

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。

たとえ体調不良でも、キャリアを維持するためには休むわけにはいかず、無理を重ねています。  
休んでもキャリアを維持できる方法がありますか。



まず主治医と、体調不良が今後どのくらいで改善するか、またどのような働き方が理想的かをご確認ください。

一定の期間を経て、元の仕事量がこなせる体力にもどるなら、一時的に仕事量を軽減した上で、元の職位に戻るよう、会社と交渉することが可能かもしれません。

もし長期にわたって体調が安定しない場合は、会社の求める職位を全うできないために、キャリアの維持が難しくなる場合もあります。その場合は、自分の体調にあったキャリアの再構築を考える時期ととらえてみてはいかがでしょうか。

今まで築き上げたキャリアを手放す不安があるかもしれませんが、ご家族や上司、そして人事部をまじえてご自身の希望と体調を相談することで、健康を取り戻すのにふさわしい働き方が見つかるかもしれません。体力が安定した際に、これまでの経験と能力をいかして、同じ職場内で新しいチャレンジをしたり、あるいは転職という形でキャリアの再構築を行う可能性もあります。

