

社会との つながりを保つ

この章では、治療と仕事の両立を考えるときに役立つ、さまざまな情報をまとめています。

多くのがんが「長く付き合っていく病気」となっている現在、診断を受けても、約8割の人がなんらかのかたちで仕事を継続しています。

職場への病気の伝え方やコミュニケーションのポイント、治療と仕事の両立に欠かせないご家族や周囲のサポート、活用できる制度や社会資源などについてみていきましょう。



この章のまとめ

- ✔ がんと診断されても、仕事を「辞める」という決断を急ぐ必要はありません。治療と仕事を両立されている方が増えてきています。
- ✔ 病気に関して、職場への伝え方に決まりはありませんが、病状や治療内容の詳細よりも、治療にかかる期間や復帰の可否・時期の見込み、復帰後必要になる職務上の配慮など、継続雇用のうえで企業側が必要な情報を伝え、仕事と治療をどのように両立させていくか、一緒に考えていけるとよいでしょう。
- ✔ 治療と仕事の両立に関することや、療養中の経済的な側面の心配ごとに対し、活用できる制度や相談窓口があります。ご家族も相談することができます。

療養しながらでも、 仕事や社会生活を継続できます

診断を受けても約8割の人が仕事を継続しています

日本では現在、年間に約100万人の人ががんと診断されていますが、そのうちおよそ3人に1人は、20歳代～60歳代の「働く世代」です。病名を聞いて、患者さん本人もご家族も、あるいは周囲の人も、もしかしたら「もう働けないのでは」と思うかもしれません。しかし実は、がんと診断を受けて退職または廃業した就労者は約2割で、残りの8割の人は、診断を受けても仕事を辞めることなく継続しています（また、この割合は年々高くなっています）。

この背景には、これまでお伝えしてきたとおり、がんの治療に加え、治療に伴う副作用を抑える医療（支持医療）が大きく進歩して、治療による体への負担が軽減されてきたことや、治療成績が向上し、多くのがんが「長く付き合っていく病気」になりつつあることがあげられます。また、国の政策（がん対策推進基本計画）においてもがん患者の就労支援が盛り込まれるなど、がんになってもこれまでに近いかたちで生活を続けることができる仕組みが整備されてきたことなどがあげられます。

次に紹介する「Eさん」も、日々仕事に打ち込むなかで、がんと診断され、戸惑いながら療養生活を模索し始めた一人です。相談員「Nさん」とのやりとりをみながら、職場への病気の伝え方や、就労・生活上の心配ごとなどについて、一緒に考えてみましょう。

仕事もちながらがんの診断を受けたEさん

Eさん（55歳、男性）は、妻と高校3年生の子をもつ会社員です。年1回の健康診断をきっかけに胃がんの疑いがあることがわかり、精密検査を受けることになりました。長年、営業マンとして日々仕事に打ち込んできたEさんは、医師からがんの疑いがあると聞いたとき、すぐさま「退職」の2文字が頭をよぎりました。Eさんの勤め先は、社員15名ほどの小規模の会社で、自分が長く職場を離れることになれば、会社に迷惑がかかるだけだと思ったのです。一方で、大学受験を控えた息子のことも頭をよぎり、病気そのものよりも、仕事をどうすればよいのかで、頭がいっぱいになりました。

その後の検査の結果、がんであることがわかり、担当医からは手術療法（胃切除+リンパ節郭清^{かくせい}）を勧められました。



「辞める」という決断を急ぐ必要はありません



患者 Eさん

実は、先ほど診断を聞いたばかりなんですけど……。 「疑いがある」と聞いたときから覚悟はしていたので、驚いたり、悲しいといった気持ちはないのですが、これで本当に仕事を辞めなければならないと思うと、どうしたらよいかわからず……。



相談員 Nさん

それで相談室に立ち寄ってくださったんですね。よくお越しくださいましたね。



Eさん

担当医からは手術が必要だと聞きまして。 そうなると、さすがに会社に隠し通すことはできないでしょうし、弱った体で職場に貢献できず、お荷物になるくらいなら、いっそ自分から潔く身を引くべきだと――。



Nさん

Eさん、ちょっと待ってくださいね。落ち着いて。担当医はなんと言っていましたか？ 仕事は辞めるべきだと？



Eさん

いいえ、担当医に仕事について何か言われたわけではないのです。……そういえば診察室を出るときに、同席してくれた看護師さんが「Eさん、早まってお仕事辞めないで大丈夫ですからね、ご家族や上司の方とよく話し合ってください」と声をかけてくれましたが、そうは言っても、病気が病気ですから……。



Nさん

Eさん、まずは深呼吸しましょうか。
一呼吸置いて、状況を整理しましょう。



Eさん

はい、すみません。
冷静なつもりでしたが、頭が混乱しています……。



Nさん

いいえ、大丈夫ですよ。大きな病気の診断を受けたのですから、頭のなか真っ白になったり、不安で押しつぶされそうな気持ちになるのは誰も同じです。



はい、ありがとうございます。



看護師からお伝えしたように、「退職」は人生の重大な決断です。病気がわかったからといって、今すぐに焦って決める必要はありません。特に、診断から間もないときには、どんな方でも冷静な判断が難しくなるものです。考える時間はありますから、どうか大切なことほど即断即決はせずに、ご家族や職場の方とも話し合っていたいただきたいと思います。



そう……ですよね。



ですがEさんは、病名を聞いて「仕事など続けられるはずがない」と思ったのですね。



そう、そうなんです。手術で悪いところを取ってもらったとしても、体力が落ちてとても仕事どころじゃあないだろうと……。私は営業マンで、外回りは体力勝負ですから。



お気持ち、とてもよくわかります。長年お仕事に情熱を傾けてきたからこそ、「職場に迷惑をかけられない」と思われるのですね。



ええ。小さな会社ですから、戦力にならないなら、ただのお荷物じゃないかと。



そう思われるのですね。……立ち入ったことをお伺いしますが、奥さまはお仕事はなさっていますか？



Eさん

いいえ、専業主婦です。パートにも出たことがないくらいです。



Nさん

そうすると、もしEさんがお仕事を辞めてしまうと……。



Eさん

そうなんです。息子も今年高校3年生で、大学に進学するなら、学費の心配もあるし……。私は仕事が好きですが、同時に、仕事は家族全員の生活の糧を得る手段でもある。だから本当のことを言えば、辞めたいなんて気持ちはこれっぽっちもないんです。むしろ、辞めたら家族がどうなるか……。本当の心配ごとは、そのことかもしれません。



Nさん

それならなおのこと、「辞めること」ではなく、まずは「仕事と治療を両立させるためにできること」を一緒に考えてみませんか？



Eさん

仕事と治療の両立なんて、考えもしませんでした、それができるなら……。



Nさん

今、多くの方が、仕事と治療を両立させて、日々の生活を送っていらっしゃいます。そのための支援制度や相談体制も整ってきていますから、落ち着いて考えていきましょう。



仕事と治療の両立の苦難を乗り越えて

愛知県 40歳代／女性



私はAYA世代*でがんになり、その後再発や転移を経験し、進行がん患者として今も治療を続けながら暮らしています。初めてがんになり、再発、転移がわかった数年後までは休職などすることなく仕事と治療を両立していました。

しかし、進行がんになって数年後に、治療が少しくつくなるので、それまで仕事と治療の両立をがんばってきた自分へのご褒美の意味も込めて、退職しました。その後も治療が変わり、また働けそうと思い、再就職しましたが再度変更になった治療がきつく寝込むことも多くなり、結局再就職した仕事を退職し、もうこれ以上働くのは難しい、仕事と治療を両立させるのは難しいと思ってきました。しかし、新型コロナウイルスの感染対策を受けて働き方も多様になり、また今は体調も落ち着いていることから、在宅でできる短時間の仕事を見つけて、再び仕事と治療を両立できるようになりました。

* AYA 世代： 特にがん医療において用いられる語で、思春期・若年成人（おおむね 15 歳～ 30 歳代）の世代を指す。AYA は adolescent and young adult の略。

大丈夫！ ゆっくり休もうよ！

福岡県 50歳代／女性



近年、がん治療は大きく変わりました。だから、がん治療しながら働けます、抗がん剤治療しながら働けます、というメッセージをたくさん見てきました。実際そうだと思います。だけど、あえて私は伝えたい！「休んでもいいよ！」って。手術のダメージや術後の後遺症、抗がん剤の副作用も人によって違います。私は、胆管がんになり、膵頭十二指腸切除術を受け、在宅で抗がん剤治療を約1年行いました。さすがに職場復帰は自信がなく、退職。今まで、家事・育児・仕事といっぱい、いっぴいがんばってきたし、もし再発してしまったら、同世代のママよりも早く死ぬ。だから仕事は辞めて、のんびりしよう、自分の体を労り、向き合おうと決めました。

規則正しい生活をして、散歩したり、家族でハイキングに行ったり、不調のときは1日中寝てだらだらしたり。すると、少しずつ体力・気力が戻ってきました。

数年を経て異業種へ転職。新しい仕事にご縁をいただき、今、がんになる前よりも働いています。がん治療は長い、人生も長い。焦らず、ゆっくり、時間をかけて元気になりましょう。しっかり休むことはなんの遅れにもならない。休んでまた元気になればいい。そう思っています。

通院治療を継続しながら 仕事や社会とつながる

山口県 60歳代/男性



がんになっても仕事を続けたい、と多くの患者が思っていますが、治療、費用、会社の受け入れ態勢……と多くの不安材料があります。治療の進歩により、ほかの病気と同様に通院しながら仕事を続けることが可能になってきています。治療と仕事の両立は企業にとっても重大な問題です。治療に専念するため退職をされたら貴重な人材を失うことにつながりますので、企業側の受け入れ態勢や勤務形態、福利厚生や同僚社員の協力や意識変革も必要です。

私の場合も、告知を受けたときに動揺しパニックに陥りました。入院治療への不安、通常どおり勤務ができなくなるだろう、お金はいくらいるの？

「職場に迷惑をかけることはできない」と、告知の翌日に退職を申し出ました。大変ありがたいことに、上司より強く慰留されました。医師や医療スタッフ、がん相談支援センターなど多くの方々からも、退職を早まるなどの話を聞き、退院後に職場復帰は可能ではないかとの考えが湧いてきましたので、無理は承知で職場に連絡し、申し出の撤回を申し入れたところ、快く応諾していただくことができました。

今も仕事を続けられることに感謝し、またまた涙しました。趣味の蕎麦打ち・陶芸・弓道・乗馬などに加え、公的な委員、ボランティアに関わることで、これまでの恩返しとともに社会とつながり、生きている限り私からの何かしらのプラスエネルギーを与え続けたいと考えています。もちろん仕事は最期まで続けます。



職場への伝え方とコミュニケーション

仕事と治療の無理のない両立を考えるときには、家族や周囲の人に加え、職場の方の理解と協力が欠かせません。病気のことを職場に伝えずに済ませたい、と思うかもしれませんが、がん治療においては、入院や定期通院などで一時的に休暇をとったり、場合によっては休職などの手続きが必要になることもあります。また、時には治療が予定どおりに進まず、当初の予定からスケジュールを調整する必要が出てくることもあります。

そのため、職場のしかるべき人には、病状や今後の見通しを伝え、理解と協力を得ることが、結果的には職場や仕事への影響を小さくし、復帰までの道のりをスムーズにすることにつながります。

職場への伝え方とタイミング



Eさん

仕事と治療の両立を考えたとき、まずは何をすればよいでしょうか？



Nさん

そうですね、診断を受けたばかりで、ここからさらに治療のための検査なども始まりますので、とても忙しい時期だと思いますが、まずは次のようなことが必要になると思います。

治療と仕事の両立に向けて、まず確認したいこと

- ご家族に、治療と仕事を両立したい意向を伝え、ご家族の意見も聞き、話し合ってみましょう。

〈担当医に確認〉

- 担当医と治療方針を決めたら、その治療を行った場合に考えられる療養のスケジュールを確認しましょう（職場に「今後の見通し」や「復帰時期の見通し」を伝えるために大切です）。
- その際、職場への伝え方や伝えるタイミングについても、担当医に相談できます。仕事の内容や仕事上のスケジュールを担当医に伝えることで、治療の時期や内容を調整できることもあります（治療効果に影響を及ぼさない範囲で、職場の繁忙期を避けて治療時期を設定したり、仕事に必要な能力に影響が出にくい薬を使ったりなどの対応が可能か、などを相談することができます）。
- 治療後に考える副作用や後遺症などが、現在の仕事に影響するかどうか（治療後にできなくなったり、難しくなったりすることがあるか）についても、担当医に確認しましょう。

〈職場での確認〉

- 職場の「就業規則」を確認しましょう。休暇の範囲や種類、休職制度（会社によって内容が異なる）がどうなっているか、仮に退職が必要となった場合に、有給休暇の消化方法や、退職金制度がどうなっているかなどを知ることができます（「就業規則」は、常時従業員10名以上の規模の企業には作成が義務付けられており、従業員なら誰でも見ることができます。手近になれば、人事や総務の担当者に尋ねてみましょう。10名未満の企業では「就業規則」が設けられていない場合があります。その場合には、企業側と直接相談が必要です。派遣社員の人は、まず派遣元に相談しましょう）。
- 職場では、まずは信頼できる上司や人事の担当者に、病状や見通しについて伝えましょう。
- 産業医や産業保健師がいる職場では、医学的な観点から必要な配慮などについて、会社との間に入ってもらい、業務の調整などに関するサポートや助言を得ることができます。



職場に伝えるタイミングとしては、いつ頃がよいのでしょうか。会社には、健康診断の結果から、胃の精密検査を受けることになった、というところまでは伝えていきます。



そうですね。これから、治療が始まる前の検査などでもお休みをとったりする必要が出てくると思いますので、それによって**業務に調整が必要になりそうなら、そのタイミングで今わかっていることを伝えておく**とよいと思います。その後は、今後の治療スケジュールがある程度明らかになったタイミングで、治療後の見通しなどを含めて、**治療が始まる前まで**にお話しになるとよいのではないのでしょうか。



病状なども細かく説明したほうがよいのでしょうか。



会社側が把握したいのは、Eさんの詳細な病状というよりは、仕事への影響がどのくらいか、どのくらいの期間仕事から離れる必要があるのか、といったことですから、**Eさんが話したくないことがあれば、無理に話す必要はありません。**



とはいえ、「がんが見つかった」と伝えたら、いろいろ聞かれそうです。



そうですね。どうしても聞かれる可能性のあることは、自分のなかで「**ここまでは話せる**」という**ラインをあらかじめ想定しておく**と、急に尋ねられたときなどにも、慌てないでお話ができると思います。病名や治療内容、回復の見込み、などでしょうか。



なるほど……。



Nさん

ほかの患者さんのお話をお聞きすると、病名を伝えた相手から、よく「ステージ（病期）は？」と聞かれることがあるようです。ですが、相手が医療者でないなら、ステージを伝えて「なるほど、そういう状況か」とパッとわかる方は実はほとんどいないはずですし、**ステージと働けるかどうかは直接関係のないこと**です。ですから、詳細な病状というよりは、**Eさんの就業や復帰に影響のあることを中心にお話しになればよい**と思いますよ。

伝えておきたいポイントとコミュニケーションのコツ



Eさん

わかりました。会社と話すときに、この点を伝えておくとよい、といった具体的な点はありますか？



Nさん

そうですね。具体的には、以下のようなことを話せると、会社側もEさんが不在の間や復帰後に必要な備えができるのではないのでしょうか。

会社側に伝えておくとよいポイント

- 治療期間（いつから、どのくらいの期間、職場から離れる必要があるか）
- 復帰の可否、時期の見込み
- 不在期間中や復帰後に、職場側にどのような配慮が必要になるか
- 仕事に対するご自分の希望や思い、考え方



Eさん

担当医からは、「今後の検査の結果を見て最終的な治療方針を決めましょう。治療の後遺症や副作用の出方などは個人差があるので、治療スケジュールはあくまで目安とってください」と言われました。会社にはどのように伝えれば……。



現時点での暫定的な予定であることを伝え、**変更があればその都度連絡を入れる**ことを伝えておきましょう。状況変化に応じて随時、継続的に報告していくことが大切です。やるべきことや、決めなくてはならないことがたくさんあって、とても大変な時期だと思いますが、復帰への強い意思はそのような誠実な態度からも会社側に伝わると思います。



はい。小さな会社ですが、その分、結束力は強いです。みんなに迷惑をかけるし、本当に働けるのか不安はありますが、自分がこれまで営業職で培ってきた知識や経験で、手術後にも何か少しは役に立てると思います。少し気持ちが落ち着いてきました。



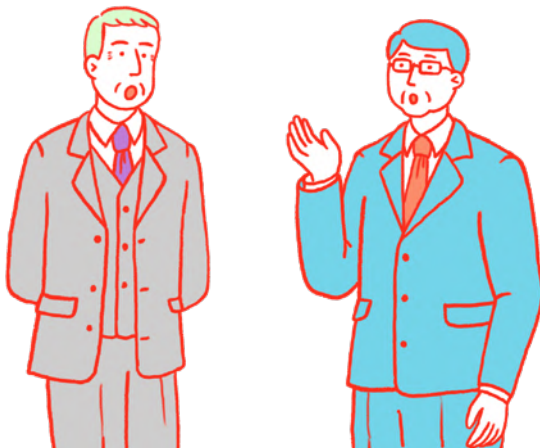
つい「できなくなること」に意識が向きがちですが、「**できること**」を**考えてみる**とよいかもしれませんね。



うちの会社では、病気で長く職場を離れたり、復職したりした人の前例がないので、同僚や経営者の理解を得られるか心配ではありますが、最初から諦めないで、丁寧に話してみたいと思います。



病気は誰にとっても突然やってくるものですから、お互いさまです。復職後に恩返しするつもりで、今は体のことを第一に考えられるよう、会社の方と話し合いができるとよいですね。



自営業者の備え

個人事業主やフリーランスの人にがんの療養が必要になったときには、会社勤めの人とはまた異なる問題が生じます。クライアントからの依頼に対して受注契約のうえで仕事をするかたちが多いことから、自身が働けない間の仕事のやりくりや収入面での厳しさは、時に企業で働く人以上となりがちです。

個人事業主の多くが加入している国民健康保険には、会社員が加入する健康保険と異なり、働けない期間の給与をカバーしてくれる傷病手当金のような公的な支援制度がありません。民間の医療保険や共済制度などを活用し、がんに限らず「働けなくなったとき」を念頭に置いた備えをしておくことや、自分が請け負った仕事を手伝ってくれる同業者のネットワークづくりなどを日頃から心がけておくことも備えになります。

がん相談支援センター（P20）では、個人事業主やフリーランスの方、契約社員など非正規雇用の方の相談もちろん受け付けています。



ご家族の体験談

職場への伝え方とコミュニケーション

神奈川県 40歳代／女性



両親のがん、配偶者のがんを経験しました。手術や治療が必要になったとき、真っ先に「できるだけそばにいたい」と思いました。しかし、私は会社員です。検査や通院、入退院時、お見舞いなどを考えると、介護休暇制度はすぐに使い切ってしまうます。家族として認められる休暇は決して多くはありません。有給休暇を合わせても、先々に不安が押し寄せ、悩んだ末に退職を視野に入れ、今の家族の病状や、できるだけそばにいたい思い、会社にも迷惑をかけたくない思い、両立できるならばできる限りがんばりたいことを正直に会社に相談しました。

結果的には、会社側からの提案により、私は仕事と介護を両立することができました。具体的には、休暇の取得は時間単位で事後申請すればよい、外出先・在宅も業務時間としてカウント、勤務時間は1週間単位で満たせばよい、などです。

権利として利用できる制度から考えるだけでなく、会社が応援してくれる可能性もあることを忘れずに、相談してよかったと思っています。

仕事と治療の両立に関する、 信頼できる情報源

仕事と治療の両立を考える際にも、信頼できる情報源や相談先はご本人やご家族、周囲の人にとって大きな力になります。仕事と治療の両立について、心配ごとや知りたいことが出てきたときに参照できる、代表的なウェブサイトや資料、支援団体（相談先）を紹介します。

担当医（主治医）や看護師などの医療者、病院の相談部門、がん相談支援センター

病気や治療以外のこと（仕事と治療の両立に関する）
も、担当医や看護師に相談して構いません。また、かかっている病院の相談部門や、がん診療連携拠点病院に設置された「がん相談支援センター」（P20参照）でも、両立に関する情報を得たり、悩みや心配ごとを相談することができます。



がん相談支援センターの目印

がん情報サービス「がんと仕事のQ&A」

国立がん研究センターが運営するウェブサイト「がん情報サービス」では、がん経験者の実際の就労体験をもとに、がんと就労にまつわるさまざまな情報をQ&A形式でまとめた「がんと仕事のQ&A」を閲覧することができます。患者さん本人だけでなく、患者さんを支えるご家族や職場の方にとって役立つQ&Aも多く掲載されています。



厚生労働省「治療と仕事の両立支援ナビ」

「治療と仕事の両立支援ナビ」は、厚生労働省が運営する情報ポータルサイト（ウェブサイト）で、がんに特化したものではありませんが、利用可能な支援制度の説明や、仕事と治療の両立に関するイベント情報などを閲覧することができます。患者さんやご家族向けの情報だけでなく、**企業の方向けの情報なども多く掲載**されています。



民間の支援団体(ウェブサイト)

一般社団法人 CSRプロジェクト

がん患者さんの治療と仕事の両立を支援する民間団体。体験と情報を共有し合う「サバイバーシップ・ラウンジ」や、就労に関する相談ができる「就労セカンドオピニオン～電話で相談・ほっとコール～」などのサービスを提供しています。



特定非営利活動法人 キャンサーリボンス

がん治療と生活をつなぐ情報を発信している民間団体。職場や医療者とのコミュニケーションに役立つ『「がんと働く」リワークノート』や「仕事と体調のチェックシート」など、療養と就労の両立に役立つツールを紹介しています。



特定非営利活動法人 がんと暮らしを考える会

がん患者さんにご家族の経済的な問題に関する支援体制づくりを目指す民間団体。公的・民間問わず「お金」に関連した制度をまとめて検索できる「がん制度ドック」や、動画で支援制度について学ぶことができる「がん制度大学」などのコンテンツを提供しています。



企業側も相談できる先があります

従業員の病欠は企業側にとっても突然のことで、どのような手配や配慮をすればよいか、また病気を患ったご本人にどのように接したらよいかなど、戸惑われることがあるかもしれません。特に中小企業で、過去にがんなどの大きな病気を経験した従業員がいない場合では、従業員の就労と治療の両立について、対応に迷うことが多くあるようです。

こうしたとき、企業側にも相談できる先があります。もし職場に両立支援についての情報が不足しているようなら、以下の相談先や情報源をさり気なく伝えるなどして、職場で合理的な配慮が受けられるようにしていきましょう。

代表的な相談先

がん相談支援センター (P20参照)

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんに関する相談窓口」です。がんに関する企業からの相談も受け付けています。

社会保険労務士 (労働や社会保険に関する専門家)

規模の大きな企業では顧問の社会保険労務士に、規模の小さな企業では「全国社会保険労務士会連合会」のウェブサイトなどから、地域の社会保険労務士を探し、相談することができます。

産業保健スタッフ (産業医や産業保健師など)

規模の大きな企業では専任の産業保健スタッフに、従業員が50名未満の小規模企業で専任のスタッフがない場合では、各都道府県に設置された「産業保健総合支援センター」に相談が可能です。

企業向けの情報源

厚生労働省 「治療と仕事の両立について」

厚生労働省のウェブサイト内には企業向けの情報が多く掲載されています。「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」には、がんなどの病気を抱える従業員に対して必要な、適切な就業上の措置や治療に対する配慮などに関する情報がまとめられています。



厚生労働省「疾患を抱える従業員 (がん患者など)の就業継続」

がんをはじめとした疾患を抱える従業員の就業継続に関する情報や関連資料がまとめられています。



厚生労働省 「働き方・休み方改善ポータルサイト」

社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供する企業向けのポータルサイトです。



診断書が必要なときには

病気で長期間仕事を休む必要があるときや、反対に仕事に復帰するときには、会社から医師の診断書（休業診断書や復職診断書）や意見書の提出を求められることがあります。

多くの病院では、所定の依頼書を受付などの窓口にて提出することで作成を依頼できますが、書類ができあがるまでに2～3週間かかることもあるため、提出の必要があることがわかったら、早めに依頼しましょう。また、いつまでに書類が必要であるか、期日を伝えるようにしましょう。

なおその際、書類の作成依頼目的をはっきりと伝えることが大切です。休暇取得が目的であれば、入院期間や通院の頻度、治療の期間、治療によって生じる身体面の変化などを記載してもらいます。一方、復職を目的としたものなら、いつから復職が可能か、病状や治療の状況から避けるべき作業や業務、その他企業側に必要な配慮などについて、記載してもらうとよいでしょう。

診断書や意見書は、企業が所定の書式を用意している場合もありますが、ない場合もあります。厚生労働省が公表している「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」には、様式例が紹介されていますので、これらを活用してもよいでしょう。

厚生労働省
「治療と仕事の両立について」
ガイドラインや書類の様式例などが掲載されています。



治療の状況や就業継続の可否等について主治医の意見を求める際の様式例
(診断書と兼用)

患者氏名 住所	令和 年 月 日	年 月 日
病名	[病名を記載する欄に記入し、病名が不明な場合は「不明」と記入]	
現在の症状	[現在の症状を記載する欄に記入]	
治療の予定	[入院治療、通院治療の予定、今後の予定について、治療方針、薬の服用の有無、期]	
診断書・治療中の就業継続の意向	男 [就業継続の意向を記入し、理由を記入] 女 [就業継続の意向を記入し、理由を記入] [就業継続できない場合は「就業継続できない」と記入] [就業継続できない場合は「就業継続できない」と記入] [就業継続できない場合は「就業継続できない」と記入]	
就業継続の意向	男 [就業継続の意向を記入し、理由を記入] 女 [就業継続の意向を記入し、理由を記入] [就業継続できない場合は「就業継続できない」と記入] [就業継続できない場合は「就業継続できない」と記入]	
その他就業継続の意向	[その他就業継続の意向を記入する欄に記入]	
上記の同意期間	年 月 日	年 月 日
上記の内容を確認しました。 令和 年 月 日 [本人署名]		

上記のとおり、診断し、就業継続の可否等に関する意見を提出します。
令和 年 月 日 [本人署名]

注1 この様式は、医師が診断書を作成するに必要とする事項を記載していただくものであり、記載が不十分な場合は、改めて医師に診断書を作成していただく場合があります。この様式は、患者本人が医師に提出し、プライバシーに十分配慮して管理する必要があります。

職務復帰の可否等について主治医の意見を求める際の様式例

患者氏名 住所	令和 年 月 日	年 月 日
職務に関する意見	[] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日)	
職務復帰に関する意見	[] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日)	
就業の意向について希望する復職の仕方や期	[] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日)	
その他就業継続の意向	[] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日) [] 復職可能 [] 条件付き復職 [] 職務復帰不可 (休業1～ 年 月 日)	
上記の同意期間	年 月 日	年 月 日
上記の内容を確認しました。 令和 年 月 日 [本人署名]		

上記のとおり、職務復帰の可否等に関する意見を提出します。
令和 年 月 日 [本人署名]

注1 この様式は、医師が診断書を作成するに必要とする事項を記載していただくものであり、記載が不十分な場合は、改めて医師に診断書を作成していただく場合があります。この様式は、患者本人が医師に提出し、プライバシーに十分配慮して管理する必要があります。

診断書や意見書の様式例（厚生労働省）

家族内や地域での役割分担も 見直してみましょう

Eさんはその後、仕事と治療の両立を目指して、同僚や社長と何度か話し合いの場を得ました。手術後の3週間は有給休暇（積立有給休暇）を活用し、4週目以降は、様子や体調をみながら、さらに休みが必要かどうかを見極めつつ、時短勤務で徐々に復帰することとして、職場の理解を得ることができました。社長からは「不在の間はみんなでなんとかするから、しっかり病気を治して戻ってきてほしい」と励まされ、しばらくは治療に専念する心積もりができました。

一方で、ご家族はそんなEさんの様子をととても心配しています。手術を1週間後に控えたある日、Eさんの奥さんが一人でNさんのいる相談室にやってきました。

「仕事と治療の両立」に欠かせない家族のサポート



Eさん妻

あのう、先日ご相談させていただいたEの妻なのですが……。



Nさん

まあ、こんにちは。Eさん、その後のご様子はいかがですか？



Eさん妻

はい、本人はもう職場復帰のことで頭がいっぱいで、家にいても入院準備もそっちのけで不在の間の業務引き継ぎリストなんかを一生懸命作っているのですが……。



Nさん

Eさんは、ご家族のために仕事を続けたいとおっしゃっていましたが、奥さまはご心配なのですね。



Eさん妻

はい、そうなんです。胃を取ってしまうような大病なのに、仕事を続けるなんて、無謀ではないのでしょうか？ 本当にそんなことができるとは、どうしても思えなくて……私、心配で……。



Nさん

Eさんのお仕事と治療の両立について、ご家族でもお話し合いましたか？



Eさん妻

夫は、自分がこうと決めたら、家族が何を言ってもそれを押し通す人ですから。私がいくら無理をしないでと言っても、「もう決めたから、応援してくれ」と……。



Nさん

奥さまのご不安はごもっともだと思います。一概には言えませんが、特に男性の場合、自分の不安な気持ちを表に出して語ったり伝えたりするのが苦手な方も少なくないようです。Eさんも、多くを語るよりも、とにかく自分が決めたことをサポートしてほしい、という思いなのかもしれませんね。



Eさん妻

私が専業主婦だから、夫は病気を押しでも働かねばならないと思ってしまったのでしょうか？ 本当は仕事を辞めて療養に専念したいと思っていないのでしょうか？





Nさん

Eさんの本当の気持ちはご本人にしかわかりません。ただ、私からお伝えできることは、「仕事を辞めるかどうか」を考えることは、あとからでもできる、ということです。今はEさんが安心して治療に臨めるように、ご本人の「働きたい」という気持ちをいったん受けとめ、ご家族だからできること、ご家族にしかできないことでご本人をサポートしていくのはいかがでしょうか。



Eさん妻

私にしかできないことって……。



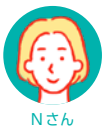
Nさん

たとえばこの先、手術前後の医師からの説明を一緒に聞いたり、入院の際に付き添うといったことも、大切なサポートになると思います。Eさんは奥さまの前で不安や弱音を吐きたくないのかもしれませんが、でも、大事な局面で、ご家族や親しい人がそばにいてくれるだけで、無意識に安心するものです。それに、医師からの説明を一緒に聞くことで、今後、Eさんにどんなサポートが必要になるかもみえてくると思います。



Eさん妻

というと……？



Nさん

そうですね、たとえば、Eさんは胃切除の手術を受けるので、術後は、これまでどおりの食事が食べにくくなることが考えられます。ご自宅での調理をおもに奥さまが担っているなら、食形態や一度に食べられる量、食事の摂り方などで気をつける点がないか、奥さまが担当医や看護師、管理栄養士などの話を直接聞いて、食事の配慮をして差し上げるのも、Eさんにとって大きな力になりそうです。



Eさん妻

そういうことなら、私も役に立てそうです。早く元気になるためにも、食事は大切ですね。



Nさん

そうですね。治療後にはほかにも必要になる配慮があると思います。奥さまの立場から、治療や治療後の生活について知りたいことがあれば、遠慮なく医師や看護師に尋ねて構いません。Eさんを思う気持ちは、こうしたところからもご本人にきっと伝わるはずですよ。



Eさん妻

職場に復帰するにしても、まずは治療や体の回復があつてのことでしょうから、その部分をサポートできるように、私なりに考えてみます。

家族内や地域での役割分担も見直してみましょう



Nさん

病気をきっかけに、Eさん自身もご家族も、どうしても**これまでの生活を見直さねばならない部分が出てくる**と思います。家族内での役割分担にも見直しが必要なことがあるかもしれません。たとえば、次のようなことを、Eさんを含め、ご家族で話し合っておかれるとよいかもしれませんね。

話し合っておきたい療養生活中的「気がり」

- ① **ご本人やご家族にとって力になってくれる理解者・協力者は？** → ()

例) 妻・夫、子ども、親、きょうだい、友人、近所の〇〇さん、民間サービス など

- ② **療養に際して「気がり」なことは？** → ()

例) 療養中の収入減／医療費の工面／通院の手段／子どもの世話／介護が必要な家族のこと／ペットの世話／地域での役割や活動／炊事・洗濯などの家事／仕事のこと など

- ③ **「気がりなこと」を相談できたり、頼めそうな人は？** → ()

例) 子どもの世話→民間のサービスを活用、ペットの世話→散歩は息子に など



Eさん妻

わが家は、子どもはもう大きいので、自分のことはある程度自分でやってくれます。それから、力の強い大型犬を飼っていて、毎日の散歩は夫の担当なのですが、しばらくはきっと難しくなりますね……。それと、夫は町内会の野球チームに所属していて、ピッチャーを担っているの、チームの方にお伝えしておかないと……。



Nさん

一つひとつは小さなことでも、**ご家族や地域のなかで、一時的に役割分担を見直したり、代替案を考えたりしておく必要がある事柄は意外にあるもの**です。こうしたことも日々の会話のなかで話しておく、ご本人もご家族も、気がかりを減らして治療や療養に臨めるかもしれませんね。



Eさん妻

仕事を続けられないほうがよいのではないかとご相談しておきながら、お恥ずかしいのですが、やはり入院費や治療費などのお金の問題になってしまいます。今は、保険診療でも高価なお薬や治療があると聞きますし……。



Nさん

お金の心配は、病気をすれば誰もが頭をよぎるものだと思います。医療費の負担を軽減する制度など、知っておいていただきたいものがありますから、ぜひ P91～94 を参照してくださいね。また、多くの病院には「**医療ソーシャルワーカー**」と呼ばれる、医療に関する経済的な問題を一緒に考えてくれる専門職もいますので、必要に応じて相談するのもよいと思います。



ご家族も相談することができます



Eさん妻

わかりました。何しろ、夫は自分のことは全部自分で決めてしまうので、私にできることなんて何もないと思っていたのですが、細かく見ていくと、私にもしてあげられることがあるのですね。夫の言った「応援してほしい」という言葉は、こういうことだったのかもしれませんが。本人が一番大変なのだから、私もがんばらないと。



Nさん

奥さまやご家族の存在は、Eさんにとって大きな支えになっていると思います。でも、もし奥さまやご家族が「つらい」と感じたときには、我慢したり遠慮したりしないで、自分の体や心を労るための時間をつくったり、ご友人など気の置けない相手に話を聞いてもらったりする時間も大切にしてくださいね。**患者さんのご家族は「第二の患者」とも言われます。患者さん本人だけでなく、つらいときには誰かに頼ったり、相談してよいのですから。**



Eさん妻

ありがとうございます。私……夫の病気を知ってから、本当はずっと、ずっと心配で、不安で……。今日は相談できてよかったです。



Nさん

私たちのような相談員や、「がん相談支援センター」(P20)への相談はもちろん、**患者会**や**ピアサポート**(同じ病気や立場を経験した人による支援)のなかには「**家族会**」を設定している団体もあります。「患者さんのご家族」という同じ立場を経験した方のお話で、勇気づけられたり、参考になったりすることがあるかもしれません。治療後に仕事に復帰された方のお話を聞くこともできると思います。もしご興味があれば参加を検討してみるのもよいかもしれませんね(P131参照)。

経済的な側面への支援制度

Eさんの奥さんも心配していたように、特に家計を支える人に療養が必要になった場合には、**経済的な側面の心配**ごとも出てくるかもしれません。これらに関する支援制度についても、正しい情報を得て、使える制度を見逃さずに活用していくことで、医療費の負担を軽減したり、生活費などの補填に役立てたりすることができます。

ここでは、**経済的な側面に対する代表的な制度**をいくつかご紹介します。こうした制度は、**本人（または代理人）の申請によって初めて利用可能になるものが多くあります**。また、患者さんの状況により、ここにあがっていない制度を活用できることもあります。病院内の**医療ソーシャルワーカー**や、**がん相談支援センター**に相談しながら、支援制度をうまく活用し、負担を軽減していきましょう。以下に紹介する制度についてより詳しく知りたい場合にも、がん相談支援センターや通院している病院の医療ソーシャルワーカーなどから説明を聞くことができます。

医療費の負担軽減に役立つ制度

高額療養費制度／限度額適用認定証

1か月に医療機関や薬局の窓口で支払った金額が**一定額（自己負担限度額）を超えた場合に、超過分の金額が払い戻される制度**です。ただし、払い戻しまでに少なくとも3か月程度かかることから、窓口での支払い負担を減らすために、事前に**「限度額適用認定証」**の交付手続きを行うことで、窓口での1か月の支払額を自己負担限度額までとすることができます。申請窓口は、いずれも加入している健康保険の相談窓口です。企業にお勤めの方は総務などの担当者に確認してみましょう。国民健康保険の加入者は市区町村の窓口にご相談しましょう。

高額医療・高額介護合算療養費制度

都道府県内で同一の医療保険加入者について、8月～翌年7月までの1年間の医療保険と介護保険の自己負担額の合計が基準額を超えた場合、超過分の払い戻しを受けられる制度です。窓口は各市区町村の介護保険担当部門や、加入している健康保険の相談窓口です。

その他の制度

対象者は限定されますが、ほかにも次のような支援制度があります。

小児慢性特定疾病医療費助成制度

都道府県が指定する医療機関において「小児がん」と診断され、保険診療を受けた場合に利用できる医療費の助成制度です。

石綿(アスベスト)健康被害救済制度

過去に石綿を扱う業務に従事していた人が、石綿を原因とした中皮腫や肺がんなどを発病した場合に、労災補償の対象となる制度です。

ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭などの親子の医療費が助成される制度です。

心身障害者医療費助成制度

心身に重度の障害がある人の医療費の自己負担分の全額または一部が助成される制度です。

高額医療費貸付制度

一部の健康保険組合では、組合独自の支援制度を設けています。全国健康保険協会などでは、高額医療費貸付制度という制度を設けており、高額な医療費の支払いにあてるための費用が必要である場合に、高額療養費が支給されるまでの間、無利子で貸付してくれる仕組みがあります。

※前述のとおり、高額療養費は同一月に支払った医療費が、一定の自己負担限度額を超えた場合に本人の申請により支給されますが、医療機関等から提出された診療報酬明細書(レセプト)の審査を経て行うため、決定に約3か月かかります。そのため当座の医療費の支払いにあてる資金として、高額療養費支給見込額の8割相当額を無利子で貸付を行う制度です。

生活費などの補填に役立つ制度

傷病手当金

会社員や公務員など被用者保険の被保険者が、**傷病のために働けなくなったときに支給を受けられる制度**です。条件などがありますので、まずは勤務先の担当者を確認してみましょう。

老齢年金の繰り上げ受給

65歳から受給できる老齢年金を、希望により60歳から繰り上げて受け取ることができる制度です。日本年金機構のウェブサイトで詳細を確認することができます。

障害年金

傷病によって生活や仕事などが著しく制限されるようになった人が、**規定の条件を満たす場合に、現役世代の人も含めて受け取ることができる年金**です。請求には医師の診断書などが必要となるため、まずは病院の医療ソーシャルワーカーや相談窓口にご相談してみましょう。

身体障害者手帳

人工肛門を造設した場合や咽頭全摘手術を受けた場合など、**所定の障害の状態にあると認められた場合に、公共料金や交通機関運賃の割引、税の減免などを受けられる手帳の交付を受けることができます**。窓口は各市区町村の障害福祉担当窓口です。

雇用保険による基本手当

雇用保険の被保険者だった人が離職した場合で、働く意思があり、求職活動を行っているにもかかわらず就職できない場合に、原則として**離職した日の翌日から最大1年間支給される手当**です。窓口はお住まいの区域を管轄するハローワーク（公共職業安定所）です。

医療費控除(確定申告による所得税の還付)

1年間に一定以上の医療費の支払い(自己負担)があった場合に、所得控除として、納めた税金の一部が還付される制度です。毎年2月16日～3月15日までに確定申告を行うことで還付を受けることができます。窓口はお住まいの地域を管轄する税務署です。国税庁のウェブサイトでも詳細を確認できます。

生活福祉資金貸付制度・生活保護制度

生活が困窮し、生活費の支援が必要な状況となった場合の公的制度として、社会福祉協議会による「生活福祉資金貸付制度」(生活資金の貸付)や、他の制度を利用しても生活費が捻出できない場合の国の制度「生活保護制度」などがあります。前者はお住まいの地域の社会福祉協議会、後者は福祉事務所が窓口となっています。

その他の制度

このほかに、個人で加入している民間の医療保険やがん保険などからの給付や、住宅ローンなどの支払い免除特約(特定の病気になったときに、以後の支払いを免除とする特約など)がないかなども、忘れずに確認するようにしましょう。学費の心配がある場合には、奨学金制度などを利用することもできます。また、第4章(P101)では「介護保険制度」についても情報を掲載しています。

コラム

「ヘルプマーク」を知っていますか？

ヘルプマークとは、外見からはわからない障がいや病気、妊娠初期などで援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくするよう作成されたマークです。はじめは東京都が作成し、現在では全国の都道府県に普及し、必要な方に無料配布されています。がん治療などで体調に不安がある場合にも活用することができます。配布窓口は各自治体により異なるため、お住まいの自治体のウェブサイトなどで確認してみましょう。自治体によっては、ご自宅のプリンタ等で印刷ができるヘルプマークカードのダウンロードも可能になっています。



職場復帰に向けて

Eさんはその後、無事に手術を終え、予定どおり退院後、しばらく自宅で療養することになりました。術後の経過観察のために病院を訪れたEさんと奥さんは、診察の帰りにNさんのいる相談室に立ち寄ることにしました。職場復帰に向けて、気になることがいろいろあるようです。



Nさん

まずは無事に手術が終わって何よりです。お体はつらくないですか？



Eさん

おかげさまで、なんとかやっています。経過も順調だそうです。だけど、たった1週間ほどの入院だったのに、思ったより体力が落ちてしまって。



Eさん妻

Nさんに教えていただいたあと、病院の管理栄養士さんとお話する時間をつくってもらい、術後の食事の工夫をいろいろ教えていただきました。でも、胸やけが強かったり、食べると冷や汗が出たりすることがあるようで、思うように食べてもらえないのです。



Eさん

早く体重を戻したいのですが、1回に思うほど量を食べられません。妻には申し訳ないのですが。



Nさん

胃の手術後は、多くの患者さんで、いっぺんに食事を摂れなかったり、食べるのに時間がかかったりといったことが、どうしても起こります。ですから、**体重を戻さねばと思うあまりに、つらくなってしまわない**

ように……。たとえば、今は「体重の維持」くらいを目安にするので十分だと思いますよ。



Eさん妻

担当の先生にも、術後しばらくは、体が胃のない状態に慣れていないので、1回の食事の量を減らして、回数を増やすかたちで少しずつ新しい体を慣れさせていきましょうと言われました。私、「食べる食べる」とせかしてしまっただけかもしれません。焦りは禁物ですね。あなた、ごめんなさいね。



Eさん

いや、私も早くよくなりたー心だから……。でもNさん、このままじゃあ、職場復帰したあとも、昼食は休憩時間内に食べられるだろうとか、営業付き合いの酒席なんかも、当分は無理だろうとか、考え始めると、本当に復帰できるのかと……。



Nさん

治療の副作用や後遺症を実際に経験している現在の状況を踏まえて、職場に相談したいこと、協力や配慮をお願いしたいことを整理してみるとよいかもかもしれません。たとえば今のEさんでしたら……

職場の理解や配慮を得るために(状況整理のポイント)

	心配される状況の例	職場に相談したいポイントの例
通勤に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力的に満員電車での通勤が難しそう ● 出勤する体力があるか心配 	<ul style="list-style-type: none"> ● 時短勤務の予定となっているが、具体的な出勤・退勤時間の相談 ● 在宅勤務の併用などが可能か相談
勤務時間に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ● 体力が戻っておらず、しばらくフルタイムは難しそう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 時短勤務の際の条件や給与面について相談 ● 産業医や人事担当者などと、担当医との就業に関する意見書や勤務情報提供書などのやりとりについて相談
休憩時間に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事にこれまでより時間がかかる ● 補食を摂る時間が必要そう 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場の仲間に事前に伝えておく ● 出勤・退勤前の各15分ほど、休憩室を使わせてもらえるか相談
職務内容に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ● 重いものが持てない(外回りの営業はしばらく難しい) ● 接待などもしばらく対応できない 	<ul style="list-style-type: none"> ● これまでどおりの業務ができない場合の職場配置や職務内容について相談
その他・環境面に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ● トイレ利用の頻度が頻繁になるかもしれない ● 定期的な受診で、1か月に1日程度休みをとる必要がある 	<ul style="list-style-type: none"> ● 職場の仲間に事前に伝えておく ● 有給休暇をほぼすべて消化している場合に、今後の療養のための休暇の扱いをどうするか相談

これらはEさんの例です。病気や治療の内容、治療後の体調や仕事の内容などによって、心配される状況や相談すべき内容は異なります。ご自身に当てはめて考えたり、書き出してみたりしてみましょう。



Eさん

こうして書き出してみると、何が不安で、何を会社と相談すべきなのか、明確になりますね。自分では、手術で悪いところを取ったら、今までと大差なく働けるはずだなんて都合よく考えていましたが、独りよがりではかえって職場に迷惑をかけてしまいそうです。



Nさん

そうですね。体調も、まだまだ良い日・悪い日の波があると思いますし、疲れやすさも以前よりあるかもしれません。焦らず、**どうしたら無理なく長く働き続けられるか**を考えて、元の働き方にこだわらず、今のEさんに合った「新しい働き方」を、職場の方と話し合っ
ていけるとよいですね。



Eさん

職場とは、入院中もこまめにメールで連絡をとってきました。会社は私の病欠を機に、これまで規定のなかった「病気休暇」という制度をつくるか検討してくれているそうです。小さな会社で大変なはずなのに、こんな私を応援してくれて、ありがとうございます。早く復帰して恩返ししたいです。



Eさん妻

Nさん、夫はこう言っていますが、私はまだ、本当に夫が仕事に復帰できるのか、心配です。ほかにも何かアドバイスいただけませんか？



Nさん

そうですね。職場への恩返しのためにも、**今しばらくは、無理をせず、ご自宅での療養を大切**になさるのがよいと思います。復帰する日が決まったら、その前に、試しに通勤で使う電車に乗ってみたり、職務内容に近い作業を、勤務時間を想定して自宅で行ってみるなどの“シミュレーション”をする方もいます。また、Eさんの場合、しばらくはお弁当を持参されるのもよいかもしれませんね。Eさんの食べやすい食事を知っているのは、調理を担っている奥さまですから、奥さまの負担になりすぎない範囲で作って差上げると、Eさんも安心して職場で昼食を摂れるのではないのでしょうか。



Eさん妻

自信はありませんが、がんばってみます。



Eさん

それで、復帰のタイミングは、まだ決めかねているのですが、できるだけ早くと……。



Nさん

ほら、焦らない、焦らない！



Eさん妻

そうよ！



Nさん

体調や体力の回復スピードは人それぞれなので、体調をみながら、ぜひ担当医と相談してくださいね。治療や体調のことだけでなく、**具体的な職務に関する**ことも、**担当医や看護師などに遠慮なく相談して大丈夫**ですよ。

患者さんのなかには、病気をきっかけに、仕事に対する考え方や価値観が変化したり、また、仕事を続けたいと思っても、体の変化などによって、同じ職場で仕事を続けることが難しくなる人もいます。もう十分働いたから少しゆっくりしよう、と考える人もいるかもしれません。

本章では、仕事と治療の両立を目指すEさんのお話を中心にお伝えしてきましたが、もちろん、仕事を続けることも検討したうえで、結果として辞めることを決断したり、辞めざるを得ないという方もいます。病気を機に、これまでと違う生活や、新しい働き方（職場、雇用形態など）を模索することも、自分らしい日々を送るためには大切なことです。

長期に治療を受けながら就職を希望する方のために、国も対策を始めています。現在、一部のハローワーク（公共職業安定所）では、長期療養者就職支援事業として、がんなどの患者さんを対象に、専門相談員による職業相談や職業紹介を行っているほか、がん診療連携拠点病院に設置されているがん相談支援センターでも、ハローワーク職員による定期的な出張相談が開かれたり、社会保険労務士に相談できたりなど*、病気になっても安心して暮らせる社会の実現に向けた取り組みが進められています。

*本事業を実施していないがん相談支援センターもあります。

厚生労働省：
長期療養者就職支援事業
(がん患者等就職支援対策事業)

事業を実施しているハローワークや
医療施設を検索することができます。

