



がんと仕事と生きがいと

NPO法人京都ワーキング・サバイバー
前田留里

キャリアコンサルタント（CDA）/産業カウンセラー/
第一種衛生管理者/両立支援コーディネーター

自己紹介

仕事



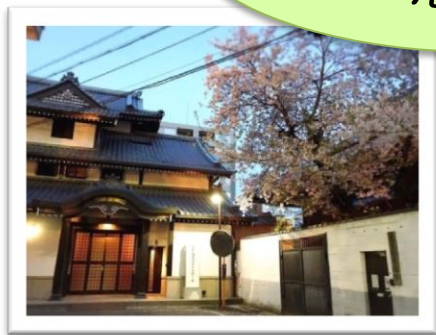
医療法人同仁会（社団）
同仁会本部 業務推進室 課長

2児の母



23歳の娘、21歳の息子

NPO活動



NPO法人京都
ワーキング・サバイバー
理事長

学生

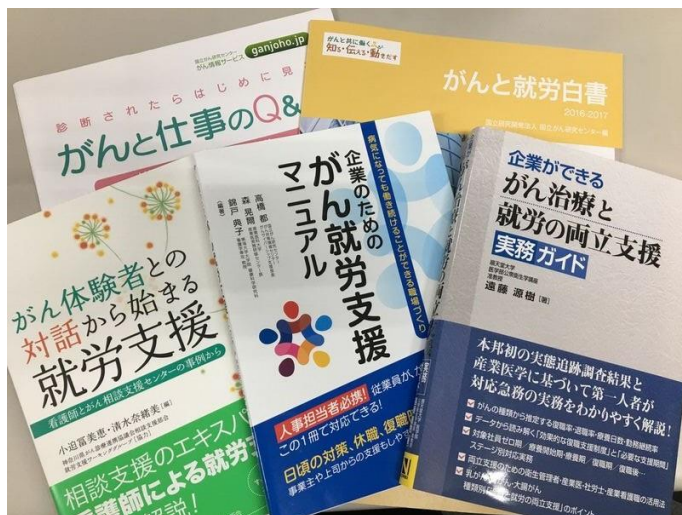


京都橘大学 健康科学部
心理学科（通信教育課程）4回生

今日のお話

- 治療と仕事の両立支援がなぜ必要か
- 働く世代のがん患者
- 患者も職場も納得のいく働き方を考える

がんと就労がクローズアップ



がんと共に働く 知る・伝える・動かす

「がんと共に働く」について 会員募集 事例募集 ご意見 お問い合わせ

ganjoho.jp

第2回意見交換会（中小企業編）を開催

2017年1月28日に、京都市のホテル京阪 京都 グランデにおいて「がんと共に働く 知る・伝える・動かす」2016年度第2回意見交換会（中小企業編）が開催されました。

今回は、京都府の「京都モデル」ワーク・ライフ・バランス推進企業認定を取得し、2016（平成28）年には京都府庁で支援表彰を受けるなど、従業員の働きやすい環境作りを目指す二九精密機械工業株式会社（以後、二九精密）の取り組みについてうかがった後、一般参加者も交えて意見交換が行われました。その様子を紹介します。

がん就労白書ダウンロード

がんに対する意識調査

事例募集

サポート会員の皆様からの意見はこちら



もしも「サラリーマン金太郎」が中小企業の社長だったら...

金太郎社長

治療と仕事の両立支援

病気になることも働き続けられる。そんな社会を当たり前にする！

金太郎社長は、病気になることも働き続けられる。そんな社会を当たり前にする！

「病気になるっても働き続けたい皆様へ」

治療と仕事の両立に向けて、オール京都で応援します。

病気の治療をしながら仕事をしている方は、労働人口の3人に1人と多数を占めています。長期的治療が必要と診断されても、「治療技術の進歩により「不治の病」は「長く付き合う病気」に！」「仕事しながら治療を続けることが可能な時代」になりましたが、病気を理由に仕事を辞めちゃう方が、例えば、がんの場合、約 1/10 います。

仕事を辞めるかどうか、一人で悩んで離職してしまう前に、相談してみませんか？

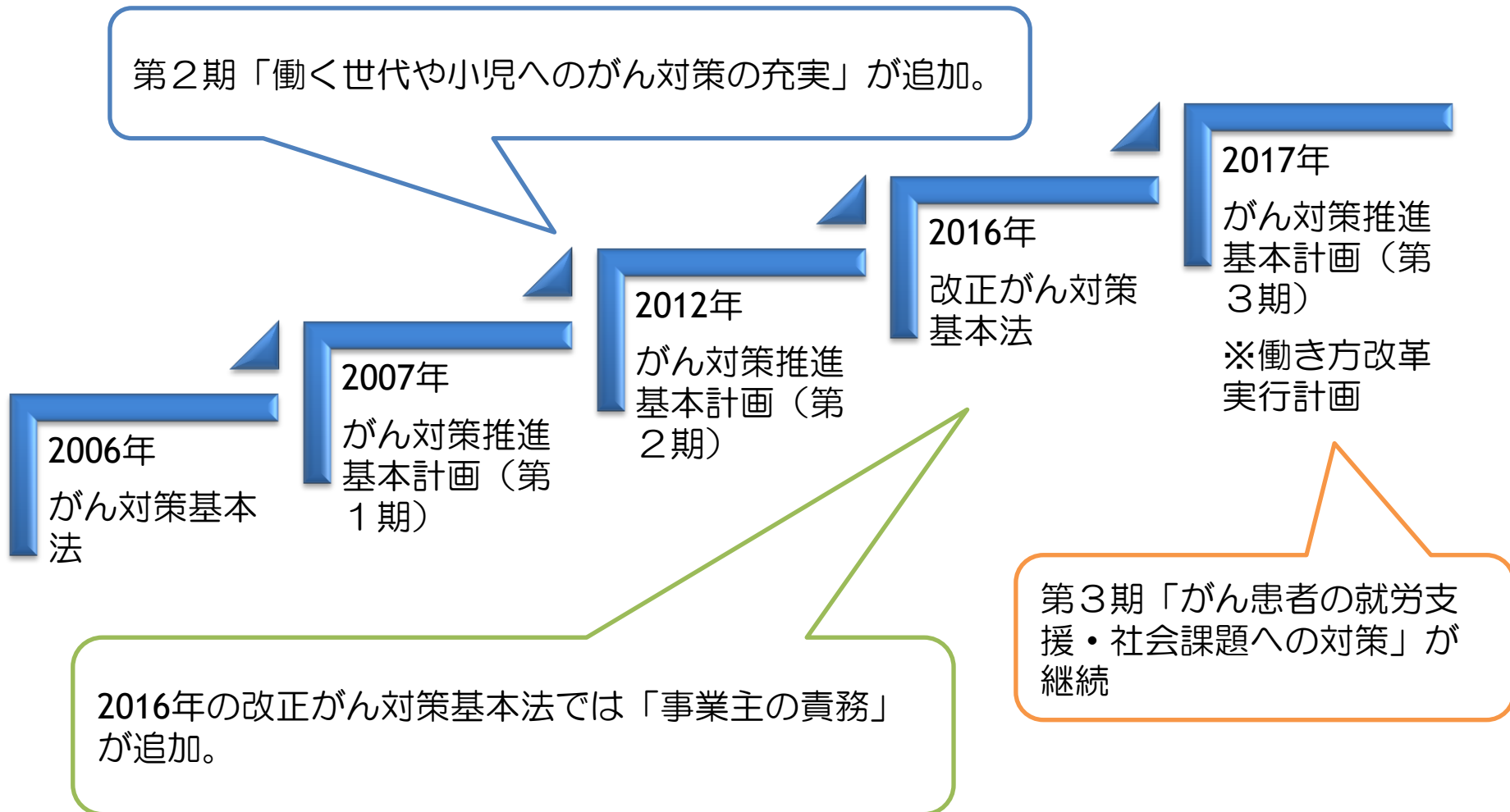
がん、脳卒中、心臓疾患、糖尿病、肝疾患、高次脳機能障害、難病、若年性認知症、精神疾患など、疾患を抱える方の治療と仕事のサポートを行っています。

相談先は事業相談は無料です。

京都府地域両立支援推進チーム

両立支援の相談の場を設け、両立を助える関係者が協議できる場を準備することを目的として、京都府内における両立支援を推進する関係者（国・自治体・医療機関・民間団体等）で構成するチームとして、「事務局」兼支援部署「京都府労働政策課 健康支援課」を設置しました。

がん対策の歴史



働き方改革実行計画

- 1.働く人の視点に立った働き方改革の意義
- 2.同一労働同一賃金など非正規雇用の処遇改善
- 3.賃金引上げと労働生産性向上
- 4.罰則付き時間外労働の上限規制の導入など長時間労働の是正
- 5.柔軟な働き方がしやすい環境整備
- 6.女性・若者の人材育成など活躍しやすい環境整備
- 7.病気の治療と仕事の両立
 - (1)会社の意識改革と受入れ体制の整備
 - (2)トライアングル型支援などの推進
 - (3)労働者の健康確保のための産業医・産業保健機能の強化
- 8.子育て・介護等と仕事の両立、障害者の就労
- 9.雇用吸収力、付加価値の高い産業への転職・再就職支援
- 10.誰にでもチャンスのある教育環境の整備
- 11.高齢者の就業促進
- 12.外国人材の受入れ
- 13.10年先の未来を見据えたロードマップ

近年のがん治療の傾向

ステージ I・II の部位別 **5年**生存率(相対)(%)

120

66.1

全部位全臨床病期の5年生存率(相対)

65.8% → **66.1%**

(2008~2009年)

(2009~2010)

20

0

胃

大腸

肺

乳がん

子宮頸がん

がん診療連携拠点病院等院内がん登録2009-10年5年生存率
国立研究開発法人国立がん研究センター 2019年8月8日リリース

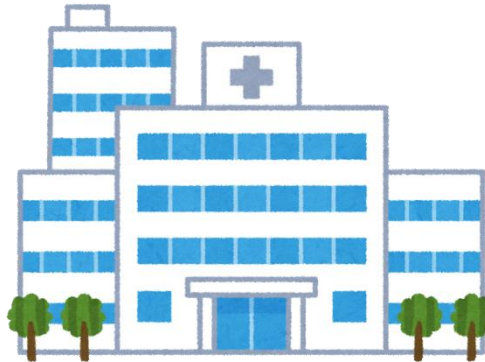
医療の進歩は目覚ましく
「がん = 余命が短い」
ではなく

がんと共に長生きする時代に

生活費
治療費
貯蓄

家事・育児
介護

仕事・昇進
人間関係



将来設計
生きがい
趣味

治療の後遺症、副作用を持ちながら
様々な役割を担い続ける必要がある
どう折り合いをつけるかが問題に！

さまざまな問題

15~39歳のがん罹患数 (2016年)

全国：22,446人

厚生労働省 全国がん罹患数 2016年速報

50歳で配偶者なし(2015年)

男性：30.2%

女性：26.12%

国立社会保障・人口問題研究所
2015年一人口統計資料集(2019)一



AYA世代
思春期・若年成人期
(15歳~39歳)

⇒ 結婚・出産は？



ひとり親家庭

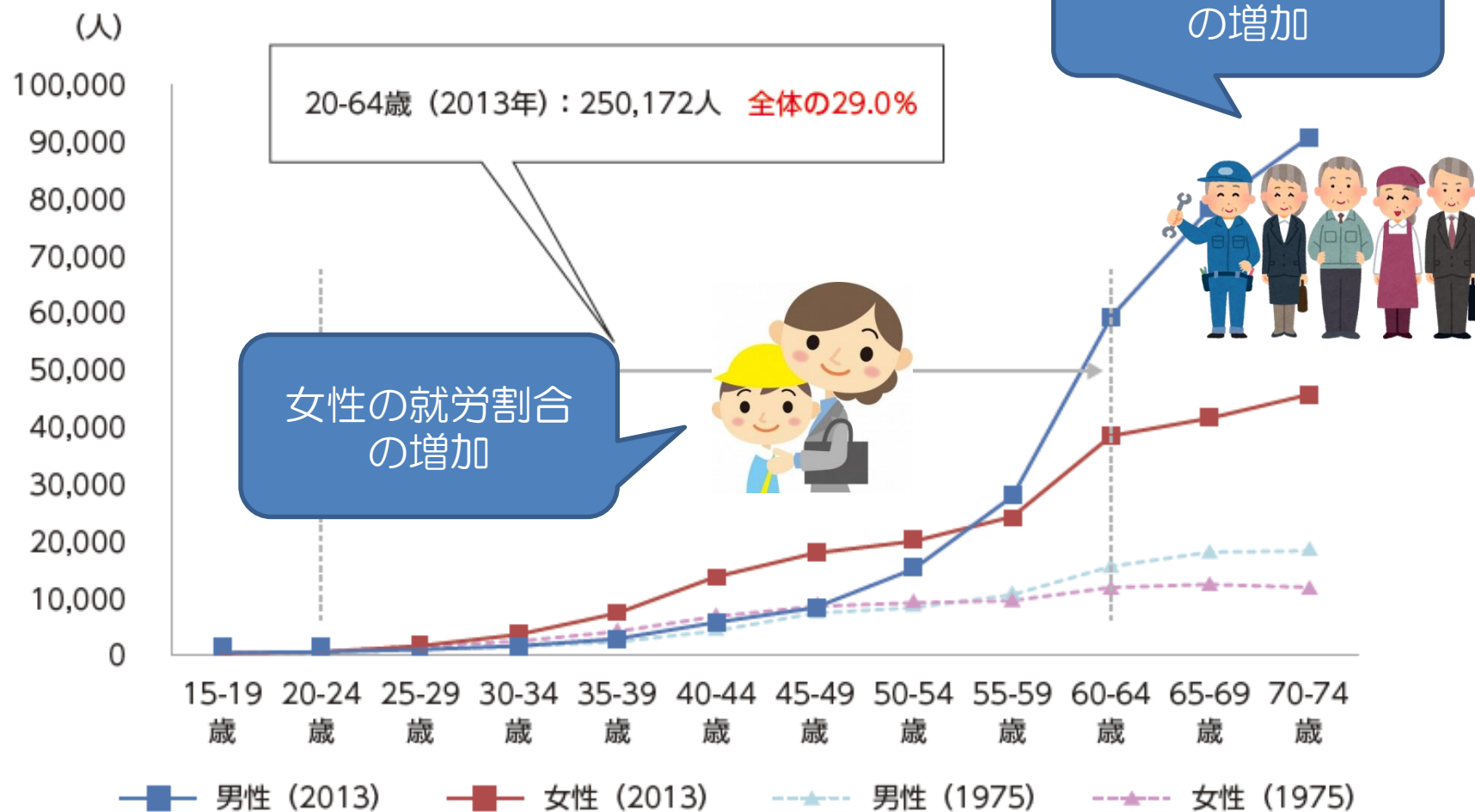
子育て・仕事は？



独身・ひとり暮らし

家事や今後は？

性別・年齢別がん罹患患者数



資料： 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」をもとに厚生労働省が作成

両立支援が必要な病



- がん
- 糖尿病
- 脳卒中
- 肝疾患
- メンタルヘルス
- 難病 など

仕事の制限、日常生活の配慮、定期的な通院、投薬が長く続く。

病気の進行、悪化もあり得る。状況に合わせた両立支援が必要。

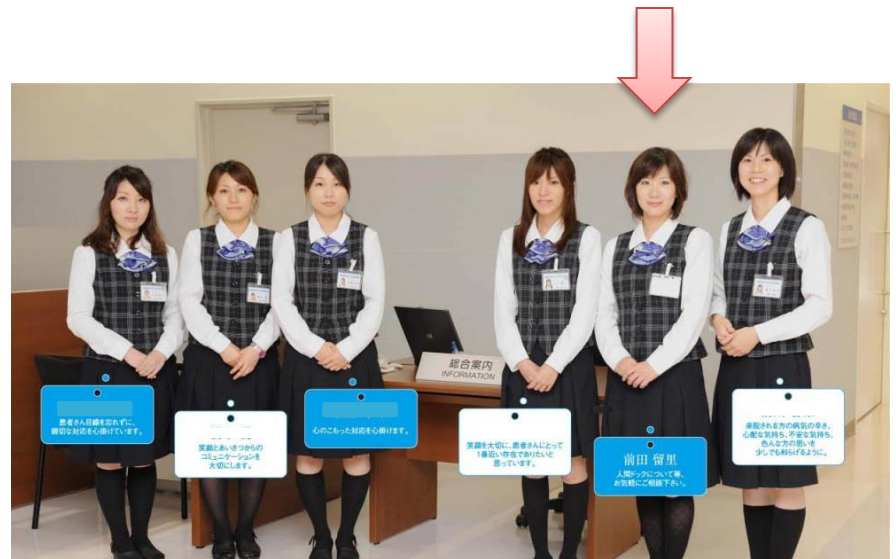
38才のとき

健康増進室での仕事

- 企業健診
- 人間ドック
- 産業医契約 など

企業へ健康の提案

健診や生活習慣の大切さを理解



健診はすべてA判定！

初マラソンに向けてトレーニング中

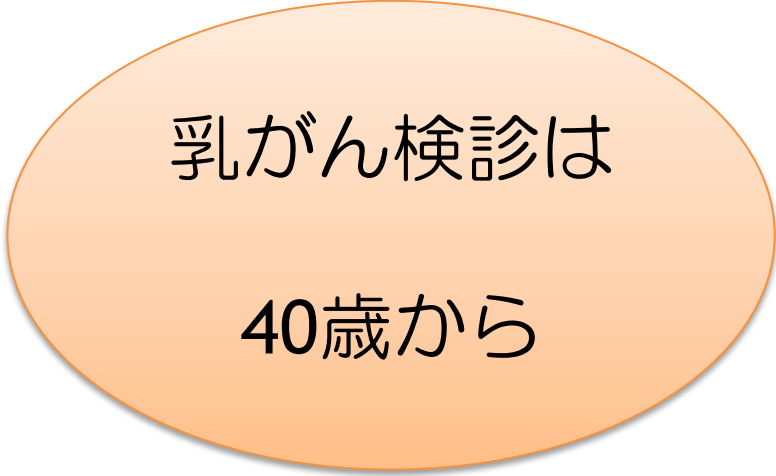


初の乳がん検査

次の日、仕事終わりに夜診のある乳腺外科を受診

- ①マンモグラフィ
- ②乳腺エコー、触診
- ③針生検

結果は1週間後



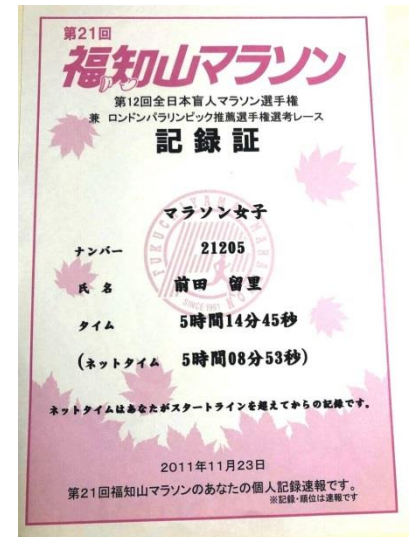
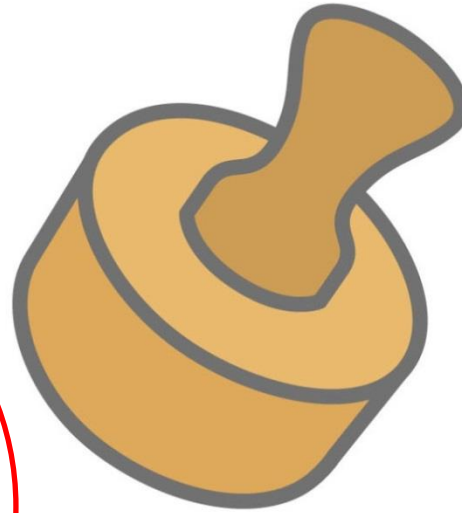
乳がん検診は

40歳から

この時間がとっても不安で、悪い思考がぐるぐる

1 カ月後には

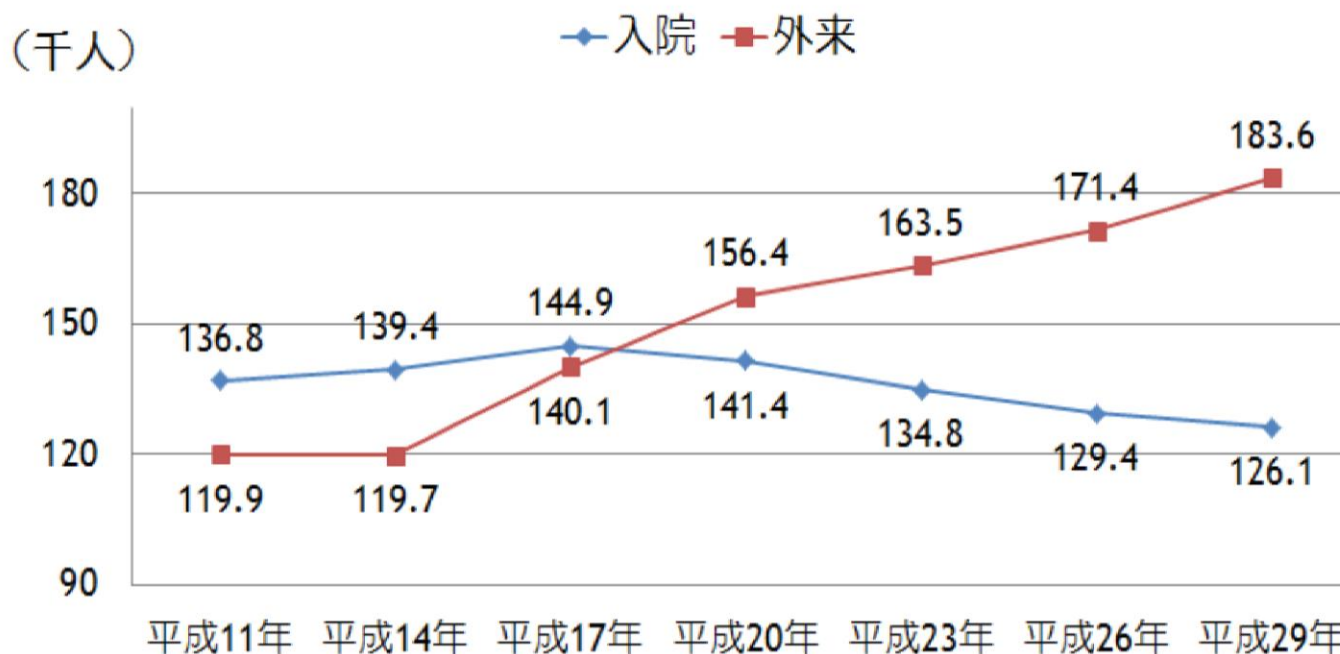
がん
患者



確定して方向性が決まった事で、気持的には落ち着いた。

がんの三大治療

入院患者・外来患者の推移



厚生労働省「平成29年患者調査」より作成
※悪性新生物に関する数値

治療計画

がんのサイズは 2 cm以内、おそらく転移はないだろう。

乳房温存手術、放射線（25回）、ホルモン治療（5年間）



＜職場に＞ 年末に入院 12/20～12/30（出勤は1/4）

仕事で関わる方へ報告
自分の仕事内容を書き出し申し送り

退院後は通院で、仕事と両立できるだろう



休職できない理由

高校1年生の娘（私立高校）

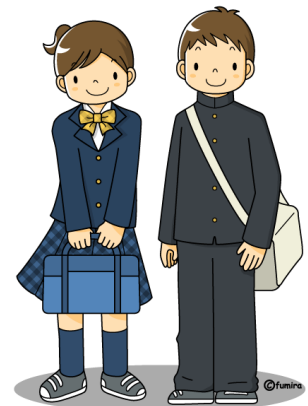
中学2年生の息子（塾に週3） を持つシングルマザー

私が働かなくては食べていけない！

今の生活費も、学費も今後の貯金も必要
自分が頑張るしかない

娘：治るんでしょ？

私：うん、治るよ～



職場では両立の情報がない

上司と私の2人だけで仕事の調整

- 前例がない
- 時短勤務がない
- 休職制度を使うという発想がない
- 有給や公休の計算は自分

治療は全て午後にしてもらい（半休）、午前中は仕事

手術後のショック

職場に復帰して、細胞の結果を聞きに受診



じつは、取り出した細胞の顔つきがよくなかった。
再発リスク高いので、抗がん剤をした方がよい。

再発したらまた手術すればいいじゃない？



再発したら、もう手術はできない。
延命を考える治療になります。

抗がん剤中の仕事

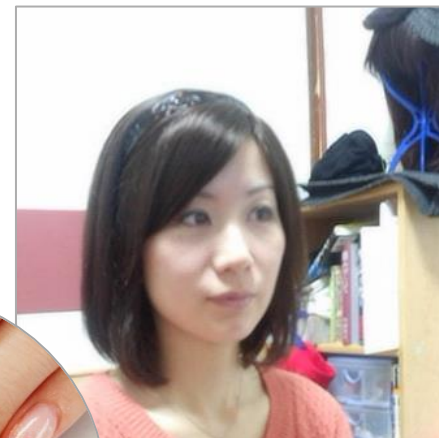
(3週間おき4回)

＜短期的の副作用＞

- 吐き気、食欲不振、頭痛
- 全身じんましん
- 免疫力の低下

＜長期的な副作用＞

- 全ての毛がぬける
- 爪、肌の変色
- 体力の低下、だるさ
- 貧血



援助が必要な方のマークです。
席をおゆずりください。

Please offer your seat to passengers
with medical conditions.

- 気を使われたくないので見た目には気を配った。
- 短期の症状が出るタイミングを把握し、仕事を調整

治療変更の誤算

10日間

1/4

2月

3カ月に1回受診

手術入院	年末年始	出勤	放射線
------	------	----	-----



10日間

1/4

1月末 ~ 4月

5月~6月

手術入院	年末年始	出勤	抗がん剤	放射線
------	------	----	------	-----

(投与、検査、体調不良で休む日が増加)

※ 治療の追加で、有休と体力がピンチ

週6勤

平成24年5月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
		仕事	仕事	休日	休日	休日
6	7	8	9	10	11	12
休日	9:00~13:00 仕事 14:30 放射線 16:00 帰宅					仕事
13	14	15	16	17	18	19
休日	仕事 放射線					仕事
20	21	22	23	24	25	26
休日	仕事 放射線					仕事
27	28	29	30	31		
休日	仕事 放射線					

平成24年6月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
					仕事 放射線	子どもの 参観日
3	4	5	6	7	8	9
休日	仕事 放射線					仕事
10	11	12	13	14	15	16
休日	仕事 放射線					仕事
17	18	19	20	21	22	23
休日	仕事					休日
24	25	26	27	28	29	30
休日	仕事					休日

放射線も25→30回に変更、公休も半分に分割。家事も当然あります。

周囲とのコミュニケーション

<遠慮>

- ・聞いたら悪い
- ・なんて声かけていいかわからない

『がん』と言ったら避けられるようになった

<過信>

- ・早期でよかったね
- ・私の祖父もがんでも元気だよ

しんどさを理解してもらえない
(怒り/悲しみ)

<無理解>

- ・私の負担を増やさないでね
- ・また休むの？

伝えたら嫌な思い
迷惑かけてる？



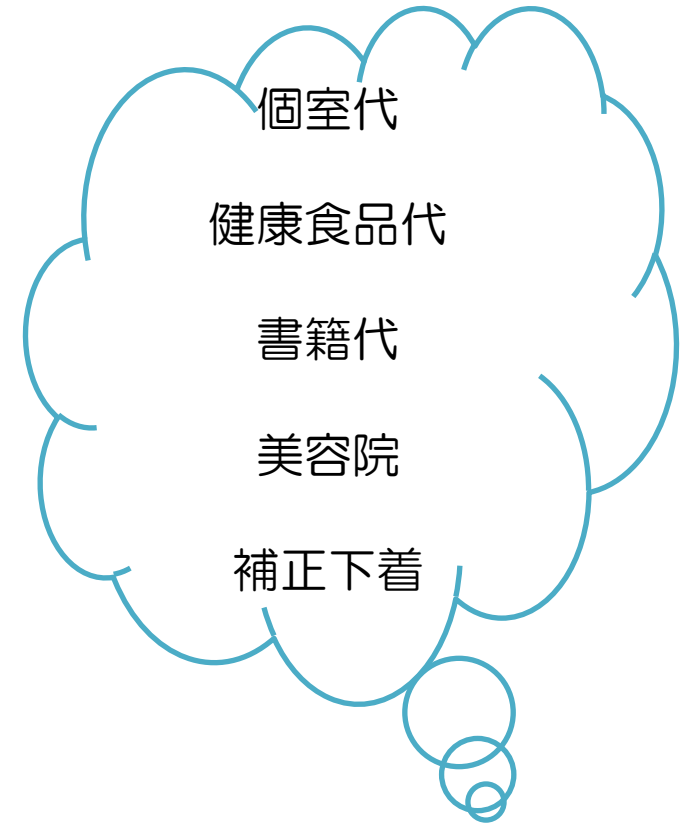
がんになって、人のホンネが見えた

お金の問題

子どものために、節約生活

医療費：ひとり親家庭医療費支給制度

（管理職にとっては、高額療養費も高額に）



交通費

外食費

ウィッグ
帽子代

予想外の
出費

目に見えない副作用

治療の**後遺症**や**服薬治療の副作用**は理解されにくい

(ホルモン治療が必要な方は5年間、場合によっては10年間の服用が推奨)

- ホットフラッシュ
- ウィッグの暑さ、痒さ、不自由さ
- 貧血
- 体のだるさ、眠気
- 集中力や記憶力の低下（認知機能低下）
- しびれや口内炎
- 再発の不安、気持の落ち込み など

(体調に慣れるのに数年かかる人が多い)



周りの理解と体力とのギャップ

仕事に影響する副作用

<認知機能障害>

- 入力ミス（に気付かない）
- 段取が組めない
- 複数の作業をこなせない
- 周囲に気を配れない
- 用事を忘れる



仕事への自信喪失

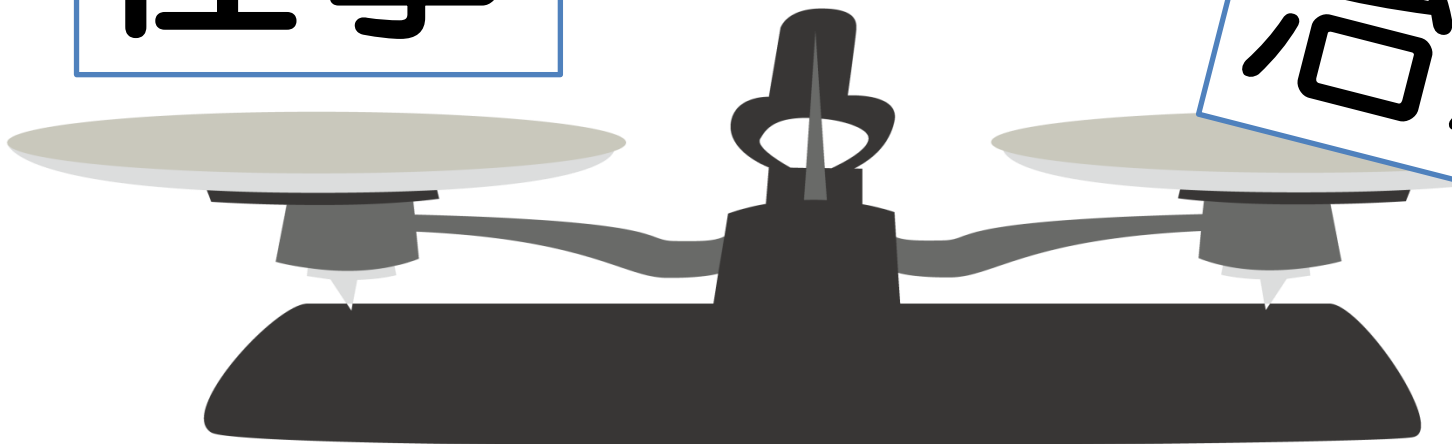
他人からの指摘で
信用も失う

未来の命より今の生活

治療を断念

仕事

治療



経験から

<告知～治療開始>

制度の活用、専門家の活用（両立プラン）
（体力的・金銭的にしんどい）

<フルで仕事を始めたら>

周囲の理解や支え、定期的な声かけ
（心がしんどい）

2015年9月9日 京都ワーキング・サバイバー発足

1、働く世代のがん患者同志の交流

2、社会保険労務士・キャリアコンサルタントの個別相談

3、啓発活動、情報発信

＜交流・個別相談＞

第2水曜 18:30~20:30

四条烏丸下る因幡堂（平等寺）

＜スタッフ 7名＞

- 社会保険労務士
- キャリアコンサルタント
- 産業カウンセラー
- 緩和ケア認定看護師
- 栄養士
- 第一種衛生管理者
- 社会福祉士

※社労士以外はサバイバー

相談内容一例

定例サロン述べ参加数 288名（2019年9月現在）48回開催（平均約6人）

- がん種： 乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、肺がん、胃がん、食道がん、甲状腺がん、白血病、リンパ腫、神経内分泌腫瘍 等
- 年代：20代～60代（最頻値：40代）

<相談例>

- 正社員 ⇒ 復職時の開示をどこまで、人事異動の辞令、職場の人間関係
- 非正規雇用 ⇒ 契約更新できない、シフト制で休みづらい
- 自営業 ⇒ 手当や保障がない、新しい資格の取得、新規事業の模索
- 無職 ⇒ 自信や体力がない、条件に合う仕事がない



工夫を
共有

サロンでのテーマ

復職・異動
転職・就活

職場の
人間関係

治療の選択・
副作用

妊娠・結婚
パートナー

医療者
との関係

美容・
生活全般

再発・将来の
不安

お金・保険

家族との
関係

家族や医療者にも言えない悩みも、仲間だから話せる。

AYA世代（15～39才）の問題

- 個性が高い
- 家族（親、兄弟、配偶者、子）にも負担が大きい
- 情報が少ない
- 恋愛、結婚、出産のハードル
- 晩期合併症や副作用で就職、キャリア構築が難しい
- お金の問題（自立が難しい）
- 孤独感
- 家族性腫瘍の問題
- 妊孕性（妊娠する力）の保存のハードル

SNSサイトや専門窓口も増えています。AYA世代で検索

がん情報

<インターネット>

◎ 『がん情報サービス』

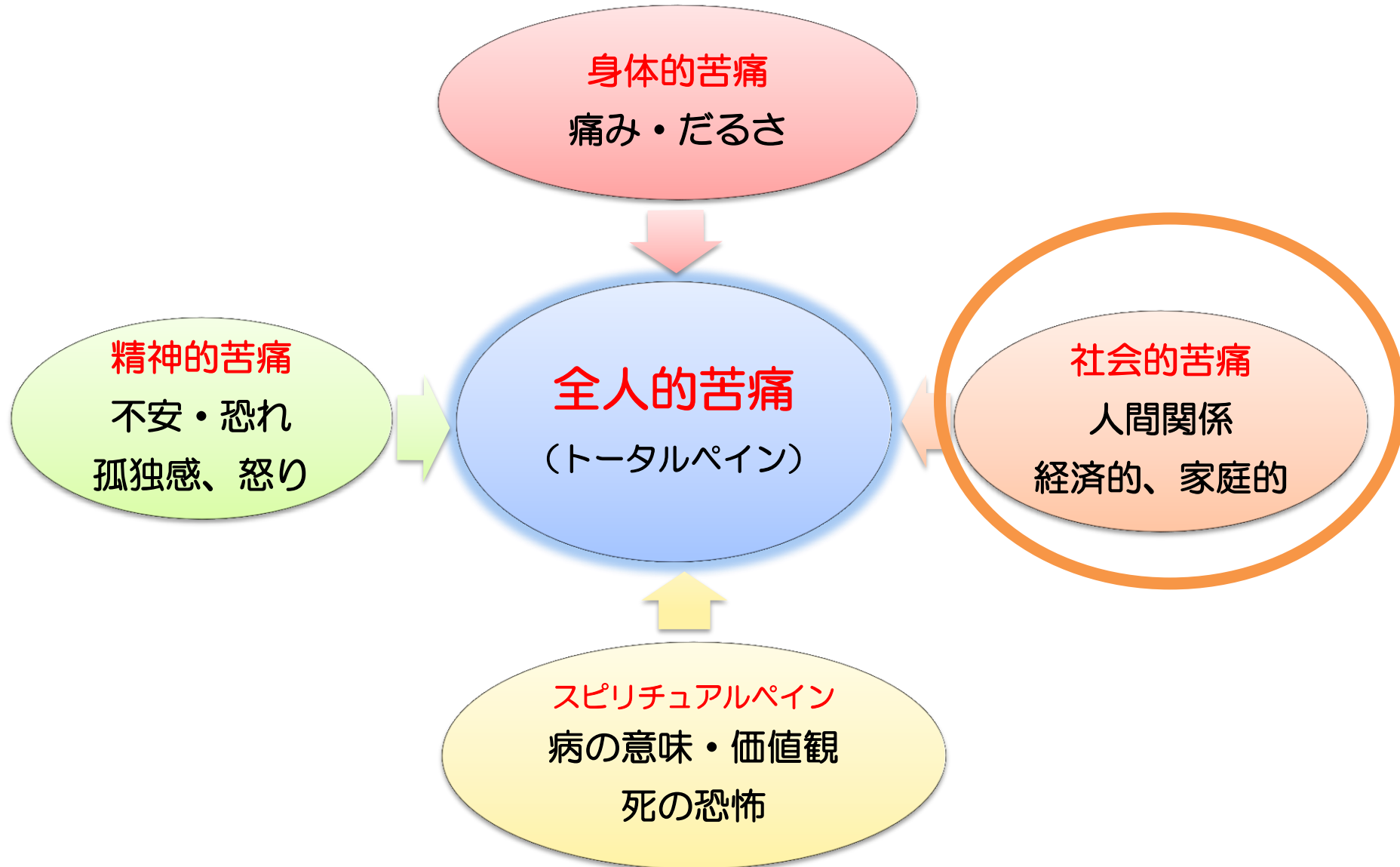


<相談窓口 ・ 電話相談> 無料です！

◎ 全国のがん相談支援センター
がん診療連携拠点病院にあり、誰でも相談可

治療と仕事を両立するために

患者の苦痛



「仕事と治療等の両立について」（内閣府 がん対策に関する世論調査）

N=1,647

現在の日本の社会では、がんの治療や検査のために
2週間に一度程度病院に通う必要がある場合、働き
つづけられる環境だと思うか。

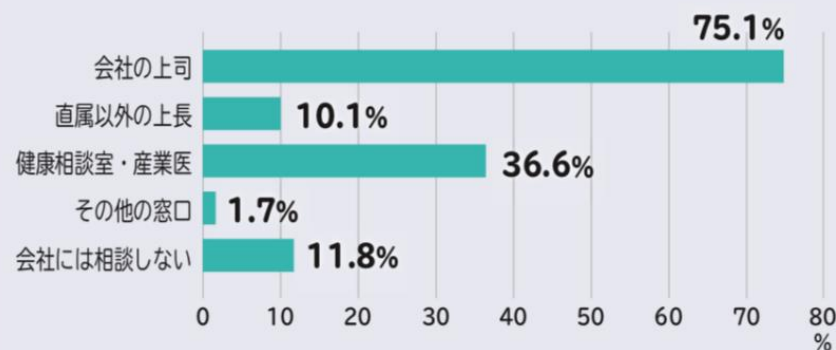
働く人の意識は？

Q,がんにかかった場合の相談先

中小企業



大企業

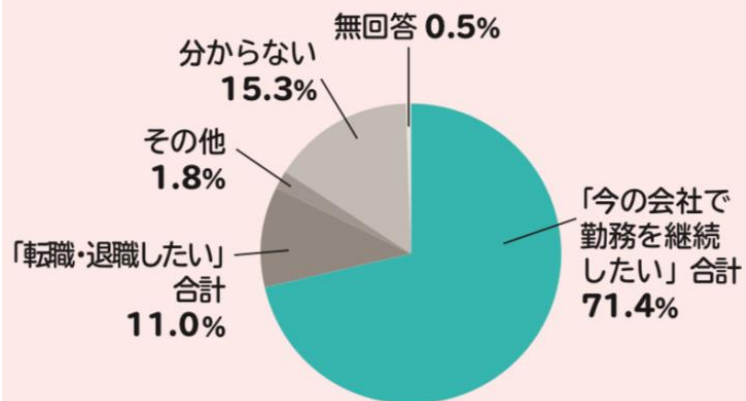


国立研究開発法人 国立がん研究センター
がんになっても安心して働ける職場づくりガイドブックより

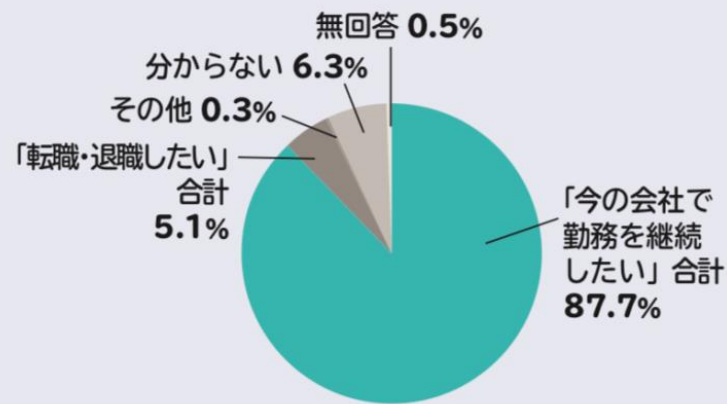


Q,もし今後がんに関わった場合の、勤務の継続について

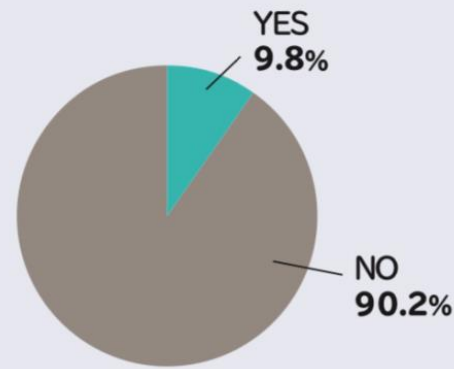
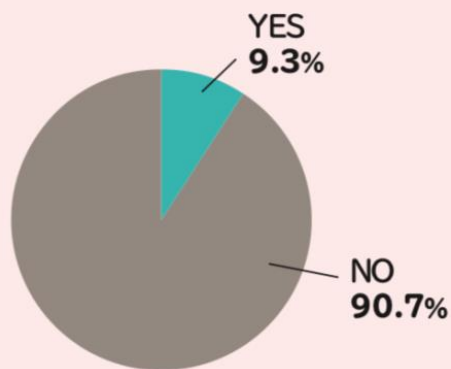
中小企業



大企業



Q,がんなどにかかった場合の相談窓口が社内で周知されていて、社員の多くがそれを知っている



職場へ何を伝え、何を確認するか

☒ がんの詳細、ステージ

☒ 治療内容

☒ 入院や自宅療養などの休職期間

☒ 治療の期間

☐ 就労上で配慮してほしい事

☐ 今後1年程度の治療の見通し、通院頻度

☐ 働き方に関する本人の思い

☐ 使える制度や就業規則の確認

職場での開示

＜開示する メリット＞

- 体調に合わせて働ける
- 支援制度を利用できる
- 両立できることを社内で理解

＜開示しない メリット＞

- 今まで通り（人間関係、仕事）

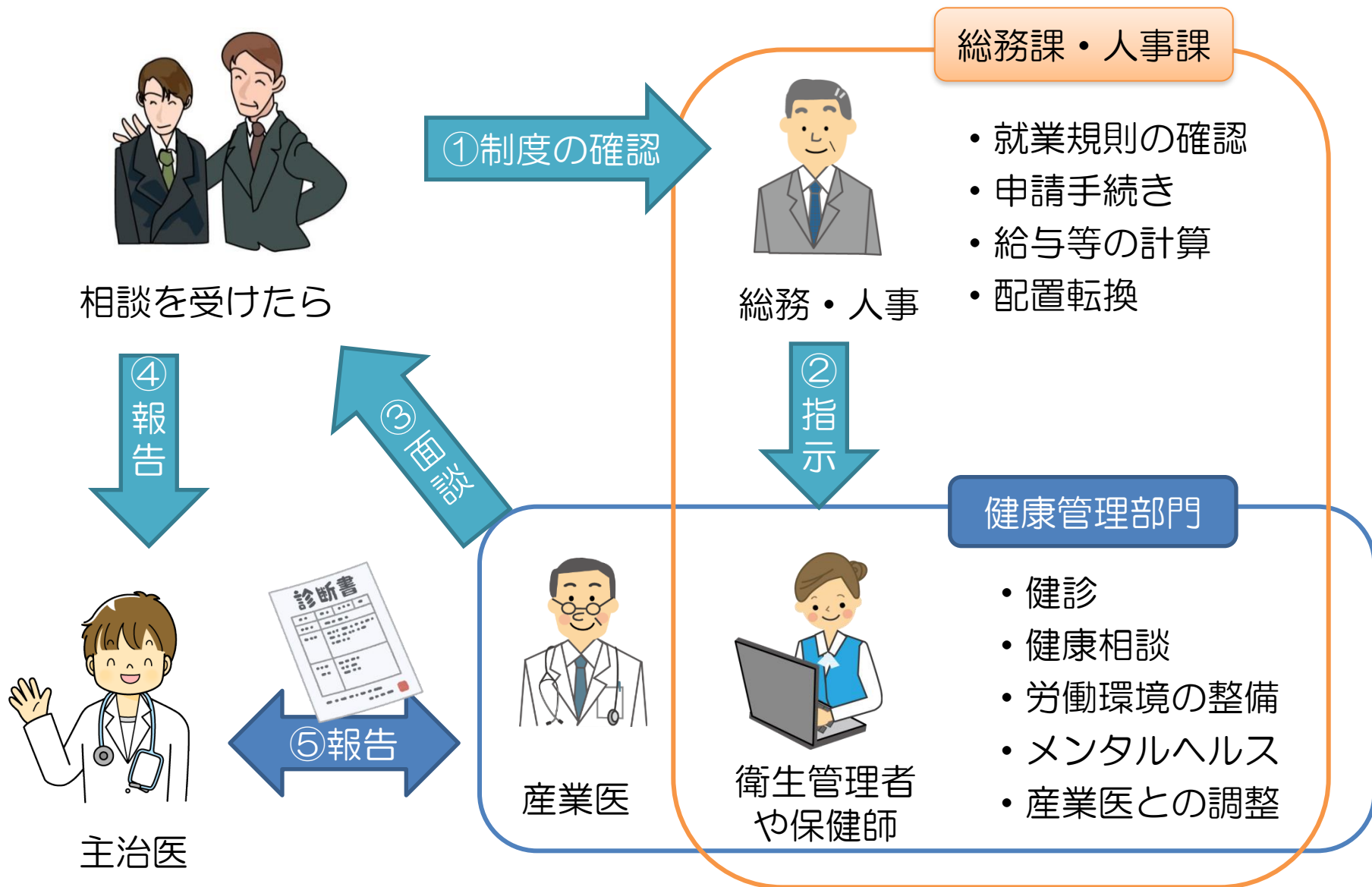
＜開示する デメリット＞

- 偏見、気を使われる？
- キャリアアップへの不安？
- 責任ある仕事を外される？

＜開示しない デメリット＞

- 体調不良時に配慮を引き出せない
- 通院日が多いと不審がられる
- ウィッグ等、違反扱いに
- 我慢する事で、症状が悪化する場合も

事業所内での両立支援（50名以上の企業の場合）



産業保健総合支援センター

労働者数50人未満の小規模事業場で働く労働者の
産業保健サービスを充実させることを目的とした施設

治療と仕事の両立にも力を入れている

個別調整支援
(企業に訪問)

窓口・病院での
出張相談

啓発セミナー
など情報提供

企業、管理職への
両立支援教育

各事業は
すべて無料



主治医と職場の通訳

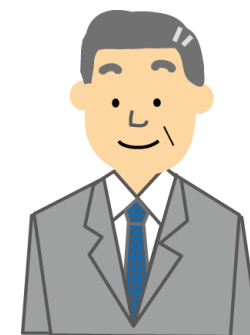
両立支援コーディネーター
(病院：ソーシャルワーカー)



両立支援コーディネーター
(職場：人事部)



主治医



職場

疾病性 ⇨ ! ⇩ 事例性

両立支援コーディネーターになるには

募集対象者：医療機関に勤務する医療従事者、企業等において両立支援に携わる方。各会場には1事業所につき1名。

受講料：無料

募集定員：各会場 原則50名
応募多数の場合は抽選

研修プログラム：全会場で同一内容

申込：ホームページより
2019年下半年期（10月～3月）の申し込みは
ホームページ上で

独立行政法人 **労働者健康安全機構**

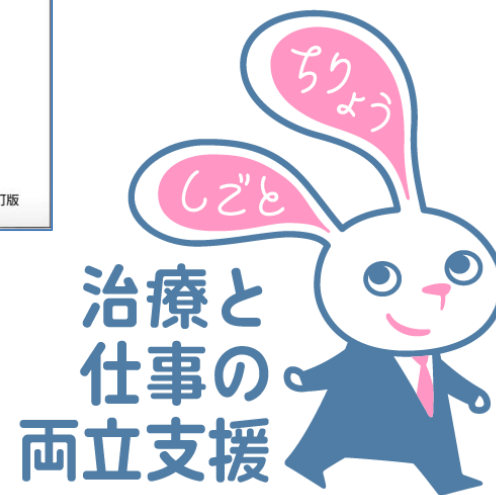
平成31年度両立支援コーディネーター基礎研修プログラム

研修内容	所要(分)
両立支援コーディネーターの必要性とその役割	45
労務管理に関する知識	60
コミュニケーションスキル	45
がん経験者による当事者談話	40
社会資源に関する知識	60
産業保健に関する知識	60
基本的な医療に関する知識	60
両立支援コーディネートの実際	60

厚生労働省のガイドライン（new）



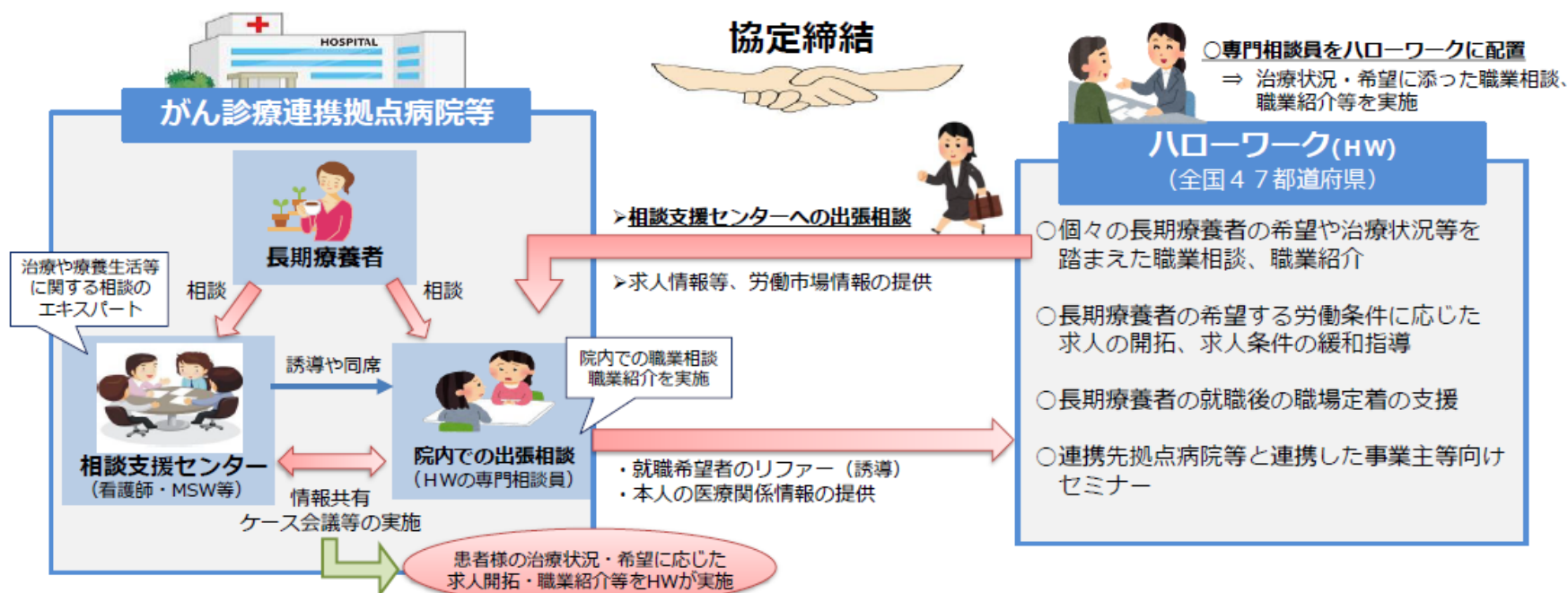
平成31年3月に改訂



長期療養者就職支援事業

- ①離職を余儀なくされて失業している人
- ②在職しているものの、離転職を余儀なくされている人、
- ③就業経験がないまたは乏しい人

ハローワーク盛岡：岩手医科大学附属病院に出張相談



治療による仕事への影響

① 味覚障害、口内炎、悪心、嘔吐、皮膚障害

飲食業、食品製造、食品開発、栄養士

② 末梢神経障害、集中力の低下、視覚障害

技術職、運転手、事務職（パソコン）、音楽家

③ リンパ浮腫、骨髄抑制、発疹、下痢

医療介護職、保育士、営業、教師/講師、販売

→主治医には仕事内容を具体的に伝え、相談を

診断書の注意

乳がん患者の一例

手術後、放射線治療前に『時短勤務可』診断書を会社に提出

- 産業医や保健スタッフがいない
- 時短勤務の制度が無い
- いつまで時短勤務が必要か、期限が書いていない

→会社は安全に働かせることが出来ないと判断する場合も

復職後の支援

復職後1～2年後に注意

記憶力・集中力
の低下

以前のように体が動か
ないもどかしさ

体力の低下
・
体のだるさ

しびれ・
排泄・
体温調整

休んだ分
早く取り戻さ
ないと

周りからは
治ったとい
う理解

からだの問題

こころの問題

自己効力感の低下 ← 心のサポートが必要

起こりうる変化

- 体調、治療の変化
- 職場環境の変化
- 家庭環境の変化

再発、転移
治療の変更

会社の経営、
転勤、
上司の異動

家族の介護、
家庭の事情

その都度話す機会を持ち、対応を

制度より環境

次は自分かも！
お互いさまで、
助け合える風土

職場で必要とされる
働き方、信頼関係



がんだけでなく、
男性の育児休暇、
介護休暇、有給など
取れている実績や環
境は安心感に

制度ではなく、人が助けてくれる。

個別性の高さ

＜パーソナリティ＞

- がん種、病状
- 後遺症、副作用
- 今後の治療方針
- 家族構成、経済状況
- 仕事に対する意欲 など



＜職場＞

- 職種
- 役職
- 職場環境
- 繁忙期
- 経営状況 など

マニュアルがなく、**毎回がオリジナル**
その都度、**話し合い**柔軟な対応

制度の活用を『一緒に考える姿勢』を**表明・周知**

患者さんへのメッセージ

- 自分を過信せず、焦らず、休息を。
- 以前と同じような働き方（完璧）を目指さない。
- しんどい時は頼る（一時的なものと割り切る）。
- 感謝の気持ちを忘れずに。元気になったら**恩送り**。

周囲は正しい応援・配慮を

「無理しないでゆっくり休んでね」

「後の事は任せて、治療に専念してね」などの声掛け。



自分の役割や居場所が無くなる不安や孤独を感じる方も。

「席を空けて待ってるよ」「困ったら頼ってね」

と言ってもらう方が嬉しい。



また、過度な配慮は周りとの摩擦、キャリアを阻害。

仕事を奪いすぎないように、対話の中で調整を。

短所ではなく長所を評価

「できなくなったこと」 → どうサポートできるか

「元々あった能力」

「築いたキャリア」 → どう活用するか

「新たな能力」

<新たな能力 ～患者になって気付いたこと～>

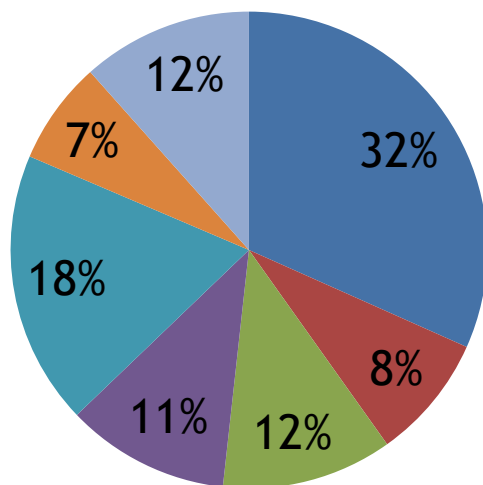
- 社会に足りないモノに気付く（便利グッズ開発、営業アイデア）
- 経験を活かした健康指導、職場環境改善（多能工化の構築等）
- 弱者への共感、視野の広がり、健康の大切さ、時間の大切さ

→ 今後の仕事に活かせることはないだろうか？

退職届は少し待って！



退職のタイミング



- 診断確定時
- 診断から最初の治療まで
- 最初の治療中
- 治療終了後から復職まで
- 復職後
- 再発後
- その他

平成27年度厚生労働省がん対策推進総合事業
働くがん患者の職場復帰支援に関する研究

がん**治療前**に、
あわてて仕事を辞めないと助言を

会社勤めのメリット

健康保険 本人（被保険者） 00111
被保険者証 平成26年 6月25日交付

記号 21700023 番号 21

氏名 キョウカイ 知ウ 協会 太郎
生年月日 平成 元年 5月 10日
性別 男
資格取得年月日 平成 26年 6月 1日

事業所名称 ○○ 株式会社
保険者番号 01010016
保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部
保険者所在地 ○○市○○区○○町○○-○○

印

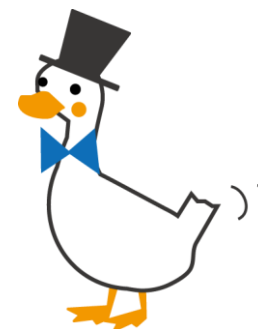
健康保険 ○○ (□□□□) 00012345
被保険者証 記号 平成 年 月 日交付
番号 1 2 3 4 5

氏名 ケンコウ ハナコ 健康 花子
生年月日 平成 00年 0月 00日 性別
認定年月日 平成 00年 0月 00日
被保険者氏名 健康 太郎

事業所名称 ○○○会社株式会社
保険者番号 01234567
保険者名称 ○○○健康保険組合
保険者所在地 東京都○○○区○○番地
電話番号 03(111)1234

見本

- 『傷病手当金』は怪我や病気で働けなくなった時、給与の2/3を補償（1年6ヶ月間）
- 福利厚生サービス（職場や組合による）
- ほかにも様々な支援制度がある



仕事はお金だけじゃない

生きがい、生活のメリハリ、社会との繋がり、
自己実現の過程、自分の居場所。

看病される、世話してもらう**病人**でなく、
自分の能力を活かし、社会に貢献できる**社会人**である

休職中は病人だった
が出勤して制服を
着た瞬間
シャンとした

家では食欲無いが
職場でみんなとの
昼食は食べられた

仕事してたら
痛みを忘れてた

多様な生き方も応援

仕事を継続することがベストではない

- 命や仕事の価値観の変化
- 家族との時間の大切さ
- 自分らしい生き方、新しい仕事にチャレンジ

人生は一度きり！後悔のない生き方を





まとめ

- 困る前に、サポートの存在を周知
- がんになったら、能力の棚卸しのチャンス
- 職場の風土づくり、都度に話合える環境

2010年 6月 企画案

ごく一般的な社会人が、がんになったとき
働きながら治療を受けて、普通に生きていく
ために、情報・知恵・環境がほしい！

難波朝子（なんばともこ）さん



DIPEX-Japan

ワーキングサバイバー研究会 京で初会合

がん治療と就労両立は？

発案者の遺志を継いで...

がん治療と就労の両立を話し合った「ワーキングサバイバー研究会」の初会合（京都市上京区・東谷大セミナーハウス）が11日、京都市上京区・東谷大セミナーハウスで開かれた。約30人が参加し、がん治療と就労の両立について話し合った。

年収大幅ダウン／職場に居場所を
挑戦できる環境つくって

9/25 開催



9/11 永眠 享年 50歳