

『

# 郁积子身

』

其二

藤田治

『工作继续，创建新的  
自主神经规律生活』篇<sub>4p</sub>

work  
home  
Sleep

专业设计师  
步入社会已有6年  
(第7年)  
现在，24岁。



藤田治



我决定就这样糊弄着  
继续工作  
理由很简单  
现在的公司给的太多了

以及这六年里作为社会人  
身上多少带有些  
『生病都是借口』的精神

你还很年轻！  
什么都做得好！  
所以生病  
都是借口！

押忍！

自己十八岁的时候  
照顾我的社长教会了我这个道理

『生病都是借口』  
并不是它的字面意思  
而是励志语录之一

靠不住

靠得住

康健

虚弱

『不能给工作带来空子』  
『健康第一』  
『天道酬勤』等等都有多个意义  
这句话本身并没有多么坏

总之先贴着  
降温贴来啦

但是这样的印随行为  
并不一直就是对的

自己把『生病都是借口』  
『不能给工作带来空子』  
囫圇吞枣下去  
地继续工作

自主神经：  
嗯嗯  
压力和吃的都有  
影响的吗

嗯？

时间表？

自主神经治疗方法  
4. 制定时间表调整作





自己的症状，总的来说心悸、眩晕、倦怠感的这三大方面。那时候我还想



应对这些症状养成一个好的生活习惯。自己最初还觉得『自我意识过剩』但也没法那么说

嘶...

不接着工作的话...

不得不试试了

花了死贵的检查费欠了钱来着...



首先，把对自主神经紊乱有效能调理自主神经的食物加到料理里面。这是第一个习惯。



然后对应着做便当第二个习惯是『制定生活时间表』决定好什么时候做家务把自己身边整理得井然有序

06:00 ~ 出门前

洗碗、喂猫  
清理猫砂、打扫房间  
扔垃圾、晒衣服

23:00 睡觉

到家 ~ 23:00

做饭、做便当  
打扫浴室、洗澡  
喂猫

每天都这样做

这样每天都有要做的事情不会感觉无聊

没有再因为压力大而把房间搞的乱七八糟把自己房间整理得干干净净的，自我肯定感也增强了

如果在工作上也是这样肯定会有什么变化

这不完美嘛...

当时的我真的以为这样就能变好起来

但是每天都这样继续下去的话原先不觉得辛苦也会...





就这样  
持续了两个月……

早上好

早~

慢慢有些厌烦了

首先是便当变得没讲究了  
本来就不用每天做饭  
只用做咖喱和炖菜  
这些能放比较久的东西



洗衣服也是一周洗两三次就够了  
扔垃圾也不是每天都要做的事

再懒一点  
也行吧……

每天都要做的事也就  
洗碗、打扫房间（因为养的四只猫  
很快搞的地上全是猫毛）、  
喂猫、喂金鱼、处理粪便  
时间表也就变得很简短了

即便如此也不是说自主神经紊乱的  
症状就又会出现

要休息的嘛……

这样想的话也不是没有好处

就这样按自己制定的  
粗糙的时间表  
过了一个月……  
又一个月……  
尽管还有点症状  
但我能够『休息休息』

稍微出去  
一下

好——

能够继续工作了

工作的时候也是……

嘛，  
还有时间的

今天干完了

以这样积极的心态  
坚持下去

多么幸运啊  
现在都感到不可思议

那个让我对工作感到无趣的  
不可理喻的上司

在按那个时间表过的  
那段时间内  
都没怎么和我说话

对职场的厌恶也消失了

我先走了  
呵呵

但是，又是有一天……

（睁眼）



啊……

说起来  
那个上司  
最后还是没有……

给我的提案  
一个回复嘛……

不推进这个的话  
下次去公司  
就什么事都没有了……

叩叩。

虽然依靠时间表作息恢复了工作

自我管理以及身边的小事也都能好好的做了

最后下来环境还是没有改变

讨厌的东西还是一样讨厌  
自己的身体还是经常  
时好时坏……

……诶，对了

我，为什么要工作到  
把身体搞崩了来着？

就变成这种想法了。从此开始

工作……  
不去也行吧……

变得开始讨厌  
早起了。

滴滴

滴

自我开始思考为什么要去的理由开始

我的身体状况就恶化了

记忆丧失

无法入睡

没有食欲

和朋友在一起也会心悸

依靠时间表压抑下去的症状  
以更糟的情况复发

于是乎，因身体不好  
迟到、缺勤、早退  
又更加频繁  
这样反反复复的时候

带薪休假就要见底了。