

がん治療を受けながら、働き方や職場復帰について考えるときにご覧いただければと思い、

「がんと仕事のQ&A」

編集・発行 独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター
の内容を抜粋し、紹介します。



体調に波があります。具合が悪いときには仕事への意欲を維持できず、仕事の質も低下してしまいます。ここを克服するにはどうしたらいいでしょうか。



調子が悪いときには無理をしないことです。周囲の方にも体調の変動をわかってもらうように、日頃からコミュニケーションを大切にしておきましょう。体調は徐々に落ち着いてくるとはいえ、波があるのは辛いものです。まずはメリハリを意識するようにして、調子が良いときに悪いときをカバーするような姿勢でいたらどうでしょう。



がんサロンのお知らせ

日時: 9月6日 10月4日 10月15日 15時～16時

場所: センター棟4階 健康管理センター待合ホール

