

# NEWS *Club* OA

## 第25号

人の優しさ・恵まれた環境が『毒』となる  
～パニック障害との共存～

総合コンサルタント

佐藤 敬子



2024年11月22日発行

人の優しさ・恵まれた環境が『毒』となる。～パニック障害との共存～

突然起こる視野の暗転に動悸、死んでしまうのではないかという恐怖。パニック発作は今まで経験したことがないような恐怖に襲われる。

その恐怖と一緒に歩み進める中で、パニック障害の恐怖は発作だけではない事を知った。

- ・発作がいつ起こるかわからない
- ・発作が起きたらどうしよう

所謂『予期不安』と言われるもので、その状況を想像し怖くなる。そして行動範囲が狭まっていくというものである。

私の場合も予期不安はあるものの、周りの助けによってどうにかなってきた。

カミングアウトをする事やヘルプマークを持ち歩く事により、なにかあったら宜しく願います。といった環境を作ってきた。

人に恵まれているからこそ、カミングアウト出来た。そして皆に支えてもらいながら仕事が出来た。

そうした中で、毎日バタバタと仕事をしていた。

仕事環境にも恵まれ、仕事をしている自分自身の姿も好きだと思えていた。

そうした中、無理をしすぎて体調を崩し倒れた。突然の出来事で私自身も何が起こったのかわからなかった。

大事には至らなかったものの数日間の休みを経て仕事へ戻ろうとした時、大きな不安に襲われた。

”多くの方々の優しさに包まれているのにも関わらず倒れてしまった”という自分が許せなくなっていた。

普段から無理をするなど言われているのに、倒れてしまった。無理をしすぎたのかもしれない。また倒れて皆に迷惑をかけたくない。

モラハラやパワハラではない。

人の優しさが自分の心を苦しめていくのがわかった。

周りの人たちは皆私の事を思ってくれている。それがわかるからこそ苦しかった。仕事がしたい。けれど、仕事をするのが怖いという矛盾の中にいた。

結果として、何かが変わった訳でも恐怖がなくなった訳でもない。脱却もしていない。

相変わらず無理してるように見える日々で、相変わらず慌ただしい日々でもある。

でも、ここで仕事を諦めたくない。また倒れても良い。倒れたら倒れた時に考える。

私の共存方法は”あきらめ”なのかもしれない。

自分を苦しめてるのは人の優しさではなく、その優しさを受け取り罪悪感に変換した私自身。

結局は自分自身を変える以外に方法はない。それなら出来る事から。

仕事が楽しいのであれば続ければ良い。目的があるのであれば、そこに向かって進めば良い。

体調不良が気が付かせてくれた事もある。新たな共存方法をこれからも模索していけばいい。

人と人との関わりが何よりも大切な世界だからこそ、自分の居心地が良い世界を自分自身で築いて行く事が最重要なのではないか。

肩の力抜いて一緒に楽しみましょー！！！！

総合コンサル 佐藤敬子

ご依頼はClubO.Aの問い合わせよりお願いします。

Instagram



★佐藤敬子さんと直接ご相談可能です！

詳しくは、以下、メールアドレス、Club OAのHPサイトまたはClub OAインスタよりご連絡ください。

info@club-oa.com