

## はじめに

---

それは突然やってきました。

出勤日の朝、いつもと同じように鳴った携帯のアラーム。

メーカーの営業マンとして働く私は、その日もお客様との商談が予定されていました。

いつもより少し早めに目覚ましをセットしていたはずで

私は昔から朝には強いタイプ。

学生時代も寝坊することは一度もなく、社会人になってからも朝の支度に手間取ることはありませんでした。

しかし、その日だけは違いました。

目を覚ました瞬間、身体が金縛りにあったように動かなかったのです。

「あれ…？」

眠いわけではありません。

ただ、身体が鉛のように重く、動かそうとしてもまったく言うことを聞かないのです。

頭では「準備を始めなければ」と思っているのに、まるで布団に貼り付けられたような感覚でした。

気づけば時間だけが過ぎ、ようやく力を振り絞って会社と客先へ「体調不良」の連絡を入れました。

まさかこれが、自分の人生が大きく変わる最初の一步になるとは、当時の私は思いもしませんでした—

# 目次

---

はじめに

目次

この本の目的

第1章 うつ病とは

まさか自分が、こんなふうになるなんて…

1. うつ病の一般的な知識
  2. 主な症状とは
  3. なりやすい人の傾向
  4. 原因と背景
  5. 気づかれにくい理由とセルフチェックの重要性
  6. 回復のプロセスと、家族・周囲の理解の重要性
- 1～6節の総まとめ：心の不調を“知ること”から始めよう

第2章 どん底からの6つのステップ

今の私は、どこ？—自分の“現在地”を見つけるために

1. どん底期（急性期）
2. 休養期（静養期）
3. 回復初期（安定期）
4. 再適応期（適応期）
5. 社会復帰期（試行期）
6. 自分らしさ再発見期（成長期）

自己分析ツール：ライフラインチャート

第3章 “自分らしい再出発”のために

“再出発の地図”を描く

1. 回復後の“不安”との付き合い方
  2. 「働き方」を選び直すということ
- 価値観を発見のための 10 の質問
3. 「再発を防ぐ」よりも「整える習慣を持つ」へ
  4. 支える人のためのガイド
  5. 未来のあなたへ — 経験を力に変える



## この本の目的

---

この本を手にとってくださった皆さん、ありがとうございます。

私がこの本を執筆しようと思ったのは、自分が悩み続けた 5 年間を無駄にしたくないという想いからでした。

自分の立ち直った経験を出力し、共有することによって私自身と同じ悩みの誰かが救われると考えました。

うつ病になり、休職し、復職して、また休職、そして退職一。

社会から離脱し、そのまま引きこもるような生活を送る日々。

私は、『ホワイト企業』と呼ばれる会社に所属し、安定したキャリアを歩んでいたはずでした。

それなのに、気づけば社会からリタイアを余儀なくされました。人によっては根性無しだと思われる方も多いでしょう。

私自身、この現実を受け入れるまでには、長い時間がかかりました。

でも今、こうして社会と再び繋がって思うのは、空白と思われた 5 年間に意味があったということです。

- ・うつ病はどうやって発症したのか？
- ・休職・復職・退職を経て何を感じたのか？
- ・どうやって「もう一度社会に戻ろう」と思えたのか？

この本では、どのようにしてどん底から這い上がったのかを、経験を交えながら詳しくお伝えしていきます。

その中であなたが今後人生を歩んでいく中で、ヒントになるものがあれば嬉しく思います。

もしあなたが今、同じように「社会に戻ることが不安だ」「何から始めればいいのかわからない」と感じているのなら、私と一緒に病気や自分のことを振り返りながら、一歩ずつ前に踏み出してみませんか？

## 私について

私は2017年、新卒で最初の企業に就職しました。

長男ということもあり、家族からの期待やプレッシャーを感じながらの就職活動でした。

300社以上のエントリー、100社近くに履歴書を提出し、スケジュールびっしりに面談の日々を過ごしていました。

そしてようやくいくつかの内定をいただくことができました。

最終的に選んだのは、国内でも有数の「ホワイト企業」とされる大手メーカーです。

社会的にも安定し、待遇も良い。3年以内の離職率も3%未満だったかと思います。

どういう基準かはわかりませんが、国内ホワイト企業100選に上位でランクインするほどでした。

## 「これで安心して社会人として一歩を踏み出せる」

そんな明るい気持ちで、新しい生活をスタートさせました。

私が最初に配属されたのは仙台の営業所。担当エリアは東北全域。入社してから数年後には、20億円規模の海外商談をまとめるなど、それなりの成果も残してきました。

朝から晩まで働き、成果を出し、周囲からの評価も悪くない。仕事にもやりがいを感じ、努力を続ける毎日でした。

職場の環境も決して悪くはなく、ブラック企業と呼ばれるような働き方とは無縁だったはず。

また会社の制度は整っていて、上司や同僚との関係も良好。特別なトラブルがあったわけでもありませんでした。

しかし、その一方で、知らず知らずのうちに心と身体に大きな爆弾を抱えていたのです。

気づけば私はうつ病を発症していました。

最初は「少し休めば治る」という周囲からの助言もあって、休職を選択しました。

そして拠点を移し、なんとか復職を果たしたものの、その1年後には再び休職。

最終的には、休職期間が満期になっても回復できず、半ば強制的に退職を決断することになりました。

それから私はほとんど社会と関わらない生活を送りました。

何をするにも意欲が湧かず、今思えば苦しい時間だったのかもしれない。

そしてそんな時間が2年近く経とうとしていました。

そこで私はようやく自分自身とメンタル不調に向き合うことになりました。

メンタル不調を経験したことで、私は「健康で働けること」が当たり前ではないことを痛感しました。

同時にメンタルヘルスについての正しい知識を持たないと、間違った方向に進んでしまうことも学びました。

次の章では、メンタル不調について詳しくお話していきます。

「どんな病気なのか？」

「どんな人がなりやすいのか？」

そして、私自身にもどのような症状が出て、どのように悪化していったのか。

この章を通して、メンタル不調についての理解、共感を深めていただければと思います。

さっそく最初の章へ進みましょう。

