あわてず、あせらず、まず相談

「びっくり退職」には、ご用心

がんで退職・廃業される方は２割ですが、そのうち約半分が治療が始まる前だったという調査結果(1)があります。しかし、今は治療中も仕事を継続できる方が多いので、慌てないようにしましょう。企業側には安全配慮義務があり、従業員の心身に業務が及ぼす悪影響を理解し対応する法的責任があります。一方で、治療の影響は一人一人異なるため、第三者にはわかりにくいのも事実です。罹患者（がんになった人）も伝える姿勢をもつことが継続就労には重要です。



いろいろある 治療と就労の両立相談先

●産業医等産業保健スタッフ

社内の産業保健スタッフは、病気と社内制度の両方の知識があるので、復職や就労継続について相談できます。

●神奈川産業保健総合支援センター

職場に産業医がいない場合などに専門のスタッフに相談できます。（詳しくは→ p.25参照）

●がん相談支援センター
（県内の32病院に設置）

労働問題や社会保険などの専門家である社会保険労務士に、無料で相談できます。県のホームページ「かながわのがん対策」で住所・連絡先を確認できます。

●ハローワークによる長期療養者職業窓口

ハローワーク横浜・港北・川崎北・平塚・相模原では、専門の「就職支援ナビゲーター」を配置し、能力や適性、病状、治療状況等を考慮した就職支援をマンツーマンで行います。

●横浜市の「がん患者」のための労働相談

横浜市内在住、在勤、在学の方対象で、社会保険労務士に面談と電話による相談ができます。労働情報・相談コーナー 電話 045-681-6553

がんと働く応援団でも月に１回**「職場お悩み個別相談室」**を開催しています。Zoomにて**20分/1回無料**でご利用いただけます。

出典（1）：「がん患者のおかれている状況と就労支援の現状について」（厚生労働省、2016年）

治療と仕事の両立ステップ

治療以外のことを医師に聞けない、と思う方もいらっしゃいますが、医師も患者さんの治療と生活・仕事の両立を望んでいます。しかし医師は生活や仕事内容は知る機会がありません。ぜひ本人が抱える具体的な心配ごとを解消できるよう、治療中に主治医や看護師に質問してみてください。



STEP1 治療前 ～計画を立て安心して治療へ

❶ 治療の見通しを主治医に確認

治療計画と就業への影響を確認しましょう。
できれば当面の治療がひと区切りついた後のことも確認すると、先々の業務の見通しが立ちます。

❷ 勤務先の健康保険の制度を担当者と相談

就業規則や健康保険組合の支援制度を確認しましょう。
会社の担当者と利用する制度や復帰する際の流れを確認します。
産業医や産業保健師がいる場合には早めにご相談を。

❸ どこまで、誰に伝えるかを検討

病気のことを「誰に」「どこまで」伝えるかは、誰もが悩みます。開示が難しいと感じる場合は、病名を伝えずに、必要な配慮、業務への影響、引継ぎについて相談することも選択肢の一つです。

STEP2 治療・療養中 ～治療中もうまく職場とつながりを

❹ 定期的に会社に連絡

治療のために休暇を長くとった場合は、定期的に状況や見通しを会社に伝えましょう。

❺ 復職に向けた準備

主治医に勤務情報を伝え、就労上必要な配慮を盛り込んだ意見書※を作成してもらいましょう。
※厚労省「両立支援ナビ」https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/



STEP3 復職 ～あせらずに、治療と同じく粘り強く

❻ 復職前面談をしましょう！

復職時のコンディションや、必要な配慮、そしてできることを主治医の意見書や診断書を使い会社に共有しましょう。

❼ 復職後にあせらない

治療終了後も副作用や後遺症で元通りになるのに時間が必要かもしれません。「あわてず、あせらず、あきらめず、ありがとう」の気持ちで、まずは２年継続就労することを目指しましょう。



©2021 一般社団法人がんと働く応援団, All rights reserved.

体験者の工夫から学ぼう！事例紹介

事例1 サッポロビール株式会社 人事部 プランニング･ディレクター 村本高史さんの場合

手術で声を失うも克服し、新たな使命で活動を推進

●がんに罹患してからの行動

がんの罹患を開示するか否かはさまざまです。私の場合は声が出なくなったため、復職前に社内外の関係者に経緯等をメールしましたが、激励の温かい返信を多くいただけました。その後、教室への通学と日々の鍛錬で食道発声法を習得。闘病経験での所感を社内外で語るほか、がん経験者の社内コミュニティをつくる等、勤務先の「治療と仕事の両立支援」の取り組みを推進しています。



●自分を見つめる、人とつながる

がんと仕事を両立する上では、思い悩むこともあるはずです。けれども､自分の可能性を信じることができれば、一歩ずつ進んでいけるでしょう。一方で、常に前向きである必要はなく、時には自分の弱さを受け入れることも大切です。人とのつながりを大事にし、信頼できる人と素直に向き合って話をすることから始めてみてはいかがでしょうか。

がん治療について

2009年44歳で頸部食道がん（食道入口のがん）を罹患。通院での放射線治療でがんが一旦消失、２年後に再発。手術で食道上部を再建すると共に、声帯を含む喉頭を全摘。その際に仕事を３ヵ月半休職。

事例2 株式会社クオラス 営業局 シニアプロデューサー 髙木健二郎さんの場合

今までの自分に未練を残していたらその先のステップは踏めない

●休職・復職の工夫

休職が必要でしたので、自らの口から関係者全員にカミングアウトしました。復職してからはお酒を一滴も口にしていません。営業職でしたので、周りからの目やコミュニケーション量の低下などに不安や悔しい思いをしましたが、やってみると意外に周りは気にしませんでした。飲まない理由をクライアントに伝えると話が盛り上がることさえあります。過去の自分のやり方が正しいというのは思い込みでした。

●うれしかったパートナーからのサポート

妻は病気の事を伝えた時も冷静でした。セカンドオピニオンを提案してくれたり、情報を集め、押しつけるのではなく私が選択できるように伝えてくれました。これは本当に有難かったです。妻のアシストで落ちついて治療を選択できました。



がん治療について

2012年48歳の時に「胸部食道がんステージⅢ」の告知を受け、抗がん剤投与後に食道切除、胃を伸ばして食道にする胃管再建外科手術を実施。その間、有給休暇と休職を合わせ６ヵ月治療に専念。再発はなく現在経過観察中。

事例3 大学病院勤務 森田裕子さんの場合

希望を明確にし新しい職場で就労を継続

●仕事の選び方

がんになってから何度か転職しましたが、その都度「何のために働くのか」を明確にしました。初発時は「社会復帰」､再発後は「薬代分を稼ぐ」や「社会保険加入」等。

それに合わせて希望の業種や職種、勤務時間、給与の額、休日、通勤形態、加入できる保険などについて、ハローワークの相談窓口で全部伝え、無理なら取り下げ、これだけは譲れないという条件は変えずに仕事を選びました。窓口では、「月１日程度通院で休む」ことに了承された企業を紹介してもらいました。



●自分の棚卸しをしてみる

病を得て退職する場合もあると思います。無理をせず、自分の可能な範囲で新たな仕事に就くことを考えてみてください。知識や仕事のスキルをすべて失ったわけではありません。心身の状態に合わせてできることを明確にすれば、新しい職場で働くことがかなうと思います。

がん治療について

2013年50歳で肺がんと診断され、3月に手術、4月～7月に予防的抗がん剤治療。2016年3月に再発及び右腸骨・両腎臓の転移発覚。右腸骨への放射線治療後、分子標的薬の内服開始。現在も継続中。

その他の事例も、がんと働く応援団のウェブサイトでご覧いただけます。

©2021 一般社団法人がんと働く応援団, All rights reserved.