

Working
Survivor's
Note

08

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

ワーキングシート

働き続けるためのサポートツール

Working
Survivor's
Note

08

Cancer Survivorship

β版

働くあなたへ

—がんと診断されたときに—

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

がんと診断されて、今、頭がいっぱいで、何から手をつけたらいいかわからないというのが本当のところかもしれません。これからの治療はどうなるのか、いったい自分のいのちはどうなるのか、仕事は続けられるのか、家族はどうなっていくのか、さまざまな思いが頭のなかをめぐっていらっしやると思います。

一つずつ、時間をかけて、ゆっくりとそのからんだ糸をほどいてゆけばいいのでしょう。大切なことは、その1本1本を決して簡単に切ってしまうことではないです。からんだ部分は、今は、ほどけなくても、そのままでもいいのです。いつかはほどけるでしょうし、ほどけなくて、切らなければいけない時が来るかもしれません。でも、今はまだその時でないかもしれません。がんと診断されたときの仕事に対する考え方はそんな風でいいと思います。

診断を受けて、自分のなかの何かが抜けおちていく感じを経験されている方もいるかもしれません。でも、自分のなかの「大切なもの」が取られてしまったわけではないのです。

「大切なもの」が何かをあらためてもう一度考えるため、あなたに「診断」というかたちの機会が与えられたのかもしれません。自分の中の大切なものがゆっくりと見えてくることがあるのです。その中で、自分における仕事の意義が後で変わってきたりすることもあります。でも今は、その答えを出さなくていいのです。

このファイルにしたがって、できることから行なっていきましょう。自分が今、とりあえずすべきことを一つずつこなしながら、一歩ずつ、進んでいきましょう。

あらゆることを一人で解決しようとする必要はありません。家族や、友人、職場の仲間たち、そして医療関係者にサポートを求めていけばよいのです。覚えていてください。あなたは一人ではないのです。

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。

ここでは、診断直後から治療の各段階で確認すべき質問や、あなたの働く権利や休める権利などを整理するのに便利なシートもあります。コピーなどをして活用してください。

Part 1

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？

Part 2

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？

Part 3

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一時的な変更はできますか？

また、治療後はもとのポジションに戻せますか？

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？

Part 4

化学療法について 確認すべきポイント

- ・どんな薬を使い、どんな副作用が予測されますか？
- ・治療の進め方や治療までの流れ（受診）、時間、費用を具体的におしえてください。
- ・治療のスケジュールを仕事のスケジュールに合わせることは可能ですか？
- ・治療ができる時間は何時から何時ですか？
- ・治療ができる曜日はいつですか？ 他の曜日は選べますか？
- ・治療の頻度と治療期間は？
- ・受付から治療が完了するまでどのくらい時間がかかりますか？
- ・治療には付き添いが必要ですか？ 入院は必要ですか？
- ・副作用にはどう対処すべきでしょうか？
- ・副作用がもたらす仕事への影響は？
- ・副作用が起きている期間はいつからいつまでですか？
- ・治療中、注意することはありますか？
- ・治療後に仕事に戻ることは可能ですか？
- ・メモを頂くことは可能ですか？

Part 5

放射線療法について 確認すべきポイント

- ・放射線治療の効果について教えてくださいか？
- ・いつ、どこで治療を受けたら良いですか？
- ・治療は何回必要ですか？
- ・治療の進め方と治療にかかる時間、費用は？
- ・受付から治療が完了するまでどのくらいかかりますか？
- ・副作用はどんなものが予測されますか？
- ・仕事への影響はありますか？
- ・治療中、注意すべきことはありますか？
- ・放射線治療中でも仕事は続けられますか？
- ・放射線治療のスケジュール、通院の時間帯を仕事に合わせることは可能ですか？

Part 6

手術の前に 確認すべきポイント

- ・どのくらいの期間、入院が必要ですか？
- ・回復までにどのくらいかかりますか？
- ・仕事は休まなければなりませんか？ そうであれば何日くらいでしょうか？
- ・外部との連絡が全くとれない状態はどの期間になりますか？
- ・元の生活に戻るまでにはどのくらい時間がかかりますか？
- ・職場に提出する必要書類は準備していただけますか？
また、手続きや費用はどこで聞けば良いですか？
- ・手術の後のケアのための通院はどの程度続きますか？
- ・できなくなる、しづらくなることはありますか？

●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

あなたが勤務している会社の社内制度について確認してみましょう。
 まず、以下の書類を手元に用意しましょう。
 会社の人事担当の方に協力を求めてみるのもよいでしょう。

- 就業規則 雇用契約書 労働条件通知書

(1) 契約期間

- 期間の定めなし
 期間の定めあり (年 月 日 ~ 年 月 日)

(2) 契約更新の有無(「期間の定めあり」の場合)

- 自動的に更新する 更新する場合があります 契約更新はしない

(3) 労働時間

- 始業時刻 (時 分) 終業時刻 (時 分) 休憩時間 () 分
 フレックスタイム制 交替制やその他特殊な労働時間制による

(4) 所定休日

- 定例日：毎週 () 曜日、国民の祝日、その他 ()
 非定例日：週・月当たり () 日、その他 ()

(5) 休暇

- 年次有給休暇：現在の残日数 () 日、次回 () 月 () 日に () 日付与
 半日休暇：年間の取得限度 () 日まで
 時間単位有休休暇：年間の取得限度 () 日まで
 積立休暇(未消化分の年次有給休暇を積み立てて、傷病に利用できる制度)：() 日
 現在の残日数 () 日
 ※他の休暇(年次有給休暇など)との優先順位について
 ()

- 傷病休暇：() 日 現在の残日数 () 日
 休暇中の給与の支給 (有 () % ・ 無)

- 退職制度：期間 () か月/年 残り () か月/年
 退職中の給与の支給 (有 () % ・ 無)

- その他の休暇
 ()

(6) その他

- 短時間勤務制度：1日 () 時間 利用可否 (できる ・ できない)
 時差出勤制度：利用可否 (できる ・ できない)
 在宅勤務制度：利用可否 (できる ・ できない)
 時間外労働の制限 (あり ・ なし)

〈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 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】	達成感 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 楽しさ <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 疲労度 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 【MEMO】

