

必要とするサポートや配慮は人それぞれ 画一的な制度より 経験者と語り合える機会を

静岡県職員
認定NPO法人オレンジティ 理事長
精神保健福祉士・社会福祉士・PRプランナー
(ヘルスコミュニケーション)

河村 裕美さん



子宮頸がんの治療を経て職場に復帰し、現在も県職員として働きながら女性特有のがんのセルフヘルプ・グループ理事長としても活躍している河村さん。今回はご自身のがん治療から復帰への経験と、そこから考える今後の治療と就労の両立を支える職場のあり方についてうかがった。

——まず、子宮頸がんの告知を受けたときのことを教えてください。

子宮頸がんを告知されたのは、忘れもしない平成11年7月で、結婚してわずか1週間でした。自覚症状は特になく、「最近ちょっと生理が重

いな」と感じたので念のために病院に行っただけだったのに、その場で医師に「これはがんだね」と告知されてしまいました。

——告知を受けて最初に考えたことは何ですか。

まずは夫のことですね。結婚したばかりで申し訳ないという気持ちでいっぱいでした。その次に仕事のことなのか、同僚に迷惑をかけてしまうとか、そういう心配です。

告知されたとき、私は2、3日入院すれば終わるぐらいに考えていました。医師に「何日ぐらい仕事を休めばいいですか」と聞いたところ、

「何日という問題じゃない。数か月から半年ぐらいはかかる」と言われて初めて自分が深刻な状態なんだと気がついたのです。

それから一週間後に細胞診と組織診の結果が出て、医師から「手術で子宮と卵巣を摘出することになるだろう」という説明を受けました。

——当時、仕事はどのような状況でしたか。

忙しかったですね。私は企画・広報関係の部署に配属されることが多くて、当時もそうでした。残業も少なくなかったですし、県外への出張もありました。

——仕事を辞めようかと考えたことはありましたか。

それは一度もありませんでしたが、長く休むことへの恐怖感がありました。誰に自分の仕事をお願いすればいいのか。どれだけ職場の人に迷惑をかけてしまうのか。そして戻ってきたとき、職場に自分の居場所はあるのだろうかということが本当に心配でした。

——職場には病気のことをどのように伝えましたか。

まず直属の上司に「子宮頸がんの治療のため、数か月仕事を休まなけ

ればいけない」と伝えたところ、上司は「仕事のことには気にしないで、治療に専念して」と言ってくれました。

他の同僚に伝えるかどうかは、正直、迷いましたが、同じ部署の同僚には全員に話すことにしました。休む間、私の仕事をやってくれるわけですから、理由を隠してお願ひするのはフェアじゃないと思ったのです。

ありがたいことに、みんな快く私の休みと仕事のお願ひを受け入れてくれました。普段から全員がギリギリの状態ですら、そこから一人いなくなればさらに大変になることは明らかなのに、みんな「心配なくていいから」と言ってくれましたね。私はとても恵まれていたと思います。

——それからすぐに入院されたのですか。

知人の勧めでセカンドオペニオンを受けるなど色々ありましたが、告知の翌月には東京のがん専門病院で手術しました。最初の医師の見立て通り、子宮と両側の卵巣を摘出。その上、リンパ節も除去しました。入院期間は約1か月で、その後は自宅に戻って療養しました。

どんなに体が辛くても 歯を食いしばって仕事をした

——どのくらい休んでから職場に復帰されましたか。

入院が1か月、自宅療養が2か月で、計3か月仕事を休んでから復帰しました。医師からは半年休むことを勧められましたが、あまり長く休むと職場に自分の居場所がなくなるのではないかとという焦燥感が強くて。休んでいると、つい「自分は世の中に不必要な人間なのではないか」「傷がついて使えない人間になってしまったかも」などと悪い方向に考えてしまうので、少し無理をして早めの復帰に踏み切りました。

——同じ職場に復帰したのですか。

そうです、休む前と全く同じ職場です。次の4月に異動がありました。が、それも病気のことは関係のない定期的にある異動で、特に病気への配慮によるものではありません。

——継続的な治療や後遺症などはなかったのでしょうか。

私の場合は手術後の抗がん剤治療などはありませんでしたが、後遺症は非常に辛かったですね。まず卵巣をとった後遺症である「卵巣欠落症

候群」。のぼせやほてり、めまい、いらいらなど、更年期のような症状がありました。「リンパ浮腫」で片方の足だけがばんばんにむくんでしまったのも辛かったです。

そしてなによりも大変だったのが「排尿・排便障害」です。子宮頸がんの手術では骨盤内の神経を触るので、神経が傷ついて術後にこの後遺症が出ることは少なくないのですが、私も尿意や便意を全く感じなくなっていました。いつ漏れてしまいか分からなくて通勤中も不安でしたし、仕事でもそんなに頻繁にトイレに行くわけにもいかず、最初の頃はおむつをして出勤していました。

——辛い状況を職場の人に話しましたか。

後遺症のことは、一応、復帰したときに上司に伝えました。ただ上司は男性で、排尿障害などの話をすることにどうしても抵抗があり、あまり詳しくは伝えませんでした。

具体的に、日々の仕事の最中に体が辛いということは、職場では一切言っていません。弱いところを見せると仕事がなくなるのではないかと、職場で不必要な人間だと判断される

のではないかと思うと、どんなに辛くても口に出すことができませんでした。服用していたホルモン剤が体に合わず、どうにも具合が悪いときには、心底「休みたい」と思いましたが、それも言えず、必死で隠して仕事を続けました。復帰から1、2か月後には残業もしましたし、泊まりの出張にも行きました。

——当時、職場での配慮、つまり配置転換や仕事量を減らすなどの措置があったらよかったですか。

難しい質問ですね。私個人は、やりがいのあるその仕事を続けたかったので、歯を食いしばって仕事をしました。でも、それが誰にとっても正解とは限りません。人によっては配置転換や仕事量の調整をしてほしいという希望もあるでしょう。また抗がん剤治療をする場合は平日に休みを取る必要もありますし、激しい副作用が出てしまう人もいます。そうなる病気前と同じ仕事で難しいというケースも出てくるでしょう。職場がどういう対応をするのが正しいとか正しくないとか、1つの答えを出すことは難しいですね。画一的な対応ではだめだと思います。

悩みを共有できるだけで 気持ちが高揚する

——今、河村さんはNPOの理事長としても活躍されていますね。

はい。「オレンジティ」という団体で、女性特有のがんの体験者、家族、支援者などが互いの悩みや体験を分かち合い、サポートしていくためのセルフヘルプグループです。

——ここでは色々な職場で働くがん経験者の話を聞かと思いますが、公務職場と何か違いはありますか。

会の中で参加者に聞くと、公務職場は休暇や給付金などの制度がしっかりしているので、ずいぶん恵まれていると感じます。民間企業に勤め



オレンジティでは、月に1回、静岡県の東部・中部・西部と東京の4会場で、女性特有のがん（子宮・卵巣・乳がん）について参加者やスタッフと話をする「おしゃべりルーム」を開催している

ている参加者の中には配置転換されたり、最悪の場合は辞めなければならぬ状況に追い込まれた人もいました。お金の問題で、抗がん剤治療を諦める人も少なくありません。

逆に、民間企業と比べて公務職場で大変だと感じたのは、定期的に人事異動があることでしょうか。短期間に上司も同僚も変わるため、そのたびに病気の事情を説明するのは、正直面倒ですね。私は最初の上司には後遺症の話をしました。その後はいちいち話さなくなりました。今は、時々上司が「体調はどう」と聞いてきますが、詳しいことは話しません。

——ご自身の経験をもとに、治療と就労を両立させるために職場にどんな制度やフォローがあったらいいと考えますか。

まず、職場にソーシャルワーカーがいてくれればと思います。大きな病気を告知される人のほとんどが初めての経験です。病気のことで、さらにいっばいいっばいなのに、さらに医療制度や社会保障、その職場の制度なども調べなくてはなりません。そのうえで、治療法に悩んだり、薬に悩んだり、病院選びに悩んだり：

そういったことが一気に押し寄せるわけです。そんなとき、色々な情報や自分の気持ちを「交通整理」してくれる存在が職場にいたら、少しは楽になると思います。

——河村さんご自身は、当時、不安な気持ちを産業医や保健師に相談することは考えませんでしたか。

考えませんでしたね。産業医や保健師はちよつと敷居が高いというから。病気のことや治療法の話は専門の主治医に聞けばいいわけで、産業医に聞くことではありません。また保健師に相談するのは情報の取り扱いがどのようになるのか不安もありました。

——ほかに、どんな制度やサポート体制があればいいと思いますか。

今、静岡県庁には「チューター制度」があるんですが、それと同じような制度があるといいですね。病気になった職員に対して、似たような病気を経験して職場に復帰している先輩がメンターになり、話を聞いたり悩みを共有したりするイメージです。自分が病気をしたとき、メンターのような存在の先輩が一人でも職場にいて、話をすることができていたら、あんなに気を張って、我慢し

ながら仕事をしなくてもよかったのではないかと思います。

がんの告知を受けたとき、もちろん医師からは病気に関する詳しい説明を受けましたが、そうではなくて、同じ病気になった普通の人の話を聞いたかったです。日々の生活のことや仕事への復帰の仕方、働きながら治療を続ける苦労とか、そういう経験の話です。相手は医師でも看護師でもないのですから、話したところで何かが解決するわけではありません。でも、「こんなことがあった大変だ」「私のときもそうだった」などと話せるだけで、本当に心が楽になるのです。15年間「オレンジ

ティ」の活動をしてくれて、同じ経験をもつ人たちが集まって情報交換できることの意義を感じています。

——今、河村さんは職場で病気にあった職員の支援をする機会はありますか。

職場で表立った支援活動はしていませんが、「オレンジティ」の理事長として様々な場に出て自分の経験を話していますから、庁内では私の病気のことはよく知られています。そのため、全く知らない職員からある日突然、「〇〇という病気の疑い

があるのですが、どうしたらいいでしょう」というような相談を受けることがあります。今の私は「オレンジティ」の活動を通じて病気の支援団体や相談窓口などの情報をもっていますので、そういう相談に対しては、できる限り「それなら〇〇に相談してみたら」などとアドバイスを返すようにしています。

とはいえ、大きな病気の経験者のみんながみんな私のように病気のことを公表しているわけではありませんし、人によっては過去の病気については話したくないという人もいます。ですから、そこは保健師さんなどが窓口になり、過去に大きな病気をした職場に復帰した職員に対し、もし同じ病気になってしまった職員がいたときはメンターになってくれるかどうか希望を聞いておき、いざというときに病気の職員とメンターを結びつける。そんな制度ができれば、病気から復帰する職員や治療を受けながら仕事をする職員にとって大きな力になるのではないかと思います。

——ありがとうございました。