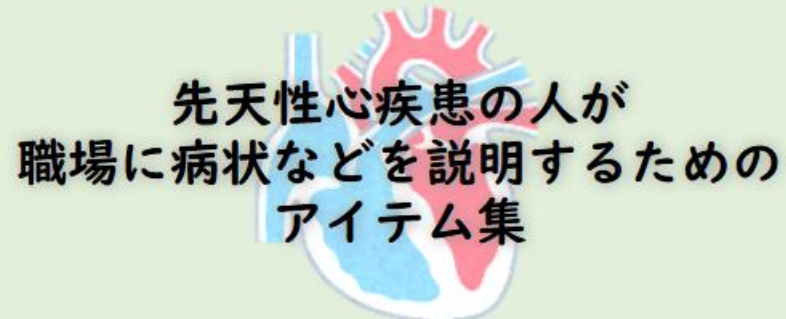




# 利用方法説明書

2026年9月版

はじめに、このアイテム集は・・・

- 先天性心疾患の人が、相手に自分の病気や病状、配慮してほしいことなどを伝えやすくするためのものです。
- それぞれのアイテムは「使う」も「使わない」もあなたの自由です。
- パソコンでもスマホでもどちらでも使えます。
- 使うアイテムだけが最終的にPDFファイルになり、あなたのスマホやPCに保存されます。
- 何回でも使えます。
- 無料です。

# 入口

## 先天性心疾患病状説明支援アイテム集

### 先天性心疾患の人が 職場に病状などを説明するための アイテム集

#### このアイテム集について

心臓外科手術治療の発達、内科治療の進歩によって先天性心疾患の人の多くが大人になれる時代です。

大人になれた先天性心疾患の人が抱える困りごとの1つに就労・就職があります。そもそも就職のハードルが高かったり、就職できても職場の理解が得られず退職してしまう人がいます。

先天性心疾患は見た目ではわからないので、自分で職場の人に説明して、適切な配慮・環境調整を受けなければいけません。先天性心疾患そのものの説明や、それにともなう病状を説明するのはとてもむずかしいですね。わかりやすく説明するにはある程度の経験やスキルが必要です。

上手に説明できる人は職場の理解や配慮を得られ、説明が苦手な人は理解や配慮を得られず、体調をくずしてしまったり退職してしまう・・・この問題を解決するため、医療者、企業、先輩患者が協力し、作成したのがこのアイテム集です。

集めた情報をもとに説明しやすくなるアイテム集を作りました。

自分に合うアイテムを選んで必要事項を選択・入力してください。それを上司や職場の皆様に見てもらい、あなたの病気の理解と、環境調整を相談するきっかけにしてください。

はじめる（アイテムを選ぶ）

押してください。

# アイテム選択のページ

## 先天性心疾患病状説明支援アイテム集

あなたの病気・病状を上司や職場のみなさんに説明するために、あなたが使いたいアイテムを選ぶことができます。  
使いたいアイテムが決まったら、□にチェックを入れて、最下部の「選んだアイテムを使う」ボタンを押してください。  
最終的にはアイテムがPDF化され、印刷やメール送信に使えるようになります。

### ①説明先整理アイテム

職場の誰に、どんな情報を、どこまで伝えるかを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「先天性心疾患の大きなイメージ」を説明するためのアイテムです。  
職場からのこんな質問に答えるときに使ってください。

- |                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> (一般的に) 先天性心疾患とはどういう病気ですか？ | <input type="checkbox"/> なぜ遺伝が必要なのですか？遺伝の確率はどのくらいですか？ |
| <input type="checkbox"/> 病状は進行しますか？                | <input type="checkbox"/> 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

あなたの病気のものを説明するためのアイテムです。通常の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しています。

- |                                                                          |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 職場からのこんな質問に答えるときに使ってください。<br>あなたの病状について教えてください。 | <input type="checkbox"/> 病状は進行しますか？                   |
| <input type="checkbox"/> 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？                      | <input type="checkbox"/> なぜ遺伝が必要なのですか？遺伝の確率はどのくらいですか？ |
| <input type="checkbox"/> どうして薬が必要なのですか？薬量による薬への影響はありますか？                 |                                                       |

### ④体質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、日常時に注意しなければいけないことがあるかなど、体質について具体的に説明するためのアイテムです。

- |                                                                            |                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 職場からのこんな質問に答えるときに使ってください。<br>どのような時に体調が悪くしやすいですか？ | <input type="checkbox"/> 体質悪化のサインはありますか？                 |
| <input type="checkbox"/> 暑さ、寒さは体調に影響しますか？                                  | <input type="checkbox"/> エネルギーや疲労を感じやすい状況、場面はありますか？      |
| <input type="checkbox"/> 睡眠の回数(時間)はありますか？                                  | <input type="checkbox"/> 日常生活で注意していることはありますか？            |
| <input type="checkbox"/> 体の動きやすさに変化はありますか？                                 | <input type="checkbox"/> 動物飼育に希望はありますか？                  |
| <input type="checkbox"/> 毎食する間の活動(散歩)はどのくらいですか？                            | <input type="checkbox"/> 食事する一日の動物時間とはどのくらいですか？(食後散歩は除く) |
| <input type="checkbox"/> 運動方法(交通機関・時間)に希望はありますか？                           | <input type="checkbox"/> 動物への希望はありますか？                   |
| <input type="checkbox"/> 動物はですか？                                           | <input type="checkbox"/> 虫薬はですか？                         |
| <input type="checkbox"/> 動物中に体調が悪くなった時の連絡先を教えてください。                        |                                                          |

### ⑤家族・人間関係・環境について説明するためのアイテム

家族の理解や、職場の人間関係、働く場所の環境などについて記述することを説明するためのアイテムです。  
職場からのこんな質問に答えるときに使ってください。

- |                                                      |                                                        |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> どのくらいの家族量や家族内容を希望しますか？      | <input type="checkbox"/> 家族を安定して行方ために必要とする情報や記録はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 家族から支援を得たい家族や動物はありますか？      | <input type="checkbox"/> 職場環境の中で困りたいものはありますか？          |
| <input type="checkbox"/> 家族からどのような仕事を求められていますか？      | <input type="checkbox"/> 周りの人理解してもらいたいことはありますか？        |
| <input type="checkbox"/> 困った時に頼りに相談できる人はいますか？        | <input type="checkbox"/> 虫薬は使えますか？                     |
| <input type="checkbox"/> 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ほか、どうかを説明するためのアイテムです。

- |                                                                                    |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 職場からのこんな質問に答えるときに使ってください。<br>Word、Excel、PowerPointは使えますか？ | <input type="checkbox"/> どのような資格または特長を持っていますか？                     |
| <input type="checkbox"/> 自転車運転はできますか？                                              | <input type="checkbox"/> 自転車に乗れますか？                                |
| <input type="checkbox"/> 障害者年金を申請していますか？                                           | <input type="checkbox"/> 障害者年金を申請していますか？申請していない場合、今後の受給の可能性はありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 医療機関の所に支援やサポートしてくれる人はいますか？                                | <input type="checkbox"/> AIを使った記録・記録がありますか？                        |

### ⑦「産れやすい」について説明するためのアイテム

の画面であることが、どうして産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、薬物上注意することを伝えるためのアイテムです。薬の名称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、どこまで伝えるかを整理し、説明が終わった後にどんな反応だったかを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。

使いたいアイテムを選んで  
□をタップ(クリック)して☑にします。  
最下部の **選んだアイテムを使う** を押すと、  
☑したアイテムの中身だけが表示されます。

それぞれのアイテムの詳細を  
次ページ以降でご説明します。

# ①説明先整理アイテム

## ① 説明先整理アイテム

誰に伝えるか、誰から伝えるか、いつ伝えるかを整理するためのアイテムです。実際に会話することを思い浮かべて整理してみましょう。入力したら最終的に一覧表になり、見やすくなります。わからない・迷っている項目は未入力（空欄のまま）で構いません。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。

<<誰に伝えるか>>

以下の人たちに対して、どの程度まで病状を伝えたいかを選んでください。

選択肢

- ：積極的に伝えたい
- ：知っておいてほしい
- △：伝わってしまってもいい
- ×：知られたくない

1. 病気そのものについて、伝える相手ごとに選んでください。

- ① 親しい同僚 ○：積極的に伝えたい
- ② 同じ部署の同僚 ○：知っておいてほしい
- ③ 直属の上司 ○：積極的に伝えたい
- ④ 人事担当者 △：伝わってしまってもいい
- ⑤ 他部署の同僚

<<誰から

以下の人たちに対して、誰から病気について伝えるかを選んでください。

選択肢

- ①：自分が伝える
- ②：上司から伝えてもらう
- ③：同僚から伝えてもらう
- ④：人事担当者から伝えてもらう

1. 病気そのものについて、伝える相手ごとに選んでください。

- ① 親しい同僚
- ② 同じ部署の同僚
- ③ 直属の上司
- ④ 人事担当者

病気や治療、薬などについて、誰に伝えるか、誰から伝えるか、いつ伝えるかを整理するアイテムです。項目、相手ごとにプルダウンでどうするか選択します。最終的には一つの表になるので、見やすくなります。（次ページで紹介します）

たくさん項目がありますので、迷っている項目は空白でも構いません。ご自分で整理できている場合はこのアイテムを使う必要はありません。

④ 人事担当者

⑤ 他部署の同僚

⑥ 同じ会社の人

6. 得意なこと・不得意なことについて、伝える相手ごとに選んでください。

- ① 親しい同僚 すでに
- ② 同じ部署の同僚 すでに
- ③ 直属の上司 すでに
- ④ 人事担当者 そのうちに
- ⑤ 他部署の同僚
- ⑥ 同じ会社の人

戻る 次へ

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

# ①説明先整理アイテム

## [説明先整理]

以下の人たちに対して、どの程度まで病状を伝えたいかを選んでください。

### 選択肢

上段：◎積極的に伝えたい、○知っておいてほしい、△伝わってしまってもいい、×知られたくない

中段：自分が伝える、上司から伝えてもらう、同僚から伝えてもらう、人事担当者から伝えてもらう

下段：すぐに、1週間以内、1か月以内、そのうちに

|                          | 親しい<br>同僚 | 同じ部署<br>の同僚 | 直属の<br>上司 | 人事<br>担当者  | 他部署<br>の同僚 | 同じ<br>会社の人 |
|--------------------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| 病気そのものについて               | ◎         | ○           | ◎         | △          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      | そのうちに      | そのうちに      |
| 治療・手術について                | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      |            |            |
| 飲んでいる薬について               | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | すぐに        | そのうちに      | そのうちに      |
| 必要な配慮・環境調整について           | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 自分が伝える     | 自分が伝える     | 自分が伝える     |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | すぐに        | そのうちに      | そのうちに      |
| 将来の治療・手術について             | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      |            |            |
| できること・得意なこと、できないこと、苦手なこと | ○         | ○           | ◎         | △          | △          | △          |
|                          | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう | 自分が伝える     | 自分が伝える     |
|                          | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      |            |            |

入力した項目と回答は  
左の表のようになって  
PDFファイル化されま  
す。

## ② 先天性心疾患のイメージを説明するためのアイテム

### ② 先天性心疾患のイメージを説明するためのアイテム

世の中の多くの人は先天性心疾患をよく知りません。よく知らないで「手術を受けたから治っている」と思っていたり、「どうしてまだ通院が必要なの？」と疑問を感じたりしている人もいます。先天性心疾患をよく知らない人に向けて「こういうイメージを持ってもらえれば通院や手術が必要なのがわかってもらえます」ということを説明するためにご活用ください。3種類ありますが、どれを使うかはあなた的好みで決めてください。下部には自分で補足コメントを書き込む欄も作っています。

### 【職場からのこんな疑問に答えよう】

職場の皆さんは先天性心疾患のことをほとんど知りません。下記のような質問をされることもありますし、心の中で思っている人もきっといると思います。正しく理解していただくために、アイテムを活用してください。

（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？

病気は進行しますか？

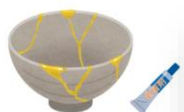
手術を受けたのであれば完治しているのではないですか？

### 【共に働くうえで「こんな環境調整を相談したい」というときに使う】へ

職場の皆さんは先天性心疾患のことをほとんど知りません。下記のような質問をされることもありますし、心の中で思っている人もきっといると思います。正しく理解していただくために、アイテムを活用してください。

#### 【先天性心疾患のイメージ】

先天性心疾患は、胎児の心臓ができあがるときにさまざまな理由で心臓の構造の異常を生じる病気です。簡単に言えば正常な心臓と形が違う病気です。手術を受けることによって血液の流れを正常に近づけることができますが、完治することなく、生涯にわたって通院・検査が必要です。



割れた茶碗を構造に異常が生じた心臓（先天性心疾患の心臓）だと思って接骨術を手術だと思ってください。強力な接骨術で修理した茶碗を大事に大事に使って行かなければいけません。そのため、無理な負荷をかけず、接骨部分などを定期的にチェックする部分は長期にわたってまた割れてしまうので、その時の最新の接骨術（手術）

先天性心疾患の心臓は、このようなイメージです。無理をせず、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。

#### ■補足コメント

#### 車のエンジン

#### 【先天性心疾患のイメージ】

先天性心疾患は、胎児の心臓ができあがるときにさまざまな理由で心臓の構造の異常を生じる病気です。簡単に言えば正常な心臓と形が違う病気です。手術を受けることによって血液の流れを正常に近づけることができますが、完治することなく、生涯にわたって通院・検査が必要です。



心臓は、身体を動かすエンジンに相当する臓器です。毎日毎日動くエンジン（体調不良）しないようにメンテナンス（通院・検査）は必ず必要です。先天性心疾患の心臓の場合、馬力の小さいエンジンだと思ってください。馬力が小さいエンジンで車を動かしているイメージです。

先天性心疾患の心臓は、このようなイメージです。無理をせず、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。

#### ■補足コメント

#### 割れたマグカップ

#### 【先天性心疾患のイメージ】

先天性心疾患は、胎児の心臓ができあがるときにさまざまな理由で心臓の構造の異常を生じる病気です。簡単に言えば正常な心臓と形が違う病気です。手術を受けることによって血液の流れを正常に近づけることができますが、完治することなく、生涯にわたって通院・検査が必要です。



割れたマグカップを構造に異常が生じた心臓（先天性心疾患の心臓）だと思ってください。強力な接骨術で修理したマグカップを大事に大事に使って行かなければいけません。このマグカップを大事に大事に使って行かなければいけません。このマグカップを大事に大事に使って行かなければいけません。このマグカップを大事に大事に使って行かなければいけません。

#### ■補足コメント

先天性心疾患の心臓は、このようなイメージです。無理をせず、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。逆に無理をしたり、定期通院・検査を欠かさないで使ってください。

手術が必要なこと、通院・検査が必要なことを説明するために使うアイテムです。

割れた茶碗、車のエンジン、割れたマグカップの3パターンを作っておりますので、自分のイメージに合うものを選んで上部の□をタップ（クリック）して□にしてください。□を入れたアイテムは補足欄にコメントを入力できます。

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

# ③ 自分の病気を説明するためのアイテム

## ③ 自分の病気を説明するためのアイテム

心臓の形がそもそも複雑なので、病気の説明はとても難しいです。正常な心臓の状態でも理解している人は多くありません。代表的な先天性心疾患の説明アイテムを作成しましたので、ご自分の病気の説明に使ってください。医学的な細かい説明は必ずしも必要ではありません。あなたの病状について相手に納得感を持ってもらうための説明と思ってください。正常な心臓と比較できるように作成しています。【オリジナル作成用】は正常な模式図のみ作成してあります。印刷後に右側に主治医と相談しながら模式図を描き、説明に使ってください。下部には自分で補足コメントを書き込む欄も作ってあります。

### 【職場からのこんな疑問に答えよう】

職場の皆さんは先天性心疾患のことをほとんど知りません。下記のような質問をされることもありますし、心の中心で思っている人もきっといると思います。正しく理解していただくために、アイテムを活用してください。

あなたの病気について教えてください。

病気は進行しますか？

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か？

どうして服薬が必要なのですか？服薬による生活への影響はありますか？

### 【共に働くうえで「こんな環境調整を相談したい」

病名を伝えても、相手はどんな病気なのか理解できません。また手術を受け、症状もあります。職場のいろいろな環境やルールの中で、自分には合わないことがあり、そのままの環境・ルールではあなたの業務パフォーマンスは続けることが難しくなる場合もあります。元々の自分の病気をわかりやすく伝え、職場環境・ルールに選択肢を作るためにこの病気の説明のアイテムを使ってください。

業務量の調整

業務時間の調整

休憩時間の調整

通院休暇の調整

部署変更や人事異動

通勤時間・方法の調整

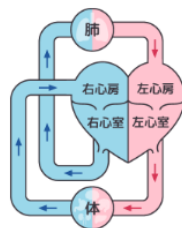
☒ フォロー四徴症

### 【フォロー四徴症】

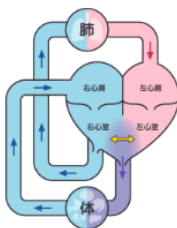
4つの特徴がある疾患です。①右心室と左心室の間の壁に穴がある、②正常では左心室のみにつながっている大動脈が右心室と左心室両方にまたがるようにつながっている、③肺動脈が狭い、④右心室が大きい。肺で酸素を受け取った血液と、体で酸素を消費した血液が混ざって体に送られるため、酸素不足（チアノーゼ）の状態になります。

注意：説明と図はあくまで一般の人々にわかりやすくしているものです。同じ病名でも個人差があります。医学的な正確さをお伝えするよりも、一般的にわかりやすいことに重きを置いた説明と図になっています。

正常な心臓



フォロー四徴症



私の場合は

日本小児循環器学会  
先天性心疾患・子どもの心臓病の解説サイト  
<https://www.heart-nanabu.jp/>



あなたの先天性心疾患を一般社会へわかりやすく説明するためのアイテムです。  
医療的な正確さではなく、相手に理解してもらいやすくするために、病気の図も簡略化しています。

あなたの病気の図を選び上部の□をタップ（クリック）して図にしてください。図になったら、「私の場合は」という補足コメント欄に手術後の状態や主治医からの注意事項などを書き込みましょう。

フォンタン循環の図はご自分の病気の図と組み合わせて使ってください。該当する病気の図が無い場合はオリジナル作成用を印刷して使用してください。

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

## ④ 体調について説明するためのアイテム

④ 体調について説明するためのアイテム

世の中の多くの人は先天性心疾患を知りません。職場の上司や同僚もよく知らないのに、共に働くうえであなたの体調をどう気づかえばいいのか、どんな配慮が必要なのかわかりません。このアイテムを使って具体的に体調を説明し、どんな環境調整や配慮が必要なのか上司や職場の皆さんと一緒に考えるきっかけにしてください

### 【使い方】

職場の皆さんは先天性心疾患のことをほとんど知りません。下記のような質問をされることもありますし、心の中で思っている人もきっといると思います。正しく理解していただくために、アイテムを活用してください。あなたが長期的にパフォーマンスを発揮するために適切な環境調整が必要なので、アイテムを使って具体的に詳しく説明してください。あなたがあなたの職場に該当しない項目は何も記入しなくて大丈夫です。

チェックボックスやプルダウンの中から自分の回答に近いものを選んでください。  
空欄には自分の言葉で補足情報を入力しましょう。

全部の項目を選択・入力しなくても大丈夫です。あなたが伝えたい項目だけでもかまいません。

【共に働くうえで「こんな環境調整を相談したい」というときに使おう】 | ^

心臓に病気があるということは、日常生活や仕事にどんな影響があるのか、一般社会には知られていません。ですので、自分から説明しなければ理解してもらえません。

仕事の量が多い場合、事故の原因が心臓にある場合には、一歩引いた方がいいかもしれません。石川氏は「心臓の健康診断は、一年一度必ず受けることが必要で、その結果によって、自分の体質に合った生活習慣をおすすめします」。

### ＜＜体調に関するの疑問にお答えします＞＞

業務量の調整 以下の項目から自分に近いものを選択・入力してください。また、空欄には自分の言葉で補足情報を入力しましょう。

どのような時に体調をくずしやすいですか？

- ☐ 業務が忙しかった日のあと
 ☐ 立ったり座ったりの動作のあと
 ☐ 重いものを持ったあと  
☐ 残業をした日のあと
 ☐ 寒い日
 ☐ 暑い日  
☐ 生理前
 ☐ 生理期間中
 ☐ 生理後

体調悪化前のサインはありますか？

- ☐ 胸痛 ☐ 身体の倦怠感（だるさ） ☐ 不整脈
- ☐ 息切れ ☐ 食欲不振 ☐ むくみ
- ☐ 眠れない ☐ わからない

暑さ、寒さは体調に影響しますか？

- ☐ 寒い日はすぐに体調が崩れる ☐ 暑い日はすぐに体調が崩れる ☐ 寒い日が続くと体調をくずしやすい
- ☐ 暑い日が続くと体調をくずしやすい ☐ 影響しない ☐ わからない

**上司や職場の皆さんから聞かれるかもしれない  
質問項目と、それに対する回答が載っています。**

**答えたい質問だけ、答えれば大丈夫です。**  
**回答選択肢は、☐するもの、プルダウンで選ぶものがあり、自分にあてはまるものが無い場合は**  
**フリーコメント欄に入力してください。**

**最終的にPDF化されます。その際、回答していない質問項目は表示されません。**

## 入力し終わったら

[次へ](#) **または** [確認画面へ](#)  
**を押してください。**

# ⑤ 業務・人間関係・環境について 説明するためのアイテム

## ⑤ 業務・人間関係・環境について説明するためのアイテム

世の中の多くの人には先天性心疾患を知らません。職場の上司や同僚もよく知らないで、共に働くうえであなたの体調をどう気づかえればいいのか、どんな配慮が必要なのかわかりません。このアイテムを使って具体的に体調を説明し、どんな環境調整や配慮が必要なのか上司や職場の皆さんと一緒に考えるきっかけにしてください。

また、職場の皆さんに配慮していただくこと、理解しておいてほしいことに納得感を持ってもらうためにも「イメージ説明」と「病気の説明」を一緒に行うことをおすすめします。

チェックボックスやプルダウン

空欄には自分の言葉で補足情報

答えに迷う質問や、上司や同僚  
選択しても良いです。

### 【共に働くうえ

職場が階段を登った先にはしか  
能力が十分に発揮できない  
周囲の人々と関わりながら通  
社の飲み会があるかもしれま  
しょう。

働く場所の環境の調整

禁止されている仕事

### 職場環境の中で避けたいものはありますか？

- |                                      |                                              |                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 階段のみの職場     | <input type="checkbox"/> 室温が高い職場             | <input type="checkbox"/> 室温が低い職場   |
| <input type="checkbox"/> 自動車通勤できない職場 | <input checked="" type="checkbox"/> トイレが遠い職場 | <input type="checkbox"/> 立ちっぱなしの職場 |

利尿剤を飲んでいるので、トイレは近いとありがたいです。

### 主治医からどのような仕事を止められていますか？

- ・ 営業
- ・ 工事現場や建築現場などの体力的な仕事

### 周りの人に理解してもらいたいことはありますか？

- 
- 
- 

### 困った時に周りに相談できる人はいますか？

- |                                        |                                 |                                         |
|----------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 家族 | <input type="checkbox"/> 友人     | <input checked="" type="checkbox"/> 主治医 |
| <input type="checkbox"/> ソーシャルワーカー     | <input type="checkbox"/> 福祉系専門家 | <input type="checkbox"/> 看護師            |

### お酒は飲めますか？

- |                                        |                                  |                                |
|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲めます          | <input type="checkbox"/> 付き合い程度に | <input type="checkbox"/> 飲めません |
| <input type="checkbox"/> 主治医から止められています |                                  |                                |

飲んでいましたが、やめました。

上司や職場の皆さんから聞かれるかもしれない  
質問項目と、それに対する回答が載っています。

答えたい質問だけ、答えれば大丈夫  
です。

回答選択肢は、☒するもの、プルダウ  
ンで選ぶものがあり、自分にあてはま  
るものが無い場合はフリーコメント欄  
に入力してください。

最終的にPDF化されます。そ  
の際、回答していない質問項  
目は表示されません。

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

# 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

## 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

すべての人は得意・不得意、できること・できないことがあります。まずは「お互い様」の精神を持ちましょう。あなたが病状によって会社や職場に配慮してもらうことがあると思います。そのお返しに「私はこういうことが得意なので、私に仕事をまわしてください」とアピールしましょう。そのためにこのアイテムを活用してください。

また、福祉制度の利用状況は、あなたが安定的に働くうえで会社や職場が把握しておきたいことになります。可能な限りお伝えしましょう。

### 【使い方】

Word、Excel、PowerPointが使えるかという質問には各アプリケーションでどの程度使えるか具体的に入力しましょう。チェックボックスやプルダウン式の選択回答項目がある質問には、自分の回答に近いものを選んでください。自由記述欄には自分の言葉で補足することを入力してください。

全部の項目を選択・入

<<アピールポイントと利用している福祉関連をご説明します>>

以下の項目から自分に近いものを選択・入力してください。また、空欄には自分の言葉で補足情報を入力しましょう。

#### Word、Excel、PowerPointは使えますか？

Wordは

Excelは

PowerPointは

#### 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？

- |                                                |                                                   |                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> できます(AT限定) | <input checked="" type="checkbox"/> できます(マニュアル車も) | <input type="checkbox"/> できますが長距離は難しい |
| <input type="checkbox"/> 小さい車ならできます            | <input type="checkbox"/> ペーパードライバーです              | <input type="checkbox"/> 運転免許はありません   |

#### 自転車には乗れますか？

- |                               |                                |                                         |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 乗れます | <input type="checkbox"/> 乗れません | <input type="checkbox"/> 乗れますが体力的に難しいです |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|

上司や職場の皆さんから聞かれるかもしれない質問項目と、それに対する回答が載っています。

答えたい質問だけ、答えれば大丈夫です。回答選択肢は、☒するもの、プルダウンで選ぶものがあり、自分にあてはまるものが無い場合はフリーコメント欄に入力してください。

最終的にPDF化されます。その際、回答していない質問項目は表示されません。

入力し終わったら

[次へ](#)

または

[確認画面へ](#)

を押してください。

# ⑦「疲れやすい」について説明するためのアイテム

## ⑦「疲れやすい」について説明するためのアイテム

先天性心疾患のある人は、健康な人よりも疲れやすいです。  
疲れやすいとはどのようなのか、イメージすることが難しいので、このアイテムを使って伝えてください。  
医学的には根拠のある説明ではありませんが、「こんなイメージを持っていたらとわかりやすいと思います」と伝えてください。

### 【使い方】

あなたが思う疲れやすいのイメージに近いものを選んでプリントアウトして、職場に持っていきましょ。長くお給料をもらうためには「無理をしない」ことが必要です。言い換えれば「疲れすぎる前に休養をとる」ということです。  
お休みをとって、次の日も来週も、来年も働けるようにするためにこのアイテムを使ってください。

説明が難しい「疲れやすい」ことをイメージしてもらうためのアイテムです。

3パターンを作っていますので、自分のイメージに合うものを選んで上部の□をタップ(クリック)して☑にしてください。☑を入れたアイテムは補足欄にコメントを入力できます。

【使い方】

✓ 疲れやすいイメージ①

＜「疲れやすい」はこんなイメージです＞

業務量の調  
休憩時間の  
通勤時間・

＜「疲れやすい」はこんなイメージです＞

脳、心臓の疲れと睡眠による回復度を決定する。

デスクワークを1時間すると、健康な人の場合、脳が1疲労、心臓が1疲労、先天性心疾患のある人の場合、脳が1疲労、心臓が1.1疲労すると設定。

1時間睡眠すると、脳心臓が1疲労回復でき

健康な心臓の人

1日目

8時間デスクワーク  
脳が8疲労、心臓が8疲労

8時間睡眠すると  
脳 8疲労 - 8時間 = 0  
心臓 8疲労 - 8時間 = 0

先天性心疾患の人

1日目

8時間デスクワーク  
脳が8疲労、心臓が8.8疲労

8時間睡眠すると  
脳 8疲労 - 8時間 = 0  
心臓 8.8疲労 - 8時間 = 0.8

脳(気持ち)と心臓の疲れ具合に差が出ると思っても、先天性心疾患の心臓は、そのまま蓄積していくと不整脈や脳卒中になる前に休みをとり、心臓の疲労を減らして休んでいます。明日も来月も働けるように調整してください。

✓ 疲れやすいイメージ②

＜「疲れやすい」はこんなイメージです＞

自動車の車体を人間の身体とします。エンジンを心臓

健康な心臓の人

普通車の車体に、普通エンジンが搭載され

先天性心疾患の人

普通車の車体に、軽エンジンが搭載され

先天性心疾患の心臓は手術を受けていても、手あたり、血液の経路などの複雑さがあるため、全く違います。排気量の小さいエンジンで、完全自動かしているとイメージしていただければ、伝わっていただけると幸いです。疲労が蓄積して胸痛、むくみが出ます。そうなる前に休みを労働量をなるべく小さくしたいと考えています。けるように調整させてください。

✓ 疲れやすいイメージ③

＜「疲れやすい」はこんなイメージです＞

健康な心臓の人

1時間の業務をこなしたとき、心臓の疲労具合を1とします。

先天性心疾患の人

1時間の業務をこなしたとき、心臓の疲労具合は1.1以上となります。病気の重症度によって、疲労が割増しになるイメージです。

先天性心疾患の心臓は手術を受けていても、治っているわけではありません。手術のダメージもあり、血液の経路などの複雑さもあるため、同じ業務をしていても、健康な心臓よりも疲労します。心臓の疲労量をなるべく小さくしたいので、不整脈やむくみが出る前にお休みを頂き、心臓の疲労を回復させたいと考えています。明日も来月も働けるように調整させてください。

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

# ⑧薬を説明するた目のアイテム

## ⑧ 薬を説明するためのアイテム

飲んでいる薬が通勤や仕事に影響するかもしれませんので、職場の方々に知っていただきましょう。  
飲んでいる薬の中でどれを知っておいていただくか、ご自分で決めてください。全部お伝えしても良いですし、一部でも良いと思います。  
プルダウンで薬の名前を選ぶと、注意事項が自動表示されます。  
現在は循環器系のお薬を 50 種類ほど載せていますが、順次増やす予定です。  
監修：薬剤師 青木英則

通勤や仕事に影響があり  
そうな薬を服用している場合  
に使うアイテムです。

<<飲んでいる薬について説明します>>

以下の項目から自分が服用している薬を選択しましょう。  
服薬している薬の作用について、知っておいただけると助かります。

服用している薬

薬の名前 ラシックス ×

削除

薬の作用 利尿作用によりむくみ（浮腫）などを改善する薬

業務への影響の可能性 トイレに行く回数が増える。急激な脱水に気を付ける。めまい・ふらつきに注意

薬の名前 ワーファリン ×

削除

薬の作用 血液を固まりにくくし、血栓ができるのを防ぐ薬

業務への影響の可能性 出血やケガに注意する。ケガをしやすい仕事に従事させない。納豆、クロレラ、青汁などビタミンKを多く含む食事は食べられない。グレープフルーツは避けること

+ 追加

例えば、利尿剤を飲んでいる場合や、血液を固まりにくくする薬を飲んでいる場合は、上司・職場のみなさんにお伝えしておくほうが良いかもしれません。

薬の名前をプルダウンで選ぶと、業務への影響の可能性のある注意事項が自動的に表示されます。  
3つ以上の薬の説明を使う場合は

+ 追加

入力し終わったら

次へ

または

確認画面へ

を押してください。

# ⑨説明後の反応記録アイテム

## ⑨ 説明後の反応記録アイテム

もし、上司や同僚が人事異動で変わったり、あなたが仕事を変えた時に、参考になるかもしれません。誰にどんなことを伝えて、どんな反応だったか記録しておきましょう。  
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。

下記の人たちに対して、誰に、何を説明したか、どんな反応だったかを記録しておきましょう。

日付 2026/09/25

### ①親しい同僚

何を説明したか アイテムを使って心臓病のイメージとファロー四徴症を説明した。飲んでいる薬も伝えた。

どんな反応だったか Aさんが「そんなに大変なんだね」と言ってくれた。

使ったアイテム ②、③、⑧

### ②同じ部署の同僚

何を説明したか アイテムを使って心臓病のイメージとファロー四徴症を説明した。飲んでいる薬も伝えた。

どんな反応だったか 重いものは他の人がやるからねと言ってくれた。

使ったアイテム ②、③、⑧

### ③直属の上司

何を説明したか

このアイテムを使う、使わないはあなたの自由です。  
相手に何を説明し、どんな反応だったか、説明にどのアイテムを使ったか記録しておくアイテムです。  
すべてフリーコメント入力方式になっています。

人事異動などで上司や同僚が変わることもあるので、その際の参考にする  
といいと思います。

入力し終わったら

[確認画面へ](#)

を押してください。

# 確認画面

## 選択アイテムと入力事項の確認

### [説明先整理]

以下の人たちに対して、どの程度まで病状を伝えたいかを選んでください。

#### 選択肢

上段：◎ 積極的に伝えたい、○ 知っておいてほしい、△ 伝わってしまってもいい、× 知られたくない

中段：自分が伝える、上司から伝えてもらう、同僚から伝えてもらう、人事担当者から伝えてもらう

下段：すぐに、1週間以内、1ヵ月以内、そのうちに

|                | 親しい<br>同僚 | 同じ部署<br>の同僚 | 直属の<br>上司 | 人事<br>担当者  | 他部署<br>の同僚 | 同じ<br>会社の人 |
|----------------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| 病気そのものについて     | ◎         | ○           | ◎         | △          | △          | △          |
|                | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      | そのうちに      | そのうちに      |
| 治療・手術について      | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                | すぐに       | すぐに         | すぐに       | そのうちに      |            |            |
| 飲んでいる薬について     | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 上司から伝えてもらう |            |            |
|                | すぐに       | すぐに         | すぐに       | すぐに        | そのうちに      | そのうちに      |
| 必要な配慮・環境調整について | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                | 自分が伝える    | 自分が伝える      | 自分が伝える    | 自分が伝える     | 自分が伝える     | 自分が伝える     |
|                | すぐに       | すぐに         | すぐに       | すぐに        | そのうちに      | そのうちに      |
| 将来の治療・手術について   | ◎         | ◎           | ◎         | ○          | △          | △          |
|                |           |             |           |            |            |            |

PDFで出力

TOPへ

戻る

選んで入力してきたアイテムを確認できる画面です。

下方へスクロールしていくとアイテム①～⑨の中で選んで入力してきたアイテムが表示されています。

[PDFで出力](#) を押すと、スマホまたはパソコンにPDFファイルになって保存されます。

入力し終わったら

[確認画面へ](#)

を押してください。

# 生成されたPDFファイル



CHD\_All\_202609  
161628.zip

生成されたPDFファイルは  
「CHD\_All\_年月日時刻.zip」のファイル名で保存されます。  
←の場合2026年6月29日16時16分28秒に生成されたファイルということです。



 CHD\_Item\_202609161628.pdf  
 CHD\_Setsumei\_kiroku\_202609161628.pdf  
 CHD\_Setsumei\_Seiri\_202609161628.pdf

- CHD\_Item\_XXXXXXXXXXXXX.pdfの中身は、アイテム②～⑧です。
- CHD\_Setsumei\_kiroku\_XXXXXXXXXXXXX.pdfの中身は、アイテム⑨です。
- CHD\_Setsumei\_Seiri\_XXXXXXXXXXXXX.pdfの中身は、アイテム①です。

生成されたPDFファイルをメールで共有したり、印刷して読んでもらったりしながら、あなたの特徴を理解してもらいましょう。