

2019年 3月～4月

3月2日(土)

本当に自分自身、目的意識の欠如であろう。何を目指し、何をすべきか漠然としている。そうした意味からも、ただただ現状維持を目指すべきとは思えない。以前にも書き込みしたが、事故の結果として、今後も4割程度の維持で仕事を継続していく事に付いてであるが、自身の選択として、自身が継続していく事の意義と、転職して行く事のリスク、ストレスを考えた場合、どちらを選ぶべきかである。転職する事のリスク、ストレスに伴う怖さと、現状維持を続ける事、低迷感との比較問題である。低迷のまま、現状維持を続ける事の辛さ、生き甲斐の無さと転職する事のメリット、デメリットを比べる事に分からなさである。4割程度で現状維持を続ける事の辛さであるが、どうしても事故前の実績と比較してしまう事から生じる訳である。過去の実績から生じるやり甲斐と現状のやり甲斐、報われ感の無さとの対比である。どうしても事故前は良かった、やり甲斐があったという比較になると、それは現状の辛さに結び付く事になる。とは言え安易に現状を変えたくは無いが、現状の辛さを考えるとついつい安易に変更を考えてしまう。転職をした場合、様々にストレス、また苦しさ辛さは当然伴うだろう。それは現状を続けているよりはましだという選択でもある。現状維持の辛さは、成果の上がらなさが、悪循環に繋がる怖さでもある。一応事故前の状況は初年度を含めて18年間、行ってきた実績から判断して、酷い実績もそれなりに繰り返して来た訳である。でもそうした中では逆に上がらなかった事もお陰様で無かった事になる。つまり真剣に、深刻に実績が伴わない辛さと焦りである。焦るな、落ち着けと言われようと、中々そうしますと踏ん切れない辛さである。一応、そうした覚悟で1年間には行って来たつもりである。そこでの判断として、これは本当に実績が伴わない現実が今後も継続していく怖さである。それなりに仕事らしき事は継続していても、自分でも感じる事だが何とも覇気やらやる気、気合らしさを感じられない。何とも無気力な活力感である。これこそが悪循環である。喜んで動こうという気力の減退である。考えたら、仕事を変えればこの気力は回復するのか疑問でもある。

思うに、久々の飲み会に参加した場合、とにかく疲れ切って帰ってくる。これは事故前の参加だって当然疲労困憊である事は同じであったろうが、以降の場合は飲み会の前段である日常生活がキチンと伴っているかに有りそう。つまり飲み会は日常生活がまともに伴ってこそ面白く、有意義になって来るはずである。ところが、前段の日々の生活が不完全であると、飲み会も自分の中で両立出来ていない存在になってしまう。行ってはいるとしても、結果の伴わない仕事とは自分の中では納得が行っていない存在になっているのだろう。だから飲み会に行っても、心底楽しめていないのだろう。良く、ボランティア断念の挨拶にお伺いすると、活力の意味でも参加は有意義な筈ですよと言われる。まさにその通りだとは理解しているが、自分としてはそれは前段となる日々の生活、仕事が成り立ってこそあり得る行為だと思う。生活と両輪でバランスが取れてこそ効果が出てくると思う。前段の生活が成り立ってなくて、ボランティア、お付き合いも悪くはないとしても、決して楽しい訳は無と思うし、どこかに無理が生じると思う。今回の飲み会はこれを取っても、その事を物語っていると思う。

3月6日(水)

問題は、自分にとっての生き甲斐やら、目的とすべき価値観、それらの優先順位とは何か、何とも分からなくなっている。精神的に急に老け込んでしまった感じである。こうした目的意識の為に、これを優先的に成し遂げなくてはならないという、今更であるが設計図が見えて来ない。最近、毎回書き込む様だが、要は生き甲斐らしいモノが見えてこない。この目的の為に、多少の犠牲はやむを得ないという、先立つ目的が見えてこない悔しさである。少し時間を置いて風呂に入ったが、その間いろいろ考えてしまっていて、何か無性に腹が立ったり、自暴自棄になったり、どうも不安定である。今日も病院面談で報告したが、先の見える面談で目的意識を持ったワクワク感、楽しみを持ってない事が悪い事の第一歩になっているようだ。希望が現状のちょっとした煩わしさを払拭してくれる、起爆剤として発火材に転用するという考え方は間違っていないのであろうが、自分にとって極めて現実性が薄い。本来、その希望、望みとしての活力こそが最も必要とするところであらうか。

3月19日(火)

またしても、ここ数日、気持の状態がひどい。誰にとか何にとか、そういう問題では無く、敢えて人やモノに当たりたい気持ちはあるだろうと思う。それも怖いことだ。当てられた人やモノは最大の被害者になるだろう。とにかく仕事も手に付かない。ま、今に始まったことでは無いし、全く結果の出ない仕事はやってもやらなくても同じで有ろうが、

3月21日(木)

彼岸の祝日、休みでこれといった仕事をしないで墓参りその他を行う。夕方、久々にラニングをしている時考えたのであるが、遺書としてそれなりに伝える事、残すべき事は何だろうか。先ずは自分の迷惑は近い身内、家内に相当内容を込めて纏める必要はあるだろうという事。でも近い身内以外は言い出してもキリが無いので諦めるしか無いだろう。どうでも良いと思うだろうが、これって割と大切では無いだろうか。それなりに言い訳も含めて、何を伝え残すべきかって大切だと思える。それだけ自分自身が不安定、不安症の塊である事はそれなりに意識している。残る記録の整理も必要かと思う。昨日も時間と労力をかけて千葉リハビリまで出かけたが、自分の優先順位でこれはそれなりに順位が高い事だろう。どこであれ自分の病院へかける手間暇は、結構大きい範囲である。そもそもそこまで掛けずにやるべき事に手間暇かけるべきなんだろうと思う。それだけでもバランス悪いとは思っている。何気なく、今年の今頃の記録を振り返ってみたが、退院してひと月少々といったところで、やる気、気合がみなぎっている雰囲気があった。全くうらやましい。それからすると現状はどうなっているんだらうか。全く無気力、望みの薄さ、将来への期待感の薄さの違いは何なんだらう。1年やってみて、自分なりに全く伸びる期待感の薄さは、絶望とか、無気力とかそういうつながりになると思える。生活する事の楽しさ、喜びというモノを全く感じられない。仕事をしたり、人と会ったり、飲み食いしたり、何か行動を起こしての達成感とか、そういう基本的な充実感という事に本当に縁遠くなってしまっていると実感する。脳機能障害とか敢えてそういう事を言い訳にしたいとは思わないが、もっと基本的な活力が減退してしまった感じがある所が不安でもあり、困ったモノだと思っている。それって今に始まった事ではなく、どこでもあった事なんだと自分に言い聞かせるしかない。でもそれって、復活させるには、仕事と同様に様々な付き合いも同時に進行していくしかないという事になるだろう。それが辛いから、付き合いを断念したはずである。現状では家族、夫婦であっても常に介在し続けるのはそれなりにしんどさを感じてしまう。ましてこれがお付き合いとして第三者と常に介在するのは相当ストレスを感じる事は容易に想像できる。と、こう考えて来ると、基本的に厭世観になってしまう。根本的に存在する事に無意味さ、達成感の無駄さを感じてしまう。この考えが根本なのだろうか？

3月22日(金)

宮田家のお通夜に出かける。始めは参加自体を諦めようと思ったが、取り敢えず出してみようと、少なくとも出してみる事に意味はあるだろうと思って出はしたが、何とも散々だった。積極的に自分から人様に挨拶して回らないと、とても不信に嫌味を持って印づける事になるのだから。そうした、後ろめたさを更に駄目押しする事になる。そこで、自分から積極的に人間関係を維持しよう、関係性を築き上げようという意欲を感じられない人に営業結果がまとまる訳が無い。どうして営業の効果が無いかが、ここに来て理屈がよく分かってきた。人間関係の積極性こそが営業の原動力であるだろう。そこで思うには、今更であるが、現状の仕事を維持し続ける事は自分にとって、効果、結果が出ないのは勿論であるが、会社としての価値という事からすると、良い効果は出ないであろう。たまたま、世間の話題として、野球のイチロー引退が騒がれている。例えにはならないが、長く、印象記録が多ければ多い程、引き際、引き方ってシンドイのだから、いかに大切な事が良く分かる気がする。やはり前向きに、次の行き方を考えるべきタイミングなのかも知れない。

3月29日(金)

ほぼ毎日、精神病との戦いである。別の言い方をすると独り言の繰返しである。また、そうしていると無性に腹が立ったり、いつの間にか涙が流れて来たり。何なんだこれかと思いつつも、仕方ないでしょうねと言い聞かせてもいる。ホント、ボランティア断念と自分では諦めているが、これをキッカケで人との付き合いも無くなってしまった様だ。今のところ、これで良いのだと言い聞かせてもいるし、今のところ寂しい、間が持たないとい

2019年3月～4月（退院後）.txt

う辛さも無い。何とも言えないが、良いも悪いも判断するつもりも無いし、支障を来たしている感じもないと思う。今のところ、そういう余裕が無いと云ったところであろうか。現状を精一杯やりきるのにはいかにすべきか、ここに全神経が行き着いている様だ。ま、どうしても寂しくなったら、電話でもしてみれば良いのだとは思う。人付き合いが空くという事は、それなりに話題は出てくるかも知れない。誰も期待はしないだろうが、自分の中に何かはたまって来ていると思う。残念ながら、人様と一杯やりたいとも思わない。やりたくないと思えて避けてる訳ではないが、一杯会のお誘いを受けると逆に緊張する位だ。明日の佐藤さんからも呼びかけは休ませていただこうと思っている位。

4月1日(月)

事故前と根本的に違う事は、常にオドオド、ビクビクしている事だろうか。人の目が気になるし、その事で自分の行動が相当に影響されてしまう事だろうか。気にしたって、根本的に結果が違って来る訳は無いと分かっているけど、束縛感が生じてしまう。今まで普通に行っていた行動自体が根本的に違ってくると思える。だから付き合いも、仕事も同様の結果につながる訳がない。

今後の行動パターン、生き方自体を自分なりに納得して楽しめる方法を考えていく必要が有ると思える。そうしたいと、何度も悩んで来ていると思うが、生き甲斐やら、楽しみが見いだせない。

4月7日(日)

思うにこの1年間は退院して復帰する事に躍起だったと思う。仕事も、とにかく遅れを取り戻そう、元通りとまでは行かなくとも、なるべく出来るだけの努力、試みは必須という考え。それと同様にお付き合いも、それぞれに不在の迷惑をお掛けしているお詫びを補？する意味でも精一杯努力をしなければならぬという懸命さだったと思う。それがどれだけの結果をもたらしたかはよく分からないが、素朴に思う事は、そうした努力は今後も同様に続けるべきとは思えない。むしろそれは肉体的、精神的に不可能であろう。結果は何でも出せるに越した事は無いとして、結果を第一優先で求めたいのは仕事関係である。仕事だけはさまざまな観点から時間と労力をかけているつもりではいる。それでも結果は日に日に落ち込んでいるのも事実である。つまり、仕事もお付き合いも両立させようという考えは相当に無理があるという事だ。

4月24日(水)

千葉リハビリでの診察時、少し整理しなくてはという事で、近況は、気力の低下、効率性の悪さ、他人の視線とのギャップ特に車の運転時の自分の速度感覚、営業結果の更なる低迷、等々が有ろうか。