

労務アドバイス VOL.7 ～ 五月病について考える ～

4月に迎えた新入社員も、そろそろ新しい環境に慣れ、仕事もすこしずつ覚えてくる頃かと思います。しかし、この時期「五月病」になる方も多く、周りのサポートが欠かせません。「五月病」とは、新しい環境（就職、進学、引っ越し、部署の異動など）の変化があり、その結果、新しい環境に馴染めず、やる気が起きない、仕事や学校に行きたくないなど、新しい環境に適応できないことに起因する精神的な症状の総称といわれています。4月に心機一転で新しい環境に飛び込んだものの、周りへの期待に応えようとするプレッシャーや、自分の思い描いていた環境と異なることに失望し、次第に無力感、不安感、不眠、疲労感、食欲不振などの症状があらわれてきます。特に5月はゴールデンウィークなど大型の連休があり、生活のリズムも崩れがちとなり、また学生時代の友人との会話などから、友人の輝かしい活躍を見るにつけ、次第に自信を失ってしまうことも要因かと思われます。

新入社員や人事異動で新しい社員を迎えた場合は、5月、特に連休明けにその対象者の様子に目を配る必要があります。遅刻が多くなった、有給が多くなった、今まですぐできていたことに時間がかかるようになった、見た目も元気がない、などの状況が見取れる場合は、危険なサインといえます。対象者に声をかけ、場合によってはすぐ休ませる、医療機関を受診させるなど、早期な対応が鍵となります。

最近では、5月という時期に関係なく、メンタル疾患に陥る方がとても増えています。これは今問題になっている「過重労働」が原因となっている場合もありますが、正社員、契約社員、派遣社員、パートといった、複雑や雇用関係が生み出す軋轢からくるもの、社内でのいじめやセクハラが原因となるケースもあります。会社内でひとたび誰かがメンタルの疾患に陥り、休職することとなると、その間、残された社員にも負担がかかり、さらにメンタル疾患患者を出してしまう、といった悪循環となるケースも多く見えています。まず何よりもメンタル疾患患者を出さない職場環境にすることが大切です。そのためにも、互いに声を掛け合い、協力しあえる職場とすることが大事でしょう。

社会保険労務士法人リップル 代表社員 神田 眞弓

〒274-0063

千葉県船橋市習志野台 2-12-29 ASビル 202号

TEL:047-496-0600 FAX:047-496-0601

e-mail:info@sr-ripple.com

URL:http://sr-ripple.com

