

病気の治療とともに 働く人のためのワークブック

自己分析



仕事内容を整理しましょう

STEP 1

通常に勤務しているときの1週間の仕事の状況を記入しましょう。

例) 出勤～昼休み～定時～残業～退勤、デスクワーク、会議、外出、客先訪問、出張など

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



自己分析

STEP 2

仕事に伴う作業の一つひとつがどんなものかは、実際に仕事をしているあなた自身にしかわからないことです。通勤や報告書の作成、検品作業、車の運転など、なるべく詳細に作業内容を思い起こして書き出しましょう。

STEP 3

困難や危険が予想されることや、治療の影響が心配な項目に✓を入れましょう。心配される内容と、対策の有無、対策の内容についても記入しましょう。

作業内容	✓	心配される内容	対策の有無・内容

仕事内容を整理しましょう

STEP 4 今後の働き方で変えそうなことをまとめましょう。

STEP 5 職場に復帰してから、どんな環境・関係性のなかで仕事をしたいかを考えましょう。
相手（上司・人事・客先など）との関係性で希望することや依頼したいことを記入してください。

相手	希望すること・依頼したいこと



STEP 6

復職にあたって、体調の変化への具体的な配慮を相談する場合、
キーマンになるのは誰でしょうか？
また、その人にどんなことを伝えたいですか？

誰に：

伝えること：

誰に：

伝えること：





仕事経験の棚卸しをしましょう

STEP 1

これまでの仕事経験で培ってきた能力を見直します。日頃意識していないことのなかにも、日々の業務の積み重ねが経験となり、能力や技能が身に着き、いまのあなたがいるはずです。興味や関心、得意なことも、丹念に思い出しましょう。

期間	会社	所属	職名・職位	仕事内容	得られた経験・能力・技能
～					
～					
～					
～					
～					
～					
～					
～					



自己分析

STEP 2

体調の変化などの影響で、今までの仕事のなかでできなくなったこと・
困難や危険が予測されることがあればまとめてみましょう。

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

STEP 3

これまでの経験から、今後活用できそうな能力をあげてください。

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____



自分の役割は何ですか？

(どのように仕事をしていきたいか)

STEP 1

現在 (または直近) の職場を思い出してみましょう。

職場におけるあなたの役割はどういったものだと思いますか？

STEP 2

これからの人生において、どのように仕事をしたり、関わったりしたいと思いますか？

コラム リハビリとして働いてみる

治療がひと段落して仕事をしようと考えたとき、以前と同じような働き方をして、身体は大丈夫なのかと心配になることはありませんか。そんなときは、これまで勤めていた職場で少しずつ身体を仕事に慣らしていく、「リハビリ出勤」が認められると望ましいでしょう。

制度上、難しい場合には、いつもの通勤電車に乗って図書館で終業時間まで過ごしてみる、ピアサポートなどの患者団体や患者支援団体に手伝いを申し出るなどして、同じような生活時間帯で同じような行動をとってみると安心です。復職前の面談の場で、実務に近い状態で体調の確認をしていることを伝えておくと、安心してもらえるかもしれません。

すでに離職していて、収入を得ることが給付金や制度のうえで問題がないのであれば、体力を試す目的でアルバイトをしてみることも、自信につながります。また、その経験を面接の場で話すことで、体力を証明することにもつながります。くれぐれも無理のない程度に試してみてください。

