





**新入社員・異動した方必見！
五月病対策**



もくじ

-  **五月病について**
-  **セルフケアのポイント**
-  **ストレスを上手に対処するポイント**
-  **まとめ**



五月病とは？

- ✓ 入社や人事異動など環境の変化があった人が、新しい環境への適応がうまくいかず、「なんとなく体調が悪い」「やる気が出ない」など心身に不調が現れる状況を言う。
- ✓ 「五月病」は正式な医学用語ではなく、「**適応障害**」「**抑うつ状態**」といった診断名がつけられることもある。
- ✓ 新人研修を終えて、実際には5月から配属部署での勤務が開始されることも多く、6月に症状が出るパターンもあることから、「**六月病**」と呼ばれることもある。

五月病ってどんな状態？

五月病に見られる主な症状

やる気が起きない

ネガティブ思考になる

身体がだるい

頭痛・腹痛

思考力・集中力の低下

食欲低下



五月病の原因

- ✓ 異動や入社などの新しい環境へついていけない、人間関係になじめない
- ✓ 他者に協力を求めず、一人で抱え込んでしまう
- ✓ 思い描いていた理想と現実のギャップ
- ✓ 次の目標を見失う



五月病に関する調査

調査によると「五月病になったことがある」と回答したのは
男性21.6%、女性25.0%

順位	ストレッサー	順位	ストレッサー
1	配偶者の死	15	会社の建て直し
2	会社の倒産	16	友人の死
3	親族の死	17	会社が吸収合併される
4	離婚	18	収入の減少
5	夫婦の別居	19	人事異動
6	会社を変わる	20	労働条件の大きな変化
7	自分の病気や怪我	21	配置転換
8	多忙による心身の過労	22	同僚との人間関係
9	300万円以上の借金	23	法律的トラブル
10	仕事上のミス	24	300万円以下の借金
11	転職	25	上司とのトラブル
12	単身赴任	26	抜擢に伴う配置転換
13	左遷	27	息子や娘が家を離れる
14	家族の健康や行動の大きな変化	28	結婚

新年度初めは、ストレスがかかるイベントが多い。
五月病になりやすいのは
新卒だけじゃない！



セルフケアのポイント

目安
2週間

睡眠



寝つきが悪い
途中で目が覚める

食事



食欲が低下している
暴飲暴食してしまう

趣味



人と会いたくない
何も楽しめない

まずはストレスが溜まっているか気づくことが大切です！
2週間以上継続する場合は、専門家への相談を検討しましょう。

ストレスを上手に対処するポイント①

- ✓ ストレス対処法を多く持っておくこと
- ➡ 親しい人たちと交流する機会を作り、話をしたり笑うことで自律神経のバランスを整える。
- ➡ 仕事から離れた趣味を持ったり、運動などにより体を動かすことで感情のコントロールに役立つ神経伝達物質「セロトニン」の分泌を促進する。
- ➡ 栄養バランスの取れた食事を心がけて、質の良い睡眠を摂る。
- ➡ ヨガやストレッチは筋肉の緊張を緩め、血行を促し、心身のリラクセスに効果的。

ストレスを上手に対処するポイント②

- ✓ 自分の考え方の癖に気付き、自分に優しくすること

疲れを感じる背景として、自分で自分を追い込んでいる可能性がある。
自分の考え方の癖について、自分自身を振り返ってみると良い。

- ➡ 「全か無か」思考の完璧主義タイプ
- ➡ 過度の「一般化」タイプ
- ➡ 「すべき」思考タイプ



レジリエンスを高めましょう

- ✓ ストレスに関しては、ストレスとの向き合い方だけでなく、回復にも意識を向けることが大切です。
- ✓ ストレスから回復する力は「レジリエンス」と呼ばれ、レジリエンスが高い人には以下の特徴があるとされています。
 - ・ 失敗しても、それを糧に成長できる
 - ・ 困難なミッションに対して「自分は達成できる」と思い、挑戦している
 - ・ 自分の強みや弱みを理解している
 - ・ 他人と自分を安易に比較しない



レジリエンスを高める方法5つ

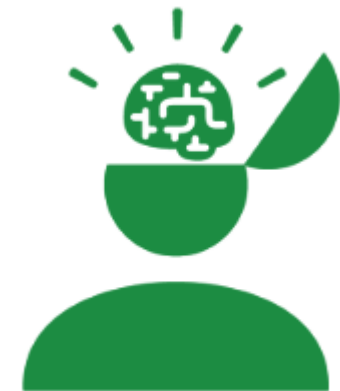
自尊感情を高める

自己効力感を高める

楽観性を持つ

良好な人間関係を持つ

物事のとらえ方を変える



ポジティブセルフトーク

不安や心配事が頭に浮かんだら、それに反論するようなポジティブな言葉を自分にかける。
根拠のない漠然とした反論ではなく、**実際に行っている事実をもとに反論**する。



明日のプレゼンが上手くいくか不安だ… お腹が痛い…



明日のプレゼンが上手くいくか不安だけど、
前々から**準備は十分**にやっているし、
先輩にもサポートに入ってもらおうようにお願いしたし
大丈夫！頑張ろう！

ポジティブセルフトークのポイント

感情的 < 理性的



失敗やトラブルが発生したときに「なんでこんなことに…」 「もう嫌だ」など、
どうにもならないことばかりに目を向けて感情的な反応をするのではなく、
「今、自分にできること」に目を向けた理性的な反応へと切り替えて
現実的な対応を取りましょう！

不調が続いたら

✓ 1人で抱え込まない

- ➔ 不調の際には、思考力や判断力が低下します。
- ➔ 会社・家庭双方のサポートが重要です。
- ➔ 専門家のサポートが必要な場合もあります。

✓ 早めに相談する

- ➔ 早期介入 = 早期回復（風邪や体の病気と同じ）
- ➔ 外部相談窓口も利用できます（厚生労働省 働く人のこころの耳相談）

自己解決は
疲労に繋がり、
悪循環を招きます！



まとめ

- ✓ 五月病は「環境の変化」が生じるときに起こりやすい。
- ✓ 連休によって緊張の糸が切れてしまい、疲労が一気にのしかかることがある。
- ✓ 自分のストレス・疲労蓄積の状態を知りましょう。
- ✓ 自分に合ったストレス対処法を見つけておくといいでしょう。
- ✓ 無意識のうちに自分を追い込んでいないか、自分の性格と向き合ってみましょう。