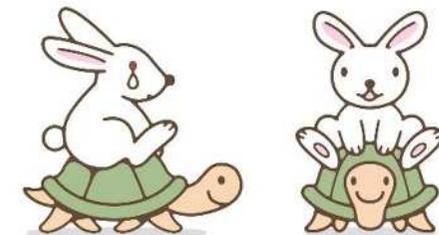


日本キャリア開発協会 (JCDA)

治療と仕事の両立支援促進プロジェクト
キャリアコンサルタントによる活動報告

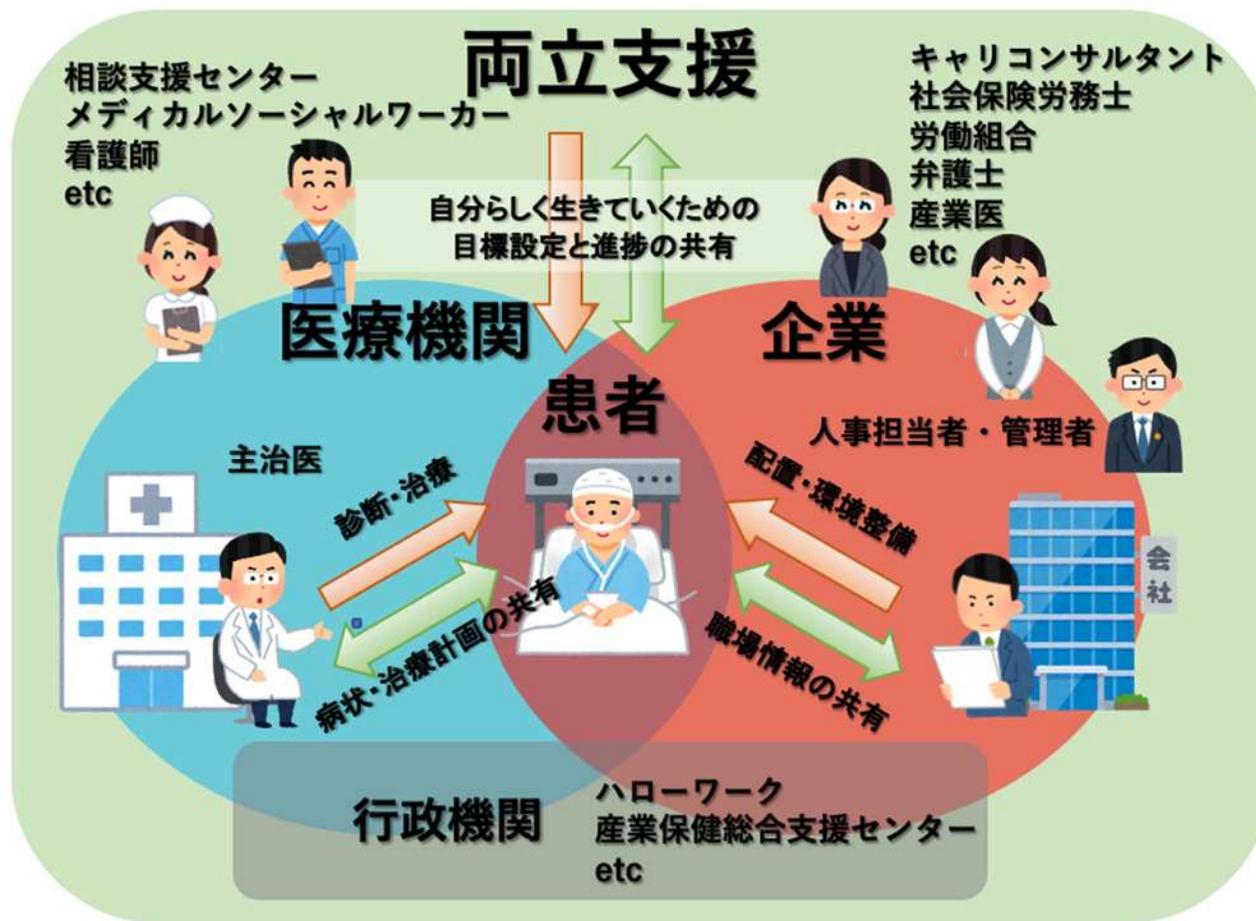
～ 近況および今後 ～



苦しいときも、楽しいときも、一緒に歩む

キャリアコンサルタントは「これからの働く」を支援する専門家 行政・企業・教育機関など多様なフィールドで活動しています

治療と仕事の両立支援のカギは**本人の発信**と**多職種連携**



出典：厚生労働省「治療と職業生活の両立支援」
労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリアコンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業の報告書より

日本キャリア開発協会における2020年度実施報告

➤ 両立支援の推進に向けた啓発活動

地域での講演・イベント開催・発信

キャリアコンサルタント向けの育成



➤ 両立支援の実践

有病者へお試し体験：30分無料相談(電話・オンライン)

休眠預金活用事業りぼら

・がん患者向け就労支援(全国・オンライン)

・中小企業向け両立支援サポート(東京都)



日本キャリア開発協会における2020年度実施報告



➤ 両立支援の推進に向けた啓発活動

地域での講演・イベント開催・発信(2020年度)

- 日本対がん協会とのコラボ 第2回就労支援イベント & 無料相談(全国)
- 日本対がん協会RFL 講演 (全国) コロナのため基本オンラインで実施し全国より参加。
- 県立医科大学新任職員への講演(福島県)
- 経営者向けに両立支援の講演 (茨城県)
- がん患者等のサロンでオンラインセミナー実施(愛知県)
- 行政管理者むけに講演(2020年度京都府)
- 両立エンジェル結成メンバーとなり活動開始(2020年度 広島県)
- 大学病院、薬剤師会との両立支援仕組みづくり(2020年度、鹿児島)

日本キャリア開発協会における2020年度実施報告



愛媛県には480人以上のキャリアコンサルタントが在籍！
人材紹介だけでなく企業人事や行政・教育機関に幅広く活躍中

➤ 両立支援の推進に向けた啓発活動

キャリアコンサルタント向けの育成(2020年度はオンライン)

国家資格更新講習：治療と仕事の両立支援(全国オンラインにて)
各エリア毎に知識や事例検討の勉強会、トレーニングを継続中
両立支援コーディネーターの周知ならびに受講促進

□キャリアコンサルティング技法の開発

平成30年度 厚生労働省キャリア形成支援室委託事業
「労働者等のキャリア形成における課題に応じたキャリア
コンサルティング技法の開発に関する調査・研究事業」

「仕事と治療の両立支援を必要とする労働者」「就職氷河期に正規雇用就職できず非正規雇用状態が長く継続している労働者」のキャリア形成上の課題に応じた専門的キャリアコンサルティング技法の開発を行い、これをキャリアコンサルタントに広く普及する事でわが国におけるキャリアコンサルタントおよびキャリアコンサルティングの質の向上を図るものとして作成。

□仕事と治療の両立支援 JCDA知識&技能講習

・キャリアコンサルタント更新講習・知識講習(30分動画)

知識講習の中の1項目として盛り込む。治療と仕事の両立支援の全体の動きとともに、事業場向けガイドラインをベースに企業、行政の取り組みを紹介

・キャリアコンサルタント更新講習・技能講習(7時間)

がん治療を中心とした両立支援について基礎知識を3名の講師から学ぶ通信学習(2.5時間)、課題学習(0.5時間)、事例およびロールプレイからキャリアコンサルタントの専門性について学ぶ通学(オンライン)学習(4時間)の構成

日本キャリア開発協会における2020年度実施報告



➤ 両立支援の実践

当事者に向けて

■ 当事者に体験していただく機会の提供

両立支援専門のキャリアコンサルタントによる

JCDA30分無料相談

→2020年度から電話&オンライン

事業者・一般に向けて

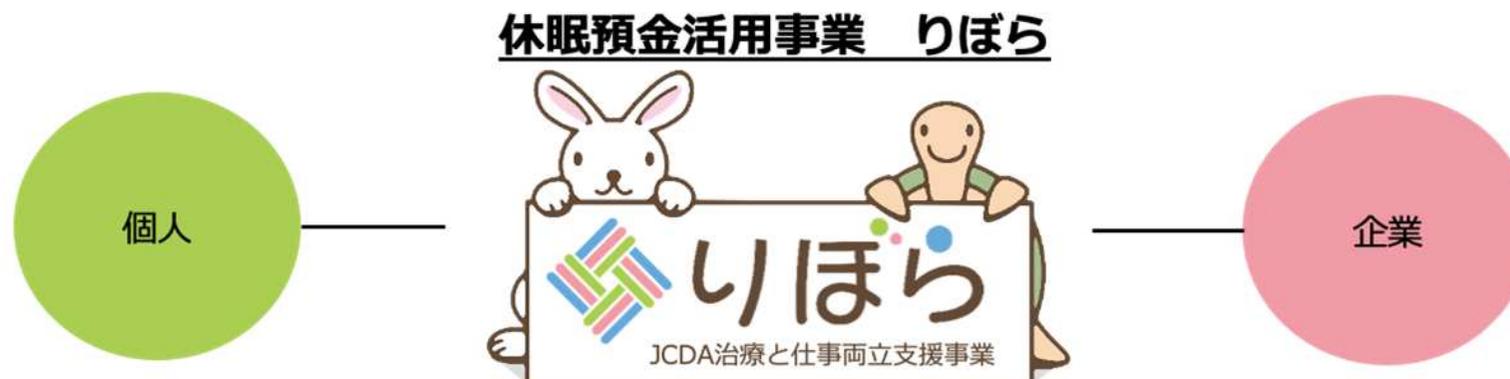
■ 治療と仕事の両立支援ナビへ掲載

「両立支援の取組み事例」のページへ
キャリアコンサルタントによる支援の事例掲載

- 事例1 事業所外からのキャリア支援
- 事例2 事業所内でのキャリア支援
- 事例3 事業所内の管理者による支援

■ 当事者への支援モデル開発

■ 中小企業への支援モデル開発



両立支援専門のキャリアコンサルタントによる 有病者向け30分無料相談(電話・オンライン)

前のように働けるだろうか・・・
周りに迷惑をかけたくないし言いづらい・・・
この先どうなる?このまま仕事をやっていけるか不安・・・
辞めたほうがいいのかそれともなんとか続けたほうがいいのか?
病気になった後の仕事や生活ってどうなるんだろう・・・

モヤモヤ

モヤモヤ

ご予約
日時決定

HPより、web予約をお願いします。
平日10-19時で、ご都合のよい時間帯候補をお知らせ下さい。
その中から日時を決定します。

ご予約時間
になったら

日時が決定しましたら、前日までに当日限定の専用ダイヤルの番号もしくはZoomのURLをメールで伝えます。
ご予約時間になりましたら接続ください。

相談
30分間

治療と仕事の両立支援専門のキャリアコンサルタントが担当します。
相談前後に確認事項がありますので約40分ほどになります。
相談料は無料です。(通話料、通信量はお負担いただきます)



Japan Career Development Association
特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会
<https://www.j-cda.jp/hatarakikata/>





JCDA30分無料相談(電話・オンライン) & 就労イベントにおける個別相談

申込件数 **65件**

※イベント以外での相談40件
※2021年5月現在まで

相談	■就労有無■	■治療状況■	■在住エリア■
40名の 内訳	在職者 28人 離職者 12人	治療中 ^(※1) 20人 経過観察中 15人 寛解終了 5人	東京11人、神奈川県 5人、 愛知、千葉 各4人、茨城、大阪、 宮城、福岡、埼玉、新潟 各2人 岩手、群馬、兵庫、宮崎 各1名

(※1) 乳がんでホルモン療法中の6名を含みます

※こちらの相談は、本人の了承を得ており、本人が特定されない範囲で事例を共有することが可能です。

日本キャリア開発協会における2021年度活動予定

コロナの影響により未知数ですが計画としては以下になります

➤ キャリアコンサルタントによる就労支援の実践(継続)

30分無料電話相談(電話・オンライン)の継続実施

休眠預金活用事業りぼらの推進

- ・がん患者向け就労支援(全国・オンライン)
- ・中小企業向け両立支援サポート(東京都)



➤ 地域での治療と仕事の両立支援の啓発活動(継続)

- ・支部・地区の活動と地域連携して活動を加速
 - ・リレーフォーライフなどのイベント出展、各種啓発セミナーへ出展予定
 - ・日本対がん協会、東京都文京区区報などへ支援情報の発信
- 実施済みのもの

つながる想いINかごしま 講演(2021年5月、鹿児島県・オンライン)

病院にて就労セミナー主催(2021年度、宮崎県・オンライン)



➤ 患者および企業向け支援に向けたイベント実施(継続)

- ・日本対がん協会様との共催 就労支援イベント(6月、11月)
- ・中小企業向け啓発セミナー(12月)

➤ キャリアコンサルタント向けの啓発・教育(継続)

- ・会報誌にて活動の配信: 毎号「治療と仕事の両立支援コーナー」で配信中
- ・継続学習の実施準備: 国家資格更新講習の両立支援プログラムを全国で実施中
- ・両立支援コーディネーターの周知ならびに受講促進
- ・JCDA2万人記念大会にて両立支援ワークショップを実施予定(10月)



就労支援の専門家 キャリアコンサルタントによる
患者さん向け

「30分無料相談」

(電話・オンライン)



あなたらしく働く未来へ 新しい一歩を踏み出しませんか

これまでとは違う新たな方法や選択肢があります。



キャリアとは・・・

就労支援の専門家である私たちが考える“キャリア”とは仕事だけでなく、生活や生き方、生きがいなどを含めた「仕事を中心とした人生」そのものを意味します。

がんになっても安心して働ける職場や制度はもちろんのこと、あなた自身が誰かの役立っていると実感でき、やりがいを感じながら、これまでの経験や能力を発揮したり、プライベートも充実させていくことは、治療後も続くあなたの人生において大切なことです。



キャリアコンサルタントとは・・・

今後の働き方を支援する専門家。2016年に民間資格から国家資格となり、主に「就職支援」「就労支援」「能力開発」「職業人生の(再)設計」を担当。社会や環境の変化に適應できるように個人の自立を促し、組織の中で活躍し続けられるよう支援しています。ハローワークをはじめとした行政、人材紹介や人材派遣、大学などでの就労・就職支援のほか、企業の人事部門など様々な現場で活動。治療と仕事の両立支援においても、国家資格登録試験機関の日本キャリア開発協会とキャリアコンサルティング協議会が支援しています。

当協会には全国約2万人の会員が在籍。協会内に治療と仕事の両立支援を推進するプロジェクトを立ち上げ、がんや脳卒中などの病気になっても自分らしく働き続けられるよう支援しています。就職・転職だけでなく、今の職場で働き続けるためのサポートも行っています。



Japan Career Development Association
特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

<https://www.j-cda.jp/hatarakikata/>





就労支援の専門家 キャリアコンサルタントによる 仕事と治療の両立支援

仕事をあきらめないで！

あなたらしい働き方を考えませんか

突然、がんや難病と診断され、その後の働き方をどこから考えたらいいのかわからない…
前のように働けないのは辛い…、他に自分にあった仕事ってあるのか…などなど
色々考え、モヤモヤすることってありませんか？

実は、このモヤモヤは、これからの未来へのヒントになるのです。あなたと共に考え、
あなたらしい働き方・生き方を支援するのがキャリアコンサルタントです。

治療が始まってからも続く人生。これからの働き方について、少し立ち止まって考えて
みませんか。就労支援の専門家キャリアコンサルタントが共に気持ちや状況を整理し、
あなたらしい選択ができるようにサポートします。また、職場での誤解や気持ちの行き
違いの原因を一緒に考え、周囲の理解を得るためのアドバイスもします。

特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会の 患者さん向け「30分無料相談」

日本キャリア開発協会のホームページから申込みください。

<https://www.j-cda.jp/hatarakikata/>



予約制で、平日10時～19時に、電話もしくはオンラインでご相談いただけます。
但し、通信料は相談者のご負担になります。



モヤモヤしはじめた時がこれからの考えるタイミングです -----



- ・通院しながら仕事を続けられるかな
- ・会社に迷惑をかけてしまいそうで不安
- ・女性特有のがんは男性に話しにくい



- ・治療や副作用のこと聞きづらいな
- ・辛そうだ、上司としてどうすれば
- ・なんて声をかければいいのか



- ・新しい考えや選択肢が見えてきた！
- ・これからの働き方がはっきりした！
- ・上司や同僚へ必要なことを話せた！

- ・心が整理され前向きになってよかった！
- ・どうしたいか具体的に聞いて安心した！
- ・これから職場のみんなと応援できそう！

----- キャリアの専門家への相談で、あなたも職場もちよっとひと息

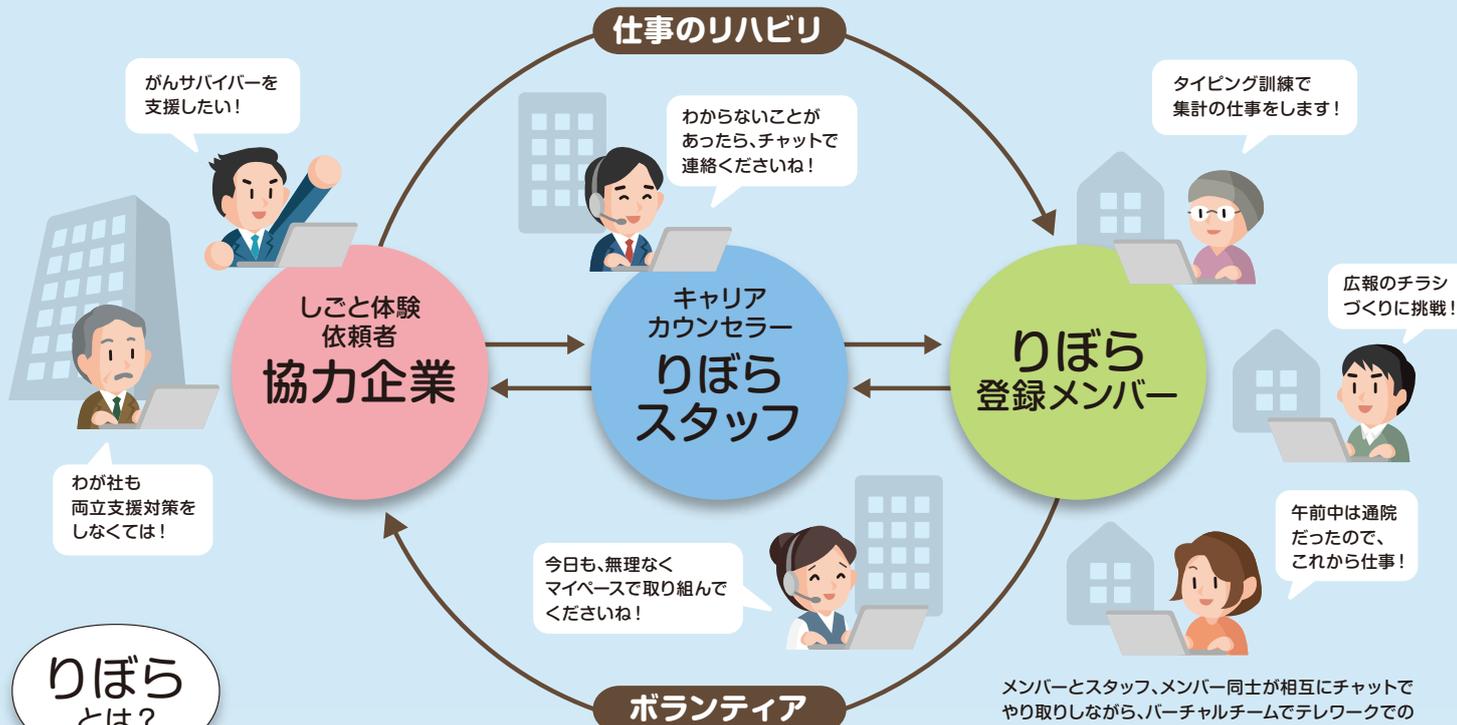
がん
経験者対象

「働く自分」を取り戻し、がんになった経験を社会に活かそう。

りぼら

がんになったら
“りぼら”しよう!

協力企業から依頼された仕事をボランティアで体験することで
「働く」リハビリをしながら、「働ける自信」「働く自分」を取り戻していきます。
だから、リハビリ+ボランティア=“りぼら”なのです!



がんサバイバーのための 仕事のリハビリプログラム

オンライン 約2か月 少人数制 両立支援 ボランティア PC貸出あり 就職活動

“りぼら”のキャリアカウンセラーは、両立支援と就労の専門家集団です。
あなたらしさを見出し、そこから多様な選択肢や可能性を広げるサポートをいたします。

りぼら基本プログラム

- 個別キャリアカウンセリング 最大3回・1対1
 - キャリアセミナー 4回・各回2時間半・6名以内の少人数制
 - ボランティアしごと体験 最大5日間*1
- (就職活動準備セミナー) 1回・希望者のみ

*1 体調や都合により時間や日数は調整できます。

*2 りぼら基本プログラム修了後の、キャリアカウンセリングなどのフォローは有料です。

無料

まずは
りぼら会員登録
こちらから



りぼらイメージキャラクター

これからは…

自分らしく生きる・自分らしく働く！ “りぼら”で最初の一步を踏み出しませんか？

りぼら基本プログラムの3つの柱



就労の専門家に話すことで自分の考えが整理され、大切にしたいことが明確になります。準備するとしないとでは大違い！一緒に作戦を立てましょう。

がんになった後の働くってどんな感じ？企業側は本当のところどう思っているの？先輩サバイバーや企業の話聞いてみましょう。

実際に復職前後のシミュレーションをしてみよう！やってみることで対応策が見え、復職後に向けたイメージが具体的にになります。

がん治療が一段落するころ、こんな不安はありませんか？

- 以前と同じように働けるのだろうか？
- どのタイミングで仕事に戻れるのか？
- どうやって周囲に伝えよう？



へえ～。この人も手術後に体力が落ちて通勤が不安なんだ…。

私も同じですよ。

あなたの経験を言葉にしてみませんか？ そこには「あなたらしさ」がギュッと詰まっています。

カウンセラー自身にも、がんサバイバーが多いのが、りぼらの特徴です。

*「りぼら」は、公益財団法人日本対がん協会による休眠預金を活用した「がん患者支援の助成事業」に採択されたプロジェクトです。

休眠預金活用事業とは、休眠預金等活用法に基づき、休眠預金を活用して、行政が対応することが困難な社会の諸課題の解決を目指す事業です。

【休眠預金指定活用団体】一般財団法人 日本民間公益活動連携機構(JANPIA)

【資金分配団体】公益財団法人日本対がん協会

【後援】がんサバイバー・クラブ

【実行団体】特定非営利活動法人日本キャリア開発協会(JCDA)

協力企業様 募集中

両立支援を推進したいと考えている企業の皆様へ

りぼらのしごと体験を通して、両立支援を実際に行ってみませんか？
両立支援推進のきっかけとして是非ご利用ください。
ご連絡をお待ちしております！

まずは
りぼら会員登録
こちらから

連絡先: 日本キャリア開発協会 両立支援担当 03-6661-6221(代表) ✉ ribora@j-cda.jp



希望と共に生きる
がんサバイバー・クラブ
https://www.gsclub.jp



キャリアコンサルタントによる 両立支援の可能性

～私たちはすべての人の「働き方」を支援します～

■はじめに

日本は我が国の構造的な問題である少子高齢化への挑戦として、「一億総活躍社会」に向けたプランの策定に取り組んでいます。とりわけ、「働き方改革」では9つのテーマについて重点的に取り組んでいます。成熟した社会において、多様な事情を抱えながらも働き続けられるよう、国民一人ひとりの「自立」や「生きがい」が持続可能な発展につながるという背景のもと、国家資格となったのがキャリアコンサルタントです。私たちキャリアコンサルタントは、すべての人が社会の一員として主体的・自律的に活躍していくために、この「働き方」(=いかに働くか・いかに生きるか)を支援する専門家です。

中でも、がん等の大きな病気は、人が自分の「働き方」を考える大きな転機のひとつです。突然、がんと診断された時、人生初めてのことに大きなショックを受け、自信を失い、これまで培ってきたものがすべて崩れていくような気持ちになるかもしれません。そんな時、治療を中心とした体のケアと同時に、心の痛みや大きな揺らぎを分かち合いながら、今後の生き方・働き方を一緒に考える伴走者が必要ではないでしょうか。人には誰にでも大切にしたいプライドや「自分らしさ」があります。想定外の心身の変化に直面し、受け入れがたい経験との葛藤やもやもやした思いの中にある相談者が、自分の人生を尊重し、納得できる選択ができるよう私たちキャリアコンサルタントは、再出発の「準備」とその後の働き方を支援します。相談者のこれまでの経験と「自分らしさ」を尊重しつつ、労働市場における情報やネットワークを活かし、関連機関や行政などと連携しながら、働く人の視点に立って個人と環境（職場や家庭など）をつなぐ橋渡しをしてまいります。

【参考：「働き方改革実行計画」の9つのテーマ】

1. 非正規雇用の処遇改善
2. 賃金引き上げと労働生産性向上
3. 長時間労働の是正
4. 柔軟な働き方がしやすい環境整備
5. 病気の治療、子育て・介護等と仕事の両立、障害者就労の推進
6. 外国人材の受入れ
7. 女性・若者が活躍しやすい環境整備
8. 雇用吸収力の高い産業への転職・再就職支援、人材育成、格差を固定化させない教育の充実
9. 高齢者の就業促進

■目次

1. キャリアコンサルタントの仕事とは
2. 両立支援のキャリアコンサルティングを受けるには
3. キャリアの考え方と両立支援の実際の事例
～診断時、治療中、復帰時、復帰後の4ケース～

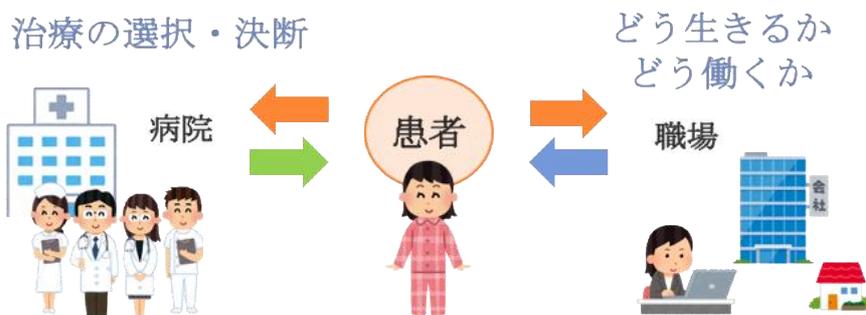
<巻末> 国家資格キャリアコンサルタント制度について

キャリアコンサルタントの探し方

キャリアコンサルタント登録者数

病気になる後も働き続けられるようサポート
今後の働き方を支援する専門家

「いのち」と「しごと」



■この冊子の使い方

本冊子は、特定非営利活動法人日本キャリア開発協会（JCDA）と特定非営利活動法人 キャリアコンサルティング協議会（CCC）が、仕事と治療の両立支援を行っているキャリアコンサルタントからヒアリングをして作成いたしました。尚、本冊子では、「両立支援」について、主に「仕事と治療の両立」を中心にまとめましたが、本来は「仕事と育児」「仕事と介護」なども含め、「働き方」にまつわるすべての領域を扱います。本冊子がキャリアコンサルタントのみならず、働き方について悩んでいる方、それを支援している企業や団体のお役に立てれば幸いです。（協力者関係者：JCDA がん等の有病者へのキャリア支援～仕事と治療の両立～研究会 砂川未夏氏、中村直也氏、服部文氏）

1. キャリアコンサルタントの仕事

キャリアコンサルタントは、これまでの民間資格から2016年度に国家資格となりました。

キャリアコンサルタントは、「今後の働き方を支援する～個人と組織をつなぐ～」専門家です。主に「就職支援」、「就労支援」、「能力開発」、「職業人生の(再)設計」などを担い、変化する社会や環境に適應できるように個人の自立を促し、組織(社会)の中で活躍し続けられるよう支援しています。キャリアコンサルタントは、ハローワークなどの行政、人材紹介や人材派遣、大学や専門学校などでの就労・就職支援のほか、企業の人事部門やNPOなどの非営利組織など、様々な現場で活動しています。

「仕事と治療の両立」においてキャリアコンサルタントが支援する主な就労・就職の場面としては、① 今の職場で継続して働くことに不安を感じ、今後の仕事について考えたい時、② やむを得ず離職し、これから仕事を探したい時、が中心になります。

① 今後の仕事について考えたい時・・・就業継続、治療と仕事の両立

治療と仕事の両立支援において、働けるのに自ら辞めてしまう依願退職が問題になっています。これは、突然の病気という初めての経験から病気に関する知識もなく、会社へ迷惑をかける前に早期に辞めてしまうのです。また、治療中においては、手術や化学療法の副作用による体の変化に直面し、復帰のタイミングに悩んだり、以前と同じように働けないのではと不安を感じ、悩むことがあります。さらに復帰しても体力が落ち、思うように働けず職場との関係が悪化して働き続けられる自信をなくすこともあり、職場にも家族にも相談できず辞めてしまうこともあります。

両立支援における支援のタイミングには、治療開始前、治療中、仕事復帰時、仕事復帰後とありますが、とりわけ、この「治療開始前」の離職を防ぐことが最重要課題です。そのため、医療機関で診断を受けた直後の早期の段階からキャリアコンサルタントの支援が必要です。これまでの経験や能力を職場で活かせるよう働きかけることで、今後の治療計画を踏まえた先の見通しを持って組織との話し合いに臨めます。

さらに、キャリアコンサルタントは、個人への支援だけでなく、職場に対しても、採用や定着支援、働く人の意欲や能力開発に関する施策にも携わっています。「病と共に働く」ことへの正しい理解を促す従業員への教育、病気になった従業員への適正な配慮や業

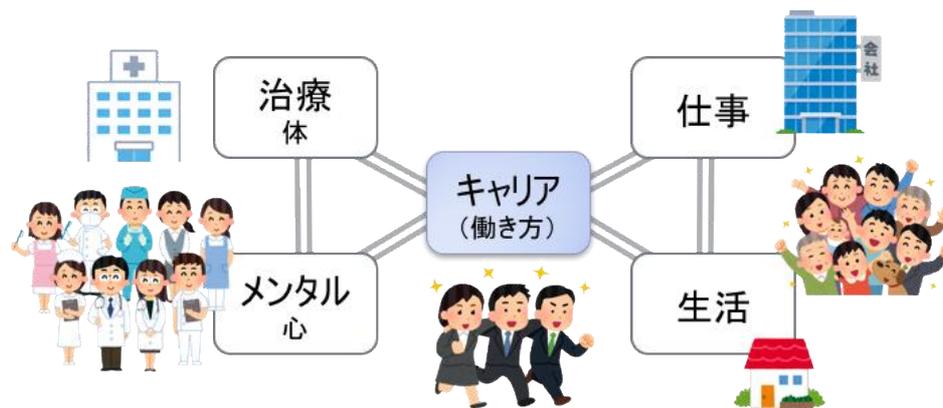
務の個別調整などへも働きかけることで、長年育ててきた人材を手放すことなく継続して雇用することが可能になります。

② これから仕事を探したい時・・・就職や転職、再就職

働く意欲と能力があっても治療が長期に渡る、重度の副作用が出る等で就労継続が困難であることから離職せざるを得ない場合もあります。また、復職したものの自分の価値観が変わり、新たな職業人生に向けて転職を希望する場合もあります。また、10～20代の若年者は、職業経験が少ないことから病気を伴うことで、就職に踏み出しづらいことや転職を繰り返すこともあります。そうした方々へ就職・再就職に向けて円滑に進められるよう支援します。

それは、単なる求人紹介にとどまらず、就職後も継続的かつ主体的に働き続けられるよう働きかけることが重要です。そのため、キャリアコンサルタントは、自分に適した職業選択に向け自己理解や職業理解を深め、「働く」ことへの動機づけや今後の職業人生の設計図を描いて自分のありたい姿を明確にしていきます。さらに、環境へ適応しやすくなるよう周囲との関係性構築に向けたコミュニケーション力を高め、自分の力で「働く」ことを継続できるよう個別相談ならびにキャリアセミナーを実施しています。また、書類添削や面接対策など就職活動の実践に向けた各種準備サポートや望む就職に必要な職業能力の訓練など、仕事を探す段階や状況に応じて支援しています。

就労・就職の場面で大切なのは、個人の職業人生の連続性です。復職や求人紹介という一時点での支援を超えて、流動的かつ変化する労働市場において、一人ひとりが職業人生の舵を自分でとることができるよう、①の「今後の仕事について考えたい時（継続就労の支援）」と②の「これから仕事を探したい時（新規の就職活動の支援）」の相互作用が求められています。医療技術が進歩した今、キャリアコンサルタントの支援によって、病気になっても働く意欲も能力もある人が、個々の状況に応じた働き方ができるようになれば、健全に労働力や経済が循環する社会を作り出すことにつながります。



2. 両立支援のキャリアコンサルティングを受けるには

1) キャリアコンサルタントが提供できること

働く人の視点に立った働き方を実現するために、キャリアコンサルタントは、この両立支援においても個人と職場（組織）の双方への支援が可能です。

○ 患者本人向け

- 個人向けキャリアコンサルティング
- 集団向けキャリアセミナー

○ 企業向け

- 啓発セミナー&情報提供
- 職場内調整などの個別相談
- 組織内キャリアコンサルティング（セルフ・キャリアドック制度導入）

○ 医療機関向け

- 啓発セミナー&情報提供
- 医療従事者向けに定着支援等のキャリアコンサルティング

近年、企業を取り巻く環境変化にともない、持続的な発展と成長のために多様な従業員の働き方を尊重しながら、職業能力やモチベーションを高め、生産性を向上させることを目的とした人材育成が重要になっています。厚生労働省では、新たに人材育成制度を計画的に導入し、継続して人材育成に取り組む事業主を支援する「人材開発支援助成金」が推進されています。その中の1つである「セルフ・キャリアドック」は、人間ドックや健康診断、ストレスチェックのように心身の健康を定期的にチェックするように、仕事・キャ

リアにおいても定期的にチェックする仕組みです。従業員が組織の中でやりがいを持って働き続けられ、自分らしい職業人生（キャリア）を中長期的に築けるよう、個別のキャリアコンサルティングを実施します。これは、従業員の離職予防、女性や高齢者活用など組織の課題に応じてテーマ別にキャリアセミナーや管理職向けセミナーなどの実施や、企業に対して組織改善のためのコンサルティング提案と並行して行っています。

キャリアコンサルタントは、大きな病気になった患者への両立支援を超えて、すべての働く人が働く意欲を持って能力を発揮し、生涯を通じて主体的な職業人生を築いていけるよう「今後の働き方を支援する～個人と組織をつなぐ～」専門家として社会に貢献してまいります。

2) 両立支援のキャリアコンサルティング・サービスを申込む

◆特定非営利活動法人キャリアコンサルティング協議会(CCC)

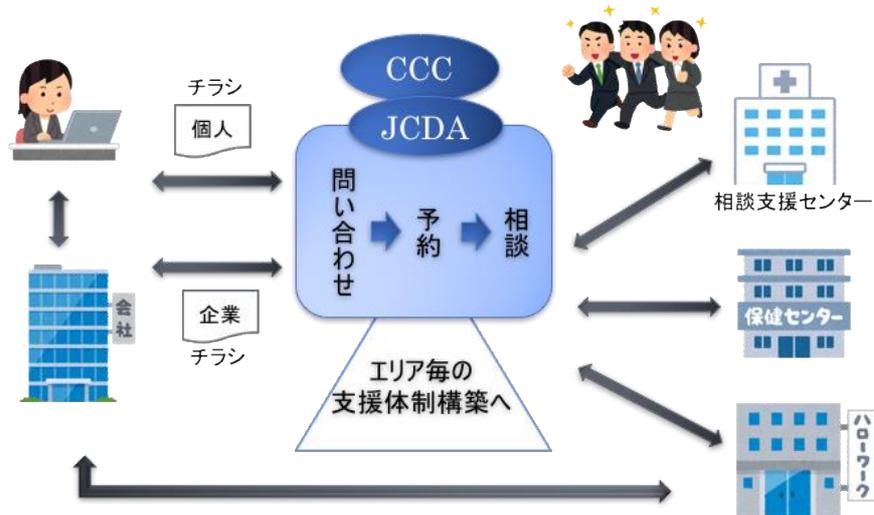
まずはメールにてお問い合わせください：soudan@career-cc.org

当会はキャリアコンサルタント登録機関およびキャリアコンサルティング技能士会の運営母体です。国家資格保有者や、熟練レベルに位置づけられているキャリアコンサルティング技能士にお繋ぎします。

◆特定非営利活動法人日本キャリア開発協会(JCDA)

JCDA では 2017 年 10 月から両立支援の経験が豊富なキャリアコンサルタントによる両立支援専門のキャリアコンサルティングのサービスを提供しています。サービス内容は、1 回 30 分の電話による無料相談です。

JCDA のホームページ (<https://www.j-cda.jp/hatarakikata/index.php>) にアクセスをしてお申込みください。（HP からの予約申込制）



早期の段階から支援することで離職予防に向けた体制が求められています。突然の大きな病気に直面した相談者への就労・就職支援において、今後もこの両立支援の問題に詳しいキャリアコンサルタントの拡充とともに、多様な分野で活躍するキャリアコンサルタント間のネットワークの活用のみならず、医師、看護師、ソーシャルワーカーなどの医療従事者の方や社会保険労務士、産業カウンセラーなどの専門家の方々と共に地域の特性に合わせて連携を図ってまいります。

3. キャリアの考え方と両立支援の実際の事例

～

診断時、治療中、復帰時、復帰後の4ケース ～

キャリア (career) は、ラテン語の「車道、轍 (わだち)」を起源とします。そこから、人がたどる行路やその足跡、経歴、遍歴なども意味するようになりました。自分が歩んできた人生の長い道のりを振り返ると、それまでの自分の馬車が刻みつけてきた轍が残され、そこに轍というキャリアができるのです。つまり、その生涯の様々な役割を果たす過程で、自分と向き合い、自分の仕事や人生に意味を見つけ、自らの役割の価値や自分と役割の関係を見いだしていく積み重ねの中で、これからどうしたいのか、どこへ向かいたいのか、展望していくプロセスともいえます。さらに、病気になると「患者」という役割が意図せずして増えます。他の役割とのバランスを考えていくことで治療後も続く人生や仕事をより豊かなものへシフトさせることができます。

以下にキャリアの考え方やがん患者への支援事例、支援のステップを一部紹介します。受け入れられない経験への葛藤や混乱の中、キャリアコンサルタントによる支援によってどのように離職への未然予防に繋がったのか参考にしてください。(事例は、実際に支援した患者本人の同意の元、本人と特定できないよう内容を調整しております。)

1) キャリアの考え方 ～外的キャリア・内的キャリア～

キャリアの考え方には様々あります。その1つに「外的キャリア」「内的キャリア」という考え方があります。「外的キャリア」は、履歴書や職務経歴書に書ける客観的なもの(出身校・勤務先・職務など)です。一方、「内的キャリア」はその人が語らないと見えない主観的なもの(価値観・やりがい・夢など)です。

これからの仕事を考える際に、「どこで何の仕事をするのか」「どのくらいの給料なのか」という「外的キャリア」の側面と、「自分にとって働くことの意味とは何か」「何にやりがいを感じるのか」という「内的キャリア」の側面の両方から支援していきます。突然思いもよらない病気など変化に直面した時、この内的キャリアの部分を明確にすることで、「自分の中にある基準・こだわり」が支えとなり、働き続けるための羅針盤になります。「外的キャリア」、「内的キャリア」を病気に例えるなら、病状が「外的キャリア」、主に医師が対応する課題です。一方「内的キャリア」は、その病気をその方が、どう受け止めているか、「患(わずら)い」の言葉で言い換えることが出来るのではないかと考えます。「病(やまい)」は医師が、「患い」は主にキャリアコンサルタントが対応する課題ですが、双方の連携がとても大切だと言えます。

事例：診断時 Aさん(大腸がん/50代/男性/既婚/子あり)

【相談内容：会社を辞めたいのに辞めさせてくれない】

Aさんは、腸の調子が悪く、病院で検査をしたところ大腸がんと診断されました。これから精密検査を経て治療が始まる予定です。これまで20年以上にわたって技術職として周囲の信頼を得ながらやりがいを持って働き、妻と子供二人を養ってきましたが、Aさんは治療に専念するため、会社を辞めたいと考えています。会社へ何も言わずに辞表を出したところ、人手が足りないということで辞めたいのに辞めさせてくれない。どうすれば辞められるか、相談支援センター経由で相談に来られました。

■キャリアコンサルタントの対応と変化■

最初は、突然のがん告知で驚き落胆し、がんに対するイメージから辞めるしかない、という様子でしたので丁寧に話を伺い、これからの治療や仕事のことなどAさんの今の状況や気持ち、考え等を整理していきました。さらに、会社へがんであることを伝えず、あえて嘘をついて辞めることへのこだわりを受容と共感を持って深く聴いていくことで、Aさん

は「お世話になった会社へ迷惑をかけたくない」、という自分の思いに気づかれました。そこから、今後どうしたいのか明確にしていく過程の中で、Aさんは自分のプライドよりも職場への「義理人情」を大事にしようと決められ、会社へ全て話したところ、職場の上司や同僚から激励され、辞職ではなく休職することを選択されました。現在は、治療を終えて復職し、同じ職場で活躍されています。Aさんにとって何よりも大切にしたい職場への思いという「自分の中の基準・こだわり」が明確になったからこそ、ご自身の選択に自信を持てるようになり、変化が生まれたのです。

2) キャリアとは「仕事を中心とした人生全体」である

また、キャリアのもう1つの考え方として、「ワークキャリア」と「ライフキャリア」があります。「ワークキャリア」は職務・職歴など、職業を中心として考えるキャリアで、「ライフキャリア」は趣味・家庭・地域社会など、人生全体の要素も含むキャリアです。最近では「ワークライフバランス」という考え方も広まってきていますが、キャリアコンサルティングを行うとき、「ワークキャリア」と「ライフキャリア」の2つを統合させ、キャリアを“仕事を中心とした人生全体”と捉えます。どのような転機を迎えようとも、個人が自分の軸を大切にしつつ、全体のバランスを考えて納得した人生を歩めるよう支援します。

事例：治療中 Bさん（乳がん/30代/女性/既婚/子なし）

【相談内容：復帰に向けて今後の仕事をどうしようか迷っている】

Bさんは、健康診断で乳がんが見つかりました。手術を終えてこれから抗がん剤治療が始まる前に患者会経由で相談に来られました。これまでシステムエンジニアとして取引先へ出向し、システム開発に携わっていました。最近、マネージャーとなり、トラブル対応の管理から後輩育成まで担い、残業も多くハードな日々を送ってきました。そのため、今後の治療で体力が落ちることを考えると、復職後も前のように働くことは難しいと感じていました。だからといって、これまでの仕事への自負心もあり、本社の内勤エンジニアへの異動もどうなんだろう、とこれからの仕事について迷っていました。そのため、復職後が今から心配とのことでした。

■ キャリアコンサルタントの対応と変化 ■

Bさんの治療や状況、今の気持ちや仕事や生活への思いや考え、希望を丁寧に伺いながら話を整理していきました。今後の体調やプライベートのことを考えるとこれまでの働き方で

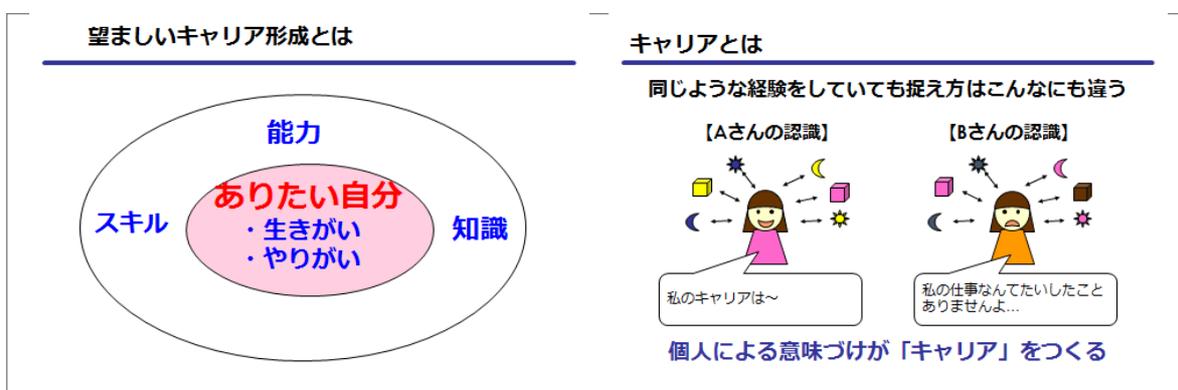
は難しく、新たな働き方を模索したいが、大きな会社ではないので自分のわがままになることを懸念していました。一方で、仕事を辞めて家庭に入った方がいいのではと周囲から言われているが、Bさんは今の仕事で「技術を活かすことで今の会社に貢献したい」という考えを明確にしていきました。心身と折り合いをつけた働き方を実現するために会社へ働きかけることを決め、そして、今後の仕事や家庭生活の柔軟なプランを検証して、休職期間を有意義に過ごされました。現在は、本社へ異動し、配慮を得ながら内勤エンジニアとして活躍しています。キャリアコンサルタントとのやり取りで会社へ貢献したいというご自身の思いを再確認することで、Bさんはあらためて生活全体のバランスを考えることができるようになったのです。

3) ありたい自分

人は、自分の人生を「このように歩んで行きたい」という思いを持っています。その思いは明確に言葉に出来ないかもしれませんが、必ずみんな持っています。その思いを「ありたい自分」というならば、人は皆「ありたい自分」に支えられて、紆余曲折を経ながらも人生を歩み、キャリアを形成していきます。就職、昇進、リストラ、転職、結婚、出産、介護、病気など人生における様々な転機に遭遇することがあります。そうした状況下における早急な対処も大切ですが、キャリアコンサルティングでは、今後も働き続けることができるよう自分の力で選択・決断し、次の行動を起こす支えになる「ありたい自分」を明確にすることにも注力します。それらは、否定的な出来事も肯定的な意味づけに変容させたり、これまで培ってきた経験や自分の行動に意味とやりがいを感じたりする原動力です。(図1) 大きな病気の治療という人生の岐路だからこそ、キャリアコンサルタントと共に「ありたい自分」を考えることで、自らの支えとなるものを再確認することが大切です。

(図1)

(図2)



事例：復帰時

Cさん (大腸がん/40代/男性/独身)

【相談内容：治療で体力が落ち、復帰ではなく仕事を辞めようか悩んでいる】

Cさんは、あるNPO団体のチラシを見て相談へ来られました。抗がん剤の治療を終えて、そろそろ職場復帰に向けて調整中の方でした。医師から復職可能と言われたのですが、副作用が予想以上に強く、体力が落ちてしまっていました。病気になる以前は、営業職として精力的に働いていました。職場から早く戻ってくるよう期待されているのですが、元の営業職に戻れるか自信がありません。職場に迷惑をかけてしまうくらいなら、辞めた方が良いでしょう、と思うこともあり、復帰するべきか、辞めるべきか悩んでいました。

■キャリアコンサルタントの対応と変化■

Cさんの現在の体調やこれまでの仕事を丁寧に伺いながら、副作用により何がどのようにシンドイのか、今できることやできないことを一緒に考えていきました。今後の働き方を考えていく中で、Cさんが「今の会社に愛着がある」こと、そして多くの商品知識やこれまでの経験から培われたスキルが「他の部署でも活かせる」ことに気づかれていきました。自分の体調とのバランスを保ちながら、会社で活躍の方向性を見出したCさんは復帰を決め、すぐに異動に向けて会社の誰へどのように伝えてくるとよいか選択し行動に移されました。現在は、仕事へのやりがいを見失わずに会社の期待に応えられるよう、営業部から販売促進部へ異動され、さらに、体調を配慮してもらい車通勤の許可を得て、継続して活躍しています。Cさんの中で「ありたい自分」が見えてきたことが支えとなり、復帰にあたってのエネルギーとなりました。

4) キャリアは個別性のあるもの

ここまでの事例のように、キャリアは、これまで（過去）—現在—これから（未来）といった「ありたい自分」によって培われて来た連続性により、生涯にわたって創られていきます。そのため、短期的な視点だけでなく、中長期的視点に立って考えることで、過去を振り返り、今どうしたいか考え、自分の中にある基準をもってこれからの未来をイメージし、現実味のある具体的な行動を促すことも可能です。また、本人の望むキャリア形成に向けた行動を促す時に、キャリアコンサルタントは相談者の生涯を背景とした「今ここ」の個別性・具体的な捉え方に焦点を当てていきます。（図2）がん種やステージなどが同じであっても相談者一人ひとりの病気や生活、仕事に対する捉え方は様々です。例えば、ある人は、がんを「ありえない！なぜ私ががん？」と捉える一方で、別の人は「がんが自分に無理をしていたことを教えてくれた」と捉えることがあります。どちらが良い悪いではなく、個々人の捉え方（さらには意味づけ）や役割認識が異なることにより、その後の行動、さらには職業人生も変わっていくのです。

復帰後の事例： Dさん（子宮頸がん/女性/40代/既婚/子あり）

【相談内容：職場復帰したものの、居場所がない。辞めた方がいいか迷っている】

Dさんは、小さな事務所で経理事務をしています。手術のため約1ヶ月休職し、3週間ほど前に職場に復帰しました。術後の回復も目途がついてきたものの体力がついていきません。周囲に迷惑をかけてしまっており、申し訳ない気持ちでいっぱいになりました。このまま続けるのは無理だと思い退職を考え、辞表を上司に提出しました。驚いた上司から依頼を受け、会社の会議室で相談に乗りました。

■キャリアコンサルタントの対応と変化■

復帰してすぐ元のように働けると思っていたが、思うようにいかず困惑していたため、今の気持ちやこれまでのことをDさんが自由に話せる安心の場を作っていました。Dさんは休職に向け同僚に仕事を引き継ぎ、復帰直後は職場が円滑に回っていることに安堵していました。しかし、予後の体調が思わしくなく「役に立てない」ことから疎外感を感じ、「私が私でなくなってしまった」と自分に失望し、働く意欲を失っていました。治療の状況やこれまでの経験、仕事におけるこだわりや能力を今後どう活かしていくか整理していく中で「専門性を活かす」働き方に至り、その実現に向けて方策を前向きに検討され、会社へ提案されました。辞めてしまうことの方が迷惑をかける、と捉え直し、現在は辞表を取下げ、周囲の配慮を得ながら次のステップを視野に入れながら働いています。

5) キャリアコンサルティングによる効果

がんという病気は、診断された瞬間からまるで生きる世界が変わってしまうかのように描いていた未来が崩れ去ります。いくら会社の制度や配慮があっても、本人が自信をなくしては本来の力を発揮できません。その後も続くこれからの職業人生に向けて早まった決断をする前に、一度立ち止まって未来に向けて新たに再設計していくプロセスを経ることが大切です。4つの事例やキャリアの考え方を踏まえて、第三者の専門家によるキャリアコンサルティングの効果をまとめると以下になります。

■現状やこれまでの職業人生を客観的に吟味できる（自己理解・環境理解）

キャリアコンサルタントによる受容と共感を持って作られる安心安全の場で、事実の整理だけでなく相談者本人の支えとなる自分の内面と丁寧に向き合うことができます。そしてキャリアコンサルタントと共に現在の治療や仕事といった状況やこれまでの職業人生全体を振り返ることで、自分の経験や能力、さらには本当の思いや考え、価値観等を価値あ

るものとして尊重することができます。その過程において、「相談者本人が自分自身と周囲や環境をどう捉えているか」、徐々に客観的に吟味できるようになります。

■納得のいく選択や意思決定に向けて「受け入れられない経験」に対処できる（自己探索）

信頼できる他者であるキャリアコンサルタントに、相談者の心身の変化も含めた「受け入れられない経験」や支えとなるものが少しずつ共有され、折り合いをつけていく新たな捉え方や意味づけ、あり方が生まれていきます。また、これまでの経験や培ってきた能力をどのように活かしていくことができるのか考えやすくなります。この相談者本人の内面を深く見ていく過程で、守りたいこだわりや働きがい・やりがいから相談者の人生にある連続性や継続性が見え、「ありたい自分」が立ち現れていく過程で自分への信頼を取り戻していきます。

■具体的な目標設定・方策から主体的に環境(家庭や職場など)へ働きかけることができる (キャリアの再構築)

相談者本人が自分自身と周囲や環境への理解を深められると、固定的な考えや捉え方を変容させていくことができ、これからの未来に向けて、病気と共にどう働くか、どうしていきたいのかについて、今後の方向性を吟味しやすくなります。吟味する過程において、より具体的な目標や方策が設定できます。そして、誰に何をどのように伝え、どうすればよいかイメージができるようになることで、相談者本人が納得して選択や決断をしやすくなります。さらに、相談者本人による職場への主体的な働きかけにより、変化した体調や環境に調整を行うことでスムーズな復帰ができるようになります。また、キャリアカウンセリング理論を応用した情報提供や助言も合わせて行うことで、職業生活だけでなく、家庭生活も含めたこれからの人生全体において前向きに備えることができます。

このように、キャリアコンサルティングは、働く人の視点に立って、個人のこれまでの経験や能力を活かし、働きがいを持って仕事を続けることができ、それは組織（会社）にとっても豊富なノウハウを持った人材を手放すことなく、中長期的な視点に立った個人と組織の成長と発展にも着実につながります。

<巻末> 国家資格キャリアコンサルタント制度について

平成 28 年 4 月より、職業選択や能力開発に関する相談・助言を行う専門家として「キャリアコンサルタント」が職業能力開発促進法に規定されました。キャリアコンサルタン

トは登録制（5年の更新）の名称独占資格とされ、守秘義務・信用失墜行為の禁止義務が課されています。キャリアコンサルタントになるためには、キャリアコンサルタント試験に合格等の上、キャリアコンサルタント名簿に登録することが必要になります。名称独占資格であるため、登録されていない方は「キャリアコンサルタント」を名乗ることはできませんが、キャリア支援の現場では、キャリアコンサルタント以外にもキャリアコンサルティング技能士、民間資格保有者など、キャリア支援に必要な専門知識とスキルを学び、民間資格試験を経てその専門性と能力が証明されている方が多く活躍しています。

【キャリアコンサルタントに関するお問い合わせ】

◆特定非営利活動法人キャリアコンサルティング協議会（CCC）

<https://www.career-cc.org/>

◆特定非営利活動法人日本キャリア開発協会（JCDA）

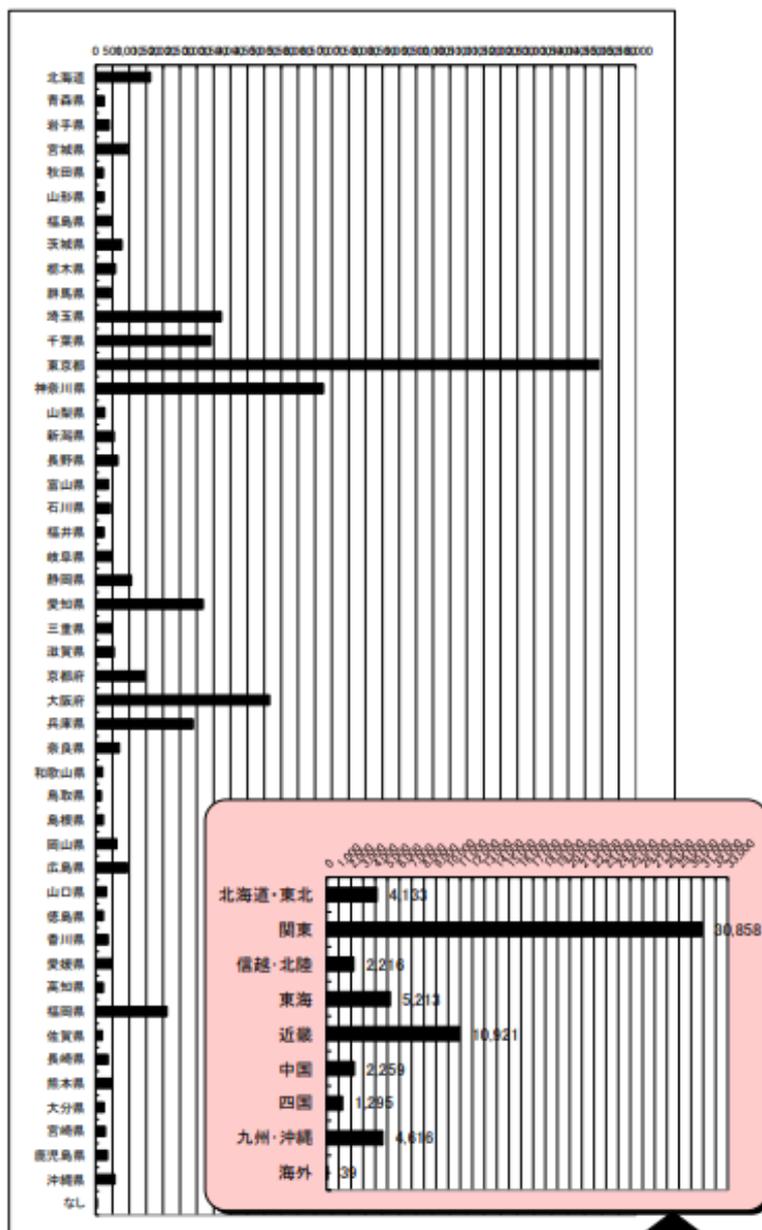
<https://www.j-cda.jp/>

キャリアコンサルタント登録者数

令和3年5月末日現在

(単位:人)

ブロック	都道府県名	計
北海道・東北 (4,133人)	北海道	1,623
	青森県	252
	岩手県	404
	宮城県	954
	秋田県	228
	山形県	242
	福島県	430
関東 (30,858人)	茨城県	779
	栃木県	583
	群馬県	430
	埼玉県	3,723
	千葉県	3,416
	東京都	14,915
	神奈川県	6,747
	山梨県	265
信越・北陸 (2,216人)	新潟県	535
	長野県	650
	富山県	367
	石川県	421
	福井県	243
東海 (5,213人)	岐阜県	499
	静岡県	1,055
	愛知県	3,179
	三重県	480
近畿 (10,921人)	滋賀県	537
	京都府	1,452
	大阪府	5,150
	兵庫県	2,880
	奈良県	697
	和歌山県	205
中国 (2,259人)	鳥取県	165
	島根県	226
	岡山県	621
	広島県	931
	山口県	316
	徳島県	226
四国 (1,295人)	香川県	360
	愛媛県	483
	高知県	226
	福岡県	2,113
九州・沖縄 (4,616人)	佐賀県	198
	長崎県	361
	熊本県	497
	大分県	245
	宮崎県	283
	鹿児島県	351
	沖縄県	568
海外	なし	39
総数		61,550



ブロック	計	%
北海道・東北	4,133	6.7
関東	30,858	50.1
信越・北陸	2,216	3.6
東海	5,213	8.5
近畿	10,921	17.7
中国	2,259	3.7
四国	1,295	2.1
九州・沖縄	4,616	7.5
海外	39	0.1
総数	61,550	100.0

(注)上記の数値は、国のキャリアコンサルタント名簿に登録済のキャリアコンサルタントの都道府県別の人数です。