

# 五月病について

# 五月病とは？

## 五月病とは……

主に新入社員の方が、ゴールデンウィーク明け頃に心身の不調を訴えることを言います。

### 心身の不調の例

#### 体の症状

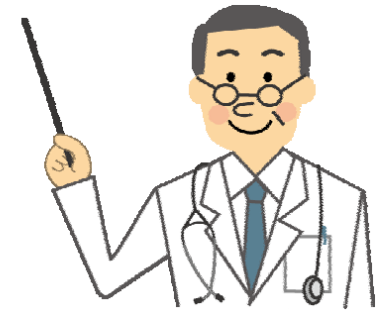
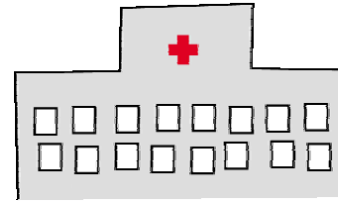
疲れやすい 朝起きられない  
食欲がない 眩暈 頭痛 腹痛  
便秘 不眠 動悸 疲労感

#### 心の症状

焦燥感 イライラ 無気力 不安  
思考・判断力が落ちる  
興味・関心が湧かない



# 五月病の原因は？？



就職という大きな環境の変化によるストレス・緊張・不安等張り詰めた状態で溜まった疲れが、長期休暇で一気に出てきてしまいます。

「五月病」というと、**新入社員なら誰も通る道では？**と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、長引く場合は、**「適応障害」**という正式な病名がつきます。

周りから見て、明らかな異常があれば、**精神科・心療内科を早めに受診する必要があります。**

# 受診が必要と思われる際の対応の注意点

①受診の必要性をご本人に伝える場合には、十分な配慮が必要です！

- タイミング**:**チェックリスト(次のスライド)**にあるようなサインに気付いたら
- 話す場所**:プライバシーが守られる個室など
- 内容**:客観的な事実を伝える(遅刻や欠勤が多い、仕事のミスが増えている、など)。

会社として「**心配している**」というスタンスを伝える。

上司や同僚に相談しにくい内容なら、**産業医面談**を薦める。

※**精神科・心療内科への受診には抵抗が強い場合も多いので、そういった場合はまず産業医面談を薦めるのも1つの方法です。**

- 口調**:穏やかな口調で、叱責や励ましを挟まずに
- 声をかける人**:直属の上長や同僚など、本人の状況を良く知る人

②ご本人からよく状況が確認できる人からの情報収集をした上で承諾・同意を得て進めることも大切です。

# 周りが気付く！チェックリスト

- 遅刻(特に月曜日)・欠席が増えた
- なんとなく元気がない
- ボーっとしていることが多い
- 服装に乱れがある
- 仕事のミスが増える・能率が落ちる
- 食欲がなさそう(あまりお昼を食べていない様子)

こんな症状が続いたら  
本人に声をかけるか  
産業医・保健師・看護師などに  
ご相談ください！

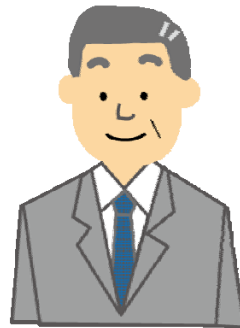
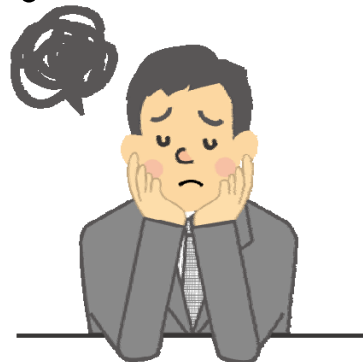


# 五月病の対策は？？？

最も取り組みやすい対策は、

『長期休暇明けに、上司から積極的に声をかけること』  
です。

上司から声をかけられることで、職場に受け入れられている・  
自分も職場の一員として認められている！と感ずることができ  
ます。



調子はどう？  
仕事には慣れ  
たかな？？

「頑張れ！」や「誰にでもあること」「気合が足りない！」など、  
安易な励ましや叱責は厳禁です！！