

仕事と治療の両立 お役立ちノート②

自分が活躍できる仕事の仕方を探る

ノート2のポイント

- 病気や障害は仕事に
どんな影響があるだろう？
- どんなふうに働けば
仕事と治療が両立するだろう？

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）

健康管理をしながら 活躍できる仕事内容

あなたは、難病や障害があると普通の仕事はできないと思い込んでいませんか。あるいは、「障害者なら障害者枠での仕事があるけれど、難病患者にはそんな仕事も用意されていない」と感じているかもしれません。

ノート2では、思い込みや決めつけをせずに、あなたが働ける可能性のある仕事をより丁寧に考えることが目標です。

難病のある多くの人たちは、工夫しながら様々な一般の仕事で活躍しています。例えば、疲労をためないように、仕事の時間（勤務時間・休憩時間・休日・通院時間の確保）や仕事内容（体力的に無理のないデスクワークやパート等の短時間労働）を調整して働いています。

しかし、仕事は、企業と求職者、職場と自分、それぞれのニーズの兼ね合いです。希望する仕事に就きたい、働き続けたいと思うなら、あなたは、どのような形で職場に貢献できるかもよく考える必要があります。

シーン

1

病気や障害による仕事への影響

- ・あなたの病気や障害は実際の職業場面でどのような影響があつて、どのような仕事なら問題がないかを考えてみましょう

シーン

2

働きたい理由と必要な収入

- ・あなたが働く理由は何ですか。どのような働き方をする必要がありますか。
- ・就職活動の時、その会社を選んだ理由、仕事への意欲、会社に貢献できることを、わかりやすく説明できるようにしましょう。

シーン

3

あなたの強みを発揮し、意欲的に取り組める仕事

- ・無理なく強みや意欲を発揮できる仕事の可能性を考えてみましょう
- ・職業訓練や資格取得などで足りないスキルを補うことも考えましょう。



ワンポイントアドバイス

難病や障害のために「できないこと」だけにとらわれない

世の中には、様々な仕事や働き方があり、企業や職場があります。あなたが無理なく活躍できる仕事は必ずあります。仕事が100個あつて99個ができなくても、たった1つでもあなたに合った仕事があればよいのです。その仕事を見つけることを目指しましょう。

シーン
1

病気や障害による仕事への影響

あなたの病気や障害が、実際の職業面でどのように影響するか、担当医に確認し（左欄）、仕事や職場を選ぶ時に考慮しましょう（右欄）。

該当する□に☑

担当医に確認すること	仕事や職場を選ぶ時に考えること
<p>身体・心の症状</p> <p><input type="checkbox"/> 疲れやすい</p> <p><input type="checkbox"/> 痛みがある</p> <p><input type="checkbox"/> 体調をくずしやすい</p> <p><input type="checkbox"/> 感染しやすい</p> <p><input type="checkbox"/> 身体の症状・障害 ()</p> <p><input type="checkbox"/> 心の症状・障害 ()</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>服薬や治療による副作用</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>・</p> <p>通院</p> <p><input type="checkbox"/> 不定期の通院</p> <p><input type="checkbox"/> 定期的通院 回/月</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>日常の健康管理</p> <p><input type="checkbox"/> 疲れすぎない</p> <p><input type="checkbox"/> 感染予防</p> <p><input type="checkbox"/> 症状が悪化したら早期対応</p> <p><input type="checkbox"/> 食事制限</p> <p><input type="checkbox"/> 保温（冷気を避ける）</p> <p><input type="checkbox"/> 高温になる環境を避ける</p> <p><input type="checkbox"/> 紫外線を避ける</p> <p><input type="checkbox"/> 長時間の同じ作業を避ける</p> <p><input type="checkbox"/> 定時の服薬</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>病気の進行や治療の見通し</p> <p><input type="checkbox"/> 病状の安定・改善が期待できる ()</p> <p><input type="checkbox"/> 症状の再発・再燃・進行の可能性がある ()</p> <p><input type="checkbox"/> 治療や健康管理の継続が有効</p>	<p>無理なく働ける労働条件</p> <p>・ 仕事の負荷レベル</p> <p><input type="checkbox"/> デスクワーク <input type="checkbox"/> 軽作業 <input type="checkbox"/> 重量物取扱</p> <p><input type="checkbox"/> 運転業務 <input type="checkbox"/> PC 作業 <input type="checkbox"/> 制限なし</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>・ 休憩や休日のとりやすさ</p> <p><input type="checkbox"/> 自分のペースでできる仕事</p> <p><input type="checkbox"/> 納期（締め切り）がある仕事</p> <p><input type="checkbox"/> 流れ作業や接待など他者のペースでする仕事</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>・ 1 週間の休日数</p> <p><input type="checkbox"/> 1 日 <input type="checkbox"/> 1.5 日 <input type="checkbox"/> 2 日 <input type="checkbox"/> 3 日 <input type="checkbox"/> 4 日以上</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>・ 1 日の労働時間</p> <p><input type="checkbox"/> フルタイム <input type="checkbox"/> 労働時間 (時間程度/日)</p> <p>・ 時間帯 午前・午後 () 時 ~ 午前・午後 () 時</p> <p><input type="checkbox"/> 交代勤務 <input type="checkbox"/> 日中のみ勤務</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>・ 通勤条件</p> <p><input type="checkbox"/> 徒歩通勤 <input type="checkbox"/> 自家用車を利用 <input type="checkbox"/> 在宅勤務</p> <p><input type="checkbox"/> 公共交通機関を利用</p> <p><input type="checkbox"/> その他 ()</p> <p>作業場の環境で気をつけること</p> <p><input type="checkbox"/> 室温 <input type="checkbox"/> 湿度 <input type="checkbox"/> 明るさ</p> <p><input type="checkbox"/> ほこり <input type="checkbox"/> 人の出入り <input type="checkbox"/> バリアフリー</p> <p><input type="checkbox"/> トイレ <input type="checkbox"/> 休憩室</p> <p>業務で制限が必要なこと</p> <p><input type="checkbox"/> 安全上の業務制限 ()</p> <p><input type="checkbox"/> 通院に必要な休暇 (回/月、 時間)</p> <p><input type="checkbox"/> 健康管理・症状悪化を予防するための業務制限 ()</p> <p>仕事への影響の見通し</p> <p><input type="checkbox"/> (休職中の場合) 休職期間・復職時期の予定</p> <p>休職期間 年 月 日まで 復職時期 年 月頃</p> <p><input type="checkbox"/> 業務調整の必要性がある (具体的に:)</p> <p><input type="checkbox"/> 将来、職種を変える必要がある</p> <p><input type="checkbox"/> 退職予定 年 月頃</p>

シーン

2

働きたい理由と必要な収入

あなたの働きたい理由と必要な収入から、あなたに合う雇用形態について考えてみましょう。

働きたい理由	必要な収入
<input type="checkbox"/> 必要な収入を得るため <input type="checkbox"/> 経済的自立・自由のため <input type="checkbox"/> 家族の負担を減らすため <input type="checkbox"/> 生活を支えるため <input type="checkbox"/> 子どもの教育費のため <input type="checkbox"/> 医療費のため <input type="checkbox"/> 自分の成長や夢の実現 <input type="checkbox"/> 社会貢献 <input type="checkbox"/> 居場所や友人を得る <input type="checkbox"/> 親として子どもに生き様を示したい <input type="checkbox"/> 家族を安心させたい <input type="checkbox"/> その他 ()	収入の状況 現在の収入 _____ 円/月 収入源 () * _____ 年 _____ 月 _____ 日時点
	家族構成 家族人数 _____ 人/扶養家族 _____ 人 現在の世帯年収 _____ 円/月
	勤労外収入 <input type="checkbox"/> 不労所得 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 傷病手当金 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 失業保険 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 障害年金 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 障害年金申請を予定・相談希望 <input type="checkbox"/> 障害年金の申請中 <input type="checkbox"/> 障害年金は受給しない・できない
	仕事による収入+勤労外収入 <input type="checkbox"/> 希望する収入 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 実際の収入 _____ 円/月 <input type="checkbox"/> 不足する収入 _____ 円/月

希望する雇用・就業形態

- 一般雇用（健康管理と両立できる一般の仕事、職場の配慮あり）
 障害者雇用（障害者手帳が必要）
 福祉的就労
 ・ 就労移行支援事業所
 ・ 就労継続支援 A 型事業所（雇用契約有） / ・ 就労継続支援 B 型事業所（雇用契約無）
 在宅就労・テレワーク
 自営（起業・家族経営・業務委託など）

あなたの強みを発揮し、意欲的に取り組める仕事

あなたの興味、やりたいことに着目して就いてみたい仕事を考えてみましょう。

難病のある人でも様々な仕事に就いています。

まずは、できるかどうかは別にして、求人情報などを参考に、あなたの強みが発揮でき、意欲的に取り組めそうな仕事をイメージしましょう。ハローワーク等に相談し、職場体験・実習をすることもできます。

あなたの強みと弱み

- ・よい結果を出せそうなこと
- ・興味があること／集中して楽しめること
- ・達成感、自分らしさを感じる

(具体的に書いてみましょう)

- ・失敗しそうなこと／やりたくないこと
- ・我慢しないとできないこと
- ・自己嫌悪や空しさを感じる

(具体的に書いてみましょう)

あなたの興味・関心 (楽しいと感じること)

- 人と接すること
- 物を作る
- 知識やデータを扱うこと
- 話すこと
- 機械などの仕組みを考えること
- 乗り物
- 音楽
- スポーツ
- その他()

興味や意欲を持っていることをアピールしてみましょう

意欲をアピールできる仕事は

職業に活かせるスキル (知識や技能)・資格

発病前の職歴

発病後の職歴

資格

特技

趣味

学歴 (専攻)

人生経験

人柄・個性

その他

あなたの強みを発揮して意欲的に取り組める仕事

就いてみたい仕事を具体的に考えてみましょう

