについて、医師や保健師が個別相談に応じてくれます。



Q47

体調が悪く、産業医から「残業禁止」の指示が出ているのに、上司が無視します。誰に相談したらよいのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A47

この場合の産業医の「残業禁止」の指示は、労働安全衛生法に基づく勧告権限の行使と考えられ、事業者は正当な理由がない限り、それを尊重しなければなりません。この上司は、産業医からの「残業禁止」の意見に対する意味を十分に理解していないのかもしれませんが。まずは人事労務担当者に相談してください。可能であれば直接産業医に相談してもいいでしょう。

Q48

私は派遣労働者ですが、派遣先の産業医・産業看護職に自分の体調や働き方を相談できるでしょうか？

正社員

非正規雇用者

A48

産業医や産業看護職が対応するのは、その会社と労働契約を結んでいる従業員です。したがって、派遣労働者の方の場合、派遣先企業のスタッフに相談はできません。ただし派遣元企業に産業医や産業看護職がいるなら、そちらに相談することができます。

また、派遣契約の中に「派遣労働者に派遣先の診療所などを利用させる」旨の定めがある場合もありますので、一度相談してみてもよいでしょう。

復職後の働き方

Q49

通院で有給休暇を使いきったため、通院時は欠勤扱いになって減給対象となります。これは仕方がないのでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A49

有給休暇を消化し、さらに欠勤した場合は「ノーワーク、ノーペイ（労働しなければ賃金なし）」の原則で給料が減額される場合が少なくありません。会社によっては、欠勤分の補てんを目的とした給付制度を持つところもありますので、会社の就業規則を確認するとともに、担当者に相談してみるとよいでしょう。

また、会社の制度としてフレックスタイム勤務制度がある会社であれば、その制度を利用して労働時間の調整をすることができます。フレックスタイム制度とは、ひとりひとりの1ヶ月^{*}の労働時間を一定にしながら始業及び終業時間は各自の自由裁量にゆだねられる制度です。必ず全員が就業しなければならない時間帯（例：午前11時～午後3時）として「コアタイム」が設定されているのが一般的で、コアタイム以外の時間で、一日の労働時間を満たせば、自由に出・退勤できます。

例えば、週3日、早めの出・退勤にし、就業前後に通院時間を確保したり、朝の通勤ラッシュを避けるために時間をずらし遅めの出勤にしたりするなど、各自の状況にあわせて勤務時間帯の調整ができる点が大変便利です。

^{*}会社によっては、最大3ヶ月の労働時間を一定にするフレックスタイム制を導入している場合もあります（2019年4月以降）。

Q50

病院が遠隔地にあるため、
通院のために仕事に支障がでます。
近所の病院に移ることはできますか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A50

必要な治療が遠隔地の医療機関でしか行えないのであれば、そこへの通院はやむを得ないかもしれません。しかし、近所の医療機関でも可能な治療だったり、現在が経過観察の時期だったりするのであれば、主治医と相談のうえ、近所の医療機関に通院することも可能かもしれません。その場合、完全に転院するのか、経過観察は近所の医療機関、治療は遠隔地の病院のような分業方式でいくのか、状況に応じて考える必要があります。主治医と率直によく相談するのがポイントです。長期的なメリット・デメリットを検討し、ご自分が納得できるかたちにしましょう。

Q51

平日昼間の通院では、どうしても仕事に支障をきたします。
週末や夜間に治療を受けられる病院はないでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

A51

地域によっては、土日や夜間のがん診療に対応する病院もあります。お住まいの地区にそのような病院があるかどうかは、地域のがん診療連携拠点病院のがん相談支援センターなどに問い合わせるとよいでしょう。

コラム
33

通院日数短縮の秘策

複数の科（脳外科・耳鼻科・眼科・内分泌内科）を受診しているうえに手術前の外来受診が困難だったので、3日間の事前精査入院を設定してもらいました。この期間内に時間のかかる検査を集中的に行い、複数科の診察も受けることができ、とても助かりました。

術後には通院時間の確保に苦勞し、職場にも迷惑をかけました。そこで主治医と相談をしたうえで複数科の診察と検査を同一日・隣接日にできるように工夫してもらいました。自宅から近い病院を手術病院として選んだことも入退院をスムーズにさせ、外来診療を短時間で済ますことができる一因になっていると思います。

〈男性 診断時 37 歳 脳腫瘍 自営業〉

Q52

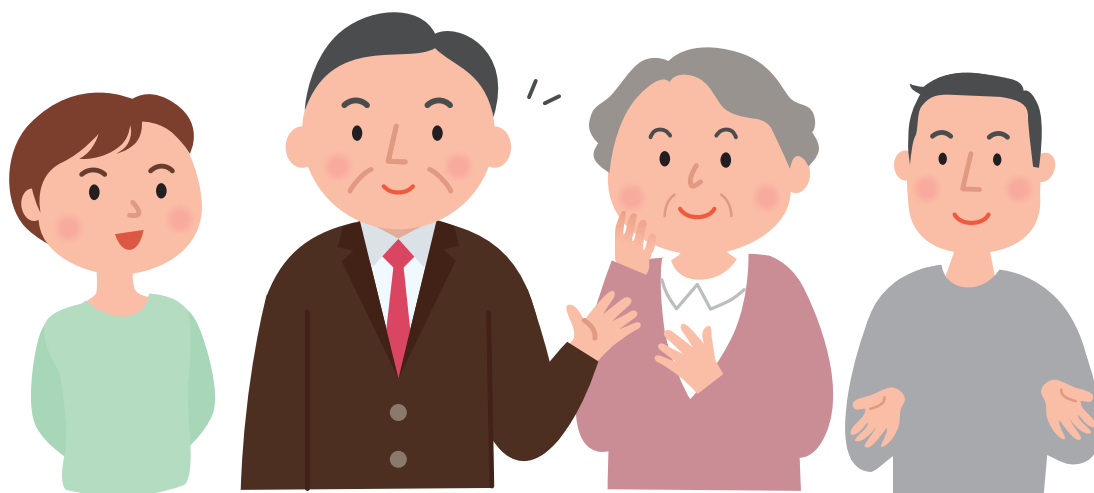
病状の変化により突然会社に退職の申し出をせざるをえなかった場合、退職金のごことで不利になることはありますか。

正社員

非正規雇用者

A52

まずは本当に退職という申し出がご自身にとって最適なのか、家族と一緒によく検討してください。退職金等の規定は会社ごとに異なりますから、不利なるかどうかは会社によって違います。できるだけ不利にならないよう、会社の退職金制度を確認しましょう。

コラム
34

「早まってやめるな」と言ってくれた知り合い

子宮肉腫という希少がんになったとき、職場（福祉施設）に迷惑がかかるのではないかと、子供とじっくり付き合う方がいいのではないかと弱気になりました。そこで相談にのってくれたのは、子宮がんだった職場の先輩のご主人でした。治療・入院の前にお会いして、「このまま仕事を続けられるのか、続けてよいものだろうか…」とうかがったとき、「仕事を辞める必要はないし辞めるのはいつでもできる、かえって治療に向かう意欲になるし気が紛れる」と励ましてくれました。

〈女性 診断時 42 歳 子宮肉腫 正社員〉

Q53

がんと診断されたことを会社に報告したら解雇されてしまいました。不当解雇ではないでしょうか。相談窓口はありませんか。

正社員

非正規雇用者

A53

労働契約法および労働基準法では、労働者を解雇するには合理的な理由の存在と解雇予告の手続きが必要であると定めています。まず、会社の人事・労務部署に解雇理由を確認しましょう。また、就業規則の解雇規定において、解雇理由が具体的に明記されているか、そしてご自分がそれにあてはまるかを確認しましょう。会社は、解雇した人が請求した場合には、解雇理由を書面で交付しなければならないとされています（労働基準法22条）。

解雇予告は少なくとも30日前までに行うことなどが義務付けられていますから、解雇のタイミングも確認しましょう。

不当解雇の可能性があると思われるのであれば、お住まいの地域の総合労働相談コーナーや労働組合が相談にのってくれます。



Q54

がんになっても仕事を生きがいがんばるつもりでしたが、退職勧告を受けました。生きる意味をどうやって探していけばいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

A54

退職勧告には納得していますか？もし職場関係者があなたの状況を正確に把握してくれていないと思うのであれば、主治医の力などを借りて、ご自分の状況を詳しく説明しましょう。それでも状況が変わらず、職場側の判断が不当だと思われるのであれば、都道府県労働局の総合労働相談コーナーなどで相談することもできます。

一方、退職勧告はやむを得ないと考えている場合、頭では納得していても、もうその職場で働けないという事実を受けとめるのはつらいことです。しかし、もし社会で働き続けたいと思うのなら、現在のあなたの状況で無理なく働ける就労条件の職場を見つけるチャンスにもなります。次の職場がすぐ見つかるとは限りませんし、転職による減収があるかもしれません。しかし、与えられた職場で自分を生かす道を工夫することはできます。将来体調が戻ってきたとき、その状況に応じて、また働き方を修正することもできるでしょう。ご自分の仕事を少し長い目で考えてみるのもよいと思います。

場合によっては、働くことが現実的ではないケースもあるかもしれません。多くの場合、仕事は私たちに生きがいを与えてくれますが、果たして生きがいの源は仕事だけでしょうか。仕事中心の暮らしをしてきた方がいきなり物の見方を変えるのは難しいかもしれませんが、私たちが生きる毎日のなかには、仕事以外にもさまざまな「生きる意味」が隠れているのではないのでしょうか。

コラム
35

病気の体験から得たこと

一日・一瞬を大切にする気持ちは同年代の一般の人には負けないと思っています。病気になって、家族、医療従事者、友人、そして社会保険など、多くの人に助けられ、支えられて生きてきました。だから、社会に有益な人間になりたいと思っています。資格試験を受験するときには、『落ちたらまた来年受ければいい』ではなく、『来年は元気かどうかわからないから何としてでも今年受かりたい』という覚悟で挑んでいます。また、病気になったからこそ、日々の健康管理には一段と気を使っています。

〈女性 診断時 19 歳 卵巣がん 正社員〉

Q55

小児がん経験者です。
成人になった今も体調不良のときがあり、
今後就職できるか心配です。相談する場所がありますか。

求職者

A55

小児がん経験者の就労相談の窓口としては、「がんの子どもを守る会」が挙げられます。あなたが学生であれば、通学する大学などの就職支援担当者も相談にのってくれるでしょう。体調については、ぜひ主治医に相談してみてください。就労にはさまざまなかたちがあります。社会人としてご自身を生かす方法について、多くの方に相談するとともに、ご自分でもじっくり考えてみましょう。

コラム
36

小児がん経験者への支援

病名を伝えただけで面接官の態度が変わった、定期健診で休みをとることに嫌な顔をされたなどの明らかな偏見は、小児がん経験者をはじめ医師や支援者の研究や啓発活動により、徐々に減ってきてはいます。その一方、小児がん経験者自身にも超えなくてはならない課題があることがわかってきました。小児がんの好発年齢は乳幼児期から学齢期前半です。本来であれば、家庭や社会の様々な刺激を受けて心身ともに成長をしていく時期です。小児がん経験者の社会的自立を困難にする理由のひとつとして、このような大事な時期に治療生活を送らなければならなかったため、年齢にふさわしい自立心や社会性が十分育まれなかった可能性も指摘されています。

この穴埋めをして自立を支援しようという試みが、治療中から、医療従事者を中心に始められています。公益財団法人がんの子どもを守る会でも、小児がん経験者が主体となる活動への助成やソーシャルスキルトレーニングなどを行っています。企業などの協力も得ながら、少しずつ支援体制が作られ始めています。

小児がんを経験して乗り越えた子どもたちは一様に、他人への思いやりがあり、気持ちを察する力があるとも言われています。また、社会に貢献したい気持ちが強いことも特徴的です。あと少しでジャンプができる、でも「ホップ」「ステップ」で立ち止まってしまう小児がん経験者と家族もいます。きっかけや情報が欲しい方は、当会のソーシャルワーカーへお問い合わせください（連絡先は巻末）。一緒に考えていきたいと思っています。

〈公益財団法人がんの子どもを守る会 ソーシャルワーカー 樋口明子〉

Q56

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

正社員

非正規雇用者

自営業者

A56

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、それまでの経緯をいかして職種を変更するという選択肢もあります。

3章

新しい職場への 応募



Q57

採用面接時にがんの病歴について話さなくてはいけな
いのでしょうか。

求職者

A57

自分から病歴を伝える必要はありません。応募職を遂行できる健康状態で面接に臨んでいるのなら、過去の病歴は採用の可否に関係しないはずで
す。また、仕事の遂行能力と無関係なら、雇用側が応募者に過去の病歴を質問することは不適切で
す。就職活動で人事担当者がもっとも知りたいのは、その応募者が職務をこなす能力があるかどうかです。

ただ、提示されている職務内容に、自分のがん経験が関係する場合、例えば通院のために頻繁に休暇取得を申請するとか、副作用で職務の一部がこなせない可能性がある場合は、事前に採用者へ告げておいた方がよいでしょう。雇用側には、従業員の安全と健康に配慮する義務がありますので、健康上の理由で業務上配慮してほしいことがあれば、面接時に必要最低限を伝えておくほうがよい場合もあります。

面接を受けることを機会に、自分の健康状態を確認し、自分が「やりたいこと」と「実際に遂行できること」を客観的に整理して、必要があれば主治医と相談しながら進めていくとよいでしょう。

コラム
37

採用担当者が考える「がん既往歴」

採用担当者が一番見るのは、応募者が会社に入社した場合に、いかに会社に貢献してくれるのかということ
です。現実問題として、仮に同じ能力の人と比べた場合には、がん既往歴がない方を採用する可能性はあ
ると思います。採用担当者は最新の「がん治療」について知らないと思いますので、たとえ治療を受けて
いても、現在は業務遂行上の問題がないことをわかりやすく伝える必要はあると思います（よく言われる
のが、中学生レベルが聴いてもわかる程度に簡潔に説明すること）。

また、がんや難病の既往歴がある方は、面接時に闘病時の苦勞を話される傾向が多いようですが、過去の
自分史でなく、今何ができ、どう会社に貢献できるかを主張することが重要だと思います。

資格については、誰でも取れるような資格をいくつも取るより、難易度の高い資格（例えば、簿記1
級や社会保険労務士資格など）を取ったり、取得した資格に関する実務経験をアピールすることがよい
と思います。

〈人事担当経験者（食品製造業）〉

Q58

仕事をフルタイムで始める自信ができました。しかし、まだ通院治療は必要です。就職面接の準備をしていますが、採用者側に通院治療の必要性をうまく伝える方法がありますか。

求職者

A58

通院治療や、治療による副作用が予測される場合、その具体的な期間の目安を主治医に確認しておいてください。通院回数が数ヶ月後から減っていくのか、それとも長期的に欠勤が続くのかで、採用者側の判断が変わってくるでしょう。

また、配慮してもらいたいポイントを伝えるときは、働き手としてあなたの能力や長所を最大限アピールして、多少の欠勤があっても総合的に職場にとってプラスの人材になると理解してもらおうのが面接のゴールとなります。

得意分野や経験をうまくいかして、通院で欠勤することがマイナス評価にならないよう、自分の職能を見つめ直してください。

採用が決まったら、勤務先の近くに引っ越すなど「仕事と通院を両立させる準備がある」という姿勢を示すこともひとつです。また、最近は在宅勤務を認める職場も増えていますので、そのような制度がないか確認することもよいでしょう。

就職活動は、会社と応募者の「お見合い」のようなもので、相性のご縁があります。病歴を明らかにして就職活動がうまくいかなかったとしても、就労者としてのあなたの力を必要とする職場がほかにきっとあります。



コラム
38

僕の就活

新卒の就職活動もその後の転職活動も、自分の治療経験を会社に伝えながらやりました。自分のその当時の体力や募集している職種（総合職など）に縁がなく採用を見送られることもありましたが、面接では「営業は難しいな」「病気だから…」と言われたこともあります。なかなか内定をもらえず落ち込むこともありましたが、「病気のことでは選考から外したわけではない」というフィードバックを頂けた企業もあり、治療の経験があったとしても仕事ができる会社もあることを実感しました。

その後、営業職が無理であれば事務能力を見てもらえるようにと国家資格の勉強をしたり、派遣社員や契約社員として事務職の経験を積んだりすることで、徐々に仕事への自信をつけ、自分がやりたい仕事に近づくために少しずつ経験を重ねました。転職活動でも治療の経験を話しましたが、それまでに積み重ねてきた経験を認めてくださる企業もあり、ご縁があって自分がやりたい仕事の第一歩を踏み出すことができました。

仕事を通じて、自分の現在の体調で出来ることや出来ないことを相手に伝えるのも大切だと実感しました。以前の職場でも現在の職場でも、上司が「特別扱いはしないが、配慮はする」と言ってくれたのですが、純粋に仕事のアウトプットを評価してくれていたことがとてもうれしかったです。現在の職場でも通院への配慮はあり、仕事が続けられています。

〈男性 診断時 19 歳 白血病 正社員〉

コラム
39

息子の就活

息子の就職活動は常に心配がついて回りました。何回か転職をするたびに、「残業時間は多いのか？」「自宅から通うことができる距離にあるのか？」といった心配をしていました。「また次の選考に進まなかった」という話を聞いたときは、「やはり健康な人と比べると病気をしたことが不利だととられているのではないか」と考えたこともありました。それでも、本人は「もっと自分が本当にやりたい仕事に就きたい」という思いで、夏の暑い、汗が噴き出るような環境下で頑張り続けていたことを思い出します。今は幸いに就職でき、やりたい仕事に近づけているようです。母としては無理のないように働いてもらいたいと思っています。

〈女性 60 代 家族〉

Q59

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

求職者

A59

不採用の理由が病歴なのかどうかはつきりしないので、直ちに法的問題があるとは言いきれません。職務上、病名を告げた方が良い場合、会社側に病名を伝えて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場合には、障害者手帳を提示したうえで、現在の症状をきちんと説明することが必要になります。



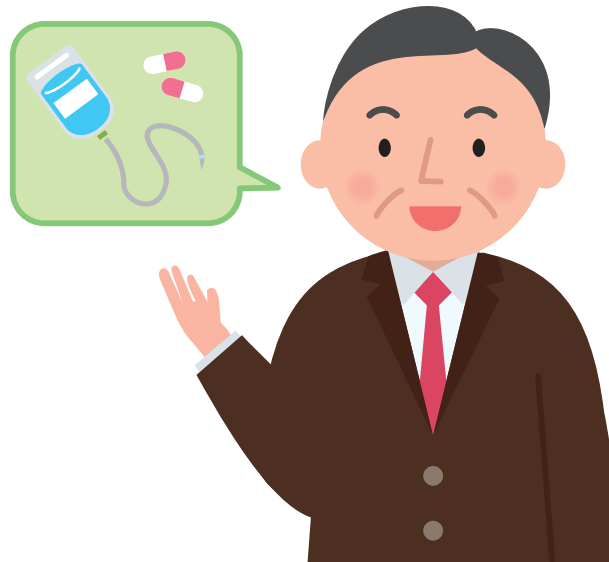
Q60

面接時にがんの治療歴を隠して採用された場合、あとで何か問題になることはありますか？

求職者

A60

ないとは断言できません。問題になるかどうかは、隠したことを「就労に影響する重大な事実を偽った」と会社側が判断するかどうかによります。たとえば、副作用で急激に身体が動かなくなるような病状がある場合、事務職としてはほぼ問題なく勤務できるくらいでしょうが、公共交通機関の運転手としては不適切とみなされるでしょう。「就労に影響する重大な事実を偽って入社した」と会社に判断されれば、最悪の場合、懲戒処分となる場合もあります。がんに限らないことですが、ここでも重要なのは、仕事を安全かつ確実にこなす能力があるかどうかです。



Q61

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ありませんか？

求職者

A61

地域のハローワークでは、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。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、ご自分の状況にあった情報を集めてみてはどうでしょうか。また、厚生労働省は「長期療養者就職支援事業」を全国展開しています。がん、肝炎、糖尿病等により通院が必要な方の職探しを支援する専門相談員が、各都道府県で少なくとも1か所のハローワークに配置され、一部のがん診療連携拠点病院への出張相談サービスも行われています。専門相談員がいるハローワークは、事業のサイトで確認できます。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000065173.html>

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、無料電話相談や体験者ミーティングを開催しています。

<http://workingsurvivors.org/>

小児がん経験者については、がんの子どもを守る会にも相談できます。

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

コラム
40

職探しの相談にのる立場から

20年来、人材派遣と社員教育の会社を経営してきました。縁があって地元のがん患者会で働き方の相談にのっていますが、おひとりおひとりの状況はさまざまなので、一般化することはできません。ただ、新たな職場を探す方に強くお伝えするポイントが2点あります。

第一に、今の身体能力で何ができるか、限界をみきわめること。以前の働き方にしぼられず、職務内容も勤務時間も、これなら大丈夫と自信が持てる範囲から始めることをおすすめしています。無理は決して長続きしません。

第二に、働き始めたら、たとえ病気があっても働いている時間は健康で、他の従業員にまったくひけをとらないという自信を持つことです。そのためにも無理のない仕事を見つけることが重要になります。

現実として、治療歴を応募者の弱点とみなす会社もあります。もしその応募条件なら特に配慮をしてもらう必要がないと思うなら、健康人と同じことですから、あえて治療歴を伝えないという考え方もあります。治療歴を伝えず短時間勤務の条件で入職し、働きぶりが評価されて時間延長を提案され、その時点で体調の自信も戻ったので延長したケースもあります。

一方、職場から何らかの配慮を期待するとき、あるいは職場にわかっておいてほしいと思うときには、ご自分の状況をきちんと伝えたほうがよいと思います。「月に一度通院する」「あと3年ホルモン療法が続く」など明確に伝えて、それでも仕事には遜色がないことを強調します。

今の限界をみきわめること、働き始めたら自信を持つこと。この二つは大切です。

NPO法人愛媛がんサポートおれんじの会 宮内美奈子（キャリア・コンサルタント）

Q62

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。

求職者

A62

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話です。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持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。

コラム
41

「ひとりじゃないよ」～同じ病気を持つ仲間との交流

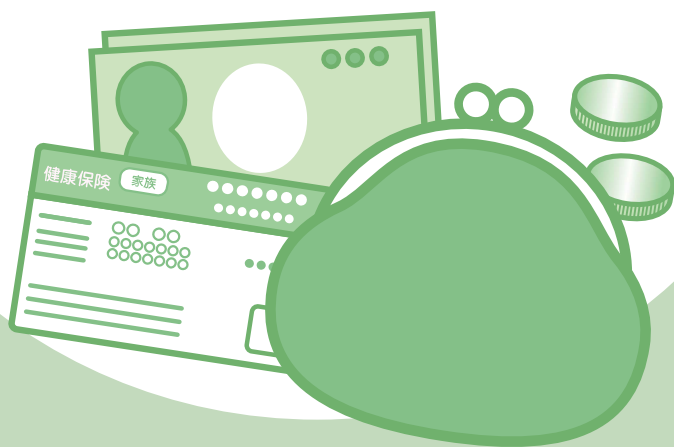
ブログを通して知り合ったワーキングサバイバー仲間には助けられました。同じ乳がんで、フルタイムで働く女性。同僚にカミングアウトすべきかどうかなど、話し合いました。職種や職場環境にもよるので、彼女と同じにすることはありませんでしたが、愚痴のこぼせる相手がいることはワーキングサバイバーにとって不可欠だと感じています。独身で一人暮らしなので、働かなければ、いざ再発した時の治療費に困る。そういう不安を「一人じゃないよ」と共有できる仲間が必要です。

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ひとが多く、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〉

4章

お金と健康保険



Q63

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、
退職後の社会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？

正社員

非正規雇用者

A63

退職前に、会社の人事・労務部署に相談してみましょう。

●年金

退職したときに60歳未満であれば、厚生年金を抜けて国民年金に加入しなければなりません。

●健康保険

退職前に2ヶ月以上継続して勤務していた場合、社会保険は、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出来ます。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。

任意継続の手続きをしない（またはできない）場合は、市町村の国民健康保険に加入するか、またはご家族の被扶養者として健康保険に加入することになります。

●傷病手当金

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、傷病手当金等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。



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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

●高額療養費制度

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。医療機関や薬局の窓口で支払った金額が同じ月（月の初めから終わりまで）で一定限度額（自己負担額）を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。払い戻される金額は、年齢や所得によって決まります。入院時の食費負担や差額ベッド代等は含みません。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。

自己負担額以上の医療費の払い戻しまでには少なくとも3ヶ月程度かかるため、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な負担はかかります。70歳未満の方（70歳以上の一部の方を含む）であれば、「限度額適用認定証」という書類を取得して支払窓口で提示すれば、入院外来の両方の治療費の支払いを自己負担額内ですませることができます。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。

●医療費控除

確定申告を行って医療費（交通費や装具などを含む）を申告すれば、所得控除を受けることができます。治療に関連してどこまでの費用が医療費控除の対象になるかは、国税庁の「タックスアンサー」（巻末参照）などで確認してください。

●傷病手当金制度

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。連続する3日間を含み4日以上仕事に就けなかった場合、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。

※原則として、支給開始日以前12ヶ月間の標準報酬月額を平均した額の30分の1。

【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組合にご確認ください。

【国民健康保険の場合】 加入している国民健康保険組合や自治体の窓口にご確認ください。加入している組合や自治体によっては傷病手当金制度があります（無い場合もあります）。

Q65

治療費が高すぎて、支払えなくなりそうです。
患者が治療費を借りられるような制度はないでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A65

高額療養費の貸付制度というものがあります。この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。

Q66

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いいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A66

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間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（70歳未満の方の場合）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。また計算期間は同じ月（月の初めから月の終わりまで）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。

Q67

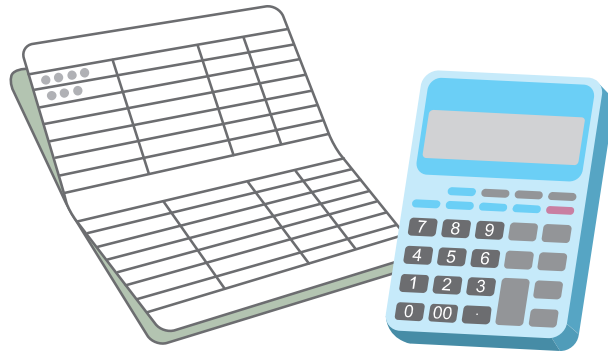
収入がなく、保険料の支払いが困難です。国民健康保険の保険料が減額・免除される制度はありませんか。

自営業者

求職者

A67

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を軽減する制度がスタートしています。軽減を受けるには申請が必要です。制度の詳しい説明は、市町村の国民健康保険担当に問い合わせてください。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、詳細はお住まいの市町村の国民健康保険担当窓口にお問い合わせください。



Q68

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。

自営業者

A68

自営業の方の多くが加入する国民健康保険は、傷病手当金について任意給付制度をとっていますので、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組合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、担当窓口へ問い合わせてください。

Q69

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。

非正規雇用者

A69

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、ご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、傷病手当金は任意給付制度をとっていますので、自治体によって出る場合とで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。

Q70

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。

非正規雇用者

求職者

A70

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。

●**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。申込等の窓口はハローワーク。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyou/kyushokusha_shien/index.html

●**総合支援資金貸付**：失業等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等を図ることを目的とした制度。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・礼金等のための資金や、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。申込等の窓口はお住まいの市町村の社会福祉協議会。

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201001/3.html>

●**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・生活保護等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。申込等の窓口はお住まいの市町村の社会福祉協議会。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/tsunagishikin/index.html

Q71

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。

正社員

非正規雇用者

A71

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。1年6ヶ月を超えていたら、再受給はできません。

また、今回の再発が以前とは別の傷病だと保険者が認めた場合には、前回からの経過期間とは無関係に、新たに受給ができる場合があります。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。

コラム
42

働くことは「原動力」でした

3週毎の抗がん剤治療中は身体がつかつたので、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他は休んだらお給料が減るだけです。時には「何でこうまでし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良かったと思います。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ないです。「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〉

Q72

傷病手当金の申請方法と
準備するべきものについて教えてください。

正社員

非正規雇用者

A72

●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 （提出先によっては不要）
- ・ 賃金台帳のコピー （提出先によっては不要）

●申請方法

- ・ 協会けんぽ：全国健康保険協会 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ります。勤務先の担当者に問い合わせてください。

Q73

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。

正社員

非正規雇用者

A73

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。

Q74

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…。

正社員

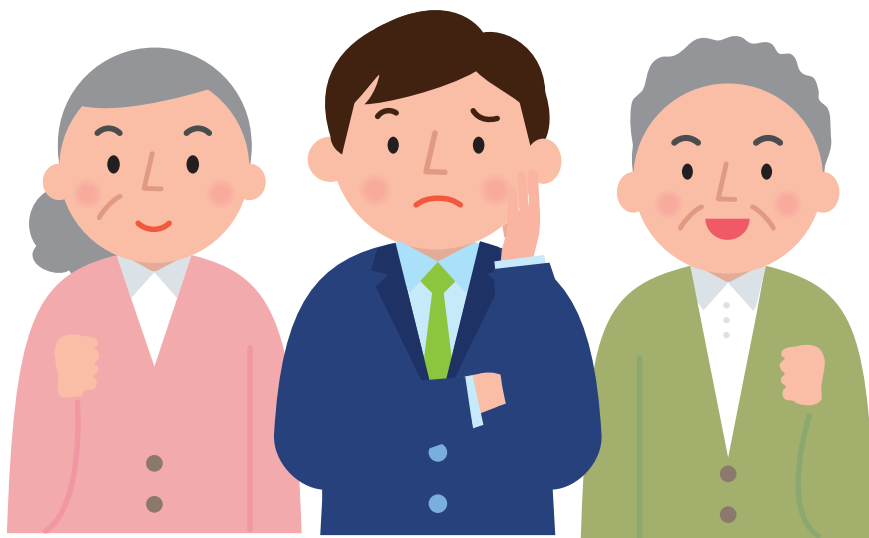
非正規雇用者

自営業者

求職者

A74

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、前向きに療養することが、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。



Q75

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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A75

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そうかどうか、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。その上で、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社会保険労務士、あるいは年金事務所が相談にのってくれます。

Q76

発病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。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A76

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が、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、既往症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（例えばがんの既往症がないなど）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代も戻ってきません。

コラム
43

父の死から学ぶ

働き盛りの50代前半で父はがんになりました。

息子の立場としては、「早すぎる死」が残念でなりませんでした。がん告知を受ける前から、父は貯金と生命保険で、治療費や残された家族の生活費を準備してくれていたことに助けられました。

父は、妹の結婚を知らずに他界しましたが、闘病中にもかかわらず、妹の結婚資金を少しずつ貯金しており、そのことは彼の死後に知りました。

彼の死から学んだことは、いつか「病」はやってくるであろうということ。そして、いざという時に自分の大切な人たちが困らないよう、健康なときから準備しておくということです。ですから、身の丈にあった生命保険に加入しておくことは、決して悪いことだとは思いません。

わたしは、中小企業の経営者の立場からも、従業員に「会社ができることには限界があること」と「自分の身は自分で守ること」を機会がある度に話しています。

〈男性 40代 遺族〉

Q77

休職期間中、社会保険料は免除されますか？

正社員

非正規雇用者

A77

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、場合によっては雇用保険料）を納付する必要があります。

Q78

経済の負担が大きいひとり親家庭が相談できる場所や、頼れる制度はありますか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A78

地方自治体（都道府県や市町村）は、ひとり親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、まずは、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。特にひとり親家庭に向けた職業紹介事業をする会社もあります。



5章
家事や子育て



Q79

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。仕事をやめずにのりきる方法がありますか。育児と、治療や看病を両立するための支援制度はないでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A79

ご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は、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。これは、ご自身の治療と仕事、そして家族の介護を抱えていらっしゃる方にも通じる、大変難しい問題です。責任感の強い方は、よりご自身を責めてしまうことでしょう。

まず、自分の気持ちを少し切り替えてみることから始めてみませんか。家事、仕事、育児の全てを完璧にこなす必要はありません。そして、あなたひとり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スタッフ、そしてお子さん自身もふくめ、あなたのまわりの方で頼れる方がいればSOSを出してお願いをしていきましょう。

例えば、自治体窓口で相談すると、親が病気の際に子どもを一時預かりしてくれる施設を紹介してくれる場合があります（自治体の子育て支援課など）。それ以外にも、通院で家をあけるときに、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。少しでもご自身がリフレッシュできると、気持ちが楽になる場合があります。手助けはお互い様ですから、暮らしが落ち着いたときに恩返しすればよいことで、甘えさせてくれる場所が見つければ、少しずつ頼っていけるといいですね。

Q80

仕事で疲れているうえに治療の副作用もあり、家事が負担です。家族にもっと家事を助けてもらいたいのですが、どうしたらいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A80

まずは仕事の疲れや副作用のつらさをご家族に伝え、治療前と同じようには家事ができないことをわかってもらいましょう。分担できる家事を割り振るのもよいでしょう。食事、掃除、洗濯、育児など、負担になる家事はそれぞれの家庭によります。今、あなたが抱えている家事をリスト化してご家族に見せるのも一案です。病気をきっかけにして、家事分担が進むご家庭は少なくありません。

支えられ、生かされて今があります

妊娠中に診断され、出産・育児と治療が同時進行になりました。もともと人に頼るのは苦手なほうでしたが、きつい治療と副作用で家事や育児をこなせる状態にはなく、まわりの手を借りる以外にありませんでした。

田舎から父を置いて手伝いに来てくれた実家の母、通院の送迎などをしてくれた夫の親戚、子どもが未熟児だったため頻りに立ち寄ってくれた地域の保健師さん、療養のため子どもを預けた保育園、家事サポートをお願いしたシルバー人材センターの方。多くの人たちに助けられました。抗がん剤治療の日、どうしても赤ん坊を預けられず病院に連れて行ったときは、休憩中の看護師さんがみてくれたこともありました。

退院後も副作用で体調が悪く臥せていることが多く、赤ん坊の世話は主に夫と実家の母が担ってくれました。もともと家事をしなかった夫は、必要に迫られて「する人」になりましたね。料理もだんだん覚えました。

診断から3年後に、治療を続けながら時短勤務で職場復帰をしました。無理をしないようにという夫の提案で、週2回シルバー人材センターの家事ヘルパーさんに来てもらいました。この方には、本当に助けられました。はじめのうちは散らかった留守宅に他人が入ることに抵抗感もあったのです。でも私が闘病中と知ったヘルパーさんに「お手伝いのために来るんですから、片づける仕事があることがやりがいなんですよ」と言われ、安心しておまかせする気持ちになりました。その日にしてほしい掃除内容や、作ってほしい料理など、頼みたいことをノートに書いて遠慮なくやりとりができるようになっていきました。

青天の霹靂で妊娠中にがんになり、どん底に突き落とされたのですが、人生の危機に立ち向かう力と必要な人を得て、支えられ、生かされて今があります。本当にありがたいことですね。

〈女性 診断時 30 歳 乳がん 正社員〉

家事の工夫

二人の幼児(娘)を育てながら化学療法、放射線療法、ホルモン療法を受けました。仕事はしていませんでしたが、それでも家事育児と治療の両立は大変。小さかった子どもたちがだんだん家事を覚えていってくれたことと、マメな夫に助けられました。お弁当づくりだけは苦勞しましたが、チンしてつめるだけの手順を夫に見せ続けた結果、治療4年目にしてとうとうお弁当までつくれるように！以下、我が家流の工夫です。

★料理

- ・重いものは宅配を利用（米、じゃがいも、たまねぎなど）。
- ・化学療法が始まる前に、温めれば食べられるおかず（おでん、肉じゃが、シチュー、さばの味噌煮、ハンバーグ、焼き鳥など）や日持ちのする副菜（おひたし、マカロニサラダ、コールスローなど）をつくりおきした。
- ・副作用で手に力が入らないときには包丁を使わず、カット野菜や冷凍野菜、もやし、ひき肉などを活用。
- ・米は無洗米。

★掃除・洗濯

- ・化学療法が始まる前の日に、掃除と洗濯をできる限りすませておいた。
- ・洋服は二回ずつ着て、洗う回数を極力減らした。
- ・洗濯ものはたたまず、家族の人数分用意したカゴに放りこんだ。
- ・タンスや引出に名札を貼り、タオル、下着、パジャマなどを各自が取り出せるようにした。

★育児

- ・子どもに家事を手伝ってもらった（お米を研ぐ、洗濯ものを干す、浴槽を洗うなど）。
- ・複数のママ友たちと、お互いに子どもをあずかったり、幼稚園のお迎えをしたりする体制をつくった。

〈女性 診断時 34 歳 乳がん 主婦〉

Q81

妻が入院中です。
家族の食事の世話はどうすればいいでしょうか。

正社員

非正規雇用者

自営業者

求職者

A81

食事に限らないことですが、家事負担は多くの方の悩みの種です。まず、親戚や友人など、頼める相手にはできるだけ頼みましょう。また、入院中という例外的な時期なので、コンビニエンスストアやスーパーの惣菜、あるいは食事の宅配サービスを利用するのも一案です。中には入院をきっかけにして夫や子どもの料理の腕があがったというケースもあり、入院中のお母さんにはうれしい副産物といえます。

コラム
46

忙しいときのシンプル食生活

看病に忙しい家族は、つい自分の食事をあとまわしにしがちです。でも、手間をかけなくとも栄養確保はできます。頑張ってつくるよりも、気楽に食べるほうが身体にもいいですし、とにかく「食べてヨカッタ」と思える食事が良い食事ではないでしょうか。

★極意その1（とにかく忙しいとき）

できれば一日3度何かを口に入れる。それだけで大丈夫。パンでもおにぎりでもOK。

★極意その2（状況が少し落ち着いてきたとき）

できれば食事のバランスを考えましょう。これも、難しく考える必要ナシ。①主食（ご飯・パン・麺）、②おかず（肉・魚・卵・大豆などのタンパク質）、③野菜が入っていれば素晴らしいです。野菜はコンビニのサラダでもいいですし、キュウリをかじったり、ミニトマトをつまんだりしてもOK、カップラーメンに卵と野菜を入れるだけでも豪華になります。

★極意その3（お弁当づくり）

おかずを多めにつくって翌日のお弁当にまわすのも手です。お弁当は、赤・黄・緑などできるだけ色を増やしてみると、栄養バランスもよく、つめるのも楽しくなります。

★極意その4（ストレスがたまったとき）

ときには外食することも気分転換になります。好きなものを好きなだけ食べることは、ストレス解消にもなります。

★極意その5（既製品の利用）

近所にコンビニやスーパーがないとき、買い置きができる缶詰は大きな味方です。肉や魚の缶詰は十分主菜になりますし、非常食にも使えます。

（国立がん研究センター中央病院栄養管理室長 宮内真弓）



コラム
47

サバイバーと呼ばれることについて

がん闘病を経て、日常生活に復帰できているひとたちを総称して『がんサバイバー』と呼ぶことがあります。市民権を得始めている名称ですが、「サバイバーなんて呼んで欲しくない」という声も時々耳にします。好きでがんになった訳ではないのに、いつまでも「生還者」と呼ばれ続けることが不快なのだと思えます。また、「がん患者はお気の毒」というレッテルを貼られたように感じるからかもしれません。

私自身は、「サバイバー」と呼ばれることを受け入れています。わたしが「サバイブ（日常生活に復帰）」できたことは奇跡的な側面がありますし、「サバイブできなかった仲間」の存在を常に思い出すからです。「サバイバーである」と認識するとき、私はとても謙虚な気持ちになります。まず多くの医療者が努力してくださったことに感謝します。同時に、闘病しながら、最終的に健康を取り戻せなかった方々の存在と、そのご家族の気持ちをいつも考えます。

現在の私は、サバイバーであることを忘れる時間を大切に過ごしています。その一方で、ときどき「サバイバー」として、先に旅立った仲間を思いながら、これからの医療のありかたを模索し、自分が貢献できる市民活動を少しずつ続けています。

今後、がん治療が進んで、「がんにかかることが特別ではなくなる」時代がくれば、サバイバーという名称は自然に過去のものとなるでしょう。そして、その日が一日も早く訪れるよう願ってやみません。

〈女性 診断時 28 歳 脳腫瘍 自営業〉

アドバイスの花束

追加取材に応じてくださった方々からあなたへ、
アドバイスの花束を贈ります

病気の事を伝えるのは勇気の要ることですし、
相手の反応によっては傷つくこともあるかもしれません。
でも、理解して受け入れてくれる職場も
きっとあるはずです。
自信をもって頑張ってください。

会社の規則を読んでみよう！
意外と知らないことが多い

人と比べないこと。
自分らしく生きることができれば、
ヨシ！

ブログや SNS などを活用しましょう。
いつでも気軽に弱音を吐ける同病のがん友がいると救われます。
きっかけはバーチャルでも、
同じがんの悩みや仕事への不安を毎日のように
さらけだしていると、会った時にもすぐに仲良くなれます。
そうなればしょっちゅうは会えなくても、ひとりじゃないと思えるもの。
がんで無い同僚の何気無い言葉に傷ついても、
遠くのがん友が「うん、わかるよ〜、私もそうだったよ」
と言ってくると、
あ、みんな、そんなもんか、とラクになれる。

生きてるだけで丸儲け。
仕事もできるとはありがたい。
働くことができ、感謝しています。

仕事のしかたは、
人それぞれです。
あなたのスタイルで OK!

自分の力を信じてください。
いいと思ったように、
いいと思ったことを。

多くの人が、
物分りが良すぎるかもしれません。
もっとジタバタして、
往生際が悪くても大丈夫。

入院中は発症した不運を恨んだこともあります
(今も時々思いますが…)、「転んでもただでは起きない」
「役にたつ患者になろう」「退院したらいろいろなことをやろう」
と考えるようにしました。無理矢理そう考えました。
面白いもので、頭の中でそう唱えているうちに、
本当にそういう気持ちになります。長い入院を余儀なくされたら、
「少しでも良くなって退院するんだ」と考えて生活してください。

病気は楽をして治すことはできません。
「根性」＝「直そう」
という強い意志は必要です。

「科学的知識」。自分の病気と治療方法について正確な知識をもつこ
とは大切です。これからも新しい治療法が出てくるでしょう。敵を
客観的にとらえ、どのように対峙するのか、患者として何に気をつ
けなくてはいけないかを考えるということです。

病気のことは周囲に話したほうが、
隠すストレスがないのでは。
世の中、話せばOKという職場ばかりでは
ないでしょうが、話すことで、自分の中の
ギアを治療にきりかえることもできます。

やりたいこと、好きなことをやりましょう。制約があっても行動
を起こしましょう。やることで何か見えてくることがあります。
たいくつしたり、後ろ向きになったりしているヒマはありません。
病状があなどれないとき、後ろ向きの考えには何の意味もありませんから。

基本的態度は3つです。

- ①自分の状況を把握しましょう。
 - ②相手にわかりやすく説明しましょう。
 - ③状況は変化していくので把握と説明を続けましょう。
- この3つを続けることで、自信と生活の手ごたえがわいてきます。

* 携帯電話のQRコード読み取り機能を利用して、アクセスすることができます。
QRコードが利用できない場合は、ホームページアドレスを直接入力してください。

参考サイト

【がん関連情報全般】



国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター

<http://www.ncc.go.jp/jp/cis/>

国立がん研究センターの一部門。ホームページ「がん情報サービス」(<http://ganjoho.jp>) や各種冊子などを通して、正確でわかりやすいがん情報を提供している。

【小児がん関連情報】



公益財団法人 がんの子どもを守る会

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

小児がん経験者と家族の支援を目的として、1968年に設立された団体。子どもの難病である小児がんに関する知識の普及、各種相談、療養費助成、調査研究、宿泊施設の運営などの事業を実施。

<連絡先>

〒111-0053 東京都台東区浅草橋 1-3-12

Tel.03-5825-6311 (代表) 03-5825-6312 (相談) Fax. 03-5825-6316

E-Mail nozomi@ccaj-found.or.jp

【働くがん患者の支援団体】



一般社団法人 CSR プロジェクト

がん体験者の治療と仕事の両立を応援する団体。「サバイバーシップ・ラウンジ」や「就労ほっとコール」などの活動を展開。

<http://workingsurvivors.org/>

【特定非営利活動法人 キャンサーリボンズ】



がん患者の生活に役立つ情報を提供する団体。患者の自己管理と医療者や職場との

コミュニケーションに役立つ『「がんと働く」リワークノート』(330円)を作成・販売している。

<http://www.ribbonz.jp/>

【特定非営利活動法人 がん暮らしを考える会】



がん患者と家族の経済的な問題に関する支援体制づくりを目指す団体。

公的・民間の医療保険制度、「お金」に関連した制度をまとめて検索できるウェブサービス「がん制度ドック」(<http://www.ganseido.com/>)を提供している。

<http://www.gankura.org/>

【医療保障】



全国健康保険協会 <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

高額療養費制度、傷病手当金制度、健康保険任意継続の説明など。



厚生労働省

高額療養費制度

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/juuyou/kougakuiryuu/



国民健康保険の保険料軽減の制度

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r98520000004o7v-img/2r98520000004o9d.pdf>

【所得保障】

厚生労働省

①臨時特例つなぎ資金貸付

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/tsunagishikin/

②住宅手当

<https://www.mhlw.go.jp/seisaku/2009/10/01.html>

③生活保護

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/seikatuhogo/



国税庁

「タックスアンサー」に医療費控除、障害者控除の説明あり。

①医療費控除

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

②障害者控除

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1160.htm>



日本年金機構 障害基礎年金の説明。

<http://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/shougainenkin/jukyu-yoken/20150401-01.html>



ハローワークインターネットサービス 雇用保険手続きの案内。

https://www.hellowork.go.jp/insurance/insurance_guide.html



【育児・家庭・介護・子ども／女性の福祉制度】

就学のための貸付制度

①独立行政法人 日本学生支援機構

<http://www.jasso.go.jp/shougakukin/>

②あしなが育英会 <http://www.ashinaga.org/grant/>

③東京都私学財団 入学支度金貸付事業

http://www.shigaku-tokyo.or.jp/pa_nyugaku.html

④東京都私学財団 私立高校等授業料軽減助成金事業

http://www.shigaku-tokyo.or.jp/pa_jugyoryo.html



ファミリーサポートセンター事業

地域において育児や介護の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児や介護について助け合う会員組織。設立運営は市町村が行う。

一般財団法人 女性労働協会 http://www.jaaww.or.jp/service/family_support/



ひとり親家庭の支援事業

母子家庭等就業・自立支援センター事業、母子家庭等自立支援給付金事業、在宅就業支援、養育費相談支援センターなど。

厚生労働省

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-katei/



【生命保険】

公益財団法人 生命保険文化センター 生命保険や生活設計の基礎知識を提供する公益財団法人。

http://www.jili.or.jp/knows_learns/publication/



索引

語句（よみがな）……関連するトピックのQ&A番号、コラム番号

あ

安全配慮義務	(あんぜんはいりよぎむ)	35、45
医学用語	(いがくようご)	18
医師	(いし)	2、3、9、17、18、44、45、46、72、コ6、コ36
異動	(いどう)	15、30、38、41、コ4、コ31
医療スタッフ	(いりょうすたっふ)	21、23、62
医療ソーシャルワーカー	(いりょうそーしゃるわーかー)	75
医療費控除	(いりょうひこうじょ)	64、68
ウィッグ		コ13

か

外見ケア	(がいけんけあ)	コ13
解雇	(かいこ)	53、コ1
外来化学療法	(がいらいかがくりょうほう)	19
確定申告	(かくていしんこく)	64、68、69
家族	(かぞく)	1、10、18、25、37、52、64、69、74、79、80、81、コ6、コ7 コ18、コ27、コ28、コ35、コ36、コ39、コ42、コ43、コ45、コ46、コ47
カツラ		21、22、23
看護師	(かんごし)	18、44、45、コ13、コ27、コ44
がん診療連携拠点病院	(がんとしんりょうれんけいきよてんびょういん)	51、コ13
患者会	(かんじゃかい)	10、21、22、23、25、62、コ21、コ40
がん情報サービス	(がんとじょうほうさーびす)	18
がん相談支援センター	(がんとそうだんしえんせんたー)	51
既往歴	(きおうれき)	27、コ37
休憩時間	(きゅうけいじかん)	22、43
共済組合	(きょうさいくみあい)	12、72
休職	(きゅうしょく)	1、2、11、15、17、30、41、68、69、77、コ5
求職者支援制度	(きゅうしょくしゃしえんせいど)	70
業務代行	(きょうむだいこう)	6
緊急融資制度	(きんきゅうゆうしせいど)	68
勤務時間	(きんむじかん)	20、42、43、49、70、コ16、コ40
組合管掌健康保険	(くみあいかんしょうけんこうほけん)	12
刑法	(けいほう)	45
健康診断	(けんこうしんだん)	27、44、45、46
健康保険	(けんこうほけん)	12、63、64、65、66、67、68、69、71、72、77
健康保険組合	(けんこうほけんくみあい)	63、64、65、68、69、71
限度額認定証	(げんどがくにんていしょう)	64
後遺症	(こういしょう)	25、62
高額療養費	(こうがくりょうようひ)	64、65、66
公表（病名の公表）	(こうひょう)	12、15、26、27、59、コ16、コ21
告知	(こくち)	コ43
国民健康保険	(こくみんけんこうほけん)	63、64、65、67、68、69
国民年金	(こくみんねんきん)	63
コミュニケーション		17、24、27、28、30、36、59、コ6、コ23、コ24
雇用保険	(こようほけん)	42、70、77

さ

再就職	(さいしゅうしょく)	61、70
採用面接	(さいようめんせつ)	57、59
残業	(ざんぎょう)	3、43、44、47、コ18、コ20、コ29、コ39
産業医	(さんぎょうい)	14、15、17、19、36、38、44、45、46、47、48、コ25
産業看護職	(さんぎょうかんとしよく)	14、15、17、19、36、44、45、46、48、コ25
産業保健スタッフ	(さんぎょうほけんすたっふ)	46
産業保健総合支援センター	(さんぎょうほけんそうごうしえんせんたー)	46
自営業	(じえいぎょう)	6、68
事業場	(じぎょうば)	44、45、46
自主退職	(じしゅたいしょく)	8
時短勤務	(じたんきんむ)	13、73、コ44
社会保険料	(しゃかいほけんりょう)	77
借入金返済救済制度	(しゃくにゆうきんへんさいきゅうさいせいど)	68
就業規則	(しゅうぎょうきそく)	1、11、12、13、15、49、53
就職活動	(しゅうしょくかつどう)	57、58、62、コ38、コ39
主治医	(しゅじい)	1、9、10、14、15、18、19、20、35、37、38、39 コ40、50、54、55、56、57、58、75、コ5、コ30、コ33
障害者雇用制度	(しょうがいしゃこようせいど)	コ24

障害者手帳	(しょうがいしゃてちょう)	59、75
障害者枠	(しょうがいしゃわく)	59、コ24
障害年金	(しょうがいねんぎん)	75
上司	(じょうし) 1、4、7、14、19、26、28、29、30、31、32、35、36、37、41、45、47	コ1、コ2、コ17、コ21、コ24、コ29、コ31、コ38
小児がん	(しょうにがん)	55、61、コ36
傷病手当金	(しょうびょうてあてきん)	63、64、68、69、71、72、73、77
職場復帰	(しょくばふつき)	10、17、29、44、コ19、コ31、コ44
事業主	(じゆぎょうぬし)	11、42
守秘義務	(しゅひぎむ)	45
人工肛門	(じんこうこうもん)	コ15、コ20、コ24
身体障害者	(しんたいしょうがいしゃ)	75
診断書	(しんだんしょ)	1、14
生命保険	(せいめいほけん)	76、コ43
総合支援資金貸付	(そうごうしえんしきんかしつけ)	70
総合労働相談コーナー	(そうごうろうどうそうだんこーなー)	15、42、53、54

た

退職	(たいしょく)	1、8、15、52、54、61、63、72
退職勧告	(たいしょくかんこく)	54
退職金制度	(たいしょくきんせいど)	52
体調不良バツジ	(たいちようふりょうばつじ)	20
地域産業保健センター	(ちいきさんぎょうほけんせんたー)	46
地域窓口	(ちいきまどぐち)	46
治療費	(ちりょうひ)	64、65、66、69、74、コ41、コ43
通勤	(つうきん)	17、20、49、コ5、コ15
つきあい		23、33、コ1、コ3
転院	(てんいん)	50
転籍	(てんせき)	15
同僚	(どうりょう)	5、14、26、29、34、35、36、56、コ17、コ20、コ22、コ23 コ25、コ26、コ28、コ31、コ41

な

任意継続被保険者	(にんいけいぞくひほけんしゃ)	63
年金事務所	(ねんきんじむしょ)	75

は

派遣労働者	(はけんろうどうしゃ)	48
ハローワーク		42、61、70
引き継ぎ	(ひきつぎ)	4、5、30
ひとり親家庭	(ひとりおやかてい)	78
病歴	(びょうれき)	27、57、58、59、コ17
部下	(ぶか)	7
復職	(ふくしょく)	1、3、5、9、17、コ8、コ29
福利厚生制度	(ふくりこうせいせいど)	12
不採用	(ふさいよう)	59
不当解雇	(ふとうかいこ)	53
扶養家族	(ふようかぞく)	64、69
プライバシー		14、22
フレックスタイム		20、49
保険者	(ほけんしゃ)	12、63、71

や

有給休暇	(ゆうきゅうきゅうか)	1、28、49、コ1、コ3、コ42
------	-------------	-------------------

ら

リハビリ出勤	(りはびりしゅっきん)	13
臨時特例つなぎ資金貸付	(りんじとくれいつなぎしきんかしつけ)	70
労働安全衛生法	(ろうどうあんぜんえいせいほう)	45、47
労働基準監督署	(ろうどうきじゅんかんたくしよ)	13
労働基準法	(ろうどうきじゅんほう)	53
労働局	(ろうどうきょく)	15、42、54
労働組合	(ろうどうくみあい)	53
労働契約法	(ろうどうけいやくほう)	45、53



がん相談支援センター について

がん相談支援センターは、全国の国指定のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族だけでなく、どなたでも無料で面談または電話によりご利用いただけます。

相談された内容がご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、ほかの方に伝わることはありません。

わからないことや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

- がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院、がんに関するより詳しい情報はウェブサイトをご覧ください。

「がん情報サービス」 <https://ganjoho.jp>

がん情報

検索

- がん相談支援センターやがん診療連携拠点病院、「がん情報サービス」に関する情報について、お電話でもご案内します。

がん情報サービス
サポートセンター



0570-02-3410 (ナビダイヤル)

03-6706-7797

- 受付時間：平日10時～15時（土日祝日、年末年始を除く）
- 相談は無料ですが、通信料金はご利用される方のご負担となります。



つくるを支える
届けるを贈る

がん情報ギフト

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

国立がん研究センターがん情報サービス

ganjoho.jp

がんと仕事のQ&A 第3版

編集・発行 国立研究開発法人国立がん研究センター
〒104-0045 東京都中央区築地 5-1-1
国立がん研究センター

2013年 2月 第1版1刷 発行
2019年 4月 第3版1刷 発行
2021年 11月 第3版2刷 発行