

体験談① 学生時代～成功体験と葛藤～

・小学生

:目立たず大人しい。一人遊び 友達は少ない

・中学 高校生

:私立の**進学校**。受験ストレスで**過敏性大腸**
電車に乗れず**不登校**の時期。周囲と

・大学生

:**関西大学**入学。妻と知り合い、後に**結婚**
馬術部で**優勝経験**がある。

役職:獣医・装蹄・競馬場放馬止め責任者

日雇いアルバイトは2件、当日**クビ**になる
就職活動に落ち続け、
馬術部コーチの紹介で乗馬施設で働く



違和感

葛藤



社会適応
への不安

報

連

相

報・連・相のポイント

「報告」

ポイント

- 1 こまめに
- 2 簡潔に

「連絡」

ポイント

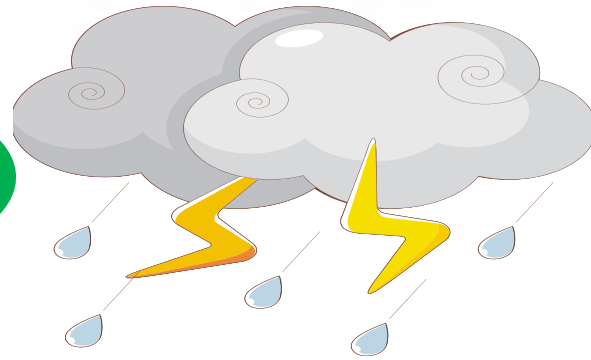
- 1 タイミングよく
- 2 正確かつ確実に

「相談」

ポイント

- 1 積極的に
- 2 謙虚に

ホウレンソウの
空気が読めない?!



体験談② 社会生活～一般就労と発病～

・ 機械製造メーカー(約3年)

乗馬施設: 上司**確執** 報連相の欠如

海外営業: 語学 電話 FAX メール パソコン入力等

作業の同時並行できず納期遅れ。電話禁止

組立製造: 流れ作業スピードについていけず。ミス・クレーム

失敗体験の繰り返し

自尊心
低下



心療内科受診 抑うつ状態で休職後、退職

<ドクターショッピング歴>

頭痛 腹痛 倦怠感などで、
内科 胃腸科 脳神経外科など
高額の民間催眠療法も受ける

原因不明

不安

