

「5月病」

1. 5月病とは

- **定義:** 4月の環境変化（入社、異動、転勤）によるストレスが、5月の連休明けに一気に出て心身の不調をきたす状態。正式な病名ではなく、適応障害やうつ状態の可能性が高い。
- **対象者:** 新入社員・転勤者だけでなく、中堅・管理者も含む。
- **主な原因:**
 - 期待と現実のギャップ（理想通りにいかない）
 - 人間関係の変化
 - 生活リズムの崩れ
 - 連休の緊張の糸切れ

2. 注意すべき身体・心理のサイン

以下の兆候が見られる場合は注意が必要です。

- **身体面:** 眠れない・寝すぎる、食欲がない、頭痛、腹痛、動悸、全身の倦怠感。
- **心理・行動面:** なんとなくやる気が出ない、憂鬱、会社に行きたくない、人を避ける、表情が暗い。

3. 職場での対策と対応（周囲への呼びかけ）

- **セルフケアの促進:** 「規則正しい生活」「適度な運動」「気分転換」の意識的な実施を促す。
- **早期発見・声かけ:** 「最近疲れてない?」「様子が少し違うな」と感じたら、否定せずに話を聞く。
- **相談窓口の周知:** 産業医、保健師、社外相談窓口、または上司へ相談しやすい環境を作る。
- **業務量の調整:** 新人や異動者には、一時的な業務量軽減を検討する。

4. 本資料の目的

- 5月病は「本人の甘え」ではなく、誰にでも起こり得る「心身の不調」であるという共通認識を持つ。
- 健康診断やストレスチェックの時期とも重なるため、メンタルヘルス対策の一環としてメンタルヘルス不調の予防に取り組む。