

がん患者の職場復帰における メンタルヘルスサポート ガイド

産業保健担当者※が

がんになった従業員に対してサポートするためのガイド

※産業保健担当者とは、産業医、保健師・看護師等産業保健スタッフ、心理職（精神保健福祉士、公認心理師、臨床心理士、産業カウンセラー）といった専門職をまとめて指します

がん治療時期・職種別のキーポイント

治療のフェーズ

がん診断直後

がん治療による休職中

復職時

両立勤務時 (治療中～治療後経過観察中)

| メンタルサポート キーポイント | 産業医 | 産業保健スタッフ (保健師、看護師) | 心理職 (精神保健福祉士、公認 心理師、臨床心理士、産 業カウンセラー) |
|--|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> がん診断直後は強いショックと不安をアセスメントと対応。不調が続く人もいますので継続的フォローが必要。 がん診断後にすぐ離職の必要はないと伝え、仕事継続できるよう調整。 | <ul style="list-style-type: none"> 主治医と連携し、心理アセスメントを指示及び精神不調の対応。 仕事継続にむけて職場と本人と話し合う場を設けることを提示。 | <ul style="list-style-type: none"> 心理アセスメントと医師の指示により、仕事継続にむけて職場、本人と相談、調整。 | <ul style="list-style-type: none"> 心理アセスメントの実施と報告・説明。 産業医の指示、産業保健スタッフとの協力で、仕事継続にむけて職場、本人と相談、調整。 |
| <ol style="list-style-type: none"> 復職や職業継続に対する不安や焦りを傾聴。 退院間近・復職間近の急激なうつ症状などの体調変化に注意。 | <ul style="list-style-type: none"> 復職に向けて、がんの主治医と連携。 急激なうつ症状に対する注意と対応。 | <ul style="list-style-type: none"> 復職・職業継続と通院との両立に向けた調整。 退院間近・復職間近の急激な落ち込みや不安に注意。 | <ul style="list-style-type: none"> 復職・職業継続に対する不安や焦りのカウンセリング。 退院間近・復職間近の急激な落ち込みや不安に注意。 |
| <ol style="list-style-type: none"> がん治療による身体的精神的不調と対処について、産業保健担当者と本人、職場と相談。 復職後の急激なうつ症状などの体調変化に注意。 | <ul style="list-style-type: none"> 就業可否判断において、心理アセスメント、認知アセスメントを参考に、がん治療による身体的精神的不調の適切な対応と、職場、本人への指示。 | <ul style="list-style-type: none"> がん治療による心身不調と仕事との両立について、本人、職場と相談・調整。仕事生活調整。 | <ul style="list-style-type: none"> 心理アセスメント、認知アセスメントの実施と報告・説明。 がん治療による精神的不調と対処行動、復帰後とがん診断前とのギャップショックのカウンセリング。 |
| <ol style="list-style-type: none"> がん治療による身体的精神的不調と対処について、産業保健担当者と本人、職場と相談。 がんは慢性疾患と捉え、体調と相談しながら働けるように、時々職場と本人に声かけをしていく。いつでも相談しやすいつながりを持つ。 | <ul style="list-style-type: none"> 治療と仕事との両立に向けてがんの主治医と連携。 心身の不調に適切な対応し、職場、本人への指示。 | <ul style="list-style-type: none"> がん治療による心身不調と仕事との両立について、本人、職場と相談・調整。仕事生活調整。 体調と相談しながら働けているか声かけ、相談を促す | <ul style="list-style-type: none"> がん治療による精神的不調と対処行動、復帰後とがん診断前とのギャップショックのカウンセリング。 職場のコミュニケーション、ストレス対処のカウンセリング。 |

ご本人に伝えてほしい内容

1. 「がんになると、不安や落ち込みを抱えるのは当然です。その人が弱いからではありません」
 - 1) ショックな出来事にあうと、どんな人でも気持ちが落ち着かなくなりま
す。相談できる場所・人を見つけましょう。
2. 「がんの状況によりますが、がん患者の7割以上は、がんを克服して
元気になります。」
3. 「がん治療と仕事を両立している方が増えています。がんの検査や
治療に合わせて勤務時間、仕事内容の相談や調整をしていきましょ
う」
 - 1) 「がんとわかったら、仕事を辞めずに続けていく方法を探しましょう」
 - 2) がん診断後に仕事を依願退職・解雇された方が35%いましたが、現在は医
学の進歩で、がんを克服して仕事を継続できるようになってきました。
仕事は生活のためにもやりがいとしても大切です。
 - 3) がん治療しながら仕事を継続している人は毎年約36.5万人いました。

＜従業員ががんになった後＞

□がんになると、不安や落ち込みを抱えるのは当然です。その人が弱いからではありません

- ショックな出来事にあうと、どんな人でも気持ちが落ち着かなくなります

□がん診断により、患者の6割は強い不安に陥ります。治療が進み、治療が終わっても患者の4割は強い不安を抱えて過ごします。

□がんと診断されると

- 落ち着かない、そわそわする
- 食欲がない、眠れない
- 憂うつになったり、何事も楽しめなくなったりする
- ぼんやりして集中力が下がる
- 感情の波がある（急に泣いたり、イラついたりする等）
- 不調を我慢して周囲に心配かけまいとするなどいつもと違う様子が現れます。

次のことにご配慮ください

□産業医の方へ

- 就業可否判断において、心理アセスメントを参考に、がん治療による身体的精神的不調の対応と、職場、本人への指示。

□産業保健スタッフの方へ

- 心理アセスメントと医師の指示により、仕事継続にむけて職場、本人と相談、調整。

□心理職の方へ

- 心理アセスメントの実施と報告・説明。
 - がん医療では「つらさと支障の寒暖計」がよく使われます
 - 参考 <http://plaza.umin.ac.jp/~pcpkg/dit/dit.pdf>
 - 産業医の指示、産業保健スタッフとの協力で、仕事継続にむけて職場、本人と相談、調整。

がん診断直後
休職中
復職時
両立勤務時

休職、仕事調整を検討する時 ご本人に伝えてほしい内容

1. がんの検査や治療、診察に合わせて勤務時間、仕事内容を調整できるかたずねましょう
 2. 職場の人事担当者に、どのような制度が使えるそうかたずねましょう
 - 1) 通院時間の確保、体力に応じた働き方などに使える制度や対応策に何があるかを把握しましょう
 3. 職場、仕事のチームで可能な対応をたずねましょう
 - 1) 通院時間の確保、体力に応じた働き方、副作用・後遺症に対する理解など、職場、仕事のチームで何ができるかを考えてみましょう
- ➡ これらの情報をまとめてご本人が職場と仕事を調整していきましょう

＜従業員が仕事調整をためらう場合の対処法＞

- がんのため仕事ができなくなるのではないかと、思っている
 - 職場に迷惑がかかる、評価が下がる、仕事を続けられない
- ➡ **本人の立場に立って、仕事を継続する気持ちを尊重し、具体的な方法を提示しましょう**
- がん診断によって精神的に落ち込んでやる気が出ない
 - 先のことは考えられない、どうしたらいいかわからない
- ➡ **今まで問題なくできたことでこれからもできそうなことを続けていきましょう**
- 普段のコミュニケーションがうまくいっていない
 - 忙しくて話す時間が取れない、わかってもらえるか心配
- ➡ **話すタイミング、わかりやすい筋道を考えましょう。すべてわかってもらえなくても少しずつ伝えることを大事にしましょう。**

休職中

＜従業員ががん治療で休職中＞

□がん治療の副作用や心身の不調が起こります。職場で対処や工夫が必要になります

□がん治療によって

- 体力の低下
- 手術に伴う後遺症（浮腫、発声、排尿障害等）
- 薬物治療に伴う副作用（脱毛、発疹、関節痛、倦怠感）
- 今までできたことができなくなった等治療前と治療後のギャップショック
- 今まで通り仕事を続けられなくなるのではないかという不安や焦りなどが現れます。

次のことにご配慮ください

□産業医の方へ

- 復職に向けて、がんの主治医と連携
- 急激なうつ症状に対する診断、診療、連携。

□産業保健スタッフの方へ

- 復職・職業継続と通院との両立に向けた調整。
- 退院間近・復職間近の急激な落ち込みや不安に注意。

□心理職の方へ

- 復職・職業継続に対する不安や焦りのカウンセリング
- 退院間近・復職間近の急激な落ち込みや不安に注意。

ご本人が不調を抱えやすい時

□がん治療による副作用、合併症状が重いと、心身の不調や退職につながります。職場ぐるみでの対処の工夫が必要です

- 副作用、合併症はさまざまです
 - 外見の変化、筋力低下、むくみ、胃腸症状など
 - 身体的疲労、精神的疲労、持続的な疲労
 - 物事のみ込みや記憶、集中力の低下
 - がん診断前と現在とのギャップに対する悩みや落ち込み
- 副作用、合併症状と、それらが仕事に影響しているかたずねましょう
- 副作用止めや合併症対策など何か病院で勧められたことがあるかたずねましょう
- ご本人なりにどのように対処できるかたずねましょう。

復職したご本人と、一緒に働く 職場の方へ伝えてほしい内容

□ご本人と職場ともに、心身の不調に気づき早めに対応 しましょう

- 副作用や合併症状で心身の不調になることがあります（外見の変化、筋力低下、むくみ、胃腸症状など）
 - ➡ 心身の不調を言える機会を設け、その対応を話し合しましょう
- 身体的、精神的に疲れやすい
 - ➡ 疲労回復のために定時退社・休憩・休暇が必要です
早めに休んで仕事を継続勤務してもらった方が、長い目でみて仕事の助けになります
- 物事のみ込みや記憶、集中力の低下
 - ➡ 一度に伝えることを減らし、メモ・記録を共有しましょう
- がん治療前と現在のギャップに悩む
 - ➡ ご本人も職場も、以前と比較して焦らずに。これまでできたことで、今できそうなことから取り掛かり、できることを増やしましょう。チームや職場での理解、体調に合わせて仕事を調節する工夫、職場での役割と居場所を作る工夫が必要になります

復職時

＜従業員が復職時＞

□がん治療の副作用や心身の不調が起きます。職場で対処や工夫が必要になります

□がん治療によって

- 体力の低下
- 手術に伴う後遺症（浮腫、発声、排尿障害等）
- 薬物治療に伴う副作用（脱毛、発疹、関節痛、倦怠感）
- 今までできたことができなくなった等治療前と治療後のギャップショック
- 今まで通り仕事を続けられなくなるのではないかという不安や焦りなどが現れます。

次のことにご配慮ください

□産業医の方へ

- 就業可否判断において、心理アセスメント、認知アセスメントを参考に、がん治療による身体的精神的不調の適切な対応と、職場、本人への指示。

□産業保健スタッフの方へ

- がん治療による心身不調と仕事との両立について、本人、職場と相談・調整。仕事生活調整。
- 体調と相談しながら働けているか声かけ、相談を促す。

□心理職の方へ

- 心理アセスメント、認知アセスメントの実施と報告・説明。
- がん治療による精神的不調と対処行動、復帰後とがん診断前とのギャップショックのカウンセリング。

＜従業員が 両立勤務時＞

□がん治療の副作用や心身の不調が起きます。職場で対処や工夫が必要になります

□がん治療によって

- 体力の低下
- 手術に伴う後遺症（浮腫、発声、排尿障害等）
- 薬物治療に伴う副作用（脱毛、発疹、関節痛、倦怠感）
- 今までできたことができなくなった等治療前と治療後のギャップショック
- 今まで通り仕事を続けられなくなるのではないかという不安や焦り

などが現れます。

次のことにご配慮ください

□産業医の方へ

- 治療と仕事との両立に向けてがんの主治医と連携。
- 心身の不調を適切な対応し、職場、本人への指示。

□産業保健スタッフの方へ

- がん治療による心身不調と仕事との両立について、本人、職場と相談・調整。仕事生活調整。

□心理職の方へ

- がん治療による精神的不調と対処行動、復帰後とがん診断前とのギャップショックのカウンセリング。
- 職場のコミュニケーション、ストレス対処のカウンセリング。

このガイドは、今後の「がん患者のがん治療と職場復帰、仕事との両立のための産業保健体制構築に役立てていただくために、先行研究の知見と臨床現場の経験などを元に製作致しました。

獨協医科大学 公衆衛生学講座 主任教授
小橋 元