

仕事と治療の両立 お役立ちノート③

仕事をするために必要な職場の配慮を得る

ノート3のポイント

- どうしたら職場で
健康管理ができるだろう？
- 無理なく安全に働くために
必要なことは何？
- 人間関係の悩みはどうしたらいい？

「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）

健康管理と職業生活の 両立の準備と実際

あなたは、職場の理解や協力がなくても健康管理と職業生活を両立できると思いますか。

確かに、現在はあなたの病状や仕事内容によっては両立できるかもしれませんが、病状は悪化することもありますし、頑張り続けることでストレスを抱えることもあります。実際に、難病のある人の約半数が約10年で病気に関連した理由で退職しているという報告もあります。事業主や職場はあなたが健康管理をしながら職業人として活躍するために協力する義務があります。

しかし、難病のある人は、「どのような配慮があれば、病気を悪化させずに仕事を続けることができるか」を職場に上手く伝えることができないことが多くあります。そのために、必要な配慮を得られず、誤解で人間関係が悪化し、ストレスで体調を崩すこともあります。

そこで、ノート3では、あなたが職場で信頼される職業人でありながら難病患者として適切な健康管理ができる難病のある職業人として、職場の人たちとお互い様の気持ちで協力関係を作るための準備をします。

このノートでは、あなたが難病のある職業人として活躍するために必要な調整や協力について、職場の人たちに分かりやすく説明できるように整理し、上手な伝え方を考えましょう。

シーン

1

職場で健康管理を上手にする方法

- ・あなたが仕事に就くとき、職場の人たちはあなたが最善の健康管理をすることを期待するでしょう。あなたは、これまでの成功や失敗から健康管理方法を学び、時には担当医に相談して、健康管理を上手にできるよう心がけましょう。

シーン

2

無理なく安全に働くために必要なこと

- ・企業や職場の人たちは「難病」と聞き、「万が一のことがないか」心配するかもしれません。無理なく安全に働けて、職場の人たちが安心できる条件を明確にしましょう。

シーン

3

お互い様の人間関係をつくるためのスキル

- ・職場で難病のある職業人として、一緒に働く職場の人たちとお互い様の気持ちで配慮しあう関係を作りましょう。

シーン

4

健康管理をしながら職業人として活躍するために考えること

- ・難病のある職業人として活躍するためのスキルを身につけましょう。

シーン

5

仕事をするために必要な職場の配慮と対応

- ・あなたは、病状が悪化を防ぐのに必要な職場の配慮について、事業主や職場の人たちに、わかりやすく話すことができますか。



ワンポイントアドバイス

「企業や職場に理解がないから働けない」と決めつけない

現在、日本には難病に限らず、病気の治療を続けながら働いている人が多くいます。病気や子育て、介護など、様々な事情がある人でも仕事を続けることができるよう「働き方改革」に取り組む企業が増えています。



職場で健康管理を上手にする方法

難病のある人が体調を悪化させないためには、通院や服薬等の治療を継続することや、疲労やストレスをためない生活を心がける等、病気の再燃や進行をできるだけ予防するための健康管理が大切です。

あなたの場合、どのようにすると体調が崩れるか、そのきっかけや理由は何か、体調の変化をどのように知ることができるか等、過去の経験を振り返り、整理しましょう。分からないことは担当医に相談し、同病仲間の知恵や工夫も活用して、どのようにしたら健康管理を上手にできるのかを考えましょう。

① 過去に病気が悪化した経験を振り返りましょう

これまでに、病気が悪化したり、悪化しそうになったりした経験はありませんか。その時の経験から、気をつけることや対処法を考えてみましょう。

病気が悪化した きっかけ	悪化の兆候や その時の状態	仕事への影響	気をつけること 対処法

② 医師と相談したいこと

健康管理と職業生活の両立には、身体に無理のない仕事内容や職場側の配慮に加え、健康管理による仕事への支障や職場の人たちへの負担を最小限にするために、通院の間隔や予約時間、治療方針などについて、医師と相談することも大切です。

医師に相談したいこと

- 定期的な通院など、治療のための休みや早退を減らしたい（診療時間、処方、夜間、土日の予約など）
- 病状を知るための検査数値（具体的に： _____）
- 検査や手術などの日程調整
- 仕事への影響が少ない薬にしてほしい
- 職場の健康安全配慮について意見がほしい
- できるだけ入院しないで治療を受けたい

その他

あなたから医師に説明すること

病気や治療が仕事に影響していると思うこと

あなたが職場へ病気や健康管理についてどのように説明しているか、それに対して職場がどのような配慮を行っているか

健康管理のために行っていること

医師との相談の結果

医師の助言をふまえて、あなたの考えを整理しましょう

無理なく安全に働くために必要なこと

労働安全衛生法第 68 条及び労働安全衛生規則 61 条では、病気をもつ労働者の就業について、次のような規定があります。

- ① 事業主は伝染病にかかった者や「心臓、腎臓、肺等の疾病で労働のため病勢が著しく増悪するおそれがある者」の就業を禁止しなければならない。
- ② 就業を禁止しようとするときには、あらかじめ、産業医その他専門の医師の意見をきかなければならない。

あなたの健康を守り、職場の人たちの不安をなくするために必要なことを考えましょう。

事業主や職場の人たちの心配や疑問への答え方と職場での理解・配慮

あなたの病気が感染するおそれがありますか

- 感染しない
 感染する
 わからない

就職や復職先の職場では、病気は著しく悪化しますか

- 病気を悪化させることはない
 病気が悪化してしまう
 職場の理解や配慮があれば、病気を悪化させることはない
 その他 ()

病気を悪化させないためには、どのような健康管理が必要ですか

職場に理解してほしいことや配慮してほしいことは何ですか

健康管理のために、あなたがしなければならないことは何ですか

あなたが事業主や産業医に相談または配慮してもらいたいことは

- 無理のない仕事への配置換え
 このままの仕事で、必要な配慮をすること
 責任がより少ない（大きい）仕事への変更
 就業の禁止や休職
 その他 ()

* 産業医とは、労働者が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、専門的立場から指導・助言を行う医師のこと

シーン

3

お互い様の人間関係をつくるためのスキル

難病のある人が仕事を辞める理由のひとつに人間関係のストレスがあります。自分の立場を分かってもらおうとするだけでなく、あなたの仕事をカバーする職場の人たちの立場に立って考えてみましょう。職場の仲間としてお互い様の人間関係をつくるためには、あなた自身が必要なスキルを身につけることも大切です。

スキル	あなたがすでに取り組んでいること これから取り組みたいこと
1. あなたが、職場から支援や配慮をしてもらうだけでなく職場に貢献できることは何かを考えることができる	例) 職場で「患者」「障害者」にとどまらないようにします
2. 上司や同僚と相談し、職場の理解や協力を得ながら、より自分の力を発揮できる方法を考えることができる	例) 仕事の進め方などを理解しあい、体調が比較的安定しているときには少しでも頑張ることができる、等
3. 産休、子育て介護等、病気に限らずお互い様の人間関係を大事にできる。お世話になったら感謝の気持ちを伝えたり、職場の人が困っているときには助けたりできる	例) 「いつも申し訳ありません。お先に失礼します」「ありがとうございます」などの声かけ、仲間が困っていたら声をかける、等
4. 同僚が忙しそうな時に「自分だけ休みにくい」と感じても、「健康管理を最優先にすることが職場のためになる」と考えることができる	例) 健康管理のための服薬や食事制限、休養等は、無理をして病気を悪化させ、職場に負担をかけないためでもあるので、遠慮せずに行いましょう

健康管理をしながら職業人として活躍するために考えること

あなたは職場では難病患者ではなく、職業人として期待されています。あなたの健康状態や健康管理が企業の業務や雇用管理にどのような影響をおよぼすか、という視点を持つことで、職場からの協力も得やすくなります。

① 職業人としてあなたが期待されていることとあなたがとるべき対応

あなたが期待されていること	あなたがとるべき対応	
企業の業績への貢献 1. 企業や雇用主、上司、同僚があなたに期待していることは何だと思いますか	雇用主／企業のあなたへの期待	対応
	上司のあなたへの期待	対応
	同僚のあなたへの期待	対応
	その他の仕事関係者のあなたへの期待	対応
2. 職業人としての期待に応えるには、あなたの病気や治療に悪い影響が出ると予想されますか <input type="checkbox"/> 影響はない <input type="checkbox"/> 体調により影響がある <input type="checkbox"/> 影響する	(どのように影響するかを具体的に書きましょう)	
3. 職業人としての期待に応えながら健康管理を適切に行う方法はありますか	(どのような「理解や配慮」があれば、病気や治療への影響を軽減できるか、具体的に書いてみましょう)	
4. あなたが健康管理と職業人として期待されていることを両立できた場合、職場にはどのような負担やメリットがあると考えますか		

② 仕事をやり遂げるために、病気や障害による仕事への影響を軽減するアイデア

病気や障害による仕事への影響	仕事への影響を軽減するアイデア
例) レイノー症状がある時は、パソコン操作ができない	例) 手首サポーターの中に小さい使い捨てカイロを入れて保温する

仕事をするために必要な職場の配慮と対応

雇用主や上司の多くは、あなたが最も能力を発揮して活躍できるような働き方を考えようとしています。あなたも能力を発揮するための方法を提案することが大切です。

仕事をするために必要な配慮 (合理的配慮) 設備改善・人的支援・雇用管理	配慮によって 解決できる問題	事業所(企業)側	企業の負担を 軽減するための方法
例 <ul style="list-style-type: none"> ・通院(定期・随時)のための休暇や早退の許可 ・通院予定を考慮した業務調整 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理しやすくなり、病状が安定する ・長期休暇や退職の危険性が軽減する 	<ul style="list-style-type: none"> ・中途退職の防止(効果的な人材育成) ・計画的な業務遂行 ・安全配慮義務の履行 	<ul style="list-style-type: none"> ・自ら通院の予定を早めに上司に伝える(日頃からコミュニケーションをとる)
①			
②			
③			
④			
⑤			

MEMO

The page contains a series of horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for taking notes. There are approximately 22 dashed lines in total.

