

Working
Survivor's
Note

04

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

働き方・働き場所の変更

新しい価値観をもって働く

Working
Survivor's
Note

04

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。

病気などをきっかけに、自分の働き方や働き場所を変更することもあります。そのときのポイントは2つ。

Point 1

仕事の優先順位を見直しましょう

Point 2

自分の価値観にあった新しい仕事を探しましょう

Point 1

仕事の優先順位を見直しましょう

治療が終了した時点で、誰もがすぐに元どおりの生活に戻りたいと願います。あなたの上司や同僚も、あなたに、これまでどおりの働きを期待しているかもしれません。

でも、病気はこれまでの自身の働くことへの価値観や意味を考え直す大きなきっかけにもなります。

元のペースで仕事をするには心も体も戻ってきていない、これをきっかけに働き方や働き場を考えてみたい。

仕事をする自分から、仕事もする自分へ。

そう思ったときには、次の視点を参考に考えてみてください。歩く速さを変えることで見えてくる新しい景色があるはずです。

①ペースは少しずつ上げていきましょう

仕事の優先順位を決め、目標をひとつに定めて仕事を進めましょう。

急ぎでない電話やメールの対応に時間をとられたり、ファイルが山積みになっていても気にしない。以前の私ならできたはずなのに…と比べたり、自分を責めることもやめましょう。

まずは仕事復帰への自信を取り戻すことに専念するのが、今のあなたの仕事だと割り切ってみましょう。

②休みながら働きましょう

無理をしないで自分の身体の声に耳を傾けてください。昼休みはきちんととっていますか？ 工作中的の休憩はとっていますか？

無理をして続けることよりも、ちょっとした休憩をいれ、気分転換をしながら働いた方が仕事がかどるかもしれません。ONとOFFのスイッチを切り替えながら、あなたの働くペースをみつけていきましょう。

③仕事の優先順位を書き出してみよう

あれもやらなくては…、これもやらなくては…と気持ちが焦ったときには、いったん仕事を紙に書き出し、優先順位のリストを作ってみましょう。

体調があまり良くない時はリストを取り出し、他の人に任せられる部分があれば、思いきって声をかけて助けを求めてみましょう。明日やればいい仕事は明日にまわしてみよう。

④慣れた環境でリハビリ出勤をしてみよう

治療を終えて戻る場所は、新しい場所が良いのか、元の場所が良いのか、悩むこともあるでしょう。新しい分野に進みたいと思っても、ひとまずこれまでの職場・ポジションに戻り、体を慣らしてみることをお勧めします。

仕事を手放すことはいつでもできます。新しい人間関係や仕事のルールを覚えることに時間をかけるより、慣れた環境の下で働くことへの自信を取り戻す時間というのはとても重要です。

Point 2

自分の価値観にあった新しい仕事を探しましょう

治療後、仕事に対する価値観や目標が変わったり、体力的に仕事の継続が難しくなった方や、やむを得ず転職せざるを得なくなった方もいらっしゃると思います。

仕事を変える理由は人それぞれですが、一歩目を踏み出すときには次のことを考えてみましょう。

- ・これまでの職務経験、スキルや興味がどう活かせるか？
- ・新しい仕事のために訓練が必要か？
- ・訓練に必要な資金はあるか？教育訓練給付は活用できるか？
- ・新しい仕事の採用状況（景気動向）はどうなっているのか？
- ・役職の低いポジションでも受け入れることはできるか？
- ・最低限必要な年収はいくらか？
- ・家族の理解は得られるか？

①転職までの道のりを描いてみましょう

「履歴書を送る」、「面接をする」など、転職までに必要な作業や工程を書き出してみましょう。また、希望する業種がどのような景気状態で、どのような人材を求めているのかを考えてみましょう。

自分のキャリアデザインが描きにくいときは、キャリアカウンセラーに相

談をしてみましょう。また、あなたの仕事ぶりを直接みてきた同僚や上司にアドバイスを求めてみるのも良いでしょう。身近な友人や家族などとは違い、公平・冷静なアドバイスをもらえますし、あなたの長所や短所を指摘してくれるかもしれません。

最近はフェイスブックやツイッターなどのSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）がありますが、ここでの発言にも注意が必要です。就職活動中にいくら病歴を隠したとしても、ブログやツイッター、フェイスブックなどに治療の記事などをアップしてしまうと、知られてしまう原因になります。情報管理には注意してください。

②説得力ある履歴書で一次審査を突破しましょう

履歴書を使ってどのように自己PRをするかは、大変難しい課題です。履歴書の既往歴に何を書いたら良いのか、考えてしまうはずですが。

ここでは、事例を参考に考えてみましょう。



履歴書の「健康状態」の欄にはどのように書けばよいですか？

応募書類編

Dさんは、電気関係の専門職として転職活動をしていました。求人数は売り手市場とは言わないまでもそれなりにあったので不安はありませんでした。ただし、いざ履歴書を書こうと思ったら、応募書類が指定されており、「健康状態」を記載する欄が設けられていました。会社側に問い合わせをしたところ、専門の業界ということで所定の履歴書で提出するようと言われてしまいました。どうしたらよいのでしょうか？



必ずしも病名を書く必要はありません

多様な形式の履歴書があるので自分が書きやすい項目のものを使いましょう。業界の特徴や慣習などを考え、どのように書くのが望ましいかを考えます。

また、あくまでも「健康状態」なので、既往歴や病名を書く必要はありません。会社は、新たな人材を雇用する際、その人は業務に耐えうる「健康状態」にあるのかという情報が必要なのです。

これは、どのような業界かに関わらず、全ての企業に共通して言えることです。

次に、健康に関する配慮事項、つまり、日々の仕事をする上で支障になることや、会社に配慮して欲しいことがあれば、書いた方がよいです。Dさんは、月1回の通院があったので、そのことを伝えたいということ

でした。ただし、大切なのは、月1回の通院を除いては業務に支障になることは全くないことをしっかり伝えることです。

結果、Dさんは、健康状態欄に「持病により月1回の通院が必要ですが、業務に問題はありませぬ」という内容を記載し、応募書類を送りました。もし面接で病名を聞かれた場合は、きちんと伝える心づもりもできていましたが、結果的には特に問題なく採用となりました。

Point

応募書類は、面接さらには採用につなげるためのツールです。相手に伝えたいこと（伝えるべきこと）を誤解なく伝えることが大切なのです。また、マイナスな表現を避けてネガティブな情報という印象を必要以上に持たれないようにする工夫も必要です。

また、治療中に長期間休職・休学をされた方は、履歴書の末日と開始日がつながらない、いわゆる「キャリアブランク（離職期間）」をどのように説明したら良いのかを考えることが大切です。

経済状況の低迷などもあり、キャリアブランクがある方はあなただけではありません。病気が理由で離職していたと気づかれない場合もあります。大切なことは、あなたが職場で発揮する力です。

次の点を参考にしてみましょう。

- ・数ヶ月間、休職していた場合は、職歴を年単位で記入しましょう。
 - ・貴方のスキルや成果を職種単位でまとめてみましょう。
- また、記入する際には、月順ではなく年順に並べることで、休職期間を目立たせないようにしてみましょう。

履歴書の他にも職務経歴書などを添付すると、好印象になります。その際には次の点を必ず記入しましょう。

- ・目的：あなたの持っているスキルがどう役立つのか
- ・用語：書類審査を突破し、面接に結びつけるためには、人事担当者の目にとまるようなキーワードや専門用語を織り込むことが大切です。
- ・自己PR：獲得した資格や重要なスキル（使用できるパソコンソフトの名前など）
- ・その他、述べておくと有利になるあなたの成果などを、簡単にまとめてプレゼンテーションしてみましょう。

メール、電話などで、相手の企業にコンタクトをとった時点から就職活動はスタートします。言葉遣いや文章には十分に注意をしましょう。

③人脈を活用する

あなたの人脈も活用してみましょう。求人広告で公募するより、知り合いを通じて人を紹介してもらうことを考えている企業もあります。友人や知人、先輩、元同僚などに就職の手助けをしてもらうことは勇気が要りますが、次の点を参考に行動してみましょう。

・恥ずかしがらないで

疎遠になっている人や、あまり付き合いのない人へ、電話をかけたり、メールを送信したりすることは、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、あなたの希望や気持ちを相手に明確に伝えれば、手助けをしてくれる人がでてくるかもしれません。ポイントをまとめて、気持ちを伝えてみましょう。

・コネクションを利用する

同窓会を通じて同業種の仲間を見つけてみたり、フェイスブックなどのSNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）などで、昔の同僚や元上司を探してみましょう。大切なのはあなたの働きたい気持ち、仕事を探していることを伝えましょう。どこにチャンスがあるかはわかりません。

④面接に向けて

書類審査を通ったら、次はいよいよ面接です。

- ・病気をどう伝えようか？
- ・通院について伝える必要があるのか？
- ・既往歴を聞かれたらどうしたら良いのか？

あまり話したくない内容に、どのように答えたらよいのか不安です。

ここでは事例を参考に考えてみましょう（次ページ参照）。



面接でがんのことをどのように話せばよいですか？

面接編

2年前にがんの診断を受けた20代のEさんは、いま、転職活動をしています。就職活動をする中で心配なのは面接のときの対応です。

「面接のときに、病気を言ったほうが良いのかどうか？ まだ経過観察中で治ったわけではないし、どう答えたらよいのでしょうか？」と相談にやってきました。

また、治療中は仕事をしていなかったため履歴書の中にはキャリアブランクもあり、この空白の期間のことを聞かれたとき、素直に「病気の治療中でした」と言ってしまって良いのかどうかわかりません。何かアドバイスをください。



まずは、志望動機や自己PRを相手にきちんと伝えましょう

病気を言ったら採用してもらえないのではないかと、ということでは、みなさんが悩まれます。確かに「がん経験者である」「がんの治療中である」ということで不採用通知を送ってくる会社があるのは事実です。だったら、言わないほうが賢明だという考え方もありますし、言わないことに後ろめたさを感じてしまう方もいます。これが正しいという正解はありませんが、一歩を踏み出すきっかけを見つけることは大切です。

採用面接の場合、「面接官は、今初めて会ったあなたの何が一番知りたいのか」ということを考えなければなりません。会社は、あなたがどんな能力やスキルを持っていて、どんな貢献をしてくれるのかに一番興味

があります。まず、そのことを伝えるのが面接なのです。他の応募者と同様、まずは志望動機や自己PRをきちんと伝えます。

キャリアブランクについて質問されたときは、伝え方を工夫する必要があります。単にマイナスのアクシデントとしてではなく、自己PRにつながるようなプラスのイベントとして伝えられるとよいでしょう。例えば、その間に学んだこと、乗り越えたこと、身に付けたことなどです。「がんで療養していた」という事実は変えられませんが、面接官への印象は変えることができます。

Point

「がんのことをまず伝えなければ！」と考
えがち。あなたが伝えたいことと、企業が知
りたいことは違います。まずは志望動機や自
己PRをきちんと伝えましょう。

企業の安全配慮義務

企業には労働安全衛生法の定めなどにより、労働者の生命・身体が業務上の危険から守られるよう配慮しなければならないという義務があります。

社員が心身の健康を害することを会社が予測できた可能性（予見可能性）があり、それを会社として回避する手段があったにもかかわらず（結果回避可能性）、手段を講じなかった場合に、安全（健康）配慮義務違反となります。

企業における健康診断などは、この安全配慮義務の一環と言えるでしょう。

企業には安全配慮義務がありますので、あなたが配慮してほしいことや職務遂行（契約内容）に影響を与えるような「事柄・作業」については聞いてきますし、あなたも伝える必要があります。例えば、荷物運びが多い職場で重たい物を持てるか、店舗などで1日中立ち仕事は可能かなど、仕事をする上での能力に関する事柄です。

もし聞かれた時のために、前もって答えを準備しておく気持ちも楽になります。例えば、「私は以前、健康上の理由で休職していましたが、それは既に過去のことです。貴社で管理能力のある人材を探していると伺っています。私にはそのようなスキルがあります…」。過去ではなく将来について語りましょう。

相手が必要なのは配慮すべき事柄であって、あなたの「病名」ではないことを注意してください。

⑤採用が決まったら

面接中は病名について公表する必要はありません。しかし採用が決まり、働き始めると、あなたが職務を遂行できる健康状態にあるのか、健康診断などで確認をされる場合があります。

「面接のときに病名を言わなかったから解雇されるのでは？」と思うかもしれませんが、当初約束した労務提供が出来ないような場合を除いて、健康上の理由で採用を取り消したり、解雇することはできません。健康診断時には問診がありますから、そのとき、医師にあなたの健康状態や、かかりつけ医のもとで管理している旨を伝えましょう。