

私が・私の家族が・私の知人が もし、がんになったら。

1年間でがんにかかる人は20年の間に約2倍に増え※、
がんは珍しい病気ではなくなってきました。また治療法の進歩と長期化により、
がん治療をしながら生活・就労する人が身近にいるケースも増えています。
藤田久子さんは、現在、がん治療と仕事を両立されていて、
「がん相談支援センター」などで社会保険労務士として相談員をされています。
今回は藤田さんが経験された「がん治療と仕事の両立」について、
また、がん患者へまわりができることについて、お話をうかがいました。

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より

お話を
うかがい
ました。



藤田 久子さん

がんになってわかった、「治療しながら働く」ということ。

お互いに大丈夫だと思っていた

乳がんが見つかったときは、公的年金や健康保険を扱う団体に勤めていました。
がん発見時はステージ0で切除すれば治療終了の予定だったのですが、手術時にリンパ節を調べてみたら転移が見つかり、手術と抗がん剤、ホルモン療法で足掛け5年治療を行いました。
治療をするにあたり、まず6カ月休職しました。治療が一段落して復職前に職場の人事担当者と面談をし、会社側は「元気になったから大丈夫だろう」と判断、私自身も「手術も済んだし、治療はまだ続くけれど、長く休ませてもらったのもう大丈夫!」と思っていたので、フルタイム勤務で職場復帰しました。

「伝えること」の大切さに気づく

しかし、復職したタイミングがちょうど繁忙期だっ

たうえに、私の体調も思っていたほど回復していなかったため心身ともに厳しくなり、人事担当者へ「もう無理です!」と直訴することに。そのときに人事担当者から「もう治ったと思っていた」という言葉を聞き、「あ。治療をしながら働くということについて、ちゃんと伝えられてなかった。失敗したな」と気づきました。

結果、さらに3カ月休職。2度目の復職時には人事担当者と何度か面談を重ね、最初は短時間勤務でスタートし、徐々に勤務時間を延ばしていく形で復職することになりました。ただ、その職場には病気による時短勤務の制度がなかったので、育児休暇明けの人向けの時短勤務制度を運用して使うことで対応してもらいました。私の病気について理解してくれた職場には感謝しています。

患者さんのお手伝いを

がんの治療を始めてから、患者の就労支援をして

いる団体に参加してさまざまながん患者さんとお話するうちに、みなさん意外と治療や就労にかかわる制度のをご存じないと知りました。「社労士として公的医療制度や企業が用意している制度について伝え、患者さんを支えるお手伝いをしたい」という思いから、退職している仕事を開始しました。
キャリアチェンジは勇気がいる決断でしたし、まったく後悔が無いとは言い切れませんが、相談に来られる方へはこれまでの経験や気づきを生かしたアドバイスができるので、間違いなく自分自身の世界は広がったと感じています。

(中面へつづく)

知っておきたい そのとき、「私」ができること。

私もそうでしたが、患者さんは身体の痛みや精神的な辛さなど、さまざまな「苦痛」を抱えています。患者さんの気持ちが少しでも軽くなったり、抱えている苦痛のうちの一つでも取り除くことができれば…と、私は社労士として、患者さんの経済的な問題や働くことに関する相談に日々対応しています。もし「自分が」「家族が」「身近な人が」がんになったら——。ここからは、これまでの私の経験や相談事例をもとに、がんに関心したときの心構えをお話しさせていただきますね。

CASE 01 がんが見つかったら—— 患者本人ができること

まず、ひとりで告知を受けないで、誰かと一緒に聞くようにしてください。治療法や仕事のことなど、すぐに結論を出す必要はありません。がん治療は「情報戦」といえます。告知を受けたらいったん持ち帰り、知りたいことを調べ整理して、医師や信頼できる相談先と相談しつつ納得して決めるようにしましょう。

たとえばこんなことを整理

- 治療に関すること**
がんの部位や種類、ステージ(病気の進行度)、治療方法と治療期間、副作用や後遺症の有無など
- 「働くこと」について**
人生における仕事の位置づけ
これからも働いていきたいと思うか
どんなふうに働いていきたいか
- 職場環境や制度**
休業や時短勤務、フレックス勤務といった社内制度の有無

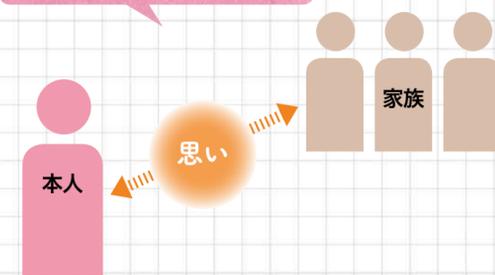
焦らなくても大丈夫。疑問や不安なことは担当医や看護師、専門の相談機関(がん相談支援センターなど)に遠慮せず確認したり相談してみましょう。

CASE 02 親、夫、妻…身内ががんに—— 家族ができること

患者本人は「迷惑をかけたくない」と、ガマンをしたり気持ちにフタをしてしまうことがあります。がん治療には家族で向き合う必要がありますが、患者と家族の間で考えが行き違い、お互いに辛い思いをされているケースをよく見かけます。病気がなくてもコミュニケーションをとるのは難しいものです。本人の思いをきちんと受け止めるのはもちろん、家族側が思っていることも、いつも以上に丁寧に本人へ伝えるようにしましょう。

また、看護休暇や介護休暇・介護休職など患者の家族が使える制度もありますので、看護・介護する人も勤め先の制度を調べてみましょう。

コミュニケーションが大切



治療のこと、生活のこと、お金のこと、仕事のこと—— どんなことでも、だれでも無料で相談できます「がん相談支援センター」

「がん相談支援センター」は、全国の「がん診療連携拠点病院」等に設置されている、がんに関する相談窓口です。

- がん患者本人やその家族はもちろん、地域の人誰でも、がんに関することについて無料で相談できます。
- 相談内容によっては専門の相談先を紹介してくれます。
- 病院によっては、ハローワークや社労士の個別相談会なども実施しています。
- がんの治療だけでなく、生活に役立つ情報をまとめた冊子等を配布するなど、情報提供をしています。



全国のがん相談支援センターは「がん情報サービス」のホームページや、電話で探すことができます。



「がん情報サービス」ホームページ
ganjoho.jp
電話番号
0570-02-3410 (ナビダイヤル)
※土日祝を除く平日10:00～15:00受付

CASE 03 同僚や友人ががんに治療—— 私たちができること

まずは普通に接すること、それがいちばんの薬になります。安易な慰めや同情はNGです。とはいえ、どう声をかけていいかわからない…という方もいると思います。

例えば、休職から戻った同僚には、「おかえり! よく戻ってきてくれたね」病気のことを打ち明けてくれた同僚や友人には、「話してくれてありがとう。何かできることがあったら言ってね」このような言葉は患者さんにとってとても心強く、治療をしていくパワーになります。

がんに限らず、病気やケガ、看護や介護で休職すること、育児など助けを求めることは「おたがいさま」。助け合える雰囲気を作り出すことも大切ですね。

決してひとりで抱え込まないでください。

PROFILE

ひきこ
藤田 久子さん
ふじた社労士事務所(特定社会保険労務士) 社会福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント、一般社団法人CSRプロジェクト理事。
2007年、乳がんの診断を受け、手術・治療。
現在、ふじた社労士事務所、職業訓練校で社会保険の授業およびキャリアコンサルタントを担当。また、区役所で年金相談員、がん診療連携拠点病院での就労相談員も務める。

Information

ホームページで健康づくりや生活・家計を応援! 「健康・家計おうえんナビ」

組合員の健やかな暮らしに役立つ「健康習慣」「病気やケガの予防」に関する情報を、パルシステム共済連のホームページで発信中です。

- 家族の健康レシピ**
毎月、季節ごとの体調管理と食事のポイントを管理栄養士のコラムで紹介。コラムの内容に合ったおすすめレシピもチェックでき、バックナンバーも見られます。
- 「びいあらいぶ」バックナンバー**
健康づくりや家計など、テーマ別に「びいあらいぶ」のバックナンバーを掲載。気になる特集を画面でチェックできます。

パルシステム 健康おうえんナビ

パルシステム共済連も がん経験者をサポートする 取り組みを進めています。

「たすけあい活動助成金」による活動支援 がんを経験した人が集う 「がん・カフェ」開催(パルシステム東京)

東京都新宿区にある「暮らしの保健室」で、がんを経験した人たちが自分のことや困っていることなどを語り、気持ちを分かち合う「がん・カフェ」を開催しました。当日は15人の方が参加。室長の秋山正子さんを囲んで、お茶やお菓子を手に、後遺症のこと、家族のことなど、悩みや思いを語り合いました。



今日はさまざまな種類のがん体験者が集まる会だったので、私の経験したことのない悩みごとなどのお話しもあり、思うことの多い時間でした。「がん」という共通の体験があるので、話しやすい、聞きやすい場だったと思います。
パルシステム東京組合員 石原さん

病院の患者会にも参加したことがありますが、病院だと言いつらいこともあって(笑) 今日こそそういったことを気にすることなく、いろんなお話しができてよかったです。私の故郷でも、このような場を作りたいと感じました。
パルシステム東京組合員 Mさん

「たすけあい活動助成金」とは
パルシステム共済連の剰余金を原資とする助成金制度で、パルシステムの組合員が地域で行う子育て支援活動や福祉活動、健康維持活動等を支援しています。

保障のこと、備えのこと 情報がいっぱい!

パルシステム共済連のホームページ

パルシステム共済連のホームページは、保障商品についての情報はもちろんのこと、「たすけあい活動助成金」の取り組みや、災害時のお見舞い訪問活動に関する報告など、さまざまな情報を公開しています。ぜひご覧ください!

<https://www.palsystem-kyosai.coop/>