

はじめて  
就職活動をする  
がん経験者の  
みなさんへ

よりよい意思決定のための

就職活動

応援ガイド

## ●●● はじめに ●●●

就職活動を行う上で、自分がやりたいことは何か、どの業種・職種がよいかなどを含め、その時々で、さまざまな意思決定を行う必要があります。

この「就職活動応援ガイド」は、はじめて就職活動に臨む小児期や思春期・若年成人期（AYA期）発症のがん経験者のみなさまに、知っておいていただくと有用と思う情報をまとめたものです。

本ガイドの作成にあたっては、私たちの思いだけでなく、経験者の方へのアンケート調査、大学の就職支援担当の人たちへのインタビュー調査を行いました。そして、それらの結果に基づいて、本ガイドの構成や内容などを検討しました。

経験者の方一人一人の状況が異なると思いますので、これで十分というものではありませんが、就職活動中の日々の意思決定のお役に立てていただければ幸いです。

国立がん研究センターがん対策情報センター

がんサバイバーシップ支援部

土屋 雅子

### ● 執筆協力者(50音順)

---

岡田 晃（ハローワーク飯田橋）

鷹田 佳典（国立がん研究センターがん対策情報センターがんサバイバーシップ支援部）

高橋 都（国立がん研究センターがん対策情報センターがんサバイバーシップ支援部）

谷口 明子（東洋大学文学部教育学科）

藤井さやか（慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科、若年性がん患者団体 STAND UP!!）

藤澤 大介（慶應義塾大学医学部医療安全管理部／精神・神経科）

### ● 査読協力者(50音順)

---

稲村 直子（国立がん研究センター中央病院）

鈴木 達也（国立がん研究センター中央病院）

藤井 恵美（国立がん研究センター中央病院）

米本 司（千葉県がんセンター）

公益財団法人がんの子どもを守る会

本ガイドは、認定NPO法人ハートリンクワーキングプロジェクト平成29年度小児がんフォローアップ研究助成金、公益財団法人がんの子どもを守る会2018年度治療研究助成金の支援を受けて作成した。

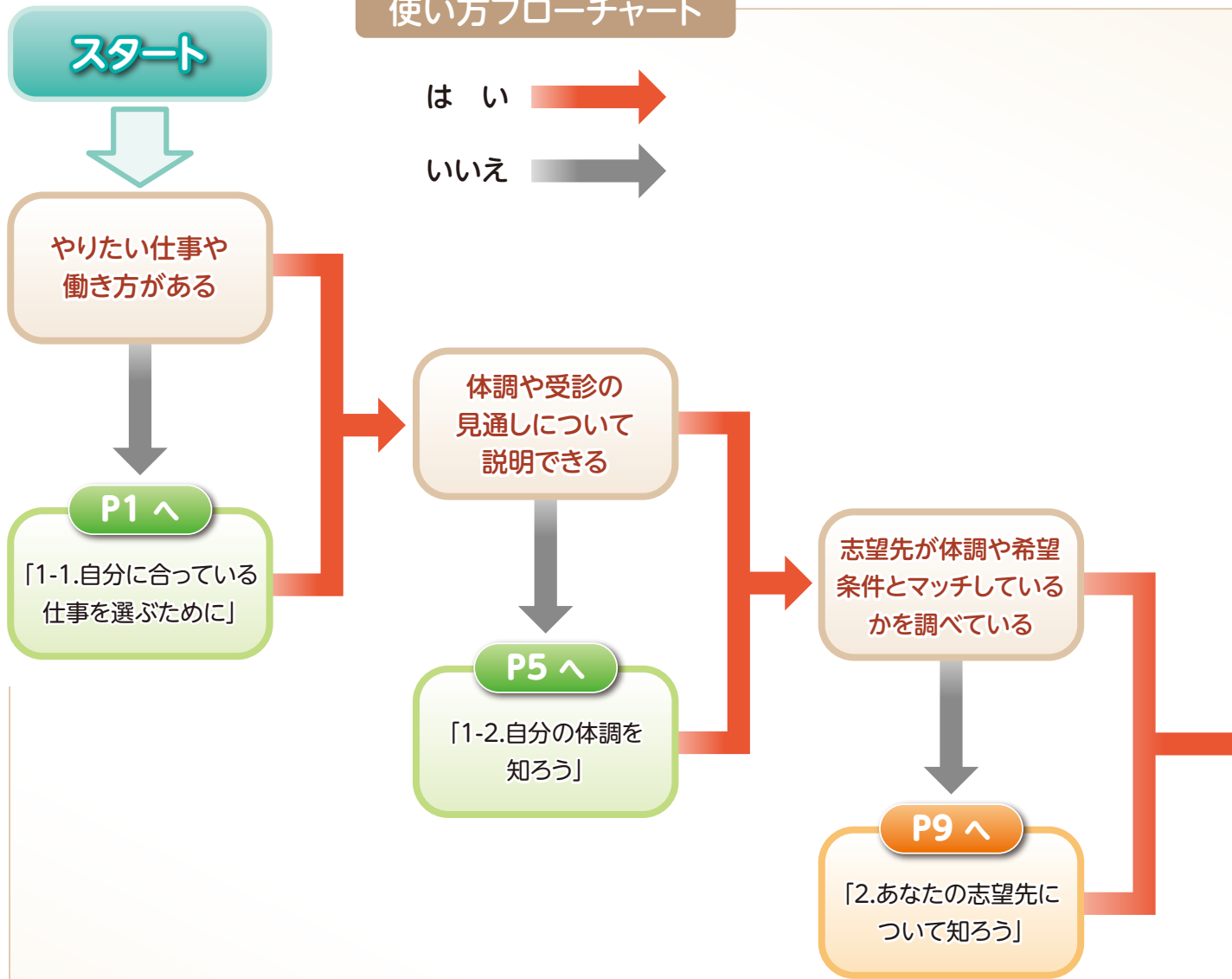
# 目次

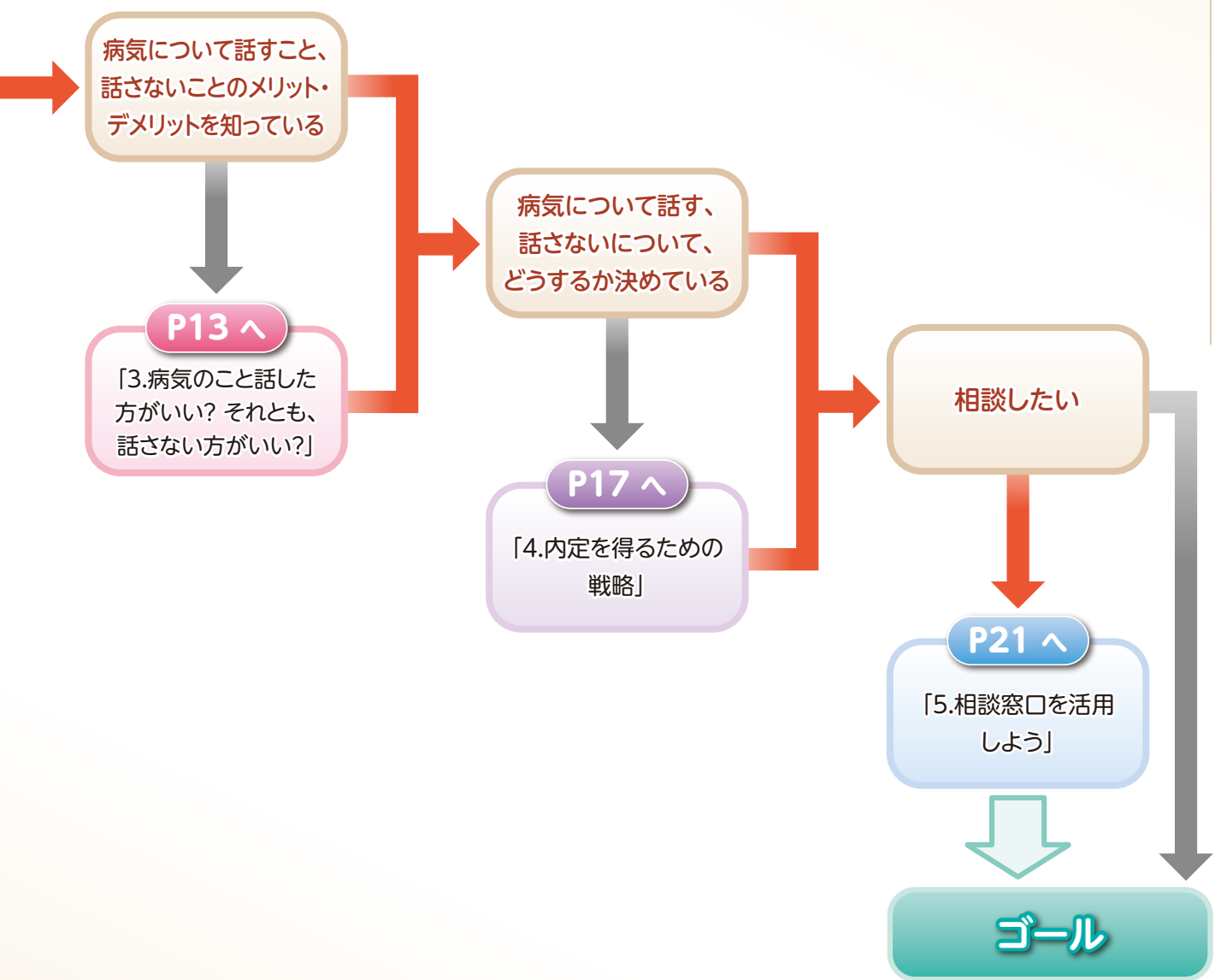
はじめに	i
目次	ii
本ガイドの使い方	iii
使い方フローチャート	iv
<b>1 自分のことを知ろう</b>	<b>1</b>
1-1 自分に合っている仕事を選ぶために	1
1-2 自分の体調を知ろう	5
【コラム1】集中力や判断力の低下について	8
<b>2 あなたの志望先について知ろう</b>	<b>9</b>
【コラム2】インターンシップに参加してみよう！	11
【コラム3】エントリーシートの記入欄！？	11
【コラム4】病気を開示した先輩たちの内定先	12
<b>3 病気のこと話した方がいい？ それとも、話さない方がいい？</b>	<b>13</b>
<b>4 内定を得るための戦略</b>	<b>17</b>
【事例】伝え方次第で「WIN-WINの関係」は作れる！	19
【コラム5】「健康状態」、それとも「既往歴」？	19
【コラム6】雇用主には「安全配慮義務」や「健康管理義務」がある	20
<b>5 相談窓口を活用しよう</b>	<b>21</b>
おわりに(先輩たちの応援メッセージ)	22
用語解説	25
引用文献	26

# 本ガイドの使い方

- この「就職活動応援ガイド」は、小児期や思春期・若年成人期（AYA期）にがんが診断され、はじめて就職活動を行う人を対象として作成されました。
- 本ガイドは、5つの章から構成されており、第1章から第4章にはワークシートがあります。あなた自身の状況や考えなどを記入し、整理していきます。
- 読み進め方について、第1章から第5章までを順番に読んでもよいですし、あるいは気になるところだけを読んでもよいでしょう。ご自分のペースに合わせて、少しずつ読み進めていきましょう。
- 一般的な就職活動の準備や進め方については、本ガイドではほとんど触れていません。ぜひそれらの情報は、就活本や就活サイトなどをご参照ください。
- 「働き方改革」の取り組みもありますので、今後多様な働き方が実現するかもしれません。いろいろな可能性を探るために、最新の情報をキャッチしながら、本ガイドを使いましょう。
- 就職活動の準備状況によって、どの章を重点的に読めばよいかを示す「使い方フローチャート」を作成しました。ご参考にしてください。

使い方フローチャート





# 1

## 自分のことを知ろう

「己を知りうる者は賢者なり」。賢い判断と選択を重ねて就職活動を成功させるためにも、まずは自分自身について見なおしてみましょう。

### 1-1 自分に合っている仕事を選ぶために

頑張って就職活動をして内定を得て、仕事を始めても、「自分の生活と合っていない」「体力的にきつい」などのストレスを抱えて日々を送る… そんなことにならないためにも、仕事選びの段階で働く意味や自分の強み・弱みについてしっかり考えておきましょう。

ここでは、仕事と自分の人生のミスマッチを防ぎ、自分に合っている仕事を選ぶために考えておきたいポイントをまとめてみました。ワークシート形式になっていますので、書き込みながら考えてみましょう。



#### 働く意味を考えよう:あなたは「仕事を選ぶ」上で何を大切に考えますか？

あなたは自分がなぜ働くのか、自分にとっての「仕事をする意味」について考えたことがあるでしょうか。あなたは、働く上で何を大切にしますか？

次の表の項目は、若者が職業を選択する際に重視するポイントを質問した調査<sup>1</sup>で挙げられたものです。これ以外に、あなたが大切にしたいことはありますか？少し考えてみて、思いついたことがあれば下の空欄に書いてみましょう。そして、あなたが仕事を選ぶ上で重要だと考える項目の左の欄にいくつでも大きく○をつけます。その○の中に優先順位を第3位まで書き入れてみましょう。

#### ○ 仕事を選ぶ上で大切にしたいこと

収入	労働時間
通勤の便	仕事内容
職場の雰囲気	仕事の社会的意義
事業や雇用の安定性	将来性
専門的な知識や技能を生かせること	能力を高める機会があること
自分を生かすこと	自分の好きなことや趣味を生かせること



## 自分のことを見つめなおしましょう

働くことを考えるとき、自分自身のことを客観的に捉えることは大切です。いま一度、自分のことを見つめなおしてみましょう。

友人、家族、キャリアセンターの職員など、周囲の人と相談しながら考えることも効果的です。

### ① 好きなこと

あなたが好きなことは何ですか？ やって楽しいこと、思わず夢中になって取り組んでしまうことがあれば何でも書き出してみましょう。



### ② 得意なこと

次に、あなたが得意なことを考えてみましょう。自分と人を比べる必要はなく、あくまでも「自分の中で得意なこと」で構いません。思いついたことを書き出してみましょう。





### ③ やってきたこと

あなたが今までやってきた学校での活動やアルバイト、ボランティア活動などを書き出してみましょう。どんなささいなことでも構いません。

前ページで考えてきた、「好きなこと」「得意なこと」と重なる部分があれば、それがあなたの仕事に生かせる強みかもしれません。



### ④ 病気の経験からあなたが得たものは…

あなたには、病気の経験を通して、日常生活の中で気づいたことや考え方の変化がありますか？

例えば、「これまで知らなかった新しい領域に関心を持つ機会となった」「思いやりの本当の意味がわかった」「自分の強さに自信が持てた」…など、さまざまな発見があった人もいれば、特に気づいたことがない人もいるでしょう。あなたが病気の経験を通して得たものや気づいたことがあれば書いてみましょう。

特にない、あるいは今、思いつかなければ、空欄のまま次へ進みましょう。



自分のどのような部分、どのような経験を生かして仕事をしたいか、考えが整理されてきましたでしょうか。

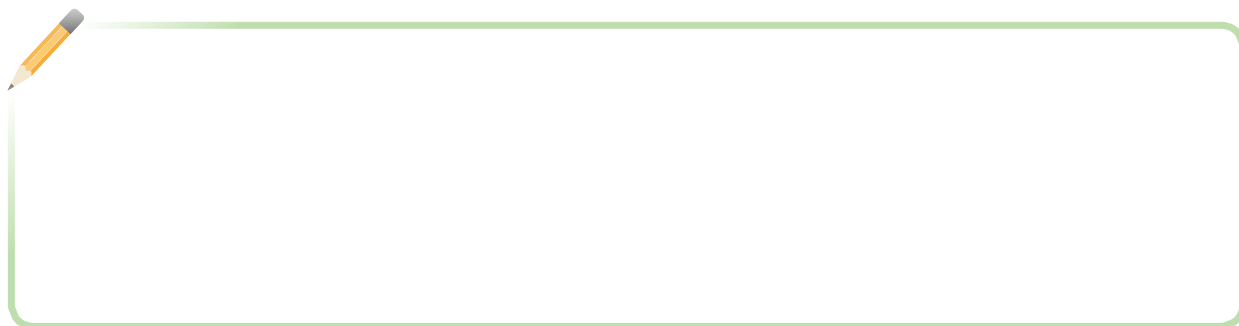
✓ **さあ、いよいよ就職活動です！ これまで考えてきたことをまとめてみましょう。**

ここまで「今までの自分」について考えてきました。次に、「仕事をする自分」についての情報や仕事に関する自分の価値観を整理してみましょう。これらの整理は、病気の有無にかかわらず、自分なりのライフ・キャリアを立ち上げていく上で大切なステップです。

前ページまでに考えてきたことを踏まえて、もう一度、次のことについて考えてワークシートに記入してみましょう。

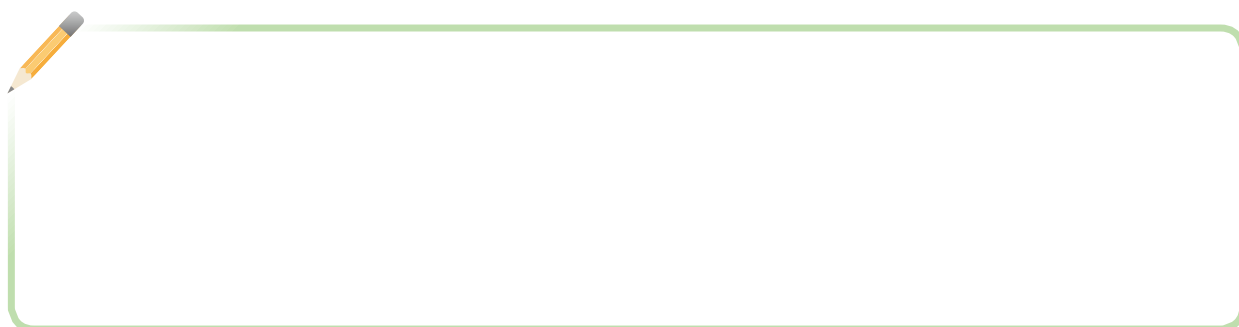
**① あなたはどのような内容の仕事をしたいですか？ 次に書き入れてみましょう。**

【例】 業種：サービス業、製造業、農業など  
職種：営業、経理、オフィス内での一般事務など



**② あなたはどのような働き方をしたいですか？ 次に書き入れてみましょう。**

【例】 雇用形態：正社員、契約社員、派遣社員、パートタイム、在宅ワークなど  
勤務時間：1週間に何時間  
業務量：残業や転勤の有無、ペース配分など



仕事を選ぶ上で考えておいた方がよい「今までの自分」や「仕事をする自分」については整理できましたね。

就職のチャンスは今だけではありません。これからの人生は長いのです。大切なことは、一歩ずつ歩みを確認しながら、その時々最善の道をじっくり考えて選ぶことです。

次のページから、働き方を決める上で考えなくてはならないもう一つの大切なこと「病気を含めたあなたの体のこと」について整理していきましょう。

## 1-2 自分の体調を知ろう

就職活動は人それぞれです。無理をせず、自分の体調に合わせたペースやタイミングで考えましょう。就職活動を始めるにあたって、生活への支障となる症状、今後の受診や体調の見通しなどについて整理しましょう。業種の選択や、就職先での業務内容に配慮が必要かどうかを考えるきっかけとなるでしょう。

ここでは、あなた自身の体調について、できるだけ情報収集をし、ワークシートにまとめながら理解を深めていきましょう。

### 生活への支障となる症状はありますか？

がんの治療を受けた人に多い症状として、疲れやすさ、痛み、しびれ、免疫力の低下、胃腸障害、集中力や判断力の低下、睡眠障害などがあります(⇒コラム1)。日常生活で気になる症状はありますか？

また、志望する仕事について、体力、暑さ・寒さへの強さ、力仕事や立ち仕事、屋外での勤務、長距離通勤、ラッシュ時の通勤、シフト勤務、出張(国内、国外)、自動車運転など、何か気になる点はありますか？

このような症状や気がかりな点について、これまでに病院であまり相談していなければ、これを機に相談してみましょ。症状についてよい対策があるかもしれません。医師だけでなく看護師、薬剤師などの病院スタッフにも聞くと、いろいろ教えてもらえる場合があります。

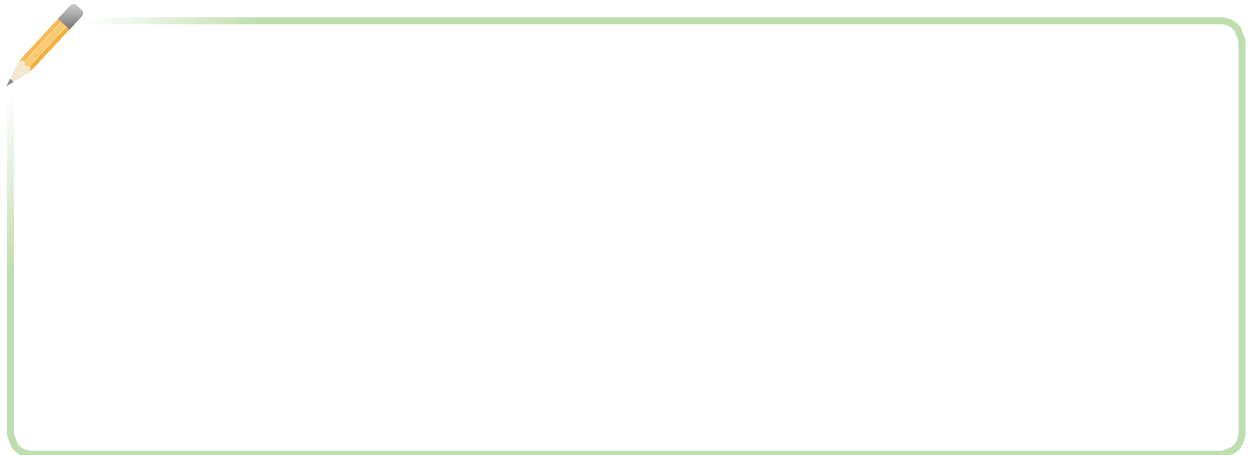
また、現在の症状が今後どのようになりそうか(時間とともに改善するのか、現状のまま続く可能性が高いのか)、志望する仕事に影響がありそうかなどについても尋ねてみましょう。

次の質問の例は、病院で相談するときの参考になるかもしれません。

#### 質問の例

- 夜あまりよく眠れないのですが、何かよい対策はありますか？
- しびれで手先が使いにくいのですが、うまく生活していくコツはありますか？
- 今の症状はこの先ずっと同じでしょうか？それとも、時間とともに良くなる可能性がありますか？良くなるとすると、どのくらい時間がかかるのが一般的でしょうか？
- 就職にあたって、考慮した方がよいことはありますか？例えば、重いものを持つ、夜勤をする、国外出張などをしても大丈夫でしょうか？

あなたが、日常生活で気になる症状や、志望する仕事について気がかりな点を次に書き込んでみましょう。



## 今後の受診や体調の見通しはどうでしょうか？

### 1. 今後の受診の予定について

治療や定期検査などで、年に(あるいは月に)何回くらい通院する必要がありますか？1回の通院にかかる時間はどの程度でしょうか？

現在の状況だけでなく、今後の見込みについても、医師に確認しておきましょう。

#### 質問の例

- 通院の間隔は今と変わっていく可能性はありますか？
- 就職活動の参考にしたいので、今後の通院間隔を教えてくださいませんか？
- 就職を考えていて、できるだけ通院回数を減らしたいのですが、可能でしょうか？

あなたの今後の受診の予定について、現在、就職活動中(数カ月～1年以内くらい)、就職後(1年～数年先)に分けて、次に書き入れてみましょう。

時 期	受診の予定
現 在	
就職活動中	
就 職 後	

## 2. 今後の体調の見通しについて

体調は、変化することがあります。現在、就職活動中、就職後ではどのような見通しか、それぞれ確認しておきましょう。

### 質問の例

- 就職にあたって、体調面で気をつけておいた方がよいことはありますか？
- 就職活動をしたいのですが、体調は、就職活動を終える1年先ぐらいであれば、今と変わらないでしょうか？
- 就職を考えていて、数年先も体調は今と同じでしょうか？変わる可能性はありますか？

あなたの今後の体調の見通しについても、現在、就職活動中、就職後に分けて、次に書き入れてみましょう。

時 期	体調の見通し
現 在	
就職活動中	
就 職 後	

### その他、考慮することはありますか？

自分だけで考えずに、家族や友人にはどのように映っているかなども聞いてみましょう。





## 志望先をお願いしたい配慮はありますか？

もしあれば、「欠かせない配慮」と「あったらいいなと思う配慮」を、書き込んでみましょう。



### コラム1

#### 集中力や判断力の低下について

がんの治療中や治療後に、記憶力、思考力、集中力などが低下する場合があります、がん関連の認知機能障害と呼ばれています(通称ケモブレイン)。

頭にモヤがかかったみたいになる、集中できない、一度に複数のことをこなすことが難しい、作業に時間がかかる、言葉がうまく出てこないなどが典型的な症状です。多くの場合は数カ月程度で治まりますが、回復するまでに数年かかる場合もあります。

これは、がんに伴う体内・脳内物質の変化、がんの治療である抗がん剤・ホルモン療法、放射線治療などの副作用が関連していると考えられていますが、現時点では、はっきりした原因や予防策、治療方法はわかっていません。

次のような生活上の工夫が、症状への対策として有用なことがあります。

- **メモを取り、作業を「見える」化する**

記憶力に頼りすぎず、メモやスケジュールをこまめに記録して「見える」化しておきましょう。

- **作業をシンプルにする**

複数の作業を同時進行せずに、一つが片付いてから次の一つ、というふうに作業の組み立てを工夫しましょう。

- **十分な休息と健康的な生活を送る**

適度に休息をとって、頭や体に負担をかけすぎないようにしましょう。規則正しい生活や運動も有効である可能性があります。

- **医療者に相談する**

主治医などに相談してみましょう。よいアドバイスがもらえるかもしれません。がん関連の認知機能障害に似た別の状態(例:うつ病、ホルモン異常など)の可能性もあります。主治医などに相談することで、適切な診断を受けて治療につながるかもしれません。

就職活動で大切なことは、あなた自身と志望先のマッチングです。

次の章では、志望先についての注目ポイントを具体的に考えていきましょう。

# 2

## あなたの志望先について知ろう

就職活動は、お見合いのようなものという人がいます。  
よりよい「出会い」のために、情報収集のコツについて見ていきましょう。

「業界研究」「企業研究」—就職活動では、あなたが志望している企業や行政機関などについて情報収集し、相手への理解を深めることが大切です。その方法として、就活本・就活サイトや企業・自治体などのHPの閲覧、学校の就職セミナー、学内外の合同企業説明会やインターンシップへの参加などがあるでしょう。

経験者の就職活動は、同世代の他の人と異なるわけではありませんが、就職活動における自分の見せ方や今後の働き方を決める上で、プラスαの情報が必要となります。

ここでは1ページからの「1.自分のことを知ろう」を振り返りながら、そのプラスαの情報を集め、整理していきましょう。



### この情報は押さえておきましょう

あなたが志望している業種・職種は、どのくらいあなたの体に負荷がかかるでしょうか。また、就職後に通院や治療などが必要な場合、利用可能な社内制度はあるでしょうか。

あなたにとって安心して働けるか、働く上で何か配慮を求めめる必要があるかなどについて考えながら、情報収集をしましょう。具体的な仕事のイメージがつかめると思います。

#### 1. 勤務条件

基本的な情報は、志望先のHPなどで公開されている募集要項から入手しましょう。募集要項を確認し、それでも疑問に思ったことは、学内外の合同企業説明会などで社員や人事担当者に直接聞いてみましょう。また「大勢の前だと聞きにくい」ことについては、OB・OG訪問や少人数の座談会などで聞いてみてもよいでしょう。必要な情報を得たら「確認・記入欄」に書き入れてみましょう。

勤務条件のチェック項目	確認・記入欄
出張(国内、国外)の有無 (ある場合には)その頻度	
転居を伴う異動・転勤の有無	
残業の有無 (ある場合には)その程度(時間/週・月)	
フレックス勤務・時差出勤・時短勤務の有無	
休日(土日、平日)・休暇制度	
人事異動制度の有無	

## 2. 業務内容

就職後どのような業務を担当する可能性があるかについて調べてみましょう。

あなたが志望している業務内容は、「屋外での作業が多い仕事」「長時間立つことが多い仕事」「重量物を持つことが多い仕事」「業務上運転が必要な仕事」「PC入力が多く、目を酷使する仕事」でしょうか。これらについて、学内外の合同企業説明会などで社員や人事担当者に直接聞いてみるとよいでしょう。

次の表に、5ページからの「1-2.自分の体調を知ろう」で記入したワークシートを振り返りながら、あなたが業務内容でチェックしておきたい項目を書き出してみましょ。必要な情報を得たら、「確認・記入欄」にも書き入れてみましょう。

業務内容のチェック項目	確認・記入欄

## 3. 職場の設備

あなたが志望する職場に、あなたが必要とする設備があるか調べてみましょう。「多目的トイレ」「エレベーター」「休憩をとれる場所」などがありますか。個別面接で社員や人事担当者に直接聞いたり、説明会などで社屋に行った時に自分の目で確認するとよいでしょう。

次の表に、あなたが設備面でチェックしておきたい項目を書き入れてみましょう。必要な情報を得たら、「確認・記入欄」にも書き入れてみましょう。

設備面のチェック項目	確認・記入欄



## コラム2

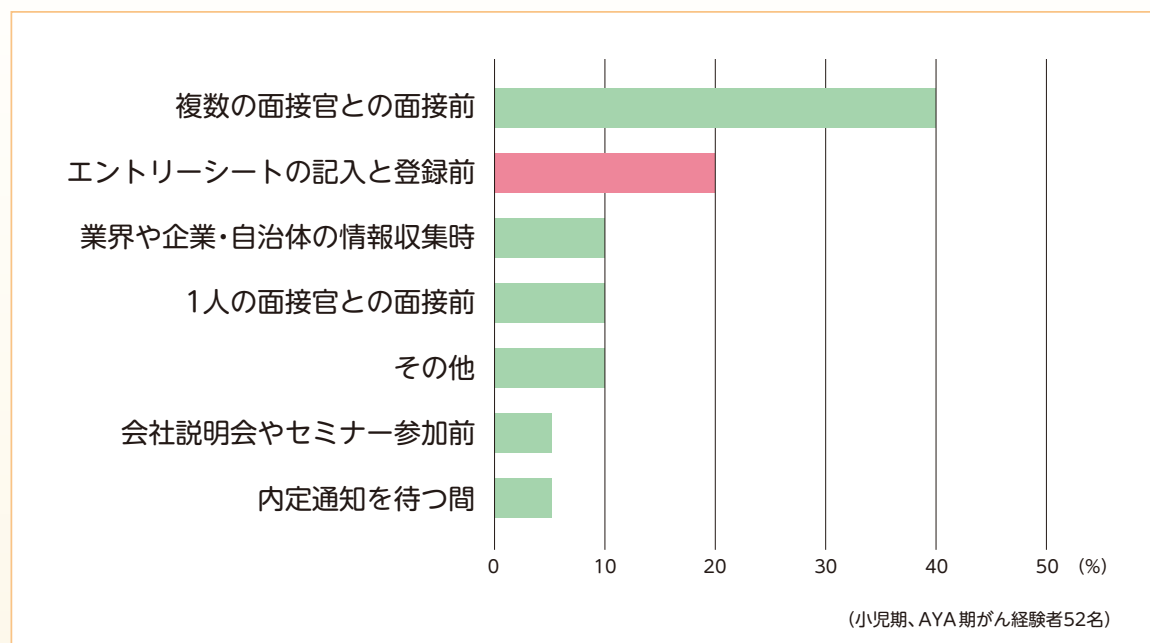
### インターンシップに参加してみよう！

採用選考が始まる前に、あなたの志望先のインターンシップを利用してみるのもよいでしょう。業務内容や施設についての情報の他に、実際に働いている人々との交流を通して、職場の雰囲気を知るよい機会となるでしょう。また、通勤時間や労働時間などが、あなたの体にどのように影響するかを試す機会ともなります。企業の場合、インターンシップの参加期間は1日のところが多いようですが、1週間の参加期間を設けているところもあるようです。自分の体調に合わせて、無理のない範囲で参加してみるとよいでしょう。

## コラム3

### エントリーシートの記入欄!?

経験者が病気について話すこと(病気開示)に迷う時期は、「複数の面接官との面接前」が最も多く、次いで、「エントリーシートの記入と登録前」という調査報告があります<sup>2</sup>(下図)。



平成28年4月に障害者差別解消法と改正障害者雇用促進法が施行され、雇用主は、障害者の申し出に基づき、双方の話し合いにより必要とされる設備や支援の提供を行うことが努力義務とされました。

これを受けて、エントリーシートに「配慮は必要ですか」といった質問項目が含まれていることがあります。また、「3年以内に入院や投薬治療を受けたことがありますか」「休学をしたことがありますか。その場合にはその理由を書いてください」といったより具体的な質問項目が含まれていることもあるようです。

## コラム 4

## 病気を開示した先輩たちの内定先

はじめての就職活動で、病気を開示した経験者はどのような業界で内定を得たのでしょうか。16名の先輩たちの例を調査結果から紹介します<sup>3</sup> (下表)。

業 界	人数 (%)
医療関係	6 (38)
公 務	4 (25)
製造業	2 (13)
サービス業	2 (13)
卸売業・小売業・飲食店	2 (13)
情報通信業	1 (6)
金融業・保険業・不動産業	1 (6)
その他	3 (19)

(注)複数の業界から内定を得た人数を含みます。全て一般就職をした人数です。

さまざまな業界で内定を得たことがわかりますが、病気を開示し内定を得られなかった業界もあったようです。その原因を病気に求めてしまう人もいるようですが、採用選考のプロセスでは、あなたのさまざまな可能性について検討されます。

例えば、採用側が求める仕事を達成できる可能性を持っている人か、それを裏づけるエピソード(学生時代の経験)を持っているか、それを自分の言葉で、相手にわかるように表現できるコミュニケーション能力があるかなどを多面的に判断します。病気を開示しても、採用側が求めるものにマッチすれば、内定を得ることはできるということを心に留めておきましょう。

ちなみに、就職活動時に何かしらの症状があっても、全く病気を開示しなかった経験者もいました。

あなたがどのように対応したいかを考えるヒントとして、13ページからの「[3.病気のこと話した方がいい? それとも、話さない方がいい?](#)」も併せて読んでみましょう。

MEMO

# 3

## 病気のこと話した方がいい？ それとも、話さない方がいい？

「病気のことを話した方がいいだろうか、それとも、話さない方がいいだろうか？」と迷う人は多いと思います。そこには「病気のことを話すと内定がもらえないのではないか」といった不安があるのかもしれませんが、病気のことを話すこと(=病気開示)のデメリットが目が行きがちですが、病気開示にはメリットもありますし、病気を話さないこと(=病気非開示)にもメリットとデメリットがあります。

ここでは想定されるメリットとデメリットの両方をバランスよく知り、あなたがどこに重きを置きたいかについて考えてみましょう。

### 病気開示のメリット・デメリット

次の表は、私たちが経験者や大学の就職支援担当の人たちに話を聞いたときに挙げられた病気開示(非開示)のメリット・デメリットです<sup>4</sup>。病気開示は、単に就職できるかどうかだけでなく、就職した後のことにも関係します。ここで紹介する事柄はあくまでも可能性ですが、あなた自身のことを考えるときの参考にしてみましょう。

	メリット	デメリット
病気開示	<ul style="list-style-type: none"><li>● 病気体験に基づく志望動機の説得力アップにつながる</li><li>● 志望先との相性を見極められる</li><li>● 就業配慮を引き出し安心して働ける</li><li>● 病気を言わないことによる罪悪感から解放される</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 採用選考過程や職種選択などで不利な扱いを受ける可能性がある</li><li>● 病気に対して理解のない面接官の態度で傷つく可能性がある</li></ul>
病気非開示	<ul style="list-style-type: none"><li>● 採用選考過程で不利な扱いを受けることがなくなる</li><li>● 同世代の他の人と同様な対応を受けることができる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 就職直後から配慮を得ることが難しくなる</li><li>● 職場で不本意なマイナス評価をされる可能性がある</li></ul>

次のページから、それぞれの事柄について見ていきましょう。

## 1. 病気開示

### 病気開示がメリットとなる可能性について

#### ● 病気体験に基づく志望動機の説得力アップにつながる

1ページからの「1-1. 自分に合っている仕事を選ぶために」で記入したワークシートを見返してみましょう。あなたの病気体験は、志望動機と強く結びついていますか。もしそうであれば、「病気を経験したからこそ、ここで働きたい」ということを、自分の言葉で相手に伝えるように話せば、そこを志望する根拠にあなたの病気体験があることがよく伝わり、就職活動の強みになることもあるでしょう。

#### ● 志望先との相性を見極められる

病気のことを伝えて、真剣にあなたの話を聴こうとしてくれるのか、それとも、あからさまな態度をとるのかによって、あなたがこれから一緒に働いていきたい人たちなのかを判断する一つの手がかりになるでしょう。

#### ● 就業配慮を引き出し安心して働ける

5ページからの「1-2. 自分の体調を知ろう」で記入したワークシートを見返してみましょう。仕事をする上で配慮してほしいことがありましたか？

例えば、残業はできないとか、経過観察のための通院で定期的に休むことがあるなど。あなたの状況を理解してもらった上で採用されれば、就職した後も安心して長く働くことができるでしょう。

#### ● 病気を言わないことによる罪悪感から解放される

経験者の中には、「志望先に対して嘘をついているのではないか」「あとで病気のことかわかったら問題になるのではないか」といった罪悪感や不安を抱えてしまう人もいます。こうしたストレスから解放されるというのも、病気開示のメリットといえるでしょう。

### 病気開示がデメリットとなる可能性について

次のデメリットはあくまで可能性であって、全ての志望先に当てはまるものではないことを強調しておきます。

#### ● 採用選考過程や職種選択などで不利な扱いを受ける可能性がある

小児期やAYA期発症のがんに対する理解が少しずつ広がっているとはいえ、病気のことを話したことで、採用や職種選択、昇進などで不利な扱いを受ける可能性があるかもしれません。

#### ● 病気に対して理解のない面接官の態度で傷つく可能性がある

病気に対する無理解から、心無い態度をとったり、無神経な言葉を投げかけたりする面接官もいるかもしれません。そうした対応であなたが傷つくリスクも、病気を開示するデメリットといえるでしょう。





## じっくり考えましょう

このように病気開示・非開示にはメリットとデメリットがあります。あなたにとって、何がメリットになるか、あるいはデメリットになるかは、あなたの病気体験や現在の症状(晩期合併症の有無や程度など)、今後の受診や体調の見通し、志望する業界・職種、就職後に望む働き方などによっても変わってきます(ぜひ、5ページからの「1-2. 自分の体調を知ろう」や、9ページからの「2. あなたの志望先について知ろう」を読み返してみましよう)。

また、志望先ごとに開示するかしないかを変えるという選択肢もあります。いずれにせよ、病気開示・非開示にはメリットとデメリットがあることをしっかりと踏まえた上で、自分にとって何が大切かをじっくり考えて、就職活動に臨みましょう。



## あなた自身の、病気開示・非開示のメリット・デメリットについてまとめてみましょう

これまで示してきたこと以外にも、あなただから気づいている病気開示・非開示のメリットやデメリットがあるかもしれません。13ページの表も参考にしながら、あなたにとっての病気開示・非開示のメリットとデメリットを書いてみましょう。

	メリット	デメリット
病気開示		
病気非開示		

次の章では、実際の面接などに備えて、実践的なアプローチについて見ていきましょう。

# 4

## 内定を得るための戦略

あなた自身の価値観、体調、志望先の情報、病気開示・非開示について整理しました。それらを統合して、さあ、あなた自身の戦略を練りましょう。

志望先から内定を得る上で、「自分をどう見せるか」は、病気の有無にかかわらず、重要なポイントです。一方、病名の開示に対する考え方や、雇用主の従業員に対する法的な義務について理解しておくことも、「自分をどう見せるか」を考えるときの重要なポイントの一つといえます。

ここでは、これまで見てきた各章の内容を踏まえて、より実践的なアプローチについてまとめてみました。あなたならどのような戦略をとるか、どのような意思決定をするかを考えながら読み進めていきましょう。



### 第1章から第3章までを振り返りましょう

#### 戦略1

自分が仕事をする上で大切にしたいこと・これまでの経験(学校での活動、学校外での活動、病気の経験)・やりたい仕事・働き方について、自分の経験と価値観を再確認!

#### 戦略2

自分の現在の体調・今後の受診や見通し・仕事をする上で気になる点について把握! 不安なことがあれば医療者に質問を!

#### 戦略3

あなたの志望先の勤務条件・業務内容・職場設備について調査!

就活本、就活サイト、就職セミナー、合同企業説明会、インターンシップなど、自分の体調に合わせて、プラスαの情報を収集してみましょう。



### 採用選考で病気のことは伝えなくてよいのでしょうか?

この問いに対する考え方は、あなたの働くことに対する考え方、現在の症状、面接の形態(グループか個人か)、その場の雰囲気などによっても異なるでしょう。就職活動におけるゴールは「内定を得る」ことだと思いますが、そこに至るための戦略は十人十色かもしれません。

#### 戦略4

病気について開示しない：伝えないのも戦略です!

健康状態が回復していて、病気が気にならないと思っている人もいるでしょうし、何かしらの症状があっても、学校生活や日常生活に不便はないと感じている人もいます<sup>5</sup>。このような場合、「病気を伝えない」という選択肢が十分考えられます。また、志望している仕事上

の課題がないと見込まれる場合にも、病気を伝えないことも重要な戦略の一つということができるでしょう。

今一度、5ページからの「1-2. 自分の体調を知ろう」、9ページからの「2. あなたの志望先について知ろう」、13ページからの「3. 病気のこと話した方がいい？ それとも、話さない方がいい？」の内容を、振り返ってみましょう。あなたなら、どのようにしたいですか？

### 戦略5 病名を開示しない：病名は「個人情報」です！

「〇〇がん」という病名は、個人情報です。そのため、エントリーシート記入時や面接場面で、自ら病名を開示する必要はないでしょう。一方、採用側は、病名だけで仕事ができるかどうかを判断することはできないため、採用側から病名を聞くのはNGということになります(⇒コラム6)。

### 戦略6 病気について開示する：伝え方を工夫しよう！

あなたは、採用側に就業上の配慮を希望していますか？その希望をどのように伝えましょうか。自身の希望をストレートに伝えたことによって、採用側が同年代の他の学生よりもマイナスの選考要素と受け取ったとしたら…。同じ事柄や事実を伝えるにも、伝え方の工夫によって、相手が受ける印象が変わるものです。

次の表は、希望する就業上の配慮事項とその伝え方の一例です。あなたに配慮してもらいたい事項があれば、例を参考にして、練習してみましょう(⇒19ページの「事例」も参照！)。

まず、あなたの状況を思い浮かべ、自分にとって必要なことと、それに対応したマイナス面だけに偏らないような伝え方を、次の空欄に書き込んでみましょう。

希望する配慮事項	伝え方の工夫
例 1) 定期的な通院をする必要がある。 それが採用に影響しないか気になる。	● 現在は通院が月に一度ありますが、その分、残業でカバーできます。また、1年後には通院頻度も半年、もしくは1年ごとになるので、仕事への影響も減っていく予定です。
例 2) 感染症が気になる。 不特定多数の人との接触を避けたい。	● マスク着用で感染症の予防をします。また、職場でその理解が得られるよう状況を伝えます。 ● 当面は営業職など不特定多数の人と関わる業務は避けたいですが、健康状態が回復すれば、不特定多数の人と関わる仕事もできます。



## 事例

### 伝え方次第で「WIN-WINの関係」は作れる！

ここでは、18ページの**戦略6**にある「病気について開示する：伝え方を工夫しよう!」での、ネガティブな情報だけではなく、ポジティブな情報も同時に伝え、WIN-WINの関係を構築することについて、あるがん経験者のエピソードを紹介します。

Aさんは、平日に通院が必要なため、「(それを伝えると)企業の印象はたぶんよくなり、自分が採用されるチャンスは少なくなってしまうのではないかと懸念していました。しかし、ある面接場面で「自分は平日通院があるので仕事を休まざるを得ないが、その分、土日に勤務することができる」と面接官に伝えたところ、面接官は「ウチは土日に勤務できない従業員が多く困っている。あなたが土日の勤務が可能なら、会社としてはとても助かる」という話になったそうです。その結果、相思相愛の形で内定が得られ、その仕事を始めることになりました。

このケースでAさんは、自分の課題を認識した上で、それを補う「自分にできること」を採用側に提案しました。その結果、それは、彼らにとっても解決したい課題でもあったので、結果的に「WIN-WINの関係」が成立し、採用の決め手の一つになりました。

自分の「できないこと」「相手に配慮してもらいたいこと」というマイナス要因ともなりかねないことだけが相手の印象に残っては、内定は得られません。それより、「自分には仕事をする上で課題はあるが、それを補う解決策(強み)も持っている」ということを伝えていくことが大切なのです。

## コラム5

### 「健康状態」、それとも「既往歴」？

エントリーシートや入社時に必要な健康診断書には、「健康状態」や「既往歴」を書く欄が設けられていることがあります。もし、「健康状態」という表記があった場合、現在、健康状態が回復していて、日常生活や志望する仕事などに支障がないなら、あるいは医師から「就労可能」と言われているなら、「健康状態」は、「良好」と記載することができます。

一方、「既往歴」という表記があった場合、現在の健康状態はともかく、既往歴は「有」と記載する必要があります。

このような書類上の情報をもとに、採用側から健康状態に関する質問を受ける可能性があるため、いずれの質問(記載内容)も、記載する際には、書類提出の後のことまで想定して慎重になる必要があります。

「どうしたらよいか？」と迷われた場合には、「治療と仕事の両立支援」に関する経験の豊富なハローワークの長期療養者就職支援ナビゲーターなどに相談することをお勧めします。

(⇒ハローワークの長期療養者就職支援ナビゲーターがいる施設リストの紹介 21ページ)

## コラム6

## 雇用主には「安全配慮義務」や「健康管理義務」がある

採用側は応募者に既往歴があると、「この学生は、いま、働ける状態にあるのか？」について気にします。つまり、相手も安心して雇用したいと考えているのです。この「安心して雇用したい」と考える背景には、次のような法的義務があるためです。

企業や行政・公的機関、病院、大学などの「使用者は、労働契約に伴い、労働者がその生命、身体等の安全を確保しつつ労働することができるよう、必要な配慮をするものとする」(労働契約法第5条)。

また、労働者の健康管理も同時に義務化されています(労働安全衛生法第66条)。

つまり、雇用主は従業員の健康管理もする必要があるので、従業員に無理のある働き方をさせることはできないのです。そのため、採用を予定している人物や従業員の健康状態を確認し、良好な健康状態の保持に、組織として取り組んでいくことが必要となります。



## まとめ

あなたは、今、どのような戦略を思い浮かべているでしょうか？  
 これまで整理したことを振り返りながら、次に書き込んでみましょう。  
 (もちろん、これまで整理したことと変わっていてもOKです！)

ページ番号	チェック項目	確認・記入欄
4	● やりたい仕事や働き方	
6~8	● 今後の受診や体調の見通し ● 職場にお願いしたい配慮	
16	● 病気開示・非開示について ※病気を開示する場合には、その伝え方(いつ・誰に・どのように)	

誰かと相談しながら考えを整理したい人は、次の章で紹介する相談窓口で相談してみましょう。本ガイドの内容や記入済みのワークシートを使って、相談してもよいかもしれません。相談した内容は次に書き留めておくとよいでしょう。

相談した人： \_\_\_\_\_

もらったアドバイス、メモ

# 5

## 相談窓口を活用しよう

いろいろと考えることがあるのはわかったけれど、誰かに相談したいですね。  
学校や病院、地域にある就職の相談窓口を紹介します。

### どこに相談すればよいのでしょうか？

#### 教育機関

大学の場合、キャリアセンター(就職支援センター)で、相談することをお勧めします。また、大学や専攻によっては、就職相談を担当している教員がいる場合もあります。あなたの指導教員が相談に乗ってくれるかもしれません。その中で、あなたが信頼する教員に相談してもよいでしょう。

#### ハローワーク

もし大学内のキャリアセンターの担当者や教員が、がん経験者である学生の進路相談経験がない場合には、新卒者・若者向けのハローワーク、または、がん患者専門の相談員(長期療養者就職支援ナビゲーター)を配置しているハローワークで相談することをお勧めします。そこでは、「治療と仕事の両立」に関するより多角的な情報や適切なアドバイスを受けることができます。

- 新卒者・若者向け「わかものハローワーク」:  
正社員を目指すおおむね45歳未満の人を対象としています  
厚生労働省のHPで、都道府県別の所在地リストをご覧ください  
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000191617.html>)



- 長期療養者向けの相談窓口があるハローワーク:  
厚生労働省のHPで、都道府県別の施設リストをご覧ください  
(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000200781.pdf>)



#### 病院

がん診療連携拠点病院の一部の病院で、就労の専門家が相談に応じています。また、がん診療連携拠点病院等にある「がん相談支援センター」に相談することをお勧めします。

- 厚生労働省のHPで、都道府県別の施設リストをご覧ください  
(<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11600000-Shokugyouanteikyoku/0000200781.pdf>)
- がん相談支援センター:  
国立がん研究センター「がん情報サービス」で、「がん相談支援センターを探す」をご覧ください  
(<https://hospdb.ganjoho.jp/kyotendb.nsf/xpConsultantSearchTop.xsp>)



## おわりに(先輩たちの応援メッセージ)

本ガイドを読んでみて、いかがでしたか？

人生には多くの転換期があります。

就職活動もそのうちの一つ。泣いても笑っても社会人への大きな一歩となるでしょう。

あなたが、あなたらしいライフ・キャリアを作り上げるために、私たちは就職活動中だけでなく、就職活動後のあなたも応援しています。

最後に、私たちのアンケート調査に協力してくださった、先輩たちのメッセージを届けます。

---

不安に思っていることを相談する相手を見つけるといいと思います。自分でできること、できないことをよく考え、無理しすぎない働き方をすると長く続けられると思います。私もこれから新しい職場を探そうと思っています(今まで非常勤だったので正規の仕事へ転職希望)。一般の人より条件があると思いますが、必ず働ける場があると信じて一緒に頑張りましょう。

(ユーイング肉腫、診断時年齢21歳)

---

私は自立して生活していけるように、専門学校に入り、国家資格をとりました。おかげで就職もスムーズにいきました。強い気持ちを持ち働いてもらいたいと思います。

(急性骨髄性白血病、診断時年齢10歳)

自分は就職活動をする際、がんの既往歴があることについて伝えることを、デメリットであるとは思っていませんでした。がんになったことで失った時間もありますが、それ以上に闘病中に得た経験が、今の自分の大部分を形成していると感じていたからだと思います。自分の場合、よい会社に巡り会うことができ、内定をいただくことができました。がんになったことだけでなく、がんを経験したことで何を得て、自分の中で何が変わったのかを伝えることができれば、それが一番の武器になると思います。

(脳腫瘍、診断時年齢13歳)

自身の治療した経験を伝えるのも大切ですが、自分が入りたいと思った会社でどうやって働いていきたいかなど伝えることも大切です。現時点で何がやりたいのかわからないという人も働くにあたり、治療したこと、どうやって仕事をして行けたらよいか考えることも必要だと考えています。

(急性骨髄性白血病、診断時年齢19歳)

私をはじめ就職活動をした当時は、自身のがんの経験をマイナスにしか受け取られなかった印象がありました。でも、今になって思うのは私の伝え方がマイナスだったのかもしれません。もっと前向きに、がんの経験から得たものを的確に伝えることができているならば、結果は違ったかもしれません。私は後に転職し、がんのことをオープンにしながらか企業で勤めましたが、そこでは一般の若者にはない経験をしたことから得た人間性(一生懸命さ、前向きさ、強さ)のようなものを評価していただきました。がんのことを伝える、伝えないは個人の事情や環境によって自由だと思いますが、がんを経験して乗り越えて就職活動をしようとしていることは、誇れることだと自信を持って臨んでほしいと思います。

(卵巣がん、診断時年齢19歳)

私も就職するまでは、体力的な部分でとても不安でした。元々やりたかったこと(第1希望のところ)がありましたが、今の体力、将来を考えてあきらめました。1年くらい精神的に落ち込んでいました。でも、自分の1番大切なことは何かなどを考えて、今の職場になりました。妥協した部分もありますが、できることと、やりたいことはちがうし、自分の今の状況を受け入れることも大切だと思います。その後は情報を集め、就職し、何度も体調を崩したりしていますが、残業もなく、なんとか続けられています。つらいことですが、自分と向き合って受け入れてみて下さい。また、情報を集めるのは、ネットとかをただ見るのではなく、自分から働きかけ、相談することも大切です。積極的に、自分の人生だから自分で進んでいって下さい。理解のある場所、人は必ずいます。応援しています。

(鼻咽頭がん、診断時年齢14歳)

私はがんになった事を含めて自分であると思っているので、最終的には、自分が今後どう生きたいかを重要視しています。何度失敗しても生きている限り世界は広がっています。外に出てみると思っている以上に世界は広いです。一步一步、進んで行きましょう。

焦りは禁物！！

(非ホジキンリンパ腫、脳腫瘍、診断時年齢17歳)

あなたのがん体験とそこから得た経験は、きっと他の人は持っていない特別な武器として生かせるはずです。病気の体験をきっかけに、将来就きたい仕事が見えてきたのではないのでしょうか。もし、それが資格取得が必要なものであり、実際に資格取得をした上での就職であれば、がん体験と併せ、これから先、社会で活躍していく上での自身の大きな武器となってくれるでしょう。ご活躍を心から応援しています。

(精巣がん、診断時年齢20歳)

## 2. あなたの志望先について知ろう(9ページ)

### ● フレックス勤務

あらかじめ定めた総労働時間の範囲内で、出退勤の時刻を自分で決められる制度です。これを導入する場合は、労使協定の締結(雇用主と労働者が労働に関する約束ごとを書面で締結すること)が必要です。

### ● 時差出勤

雇用主が1日の実働時間を決め、労働者はその労働時間を守る範囲で、始業時刻・終業時刻を選ぶことができる制度です。フレックス勤務とは異なり、1日の実働時間は調整できません。

---

## 5. 相談窓口を活用しよう(21ページ)

### ● がん診療連携拠点病院

専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の整備、患者・住民への相談支援や情報提供などの役割を担う病院として、国が定める指定要件を踏まえて都道府県知事が推薦したものについて、厚生労働大臣が適当と認め、指定した病院です。がん診療連携拠点病院には、各都道府県で中心的役割を果たす「都道府県がん診療連携拠点病院」と、都道府県内の各地域(2次医療圏)で中心的役割を果たす「地域がん診療連携拠点病院」があります。全国のがん診療連携拠点病院の情報は、「がん診療連携拠点病院などを探す」をご覧ください。

(国立がん研究センターがん情報サービス)

### ● がん相談支援センター

がん相談支援センターは、全国の国指定のがん診療連携拠点病院などに設置されている「がんの相談窓口」です。患者さんやご家族だけでなく、どなたでも無料で面談または電話によりご利用いただけます。

相談された内容がご本人の了解なしに、患者さんの担当医をはじめ、ほかの方に伝わることはありません。わからないことや困ったことがあればお気軽にご相談ください。

(国立がん研究センターがん情報サービス)

## 引用文献

---

1. 内閣府:我が国と諸外国の若者の意識に関する調査. (平成30年度)  
<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf-index.html> (アクセス2020年3月16日).
2. Tsuchiya M, Fujisawa D, Takata Y, Taniguchi A, Takahashi M. (2018). Life after cancer for adolescents and young adults: An international perspective on survivorship. Fatigue, psychological burden, and need for understanding at workplaces as factors of disclosing cancer status during first-time job seeking. Symposium. Psycho-oncology, supplement abstracts pp24-25.
3. 土屋雅子、藤澤大介、鷹田佳典、谷口明子、高橋都. (2019). 小児期、AYA期がん経験者の初めての就職活動における、病気開示に関する相談支援行動と意思決定支援へのニーズ. 第1回AYAがんの医療と支援のあり方研究会学術集会(名古屋).
4. 鷹田佳典、谷口明子、藤澤大介、岡田晃、高橋都、土屋雅子. (2019). 就職支援担当者の考える、初めての就職活動を行う小児期・AYA期発症がん経験者の病気開示・非開示のメリット・デメリット. 第1回AYAがんの医療と支援のあり方研究会学術集会(名古屋).
5. 土屋雅子、田崎牧子、鷹田佳典、高橋都. (2019). 小児期、AYA期発症がん経験者の初めての就職活動における病気開示の意思決定への影響要因と採用面接担当者の反応. 日本小児血液・がん学会雑誌、56(2),189-197.



よりよい意思決定のための

# 就職活動 応援ガイド

令和2年3月発行

発行元／国立研究開発法人 国立がん研究センター  
がん対策情報センター がんサバイバーシップ支援部  
〒104-0045 東京都中央区築地5-1-1

© 公益財団法人がんとの子供を守る会2018年度治療研究助成金「就職活動応援ガイド開発」研究班  
※本書の全部または一部の無断転載および磁気または光記録媒体への入力等を禁ず。

