

病気になってもならなくても 従業員が安心して働き続けるためにできること ～がん経験者の視点から～

2018年2月14日

日本キャリア開発協会
(仕事と治療の両立支援推進プロジェクト)
キャンサー・キャリア
キャリアコンサルタント

砂川 未夏



1. **働くがんサバイバー経験**

2. 治療と職業生活両立支援のポイント

砂川 未夏（すなかわ みか）

- ・治療と仕事の両立

29歳：悪性リンパ腫（ホジキン）：半年間の休職後に職場復帰

39歳：乳がん（トリプルネガティブ）：手術時に1週間休み、
通院で抗がん剤治療をしながら働く。現在、経過観察中

- ・職業： 会社員 → キャリアコンサルタント

企業、行政、学校にて就職・就労支援や人材育成を担う
ライフワークとして働く患者の就労支援に携わる

国家資格のキャリアコンサルタントは、今後の働き方を支援する専門家です。
「個人の力を組織の力へ」をモットーに個人と組織をつなぐ橋渡しをしています。
大病という大きな転機をむかえた働く患者が、その後の職業人生が納得のいく
充実したものとなるよう伴奏者として、組織へ継続して貢献できるよう再出発を
応援しています。

まさか、私が!?
どうしよう...

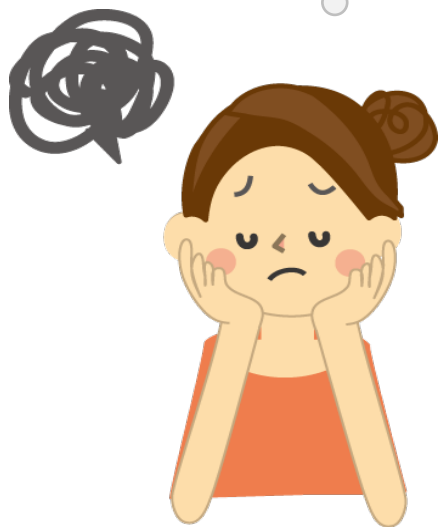
1. 経験



2. 情報



3. 気持ち



検査・診断
約1～2ヶ月

- ・初めての様々な精密検査
- ・生検手術(入院)→診断

治療
1ヶ月～

経過観察
5～10年

なぜ、私が？

会社にどう
伝える？

あなたはがんです

治療に専念してください。
治療後は、働けますよ。

聞いたこともない病名！？
これからどうなってしまう？
周囲に迷惑かけたくない・・・
誰にどこまで言えばいい？



検査・診断
約1ヶ月

治療
1週間～
数か月

経過観察
5～10年

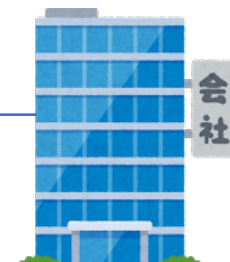


「待っているよ」

✓ 短期間に複数の選択と決断

- ・ 病院や治療方法の決定
- ・ 治療スケジュールの決定
- ・ 治療に向けた仕事の調整

- ・ 上司へ状況と見通しを報告・相談・調整
- ・ 就業規則の確認、休職手続きなど
- ・ 同僚へ業務の引き継ぎ



検査・診断
約1～2ヶ月

治療
1ヶ月～

経過観察
5～10年



どんどん体が変わっていく
働けるの？無理かも・・・
戻っても、迷惑かける！？

「体調はどうか？
治療があなたの仕事ですよ」

「復帰に向けての配慮や
復帰のタイミングを相談しましょう」



- ・上司とマメに連絡し、状況を報告
- ・上司から会社の近況を把握する
- ・治療終了後、作戦会議をして復職の準備へ



✓ 体調や通院状況に応じて仕事の調整や配慮

検査・診断

治療が終わったけど
体力が戻らない。
大丈夫かな・・・！？

治療 1ヶ月～

経過観察 5～10年



治療を終え、副作用があるものの
元の生活に戻り、職場復帰！

- ✓ 治療終了後、体力が戻るまで時間を要する
- ✓ 治療終了≠完治、長く付き合う病気

「先週と比べて体調はどう？」

「次は〇〇の方向でやってみましょう」



- ・上司と定期的に面談して調整
- ・できること、できないことを共有し配慮
- ・心身の変化や傾向の把握や確認を促す

職場の協力を得ながら段階的に通常勤務へ

検査・診断
約1～2ヶ月

治療
1ヶ月～

経過観察
5～10年

とりあえず、働けていましたが...



副作用や後遺症が続いて
元のように働けない...
周りから取り残された感じがする
このまま期待に応えられなかったら
申し訳ない...

焦燥感...

絶望感...

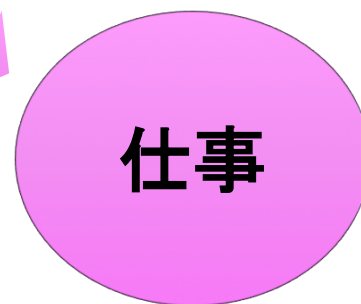
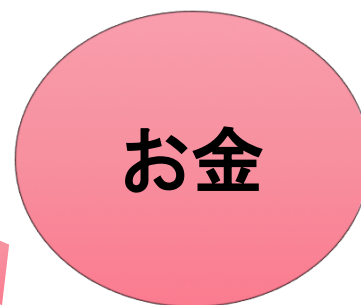
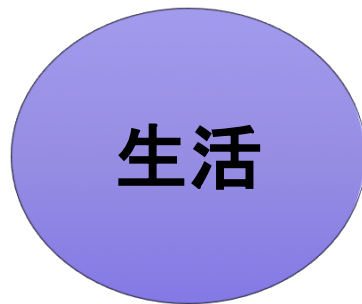
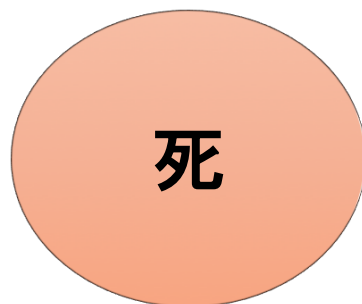
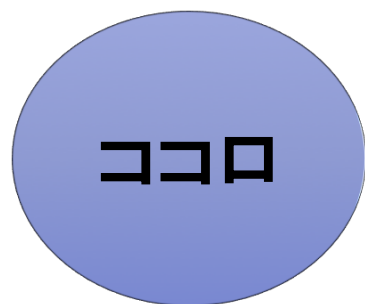
自信喪失...

無価値観へ

働く世代が病気になると...

その後の人生に影響

自分を知る



制度を知る

選択肢 & 可能性を知る

周囲への理解

「Tシャツ着替えCM(NTTドコモ)」を見ましたか？

For Ones 世界はひとりの複数形でできている
あなたという「ひとり」は、いくつもの人生でできている
その全てが、あなたを誰よりもあなたらしくする



治療と仕事を両立する上で直面する課題や困難

1)「経済的な問題」

治療費が高い、収入が減少するなど

2)「働き方の問題」

治療の見通しが立たない

体調や治療の状況に応じた柔軟な勤務が難しいなど

3)「相談先の問題」

誰に相談すればよいか分からなかったなど

4)「職場の理解・風土の問題」

職場の理解・協力が得られないなど



※出典：東京都福祉保健局「がんに罹患した従業員の治療と仕事の両立支援ハンドブック」（平成27年3月）

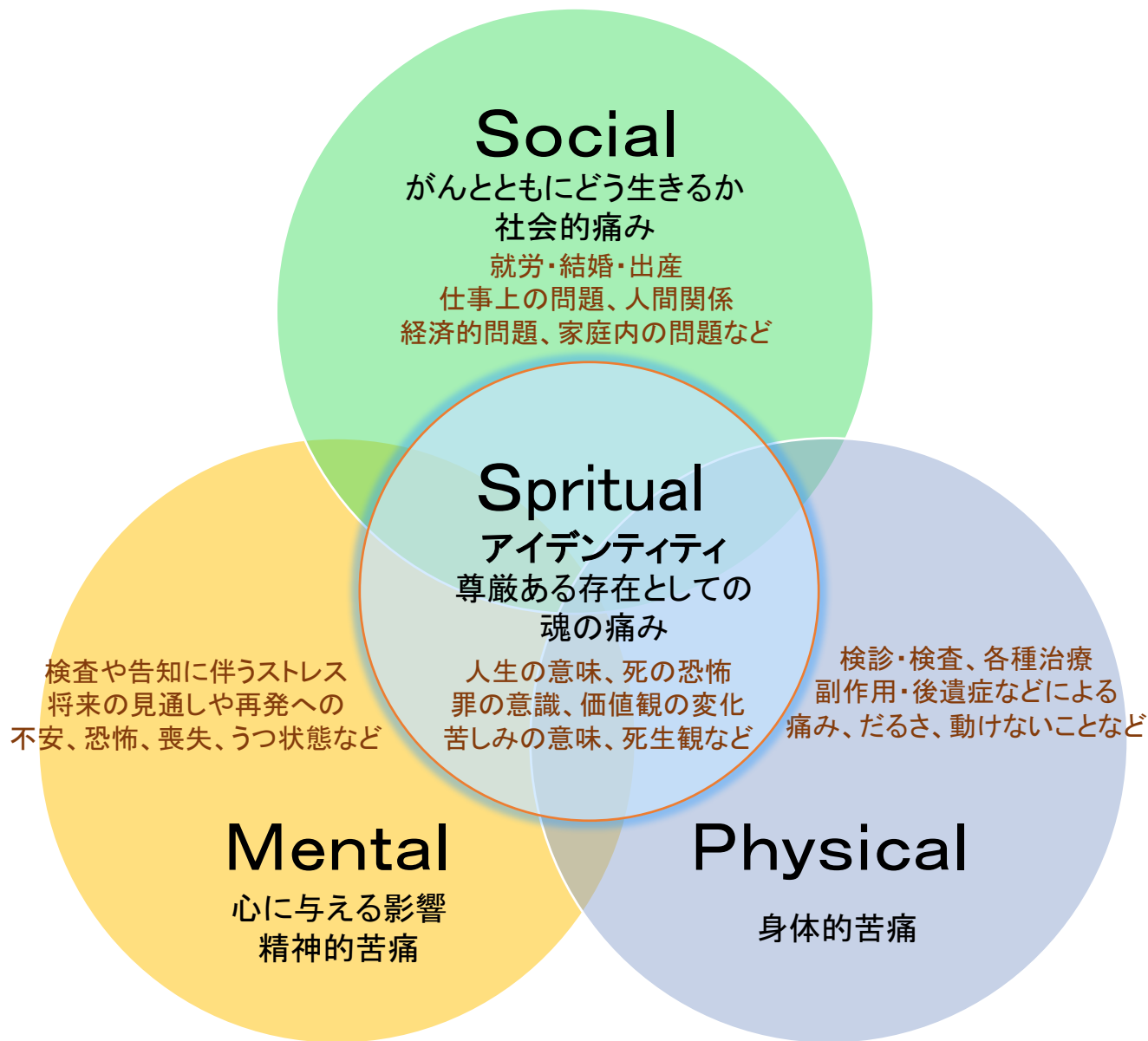
がんになって仕事を辞めた理由(133名)

- ✓ 職場の雰囲気や人間関係(23名)
- ✓ 治療に専念しなくてはという思い込み(18名)
- ✓ 他者からの助言や勧め(7名)
- ✓ 非正規雇用など制度上の問題(13名)
- ✓ 別の仕事や生活にチャレンジ(30名)
- ✓ 物理的・体力的に継続が困難(25名)
- ✓ その他: 定年退職、会社倒産、転居など(17名)



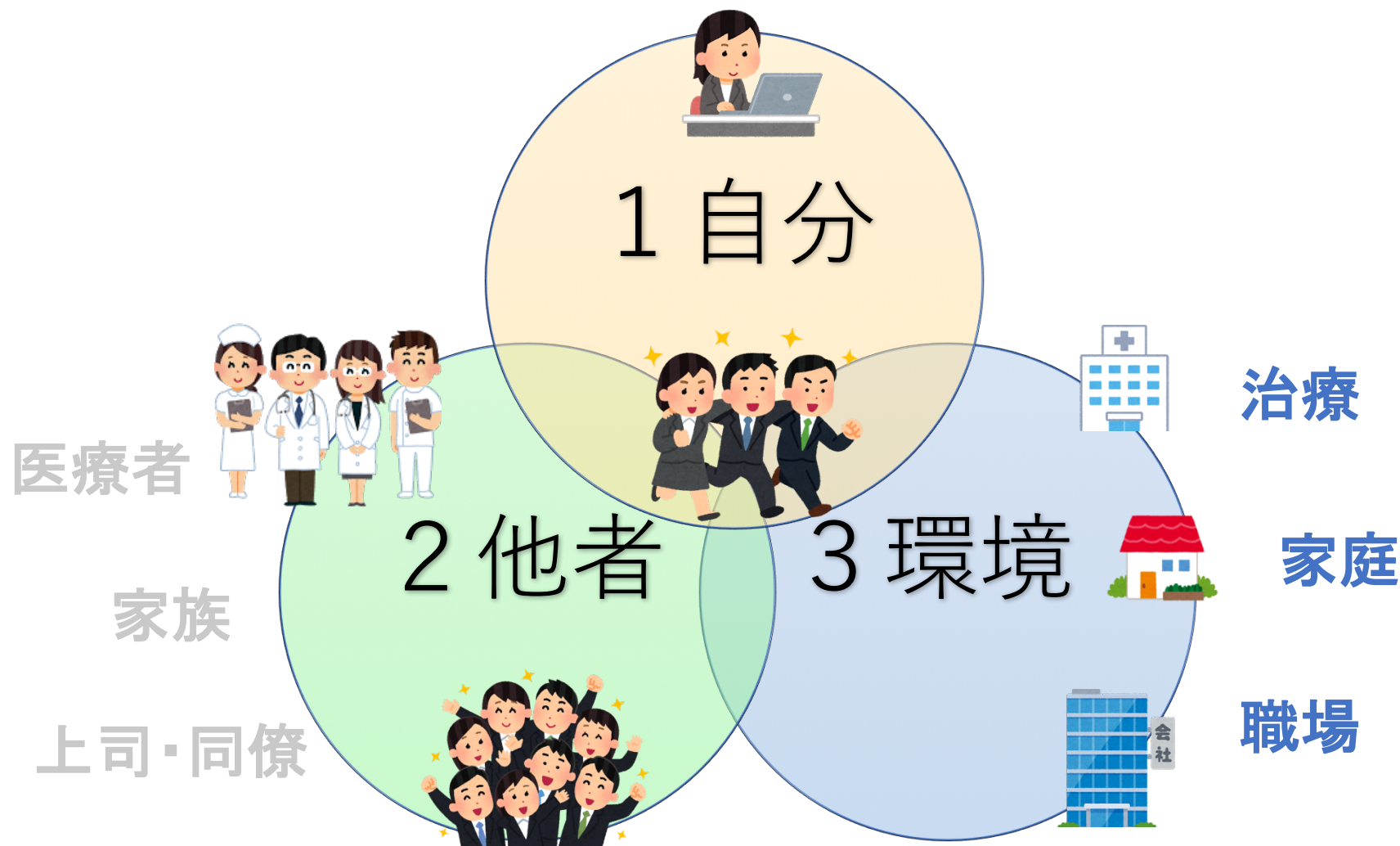
※出典: 一般社団法人仕事と治療の両立支援ネット〜ブリッジ〜「がん罹患に伴う離職状況の調査」(平成27年)

がん患者が直面する4つの痛み

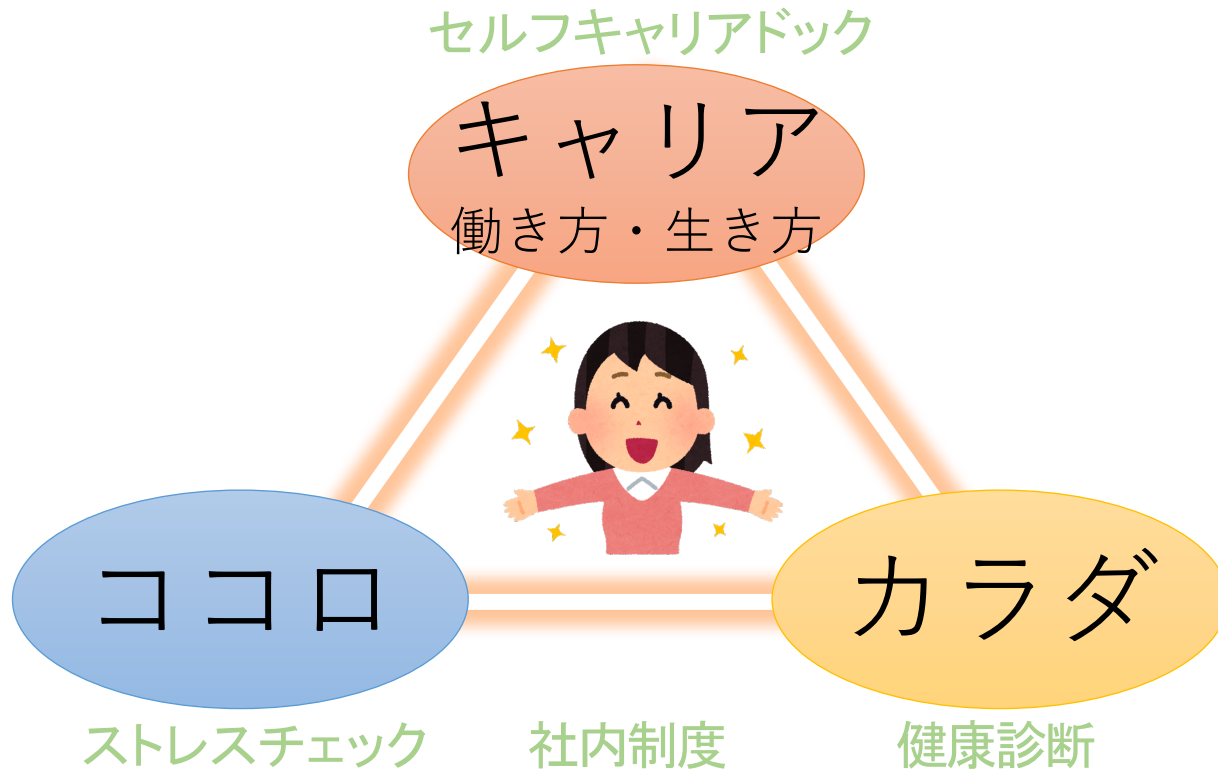


1. 働くがんサバイバーの経験
2. 治療と職業生活の両立支援のポイント

患者・従業員の新たな職業人生の再出発 のための3つのバランス



ポイント1: 偏見ではなく、正しい知識を持ち 定期的に3つの視点からセルフチェックする



**がんと共に人生は続きます！
早期発見・早期治療の「予防」が大切です**

管理者と人事担当者の対応の流れ



検査・診断
約1～2ヶ月

治療
1ヶ月～

経過観察
5～10年

＜上司である管理者＞

患者本人もしくは家族と面談

治療に向けた確認＆調整

業務引き継ぎフォロー

部署内の調整

代替者への業務フォロー

部署内への理解促進

職場復帰に向けたプログラム策定

患者本人と面談

職場復帰後の業務フォロー

定期的な面談

通常業務へ

＜人事労務担当者＞

状況の確認＆調整

各種社内制度の手続き

労務上の手続き

状況確認＆調整

労務上の手続き

状況確認＆調整

見直し・調整



ポイント2: 個人の力を組織の力へ

「患者力」
を育てる

患者本人を孤立させない！
自分の状態を知って職場へ具体的に伝える

周囲を
巻き込む

管理者を孤立させない！
職場内の協力体制を整える

社外資源
の活用

専門家をフル活用！
情報入手して適切な対応へ



相談しやすい職場環境作りのために
密なコミュニケーションが大切



話しやすい環境づくり & 適切な場へつなぐ



どうしたら働けるか共に考える



1) 患者力を育てる

普段通りに接する

観察 & 声かけ

定期的な面談

業務の状況の可視化

病気を知る・状況理解

2) 周囲を巻き込む！

人事/管理者間で相談

部下への働きかけ

産業医等と連携

3) 社外サポートの活用



産業保健支援センター

ハローワーク

がん相談支援センター

日本キャリア開発協会

社会保険労務士会



両立しやすい休暇＆勤務制度

- ✓ 時間単位の年次有給休暇

1時間単位で有給休暇を取得できることで通院がしやすくなる

- ✓ 傷病休暇・病気休暇

取得条件などは事業場の環境に合わせて調整できる

- ✓ 時差出勤制度

身体の負担のかかる時間帯を避けて通勤できる

- ✓ 短時間勤務制度

労働時間を短縮することで治療による心身の負担を軽減できる

- ✓ 在宅勤務(テレワーク)

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できる



情報や方法があっても働くがん患者の心の中はモヤモヤしています

<第1フェーズ>
検査～診断～治療の選択

<第2フェーズ>
治療中

<第3フェーズ>
～経過観察～5年、10年

さまざまな不安や葛藤・・・

治療しながら仕事を
続けられるかなあ・・・

上司は聞いて
くれるかなあ・・・

異動する？
どうしよう・・・
(営業から内勤へ等)

復職したけど
前のようにはいかない
この先大丈夫だろうか・・・

恐れ・・・

まさか、私がガン！？
仕事どうしよう・・・

休職したほうが
いいかなあ・・・

治療中も現職を
続けられるかなあ・・・

副作用がでてきたけど
わかってもらえるかなあ・・・

勤務時間を一定期間
短くできるかなあ・・・

絶望・・・

迷惑かけたくないから
仕事を辞めようかなあ・・・

体力に自信がない
復帰できるのかなあ・・・
残業は無理かも

復帰プランを会社と
交渉できるかなあ・・・

毎月●回の通院を
認めてくれるかなあ・・・



しばらくは治療に
専念した方がいいかなあ・・・

役職、職責の範囲
を変更できる？
どうしようかなあ・・・

休んでしまうと
治療費や生活費が不安・・・

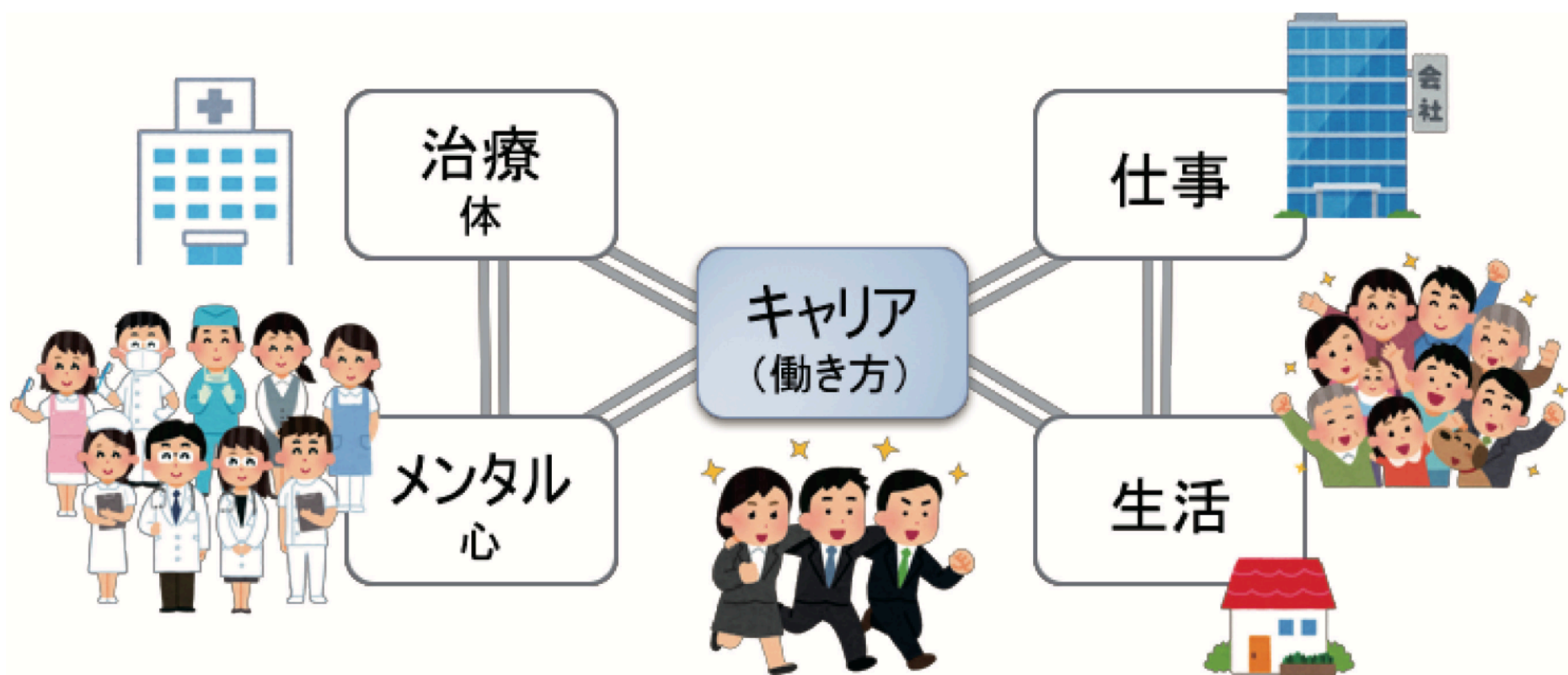
後遺症が悪化・・・
これ以上周りに迷惑を
かけたくないなあ・・・

モヤモヤ・・・

再発したらどうしよう
仕事を辞めることに？

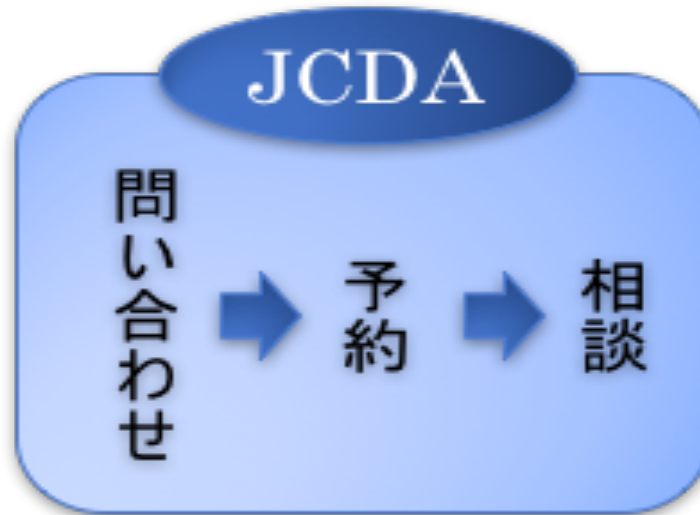
喪失感・・・
治療スケジュール変更で
復職の見通しが
立たないなあ・・・

患者・従業員の新たな職業人生の再出発に向けて 立ち止まって、これからのことを考えませんか？



～キャリアコンサルタントによる就労支援～

患者向け「30分無料電話相談」



※通話料はご負担いただきます。「050」の全国一律料金です。

<予約制・平日10-19時>
日本キャリア開発協会の
ホームページより
申込みください！



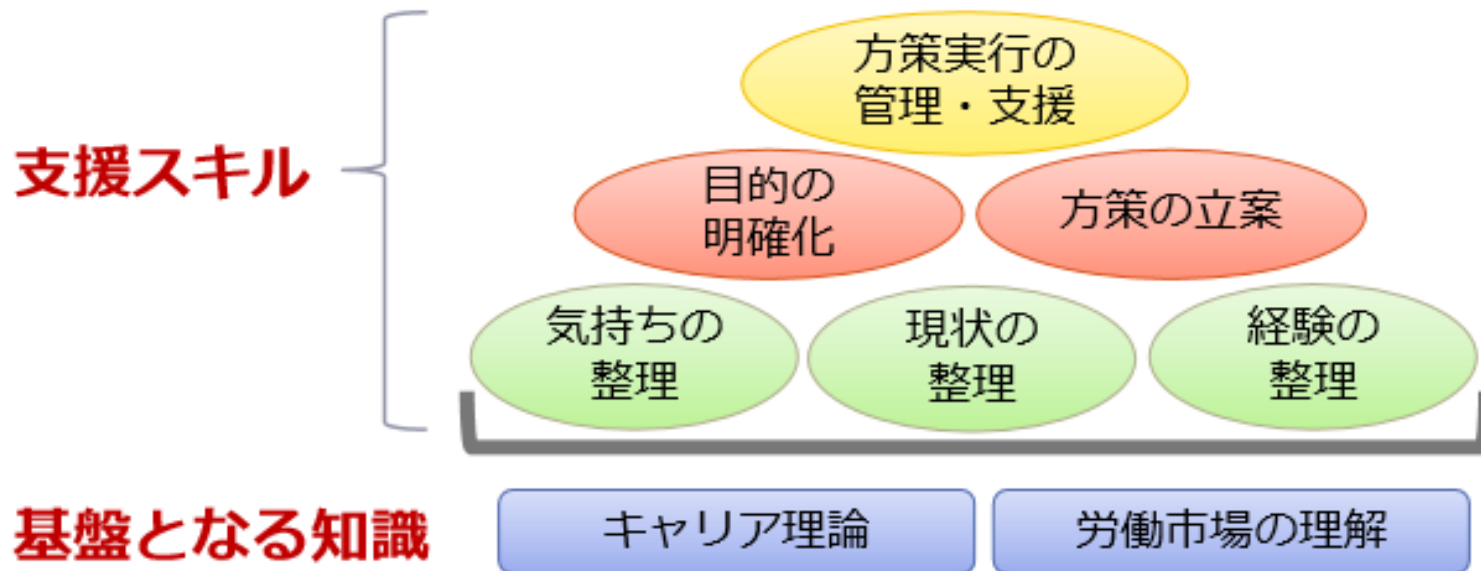
Japan Career Development Association
特定非営利活動法人 日本キャリア開発協会

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



キャリアコンサルタントとは

少子高齢化による労働不足や労働市場の急速な変化にともない、持続可能な発展にむけて個人の自立が掲げられ、2016年に国家資格となりました。多様な人々が働き続けられるよう「**今後の働き方(＝いかに働くか、いかに生きるか)**」を支援する専門家です。主に、「就職支援」、「就労支援」、「能力開発」、「キャリアの(再)設計」を担っています。成熟した日本において、ただ働けばいいわけではありません。心理支援職として、個人の内面(働きがい・モチベーションなど)に焦点を当て、個人の希望や適性・能力が組織(社会)の中で発揮できるよう支援しています。変化する社会や環境、体調などに応じ、多様な個人が組織(社会)で活躍できるよう安心して暮らせる社会を支えます。



「キャリアコンサルタントの支援」模式図

キャンサー・キャリア～どんな経験もギフトにかえる～

【目的・理念】

がんになっても自分らしくイキイキと働くことを支援する活動を通して、誰もが安心して暮らせる社会を実現する

【がん患者を中心としたキャリアコンサルティング】

働く・働きたい患者の”仕事と治療の両立“の実現にむけ、患者本人・企業・支援者への講演活動ならびに各種セミナー、ワークショップ、個別相談を実施する。

『病ではなく、人・経験を観る』 『個人の力を組織の力へつなぐ』

突然、がんと診断された患者は、当たり前の日常が根本から揺らぎ、様々な不安や混乱を伴います。そうした中、新たに「がん患者」という役割が増え、治療の決定、仕事の調整など多くの意思決定の連続です。一度立ち止まり、自分の現状やこれまでの経験を整理し、本当はどうしたいのか考えを深め、環境に適応できるよう今後のキャリアを慎重に検討・選択・再構築することで、新たな働く未来を創るサポートをします。

HP・ブログ：<http://mika-sunakawa.com/>

facebook：<https://www.facebook.com/cancercareer/>

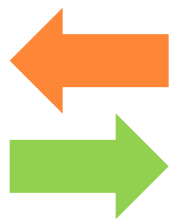
病気になっても
働き続けられるようサポート

人の“いのち”が耀く未来を
共に創りましょう

治療の選択・決断



病院



患者



どう生きるか
どう働くか



職場

