
<病院に行く前の準備>

- ・先輩に怒られ続けている。ずっと緊張しっぱなし。
- ・怒られると頭が真っ白になり、何も入ってこない。ミス、読み間違いが多い。ノーチェックでお客様のところに出荷するので不安。
- ・吃音があるので、電話が怖い（動悸、手が震える、手汗、脇汗）。
- ・電話が掛かってきたらとか、誰か来たらと思うと、仕事が手に付かない。他部署の人と話すのが怖い。
- ・仕事から帰っても、何もする気が起きない。
- ・食欲がない。吐き気、頭痛、肩こり。何もやる気が起きない状態。
- ・睡眠が浅い。
- ・泣く（職場、帰り道）
- ・人で逃げたいと思う。
- ・親からは笑わなくなったと言われた。

<相談員との面談>

基本的に相談員が質問して、それに答える形で進んでいった。

時間：約1時間

■聞かれたこと

今の健康状況

学歴・職歴

今のシステム課の構成

家族構成

家族で精神科にかかった人はいるか？

部活は何をしていたか？

<佐藤先生の診断>

私が不得意なこと。

- ①2つのことを同時にすることが困難
- ②急かされること（早くやりなさいと言われること）が弱い
- ③対人関係で怖さを感じやすい

1つのことをやると決めると、集中してやり遂げることができる。
自分が仕事をやろうとしているところに、「次これやってね」と言われると大変になる。
「まだですか」とか「まだ覚えられないの?」とかに弱い。
人に聞くタイミングもおじけづいて怖がってしまう。

今の職場だと、苦手な部分ばかりが目についてしまっている。
不得意な部分を克服するのは難しい。
不得意な部分を直すよりは、周りに分かってもらい、得意なことをやった方がいい。

これならできると言う仕事をした方がいい。（今の仕事を変えるのもいい。）
それで、自信が回復する。
作業中に何か言われたらどうしようというのは、
①2つのことを同時にすることが困難
が関わっている。
言われたことを忘れちゃうかもしれないとか、そういう怖さがある。

対人関係の怖さで、何言われるか分からないという恐怖がある。

病名は適応障害で、状態は不安状態である。

不得意なところを要求され続けるときに、適用障害になってしまう。

5/8～6/7まで休職の診断書を出す。

次の診断は2週間後の5/29である。

気持ちがどうなっているかを確認する。

その時に、会社を辞めるかをもう一度考える。