

# 「がんの治療」と「仕事」の両立を願って

わが国では男性の2人に1人、女性の3人に1人が、生涯にがん罹患するといわれています。医学の進歩により、がんは日常生活を維持しながらの治療が可能となっていますが、4人に1人は20～50代の働き盛りであり<sup>\*1</sup>、治療と仕事の両立が大きな課題となっています。治療の現場では「働く」ことが、働く現場では「がん」のことが、十分語られていないのが現状です。

NPO法人キャンサーリボンスの『がん患者さんの職場復帰に関する調査』<sup>\*2</sup>の結果を見ても、復職後の治療と仕事の仕方について職場に相談した人は多くありません。また、復職について治療医に相談しなかった理由として「医師に相談することだとは思わなかった」がトップとなるなど、がん罹患された方の多くが治療と仕事は別と捉えていることがわかりました。一方で、自分の仕事や生き方について気持ちの整理・転換ができていない人ほど復職への不安が少なく、生活や仕事に対する満足度も高い傾向が見られました。

がんとともに「暮らす・働く」ためには、まず自分の心身の状態を知り、自分なりのペースづくりや一人ひとりに合ったアクションプログラムが必要だと思われます。この小冊子では、自分に合った暮らし方・働き方をみつけるために有用なセルフチェックの方法や、さまざまな生活情報の提供をしています。「がんの治療」と「仕事」のスムーズな両立のためにご活用いただければ幸いです。

NPO法人キャンサーリボンス  
「がんと働く」プロジェクト

\*1：厚生労働省2008年患者調査「年齢別がん罹患患者数」より \*2：2008年12月～2009年1月実施

## 目次

リワーク編	リワーク(職場復帰)に向けて	4
	準備は整いましたか リワークのためのチェックリスト	6
	こんなところにひと工夫 リワーク実践のためのノウハウ	8
	リワークツールを活用しましょう	11
	これからの治療と仕事の見通し(年間スケジュール)	12
	リワークポイント	16
	体調チェックシート	19
	知っておきたい社会保障制度	24
セルフケア編	セルフケアのポイント1 食事は楽しく	26
	セルフケアのポイント2 からだを動かしましょう	28
	セルフケアのポイント3 睡眠を整えていきましょう	29
	セルフケアのポイント4 痛みをがまんすることはありません	30
	セルフケアのポイント5 口腔のトラブルにはこうして対処	32
	セルフケアのポイント6 スキンケアを生活習慣に	34
	セルフケアのポイント7 自分らしいイメージのために	36
	インフォメーション	37
	がんとつきあう	38

このノートの内容は、2011年9月末現在のものです。

### 編集委員(五十音順)

荒木 葉子(荒木労働衛生コンサルタント事務所所長、産業医、キャンサーリボンス理事)  
岡山 慶子(朝日エルグループ会長、産業カウンセラー、キャンサーリボンス副理事長)  
田中 登美(大阪府立大学看護学部講師、がん看護専門看護師、キャンサーリボンス委員)  
柘植 典久(独立行政法人労働者健康福祉機構医療事業部勤務者医療課長)  
坪井 正博(神奈川県立がんセンター呼吸器外科医長) ☒  
中村 清吾(昭和大学病院乳腺外科教授、昭和大学病院プレストセンター長、キャンサーリボンス理事)  
藤井 信吾(北野病院院長、京都大学名誉教授、国際婦人科がん学会プレジデント、キャンサーリボンス理事)  
松月 みどり(公益社団法人日本看護協会常任理事) がん担当  
丸田 俊彦(米国・メイヨ・クリニック医科大学精神科名誉教授、キャンサーリボンス理事)  
宮内 佳代子(帝京大学医学部附属溝口病院医療相談室課長)  
望月 真弓(慶應義塾大学薬学部教授、キャンサーリボンス理事)  
吉野 孝之(独立行政法人国立がん研究センター東病院消化管腫瘍科外来・病棟医長、キャンサーリボンス委員)

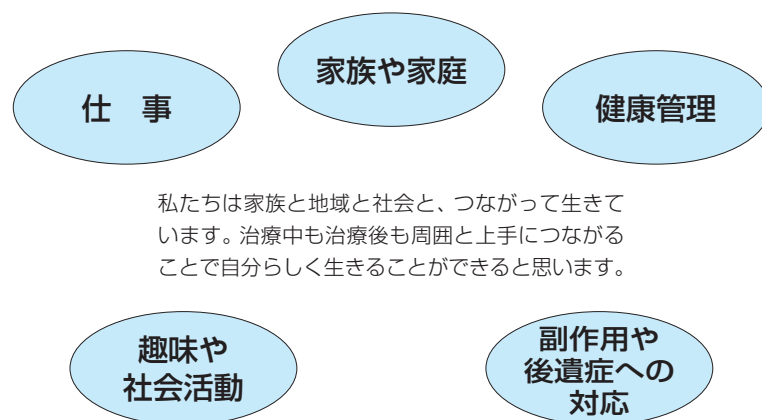
# リワーク（職場復帰）に向けて

## 気持ちの整理が第一歩

これからのあなたにとって一番大切なことは何かを整理してみませんか。以前とは価値観や優先順位が変わっているかもしれません。

『がん患者さんの職場復帰に関する調査』でも気持ちの整理・転換ができた人ほど、病状や治療への理解が深く、職場復帰の理由も「生活の維持」ばかりでなく「働くことは生きがい」「社会や職場で自分が必要とされているから」といった自己実現感が高くなっています。気持ちの整理や転換は、これからの自分らしい生き方に欠かせない第一歩です。

## あなたにとって大切なことは？



## リワーク（職場復帰）のために

治療直後や治療中にリワーク（職場復帰）を目指す場合、体力・気力とともに職場との上手なつながり方が大切です。この小冊子を参考に、ご自身のリワーク・プログラムをつくってみませんか。

## 自分はいま、どのステージに？

自分がいまどの段階にいるか把握しましょう。自分自身を客観的に捉えることがポイントです。

### ステージ1 リワーク準備期【職場復帰前・治療中】

社会生活への復帰に向けて体調を整え、体力をつけるようにします。あせらず無理をしないことが大切です。気力・体力が戻ってきたら、近所の図書館へ行ったり、自宅のパソコンで模擬デスクワークをしてみたり、通勤経路を往復してみるなど、復職に向けての心身のリハビリを。会社の上司や産業医などに、状況の報告や復帰の予定・希望などを連絡しておくといでしょう。

### ステージ2 リワーク直後期【治療と仕事の両立】

一番、体調管理の難しい時期です。治療における副作用もあるかもしれません。心身ともにまだ完全ではないことを周囲に理解してもらって、疲れを翌日まで残さないこと。治療と仕事を両立させるためにも、職場の上司や同僚とのコミュニケーションが大切です。自分の思い通りにできなくても当然と考え、新しい生活に積極的に取り組んでみましょう。

### ステージ3 リワーク安定期【治療一段落・寛解期】

体調も回復し、仕事のペースもつかめるようになると、今までの分を取り戻そうと、とかく頑張りがち。オーバーワークに注意が必要です。