

2019年 8月～10月

8月4日(日)

この10日の間にあった事として、色々あった様だが、1つには祭があった。下座設営という事で、一応の役割分担があった。で、長い3日間であった。決して忙しい期間ではないが、拘束時間は異様に長かった。基本的に拘束は祭だけではなく全てがそうではあるが。とに角無事に終わって良かったの一言。  
同じおつき合いとして、JCOB会の納涼会があった。こちらは基本的に飲み会であるが、基本的にお酒は嫌いではないが、やはりお付き合いは苦手である。日に日にそうしたら感覚は大きくなる様だ。

8月12日(月)

やる気が無いが口癖になりつつある。やる気が無いんだったら、無理やり用事作ってやってみるしかないんじゃない、とは家内のセリフ。まさにその通りだ。

27(火)、28(水)と2日間、家内と伊香保、草津に出かける。ノンビリ楽しめたと思う。

読書記録はそれなりに残しているが、実際の活動記録は全くお座なりになってしまった。記録する程の事は特には無いが、先週の日、月(8、9日)に台風直撃だった。千葉県、台風上陸、通過という事で、地震に近い位の災害である事は間違いない無事であろうが、そうした大々的な報道が無い事に問題有りなのではないかとは個人的な感想である。未だに停電、その後の復旧は未解決である事に大きさを感じるどころ。  
仕事関係は記録すべきは何も無いが、先週から支社での研修に参加した。それなりに気は重い、必要性は今の自分には特に感じるどころ。仕事以外はいつも通り気力との戦いで毎日何をすべきかで悩ましいところ。

9月26日(木)

千葉リハビリ診療の準備としてひと月を振り返ると、以下の通り

- 1、空対協、役割交代についての御礼挨拶について、会合、お付き合い等、辛さについて感想。
- 2、営業研修の参加について、面談の導入、ステップづくりの不味さを実感。
- 3、家内との夏休み旅行について、大したイザコザが無くノンビリ楽しめた感想。
- 4、台風直撃報道について、直近の現場報道の不足感への感想。
- 5、記録、雑感の記録について、リハビリ手段の必要性を痛感。

1時間の面談で思う事であるが、上記の内容を少し説明したが、現状と今後の対策について何かヒントでもコメントは欲しかったと思う。自分としては第三者、特に専門家が見て何を感じ、提案的な改善点こそを求めるところである。今後はこちらからそういう方向性を提案すべきと感じる。自分としては慢性的な気力減退こそが深刻な問題点である。これを乗り越える為は何をすべきかという改善リハビリこそを求めているところ。最初に自分からそうした問題と要望を投げかけるべきと考える。

9月28日(土)

会社で仕事しているとシンドくなる時がたまに起きる。どういう時に起きるかという話がうまくかみ合わない時、お客様との保全対応として、自分との関係性が蔑ろにされた時。特に後者については、自分としては精神的に応え、ダメージを抱えてしまう。要するに過去に自分とお客様との関係性が有って無かったという、踏みにじられた感をこちらとしては抱えてしまうわけだ。今までのお客様との関係性が突然に担当者が変わっている事。関係性が会社として切れてしまっている事。何度も云う様に、結果には何も意見が出来ない事は分かり切っているけれど、であるなら事前にそうした経過、経緯だけでも一言伝えてもらえれば、覚悟ができるものだ。その事が結果は同じで、何ら変わらないとしても、突然に自分から何かのキッカケで初めて知るというのは、何ともやるせなく、精神的なやり処がなくなってしまう感じである。  
そもそもそうした動機で気持ちが萎えたり、ダメージを受ける事自体が子供じみた、いわゆる大人気ない話であろうか。もともと大人気ない人間であるので、仕方が無い事ではあるが、自分としてはこうした感情を少しでもPRしていかないと自分の存在価値がますます

2019年8月～10月（退院後）.txt

す無くなって良くのではと思える。

もう少し頑張ってみて、上記内容は当然逆も然りであろう。つまり、自分では気がつかない事で、他人を相当に傷つけ、ダメージを与える事も大いに有り得るであろう。全く同じ事を、それ以上の事を自分が同僚に対して行っているであろう。ある種、これはやって、やられたの関係かも知れない。

9月29日(日)

やる気が無いが気持ちの面で口癖になっているのは困った事だ。事実だから仕方が無いだろうが、普通これって単に気合が無いだけだろう、年寄、怠癖ってやつだと思われるだけだろうけど、病気としての事実だけに厄介である。人に言っても何の説明にならない辛さ。みんなやる気が無いんだよ。言い訳するな。の一言で片付けられるだけである。という事で1日家に居ても読書も大して先に進まない。困った事だ。

10月2日(水)

酒を飲まない日を意識する事。飲まないで居る日の精神状態が苦痛で有ってはいけない。むしろ心地良くなくてはならない。そうで有る様、努力すべきだ。それを意識しよう。つまり、心地良く過ごせる方法を模索、検討しよう。

10月3日(木)

家内とイザコザ。結果、体調不良。そういう気持の波は気を付けるべきかとは思ふ。さらに無気力、脱力。人生辞めたくなる、つまり死んでしまいたいという感覚。

10月5日(土)

心地良く過ごせる方法を模索検討と書いたが、家で一人読書をする時間がほぼ自分の時間を占めるようになった。それが自分にとっては心地良い時間の一つになりつつあるし、それが全てであるかも知れない。家内とも少し話したが、以前の様な世間様とのお付き合いは極力手を引かせてもらっているが、その事で自分にとって後ろめたさも無いわけでは無い。仕方がない、それなりに言い訳を通しては理屈であるが、気持ちの面でそうしたモヤモヤが出来てしまう。そもそもそうしたお付き合いと、心地良く過ごす事とは関連性が無い事とは思ふが、それって自分にとって何かの未練なのだろうか。つまり、お付き合いを続ける事で心地良さはより範囲が広がる、より充実するのではという期待感なのだろうか。

家内にさりげなく言ったが、自分は足を骨折した人間が100メートルを一生懸命走っている様なものだ。だから結果は何も生み出していないが、朝から夕方まで相当長い時間仕事をしている様だけど、そういう障害者を想像してもらえれば、涙ぐましい努力だけはしている事を賞賛して欲しい。だから仕事以外で更に何かやろうとすると、とてもシンドさを感じるし、やり終わると、とてつもない疲労感を感じるのも事実。

10月7日(月)

今日も家内と話し、議論をする事になる。家内と喧嘩になる要因。自分は人の話を聞かない。参考にしない。病院に行っても何も変わらないでしょう。他人を認めない事。一緒に居ると気が休まらない。自分中心主義。とにかくお互いに一人で居る時間、空間を有効に使わないと不健康となる。なかなか話が噛み合わない無駄をお互いに感じてしまうが、特に自分には他人に対する思いやり、気遣いが足りないとの事。

同僚は皆、自分や家族の病気の事、その他諸々で一杯の筈で、人への気遣いなど出来る状況ではない。と言うことはそれぞれがてんでバラバラに自分の事で一杯の筈である。であるから、あまり同僚と接触しないでこなした方が上手くいくだろうというのが自分の考えでそうしているつもり。だから無駄に接触するとギスギス、トラブルの原因となる。

10月9日(水)

秋らしい陽気の清々しい朝である事は間違いない。気持ちの面ではどうか、いわゆる微妙である。昨日はそういう事で千葉リハビリに行く。1時間の面談であるが、やはり疲労感を感じるところ。とは言え無駄な徒労感ではなく、精一杯頑張ったという充実感であろうと思う。やはり自分の様に、月一くらいで3人の先生に面談で来ている患者は相当稀であるのが実態の様だ。通えばどこが治るという段階は既に終了しているので、あくまで患者の方で少しでも事故前に近づきたいという、何か自分に出来る努力はあるのかという可能

2019年8月～10月（退院後）.txt

性、希望だけであるので相当稀な方であろう。状況的には現実対応という事で、戻す努力を個々の状況で行なっているに過ぎないという事実であろう。家内から指摘された事であるが、ここの所は自分問題の本質部分だと思う。誰から強要されたものではなく、自分の希望、要望に過ぎない。何をやっても、やらなくても本人の自由である。自分は他にやる事が見出せないから病院に通っているだけである。目的は少しでも事故前に近づきたい、その為は何をすべきかだけである。今までと同じ様なお付き合い、日常生活を続ける事が回復の最短距離であろうと一年前はそれを信じ、思い込んでやって来たつもり。でもそれは無理であった。自分に相当な負荷を与えたものである。そこで精々一部の仕事に集中させ、限られたお付き合いに絞り込ませてもらったつもり。お付き合いも悪くないとして、お付き合いよりは病院通いの方が効率良いと思いますよ、とは以前に病院で相談した事。これが家内との話の結果である。指摘された一つに自分の様な性格はこの病気で更に細かな事にこだわり、集中させる傾向が出る可能性、危険性がある事は予想されるとの事。これは確かにそうかと思える。良い悪いでは無く、常に重箱の隅を見繕っている感覚は常にあるだろうし、被害妄想的に他人の目が気になって仕方が無い。

10月13日(日)

昨日は2度目の厳しい台風の直撃だった。でも何より一応お陰様だった。家内に毎度だが色々状況報告する。自分はほとんど毎日夜、寝る時に夢を見ている。良い悪いの問題ではなく、起きて疲れた感を残す内容である。それは、それなりにストレスが尾を引いている事なのかも知れない。何がストレスであるか、それは中途半端感であろう。現状では自分は仕事上の損益として成り立っていないのが事実である。事故前と比較して10分の1である事は、手数料収入も10分の1である。給料はどうかというと、半分位であろうか。そう言う意味でも成り立っていない。世間の人、知人等見てても、収入も世間体も立派だなあと羨ましく思える人ばかりである。そう言う意味からも通常のお付き合いをするだけでも劣等感の塊となる。だから避けている訳だが、通常のままなことをするにも、後ろめたさが先立ってしまう。そういう積み重ねは自分に何処かストレス、欲求不満を与えている事と思う。だから何をやっても楽しくない、楽しめる目的が見出せない。仕事であれ、個人的な娯楽、趣味であれ具体的な目的、課題が見出せない。そうしたモヤモヤ感が毎日のやるせない夢につながっていると解釈出来るのではないだろうか。

10月15日(火)

昨日、エビデンスサポート、山崎氏と面談。自分の課題は事故前後の相違として出来なくなった事、感じ方の違い等を箇条書きでまとめるとの事。

<事故前後の相違、出来なくなった事、感じ方の違いについて>

① 営業実績の低下について

事故前の営業活動に近づける努力を行うも実績は過去5年間（2012～2016年）と対比するに、昨年、約33%、今年、約10%まで減少する現状。そうした状況に伴い、社内業績、収益の低下を招き、社内の各自活動、営業計画、将来設計に大きな変更を強いる事になる。

② 対人関係、人間関係づくりについて

意思疎通や人間関係づくりの障害発生により、ボランティアや近所付き合いとしてのお付き合いは当面、断念させていただくことを、各関係者へお詫び説明を行う。生活基盤が崩れて来つつある現状において、従来通りのお付き合いは様々な障害発生を予測できる為、また、肉体的、労力的にも負担を感じる為、遠慮させていただく事を要望手続きする。

③ 達成感、気力の低下、習性の変化について

肉体的感覚として、思考力、判断力、処理能力、行動力、精神力の低下に伴い、営業実績の低下を引き起こす。その事で、社内的活動、会議、打合せ、連携に不具合を来たし、人間関係が解体しつつある。①②は共に連携し、個人的な達成感、気力、体力、やる気、期待感、ワクワク感を喪失し、絶望感、落ち込み、虚しさ、さみしさ、出遅れ感、劣等感、うらやましさ、迷惑感、目的意識の欠如、被害妄想感、うつ病、倦怠感、自暴自棄、不安症、厭世観、細かさへの拘り、イライラ感、怒りっぽさ、等々を引き起こす。

④ 家庭環境について

家庭内、日常生活習慣の変化または、上記変化最大の集約点となる家庭環境、家庭内人間

2019年8月～10月（退院後）.txt

関係に多大な負荷、負担を与えることになり、身内の人間関係、信頼感が破壊的ダメージを受ける事になる。

10月16日(水)

こうして、事故後の事をまとめていたら、何が気分が重くなって来た。憂鬱感が出て来てしまった。何ともやる気がつかめない。酒に頼りたい気持ちが有っても、それも頼り過ぎないかある種、不安である。自分の心の在り方、やるせなさ等、どうなるのかこれも含めて先行きがソラ恐ろしい。どういうタイミングでいつ酒を飲むべきか、情けない位に悩んでしまう。飲みたいけれど飲む怖さでもある。