

真面目なサラリーマンSさんがウツぬけするまで その1

真面目が取り柄のSさん

営業職のSさんは、真面目で責任感が強く、仕事をきちんとこなすため周囲の信頼がとても厚いサラリーマンです。しかし、会社自体の経営が悪く、売り上げが上がらないうえ、人員削減で仕事量が増えて仕事がキツくなってきています。しかも、働き方改革で残業ができず、自宅に持ち帰る仕事の量も増えました。家に帰っても食事をきちんと取る暇もなく、残務整理をするも追いつかず、ついつい夜遅くまで仕事をしてしまっている状況…。

育ち盛りの子どもがいて教育費もかかりますし、家のローンだってあります。いずれは親の介護のことも気になるため、それなりの貯金も必要だと感じています。そのため、今の仕事を一生懸命こなして頑張るしかありません。

ちょっとしたミスがきっかけで…

そんなことを考えながら仕事をしていてある日、ミスを起こしてお客さんから強くクレームを言われたのです。寝不足が原因で少しボーッとしていたため、頼ま

しまいました。自分ではきちんと謝罪すれば大丈夫だと思ていましたが、お客さんの気持ちが悪く、それからというものの、急に胸が締め付けられるような不安に襲われ、会社に行こうとすると心臓がドキドキするように。車に乗っていると涙も涙もなく溢れてきます。どうしたらいいのかわかりません。仕事を休むことも考えますが、経済面を考えるとそれも踏ん切りがつかないようです。ますます追い詰められた感覚になり、坂を駆け落ちるように気分がどんどん減入り始めました。

時間が経っても改善しない

気のせいだと言いつつも、時間が経てばまたいつものように仕事ができるはずだと希望を持って毎日過ごしますが、夜寝ようとするとお客さんの顔が頭に浮かび、また同じようなミスをするのではないかとグルグルと考え始めます。焦れば焦るほど眠りにつけず、気がつく朝を迎えている日も増えてきています。さらなる睡眠不足が追い打ちをかけ、意欲集中力も低下してきました。会

社に行っても、自分が何をしなければいけないのかわかりません。あれだけ周囲からの信頼が厚かったSさんですが、上司から怒られることも増えました。周囲もSさんの変化に気づき始めましたが、どう声をかけていいのかわかりません。時間が経つにつれて、状況は悪くなる一方です…。

どうしたらいいのでしょうか

Sさんは仕事のちょっとしたミスがきっかけでうつ状態を発症させたようですね。これにはSさんが真面目だったという性格も関係しているようです。Sさんは、この辛い状況をどのように乗り切っていたのでしょうか。今回はSさんがウツぬけするまでの過程をお話したいと思います。



いぬお病院
大尾明文先生

北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市堂方町110 URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市曹方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

