ちょっと待って！その退職！ 仕事を辞(や)めずに続ける方法を教えて！

やむを得ず退職をしないといけないこともあります。次号では「失敗しない退職手続き」について特集します。

表面の質問1、2と裏面の質問3、4の情報を考慮したうえで、あなた自身の仕事について下のフローチャートを参考にして、まず自分で整理してみましょう。

質問3. 働き続けたいのですが、会社から何も言ってくれません。どうしたらよいのでしょうか？

回答3. 会社も「あなたががんになった」ことしか分からず戸惑っているかもしれせん。働き続けたいのであれば、待っているのではなくアクションをおこしましょう。

3-1. まわりの人に「働き続けたい」と伝えましょう

- ○ 主治医や会社や家族など、あなたのまわりにいる人へ「働き続けたい」ということはとても大切です。
- ○ あなたからの意思表示で、まわりもあなたが働き続けることができる方法を考えることができます。

3-2. 治療方法や治療の期間などの情報の共有をしましょう

- ○ 主治医に仕事を続けるために必要な情報を確認しましょう。
  必要な情報は、次の質問4で確認してください。
- ○ がんの種類や治療方法の変更などにより、当初からの治療の方針や予定と変わってきてしまう場合があります。その都度、会社に変更となった点や期間を伝えましょう。

3-3. あなたが使える会社の制度や社会保障制度の確認をしましょう

- ○ 質問4で詳しく紹介しますが、あらかじめ、休職制度や有給休暇など、会社で使える制度や、傷病手当金などの社会保障制度の必要な知識を身につけておきましょう。

質問4. 何から手を付けたらいいのかわかりません。具体的に何を確認したらよいのでしょうか？

回答4. まずは次の1～3のことを確認してみましょう。そのうえで、自分はどうしたいのか？ 考えてみましょう。

4-1. 病気について主治医に確認しましょう

	治療の流れ。
	検査や治療費などに必要な金額の目安。
	会社を休まなければならない期間。（入院、抗がん剤治療などの期間）
	復帰する（復帰できる）おおよその見通し。
	働く許可が出た場合に注意したいこと。

4-2. 会社の制度について確認しましょう

	就業規則の有無（あるかないか）。
	休職制度・傷病休暇制度の有無とその期間。
	時差出勤・短時間勤務・在宅勤務・フレックスタイム制度の有無。
	休職や傷病休暇からの復帰の方法。提出書類やタイミング。
	有給休暇の残日数。半日単位、時間単位の有給休暇制度の有無。

4-3. 公的制度について確認しましょう

	傷病手当金（健康保険に加入している本人のみ）	病気やけがで働けず、給料が支払われない場合に、給料の約6割を通算して1年6か月まで受け取れる制度です。（参考～インディペンデント通信 第19号）
	高額療養費（こうがくりょうようひ）	医療費の窓口負担分を上限以上支払った場合に、払い戻しをされる制度です。限度額適用認定証を提示することでその医療機関でその月の限度を超えたら支払わなくてもよくなります。（参考～ 〃 通信 第14号）
	多数回該当（たすうかいがいとう）	過去1年以内に限度額を3回以上超えた月がある場合、4回目から医療費負担額の上限が下がる制度です。（参考～ 〃 通信 第7号）
	障害年金（1～3級）	病気やけがで生活や仕事が制限されるようになった時に支払われる年金です。
	医療費控除（いりょうひこうじょ）	一定額以上の医療費を支払った時に、確定申告で支払った税金が還付される制度です。（参考～ 〃 通信 第12号）

仕事をやめずに働きたい フローチャート スタート

スタートします

治療しながら働けそうですか？

- はい → **何とか働けそうです。**
- いいえ → **無理です。しばらく休みます。**

身体や心の状態も、病気になったことで変化します。戸惑ったり、できなくなったことばかりに目が向いてしまうかもしれませんが、できることをきちんと伝えましょうね。

何とか働けそうです。

① 会社に働く（復帰する）ことを伝えましょう。
② 会社が指定した書類を提出しましょう。
③ 自分の仕事を、(A)できること、(B)できないこと、(C)できないわけではないけど働くうえで不安なこと、に分けて整理してみましょう。
④ (C)について、働き続けるために自分でどう工夫できるのか考えてから、(A)～(B)について会社と話し合いましょう。

※ 治療の変更などにより(A)～(C)が変わった場合は都度会社と相談しましょう。

会社と働くことを考えてみて、継続できそうですか？

- **継続できそうです。**
- **残念ですが退職します。** → **次号「後悔しない退職手続き」で特集しますね。**

無理です。しばらく休みます。

① 会社に休むことを伝えましょう。
有給休暇と休職・傷病休暇の使い方を会社と話し合って決めましょう。
② 休職中の社会保険料の支払いと連絡方法と復帰の方法、提出書類などを確認しましょう。
③ 公的制度を利用する場合に必要なもの(申請書、添付書類など)を用意して申請しましょう。
④ 生活日記をつけたり、通勤の練習をするなど体調に合わせて復帰の準備をしていきましょう。

そろそろ復帰できますか？もしくは休職期間が終わるまでに働けそうにないですか？

- はい → **復帰したいです。**
- **残念ですが退職します。** → **次号「後悔しない退職手続き」で特集しますね。**

～「早まってやめるな」と言ってくれた知り合い ～

子宮肉腫という希少がんになったとき、職場（福祉施設）に迷惑がかかるのではないか、子供とじっくり付き合う方がいいのではないかと弱気になりました。そこで相談にのってくれたのは、子宮がんだった職場の先輩のご主人でした。治療・入院の前にお会いして、「このまま仕事を続けられるのか、続けてよいものだろうか…」とうかがったとき、「仕事を辞める必要はないし辞めるのはいつでもできる、かえって治療に向かう意欲になるし気が紛れる」と励ましてくれました。 〈女性 診断時 42 歳 子宮肉腫 正社員〉

がんと仕事のQ&A第3版 国立がん研究センターがん情報サービスのコラムより

それでも辛いときや困ったときには、専門家や相談窓口（※）に相談してみるのもいいかもしれません。
※がん相談支援センター、社労士の相談、市町村の相談窓口や専門家の無料相談、福祉の相談窓口、インディペンデントなど。

インディペンデント通信作成日2023.11.30