

日付：2020/05/29

<病院に行く前の準備>

■どうですか。

日常生活では落ち着いてきました。

眠りは浅い。

寝つきはいいけど、朝4時ごろから目が覚めて、そこから1時間おきぐらいに目が覚める。

最終的に6:30ごろに起きる

昼寝は2時間ぐらいする。

朝は仕事に言っていた時と同じ時間に起きてしまいます。

食欲は完全に復活したわけではないが、2週間前よりだいぶ食べられるようになった。

たまに、下痢になる（週に2回ぐらい）。

■仕事はどうしたいか？

辞めたい。

■どうして辞めたいの？

SEだと、どうしてもお客さんと話して、どういう機能が欲しいとか、納期はいつまでとかの交渉をしないといけない。

そういうのが、不得意で、自分でできるイメージがつかない。

また、今のシステム課は3人しかいなく、一人が複数の仕事を掛け持ちでやるのは当たり前。

そういうのが不安でたまらないので、できる気がしない。

■これからどうしたい

仕事を辞めたいということを会社に言う。。

■休職期間は延ばすか、それともこれで辞めるか。

可能なら延ばしてもらいたい。

そして、退職の交渉も一緒にしていきたい。

相手は、私が復職することを前提に話が進んでいるような気がする。

■話しておきたいこと

産業医の診断を薦められた。復職しやすい環境を整えることができるかも。

産業医は守秘義務があるらしく、秘密は守るとのこと。

会社としては、もう一度戻ってくることを期待しているみたい。

傷病手当申請で提出する紙に医師のサインも必要なところもあるらしい。

人事総務課から話があるはずだが、まだ書類もきていない。

■不安に感じることは

会社を辞めたいので、それを言い出さないといけないこと。

それについて、上司とか主任、課長、部長とかと話さないといけないのかと思うと不安。

辞めるにしても、一度は職場に行って、お詫びをしないといけないので、何言われるか不安。

<佐藤先生の診断>

■どうでしたか。

日常生活では落ち着いてきました。

眠りは浅い。

寝つきはいいけど、朝4時ごろから目が覚めて、そこから1時間おきぐらいに目が覚める。
最終的に6:30ごろに起きる
昼寝は2時間ぐらいする。

■目が覚めてしまうのは、何が原因だと思いますか
会社の不安。

■辞めたい気持ちは？

99%辞めたい。

労働者には辞める権利があるので、辞めたいと言うのにそんなに怖がらなくていい。
休職期間中に辞めたいは言っている。

■辞めた後の不安について

違った職種を試してみた。

他の職種を試した方が、後々後悔がないと思う。

■親の意見はどうか？

私の判断でいいよとは言ってくれているが、もっと頑張ってもらいたいというのを感じる。
会社も試用期間なのに休職を認めてくれているので、私を評価している。
だから、戻ってもいいんじゃないかというニュアンスを親から感じる

■それに対して、どう思う？

やっぱり、仕事が自分と合わない。

どんなに会社が認めてくれたり評価してくれたりしても、
仕事自体が合わないので辛い未来しか見えない。

■会社への説明の例

試用期間であるにも関わらず休みを取らせてもらって感謝をしているのですが、
この仕事自体が自分に合っていない、うまくやっていく自信がなく、
今後辛い未来しか見えないので、退職をさせて頂ければ助かります。

■3つの不得意なことがない仕事ってあるの？

②急かされることに弱い

1日単位で仕事を任される現場だとやりやすいかも。

横に上司がいて、しょっちゅう進捗を聞いてくる状態はきつい。

なので、1日おきに進捗を判断する現場なら、急かされる感じはしない。

③対人関係の不安が強い

相手との相性がある。

どちらかである

1.少人数で社長と上司だけみたいところで、相性が合えばいい。

上司が私の3つの苦手を把握して、どう仕事を振れば効率がいいかを分かってくれる人
柔軟性のある上司に出会えばいい。

2.社員がたくさんいて、自分自身が機械の一部として仕事するような職場。

そこなら、対人関係で悩む必要はない。

①2つのことを同時にできない

これは、自分でも工夫して、うまくやりくりしていくことが必要。

苦手だけど、2つまでの作業ならなんとかできるとか。3つ目が来ると無理だけど...

これは、チャレンジにより進捗が期待できる。

2つ同時にする能力が全くないわけではない。

でも、2つ同時にすることを、たくさん求められる仕事は苦しい。

■いくつかの仕事を体験してみるのはやってほしい

苦手なことがある人は、得意なこともある。

やったことがないことを挑戦すると、自分のプラス面が見えてくる。

アルバイトやパートでもちょこちょこっとやってみて、自分のやれることを再発見する。

■対人関係の悩みは歳を取れば減ってくるもの

否が応でも経験を積むので、だんだん恐怖感は減ってくるはず。

■自分は何もできない人間だと追い込まない。

自分のできる部分を認めながら生きていく。

■次の診断までにやること

仕事を辞めたいという自分の意思を親に伝える。

会社に退職したい意思を伝える。

■次の診察

1週間後の6/5

その時に、会社の辞める進捗状況などを聞く。