

Ⅲ 結果の概要（就労等に関して）

1 本人の就労状況の変化（問18から問26関係）

（1）診断時と現在の就労状況（問18）

診断時に比べて調査時は就労者（自営業、正社員、派遣社員／契約社員、パート／アルバイト）が減少し無職が増加している。（図33）

図33 診断時と現在の就労状況（基本集計）

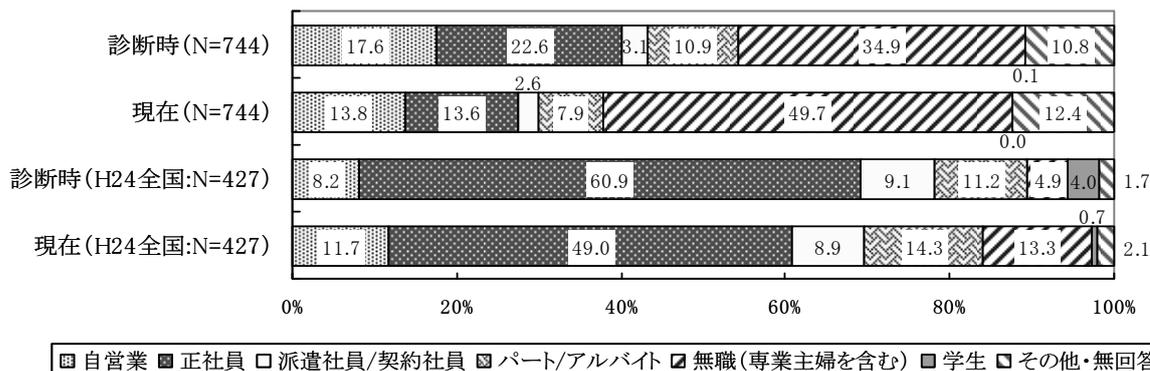


表10 診断時と現在の就労状況（基本集計）

	H25年度(回答数:744)		全国(回答数:427)	
	診断時	現在	診断時	現在
自営業	131 (17.6)	103 (13.8)	35 (8.2)	50 (11.7)
正社員	168 (22.6)	101 (13.6)	260 (60.9)	209 (49.0)
派遣社員/契約社員	23 (3.1)	19 (2.6)	39 (9.1)	38 (8.9)
パート/アルバイト	81 (10.9)	59 (7.9)	48 (11.2)	61 (14.3)
無職（専業主婦を含む）	260 (34.9)	370 (49.7)	21 (4.9)	57 (13.3)
学生	1 (0.1)	0 (0.0)	17 (4.0)	3 (0.7)
その他	27 (3.6)	30 (4.0)	6 (1.4)	4 (0.9)
無回答	53 (7.2)	62 (8.4)	1 (0.3)	5 (1.2)
合計	744 (100.0)	744 (100.0)	427 (100.0)	427 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(2) 検査や治療が進む中での働き方の変化 (問19)

診断時に働いていた方の検査や治療が進む中での働き方の変化に対する問いでは、同じ職場の同じ部署に勤務していると回答した方が最も多く39.3%であった。(図34)

図34 検査や治療が進む中での働き方の変化 (基本集計)

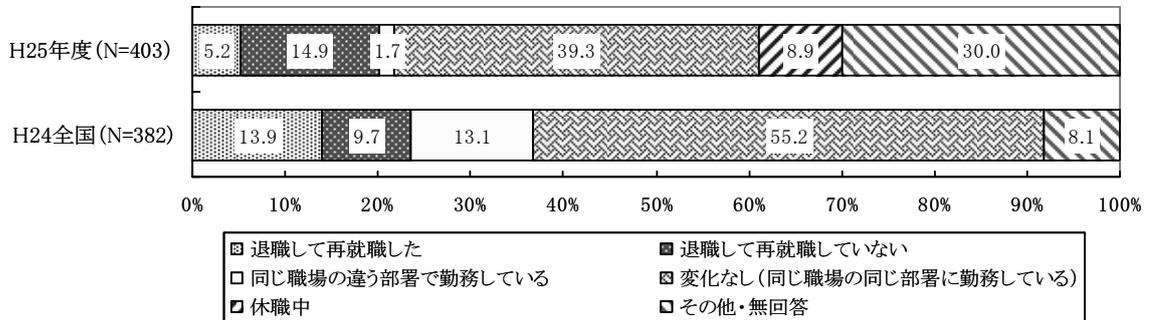


表11 検査や治療が進む中での働き方の変化 (基本集計)

	H25年度 (N=403)	全国 (N=382)
退職して再就職した	21 (5.2)	53 (13.9)
退職して再就職していない	60 (14.9)	37 (9.7)
同じ職場の違う部署で勤務している	7 (1.7)	50 (13.1)
変化なし(同じ職場の同じ部署に勤務している)	158 (39.3)	211 (55.2)
休職中	36 (8.9)	
その他	29 (7.2)	24 (6.3)
無回答	92 (22.8)	7 (1.8)
合計	403 (100.0)	382 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(3) 退職・異動の経緯 (問20)

約半数は自分から希望して退職・異動をおこなっている。会社側(勤務先)からの指示によるものは、全国調査の40.0%に対し、32ポイント低い8.0%であった。(図35)

図35 退職・異動の経緯 (基本集計)

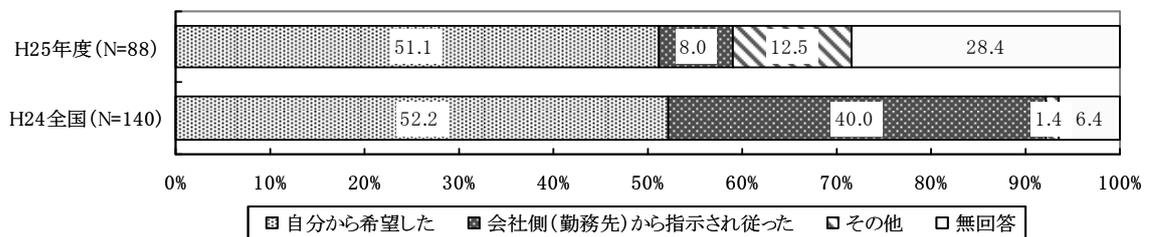


表12 退職・異動の経緯 (基本集計)

	H25年度 (N=88)	全国 (N=140)
自分から希望した	45 (51.1)	73 (52.2)
会社側(勤務先)から指示され従った	7 (8.0)	56 (40.0)
その他	11 (12.5)	2 (1.4)
無回答	25 (28.4)	9 (6.4)
合計	88 (100.0)	140 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(4) 再就職先の雇用主は治療歴を知っているか (問21)

再就職先の雇用主が治療歴を知っていると答えた方は、76.2%で、全国の56.6%に比べて19.6ポイント高かった。(図36)

図36 再就職先の雇用主が治療歴を知っているか (基本集計)

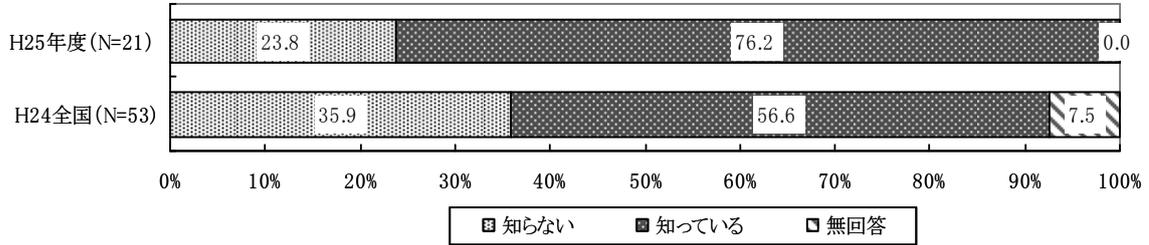


表13 再就職先の雇用主が治療歴を知っているか (基本集計)

	H25年度 (N=21)	全国 (N=53)
知らない	5 (23.8)	19 (35.9)
知っている	16 (76.2)	30 (56.6)
無回答	0 (0.0)	4 (7.5)
合計	21 (100.0)	53 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(5) 診断時も現在も働いてる方の職種 (問23) (複数回答)

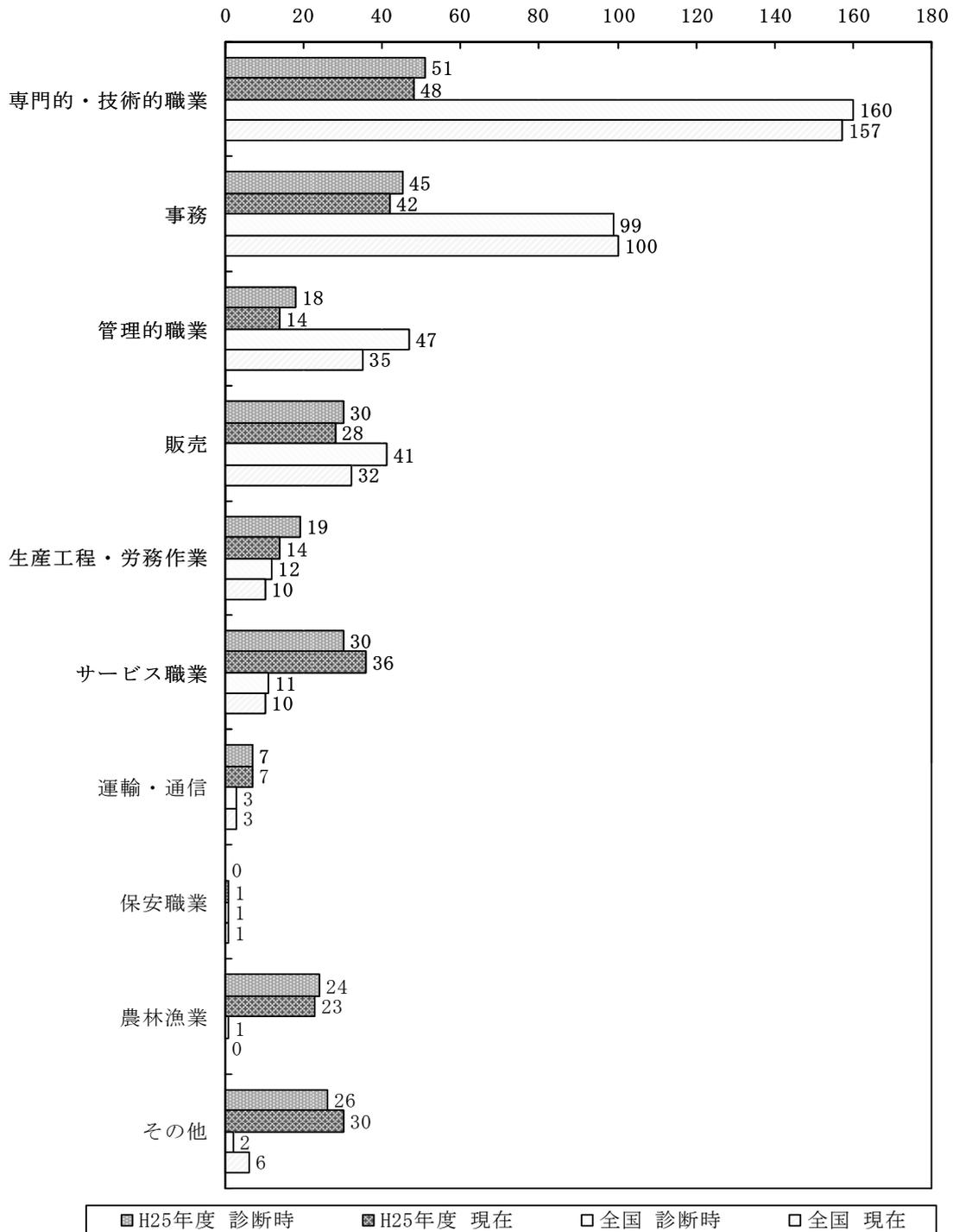
表14 診断時も現在も働いている方の職種 (複数回答) (基本集計)

	H25年度		全国	
	診断時	現在	診断時	現在
専門的・技術的職業	51 (19.1)	48 (18.0)	160 (41.8)	157 (43.9)
事務	45 (16.9)	42 (15.7)	99 (25.9)	100 (27.9)
管理的職業	18 (6.7)	14 (5.2)	47 (12.3)	35 (9.8)
販売	30 (11.2)	28 (10.5)	41 (10.8)	32 (8.9)
生産工程・労務作業	19 (7.1)	14 (5.2)	12 (3.1)	10 (2.8)
サービス職業	30 (11.2)	36 (13.5)	11 (2.9)	10 (2.8)
運輸・通信	7 (2.4)	7 (2.6)	3 (0.8)	3 (0.8)
保安職業	0 (0.0)	1 (0.3)	1 (0.3)	1 (0.3)
農林漁業	24 (9.0)	23 (8.6)	1 (0.3)	0 (0.0)
その他	26 (9.7)	30 (11.2)	2 (0.5)	6 (1.7)
回答数	238 (89.1)	233 (87.3)	377 (98.7)	354 (98.9)
無回答	29 (10.9)	34 (12.7)	5 (1.3)	4 (1.1)
合計	267 (100.0)	267 (100.0)	382 (100.0)	358 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

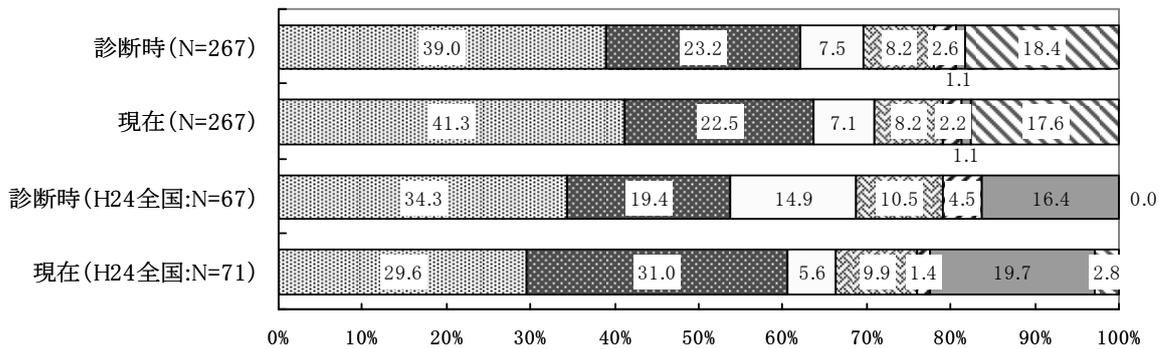
図37 診断時も現在も働いている方の職種（複数回答）（基本集計）

(人)



(6) 診断時と現在の職場の就労者数 (問24)

図38 診断時と現在の職場の就労者数 (基本集計)



■ 9名以下 ■ 10~49名 □ 50~99名 ■ 100~299名 ■ 300~999名 ■ 1000名以上 □ 無回答

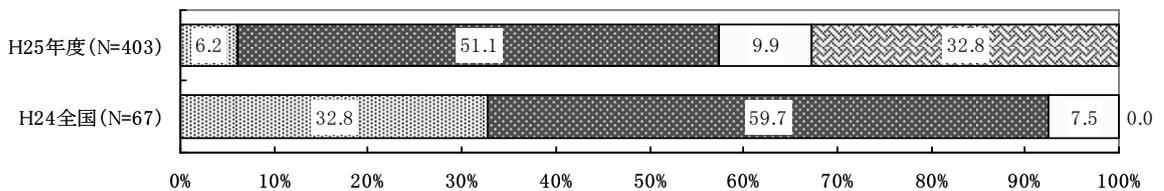
表15 診断時と現在の職場の就労者数 (基本集計)

	H25年度		全国	
	診断時	現在	診断時	現在
9名以下	104 (39.0)	110 (41.3)	23 (34.3)	21 (29.6)
10~49名	62 (23.2)	60 (22.5)	13 (19.4)	22 (31.0)
50~99名	20 (7.5)	19 (7.1)	10 (14.9)	4 (5.6)
100~299名	22 (8.2)	22 (8.2)	7 (10.5)	7 (9.9)
300~999名	7 (2.6)	6 (2.2)	3 (4.5)	1 (1.4)
1000名以上	3 (1.1)	3 (1.1)	11 (16.4)	14 (19.7)
無回答	49 (18.4)	47 (17.6)	0 (0.0)	2 (2.8)
合計	267 (100.0)	267 (100.0)	67 (100.0)	71 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(7) 診断時の職場における産業医の有無 (問22)

図39 診断時の職場における産業医の有無 (基本集計)



■ いた ■ いない □ わからない □ 無回答

表16 診断時の職場における産業医の有無 (基本集計)

	H25年度 (N=403)	全国 (N=67)
いた	25 (6.2)	22 (32.8)
いない	206 (51.1)	40 (59.7)
わからない	40 (9.9)	5 (7.5)
無回答	132 (32.8)	0 (0.0)
合計	403 (100.0)	67 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(8) 将来の就労希望するか (問25)

図40 将来の就労希望 (基本集計)

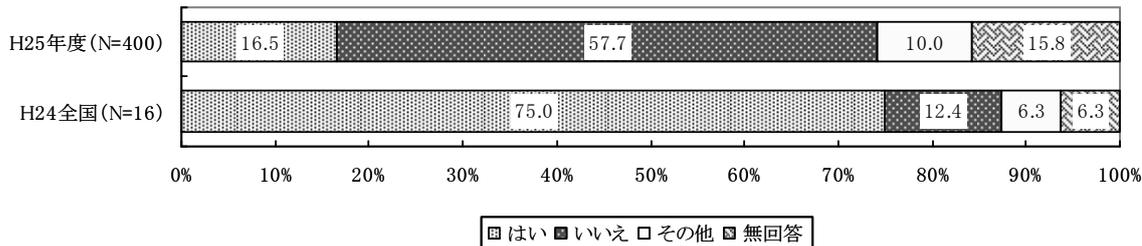


表17 将来の就労希望 (基本集計)

	H25年度 (N=400)	全国 (N=16)
はい	66 (16.5)	12 (75.0)
いいえ	231 (57.7)	2 (12.4)
その他	40 (10.0)	1 (6.3)
無回答	63 (15.8)	1 (6.3)
合計	400 (100.0)	16 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(9) 収入の変化 (問26)

図41 診断時と現在の職場の就労者数 (基本集計)

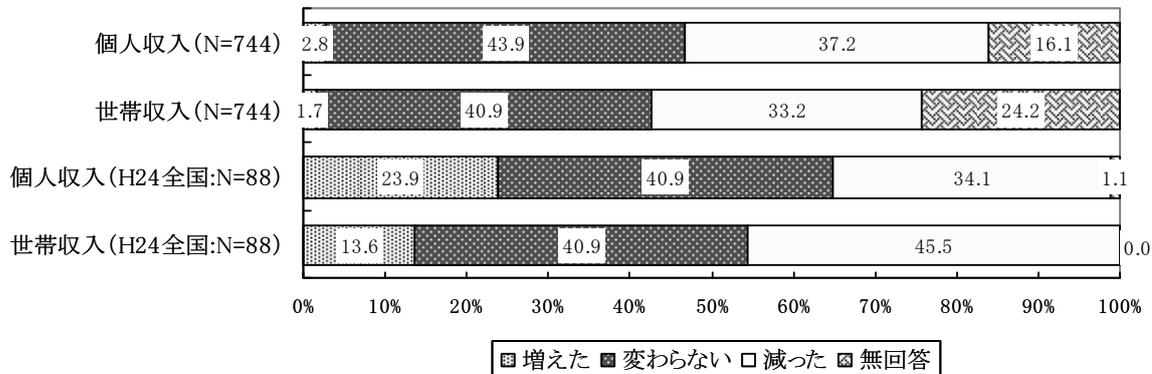


表18 診断時と現在の職場の就労者数 (基本集計)

	H25年度		全国	
	個人収入	世帯収入	個人収入	世帯収入
増えた	21 (2.8)	13 (1.7)	21 (23.9)	12 (13.6)
変わらない	326 (43.9)	304 (40.9)	36 (40.9)	36 (40.9)
減った	277 (37.2)	247 (33.2)	30 (34.1)	40 (45.5)
無回答	120 (16.1)	180 (24.2)	1 (1.1)	0 (0.0)
合計	744 (100.0)	744 (100.0)	88 (100.0)	88 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

2 就労の悩みの相談状況

(問27から問31関係)

(1) 誰かに相談したことがあるか (問27)

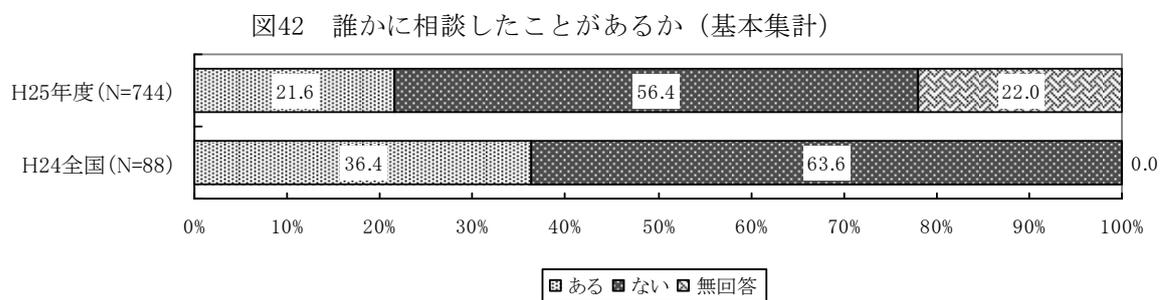


表19 誰かに相談したことがあるか (基本集計)

	H25年度 (N=744)	全国 (N=88)
ある	161 (21.6)	32 (36.4)
ない	419 (56.4)	56 (63.6)
無回答	164 (22.0)	0 (0.0)
合計	744 (100.0)	88 (100.0)

※全国値は平成24年厚生労働省がん臨床研究事業での、「治療と就労の両立に関するアンケート調査」の値

(2) 相談した相手 (問28) (複数回答)

相談相手としては家族が最も多く、上司、友人が続いた。

図43 相談した相手 (複数回答) (基本集計)

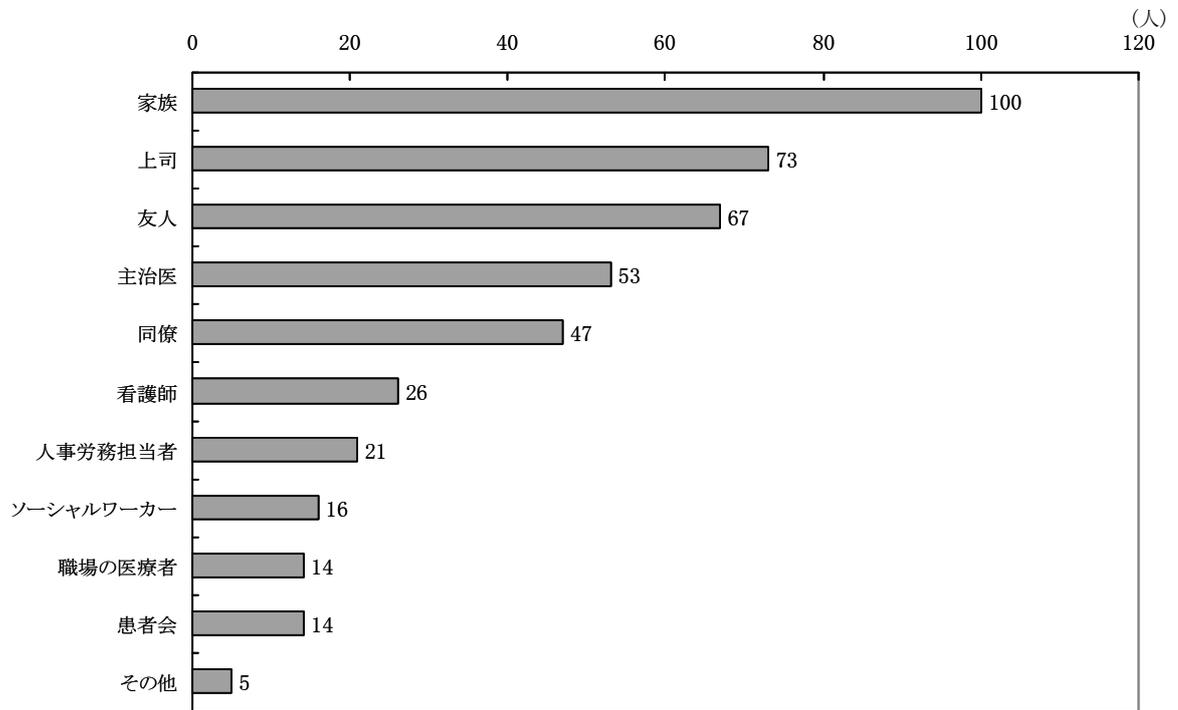


表20 相談した相手 (複数回答) (基本集計)

	H25年度 (N=436)
家族	100 (22.9)
上司	73 (16.7)
友人	67 (15.4)
主治医	53 (12.2)
同僚	47 (10.8)
看護師	26 (6.0)
人事労務担当者	21 (4.8)
ソーシャルワーカー	16 (3.7)
職場の医療者	14 (3.2)
患者会	14 (3.2)
その他	5 (1.1)
合計	436 (100.0)

(3) 相談した人と役だち度 (問28) (複数回答)

図44 相談した人と役だち度 (複数回答) (基本集計)

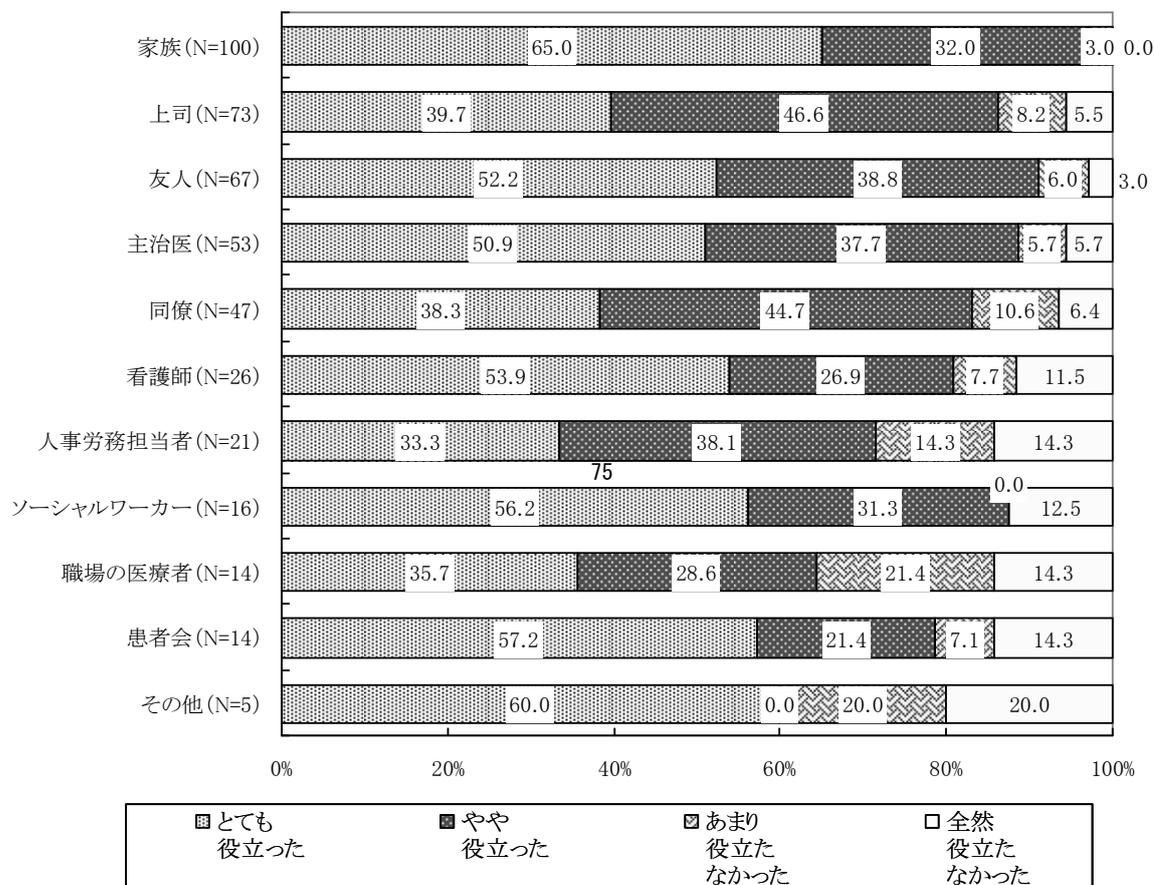


表21 相談した人と役だち度 (複数回答) (基本集計)

	とても役立った	やや役立った	あまり役立たなかった	全然役立たなかった	合計
家族	65 (65.0)	32 (32.0)	3 (3.0)	0 (0.0)	100 (100.0)
上司	29 (39.7)	34 (46.6)	6 (8.2)	4 (5.5)	73 (100.0)
友人	35 (52.2)	26 (38.8)	4 (6.0)	2 (3.0)	67 (100.0)
主治医	27 (50.9)	20 (37.7)	3 (5.7)	3 (5.7)	53 (100.0)
同僚	18 (38.3)	21 (44.7)	5 (10.6)	3 (6.4)	47 (100.0)
看護師	14 (53.9)	7 (26.9)	2 (7.7)	3 (11.5)	26 (100.0)
人事労務担当者	7 (33.3)	8 (38.1)	3 (14.3)	3 (14.3)	21 (100.0)
ソーシャルワーカー	9 (56.2)	5 (31.3)	0 (0.0)	2 (12.5)	16 (100.0)
職場の医療者	5 (35.7)	4 (28.6)	3 (21.4)	2 (14.3)	14 (100.0)
患者会	8 (57.2)	3 (21.4)	1 (7.1)	2 (14.3)	14 (100.0)
その他	3 (60.0)	0 (0.0)	1 (20.0)	1 (20.0)	5 (100.0)
合計	220 (50.5)	160 (36.7)	31 (7.1)	25 (5.7)	436 (100.0)

(4) 相談しなかった理由 (問29) (複数回答)

図45 相談しなかった理由 (複数回答) (基本集計)

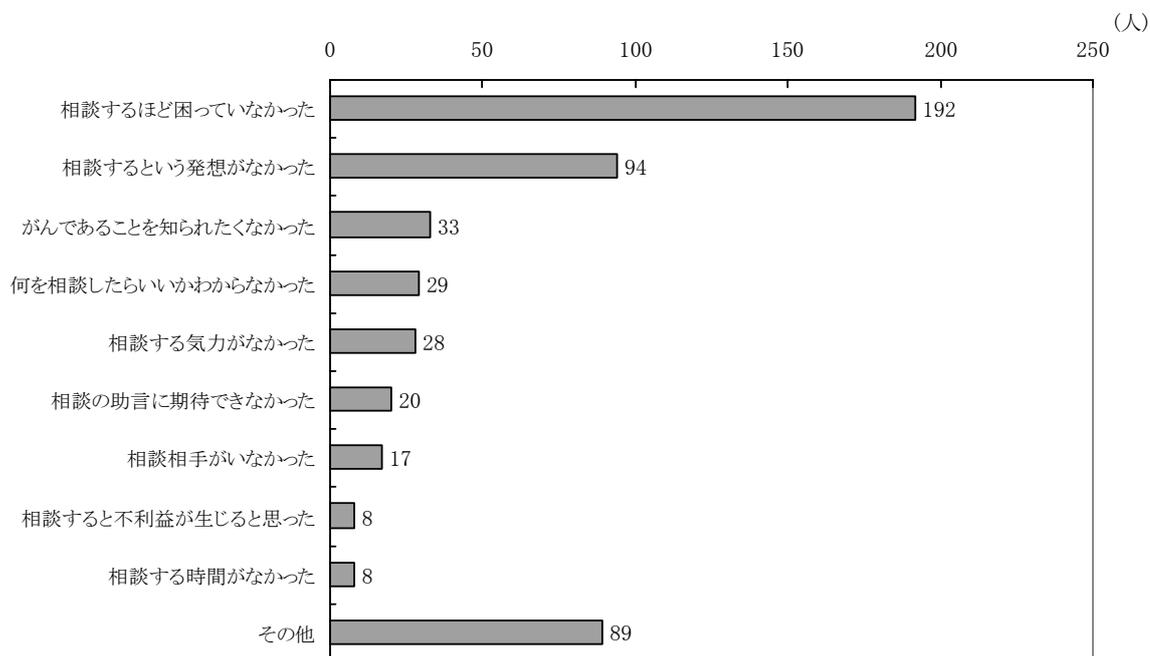


表22 相談しなかった理由 (複数回答) (基本集計)

	H25年度 (N=518)
相談するほど困っていなかった	192 (37.1)
相談するという発想がなかった	94 (18.1)
がんであることを知られたくなかった	33 (6.4)
何を相談したらいいかわからなかった	29 (5.6)
相談する気がなかった	28 (5.4)
相談の助言に期待できなかった	20 (3.9)
相談相手がいなかった	17 (3.3)
相談すると不利益が生じると思った	8 (1.5)
相談する時間がなかった	8 (1.5)
その他	89 (17.2)
合計	518 (100.0)

(5) 診断後の就労について対応に困ったこと (問30) (複数回答)

図46 診断後の就労について対応に困ったこと (複数回答) (基本集計)

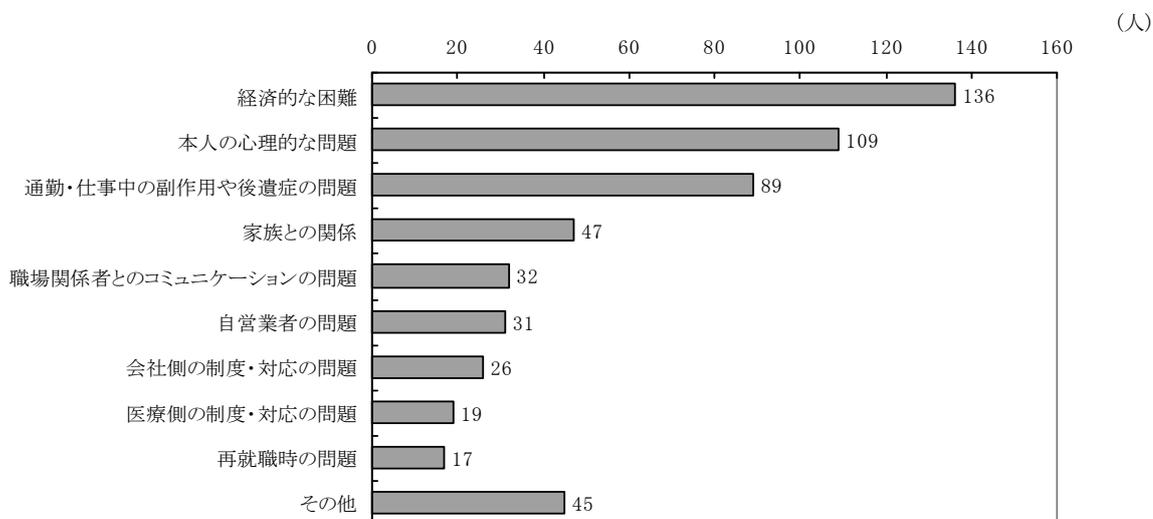


表23 診断後の就労について対応に困ったこと (複数回答) (基本集計)

	H25年度 (N=551)
経済的な困難	136 (24.7)
本人の心理的な問題	109 (19.8)
通勤・仕事中の副作用や後遺症の問題	89 (16.2)
家族との関係	47 (8.5)
職場関係者とのコミュニケーションの問題	32 (5.8)
自営業者の問題	31 (5.6)
会社側の制度・対応の問題	26 (4.7)
医療側の制度・対応の問題	19 (3.4)
再就職時の問題	17 (3.1)
その他	45 (8.2)
合計	551 (100.0)

(6) 治療と就労の両立に向けた工夫 (問31) (複数回答)

図47 治療と就労の両立に向けた工夫 (複数回答) (基本集計)

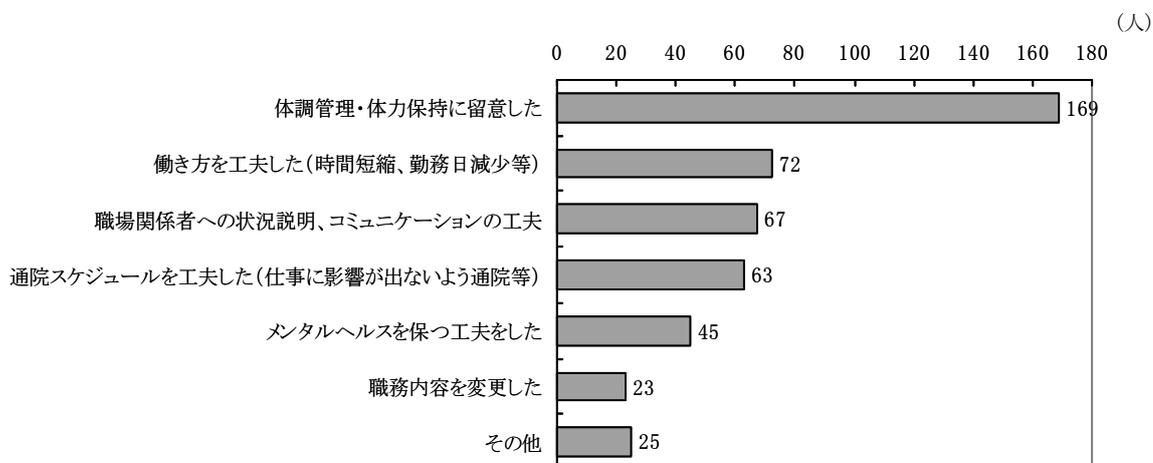


表24 治療と就労の両立に向けた工夫 (複数回答) (基本集計)

	H25年度 (N=464)
体調管理・体力保持に留意した	169 (36.4)
働き方を工夫した(時間短縮、勤務日減少等)	72 (15.5)
職場関係者への状況説明、コミュニケーションの工夫	67 (14.4)
通院スケジュールを工夫した(仕事に影響が出ないよう通院等)	63 (13.6)
メンタルヘルスを保つ工夫をした	45 (9.7)
職務内容を変更した	23 (5.0)
その他	25 (5.4)
合計	464 (100.0)

3 自由記載等について

アンケートでは、①診断後の就労に関して対応に困ったこと、②治療と就労の両立に向けて実践した工夫、③働くことに関連して知りたいことの3点について自由記述欄を設けました。

多くのご意見が寄せられましたが、以下、①②③のそれぞれについて、記載内容をまとめたカテゴリと、典型的な記載例を示します。記載例は、読みやすさを考えて内容が変わらない程度に修正してあります。

(1) 診断後の就労について対応に困ったこと

対応に困ったことに関する自由記述の内容は大別して、

- ・ 経済的な困難
- ・ 職場の制度・対応の問題
- ・ 職場関係者とのコミュニケーションの問題
- ・ 自営業者の問題
- ・ 家族との関係
- ・ 医療側の制度・対応の問題
- ・ 本人の心理面への影響
- ・ 通勤・仕事中の副作用や後遺症の問題
- ・ 再就職時の問題
- ・ その他

診断後の就労について対応に困ったこと	
カテゴリー	記載例
1. 経済的な困難	
退職	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕事もやめなくてはいけなくなり、経済的にもものすごく困りました。 ・ 退職により収入はなくなり再就職もすぐには出来ず、生活費、手術代等を母に借りて、何とか生活しています。 ・ 収入の減少。正社員からアルバイトに変わる。
パート・アルバイト	<ul style="list-style-type: none"> ・ OP後に仕事をしなかった間の金銭的な苦しさがあり、復帰しなければ生活できない状態になったが、もともとの仕事に戻るには体力が続くか不安があり、パート職から始めました。とても生活面が苦しいです。 ・ 経済的に余裕がないので再就職したいが、年令的にみつけるのに苦勞するだろうと思っている。バイトを続けてやっている。 ・ パート収入が3分の1マイナスになり医療費が高いため、毎月の生活費がかなり赤字になっている。
復帰	<ul style="list-style-type: none"> ・ 抗がん剤の支払いが多額のため、抗がん剤を服用しながら仕事に復帰した。副作用と闘いながらの仕事は大変でした。 ・ 年金だけになり、生活が苦しい。抗がん剤の支払いが多額のため、抗がん剤を服用しながら仕事に復帰した。副作用と闘いながらの仕事は大変。

2. 職場の制度・対応の問題	
解雇	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3、4ヶ月後の職場復帰は難しいので退職となる。
自主退職	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正社員からアルバイトに変えられた。 ・ 次に入院するようなことがあれば、退職してくれ、と言われた。 ・ 診断後上司に話したら、居場所がないような雰囲気を出された。
職場の対応について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 退職前の休みの取り方が1日足りなかっただけで、傷病手当がもらえなかった。会社側の対応としては、傷病手当については、希望がなければ説明しなくても良いとしている。 ・ 職場の同僚から仕事に来ているなら、痛いとか言わずに同じように仕事をしないといけないと言われた。 ・ 毎日の放射線のための通院は職場に気がつかった。
治療に理解ある職場	<ul style="list-style-type: none"> ・ 有給、時間代休など大変配慮を受けた。
3. 職場関係者とのコミュニケーションの問題	
上司のみ話した	<ul style="list-style-type: none"> ・ がんを職場の上司のみに伝え、同僚には一切話してない。話せない状況。副作用も隠して仕事を続けざるをえない状況。 ・ がんと診断されたことを職場のごく一部の人しか打ち明けられず、全て言うべきか悩んだ。 ・ 職場に病名を知られたくなかったので、上司にのみ報告し、引き継ぎなどスケジュール調整をした。
誰にも話してない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職場の人にがんであること話してないので、知られる不安と話すべきかで精神的に不安定になります。
職場の責任者の対応	<ul style="list-style-type: none"> ・ 園長として保護者、関係機関との対応、また、園の行事、地域との協力など職員に現状と変わりなく対応していただくため、体調の良い日は指導及び指示をするため職場に行っていた。職員も指示通りに頑張ってくれました。 ・ 業務をスムーズに行なうためには同僚に病名を伝えるべきか悩んだ。
4. 自営業者の問題	
将来の不安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 将来の不安。 ・ 老夫婦であり、将来農業が続けられるかわからない。 ・ 自分が仕事が出来なくなると、お店を閉めなくてはいけないのが不安。 ・ 代替りの者がいなく事業継続の問題。
お客様への心配	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自営業なので長く入院すると、お客様に迷惑を掛けてしまうことが心配だ。
5. 家族との関係	
夫婦の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・ これ以上妻に面倒を掛けるとどん底を向かえる日が来る。 ・ 自分が落ち込むことによって、主人に余計な心配をかけることのないように普通に生活するように心掛けた。でも、自分の心のなかには戦いだった。

親子の関係	<ul style="list-style-type: none"> ・病休中家において、具合の悪い時は横になり、その時の自分の姿を子どもたちに見られて説明に苦しむ。 ・子どもたちの笑顔で元気をもらって病院へ通う。 ・私以外の家族も病人なので経済的なことでもめることが増えた。 ・子供が中学生なのでどんなふうにとどこまで話すべきか悩みました。 ・子供が小さいのでいろいろな行事にも出たいけど休みは通院に全て取られてしまう。 ・子供には告知をしていなかったもので、精神的にととても辛かったです。 ・本人よりも家族の方が精神的なショック状態が強く、勤務中に電話や、決定に口を出したがつて困った。
6. 医療側の制度・対応の問題	
医療側の対応	<ul style="list-style-type: none"> ・公務員の場合、病気休暇が一定期間過ぎると、2名の医師連名による診断書が必要となります。そのため早めに主治医には相談していたのですが、提出間近になり「見てもいないDrに診断書を書いてくれとは言えないのでできない」と言われ大変困りました。
制度に対する要望	<ul style="list-style-type: none"> ・制度利用するには書類の不備や時間がかかる点があること、治療費の支払いと生活に支障をきたすことがあることを理解していただきたい。
7. 本人の心理面への影響	
同僚への心配	<ul style="list-style-type: none"> ・がんと診断されて、仕事を休まなければならないことで他の同僚への迷惑をかけるというストレスをかかえて、どうすればいいのかと大変悩みました。 ・副作用のため職場の同僚に迷惑をかけてはいけないといつも心苦しい思いをしている。 ・職場にがんであることを話してないので、知られる不安と話すべきかで精神的に不安定になる。
仕事への心配	<ul style="list-style-type: none"> ・診断から入院、手術の期間、約3カ月が、自分の年齢を考えると果たして今までどおり働けるだろうか不安があった。 ・術後1年間は、心理的に不安で、自営の仕事が続けていく自信がなくなり廃業した。
8. 通勤・仕事での副作用や後遺症の問題	
仕事に支障をきたした	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用のため、仕事に支障をきたした。 ・副作用で突然仕事を辞めることとなった。 ・副作用で勤務時間を短縮することとなった。
本人が大変な思いをした	<ul style="list-style-type: none"> ・副作用のため、仕事が大変だった。 ・副作用があると、新しい職場へは行けない。 ・副作用でうつになった。
9. 再就職時の問題	
雇用されない	<ul style="list-style-type: none"> ・再就職の際病気があったことを隠しておかないと就職できない。
年齢的な問題	<ul style="list-style-type: none"> ・経済的余裕が無いので再就職したいが、年齢的に見つけるのに苦労するだろうと思っている。

10. その他	
体力的な問題	<ul style="list-style-type: none"> ・ オペ後、仕事をしなかった間の金銭的な苦しさあり、復職しなければ生活が出来ない状況になったが、体力が続くか不安があるため、パート職からはじめた。生活は苦しいけどやむを得ない。 ・ 漁業なので1人で船に乗っていけるかどうか体力的に心配。 ・ 抗がん剤は高価な為、金銭面でも負担ですし、体力的にもしんどい。 ・ 高額な治療費を払うためには仕事をやめることもパートに変わることもできない。 ・ 辞めていると経済的にも厳しくなり、再就職も年齢的に厳しい。
経済的な心配	<ul style="list-style-type: none"> ・ 病気休暇の場合、同じ病気では3年が限度でそれ以後は保障がないため、3年後の再発は収入が全くない。

(2) 治療と就労の両立に向けた工夫

回答者は、治療と就労の両立に向けて実にさまざまな工夫をしていることが明らかになりました。その内容は、自身の心身の体調管理、働き方や通院の工夫、職場関係者とのコミュニケーション、負担をかけている同僚への配慮など、多岐にわたっています。

体調管理を最優先する方が多い中で、元気に仕事ができることを職場にアピールする方もいました。また、積極的に病状を職場関係者に説明して配慮を得た方もいれば、あえて病気を公表しないことを選ぶ方もいました。工夫の仕方は診断からの経過期間や個々の状況にもよりますが、回答者が実践したさまざまな工夫は参考になるとおもわれます。

治療と就労の両立に向けて実践した工夫	
カテゴリー	記載例
1. 体調管理・体力保持に留意した	
休暇・休養	<ul style="list-style-type: none"> ・次の日まで疲れを残さない工夫。 ・休息をとって無理をしないようにした。 ・昼休みはなるべくゆっくりリラックス。 ・治療日を週末にしてもらい、土、日曜日は休みをもらうように工夫。 ・少しでも休める時間があれば休む。
食事内容・規則正しい生活	<ul style="list-style-type: none"> ・食事に気をつけ適度な運動を心掛ける。 ・栄養面と睡眠。 ・サプリメントの利用。 ・食事、運動、睡眠を自己管理。 ・食事のバランス。 ・食事内容を野菜中心に変更した。 ・食事内容に気をつけている。 ・三食きちんと食べる ・食事は毎日5回。 ・間食をやめ、糖分の摂取を控えた。 ・食事面で、肉より魚や野菜中心に極力バランスの取れた食事と、間食をやめ、糖分の摂取を控えた。 ・生活リズムを整え運動を続けている。 ・食事の量、その内容に留意した。
体力強化・健康増進を心がけた	<ul style="list-style-type: none"> ・体力をつけるため運動。 ・散歩をしたり運動を心かける。 ・1日30分歩く。 ・ストレッチ・筋トレを毎日し、生活習慣を変える。 ・スポーツジムや散歩をしている。 ・足・腰の衰えを防ぐためなるべく歩行に心がけた。 ・就労前の1ヶ月間、約3キロ歩くことを毎日行った。 ・今までやっていた運動はできるだけ続ける。 ・ウォーキングや、筋力をつけるため、適度な運動を心掛ける。 ・ウォーキングを心掛ける。

健康面	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い・うがいをこまめにし、風邪を引かないように気をつけた。 ・外出時はマスクを使用。（感染予防） ・お酒、たばこをやめた。 ・漢方薬などを利用して体調維持。
積極的に副作用対策をした	<ul style="list-style-type: none"> ・抗がん剤治療の翌日は休めるスケジュールに変更した。
家事の手抜きをした	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の（家事など）助けをかりた。 ・疲れたと思ったら家事など放り出してゴロゴロする。
仕事で無理をしないように心がけた	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事量を調整した。 ・仕事時間の短縮。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の協力、他人の協力。 ・定期的な検査。
2. メンタルヘルスを保つ工夫をした	
コミュニケーションをとる	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく多くの人と会話するようにした。 ・友人と文通などしてしんどいことなどを話して心がウツウツしないようにした。 ・MSW、NS、Dr、可能な方と随時機会をつくった。 ・周囲の人に自分の思いを聞いてもらった。
気持ちの持ち方を変えた	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事を持ち、働いている方が楽しく、精神的に良い。 ・ポジティブシンキング。 ・仕事をしながら抗がん剤の治療をした。 ・ストレスを受けない様何事もプラス思考に受け取り、感謝の心になるよう努力する事。 ・あまり思い詰めないように適度にストレス発散。 ・精神的に負けないように心掛ける。 ・精神と病気について関連の書籍を読み、前向きに病気と向き合うよう努力している。 ・几帳面、とても頑張り屋の性格を改善した。 ・自分の人生を楽しむことを第一にした。 ・楽しいことだけ考えるようにした。
仕事について	<ul style="list-style-type: none"> ・退院後1週間で仕事に復帰し、体力、気力の向上。 ・自分の存在を必要とされている職場ということが励みの元。
楽しみを見つける	<ul style="list-style-type: none"> ・独居、自立生活を楽しむ。 ・好きなことは我慢せず積極的にするようにした。 ・テレビは明るい笑える様な番組を選んだ。 ・趣味をする。
3. 職務内容を変更した	
就労時間を減らして負担軽減した	<ul style="list-style-type: none"> ・正社員をやめ同じ職場で時間も少なくしアルバイトとして働かせてもらっている。 ・パート職に変更。 ・負担軽減に努めた。
自分のペースでできる仕事に変えた	<ul style="list-style-type: none"> ・運動がわりに気分転換になる仕事を選ぶ。 ・外での働きをやめて家での内職にかえた。 ・机上の仕事を多くする。

理解度の高い職場に移った	<ul style="list-style-type: none"> ・重い荷物をかかえたり時間が不規則なサービス業より事務系のサービス業に変更。 ・再雇用で楽な職場に移った。 ・なるべく簡単にできる仕事の職務に変えてもらった。
4. 働き方を工夫した	
就労時間の工夫（時短・フレックス・勤務日減少など）	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事を時間を短縮した。 ・出勤時間を遅くした。 ・時間の短いパート職を選んだ。 ・有給休暇を使って週3日で働いていた。 ・出勤日を減らした。 ・夜勤を日勤にもらった。
通院日の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・通院日と休日が重なるようにした。
職場・同僚の理解・協力を伴った工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・可能な範囲で休みを取らせてもらった。 ・一応は出勤して体調が悪くなれば早退させてもらった。 ・会社が体調を見てシフト作りをしてくれた。 ・通院の日は有休で行かせてくれた。 ・時間の短縮や休日を配慮してくれた。 ・定時に帰れるように業務内容を工夫してくれた。 ・時間短縮をしてくれた。 ・正社員をやめたが、同じ職場で時間短縮しアルバイトとして雇用してもらった。 ・勤務日が長くないように3日働くと休日を入れてくれた。 ・働く時間帯をいつでも変更可能にもらった。
通勤の工夫をした	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅の近くに仕事先を探した。
5. 通院スケジュールを工夫した	
病院側の理解・配慮	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事のスケジュールをみて、通院日、治療日を入れてもらった。 ・放射線治療をお昼に間に合うように素早い対応をしていただいた。 ・金曜日を治療日にしてもらい、土日に身体を休めるようにした。 ・毎週通院を月3回の通院にもらった。
職場側の理解・協力	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日通院のため、出退勤の時間を考慮してもらった。 ・診察日はずしてローテーションを組んでくれた。 ・通院日を職場に説明し協力をお願いした。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・通院日を自分の休みの日にした。
6. 職場関係者への状況説明、コミュニケーションの工夫	
病気・治療・副作用・通院頻度・ほしい配慮などを説明した	<ul style="list-style-type: none"> ・上司や同僚に、体調によって出来ない事や通院頻度をきちんと説明した。 ・職場に情報（副作用、治療期間、検査結果）オープンにした。 ・面接時にがん患者で治療しながらの働き方を説明し理解してもらった。 ・治療しながら勤務する上で、予想される状況の説明と対応策を示し、協力を依頼した。（仕事に迷惑をかけないため。）

職場に理解者をつくった	<ul style="list-style-type: none"> ・職場に少数でも理解者をつくった。（聞いてもらえる環境は救いとなる。）
同僚とのコミュニケーションを大切にしたい	<ul style="list-style-type: none"> ・同僚と今まで以上に話す努力をした。 ・同僚にはうちあけて配慮してもらった。 ・職場の仲間との交流はかかせなかった。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・脱毛は必至だったので自分からがんをオープンにした。

(3) 働くことに関連して知りたいこと

知りたいこととしては、採用時や継続就労時に病名を公表することが得策なのかどうか、公表しない場合にはどのような不利益が生じる可能性があるか、という質問が多く寄せられました。さらに、仕事に関する相談先や情報収集方法、さまざまな支援制度の情報も求められていました。

他の人の工夫を知りたいという声もありました。それについては自由記述②「治療と就労の両立に向けて実践した工夫」がヒントになるでしょう。

働くことに関連して知りたいこと	
カテゴリー	記載例
1. がん患者が働きやすくするための制度創設等	
国・自治体への要望	<ul style="list-style-type: none"> ・正社員として仕事ができるまでは、年金払いの様に、住民税も先延ばしにしてほしい。 ・高齢層の就労先を明確に公表してほしい。 ・がん患者のみならずハンディキャップのある就労者に対する公的支援（収入減に対する保障等）を充実してほしい。 ・がん患者を就労させれば、その職場に国から税金の減額や援助金が出るような制度が欲しい。 ・病院側も平日以外、相談できる場所等を作ってほしい。（あっても活動をしていない病院が多い。予約以外の来院は待ち時間が長すぎる。） ・治療中も無理なく働けるよう、市、県、国が会社に教育等を実施して頂きたい。 ・支援側の人員補充をしっかりと把握し不足時は補充してほしい。（のれる相談ものれなくなる。）
労働制度への要望	<ul style="list-style-type: none"> ・理解がある職場でも通院には気をつかうので、がん患者と診断された時から、検査や治療のために休暇が取れる制度が欲しい。 ・がんになった場合、働き方を変える可能性が多々あると思いますが、患者側からの自主的な変更であったとしても、生活を続けて行くうえで何らかの支援・保障があれば、安心して治療も続けられ無理せず働き続けられる。 ・在宅作業で、そこそ収入が有る仕事はあるはずもなく、労働基準法があつたとしても、田舎の小さな会社では不可能。 ・能力的、年齢的なものを考慮した雇用政策を作ってほしい。
2. がん患者が働くことは	
メンタル面	<ul style="list-style-type: none"> ・職場は大変理解があり、恵まれている。 ・主治医とも相談しながら仕事に打ち込んでいると、意外と病気の事は忘れていた事もあります。とにかく外に出て働きたい。

メンタル面 (続き)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事があったので、つらい治療も一生懸命受けて、早く治して、今までどおりの仕事をしたいと思って頑張れたこと。 ・病気が気になり、まともな仕事に戻る気力が無い。 ・解雇された場合、次に働く場所があるのか不安。(再発したら多分解雇される。) ・抗がん剤の副作用で、人前に出るのが気がひける。(なるだけ人に合わないよう生活をしている。) ・治療中の就労は絶対必要。(特に精神的にどれだけ助けられたことか。)
要望	<ul style="list-style-type: none"> ・病後のフォロー(ソーシャルワーカーとの関わり、つながり)があると安心。 ・パートなど少しづつ働く所があれば働きたいので、職安などでもどんどん紹介してもらいたい。 ・生活があるので、転職希望ですが、焦らず、自分にあった職場を見付けたい。 ・働く場所があれば何歳になっても働きたい。
3. 職場環境について	
職場環境の大切さ	<ul style="list-style-type: none"> ・安心して働くためには職場の環境はとても大事。 ・思いやりが有り、安心して働ける職場の環境を作ってほしい。 ・職場での病気に対する理解がほしい。 ・両立させるための相談環境、職場環境を作ってほしい。 ・病院に行きやすい職場環境を希望。 ・理解がある職場なので、思い切って職場復帰して、精神的にとっても助けられた。 ・職場は大変理解があり、恵まれている。 ・会社へ仕事復帰し、職場も暖かく迎え入れてくれ、仕事に行けた事で前向きに後ろをむかずに頑張る仕事があったから良かった。 ・職場の配慮により仕事を続けることができている。 ・体力も低下傾向なので徐々に仕事を整理していこうと思う。 ・体重減による力不足と同時に、就労の気力も減った。 ・働く生きがい等、仕事をしていることで元気が出る。 ・就労時間と治療時間について(就労規則との関連)その具体的な事例を提示、相談にのれることを明確にしてほしい。
退職しなければならないような職場環境	<ul style="list-style-type: none"> ・病気によって、仕事をやめざるをえない環境はぜひ改善してほしい。 ・働きたくとも、この病では働かしてもらえない場所がない。 ・職場の人にがんである事を話せば、仕事が続けられなくなる。 ・体調不良で自ら辞めたが(辞めることを希望されたわけでは無い)病気に対して今後、職場で、社会で、もっと開かれていくことを期待します。

<p>退職しなければならないような職場環境 (続き)</p>	<ul style="list-style-type: none">・体調はあまり良くなく、毎月の通院は有休を利用。職場に迷惑をかけてしまう。・仕事をしながら、治療よりも仕事で生活をしている人は実際にいます。生活に困ったら誰かが助けてくれるでしょうか。・休業補償を受けていますが、記載内容の不備で何度か返送され、それが個人ではなく、会社が記入する所でも私が動き、加減入金が遅れ収入がないので、貯金を切り崩すことになり銀行に行かなくてはならず、体がしんどくて大変。・就職支援、生活補助等の充実を実現してほしい。・がんになっても安心して働ける職場が、これから少しでも増えるよう願っています。・一人でも退職させられることのないように（働きたいのに）制度や法整備までやっていただきたい。
------------------------------------	--