

Working
Survivor's
Note

03

Cancer Survivorship

平成24年度厚生労働科学研究費補助金 がん臨床研究事業 (H24-がん臨床-一般-012)
「がんサバイバーシップ 治療と職業生活の両立に向けたがん拠点病院における介入モデルの検討と医療経済などを用いたアウトカム評価 ～働き盛りのがん対策の一助として～」
(研究代表者：山内英子・聖路加国際病院)

〈問い合わせ先〉

〒104-8560 東京都中央区明石町9-1 聖路加国際病院 乳腺外科 担当：佐谷 E-mail：breastcenter@luke.or.jp

発行：2013年3月3日

休職中の過ごし方

会社とのコミュニケーション／復職の準備 など

Working
Survivor's
Note

03

Cancer Survivorship

β版

働くあなたへ

—がんと診断されたときに—

聖路加国際病院 乳腺外科部長 プレストセンター長 山内英子

がんと診断されて、今、頭がいっぱいで、何から手をつけたらいいかわからないというのが本当のところかもしれません。これからの治療はどうなるのか、いったい自分のいのちはどうなるのか、仕事は続けられるのか、家族はどうなっていくのか、さまざまな思いが頭のなかをめぐっていらっしやると思います。

一つずつ、時間をかけて、ゆっくりとそのからんだ糸をほどいてゆけばいいのでしょう。大切なことは、その1本1本を決して簡単に切ってしまうことではないです。からんだ部分は、今は、ほどけなくても、そのままでもいいのです。いつかはほどけるでしょうし、ほどけなくて、切らなければいけない時が来るかもしれません。でも、今はまだその時でないかもしれません。がんと診断されたときの仕事に対する考え方はそんな風でいいと思います。

診断を受けて、自分のなかの何かが抜けおちていく感じを経験されている方もいるかもしれません。でも、自分のなかの「大切なもの」が取られてしまったわけではないのです。

「大切なもの」が何かをあらためてもう一度考えるため、あなたに「診断」というかたちの機会が与えられたのかもしれません。自分の中の大切なものがゆっくりと見えてくることがあるのです。その中で、自分における仕事の意義が後で変わってきたりすることもあります。でも今は、その答えを出さなくていいのです。

このファイルにしたがって、できることから行なっていきましょう。自分が今、とりあえずすべきことを一つずつこなしながら、一歩ずつ、進んでいきましょう。

あらゆることを一人で解決しようとする必要はありません。家族や、友人、職場の仲間たち、そして医療関係者にサポートを求めていけばよいのです。覚えていてください。あなたは一人ではないのです。

あなただけのファイルを作ってみましょう

働く患者さんの多くは治療と職業生活の両立をどうしようか…と悩まれるはずですが、その答えはあなたの心の中にあります。

あなたには、これまでの人生で培ってきた力があります。その力を発揮するためのお手伝いをするためにこのファイルはあります。全部持ち歩いても構いませんし、必要な部分を取り出し、他の資料と一緒にファイリングをしても構いません。

人生の主役はあなた自身。あなただけのオリジナルファイルをつくってみましょう。

ここでは休職中の過ごし方について考えます。
ポイントは2つ。情報を整理しながら、ソフトランディングを目指しましょう。

Point 1

**自分の状況や見通しを会社に
定期的に報告しましょう**

Point 2

**生活のリズムを整え
復職の準備を始めましょう**

Point 1

**自分の状況や見通しを会社に
定期的に報告しましょう**

休職中の方には、月に一度、給与明細書などの書類が会社から届きます。会社に必要な税金や社会保険料を支払ったり、ハンコを押して返信をしたり、会社とのやりとりが生じるはずですが、このときに大切なのが、会社とのコミュニケーション（報告）です。付箋でもメールでも構いません。休職中はなるべく会社と連絡を取り合うことが大切です。

会社も、あなたの体調が心配です。でも、どう接したら良いか、なんと言葉をかけたらよいのか、わからないことがたくさんあります。そういうときは、思いきってメールのやりとりにccに入れてもらうなど、こちらからアプローチをしてみるのも一手です。ちょっとしたコミュニケーションで、復職後、働きやすい環境をあなた自身でつくることができます。大切なのは、あなたに合ったやり方で、会社との接点をもっておくことです。

最近はフェイスブックやブログを使ってご自身の体調を伝えることがあります。ただし、書き込む内容は注意しましょう。

〈連絡メモの書き方見本〉

経理部 ***様	
いつもお世話になっております。	
明細書を受け取りました。ありがとうございます。 まずはお礼を
*月*日付けで**銀行から振り込みをしましたので、ご確認願います。	
みなさんはお元気ですか。	
私の方は、薬をつかった治療が折り返しを迎え、少しずつですが、副作用との付き合い方もわかってきたところです。 今の状況と見通しを
あと半年。復職へ向けて、心と体調を整えていきたいと思えます。 自分の意志を
また来月もお手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。	
総務部 1 係 山田さくら	

Point 2

生活のリズムを整え 復職の準備を始めましょう

復職の時期が近づいてきたら、次の3つのアクションを。

①生活習慣を整える準備とその確認をしましょう

休職中は、生活習慣が乱れがちです。「体力が続くかな?」「同僚になんて言おうか?」と不安な気持ちでいっぱいです。復職の日にちが近付いてくればくるほど、不安感が増してくる場合もあります。

そのようなときは「私の生活日記帳」(P8~9参照)をつけてみましょう。書き方は自由ですが、ポイントは、以下の3点が日常生活の中で達成できているかを確認することです。

- ①出勤することを想定した時間にきちんと起きられたか?
- ②出勤している時間帯に生活できていたか?
- ③疲れ度合いはどのくらいだったか? 気持ちは?

〈主治医に確認すること〉

- ・復職後に休暇をとる必要がある日数(入院治療期間、通院治療期間)
- ・勤務を開始しても良い時期、その際に注意すべき事
- ・徐々に仕事量を増やしていくとすれば、その基準となる時期

②模擬出勤も組み合わせて、自信をもっていきましょう

体力に自信が持てないときは「模擬出勤」で確認してみましょう。

例えば、出勤する時間に起きて、電車でも自転車でも良いので外へ出て移動する。そして、勤務時間帯は図書館などで本を読んだり、自分の仕事があればそれを作業しても良いでしょう。これを2週間続けて、そのときの体調や電車の混み具合などを「私の生活日記帳」に書いてみましょう。

あなたが定時の時間までいるのが辛いようなら、復職の際に勤務時間等について会社側ときちんと相談してみましょう。〈あせらず、ゆっくり〉が大切です。

③復職に必要な書類の準備をしましょう

職場に復職支援システムが整っている場合は、診断書などの提出を復職時に求められることがあります。何の書類が必要か、休職中に人事担当者へ確認しておきましょう。

また、復職に際して、職場に働き方の配慮を求めたいときは、主治医とよく話した上で、診断書に記載してもらいましょう。

復職も、コミュニケーションが大切です。

記入例を参考に、一日の活動を下の欄に記録し、「達成感」、「楽しさ」、「疲労度」に○をつけましょう。気づいた事があればメモを残しましょう。

記入例	月 日	月 日	月 日
5:00			
6:00			
7:00 起床			
8:00 朝食			
9:00 出勤			
10:00			
11:00			
12:00 昼食			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00 終業			
18:00			
19:00 帰宅			
20:00 夕食			
21:00			
22:00			
23:00 就寝			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】

※足りない分はコピーをとってください。

〈私の生活日記帳〉

月 日	月 日	月 日	月 日
5:00			
6:00			
7:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
24:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】	達成感 1 2 3 4 5 楽しさ 1 2 3 4 5 疲労度 1 2 3 4 5 【MEMO】

復職の成功例

理想的な復職はそれぞれです。シーンやタイミングごとに気をつけることはなんでしょう？

Point

復職のタイミングでは、主治医の復職可能の判断をスタートとして、まず、2週間の生活記録をつけてみましょう（P8～9参照）。

気ばかりが焦って、体調が付いて行かないケースは多いですが、復職に失敗して再び休職に入ると、仕事に対する自信を大きく損なうということにもつながります。

ここは焦らず慎重に。

勤務先に就労配慮を希望する場合、復職することの付加条件として、配慮してほしいことを伝えるとよいでしょう。あくまで「働ける前提だが、不安な部分があるので」というレベルで決して一方的なお願いにならないように、気をつけてください。

職場のコミュニケーションは繊細な問題ですが、企業側の立場で考えてみることも大切です。

Aさん（36才）女性は、乳がんの手術と放射線治療、化学療法を終えて、復職を考えていました。休職して1年、ホルモン治療の副作用でまだ本調子とはいえないものの、仕事には復帰する気力も戻ってきました。主治医から就労可能な診断書を作成してもらい、会社へは復職の希望を伝えたところ、「体調はまずまずのようですね。では復職プログラムを始めてみましょう。」とのことで、2週間の生活記録を取るよういわれました。

所定のフォーマットに、起床、食事、読書や散歩など生活の記録をとっていきます。自分でも、規則正しい生活が復職に向けた自信に繋がっていることを実感しているようです。2週間後付け終わった記録を持って、産業医面談を受診。産業医は、休業が長かったことを考慮して、体調が確認できるまで、1日2時間の短時間勤務を勧めてくれました。時間短縮の分、給与が控除になることには少しためらいもあったものの、まずは「復職を成功させるためのソフトランディング」という産業医の言葉で、受け入れることにしました。

本人は会社へ、診察の日には有給休暇取得をする場合があること、術側の腕は浮腫を避けるために重い荷物は持たないこと、がんであることは必要以上に周囲に知らせて欲しくない事などを伝えました。

産業医は人事部と連携をしているので、このことは部門にも人事部経由で連絡を取りました。復職日は5日後に決定しました。

復職3日前、人事部から電話があり、「Aさん、このたびは本当に大変なことでしたね。所属部署はもちろん、人事部もAさんの復職を応援しています。部門へは、Aさんの必要以上に心配をかけたくないという気持ちを汲んで、病気のことについては、ラインの上司とごく近い周囲の方だけにとどめるよう伝えました。職場では、距離が近いからこそ、言

いづらいこともあるかもしれませんが、人事部のことも頼りにして下さいね。体調面で不安があれば産業医にすぐに連絡をしてくださいね」と言われました。

いよいよの復職日、朝礼ではまず、長期にわたりお休みをしたお詫びと、ほぼ体調も戻っているし、やる気も十分だが、まだ少しだけ不安な気持ちが残っていることを素直に話せました。Aさんは、みんなからの「お帰りなさい」の拍手が嬉しかったと話していました。

職場ではごく近いメンバーから治療についてねぎらいの言葉をもらいましたが、密に接する必要のないメンバーは本当に何も知らされていないとAさんは聞いています。「本当に？」と勘ぐる気持ちも無くはありませんが、知らせたところで、何をして欲しいわけでもなく心配をさせるだけなので、この状況をありがたく受け入れることにしました。

このあとは月に1回産業医との面談が予定されているそうです。必要に応じ、上司との面談や人事部に話をすることもできる環境にあるとのこと。Aさんは、一人で悩まないようにしてくれている配慮は、本当にありがたいなということと、罹患前に築いてきた社内のネットワークがこんなにも心強いものかと改めて感じています。

