「先天性心疾患病状説明支援アイテム集」の利用例 ②
～ 職場の上司・同僚に向けて ～

入社して2ヶ月たって、仕事にも慣れてきたんだけど、少しモヤモヤすることがあるんだよね。

入社面接の時に面接官には心臓病のことを伝えたんだけど、上司や職場の皆さんはいちゃんと理解してくれていない気がする。面接官から伝わってないのかな？

ダンボール箱を運ぶ作業を頼まれることもたびたびある。ちょっとしんどいな～。

そんな時、
このアイテム集を活用してください。

上司と職場のみなさんには、心臓病（ファロー四徴症）のことは、ちゃんと知ってもらおう。そうすれば、ダンボール箱運びは頼まれなくなると思う。そういう配慮をしてもらう代わりに、自分のできることで職場の皆さんの力になればいいよね。

①説明先整理アイテム
職場の誰に、どんな情報を、どこまで伝えるか整理するアイテムです。
このアイテムは上司や職場のみなさんに見せる必要はありません。

②先天性心疾患のイメージを説明するためのアイテム
一般の人にはよくわからない「先天性心疾患の大まかなイメージ」を説明するためのアイテムです。

職場のみんなに質問に答えるときに使ってください。

- （一般的に）先天性心疾患とはどういう病気ですか？
- なぜ通院が必要なのですか？通院の頻度はどのくらいですか？
- 病気は遺伝しますか？
- 手術を受けたのであれば完治しているのではないですか？

③自分の病気を説明するためのアイテム
あなたの病気そのものを説明するためのアイテムです。正常な心臓の模式図と病気の模式図を並べて説明できるようになっています。

職場のみんなに質問に答えるときに使ってください。

- ✓ あなたの病気について教えてください。
- 病気は遺伝しますか？
- 手術を受けたのであれば完治しているのではないですか？
- なぜ通院が必要なのですか？通院の頻度はどのくらいですか？
- どうして経皿が必要なのですか？経皿による生活への影響はありますか？

④体調について説明するためのアイテム
どんな時に具合が悪くなるか、日常的に注意しなければいけないことがあるかなど、体調について具体的に説明するためのアイテムです。

職場のみんなに質問に答えるときに使ってください。

- どのような時に体調をくずしやすいですか？
- 体調悪化前のサインはありますか？
- 暑さ、寒さは体調に影響しますか？
- ストレスや疲労を感じやすい状況、場面はありますか？
- ✓ 時間外勤務（残業）はできますか？
- 日常生活で注意していることはありますか？
- 休日の取り方に希望はありますか？
- 勤務形態に希望はありますか？
- 希望する1週間の勤務日数はどのくらいですか？
- 希望する一日の勤務時間はどのくらいですか？（昼休憩は除く）
- 通勤方法（交通機関・時間）に希望はありますか？
- 勤務地の希望はありますか？
- 転勤はできますか？
- 出張はできますか？
- 勤務中に体調が悪くなった時の連絡先を教えてください

⑤業務・人間関係・環境について説明するためのアイテム
業務の種類や量、職場の人間関係、働く場所の環境などで心配なことを説明するためのアイテムです。

職場のみんなに質問に答えるときに使ってください。

- どのくらいの業務量や業務内容を希望しますか？
- 業務を安定して行うために必要とする機器や設備はありますか？
- ✓ 周囲から支援を得たい業務や動作はありますか？
- 職場環境の中で避けたいものはありますか？
- 主治医からのどんな仕事を止められていますか？
- 周りの人に理解してもらいたことはありますか？
- 困った時に周りに相談できる人はいますか？
- お酒は飲めますか？
- 今は問題なくても今後不安に感じていることはありますか？

⑥自分のアピールポイントと福祉制度を説明するためのアイテム
自分のできることや、福祉制度を利用しているかどうかを説明するためのアイテムです。

職場のみんなに質問に答えるときに使ってください。

- ✓ Word、Excel、PowerPointは使えますか？
- どのような資格または特技を持っていますか？
- 自動車の運転はできますか？
- 自転車には乗れますか？
- 障害者手帳を持っていますか？
- 障害年金を受給していますか？受給していない場合、今後の受給の可能性はありますか？
- 医療機関以外に支援やサポートをしてくれる人はいますか？
- AIを使った経験・実績がありますか？

⑦「疲れやすい」について説明するためのアイテム
✓ 心臓病であることが、どうして疲れやすいのか説明するためのアイテムです。

⑧薬を説明するためのアイテム
✓ 飲んでいる薬について、業務上注意することを伝えるためのアイテムです。薬の名前を選択すると注意事項が表示されます。薬剤師監修済み。

⑨説明後の反応記録アイテム
職場の誰に、どんな情報を、どこまで伝えるか整理し、説明が終わった後にどんな反応だったか記録しておくためのアイテムです。
このアイテムは上司や職場のみなさんに見せる必要はありません。

選んだアイテムを使う

---

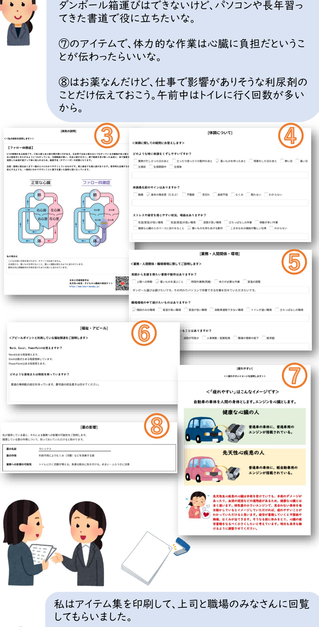
③のアイテムで、ファロー四徴症のことがわかってもらえそう。主治医から言われていることも補足しておいた。

④と⑤のアイテムに、重いものを持つ作業がある と体調をくずしやすい項目、配慮してもらいたい項目があったから使おう。

⑥のアイテムで、自分のできることをアピールしておこう。ダンボール箱運びはできないけど、パソコンや長年習ってきた書道で役に立たたいな。

⑦のアイテムで、体力的な作業は心臓に負担だということが伝わったらいいな。

⑧はお薬なんだけど、仕事で影響がありそうな利尿剤のことだけ伝えておこう。午前中はトイレに行く回数が多いから。



私はアイテム集を印刷して、上司と職場のみなさんに回覧してもらいました。

読んでくれると、なぜダンボール箱運びをやらないほうがいいか、なぜ午前中に頻繁にトイレに行っているかなど、職場の皆さんが感じていたモヤモヤが晴れたみたいです。

私にできる仕事、得意な仕事を頼んでくれるようになり、安定して自分らしく働くことができています。