

## 治療と仕事の両立支援 つむかぎワーカー・インタビュー集

☆≡ 沖縄県で治療をしながら仕事を続けている方々のインタビューをご紹介します。

### 【第1回】

☆≡ つむかぎは沖縄離島  
宮古島の方言で「優しい」



～がん経験者でも、

もっと積極的な生き方を追求したい～

2019年7月掲載



☆≡ 沖縄県内在住 Mさん 60代 男性

☆≡ 職業：新聞配達員

### Q 病気が発覚した時に不安だったことはありますか？

Mさん：家族の将来や、声を失うことへの不安がありました。

住宅購入ローンの支払いが残っていて経済面が心配でした。

### Q 治療中に心の支えになったことはありますか？

Mさん：インターネットの情報で身体障害者救済のシステムが整っていることを確認しました。手術前に現在所属している「友声会※1」の活動を体験することで「食道発声法※2」を知ることができ、意思表示の手段についての不安を解消して手術に臨むことができ、その後も心の支えになりました。

## Q その当時、仕事に対してはどう思っていましたか？

Mさん：経済面の心配もありましたが、生涯現役がモットーであり当然続けたいという思いが強くありました。

## Q 休職などしていたらその時の仕事の状況も教えてください。

Mさん：平成22年3月で37年勤めた臨床検査技師を退職しました。

退職後は、第一志望の通訳案内士を夢見ながら、小児保健協会ですらに乳児健診のパートをする傍ら、経済的な必要性からパソコンや簿記の資格を取得、事務系の就活をして両立を試みましたが、見事に失敗しました。

平成26年3月から現在の仕事である新聞配達員として働き始めました。

その半年後に「咽頭がん」が発覚しました。もともと父や妹をがんで亡くしていたので、定期的のがん検診を受けていました。しかし咽頭がんは進行が早く食事が飲み込みにくいなどの症状が出て発見されたときには、声帯を摘出すレベルにまで進行していました。手術や治療で1カ月入院、その間休職をしました。失った声を取り戻すため、食道発声法のトレーニングにも励みました。

復職してからは同僚との会話での若干の不自由さを除けば、障害は全くありませんでした。ただ乳児健診の仕事は会話による対応が必要だったため断念しました。

## Q 現在の仕事の状況について教えてください。

Mさん：新聞配達での勤務時間は毎朝3時間弱で、問題はありません。

働くうえで気を付けていることは、がんの治療をしていますが、発声以外に日常の活動に全く問題がなく、同僚と対等に働けることをアピールするようにしています。例えば周囲に目配りして、雑用を率先して行うなどです。会話の不自由さは、少なからずハンディーです。それをカバーするような努力は必要だと思っています。

## Q 体調面や生活習慣で気を付けていることはありますか？

Mさん：「再発を予防するには免疫力を高める」がモットーです。栄養、運動、休養を意識して実行しています。

例えば「栄養」に関しては、出勤前に飲むヨーグルとクラッカー、退勤後に果物を中心としたコップ一杯のミックスジュースをとるようにしています。朝食は雑穀米とみそ汁に海苔と梅干。夕食は炭水化物抜きで主に野菜と魚中心です。豚肉と鶏肉を少々とるようにしています。調理法より食材の種類が気になります。間食は一切していません。

「運動」は出勤前に目覚ましと怪我予防のために柔軟体操を行います。さらに新聞配達時の動きとして、ウォーキング約1時間と52階建て相当の階段の昇降を行い配達が完了します。

朝食前には、曜日ごとに組み合わせた筋トレとストレッチ、テレビ体操を20分～30分行います。

「休養」は1日6時間半睡眠。就寝時は軽く汗ばむ程度の室温で身体を冷やさないようにしています。日中、勉強時間以外は音楽（洋楽が多い）を流してリラックスしています。

それぞれの日課は体調を見ながら無理をせず休むこともあります。運動などはほぼ毎日実行しています。続けていると身体が自然に動いて負担になりません。

テレビについては、ニュース番組以外はほとんど観ません。逆に、新聞をゆっくり読む時間を大切にしています。

## Q 職場に相談できる人はいますか？

**Mさん**：自らの状況について特に相談することはありませんが、仲間の会話を聞くだけでも働くことの大切さを実感します。

職場ではないですが、「友声会」※2での活動は、がん患者仲間のいろんな状況が確認できて支えになります。

積極的で前向きな生き方を  
提案していきたいです。



## Q 「治療と仕事の両立支援」について思うことを教えてください。

**Mさん**：がんの経験を通して感じることは、「QOL」という言葉はかなり昔からあると思うが「がん患者」に関しては全く無縁の言葉だったように思います。医療スタッフは「5年生存率」は気にするが、患者のリハビリや日常生活には関心がないように思えました。ただ最近是对がん協会も「ながらワーカー」を提唱して、健診率向上を目指した活動だけでなく、患者や家族の日常生活向上への支援も大切にしていることを感じます。

「がん患者＝暗い人生」みたいな感覚が強くて、患者会でも「なぐさめる」言葉が主流でないのでしょうか？

がん経験者は世の中の構成スタッフとしてどんどん増えていきます。「がん患者＝暗い人生」では世の中がさらに暗くなるように思います。私はがん経験者でも、もっと積極的な生き方を追求したいです。

がん経験者にはいろいろな状況があると思います。それぞれの状況を理解しあいながら「なぐさめ、はげまし」が必要な場合もあるでしょう。しかし、私としては積極的で前向きな応援や生き方を提案していきたいです。

**Q 最後に今後の目標を教えてください。**

**Mさん**：新聞配達の仕事は夫婦で共同作業しています。配達の担当部数も増えて順調に継続しており、現時点での目標は「80歳まで継続する」ことです。そして、通訳案内士はあきらめましたがTOEICへ再挑戦後、900点台を達成出来、受験勉強のコツが蘇ったら涉外司法書士を目指します！

**※1 「日本喉摘者連合会九州支部 沖縄県 友声会」**

TEL : 098-933-3088      F A X : 098-933-3103 (担当:田名)

E-mail: yasuhiro@at.au-hikari.ne.jp (担当:又吉)

URL : <https://yuuseikai.ti-da.net/>

【活動内容】 : 発声訓練教室、講習会

【活動場所】 ◎沖縄県統合医療学院2号館2階

毎月第1・2・3・4土曜日 14時～16時

◎浦添ショッピングセンター3階コミュニティケアサロン

あなたのわくわく来楽歩      毎月第2木曜日 14時～16時

**※2 「食道発声法」 : 食道を振動させる発声方法**