

卒業にあたって

私は、15年ほど前に会社と家庭でのストレスのためか、会社を休みがちになり、精神科を受診しました。薬物治療で若干の改善はみられましたが、出勤できない状態が継続していました。周囲からは他に行く治療施設はない、これ以上の休暇は認められない、やる気がないなら退職するしかないといわれていました。

朝起きることができず、突発的に休むなど出社できない日が継続し、毎年有給休暇を使い切って、欠勤が記録されていました。

3年ほど前、会社で大規模な組織変更があり、今の出勤状態では解雇されかねないとのことで、休職することになりました。不安定な睡眠を重点的に治療してもらい、睡眠リズムは改善してきましたが、毎朝決まった時間に起床するのは難しいままでした。休職を開始してから2年近く経過しても復職のめどがたたないの、主治医と産業医からリワークへの参加を提案され、分野病院のワーキングデイケアにてリワークを行うことになりました。

リワーク当初は、模擬喫茶の課に所属することになり、あまり経験のなかった接客も体験しました。週2回、9時から15時までから始めて、少しずつ日にち、時間を増やしていきました。当初は3ヶ月程度で卒業するつもりでしたが、やはりちょくちょく休んでしまうことがあり、思ったようにはいきませんでした。しかし、心理教育、認知行動療法などのプログラムを受講し、少しずつ考え方のくせに気付いたり、ストレスに対応できるようになってきました。業務の中でも数々の失敗もしましたが、そこから色々と学ぶことができました。参加開始から5ヶ月ほど経過し、課のサブリーダーをさせていただくことになりました。頼りないサブリーダーだっただと思いますが、メンバーのみなさんやスタッフのみなさんに協力していただき、4ヶ月ほど休まずに継続することができました。

毎年春は花粉症で体調が悪かったのですが、今年はなぜか症状が軽くてすみました。薬は昨年と同じなので不思議です。精神的なものが影響していたのかもしれませんが。心配していた花粉症の時期も休まず乗り越えることができたので、復職への自信を持つことができました。最後の1ヶ月は復職後に想定される業務に備えるため、オフィスワークの課で主にデスクワークを行い、椅子に座って集中する練習を行いました。

数ヶ月の間、欠席なく通うことができたという実績を作ることができて、復職への道が見えてきました。リワークで他のメンバーのみなさんに声をかけていただいたり、協力していただいたり、スタッフのみなさんからのアドバイス、心理教育、認知行動療法、さまざまなプログラムのおかげでここまで回復することができました。これから会社へ戻っても、こちらで学んだことを思い出し再発することのないようにやっていきたいと思います。