

2018年 9月～12月

9月1日（土）

自分の気持ちとして精神的に相当酷い状態だと思う。他人や、増して家族と上手く関係を
とる事自体も難しい。全く気ままに他人の話を聞かない状態だろう。言いたい事だけは根
深くありそうだが、自分を取り巻く全ての悪い状態は自分が原因していると考えてしま
う。ある種、被害妄想のかたまりである。人様と美味しい関係を保てる訳がない。そうして
自分を責めて行く。参った。上手い発想法は無いものか。何とか解決したいと思うが、し
ようが無い。淡々と過ぎる様に過ごすしか無いだろう。今までもそんな風にして来たとは
思う。

ホント、通常の世界生活をどの様に行っていけばいいだろう。生活態度をどうすべきかが
疑問である。まともな話や態度すらも自分にとって普通に来るのか不安に思えて来た。
やはり身近に居る人にとっては、職場の従業員等、特に違和感、不自然さを与えるものな
のだろう。ま、それだけ普通じゃないという事だろうが、であるなら自分から無理に一緒
に仕事、作業をする事なく、距離を置く努力はすべきだと思う。なるべく今までと同様に
近い仕事をして行く努力は欠かせないだろうが、職場環境、従業員に迷惑負担を掛けない
努力こそ行うべきだろう。つまり距離感こそ確保すべきであろう。とにかく安易に辞める
事は出来ない。であるならその為の妥協点こそ見い出すべきである。

9月14日（金）

営業的に結果が出ない辛さを今さら感じている。同時に必要性の無い、存在感の薄さも辛
さとして感じている。他人、周りにはそこまで考えもしないだろうが、必要性、特に仕事や
業務を有効にこなす上での有難味は存在感としての価値は大きいはずだ。そうした必要性
は全くと言っていい程、無いに等しいだろう。こうした感触は、そうした中で一緒に存在
する事すらも苦痛になってしまう。つまり仕事もそうであるが、社会との付き合いも苦痛
を感じる事になってしまう。つまり存在する事の意味合いとか、やる気、モチベーション
が無くなる事になる。面倒な話だ。

9月17日（月）

今さらであるが、ここに来て精神的な不安定さが目立つ様になる。自分の不必要性、とい
うと若干ニュアンスが違って来るかもしれないが、人様と、他人様と一緒に存在する、
活動する事が本当に必要であろうかと、疑ってかかってしまう気持ちの現れである。誰で
も自分事で一杯一杯のはずであるが、特に自分が他人様から頼られて見られたいという欲
望の現れであろうと思われる。特にそうした欲が強いために、それが見えないと不要だと
決めつける、二者択一に捉えてしまうのだろう。つまり不要と見られている被害妄想の現
れであろうか。何れにせよ、面倒な精神状態である事は間違いない。頑張って打破して行
こうというモチベーション、意欲、気合のようなものが、欠乏しているのだと思う。社会
的な責任感とか、立場としての役割とか、残念ながら、誰も期待しないだろうが、そうし
た社会的存在感を抱えてみろと想像するだけで末恐ろしくなってしまう。つまり社会性を
持った人間のあり方として、何とも恐ろしくなってしまう。そういう精神状態である。何
とも面倒だ。

9月26日（水）

最近特に気持ちの問題として家族内でのイザコザがあるようだ。自分が一方的に巻き起し、
改善能力が無いだけなのであるが、ここに来て仕事の経過も芳しく無い。つまり良い
事があまり無い。自分で自分を辛くしているだけなのであるが、そうした愚痴不満
の連続である。やはり仕事として結果が出ないと、辛いものだ。自分にとってのいわ
ゆるモチベーションにならない。良かったのだろうか、という疑問で終わってしまう。や
はり今までと同じ程度の結果を稼げないと、昨年以前の状態にも改善したとの実証にはな
らないし、慰めにもならない。いかに現実には厳しいというだけのことでもあるが、
基本的に仕事関係者、同業者として悪意のある人は居ないか、少ないはずであるが、仕事
を共にこなす事の大前提は成長であるので、互いに少しでも進歩する事は期待されるはず
である。しかし、そこに進捗のかけらも無ければ、互いに関係性が崩れてくるはずであ
る。それが現実の厳しさでもある。普通に生活しているだけでは、関係性が成り立たなく
なってしまう。

9月30日（日）

今日は昨日から台風の上陸に伴い天気がすこぶる悪条件の中で、これも恒例の防災訓練が町内会で行われる。午後から飲み会となるが、昨晚に続けてのお酒を交えた会合も結構応えるものである事を痛感する。これって自分ならではの立ち直りの難しさなのか、こうした負担も本当に自分としてはコタエテ(応えて)いるのか、よく分からなくなって来ている。昨年までは同等の会合をこなして来たと思うが、やはり昨年事故以来に厳しさ、辛さを自分では感じているのかも若干分からなくなって来ている様だ。お恥ずかしい話、人様の家庭環境を羨ましく思え、正確に言うと、自分の環境に恥かしさ、劣等意識を感じていると思える。それが自分の自信の無さ、恥かしさ、引け目を感じる理由なのかと思う。

10月15日（月）

愚痴や文句の連続でこうして書き込む事自体が不健全である事は自覚できるところ。何が不満、不平かと言うと、若干の書き込み記憶がよみがえりそうであるが、それはお互いに無視続ける事である。認め合わないどころか、関係性を持ちたく無いという意思表示。つまりお互いに居ないものだと思っただけで欲しい。存在感を無しにしようという意志表示である。関係性としてとても悲しい事であるが、ある種、最悪の悲しい関係と云えるだろう。気が付いたら会社でも自宅でもまさにひと事ではなく、深刻に自分問題である事がハッと気が付いた。悲しいかな関係性が鬱陶しいという事であろうか。話したく無い、関わりたく無い、連携を取りたく無い、一緒に何かをやり遂げたく無い、同じ空間に居たく無い、

自分にとって、現在の深刻な問題はこうした人間関係づくりに大きな問題点がある事だ。つまり、身近な関係性から始まってどうもシクシク行かないという問題点である。近い遠いに関わらず、関係性づくりに大きなハードルを感じてしまう事だ。

11月5日（月）

読みたい興味深い本はいろいろあるが、時間的にも精神的にも落ち着いて取り掛かる事が難しい。何も事故の影響とは言いたく無いが、精神的なダメージとしての追い込まれ感を感じる。先日も千葉リハビリに言ってみたが、自分が高次脳機能障害と言う事は、ズバリ言語障害という課題認識、解決に本腰を入れるべきかも知れないとは、改めて感じる。一昨日、昨日と町内会関係の餅つきに参加したが、様々な付き合い関係の中で、自分の障害課題について若干説明した所もあった。これってとても大切な事だなあ」と改めて感じる。話す事で当たり前であるが自分の中でも整理する事が出来る。さらに深掘りして行くべきだろう。

11月7日（水）

被害妄想として、精神疾患との闘いである。会社に居る時でも頻繁に感じる事は自分の足らなさ、能力不足、結果の悪さを自分の責任として、当然だろうが、悪く感じてしまう。役にも立たずに申し訳ありませんね、という責任感等々を必要以上に感じてしまう。これこそが後遺症の現れだと思う。で、これがストレスの原因にもなる。ま、諦めてやり繰りして行くしかないだろうが、誰に良い悪いでは無いだろうと思うが、人と居ることに辛さを感じてしまう。失礼な言い方をすると鬱陶しさを感じてしまう。とは言え一人では何もできない事は分かっているつもり。

11月22日（木）

昨日、千葉のリハビリセンター診察に行く。診察という名目ではあっても、どちらかと言うとご苦労さんな事に1時間以上に渡っての話だけに終始した。で、どういう結果かと言うと、焦らずに時間をかけて休みを取りつつ回復して行くしかないという事。ま、そう言う事で納得、理解するしか無い。現実問題の解決には期待をかけるなと言う一言に尽きる訳だ。焦りたくは無いが、現実問題の落込み原因を分析して見ると、自分の落込みがほとんど影響している現状から焦るなという一言事態が自分にとって、何ら説得力が無い。そうした中でも誰からも相手にされず疎ましく思われ、見下されて馬鹿にされる現状を考えると、存在自体が苦痛に思えて来る。1年前にも感じた事であるが、相手にされない事、見下せられる事、忘れ去られる事、そうした苦痛を改めて感じる様になった。これが病気の表れであるなら、止めにしたいとも思える様になった。自分や人に対して怒りを覚

2018年9月～12月（退院後）.txt

える事もある。そう言う事自体がホトホト無駄な行為であると思える。不可能ではあっても存在自体を断ち切りたい思いだ。

11月24日(土)

普通になるべく今まで通りに行っている様でも、なかなか営業結果がままならない。これも現実として辛い事だ。ズバリ出来ることなら終わらせて欲しいくらい。もう良いよという事で、そうした現状、現場から離れられるならそれに越した事はない。

11月27日(火)

営業結果数字の事で深刻な内容になって来てると思う。数時間、観光協会の事で空港にキャンペーン活動に出向いたが、営業数字の事で真剣に悩み始めると、ボランティア云々を言える立場にない事がヒシヒシと感じるところ。分析すればする程、深刻さも感じる様になる。現状の落ち込みを直視すべきである。まずは現状を正しく認識すべきと思う。出来る事、可能な事を粛々とこなして行くしか無いが、何が出来ないのか、出来る範囲はどこまでなのかを正しく認識し対処すべきであろう。で、なるべくボランティアを削除すべきであろう。何故なら、従来稼ぎが整わないからである。まずは足元が整わないうちにボランティアは不可能である。今さら、自分を不幸の典型だとか、悲惨さを絵に描いたようとか思いたく無いが、そうしたイメージが出来上がってしまう事の悲しさである。プラス志向を出来ない自分が情けない。どこか脳天気だ、明るい気分づくりをしたいものだ。しかるに結果が伴わない現状にそれを求めるのは無理というものであろうか。

11月28日(水)

自分の営業数字がままならない、動きが全く無い、沈黙している事に焦る位のストレスを感じる事が実感している。そういう事でどうすべきか深刻に悩んでしまう。今後のあり方も方向修正すべきかと考えてしまう。やはり世の中甘く無い、仕事で結果を出すとはどういう事か、厳しさをヒシヒシと感じてしまう。

11月29日(木)

空港近くの聖マリア記念病院にて診察。単純に自分の不足分を役割分担で出来る人をお願いするしかない。他人に助けてもらうしかない。精神的な焦りが原因である。自分で自分を追い込んでいるだけ。特に安定剤程度しか対処しようが無い。当たり前な話だろうが、何故か泣けて来た。

11月30日(金)

今月の最終日、営業の結果は予想通りはかばかしく無い。困った事だ。現実には当然だけど思っている程、甘くは無い。気持ちは落ち込むばかり。分かっている事であるが、営業結果がそれなりに上向いてくると多少気持ち的にモヤモヤあっても、結構振り切れるものである。逆は厳しい。気持ちよく休みたい気持ちにもなれない。そうか、思うに自分は孤独感を感じているのだと思う。被害妄想であろうが、自分は誰からも理解されずに、興味を持たれないだろうという勝手な独りよがりの判断ではある。被害妄想である。

12月5日(水)

昨日はOB会の忘年会。無事何とかだったが、今日は営業会議。これは辛かった。自分の営業結果が散々な為、打ち合わせる内容がとても曖昧漠然としていて、結局自分の不甲斐なさ、悪者退治が根本問題となった。様な感じ。自分としてはそれが病気なんだろうが、ホトホト気力が減退して午後から約束仕事をお願いして退社する事にした。で、今後どうしようである。率直に言って仕事から抜けたいところ。とは言えそれでは余りに周りに迷惑がかかる。何れにせよ自らの営業結果は相当今年も見込みが立たないどころか、下まわる予想を立てるのも怖いくらい。先ずこの現実問題としての最悪シナリオを想定しなくてはならない。で、そこから何を覚悟しなくてはならないかである。仕事を終息して行く方法も想定して行かなくてはならない。夢物語の予測は逆に罪作りであろう。早急に今後の想定できる範囲で計画づくりに取り掛からなくてはならない。最低限の仕事をやっている話である。これは相当にシンドイ話である。家内と最低限話したつもりであるが、なるべく会社で同僚と直接顔を合わせない方法を行う事。その為、無駄の無い程度に自宅を活用

する事。

12月6日(木)

仕事の事、会社での事、考えなくても良いのかも知れないが、考えると深刻である。自分としては更に一体感を感じられない。課題解決の為に一丸となって何に取り組んで、何を指すべきなのか、具体的な一歩が見えて来ない。売り上げを上げて収益をねん出する事は誰でも分かっている筈だ。では、現状の売り上げ増進の為に、昨年、先月と比較して何を改善して行くべきなのだろうか？そうした具体的な改善策が見えて来ない。そうした意味合いで今月、今年はまだ諦めるべきかも知れない。でもそうした反省、改善点から来年は何処から修正して行くべきなのか。という話や話題も出て来ないのは深い所で深刻なのではないだろうか。解決策は早々簡単に出てくる訳がないかと思う。だからこそ、問題感覚は常に意識を掘り下げる努力が出来ないと取り返しが付かないのではと思える。単純に今年の反省も来年への課題も議論も関心も無いでは喧嘩にもならない訳だ。

12月12日(水)

数日前からボランティア断念の願いに入った。1つの課題問題点は不忍会の課題提出である。と言うのは課題を作成すること自体が困難であるからだ。これって理由になるだろうかであり、またその困難さを説明する事も大層シンドイ。しばし時間をかけてこれの対応をした。数日前から何だかんだ時間がかかった事になる。今更だけど、考えてみれば段々腹が立って来る。そんなに時間と手間をかけなくてはならないものそれって？何か勘違いしてないそれって、とってしまう。

12月18日(火)

飲み会が9日以降であろうか、断念をしている現状、飲みたいという事ではなく、人様とのこうした関わりが億劫になるのではという不安がわいてくる。気にする必要は無いのではと思いたいが、いずれ予定されている飲み会等が気になるところ。何をしなくてはならないかを考えると憂鬱になって来る。気持ちのあり方は全く勝手なものだ。身勝手なもの。仕方ないと開き直るしか無い。

12月21日(金)

今年も残すところ10日となった。焦ったところで数字の穴埋めは出来ない。とは言え単純に諦めるのではなく、後何が出来るかを試みるしか無い。ここに来て自分から言い出した事ではあるが、人様との関わりが希薄になりつつある。自分が望んだ事ではあるが、人様からの連絡も絶える事はある種、寂しいものだ。

12月23日(日)

営業数字は本当残酷でシビアなものだ。昨年実績の半分も行かないのはどうしてだろうと今さら真剣に悩んでしまう。それなりに仕事はしているつもりであるが、結果が半分も応えてくれない。それだけ現実には厳しい物だという事であるが、それだけ今まで真剣にやり続けてきただけなのであるだろうが、であるならどうして今年は半分も結果を残せないだろうか？20年近くコンスタントに続けられて事が途絶えてしまうのは、深刻であろう。いずれ取り返せると期待したいわけであるが、その兆しはほとんどと言って良いくらい見込めない事が深刻である。

今さらであるが、様々に社会人としてお付き合いをこなして行かなくてはならない事は承知しているつもりである。とは言え、自分の現状は社会人として足腰を支える基盤が大変に心もとなくもあり、生活の基盤が成り立つかが厳しい現状にある。最低限のお付き合いは当然必要であろうが、それ以前に生活の基盤が成り立っていないとこれは不幸以外の何物でもない。故にお付き合いは決してないがしろにするものではないにしても、代わってもらえるなら家族の、ほぼ全ては家内になるが、取り敢えずお願いして、少しでも生活の基盤を支える努力を優先すべきであろう。だからと言って取り戻せる訳では無いはずであるが、少なくともそれを差し置いてお付き合いを優先する方が一般論として筋違いであろうと思える。当面は来月の中旬まではお付き合いを取り敢えず棚上げさせてもらって、生活を支える仕事に専念すべきであろう。

12月31日(月)

2018年9月～12月（退院後）.txt

ついに年の最後の日、大晦日となった。通常だと翌日元旦は観光協会の担当イベントがあり、それなりに緊張して何も考えずとにかく早く寝て早く起きる事を優先的に考えて来たという記憶が残っている。で、今回は何度も書くが担当をお休みさせてもらった為に、そうした緊張からは解放されている。で、良いのかという後ろめたさを感じるどころ。でもこれは、仕方がないと、自分に言い聞かせてもいる。ま、それ以上に足下の生活、仕事を懸命に成り立たせなくては元も子もない。で、仕事関係は取り戻しているのかと言うと、非常に厳しい現実である。ま、そうした厳しさを直視しながら、方法は様々という事で、集中力を高める意味でも、効率的に休ませる事に集中させるべきかと思う。やはり欲はかかずに、足下に絞り込んで結果を重視して行くしかない。年末年始の休みはとに角、今後の結果重視を優先課題として、効率良く休みを取っていきたいと思う。