

病気の治療とともに 働く人のためのワークブック

現状分析



仕事について、心配なことは何ですか？

(不安を明確にする)

STEP 1

これからの仕事について考えるとき、心配なことを20個書き出してみましょう。

シール1片につき、1つを記入します。

心配なことが思い浮かばない方は、下記の一覧表を参考にしてください。

病気のことを伝える
誰に、どこまで話したらいいのかわからない
病気のことを知られたら、仕事が続けられなくなるんじゃないか
どのくらいの期間、仕事に影響が出るのかわからない
病気であることを知られたくない・特別扱いされたくない
周囲の人に自分の病気について話すことを職場から止められた
契約の更新がされないかもしれない
職場・家族・主治医から退職を勧められる
職場や取引先との人間関係が変わってしまう

利用できる制度
休職期間はどれくらいとれるのか
就業規則上、休職制度がなかった
利用できる制度に何があるかわからない
高額療養費制度の利用申請をしたい
休職中の傷病手当金はもらえるのか
確定申告の医療費控除は受けられるか
特定疾患医療費助成制度の受給資格や申請方法がわからない

仕事の引き継ぎ
急な入院で引き継ぎの準備が間に合わない
取引先に不在の理由をどう伝えるか
引き継ぎ準備に迫られて、ゆっくり考える時間がない
引き継ぎ相手に迷惑をかけてしまう

入院・休職中の職場との関わり
一線から離れていても、仕事の情報を共有してほしい
治療経過や復職時期について聞かれても答えられない
入院・休職期間が長引き、職場との連絡が途絶えがち

復職の検討
復職時にリハビリ出勤はできるだろうか
前より疲れやすい。仕事に体調が悪くても受け入れてもらえるだろうか
復職したいが、主治医の許可が出ない
完全に治るまでは復職できないと職場から言われた
必要な配慮を聞かれても答えられない
仕事をしたいが、傷病手当金の受給が続けたほうが収入がよい
上司が壁になっていて、人事や産業医に相談できない
テレワーク制度があるが、適用してもらえない
雇用形態を変えてもらうことはできるか

体調の変化
重いものが持てない
手が上がらない
一定の動作がづらくなった
足のむくみがひどくて立っていられない
トイレの利用に困っている
昼休みだけでは食事が満足にとれない
横になれる休憩スペースがない
呼吸が苦しい、咳き込むことがある
装具や補助具が必要になった
がまんできない痺れや冷えがある
思考力が低下した
焦点が合わなかったり、過度の眼精疲労や視力低下がある
手術したあとの傷の痛みが癒えない
食事の仕方に工夫が必要になった
姿勢の保持が難しい
車の運転を禁じられている
骨の異常による痛みや動作の制限がある
手足の皮膚や爪の症状で作業や歩行が難しい
気持ちが落ち込みやすい、精神が不安定
言葉が出てこない、会話が難しくなった

容姿の変化
肌が弱くなり、着るものや露出に悩む
人前に出るのが怖くなった
化粧ではカバーできない変化があった
体重が大きく変わった

仕事の内容
配慮と同時に期待もされていないようでつらい
仕事の負荷が重すぎる
治療前と同じように働くことを求められる
定時退社しようとすると言われる
通院のための休みがとれない
会社からの配慮が過剰で、能力を発揮できない

周囲との関係性
暗に退職を勧められる
好奇の目で見られているようでつらい
身体のつらさを周囲に話せない、わかってもらえない
腫れ物に触るように扱われる
会社からの配慮が理解されず、いじめや差別を受ける
職場で孤立している
上司が代わり、配慮事項が引き継がれていない

新しい就職先を探す
自分に合った仕事が見つかるか
どうやって就職活動を始めたらいいのかわからない
職歴に空白期間があるのが気がかり
面接で病気について聞かれたらどうしよう
障がい者枠で就職を検討すべきかわからない



STEP 2 下の枠内に、内容が似ている心配ごとを集めて貼ってみましょう。

見出し:

見出し:

見出し:

見出し:

見出し:

見出し:

STEP 3 それぞれの集まりに共通する、見出しをつけましょう。心配ごとが明確になります。

STEP 4 それぞれの集まりごとに、感じたことや知りたいこと、解決策があるかどうかを、余白に書き込みましょう。確認が必要な項目については、誰に・いつ確認するか、また、確認したらその結果も追記しましょう。

自分の体調について、表現してみよう

(体調変化の現状を把握する)

STEP 1

現在、体調にどんな変化が起こっているのかを把握するために、現時点／今後の可能性として、体調面で感じている不調や不安を、以下の項目一覧からチェックしましょう。

	だるさ・疲れやすさ
	記憶力・集中力の低下
	気分の落ち込み
	感染のしやすさ
	ほてり・のぼせ
	発汗
	息切れ・動悸
	めまい・ふらつき
	けいれん発作

	視力低下
	味覚低下
	聴力低下
	皮疹・皮膚の荒れ
	口内炎
	口内乾燥・唾液の出にくさ
	流涙
	痰の増加
	声の出にくさ・しゃべりにくさ
	血の止まりにくさ
	咳き込み

	手術部位の痛み
	放射線照射部の違和感
	腕のむくみ
	足のむくみ
	全身のむくみ
	手足の痛み
	手足のしびれ
	腕の動かしにくさ
	足の動かしにくさ
	頭痛
	首の痛み
	肩こり
	腰痛
	関節痛
	骨転移の痛み

	脱毛
	体重の減少
	爪の変化
	顔色の変化

	発熱
	吐き気
	胸やけ
	食欲の低下
	食後のめまい・冷や汗・動悸
	腹痛
	下痢・頻便
	尿漏れ
	頻尿・尿意
	便失禁
	人工肛門・膀胱
	自己導尿



現状分析

STEP 2

左のページでチェックした不調の内容や、不安に感じることを、
以下に記入し、支障の程度に○をつけましょう。

不調／不安に感じていること	工夫したり 我慢できそう	生活に支障が ありそう	仕事に支障が ありそう

自分の体調について、表現してみましょう（体調変化の現状を把握する）

STEP 3

体調に波はありませんか？ その傾向をつかむために、毎日の体の状態を記録しましょう。
右ページの表をコピーし、1か月ほど記入して自分の体調の波を把握しましょう。

記入例

20 21 年 3 月 15 日（月）～ 3 月 21 日（日）

	(時)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月	痛み																x						x		x
	吐き気																					x			x
	発熱								36.5						37.2							37.8			
	食事									○				○							△				
火	痛み			△					△													△		x	
	吐き気			x																		△			
	発熱								37.5						36.8							37.5			
	食事									△				○							△				
水	痛み																							△	
	吐き気																						△		
	発熱								36.4						36.9							37.4			
	食事									○				○								○			
木	痛み														△					△			x		
	吐き気					△															△				
	発熱								36.5						36.9							38.2			
	食事									○				○								△			
金	痛み	x			x				x					△							x				
	吐き気		x		x		x		△					△								△			
	発熱			38.5					37.9						37.3							38.0			
	食事									△				△								△			
土	痛み								△						△							△		x	
	吐き気	△																				△			
	発熱								36.7						36.4							37.6			
	食事									○				○								○			
日	痛み										△							△						x	
	吐き気										△											△			
	発熱								36.3						36.4							37.8			
	食事									○				○								○			

メモ 夕食の前後から痛みが出てくることが多い。頓服の薬がすぐに効くことが多かったが、
木曜の夜は完全に痛みが強くなってからだったせいか吐き気も強く、あまり効かなかった。
(薬を吐いてしまったのかも。) 痛くなり始めてすぐに飲んだ方が効果的？
あんまり薬に頼りたくはないんだけど… →どのぐらい飲んでいいのか主治医に確認



20 年 月 日() ~ 月 日()

	(時)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月																									
	食事																								
火																									
	食事																								
水																									
	食事																								
木																									
	食事																								
金																									
	食事																								
土																									
	食事																								
日																									
	食事																								

メモ

STEP 4 今後、仕事をしていくうえで、不安や心配なこと、その対策についてまとめてみましょう。

いつ／どんなとき	不安／心配の内容	解決策を聞く相手／探す先	解決策

