

# 仕事と治療の両立 お役立ちノート④

就職活動をする

## ノート4のポイント

- 自分にあった  
就職活動の方法を探そう
- 職場の理解・配慮・調整を  
確保するには？

厚生労働行政推進調査事業補助金 難治性疾患等政策研究事業(難治性疾患政策研究事業)  
【難病患者の総合的支援体制に関する研究】班 研究代表者 小森哲夫  
分担研究者 植竹日奈

# 「難病」の療養をしながら 仕事を続けよう（探そう）としているあなたに

やっぱり仕事をやめて  
治療に専念しなければ  
ならないの？

病気のことを  
正直に話すと、  
解雇されるんじゃないか？

勤務先に迷惑を  
かけるかもしれない。

仕事を続けていく  
自信がない。

会社の人に  
どこまで話せば  
いいんだろう？

体の調子はいかがですか？毎日、変化する体調に気持ちも疲れてしまっていないですか？「難病」と聞いた時のショックは今もあなたの中に鮮明に残っているでしょう。それでも、治療を続けながら、思い通りにならない体を抱えながらどうしたら今までの仕事を続けられるか、または、一度は仕事を辞めてしまったけれど新たに自分ができる仕事はないか探し始めたあなたを応援するために、「このお役立ちノート」は作られました。

まずは、病気について、仕事について、どんなことを考えていけばいいかを整理してみましょう。「健康管理をしながら働く」ということは、考えてみれば社会人の基本かもしれませんが、あなたにとっての「健康管理」は「治療を受けながら体調管理をすること」であり、ちょっと事情が込み入っています。このお役立ちノートでは、あなたの複雑になってしまったかもしれない状況について情報整理の方法や手順を水先案内することができます。ノートのページをめくりながら、あなたのペースで急がず、少しずつ、仕事について考えてみてください。難病という状況の中で次の一歩を踏み出そうとするあなたを私たちは心から応援しています。

本冊子は、2020年度厚生労働行政推進調査事業補助金 難治性疾患等政策研究事業（難治性疾患政策研究事業）【難病患者の総合的支援体制に関する研究】班（研究代表者 小森哲夫）により作成されました。

〈編著〉植竹 日奈（国立病院機構まつもと医療センター）

なお本冊子は、2017年度厚生労働行政推進調査事業補助金 難治性疾患等政策研究事業（難治性疾患政策研究事業）【難病患者の地域支援体制に関する研究】班（研究代表者 西澤正豊）により作成された「健康管理と職業生活の両立ワークブック（難病編）」を引用し、再編集しました。

〈執筆〉春名由一郎（独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 障害者職業総合センター）  
伊藤美千代（東京都医療保健大学 千葉看護学部 看護学科）

〈編著〉西澤 正豊（新潟大学脳研究所）

川尻 洋美（群馬県難病相談支援センター）

湯川 慶子（国立保健医療科学院）

# 就職活動や職場における コミュニケーション

企業や職場は、障害者求人としてではなく一般の仕事であっても、難病のある人から配慮を求められた場合は、必要な配慮を行う法的義務があります。しかし、あなたが履歴書や就職時の面接で「難病のこと」や「配慮が必要なこと」を説明しても、必ずしも企業や職場が必要な配慮をしてくれるわけではありません。実際には、難病と聞いただけで「働けないだろう」と決めつけられたり、「(外観を見て)大丈夫。特に配慮は不要」と判断されたりすることもあります。

ノート4では、就職活動や就職後の場面を想定し、採用担当者や職場の人、支援者との効果的なコミュニケーションの方法について考えましょう。

シーン

1

## 自分に合った就職活動の方法

- ・難病のある人は、一般求人への応募であっても、障害者手帳を持っていなくても、専門的な個別支援を受けられます。障害者手帳がないと障害者求人には採用されにくい傾向があることを知っておきましょう。

シーン

2

## 職場の理解・配慮・調整を確保するための方法

- ・一般求人での採用でも、企業は、あなたが無理なく活躍するために必要な配慮・調整を行う義務があります。企業や職場が病気を理由に最初から敬遠することなく、あなたとよく話し合っ、配慮や調整に取り組めるように、説得力のある説明の仕方を考えましょう。

シーン

3

## 応募先・就職先の企業・職場のリサーチ

- ・会社の理念や方針・特徴などを事前によく調べた上で、「その会社で働きたい」ということをアピールしましょう。

シーン

4

## 履歴書・職務経歴書の作成、就職面接における説明の準備

- ・あなたが企業や職場に貢献できる職業人であることをアピールしなければ、あなたの持つ良さや強みを伝えることはできません。履歴書・職務経歴書の作成、就職面接の準備や練習をしっかりと行いましょう。

シーン

5

## 職場や地域の支援者との話し合いと取り組みに関する認識の共有

- ・職場での安全や健康の確保、職業人として活躍する方法について、職場や地域の支援者と話し合い、認識を共有しましょう。



# ワンポイントアドバイス

## 企業や職場と出会い、良い関係をつくるための準備

本当に働きたい会社や仕事であるほど、早く就職したいという希望が強いほど、準備不足になりがちです。時間が許す限りしっかりと準備をしましょう。

シーン

1

## 自分に合った就職活動の方法

難病のある人の就職活動を支援する制度・サービスの活用を考えましょう。あなたが希望する方法にチェックをしましょう（複数可）。

### 支援を受けなくて、自分で就職活動をする

ハローワークの一般求人検索し、企業の求人募集等を閲覧して、自分で就職活動を行います。

### ハローワークの専門援助支援を活用する

難病のある人は、障害者求人だけでなく、一般求人による就職への支援も受けることができます。障害者手帳がなくても、ハローワークの専門援助部門に登録し、就職から職業定着までの様々な課題に対する支援、あなたに合った仕事探し制度の活用や、地域の支援機関と連携した個別支援を受けることができます。

### 障害者トライアル雇用を活用する

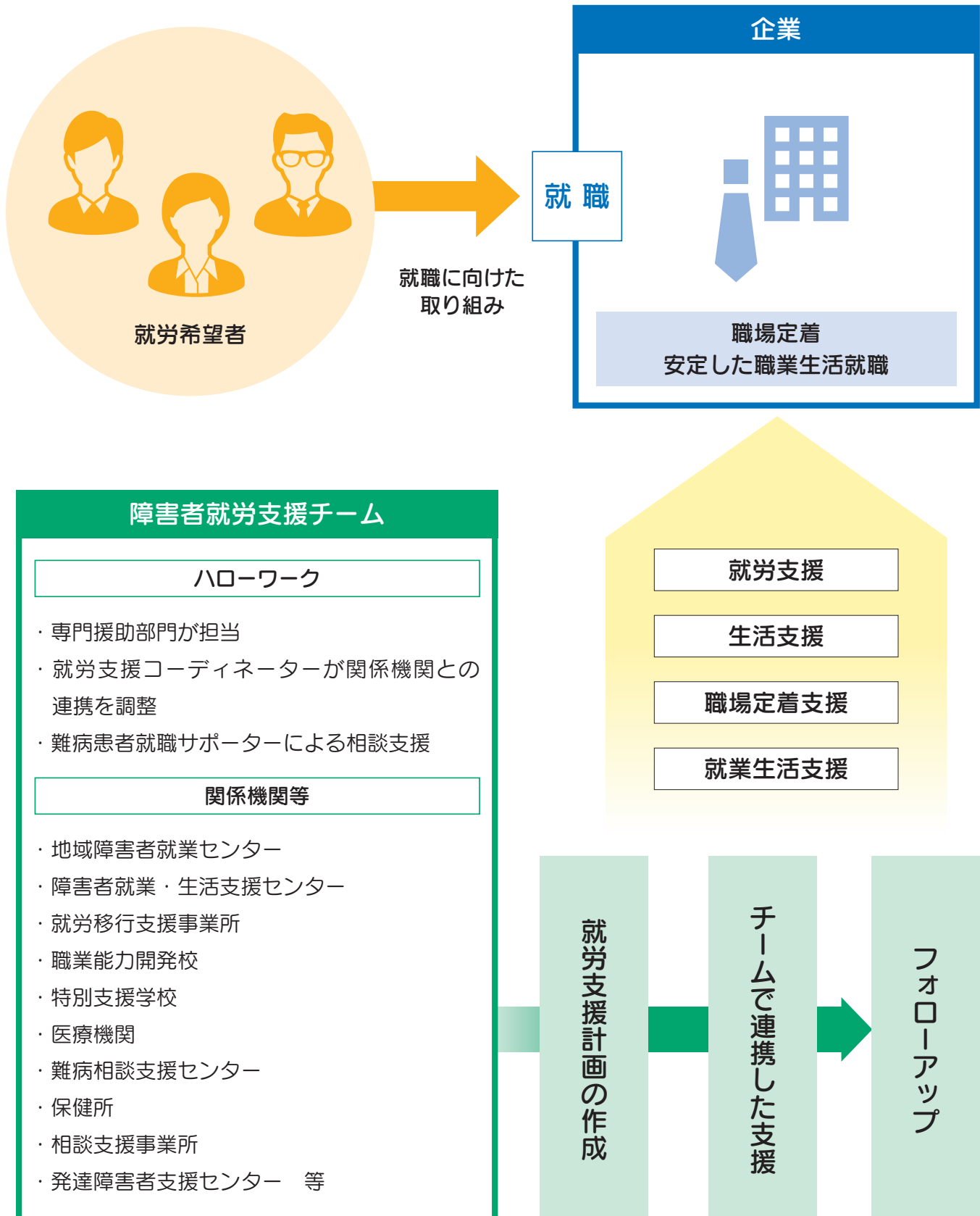
ハローワーク等の紹介により、障害者（難病のある人を含む）を事業主が試用雇用（トライアル雇用＝原則3か月）の形で受け入れることにより、個々の障害者の能力や実際の支援等の理解を促し、試用雇用終了後の常用雇用への移行を進めることを目的としています。トライアル雇用の活用には条件などがありますので、詳細はハローワークにお問い合わせください。

### 職場適応援助者（ジョブコーチ）事業を活用する

職場で生じる様々な困りごとに対して、状況に応じた解決を図るために、職場適応援助者（ジョブコーチ）が、地域の障害者職業センター等に配置されています。ジョブコーチは職場に出向き、難病のある人を含む障害者（労働者）と事業主の両者に対し、仕事の進め方やコミュニケーションの取り方、仕事内容についての相談の仕方（職場全体の作業効率を考えて、無理のない作業を担当させてもらう）等について専門的な助言・指導します。

### 特に職場の配慮は必要ないので、説明は不要である

支援者にも意見を聞き、考えを整理して、いざという時に説明できるように準備しておきましょう。



ハローワークは地域の様々な関係機関と多職種ของทีมで、就職前から就職後まで、本人と事業主を継続的に支えます。ハローワークの専門援助部門に登録することで、あなたに必要な支援を総合的に行うことができます。

## 職場の理解・配慮・調整を確保するための方法

雇用主や職場に、健康管理のために必要な配慮について説明する練習をしましょう。

### ① 雇用主や職場に自分で説明できるようにする予行練習（ロールプレイ）

- ・2人でペアになり、相手に企業側（雇用主、人事・労務担当者、採用担当者、上司など）の役を演じてもらい、就職面接や職場で説明する場面を想定した予行練習（ロールプレイ）を行ってみましょう。
- ・企業側の役の方からは、あなたの説明について次の点をチェックしてもらい、助言してもらいましょう。

- この人を雇ってみたいという気になったか
- 「難病のある人と一緒に働く」ことへの不安はなくなったか
- 企業側の「支援や配慮への負担が大きい」という不安はなくなったか

### ② 伝える内容、説明の方法やタイミングを考える

企業側（雇用主、人事・労務担当者、採用担当者、上司等）へ説明する内容


説明の方法やタイミング


説明する際に、特に注意すること


シーン

3

## 応募先・就職先の企業・職場のリサーチ

就職活動は「お見合い」のようなものです。相手のことをよく調べて就職活動をしましょう。

応募・就職先の企業・職場については、次のような方法で調べることができます。

- ・求人票の情報
- ・ホームページや企業のパンフレットのチェック
- ・職場体験、実習、トライアル雇用等でのチェック
- ・支援者や知人等からの情報入手

### 調べたことをまとめてみましょう

①	企業・事業所名	
②	企業理念・事業方針 社会的責任への取組(CSR)	
③	主な事業内容	
④	従業員数	
⑤	採用・人事方針	
⑥	障害者雇用の有無	
⑦	求人・雇用形態	
⑧	勤務時間／残業の有無	
⑨	年間の繁忙期の有無	
⑩	給与・賞与	
⑪	有給休暇・特別休暇	
⑫	福利厚生	
⑬	勤務先／通勤手段	
⑭	職場環境	
⑮	職場の雰囲気	
⑯	最近の離職者の動向	
⑰	あなたが貢献できそうな 事業・業務内容	
⑱	あなたが就職したい 主な理由	
⑲	その他	

シーン  
4

## 履歴書・職務経歴書の作成、就職面接における説明の準備

当面は病気について開示しないつもりでも、時には説明が必要になるかもしれません。ここまでのシーンを踏まえて、病気や職場に必要な配慮について説明できるように準備しておきましょう。

### ① 履歴書・職務経歴書を作成する際の指導や助言

履歴書や職務経歴書を作成する際には、ハローワーク担当者、難病患者就職サポーター、障害者職業訓練の支援者、障害者就業・生活支援センターの支援・相談員、学校の就職担当教員、難病相談支援センターの就労支援員等から助言や指導を受けることができます。

「難病があっても健康管理ができていること」や「自分の強みや仕事に活かせる特技のアピール」等、どのように書いたらよいか分からない場合には、支援者に相談しましょう。

### ② 病名や症状、治療、予後（病気の進行や悪化などの今後の見通し）等について、2分以内に説明できるようにポイントをまとめましょう


支援者や家族等に説明してみて、アドバイスを受けましょう

### ③ 健康管理と仕事の両立のために必要な職場の配慮を、2分以内に説明できるようにポイントをまとめましょう


支援者や家族等に説明してみて、アドバイスを受けましょう



シーン

5

## 職場や地域の支援者との話し合いと取り組みに関する認識の共有

職場での安全と健康管理ができることを確認した上で職業人として活躍するためには、あなたと職場や支援者で、働き方に関して同じ認識を持つことが必要です。

話し合いに備えて、あなたの考えをまとめておきましょう。

### ① 就職後も適切な健康管理を行うために、あなた、職場、支援者との話し合いで共有された認識を整理しましょう

#### 職場で取り組むこと（安全・健康配慮）



例) ・ 定期的な通院ができるように、業務時間の調整を行う

#### 自分が取り組むこと（安全・健康配慮）



例) ・ 主治医に相談して、通院回数を減らしたり、通院の予定を早めに上司に伝えたりする

#### 支援者・支援機関（医療機関、障害者就業・生活支援センター等）の役割



例) ・ 本人と職場、それぞれに定期的に連絡をとり、「定期通院ができているか」「健康管理をする上で困りごとはないか」「職場の人間関係を負担に感じていないか」「職場にかかる負担はどうか」等の相談にのる

シーン  
5

## 職場や地域の支援者との話し合いと取り組みに関する認識の共有

- ② 就職後も健康管理をしながら職業人として活躍するための、あなた、職場、支援者との話し合いにより、共有された認識を整理しましょう

### 職場で取り組むこと（合理的配慮・業務調整等）



例) ・ 納期に余裕がある仕事を担当させてもらうなどの業務調整を行う

### 自分が取り組むこと（業務調整等）



例) ・ 体調に気をつけて、無理をしないペースで計画的に仕事に取り組む

### 支援者・支援機関（ジョブコーチ、地域障害者職業センター、ハローワーク等）の役割と制度の活用



例) ・ 本人が頑張りすぎて健康管理ができずに悩んでいる等の問題が生じていないか、定期的な職場訪問で確認する



