

診断書をもって休職する方法・社畜洗脳を解除しよう

こんにちはマサです。

会社の仕事が激務すぎる。
パワハラ上司から逃げたい。
同僚からのイジメられる。

こんなことがありますよね。

そういう時にはいきなり会社を辞めるよりも
会社を何か月か休むことができる
「休職」
をしましょう。

休職は
「会社に所属しながら会社を長期間休むこと」
です。

事故や病気などで仕事ができない状態で
会社を辞めないで休養するのが休職です。

休職すれば、今の会社を辞めるか辞めないかを
考える時間もできます。

それに休職期間中に転職の準備もできます。

僕は休職してる時に転職活動してました。
休職期間中に面接を受けたじゃないけど
求人を調べたり、会社に復帰しても
この会社で長く務める気はなかったからです。

そりゃあ、休職するほど体とメンタルをやられる
会社でしたからね。
長くは関わりたくありませんでした。

ここで書くのは僕の体験なんで
こういったことをするやつもいるよってことで見てください笑

休職はわりと簡単にできちゃいます。

僕はうつ病になって休職したんですが、
言ってしまうと

「うつ病と診断されれば休職できてしまう」
「うつ病の診断書さえもらえば休職できちゃう」

ってことです。

これってつまり……

うつ病がホントかどうかなんて医師にはわかりません。
じっさい、ただの軽い落ち込んだ症状だったとしても

「うつ病」とか診断されれば数か月会社を休めてしまいます。

僕はちゃんとした、うつ病だったんですけど
(ちゃんとしたってどんなだよ……)

でも、うつ病になるまで追いつめる会社なんて
もう行きたくもなかったのもので、休職しつつ
転職活動を、しゅくしゅくとやってしまいました。

そのくらいのことはしてもいいと思います。

その時のお話をストーリーでまとめたのでごらんください。

ではいきます。

↓↓

^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^

僕は地方銀行の営業。

毎日ノルマに追われていてキツイ。

なんか、朝から営業の朝礼で

「マサ、お前クレジットカード今月イけるんだろな？」

「住宅ローン数字たりねーだろ」

とか上司に数字のプレッシャーはあたりまえ。

ひどいときだと

「お前はやる気がねーんだ。いやなら辞めてもいいんだぞ」

とかフツーに朝の朝礼から言われることもある。

そんな、冗談みたいなドラマでしかないような
パワハラがフツーにある。

「もう勘弁してくれよ朝から……」

もう朝から仕事辞めたくてしょうがない。

上司はわかりやすいパワハラ上司のK。

Kは部下には厳しく、上司にはぺこぺこする男。

もちろん部下からの信頼は1ミリも無い。

ただ、部下に圧力をかければそれでいいという
典型的なパワハラ上司だ。

だいたい朝から、「辞めてもいいんだ」とか言われて
仕事にやる気の出る人間はいない。

「ああ、今日も仕事やりたくねえ」

「やめてえこの仕事」

とか毎日思ってた。

でも僕には「この仕事を辞めて他の仕事をやる」
みたいな発想はなかった。

「クソみたいな仕事だけど、地方銀行だから
世間体は良いし、給料は普通くらいだし」

とか、自分の中に勝手に
「イヤな会社だけど辞めない理由」
を勝手に作っていた。

今考えると、社畜として洗脳されていたよね。

毎日のように、プレッシャーをかけたれと
「俺って、ここを辞めてもほかで仕事はできないんじゃない？」
くらいに自分に自信がなくなってくる。

これって、会社の手口にハマっていたかんじだ。

会社の手口としては

「お前はこの会社じゃないとやっていけないくらいダメなんだ」
とセルフイメージを下げる

↓↓

「営業として何十年もこきつかう」

↓↓

「50代を超えても営業をやらされる」

↓↓

「出世する人はわずかで絶望しかない」

昔と違いポストもない、ずっと営業をやらされる地獄。

そんな営業をやって6年

僕も29歳になっていて、後輩の営業もいる。

だんだんと求められるノルマも上がってきて、
人間の限界を超えてやってもムリなようなノルマを吹つけられる。

そして、一番やっかいだったのは

「なんとか工夫して営業成績を上げようとして
仕事をやってるのを上司に邪魔されること」

これがキツイ。

たとえば、やみくもに営業してもしようがないと思い
「電話セールス」をして見込み客を作ろうとした。

日中のスキマ時間とか、営業から帰ってきてから
電話セールスをしたのだが、
それを上司 K から全否定された。

「お前、電話なんかで成約取れるわけねえだろ
そんなことやってるヒマあったら外回って直接訪問しろ」

こんなことを言われた。

イヤイヤ、電話セールスなんて見込み客を
作るための王道の戦略ジャン。

この人、営業の本とか読んだことないのか？
アホなのか？

上司の K は
「とにかく外を回って、訪問件数を気合でぶやして
契約とってこい」

みたいな、根性出せやみたいな完全な昭和脳の間人だった。

自分で仕事を工夫して、やろうとしてることを

邪魔されるのはキツかった。

これだけじゃなくて、営業は
「訪問日報」
を作るのだが、前日に訪問するお客さんを
日報に書き出す。
訪問する順番とかもしっかりと書いておく。

そして、その訪問順に訪問するのだが、

営業なんてトラブルはつきもので、
1人のお客さんに時間がかかったり
苦情対応とかで時間をとられることも多い。

だから、訪問日報とおりの順番にれなくて
順番を変えることなんて日常茶飯事。

上司Kは
「お前、日報通りの順番に回ってねえだろ」
「どうして順番通りに回れなかったか説明しろ」

とか言ってくる。

その説明に1時間とかかかって、自分の仕事が進まない。

ノルマに追われて、仕事のやり方まで邪魔されて
時間もつぶされて

「いやこれも詰んでるやん、ムリゲーすぎるわ」

こんな毎日が続いていた。
かるい地獄じゃね？

こんな生活しててストレスがたまらないわけがない。

パワハラ上司Kと知り合ってから半年くらいたった。

そのくらいから、だんだんと

- ・異常に甘いものが食べたくなる
- ・朝、起きるときに異常に体が重い
- ・ちょっとしたことで急に泣いてしまう
- ・お客さんと話していても、声がどもるようになる
- ・思うようにしゃべれないときもある
- ・顔面がひきつる(かるい顔面マヒみたいな)
- ・疲れてるのに眠れないようになってくる

こんな症状が出てきた。

アウトな症状。うつですよ。

フツーだったらこの時点で

「ヤベエな、このままいくと命のかかわるか？」

とか思うんだけど……

もう、完全に社畜洗脳されてたんだよね。

「自分で考えることを放棄」

してる状態。

ただ、会社行って、仕事して帰って寝る。

今の状況から脱出しようとかそんな

「気力すら」

無くなっていた。

中世の奴隷とかが、夢も未来も希望も無くて
あきらめてる気持ちってこんな感じなのかな？

だから、こんな症状がでてても

自分で見て見ぬふりをして

「まだやれるやろ」

とか勝手に思い込んでいた。

コレ、あなたは絶対にやっちゃダメだよ。
命にかかわるからね。

でも僕はやってしまった。

ヤバい症状が出てるのにそのまま
仕事を続ける……

なんか夏場の暑さで意識もうろうとしてるのに
仕事をする人みたいな感覚。

これは本当にやめたほうがいい。

とうぜん状況は悪化する。

- ・朝起きると布団から出れなくなってきた
- ・毎日死にたいと思うようになってきた

もう、お・し・ま・い……に近づいていた。

そしてある朝、布団から起き上がれなくなり
体が動かなくなった。

朝、布団から出ようとすると

体が金縛りにあったようで、コントロールが効かない。

ガチで金縛りか？

と思ったがどうもちがう。

脳からなんかびりびり来る感じで、
脳からの指令が体にいきわたらない感覚。

立てないんで、天井をひたすら見上げてる。

「なんだこれ……」

それでも、しばらくすると
だんだんと手とか足はうごくようになってくる。

ただ、体に重いダンベルをくくりつけられたように
体が重い。

1人暮らしをしていたんで、
電話をする気力もなかったが
気力をふりしぼって電話する。

今考えるとマジメだよな。
無断欠勤くらいすればよかった。

上司Kに電話をして

僕「体が動かないんで休みます」

上司K「??お前何言ってるんだ、とりあえず会社こい、なんたらかんたらー299(3
&)」

僕「ブチっ(電話を切る音)」

うるせえよ、マジで死にそうなんだよ。

いい加減にしろよカス。

なんか自分の体がこんな風になってるのに
会社にこいみたいな人間を心底軽蔑した。

その日は午前中は動けなくてマジでヤバかった。

これヤバい人だと死ぬんだよね。自殺。

でも僕にはかろうじて生きていたい気力があつた。

だから何とか車に乗って
近くの内科に行った。

そして、症状を医者に話す。

「夜眠れない」

「朝、布団から出られないほど体が動かなかった」

「死にたいと思うことが多い」

「急に泣き出したりすることがある」

医者「あ、それ、うつ病だね。近くの心療内科の先生紹介するから
行ってみて」

と、その場で内科の先生が電話して予約とってくれた。
今考えると、内科の先生イイ人だよ。ナイスだよ。

翌日も会社を休んで(というか仕事できるような状態じゃないわ)
予約してくれた心療内科に行った。

心療内科の先生は
「あ、うつ病だねコレ。会社休まないと治らないよ」
とメチャクチャあっさり言った。

ほんとマジで「あっさり」という感じ」

僕「いや、会社休むとかってできそうもないんですけど……」

心療内科の先生「休まないと、治らないしヤバイよ。診断書書くから2か月くらい
休んで」

こんな感じで2か月休む診断書を作ってくれた。

「うつ病のため、2か月の休職を要す ○○医院、医師 ○○」

みたいなめっちゃ簡単で、なぐり書きみたいな診断書だった。

ふだん銀行で、クソ複雑な書類作ってるんで

「こんなイージーな書類でいいのか？」

「こんなんで会社休めるのか？」

とかなり不安だった。

けど、その診断書を、

心療内科の帰りにそのまま上司 K に渡しに行った。

診断書を渡すときに K に

何か言われるかと思った。

「お前、こんなので会社休む気か？」

くらい言うかもしれんな……

と思っていたが

意外にも上司 K は何も言わなかった。

上司 K 「ああ、そうか、病気ならしょうがないな」

これはかなり意外だった。

電話では会社に濃いみたいなことってたくせに

この変わりようなんなんだ？

上司 K は

「オレは風邪をひいてても熱があっても仕事に来るぜ」

みたいなことを自慢するような奴だったからだ。

病気を推してでも仕事するのを美化するような社畜人間。

そんなKが

「病気ならしょうがないな」

とか言ったのは超意外だった。

いや、というよりも

Kは

「診断書を見たら顔色が変わった」

「診断書を見たらどうしようした」

のがあきらかにわかった。

書類を見た瞬間、明らかに

「ヤベエ」

みたいな表情を見たのを見逃さなかった。

その時わかった

「ああそうか、書類なんだ。

医師が書いたような公的っぽい書類

これなんだ」

地方銀行に限らず、会社ってのは「書類」に弱い。

あれこれ口で言ったってムダで、
「書類をイッパツ出せば解決する」
ってのが会社のあるあるだ」

その診断書は、

上司 K

↓↓

支店長

↓↓

人事課

にいくだろう。

そうすれば、当然人事課も、
上司 K の管理責任をパワハラを疑う。

K はそういう自分の出世とか、評価には超敏感だ、

だから、診断書という書類をみたらかなり動揺したのだろう。

そう、

診断書を出せば簡単に休職できる。

これ超重要なんでメモっとこ。

僕はあっさりと2カ月間の休職に入った。

ぶっちゃけ休職が始まってからの1か月くらいは
なにもできないというか
ヤル気もおこらない。

心療内科でもらった薬飲んで
ひたすら寝ていた。

そんな1か月だった。

でも、うつ病の原因が
「仕事」
だったのわけなんで

その仕事から離れると
一気に回復してきた。

1か月もするとわりと体も動くようになって

自分の好きなこと（筋トレとかマンガを読んだり）は
ヤル気が出てきた。

そして、一度仕事から離れると
僕に大きな心境の変化が訪れる。

「あれ?なんでこの仕事ガマンしてやってたんだっけ?」
「なんで仕事のやり方まで邪魔されてまで、営業とかやってるの?」
「営業の仕事じゃなくても仕事ってあるよなあ・・・」
「つか、世間体とか気にして仕事変えないとかってアホやん」
「仕事で体を壊すようなことして、人生意味あるのか?」

こんな心境の変化が出てきた。

一言で言うと

「社畜洗脳がとけてきた」

これです。

大卒で入社してから、仕事を1か月休むなんてことなんて
なかったからなあ。

いったん会社と距離を置いてみると

ガチで「異常な状況」だった。

まあブラック企業なんだよね地方銀行も。

世間体だけはいいけど、中身はそのへんの
ブラック企業と同じ。

「ああ、僕はいったい……」

休職中に視野が広がった。
そして自分の会社がいかに異常かってのがわかった。

「もうここにいる意味も無いよな」

その時もう僕の考えは変わっていた。

「体壊すなんて仕事やるなんて意味はない」

「給料とか安くてももっと楽な仕事がいイ」

「別に派遣でもいいじゃん」

そりゃ正社員のほうがいイに決まってるし
給料がいいほうがいイに決まってる。

でも、体こわしたら終わりだし
仕事で死んだら……本当の終わりになる。

なんか糸が切れたんだよね。
プチって音がしたよ。

なんのために頑張っていたのかがわからなくなる。

ただ、今の仕事だけは変えようと思った。

僕は休職中にもかかわらず、
転職サイト・求人誌から情報をあさっていった。

「いくらでもいい求人あるじゃん」
と楽観的だった。

まあ、ぶっちゃけ今よりもきつい仕事とか
そうそうないだろうし、
Kみたいなパワハラ野郎もそうはいないだろう。

そんな妙な自信があったからだ。

ブラック企業を経験すると
「ここよりひどいことなんてないだろう」
っていう自信はつく。

いいのか悪いのかわからんがw

僕は2か月たって休職期間が終わると
もう1か月休職期間を延長した。

じっさい、体調も完全じゃないし
そもそも会社も行きたくない。

そして休職中だけど転職活動始めちゃった。

もうこの会社にはいられんな……と

いいよね、別に休職中に転職活動しても。

法律違反でもないだろうし。

転職サイトに登録したり
求人誌をみまかった。

「意外と求人あるじゃん」

楽天的だけど、いい求人ばかりに見えた。
まあ、錯覚だけど、それでも今の場所にいる気はもう
なかったから……

そして3カ月休んだ僕は、
職場に復帰することになった。

ただ、今までの職場に復帰じゃなかった。

本社の資材管理課（メール便管理する部署）。

なんとなく窓際の人があつまる部署。

その部署に行くと
「もう一生出世はでない」
「会社から遠回しに辞めてくれと
言われてる人が行く部署」

なんて言われてた。

「あードロップアウトすると、いきなりこういう扱いになるのか」
と
もうこの会社には未練が1ミリも無くなったよマジ。

営業でメンタル壊れるまで使われて
ポンコツになったら捨てられる。

これ20代ギリで気づけて良かった。

もし40代とかで結婚とかしてたら
完全に詰んでたな・・・

でも、資材管理課は仕事はそんなにきつくないし
ノルマもなかった。
上司も覇気がなく、仕事なんてテキトーにやろうみたいな。

でも僕にとっては好都合。

仕事がラクになったぶん転職活動を
ガンガンと進める。

面接も6社くらいうけた。

なんか、それでも
「ブラック企業クサイ会社」
ってのは面接でだいたいわかるようになった。

だってブラック企業にいたから。

- ・面接官が上から目線
- ・面接官が敬語を使わない。
- ・なぜか、面接してすぐに内定が出る

- ・面接官に知性を感じられない
- ・給料や残業についてあいまいな答えしかない

こんなのがブラック。

こういうの会社は避けるようになった。

そして

僕はある製造業に内定した。

ホンダ系の自動車部品を作る
会社だ。

面接官の話も筋が通っていて、
しっかりとこちらの話も聞いてくれる。
会話が成り立つ。

そして一番のポイントは
「工場を見学して、働いてる人が笑顔が多かった」

これが最大のグッとポイントだった。

銀行の時は笑顔なんてなかった。
あってもひきつったわらい、愛想笑いだけ。

この工場は働いてる人が楽しそうに笑ってる人がいた。

これ超絶大事。

会社に入る前に職場の雰囲気は
絶対に見たほうがいい。

見れなかったら、実際に会社の周りとか
ウロウロしてもいいから社員の表情とか
見るのがいい。
できない場合もあるが
できるならやったほうがいい。

そして……

僕はその「工場現場」の職員として
配属された。
一応正社員だが、
工場の現場作業。

銀行員→工場の現場作業員

これ、世間体から見ると
けっこう負け組というか
そんな感じで見られると思う。

でもこれが違うんだよねまったく。

工場の作業って、体はきついけど
それでも営業で外回りするよりは
マシ。

それに、自分の割り当ての仕事をやってれば
上司に文句言われることもない。

時間できっちり終わるから、5時とかに帰れるし。

残業とかかもしっかりつく。

銀行のときはサービス残業なんて当たり前で
ろくに残業代はつかない。

給料だって、銀行員と工場のとくと年収にすると
同じくらいだった。

しかも、銀行の時には接待のゴルフとか飲み会とか
そんなのばっかりだったが、
工場では接待なんてないマジ。

工場は残業がつくから、時給でわってみると
圧倒的に

工場>銀行

工場のほうが時給での給料がよかったわけ。

まあ、銀行でも支店長とか出世すれば
ちがうかしらんけど、
平社員なら工場のほうが時給で給料がイイ

しかも変な人間関係のストレスがほとんどない。

いや、安くみつもっても工場最高じゃん。

そしてしばらくしてから

工場作業員を2年

↓↓

事務所の生産管理

の仕事に異動した。

生産管理の仕事は、仕事は大変だったが、
ノルマがあるわけでもなく、残業をすれば残業代もつく。

上司もマトモな人のほうが多いし、

社畜っぽい人もいるが、
それでも銀行みたいに頭がオカシイレベルの社畜はいない。

工場にきてから4年になるけど
転職はうまくいったんじゃないかと今は実感している。

銀行から工場に転職してわかったことは

- ・診断書を出せば簡単に休職できる
- ・会社を休んで距離を置いてみないと、社畜洗脳がらぬけだせない
- ・休職してても転職活動（求人を見るとかなら）できる
- ・仕事は時給換算で考えるべき
- ・体を壊すような仕事はしないほうがいい、体壊したら終わり
- ・ちゃんとした仕事・職場はある

こんなことがわかった。

以前、工場で上司にイジメられてる同僚がいて

「心療内科に行って診断書もらって休みなよ」

と言ってアドバイスしたことがある。

その同僚は、素直に病院に行って診断書をもらっていた。

ガチでちょっと、うつっぽかったし。

診断書を出せば簡単に休職できた。

しかも、その同僚が職場に復帰するときには
イジメた上司は移動（左遷）させられて
もうその同僚がイジメられることもなくなっていた。

診断書マジ最強。

会社を休みたいなら、診断書もらって
休職すればいい。

もちろん、ホントにうつ病だったらすぐに会社を休むべき。
そうしないと取り返しがつかない。

ただ、軽いかんじのうつでも、ちょっと気分がおちこんでるくらいだとしても
もしあなたが、上司にイジメられてるとか、
仕事に限界でもうどうしようもないなら
診断書とるべき。

そんなマジメに

「会社は休んじゃいけない」

とか思ってるマジで死ぬよ？

芸能界でもマジメな人ほど自ら命を絶ってるし、

僕も、実際毎日「死にたい」とか思った時期もある。

そこまでして仕事はするべきじゃない。

もし、誰かに仕事がつらい状況を誰かに相談して

「甘いよ、もっと頑張りなよ」

とか言う人だったら関係を切ってもいい。

それが親だとしても縁を切ってもいいくらい。

もっと自分をいたわろう。

ちょっと数か月、会社を休むだけでも

視野が広がって、考え方も変わるし

自分のいる会社がどれだけひどいのかってのも

ちゃんと見えてくる。

これメチャクチャ大事なことだ。

あなたは見えてますか？

自分が視野が狭くなっていないか？

自分の会社がいかに常識から外れてるか？
サービス残業が当たり前と思っていないか？
体をこわしそうになってないか？

こういったの異常ですよ。
異常なことを異常と思えないのは完全に
ヤバいです。

会社を休むと見えてくることもある。

僕はそれを身をもって体験できて
よかったと思ってる。

そうして少しはいい転職ができた。

会社を離れて視野を広めることができて
本当に本当によかった……

^ ^

僕は会社を休職して、視野が広がって
「自分の会社が、やっぱりおかしいよ」

「選択肢は今の会社だけじゃない」
「体を壊したら終わり」
「休むことは当たり前で大事なこと」

こんなことを知ることができました。

会社にずっといると、なんとなく仕事を続けて
きつい仕事とかサービス残業、パワハラとかが
あたりまえになってきて、それが非常識だってことを
忘れてしまいます。

これって実際はかなり異常なこと。

僕にとって休職したのはそういった、会社の洗脳みたいなのを
解いてくれるきっかけになりました。

あなたが、会社でイヤなことがあっても
それを「すべてガマンしている」なら、

ちょっと洗脳されてるのを疑ってみましょう。

会社では当たり前、仕事がきつかったり、ノルマが以上だったり
パワハラだったがあったり、サービス残業でフツーだったり。

それが「あたりまえだ」とか一瞬でも思ったら

たぶん社畜洗脳されてます。

僕はそれを経験してるから間違いないです。

洗脳されてるほうが幸せならいいんですが、
たいていは結末は不幸になります。

会社を休むための手段として

「診断書」

のくだりを紹介してるけど、

あなたの会社が異常なのか？正常なのか？

上司にイジメられたりするのが「あたりまえ」とか

そういう苦労はガマンするモノだと思い込んでたりするのは
危険だってことです。

もちろん、イヤなことをガマンするのは必要です。

ちょっと悪口言われたり、イヤミ言われたりするくらいで
会社を変えてたらキリないです。

でも、それとパワハラとかいじめとか、

ノルマ地獄とか、残業代ナシの長時間残業で体壊すとか
それは異常ですからね。

そのへんの違いはあなたならわかるでしょう。

それが、仕事をずっとやって、そういうのが当たり前になると
その異常に気付かない。

気付いたときには体を壊したり、メンタルやられたりして
アウトになってることがある。

そういうのだけはあなたには避けてほしいです。

だからこのレポートを読んだあなたには
あなたのいる会社を冷めた目で見てみる
「キッカケ」
担ってもらえればと思ってます。

本レポートは以上です。

マサでした。

