

Working
Survivor's
Note

05

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

再発してからの 働き方

仕事の価値観の変化 など

Working
Survivor's
Note

05

Cancer Survivorship

β版

働くあなたへ

—再発してからの働き方—

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

ずっと心配してきたけれど、現実となってしまった再発。その事実を受けとめるのに、今、あなたは精一杯かもしれません。けれども同時に、がんと診断されたときの自分より少し強くなった自分に気づき、ちょっぴり驚いているのではないのでしょうか。

初回の治療をおえてから、今どれくらいたった時期でしょうか。再開した仕事がついに軌道にのった時かもしれません。やっと再就職がなかったばかりで途方にくれている、という方もいるかもしれません。

また、一口に再発といっても、再発の部位や状態、選択する治療法等によって通院にどのくらいの時間をさく必要があるのか、体力面の心配や薬の副作用との向きあい方など、働きながら治療するにあたり、それぞれのケースによって課題はほんとうにさまざまです。

治療法を選択も、あなたのライフスタイルや、これから何をいちばん大事にしていきたいかによってアレンジできる幅が大きいというのも、初回とはちがった、再発してからの治療の特徴です。

大切なのは、あなたが今後どのように生きたいか、ということです。前回の治療のことを振り返ってみましょう。がんと診断されてから、自分を失いかけたように思いながらも、「自分にとって大切なもの」を見つめ直し、それに重きをおくように生活を変えようとしてきたではありませんか。

仕事が自分の大切な一部、と思われた方もいるでしょう。そうであれば、自分のため、家族のため、仕事を続けることも大切です。でも、無理は禁物です。身体がきつくなったら、また元気に仕事に行ける自分を想像して、目のまえの一日を休息日にあてましょう。

通院治療という「もう一つの仕事」をかかえながら社会生活を営むあなたにとって、あなたの命はあなただけのものではありません。自分の人生と真摯に向き合うあなたを見て励まされている人たちが、あなたのまわりにきついているはずですから。

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があります。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。

再発をしたときに大切なのは、これからのあなたの人生において、仕事をどのように位置づけるかです。

経済的に必要なのか？ 生きがいとして必要なのか？

再発したからといって、すぐに仕事ができなくなるわけではありません。即決はしないでください。

心が落ち着いたら、以下の2つのポイントを考えてみてください。

Point 1

**今後の人生をどう生きたいか
整理しましょう**

Point 2

**まわりに理解してもらい
力になってもらいましょう**

Point 1

**今後の人生をどう生きたいか
整理しましょう**

再発治療は、治療方針、症状の進行の程度など、その状況も一般的な流れでは整理しきれない部分もあります。

また、治療効果や予後の状況によっては、仕事を続けることが難しくなることもあります。

以下の点に関して自分自身の気持ちを整理してみましょう。

①仕事の価値観の変化

仕事を継続することの意義は、人によってさまざまです。「仕事≒生きること」という人も少なくありません。経済的な意味だけではなく、その人自身の存在を心理的に支える意味においても、仕事を継続できることが重要な役割を果たす場合もあります。

②可能な限り働きたいという希望を支える

再発後は、退職し全ての生活を治療に専念したいと考える人もいますし、一方で仕事を続けている間は病気のことを忘れられる・役割が果たせているということから仕事を継続したいという人もいます。自分がどう生きたいの

かを考えてみましょう。

仕事を続けたいという希望がある場合は、職場にできること・支えが欲しいことをあらためて整理し、話し合っていく必要があるでしょう。

がんと仕事の両立について 主治医に確認すべき5つのポイント

1. 治療中も働くことはできますか？
2. 今までどおり働いてもいいのでしょうか？
3. 何か制限はありますか？
4. 他の治療方法はありますか？
5. 治療に伴う副作用はどう対処すればいいのでしょうか？

がんと仕事の両立について あなた自身が考えるべき5つのポイント

1. 今後の治療はあなたの仕事のスケジュールに影響を与えますか？
2. あなたにとって仕事は経済的・精神的にどのくらい大切ですか？
3. 働き方をフレキシブルに変更できますか？
周囲にそのような働き方をしている人はいますか？
4. 仕事を続けるために、今の仕事を見直すべきですか？
5. あなたの働く権利・休む権利を知っていますか？

(追加で考えること)

- ・治療中も働き続けたいですか？
- ・容姿の変化は仕事に影響がありますか？対応できる手段はありますか？
- ・時短制度やパートタイムなど働き方の一時的な変更はできますか？
元のポジションには戻れますか？
- ・もし仕事を辞めたら経済的にどうなりますか？
- ・もし仕事を辞めたら社会保障制度がどう変わりますか？

雇用主に確認すべき 5つのポイント

1. パートタイムなど働き方の変更はできますか？
2. 時短制度などは使えますか？
3. 在宅勤務はできますか？
4. 会社独自の私傷病休暇制度はありますか？
5. 休憩室や医務室は利用できますか？

Point 2

まわりに理解してもらい 力になってもらいましょう

自分の考えが整理できたら、それをまわりに理解してもらうように努めましょう。周囲の理解はあなたを支える力になります。

①医療者にも理解をしてもらう

仕事を継続できることによる心理的な価値は大きく、経済的・身体的な問題だけではなく総合的に考えていく必要があります。

今後どのような生活を続けるかは、再発したがんの種類と状況によって大きく異なりますが、治療方針に関しては、積極的な治療を続ける場合もあれば、緩和的な対症療法を組み合わせる場合もあります。

予後の問題、告知の問題もありますが、負担が少なく、長く現在の生活や仕事を継続できるような治療方法を選択することについても医師や精神腫瘍科医（サイコ・オンコロジスト）と相談する必要があるでしょう。

②家族の理解と納得も力になります

再発後の働き方は、家族の理解も大切です。仕事を継続することは、家族にとっては経済的な支えとして、社会や家庭での役割としてメリットもありますが、身体的な負担が増加するデメリットもあります。仕事を継続するこ

とによって、家族の間で衝突することがあるかもしれません。

家族関係の悪化が、自分自身の心理に悪い影響を与えている場合は、自分の希望と家族の希望とのギャップを埋める必要があります。自分がこれからどのように生きていきたいかを家族と話し合い、それでも家族の理解を得られない場合は、医師や精神腫瘍科医、臨床心理士や第三者に支援を求めていくこともひとつの方法かもしれません。

再発後は、治療やプロセスの変化に応じて、仕事に対する価値観や心が大きく揺れる時期でもあります。自分ひとりで悩んで、大切なことを即断・即決することは避けて、働き方や今後の生き方を今いちど立ち止まって考えてみましょう。

次のページに

- ・私の治療シート
- ・私の生活日記帳

があります。

あなたの「今」を考えると、活用してください。

●治療に関する状況

- ・担当医師：
- ・所属・連絡先：
- ・既往症：
- ・現病歴
- <経過等>

<これまでに受けた治療>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●治療経過・現在の治療状況

<現在の状況>

- 入院治療中：入院期間 () 日 (予定を含む)
外来治療中
定期的な検査入院中：週 () 回
その他 ()

<現在の治療内容>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●今後の治療方針スケジュール

●療養上、就労上の留意点

日常生活上：

就労上：

●関係者への伝達・要望事項

企業：

その他：

●自分の気持ち

●治療に関する状況

- ・担当医師：
- ・所属・連絡先：
- ・既往症：
- ・現病歴
- <経過等>

<これまでに受けた治療>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●治療経過・現在の治療状況

<現在の状況>

- 入院治療中：入院期間 () 日 (予定を含む)
外来治療中
定期的な検査入院中：週 () 回
その他 ()

<現在の治療内容>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●今後の治療方針スケジュール

●療養上、就労上の留意点

日常生活上：

就労上：

●関係者への伝達・要望事項

企業：

その他：

●自分の気持ち

●治療に関する状況

- ・担当医師：
 - ・所属・連絡先：
 - ・既往症：
 - ・現病歴
- <経過等>

<これまでに受けた治療>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●治療経過・現在の治療状況

<現在の状況>

- 入院治療中：入院期間 () 日 (予定を含む)
外来治療中
定期的な検査入院中：週 () 回
その他 ()

<現在の治療内容>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●今後の治療方針スケジュール

●療養上、就労上の留意点

日常生活上：

就労上：

●関係者への伝達・要望事項

企業：

その他：

●自分の気持ち

●治療に関する状況

- ・担当医師：
 - ・所属・連絡先：
 - ・既往症：
 - ・現病歴
- <経過等>

<これまでに受けた治療>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●治療経過・現在の治療状況

<現在の状況>

- 入院治療中：入院期間 () 日 (予定を含む)
外来治療中
定期的な検査入院中：週 () 回
その他 ()

<現在の治療内容>

- 手術 化学療法 放射線療法 ホルモン療法
その他 ()

●今後の治療方針スケジュール

●療養上、就労上の留意点

日常生活上：

就労上：

●関係者への伝達・要望事項

企業：

その他：

●自分の気持ち

〈私の生活日記帳〉 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】