



どうする!?

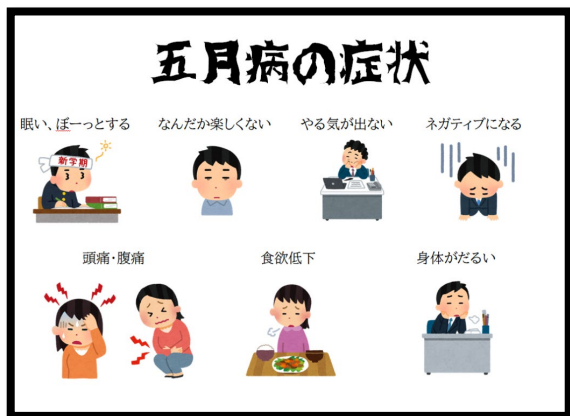
# 五月病



5月がやってきました。

5月といえば・・・いろいろ思い浮かびますがよく耳にするのが「五月病」ではないでしょうか？  
誰もが経験するこの「五月病」。原因と対策を知って、みんなで乗り越えましょう！！

## 五月病ってどんな症状？



主な症状としては左図の通りとなります。

簡単に言うと  
「気分が落ち込んで 気力や行動力が乏しくなった状態」  
を言います。

新しい配属先の仕事が合わなかったり、職場の雰囲気  
に馴染めない等、ストレスが主な原因になります。

<https://infoweb.health-life.jp/kenko-web/column/may-disease/>

## 職場でできる3つの五月病対策

### ①有休休暇・特別休暇の取得する

ストレスを溜め込まないようにするには、休暇によって心身をリフレッシュしたり、プライベートを充実させることが大切です。気軽に有休休暇が取得できるような職場の雰囲気が大切です！

### ②メンタルヘルス研修を実施する

従業員や管理者にメンタルヘルス研修を実施し、五月病についての理解を深めてもらうことも重要です。  
また、ストレスチェック制度を利用し 職場環境の改善を行い 働きやすい職場環境づくりに取り組みましょう。

※2014年6月に労働安全衛生法が改正され、2015年12月から**ストレスチェック制度**が義務化されています。

※ 従業員50人以上の企業に適用。

現在は50人未満の企業への義務化を求める法律改正案が提出されています。



### ③産業医に相談できる体制を整える

例えば、ゴールデンウィーク後にストレスチェックを実施した際、産業医への相談を促すことで五月病の症状が深刻な状態に進行することを防げます。

五月病は、生活環境や職場環境が変わる4月・5月頃に発症しやすい症状です。  
心身の不調によって仕事にも影響を及ぼす可能性があるため、早い段階でのフォローが必要となります。

エステックでは、個人で利用するリフレッシュグッズや、企業で行えるストレスチェック  
サービスプログラムをご用意できます。

お客様の要望に応じて、最適な商品をご提案させていただきます。

お気軽にご相談下さい。  
ご連絡お待ちしております。



株式会社

エステック

〒693-0006 島根県出雲市白枝町607-6  
TEL : 0853-22-8140 FAX : 0853-22-8064

