

---

# 新たな「自分らしさ」と生きていくために ～当事者の立場からがんリハビリテーションに期待すること～

---

第10回日本がんリハビリテーション研究会  
パネルディスカッション「自分らしく生きる」がん患者であるために  
2022年2月5日  
サッポロビール株式会社  
人事部 プランニング・ディレクター  
村本高史

私はサッポロビールで働く、がんサバイバーです。  
11年前、頸部食道がんが再発し、  
手術の際、食道上部を再建すると共に、  
声帯を含む喉頭を全摘しました。  
当事者としてがん治療に加え、  
リハビリテーションを経験した立場から  
本日は実体験や思いを食道発声でお話します。

# 本日の構成

---



- 1 自己紹介（キャリアと取組み）
- 2 私のがん体験から
- 3 がんリハビリテーションに携わる皆さまに伝えたいこと
- 4 働くということ

# 1 自己紹介（キャリアと取組み）



## （1）勤務先

### ☆ サッポロビール株式会社

- ・本社所在地 東京都渋谷区恵比寿
- ・売上収益2,465億円、営業利益69億円（2020 12月現在）
- ・従業員数（2020.12月現在）  
酒類事業2,259名、グループ° 連結7,527名



## （2）これまでのキャリア

### キャリアの2/3を人事部門で過ごす。

- ・1987年 新卒入社
- ・20～30代 商品開発・広告・ブランド° 戦略等のマーケティング° 部門と人事部門を交互に経験

**自分の仕事は、「人と向かい合うこと」、「人に働き掛けること」!**

- ・40代～ 再び人事部門へ（グループ° リーダー、部長～専門職に）



## 2 私のがん体験から

### (1) 闘病の経緯

時期	社内ポジション	経緯	備考
2009春	人事総務部 人事グループリーダー	頸部食道がん発症	・44歳
		放射線治療	・連日通院、抗がん剤一部併用
秋		がん細胞消失	
2011夏	人事総務部長	再発	・46歳、就任1年目
9下～		入院・手術 ・空腸移植・喉頭全摘	・積立休暇60日+病欠 ※含 自宅療養期間
11上～		退院・自宅療養	・食道発声教室通学開始 ・身体障害者手帳取得 喉頭摘出による音声言語機能障害3級
2012 1/5		復職	・3日間慣らし出勤後、フルタイム
3下	経営戦略本部 副本部長		・人事異動（部下なしに）
現在	経営戦略部～人事部 プランニング・ディレクター (プロフェッショナル職群)	がんは特に問題なし	・10年経過、がんは「治った」 ・定期検査は継続

## 2 私のがん体験から

### (2) 医療者との主なやり取りと関連事項

#### ①再発時の先生の言葉

「ここまで頑張ってくれたのだけれど、残念ながら再発したと言わざるを得ません。

手術するしかないけれど、手術すれば**治る可能性はあります。**

声も**食道発声という方法を身につければ、小さい声だけれど出るようになります。」**

⇒ショックというよりも「**来るものが来ちゃったなあ**」。「ここまでか」。

「でも、治る可能性はあるんだな」、「**声が出る可能性もあるんだな**」。

「手術して早く仕事に戻りたい」。(退職は一切頭に浮かばず。)

#### ②食道発声教室（公益社団法人銀鈴会）の事前見学

- ・「**食道発声**」で「**がん情報サービス**」を検索、**食道発声教室の開催を知り、事前見学。**
- ・**感動し、「生きてさえいれば何とかなる」と大きな勇気と希望を得る。**
- ・**入院中の大変な時も、退院後の発声教室への参加が一つの強い光となる。**

#### ③退院に際して医療者からの説明

- ・気管孔の手入れ法やネブライザーの使い方
- ・障害者手帳の取得について

## 2 私のがん体験から（3）復帰時の事前発信メール①



お世話になっている皆様

いつも大変お世話になっております。

年末の極めて重要且つご多忙な時期に、少々の間、個人的なご報告をさせていただきますことをお許してください。

私は、2年前の2009年春、食道上部の喉に近い部分に病を発症致しました。

この時は、選択した放射線治療が功を奏し、同年秋には病状が検出できない状態に回復致しました。

以降、定期的に検査をしてまいりましたが、本年夏の検査で同じ部分への再発が判明し、今回は選択肢が他にないことから、本格的な外科手術を行いました。

患部、並びに周辺部を切除するに当たり、喉頭部を声帯も含めて切除したため、声が出ません。

声帯を使わない新しい「発声方法」の習得も現在、始めておりますが、身に付くとしても時間を要します。

## 2 私のがん体験から（3）復帰時の事前発信メール②



（メール続き）

当面は筆談とメールを中心とせざるを得ず、皆様にはコミュニケーション上、ご不便とご迷惑を大変おかけ致しますが、予めご了解頂ければと思い、本メールをお送りさせて頂く次第です。

上記事情により、9月下旬よりこれまで入院・自宅療養で会社を長期間、休ませて頂いておりましたが、年明け1月5日より入社する予定です。

人間は自分が気づいている以上の可能性を持っていて、私もその一人であると信じ、当社の中で、自分にやれることをやりながら、自分にしかやれないことを考え、実行していきたいと思っています。

今後とも宜しくお願い申し上げます。

## 2 私のがん体験から

### (4) 仕事への復帰

#### ① 復帰後のコミュニケーション

- ・復帰初日、職場で闘病の経緯と現状、留意点等をパワーポイントで無言で伝達。

- ・**対面のコミュニケーションは電子メモによる筆談。**

- ・退院後から通った食道発声教室に職場復帰後も通学。

(2011年11月～2014年3月、勤務日は私用外出扱い)

- ・**音量を補う小型マイクも教室で知って購入し、仕事での会議等で使用。**

#### ② 直近3月の人事異動

- ・**部下なし、人事部門のサポート的立場に。**



# 2 私のがん体験から

## (5) 声を取り戻す

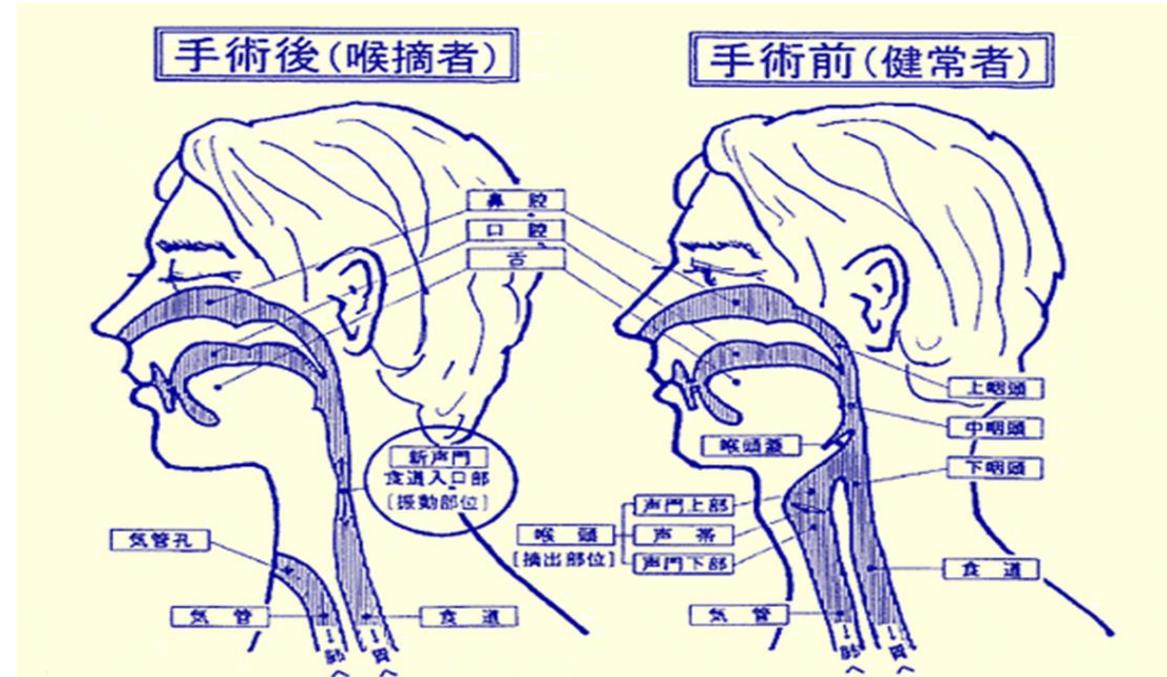
### ①手術後の喉の構造

### ②食道発声の原理

- 食道に取込んだ空気を逆流させ、食道入口の粘膜を震わせて声にする。
  - ⇒取り込める空気量に限りがあり、**音量・声調**は制約。
  - ⇒食道自体を再建した場合、手で押さえ、震えやすくする。

### ③通学概要

- 週3回（各1時間半）、クラス別に開催。
- 退院直後から通学開始し、仕事復帰後も通学。
- 訓練のステップ：**原音「あ」⇒「あめ」⇒「あたま」⇒「こんにちは」**



※公益社団法人銀鈴会のHPから



発声教室の様子

## 2 私のがん体験から



### (6) がん体験からの学び

#### ①闘病直後に感じたこと

- 1) 目の前のことに一所懸命に取り組むこと
- 2) 大切なものを心底から大切にすること

#### ②食道発声の習得を通して

- 1) やろうと思って積み重ねれば大抵のことは実現できること。
- 2) 広い意味で、**会社や社会にいつか恩返しをしたい。**

#### ③働くことの重要性

- 1) 仕事の支障はあったが、**仕事をしていたからこそ実感できた喜びがある。**
- 2) 切実なお金の問題以外にも、**人とのつながりを実感し、自分の存在価値を再確認できる深い喜びがある。**

⇒不便や不安はあるが、不運や不幸ではない。

未知の世界を知ったのは病気したからこそ。

⇒新しい人生をどう生きるか。

## 2 私のがん体験から



### (7) その後の社内での治療と仕事の両立支援施策の実践

- 2014～ 「いのちを伝える会」
  - ・関心のありそうな仲間へ声をかけ、自身の闘病体験や「人生の目的と使命」等を伝え、語り合う会を開催。通算600名参加。
  - ・自分の体験や思いは健康な会社の仲間にも何かの参考になるのではとの思いから。
- 2017 **「治療と仕事の両立支援ガイドブック」**の制作に当事者として参画。
- 2018 サッポロビール**「がんアライ宣言」**策定。

サッポロビールは、がんを経験した社員の思いを大切にし、働きやすい制度と対話により、会社の強さにつなげます。
- 2019 **がん経験者の社内コミュニティ「Can Stars」**発足
  - ・体験談の相互共有、社内の意識啓発・両立環境づくり、社外協働・発信を柱に活動。
- 2018-2021 民間表彰**「がんアライアワード」**で4年連続**「ゴールド」**受賞

## 2 私のがん体験から

---

### (8) 考慮すべき要因

#### ① **環境面で恵まれていたこと**

- 1) **サッポロビールの温かい企業風土**
- 2) 職位上、自分の裁量が大きかったこと
- 3) 人事部門において制度もわかっていたこと

#### ② 自分の現状と経緯を開示したこと

- ・「すれ違っても挨拶の言葉も出ないなら、お互いに気まずい思いもするだろう。」  
⇒いずれわかることを開き直って開示したことがよかった。

#### ③ **同じ境遇の仲間との出会い**

- ・食道発声教室は心穏やかになれる場所。同じ境遇の仲間の存在は心強さに。  
手術の痛みや生活に関するアドバイス、障害年金の情報も得る。

## 2 私のがん体験から



### (9) 考慮すべき要因を裏返せば・・・

- ・恵まれた環境になく、医療者からの「食道発声」(リハビリテーション)の示唆がなかったなら、大変なことになっていたかも。

- ・特に私の場合、コミュニケーション力など**職務遂行能力への直接の影響は大きかった。**

⇒がん自体の不安や混乱に加え、**生きること・働くことへの自信の大きな揺らぎや喪失も。**

- ・陥っていた可能性

- ①**リハビリテーションの機会や同じ境遇の仲間に出会えなかったかも。**

- ②**退職も考えたのでは。**

- ③**そもそも勤務先に言わず、支援や配慮も得られずにそのまま退職していたかも。**

⇒**医療者からの正しいリハビリ方法の示唆、精通した他機関・医療者につなげる重要性。**

⇒**医療者による就労継続や本人が勤務先に話をすることの後押しも。**

- ・医療者からは短期の診断・治療だけでなく、**中長期の見通しを、生きること働くことへの光も。**

### 3 がんリハビリテーションに携わる皆さまに伝えたいこと



#### (1) 患者の仕事のことに触れてほしい

- ・勤務先に言わずに一人で抱え込み、治療やリハビリに取り組む患者もいるのでは。
  - ・皆さまを含む医療者側から、少なくとも**仕事を即座にやめないことを働きかけ頂きたい。**
- ⇒患者は医療者に仕事の話をするなど思い及ばぬ中、**医療者が両立支援の起点に！**

#### (2) 他の医療者やピアサポートとの連携・協働の重要性

- ・患者との最大接点となる**主治医や看護師、相談支援部門等との情報提供・共有。**
- ・特に**ピアサポートの現場**は当事者しかわからない情報・心情に満ち溢れた重要な場。
- ・患者のリハビリテーションの方法・状況等は**常に最新のものに更新し**、情報共有を。

### 3 がんリハビリテーションに携わる皆さまに伝えたいこと

#### (3) リハビリテーションは、**患者にとって機能回復を超えた大きな意味がある**

- ・機能回復を手段として、その先の**生活や人生の再構築という大目的**がある。
  - ・機能回復の可否に関わらず、患者には後遺症や術後の新たな身体と一生つき合っていかなければならない場合もある。
  - ・リハビリテーションに取り組みながら、**患者の心には去来する様々な思い**もある。  
働くこと、暮らしのこと、これまでのこと、これからのこと、不安や一筋の光、等々。  
生死に直面したがんのリハビリなら尚更。
  - ・その中での気づきが、「**新たな自分らしさ**」の上で大きな力になることもあるはず。
- ⇒**患者である当事者の視点、当事者の生活や人生全体を見渡す視点をぜひ大切にして頂きたい。**

# 4 働くということ



## (1) 私自身ががんを経験して改めて感じたこと

- ①仕事の支障はあっても、**仕事をしていたからこそ実感できた喜び**がある。
- ②**働くことには、切実なお金の問題以外にも、人とのつながりを実感し、自分の存在価値を再確認できる深い喜び**がある。

⇒がんサバイバーが働くということは、「生と死」の不安に揺れる中で、**人とのつながりを実感し、自らの存在価値を再確認**すること。

## (2) がんリハビリテーションに携わる皆さまにとって

- ①がんリハビリテーションに携わる皆さまには、患者の生活や人生を支える大きな役割や誇りがあるはず。だからこそ皆さま自身、**働くことの意味合い**を実感しているのでは。
- ②それは、お金を稼ぐことを超えてのものであり、所属組織内の位置づけを超え、**一人のプロフェッショナルとして、人間としての使命感**に裏打ちされたものであってほしい。

## (3) 以上を踏まえて

- ・**仕事を持つがん患者にも働くこと、生きていくことの同様の意味合いがあることに思いを馳せ、患者の生活や人生全体を見渡したリハビリテーションへの適切な支援をお願いしたい。**