

潰瘍性大腸炎・クローン病患者さんのための

治療と仕事の両立 ハンドブック

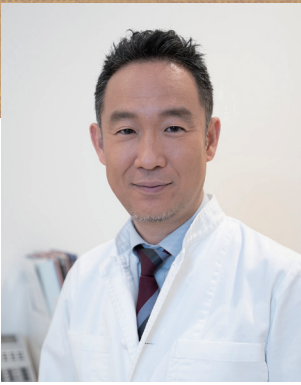
就職編



監修：北里大学北里研究所病院
炎症性腸疾患先進治療センター センター長

小林 拓 先生





北里大学北里研究所病院
炎症性腸疾患先進治療センター
センター長

小林 拓 先生

IBD（潰瘍性大腸炎・クローン病）は、10代や20代で発症する人が多い疾患です。そのため、就学・就労のほとんどの期間を疾患と共存している方も多くいらっしゃると思います。現在は治療も大きく進化し、多くの患者さんが症状をコントロールできるようになってきていますが、症状そのものだけではなく、疾患を持っていることで出会う悩みも多いと思います。それはお薬だけでは解決できないこともあります。この冊子では、就職活動や転職活動を始めようとしている方に向けて、患者さんの体験談だけでなく、大学で疾患を持つ学生の支援を担当している方や医師からの声など、患者さんの就労に関わる情報をまとめていますので参考にしてみてください。



就職活動の流れ（目安）



大学1年生～3年生前半

情報を集める

- ・治療について
- ・仕事について
- ・使える制度について

CHECK!
P4

自己分析と
企業研究

CHECK!
P4

インターンに
参加してみる

ハローワークで
新卒以外の道を探してみる

CHECK!
P9

大学4年生

就職活動

CHECK!
P7

卒業後すぐ

内定・就職

スキルや資格を身につける

- ・若者サポート
- ・就職移行
- ・職業訓練などを利用する

1～3年後

就職

自分にあった仕事や企業の見つけ方～就活の準備～

1 まずは自分のことを把握し、就職の情報を集めてみましょう

主治医や担当医に
聞いてみる



CHECK! ▶ P8

同じ疾患を持つ
患者さんや
患者コミュニティで
聞いてみる



CHECK! ▶ P5.6

大学のキャリアセンターや
アクセシビリティセンターに
聞いてみる

※大学や学校によって名称が異なる場合があります。



CHECK! ▶ P8

ハローワークで
聞いてみる

※新卒応援ハローワークや
難病就職サポーターが対応してくれます。
※都道府県により異なる場合があります。



CHECK! ▶ P9

2 集めた情報を元に、自己分析と企業研究をしましょう

自己分析

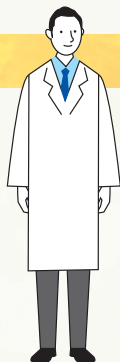
- 自分の強みや
学生時代に力を入れたこと
- 病気のこと（これまで、これから）
- 自分がやりたいことや
どのような仕事をしたいか

企業研究

- 働いてみたい企業
- インターンでの経験
- 疾患への配慮の有無
（先輩の経験談など）



医師からのアドバイス



体調のこと、治療のことなど心配や不安もあると思いますが、まずは自分のやりたい仕事を見つけることが大切です！

ハローワークからのアドバイス



病気のことだけに目を向けるのではなく、自分のアピールできることをたくさん見つけましょう！

CASE
1

トオルさん

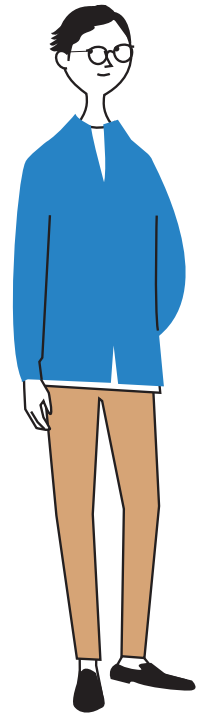
20代・男性

クローン病

現在大学4年生です。クローン病を発症しておよそ1年後に就職活動を経験。自己分析を行いながら5社のインターンシップなどを経て企業を絞り込み、4年生の6月に福祉系企業から内定を得ました。発症当時はハードな仕事はできないかもしれないと思っていましたが、症状が安定してきたこともあり、以前から興味を持っていた人と関わる仕事に絞って就職活動を行いました。

病気について

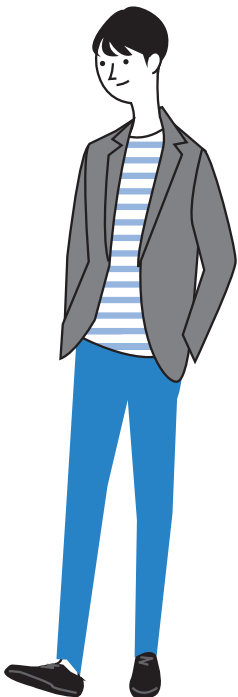
主治医の先生に相談し「病気と付き合いながら働いている人もいる」との話を聞き、就職活動でも、会社に対して病気を開示しようと思いました。自分を理解してもらおう一助になると思いましたし、ためらうことはなかったです。就職活動では、体調管理を含め、できることを積み重ねるように心がけました。薬をしっかりと服用する、生活リズムを守る、睡眠時間を確保するなど、できることと向き合っていくことが大切だと思います。

CASE
2

ヒロシさん

20代・男性

潰瘍性大腸炎



就職して2年目です。潰瘍性大腸炎を高校2年生で発症しましたが、大学では症状は比較的安定していました。就職活動は大学3年生の夏に開始。当時コロナ禍でインターンシップはオンラインが多かったこともあり、20社以上に参加しました。3月から就職活動を始め、6月には無事内定が出ました。今は担当する施設で働いていますが、将来的には本場で規模の大きな仕事に取り組んでみたいと思っています。

病気について

比較的軽症だったことから就職活動時は病気を開示せず、就職後に同じ部署の方に気軽に伝えました。病気については理解いただき、飲み会などでも配慮してもらっています。就職活動では、興味のある企業の社員さんと話すことが大切だと思います。

会社のことを詳しく知ること、入社前後のギャップも少なくなると思います。

CASE
3

マコトさん

30代・男性

潰瘍性大腸炎

メーカーの営業職として勤務していた28歳の時に潰瘍性大腸炎を発症し、29歳の時に総務部に異動しました。30代となり、転職する友人が増えてくる中で転職活動を開始。転職サイトで自分の興味があった営業職などを探して企業の選考が進む一方で、営業職以外で興味を持っていた食の領域でのキャリアの可能性も考えるようになりました。ハローワークで給付をもらいながらキャリアチェンジの準備ができる職業訓練制度を知り、最終的に転職先の内定を辞退し、職業訓練校に通い始めました。現在2年目で食の領域での就職先から内定を得ることもでき、今は卒業制作などに追われています。食の領域で経験を積み、可能性を広げていきたいと思います。病気をきっかけにどうせならやりたいことをやろうと考えるようになり、発症前は想像できなかったキャリアを歩み始めています。型に囚われずに、頑張りすぎずに、今の状況の中でどうやったら自分がやりたいことができるかを考えることが大切だと思います。

CASE
4

カオリさん

40代・女性

クローン病

高校生の時にクローン病を発症し、大学に進学後、1社目は障害者雇用で事務職に就職。その後、体調悪化や転職を経験しました。今後のキャリアを考えIT系のスキルを身につけたいと、県主催のIT人材育成コースを見つけて受講し、3ヶ月でITの基礎を学ぶことができました。そのプログラム期間中に企業のITサポート部門に就職。さらにその後、体調に合わせたより柔軟な働き方を求めて、転職活動をテレワーク・パートタイムの条件で行いました。そして現在働いている企業に転職し、ITに関する様々な業務に携わっています。企業理念に共感できることに加えて、自分のやりたいことを学ばせてもらえる今の環境に感謝しています。思い描くキャリアから外れると人生終わりだと思ってしまうことがあると思いますが、私みたいに転々とするキャリアでもどうにかなっている人もいます。働きやすく心身にストレスがかかりすぎない環境で、長く就労を楽しんでもらえたらと思います。

CASE
5

ケンジさん

20代・男性

クローン病

高専の5年生の時にクローン病を発症し大学進学を諦め、病気を開示した上で地元メーカーの事務職につきました。2年ほど経ちある程度病気との付き合い方がわかってきたので、高専で学んだ知識を生かしエンジニアとして転職。応募企業には病気を開示しましたが、今までほぼ支障なく働いたことを伝えたところネガティブな印象は持たれませんでした。その後5年ほど経った時に再転職を決意。コロナ禍でリモートワークが普及したこともあり、勤務地を問わずレベルの高い環境で働きたいと、今勤める企業に転職しました。体調とバランスをとりながら、スキルアップを続けていきたいと考えています。症状にもよると思いますが、あまり病気を重く捉えすぎない方が過ごしやすいこともあります。意外と働く人を欲している企業も多いですし、病気を持っていても働いて欲しいという企業もあるので、心配しすぎなくてもいいのではないかと思います。

就活時のコミュニケーション～企業への病気の伝え方～

カオリさん

履歴書や面接の中で、病気のことと必要なサポートについては伝えました。通院するときは休みたいということと、業務遂行上は特に問題はないということを履歴書にも記載しました。また面接では、上記に加えて、想定外のところで突発的に入院する可能性もあることも合わせて伝えました。



ケンジさん

初めての就職は病気になってすぐだったこともあり、ひどい時の症状を伝えました。一方で転職の際は、1社目で多少トイレが多いくらいで仕事に支障なく働けたという自負があり、病気のことと同時に勤務にほぼ影響がなかったことも伝えました。実際に転職を決めた企業はむしろ気を遣ってくれて、辛い時は言っ てねと声をかけてもらいました。



トオルさん

就職活動では、履歴書には病気を記載せず面接の中で病気のことを伝えました。病気のことだけを伝えると企業側が不安に感じてしまうかもしれないと思い、現在病気としっかりと付き合っており、病気と折り合いをつけながら働くことができることを伝えました。職場にもIBDを抱えながら働いている人がいるという情報もいただきました。



ヒロシさん

就職活動の際は、発症から期間が経過し症状も安定していたため、自分から病気を開示することはなく、企業側からも病気のことを聞かれたことはほぼありませんでした。就職後も症状は安定しており、問題なく働いています。同じ部署の同僚には症状が出ているときはお酒が飲めないことなどを伝えており、配慮を頂いています。

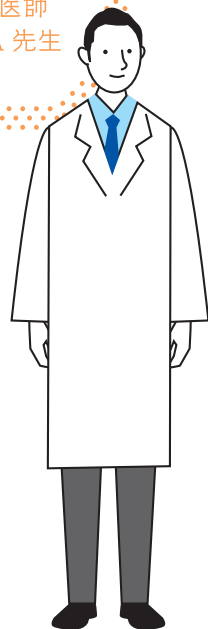


マコトさん

発病後の転職活動では持病のことを伝えませんでした。寛解を維持していることと、職業訓練校での仕事体験の際に問題なく働けたことが理由です。また、転職先の近くの病院でも継続してIBDの治療を受けられることも安心材料となりました。これまでの経験上、病気はシンプルに話した方がうまく伝わります。「持病がありますが元気で。」「いつ通院します。」のような形で伝えることが多いです。



就活をサポートする専門の方からのメッセージ

医師
A 先生

医学の進歩にともない、お薬で症状をコントロールできる患者さんも多くなってきています。ただ、症状の悪化や入院を不安に感じている方も少なくないと思います。

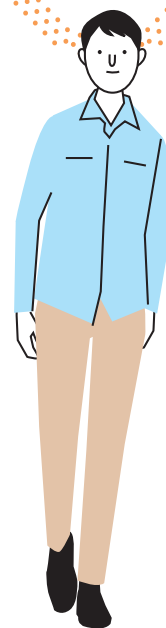
診察時に就職の話をまとめて相談することは、時間も短く難しいかもしれませんが、そんな時は、少しずつ小出しに医師に情報を伝えてみてください。大学2年生時に「来年インターンなんです。」、3年生の途中で「来年は就職活動なんです。」といった事を伝えて頂くと医師も興味を持ってカルテに記載し、次回の診察の際に「就職活動はどう？」と話題になるといったこともあると思います。医師も就労や就職活動に関わる情報を詳しく知らないケースもありますが、常に患者さんの力になりたいと思っておりますので、少しずつでいいので伝えてみてください。

疾患との共存の中で、夢をあきらめずに自分のやりたいことに挑戦して欲しいと思っています。医師はそれを治療でサポートしていきます。

私は、アクセシビリティセンターで障害や疾患を持つ学生の就学支援を行っています。

日常の講義や授業を受ける際の問題、就職活動における支援など、幅広く取り組んでいます。ほとんどの患者さんは、就職活動として一般の方と変わらない準備をして臨んでいます。しかしながら疾患等の影響で、一般の就職活動だけでなく就職移行支援の事業者を紹介することもあります。

まずは、自分のやりたいことやこれまでの障害のことなどを言語化することから始めていきます。なかなか言語化できない場合は、スタッフがサポートしますので安心してください。支援活動の中で心掛けているのは、在学中に早く様々な情報に触れていただけるためのサポートです。就職活動で大事なことは、一人で心を閉じてしまわず誰かに相談して情報に触れることです。まずは、身近にいる医師や指導教員、相談しやすい方に相談をすることから始めてみてください。在学している学校にあるキャリアセンターやアクセシビリティセンター（学校により名称は異なります）もそのひとつです。心配せずに一度訪れてみてください。

大学での
支援担当者
B さん

就活をサポートする専門の方からのメッセージ



新卒応援
ハローワーク

新卒応援ハローワークでは、大学生や卒業後3年以内の方の就労支援を行っています。

障害を持っている方や難病の方の相談も受けていて、IBD患者さんも相談に来られます。

大学のキャリアセンターから紹介を頂いたり、親御さんと一緒に来られる方もいらっしゃいます。

相談をお受けする際は会社に入るだけでなく、安心して長く続けられることを意識して話をしています。疾患を開示する、開示しないことのそれぞれのメリット・デメリットを一緒に考えてどちらがいいのかを相談することも多くあります。

その際に留意しているのが配慮を求めるばかりでなく、自分で出来ること、周りに配慮をしてほしいことを整理して伝えていくことです。

まずはお越し頂ければ一緒に相談をしていくのですが、事前にご自身の疾患の状態や入院歴の有無、医師の意見や診断書があればご持参頂ければ相談もスムーズに進むと思います。

通常は就職活動を迎える大学3年生・4年生や卒業後の方が多いですが、1年生から来て頂いて構いません。受けたい配慮などを一緒に整理することもできます。

患者さんへの
メッセージ

病気の自分ばかりに焦点を当てず、それ以外の自分にもしっかりと焦点をあてて活動することが大事であると思います。またすべてを会社に受け止めて欲しいだけでなく、自分の出来ることをしっかりと伝えていきましょう。就職は難しいと諦めず、一緒に相談しながら就職活動に取り組みましょう！

就職活動の準備



チェックシート

大学 1～2 年生（短大 1 年生）

情報収集

- 主治医に少しずつ就職のことを話して相談する
- 患者コミュニティで相談する
- ハローワークで情報を集める
- 大学で情報を集める

考え方の整理をしよう

▶ 就職活動について

- 一般採用で就職する
- 患者向けの就職を探してみる
- 卒業後にスキルアップや資格を取得してから就職を考える
- 治療を優先する

大学 3 年生～ 4 年生（短大 2 年生）

就活準備

- 企業分析をする
- 自己分析をする
- OB や OG を訪問する
- インターンに参加する
- 企業イベントに参加する
- ハローワークで相談する
- 大学で情報を集める

考え方の整理をしよう

▶ 自己分析

[症状について]

- 安定しているので就活も問題ない
- 自分では分からないので、医師に相談して決める
- 症状に不安があるので、一般の就職は難しいが就職したい
- 症状に不安があるので、治療をしながらスキルアップや資格取得をする
- まずは治療を優先し、落ち着いてから就職を考える

[疾患の開示について]

- 安定しているので、開示せずに就職後伝える
- 治療の事もあるので、面接等で開示して両立することを伝える
- 医師や大学等に相談して決める

[仕事の事]

自分の挑戦してみたい事や働きたい業界、職業を書きだしてみましょう

[]

自分の強みを考えてみましょう

[]

疾患の事以外で伝えられる事を考えてみましょう

[]

内定～卒業

就活から内定

- 企業説明会に参加する
- 面接・試験を受ける
- ハローワークに相談する
- 医師に今後の働き方を相談する
- 通勤の事を考える（引っ越し等）
- 会社に配慮して欲しいことを伝える

考え方の整理をしよう

▶ 就職以外を考える

- ハローワーク等に相談する
- 若者サポートステーションを利用する
- 就労移行事業を利用する
- 資格取得を目指す
- まずは治療を優先して取り組む

卒業後（1～3年）／新卒以外

就職活動

- 企業の情報を集める
- 民間のエージェント等を利用する
- ハローワークに相談する

サービスや制度のご紹介

難病患者の就労に関する助成金やサービスのなかで、就職時やその準備に活用できるものをご紹介します

どんなサービスが
受けられますか？

新卒応援ハローワーク

若者応援ハローワーク

新卒応援ハローワークでは、就職活動のサポートを行うため、様々なメニューが用意されています。

専門の職員である就職支援ナビゲーターが、マンツーマンで就職活動をサポートをします。

- 職業相談、カウンセリング
- 面接練習、WEB 面接練習
- 応募書類、エントリーシートの添削
- 求人情報提供サービス
- 職業適性診断の実施
- 各種セミナーや面接会
- 障害や疾患がある学生の相談

- 職業相談
 - 職業紹介
 - 応募書類の作成支援
 - セミナーへの参加や開催
- など、様々なサービスを無料で受けることができます。

利用対象者

大学院・大学・短期大学・専修学校・職業能力開発校の学生及び既卒3年以内の方の方なら、どなたでも利用可能です。

それぞれ支援内容など異なる場合があるため、利用の際は、お住まいの地域の新卒応援ハローワークまでお問い合わせください。

利用対象者

正社員を目指す概ね35歳未満の方
わかもの支援コーナー及びわかもの支援窓口は、ハローワーク内に設置しています。
それぞれ支援内容や規模等が異なりますので、詳細は各都道府県労働局又はお近くのハローワークまでお問い合わせください。

就職の際の 助成金



発達障害者・難治性疾患患者雇用開発助成金コースは、就職の際に活用する助成金です。

就職や事業者の雇用を後押しする代表的な助成金で、継続して雇用する労働者（一般被保険者）として雇い入れる事業主に助成されます。

利用対象者

指定難病、障害者総合支援法対象疾患