会社に行きたくない。さて、どうする？

サラリーマン・引きこもりたくなる深層心理とその対処法

精神科医
和田秀樹
Hideki Wada

CROSSMEDIA
PUBLISHING

はじめに

ひと言で、「会社に行きたくない」といっても、その原因は様々でしょう。

上司が嫌で行きたくない人、仕事のノルマがきつくて行きたくない人、満員電車に乗るのが苦痛な人、人づき合いが苦手な人……など、人それぞれだと思います。

また、「行きたくない」という思いの強弱も様々でしょう。

毎朝やっとの思いで家を出るぐらい深刻な人もいれば、月曜の朝になると時々そんな気持ちになるという程度の人もいるでしょう。

人により、原因や程度の差はあると思いますが、注意してほしいのは、この「会社に行

きたくない」という気持ちは、心身の不調を示すサインであるということです。

もし今、あなたが行きたくないと感じているのであれば、きっと自分が想像する以上にストレスや不安、不満などを溜め込んでいる可能性が高いと思われます。

この心身からのサイン＝ＳＯＳを軽視してはいけません。

これぐらいのストレスなんてたいしたことないはず、と思ってやり過ごしていると、ある時、ポキンと心が折れて、本当に会社に行けなくなるかもしれません。

今、中高年の引きこもり者の増加が社会問題化していますが、引きこもる前に、もっと適切な対応をとっておけば防げた事例も多いと思います。

もちろん、今からでも考え方次第で治すことも、防ぐこともできると私は考えています。

近年は働き方改革により、多様な働き方を認める動きが広がりつつあります。しかし、それでも日本はまだまだ〝会社社会〟です。

コロナウイルスの感染拡大によりテレワークへの移行は進みましたが、今でも日本では「会社に行く＝仕事」という面が強く、たとえ心の不調を感じても、会社に行かなければならないという強迫観念が多くの人の心を支配していると思います。

しかし、精神科医の立場からいえば、こうした考え方こそが諸悪の根源であり、多くの人がツラさを抱える原因になっています。

「行きたくないときはムリをしないで。会社なんか行かなくたって、たいしたことないんだよ」と、私は声を大にしていいたい気持ちです。

そう思うことさえできれば、きっとツラさはだいぶ軽減するはずだと考えているからです。

本書は、「会社に行きたくない」あなたの状況を様々な角度から検証し、「さて、どうする？」の答えを導き出していきます。

ツラさの原因を取り除き、前向きな気持ちを取り戻すための具体的な方法や習慣を提案

します。

本書を読んでいただいた結果、「もう嫌だ！　会社になんか行きたくない！」という気持ちが消えていくことを願います。

そして、読者の皆さんの心が晴れ晴れとし、気持ちがラクになることを著者として切に願っています。

令和二年四月　和田秀樹

会社に行きたくない。さて、どうする？　目次

はじめに……002

1章
なぜ、会社に行きたくないのか？

メンタルヘルスに問題を抱える……018
人としゃべることがストレスになる……020

日本人を苦しめる「かくあるべし思考」……024
大人がいじめに走る理由とは？……028
行きたくないのは心身の不調のサイン……031
職場を離れると元気になる……033
気分が憂鬱なのは年齢のせい？……036
精神科には絶対行きたくない……038
「心の病＝恥」と考えて隠す……041
プロに頼むという発想がない……043
会社の産業医に相談するといい……047
会社を休んだらダメ人間とみなされる？……050
なぜか自分より会社を守ろうとする……054
自分を守らない会社に行く必要があるか……058

ひとまず休む、という発想が大切……061
上司のせい、会社のせいにすればいい……064
環境を変えれば気持ちも変わる……067
「会社に行きたくない。さてどうする？」1章の答え……070

2章 人づき合いがどんどん億劫になるワケ

広くて浅い人間関係に疲れる……073

ＳＮＳの友達は本当の友達？……０７６
周りにどう思われるかを気にする……０７８
欠点を認めてくれる人がいるかどうか……０８１
ストレスを共有できる親友の存在……０８４
真面目な人ほど嫌われることを恐れる……０８６
誰もネクタイの色を当てられない……０８８
強そうな人ほど突然心が折れる……０９１
こちらの方がマシと考えられるかどうか……０９４
ガマン代として給料をもらう？……０９７
人づき合いが億劫になるホルモン……１００
「会社に行きたくない。さてどうする？」２章の答え……１０４

3章 ガマンしない生き方——「安楽生」のすすめ

心穏やかに楽しく生きたい……107
ガマンをやめれば幸せになれる……111
人生の後半は好きなことをして生きる……114
日本には腕のいいカウンセラーが少ない……117
悪いのは自分ではなく、相手の方では？……120
短所を克服しようとしない……122
まずは自信をつけることが先……126
いじめた人を見返すために勉強した……129
50歳から転職しても遅くない……132

「会社に行く＝働く」はもう古い？……136
「会社に行きたくない。さてどうする？」3章の答え……139

4章 怒り、不安、焦り…悩みのもとを取り除く一問一答

Q01 転職した会社は若い人が多くて馴染めません……142

Q02
否定的な上司が嫌で会社に行くのがつらい……146
Q03
上司のつまらない雑談につき合いたくない……151
Q04
部下の世話をするのが苦痛です……155
Q05
職場に話が合わない人がいる。
うまくやっていくにはどうしたらいい？……159

Q06
同僚と仲良くなりすぎるのも問題ですか？……163
Q07
上司に認めてもらえない。承認欲求のやり場がない……166
Q08
会社に行くより家でゲームをしていたい……168
「会社に行きたくない。さてどうする？」4章の答え……173

5章 100%前向きになれる10の習慣

習慣01 会社は収入を得る場所だと割り切る……177
習慣02 自分で自分を褒める……180
習慣03 思い切って1週間休んでみる……183

習慣 04
「勝ち負け」で考える発想をやめる……186
習慣 05
上司の機嫌に左右されない！ 目に見える確かなスキルを磨く……188
習慣 06
「1回きり」という発想を捨てる……191
習慣 07
正解はひとつではない……194
習慣 08
とにかく、やってみる……197

習慣09 会社に行かなくても困らない……200
習慣10 「働く」ということを見直す……203
「会社に行きたくない。さてどうする？」5章の答え……206