

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。

職場の中で、ゆっくり休息がとれる場所がありません。
休憩時間も、もっと長くとりたいと思います。
会社と、どのように交渉したらよいでしょう。



どうして休憩が必要なのかをしっかりと説明しましょう。一方的な主張ではなく、相談という形で、お互いにメリットが生まれるように話をするとよいかもしれません。休憩時間の延長を依頼するなら、同時に、延長時間分を早朝勤務や残業で対応する提案をしたり、勤務時間の短縮に応じた減給を受け入れると申し出たりするなどの工夫です。また、職場内で休息をとれる場所が確保できれば、仕事が効率的になることを説明しましょう。

