
<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。

ぐっすりと眠れるようになりました（11時～6時半）。

昼寝は1時間ぐらいしている。

食欲も完全に復活したわけではないが、食べられるようになった。

■退職することに親を説得できましたか？

退職することに認めてくれました。

「仕事が自分に合わなくて辛い」ことを説明して、最終的には、私の判断でいいと言ってくれました。

■退職の話の経過はどうですか？

6/7に退職することになりました。

6/1に上司に退職したい意思を伝えた。

そしたら、「残念だけど仕方ないね」という感じで、すんなりと受け入れてくれた。

事務の方から、「最短だと休職期間が終わる6/7に退職することもできますし、

残っている有休を使ってから退職することもできますがどうしますか？」と聞かれて、

なるべく早くストレスから離れたかったので、最短の6/7に退職しますということになった。

■今日の予定

今日の午後、会社に行って、自分のデスクに置いてある私物を取りに行くのと、

迷惑をかけてしまったので、お詫びの一言を言う。

退職届などの書類一式を事務に提出して、会社との関係を切る予定です。

■これからどうする？

焦らずに、転職活動をしていきたいと考えています。

お金がなくて、すぐに生活に困ることは無いので、ゆっくりやっていきたいです。

いちよう、もうハローワークに行って、工場とかのライン作業の求人一覧を出してもらったりして、

どこか良いところはないかなーとか探してます。

■仕事について

私が大丈夫だなと思えば、仕事は初めてしまっても大丈夫ですかね。

医者から、まだやってはダメだとかはないですか？

■転職時に前職を適応障害で辞めたことを言うべきか？

絶対に、前職は何で辞めたのか聞かれる。

先輩が厳しかったのと、仕事自体合っていないくて、体調を崩してしまい、適応障害と診断されて辞めました。

これを伝えた上で採用された方が、無理させるとダメなんだと分かってくれますし、

通院するのも1カ月に1回金曜の午前中だけ休ませてくださいとかも言いやすい。

けど、伝えたら、採用されないかもしれないし、、、

伝える人と伝えない人のどういう人が多いのか

■傷病手当申請を書いてもらう

<佐藤先生の診断>

■親には退職したいと話せたか？

話なして、説得できました。

■退職の話は職場にしましたか。

6/7に退職することになりました。

6/1に上司に退職したい意思を伝えた。

そしたら、「残念だけど仕方ないね」という感じで、すんなりと受け入れてくれた。

事務の方から、「最短だと休職期間が終わる6/7に退職することもできますし、

残っている有休を使ってから退職することもできますがどうしますか？」と聞かれて、

なるべく早くストレスから離れたかったので、最短の6/7に退職しますということになった。

■転職時の面接で適応障害のことを話すべきか

言う人と言わない人、両方いる。

それはどちらでもよい。

仕事を早く見つけたい人は言わない人が多い。言わない方が受け皿が多くなる。

配慮してくれる職場を見つけない人は、言う人が多い。

言って就職した方が、長続きする。

説明の仕方として、ネガティブな面ばかりを強調しない。

プラスな面も合わせて言うようにする。

例えば、「一つの作業をしている時に、これもお願いとかいわれると混乱してしまって、

今やっていることもうまくいなくなるような苦手なところもあるのですが、

長時間同じ作業していても絶対に手は抜きません。

慌てちゃってミスしやすいですが、時間をくれれば、丁寧にやります。」

■定期的な診察はこれで終わり

次の診断日は特に決めていない。

もし不安が続くようであれば、自分の判断で来ていい。

また、新しい会社で緊張や不安が出てしまい、薬で和らげたいというときは来ていい。