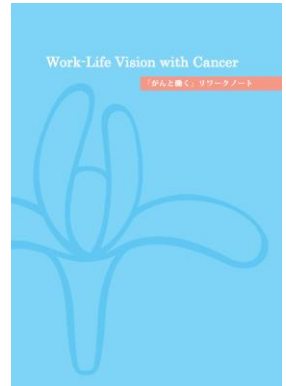


がん治療と仕事の両立を支援する『「がんと働く」リワークノート』

NPO 法人キャンサーリボンズは、2008 年の発足当初から「がん治療と仕事の両立支援」に取り組み、『「がんと働く」リワークノート』を 2011 年に作成しました。その後、国のがん対策においても重点課題と位置づけられ、取り組みが加速化しています。しかし、支援体制が整ったとしても当事者の職種や職場、治療の状況など個人差が大きく、「自分はどうするのか」という問題は残ります。主治医に求められる「意見書」の作成も、ご本人の主体性に基づく希望や見通しがあった上でのことと言えるでしょう。

そこで、ご本人が置かれた状況や気持ち、方向性の整理に必要なステップを「見える」化したリワークノートがサポートします。ご本人はもちろん“会社”での就業経験がない医療職、逆に、がん医療に関する知識が十分でない職域の支援者(人事など)にとっても、ご本人とのコミュニケーションをスムーズにし、効果的・効率的な支援を可能とするツールです。



◆概要

名称：『「がんと働く」リワークノート』（2016 年 8 月改訂版）
 発行：NPO法人キャンサーリボンズ
 仕様：A5(A4 の半分のサイズ)40 頁 価格：330 円(税込み)

目次	治療の状況を確認しましょう	4	1. これからの治療	治療の状況を確認しましょう	2. 仕事の状況を確認しましょう
	仕事の状況を確認しましょう	5		仕事の状況を確認しましょう	
リワーク編	リワーク(職場復帰)に向けて	6	2. これからの仕事	リワーク(職場復帰)に向けて	3. 今後の展望
	準備は整いましたか リワークのためのチェックリスト	8		リワーク(職場復帰)に向けて	
	こんなところにひと工夫 リワーク実践のためのノウハウ	10		準備は整いましたか	
	リワークツールを活用しましょう	13		こんなところにひと工夫	
	これからの治療と仕事の見通し(年間スケジュール)	14		リワークツールを活用しましょう	
セルフケア編	リワークポイント	18	3. 今後の展望	リワークポイント	4. 今後の展望
	体調チェックシート	21		体調チェックシート	
	セルフケアのポイント1 食事は楽しく	26		セルフケアのポイント1	
	セルフケアのポイント2 からだを動かしましょう	28		セルフケアのポイント2	
	セルフケアのポイント3 睡眠を整えていきましょう	29		セルフケアのポイント3	
	セルフケアのポイント4 痛みをがまんすることはありません	30		セルフケアのポイント4	
	セルフケアのポイント5 口腔のトラブルにはこうして対処	32		セルフケアのポイント5	
セルフケアのポイント6 スキンケアを生活習慣に	34	セルフケアのポイント6			
セルフケアのポイント7 自分らしいイメージのために	36	セルフケアのポイント7	5. 今後の展望		
インフォメーション	37	インフォメーション			
がんとつきあう	38	がんとつきあう			

★「治療と仕事」のベースとなる、QOL(生活の質)の維持に必要なセルフケア情報が充実

★「治療とのバランスをとりながら、自分らしく働く」ための日記入式シートが充実

◆『「がんと働く」リワークノート』プロジェクトメンバー（キャンサーリボンズの理事・委員を中心に構成）

- 荒木葉子（荒木労働衛生コンサルタント事務所所長、産業医）
- 有働みどり（(一財)大阪府警察協会大阪警察病院看護師長、がん化学療法看護認定看護師）
- 江口研二（帝京大学医学部難治疾患支援学講座特任教授）
- 岡山慶子（朝日エルグループ会長、産業カウンセラー、キャンサーリボンズ副理事長）
- 蟹江仁美（(一財)大阪府警察協会大阪警察病院看護師長）
- 田中登美（兵庫医療大学看護学部准教授、がん看護専門看護師）
- 坪井正博（国立研究開発法人国立がん研究センター東病院呼吸器外科長）
- 中村清吾（昭和大学病院乳腺外科教授、昭和大学病院プレストセンター長、キャンサーリボンズ理事長）
- 藤井信吾（京都大学名誉教授、元国際婦人科がん学会プレジデント）
- 宮内佳代子（帝京大学医学部附属溝口病院 医療相談室課長）
- 望月真弓（慶應義塾大学薬学部教授、慶應義塾大学病院薬剤部長）
- 山田みづぎ（千葉県がんセンター通院化学療法室看護師長、がん看護専門看護師、がん化学療法看護認定看護師）
- 吉野孝之（国立研究開発法人国立がん研究センター東病院 消化管内科長） ※五十温順、敬称略、所属・役職は 2016 年 8 月現在

◆ご購入方法

- * 1 冊当たり 84 円切手×4 枚と、返信用の封筒(ご送付先の郵便番号・宛先を明記、21cm×15cmの冊子が入る大きさ、切手を貼付:1 冊の場合 140 円、2 冊の場合 210 円、3 冊の場合 250 円)を同封の上、下記の事務局宛お送りください。
- * 4 冊以上まとめてご購入の場合は、別途ご相談ください。ご不明な点がある場合も、下記事務局にご連絡ください。

NPO 法人キャンサーリボンズ <http://www.ribbonz.jp/>

〒104-0045 東京都中央区築地 2-12-10 築地 MFビル 26 号館 5 階 TEL:03-3546-6101 e-mail:ribbonz@ellesnet.co.jp