

## 五月病に関する調査

83.3%の方が五月病で業務に影響があったことが判明

五月病で「業務に集中できなくなった」55.3%

原因は「社内・社外の人間関係」が最多、会社をやめたいと思った人60.0%

五月病で最も辛かったエピソード…体調がすぐれず仕事ができなくなった状況を周囲に理解してもらえなかった

「識学」を使った経営・組織コンサルティングや従業員向け研修を展開する株式会社識学（本社：東京都品川区、代表取締役社長：安藤広大）は、2022年4月8日（金）～11日（月）「五月病に関する調査」を行いました。

その結果、五月病を経験した方の8割以上が業務に影響があったと回答しており、業務に集中できなくなった人は半数以上いることがわかりました。原因として「社内・社外の人間関係」が38.7%と3割以上の方が回答しており、さらに6割にのぼる人が五月病によって会社をやめたいと感じたことが明らかになりました。こうした結果から、社員のメンタルヘルスマネジメントをしていくことの重要性が浮き彫りになりました。

### ■調査背景

楽しい大型連休を過ごしたあとの仕事は、身体や心がまだお休みモードで切り替えがうまく出来ずにいる方もいるかと思います。特に4月に入って職場を変えた方や新入社員などは慣れない環境であることから、連休明けは気が重い…なんていう方も多いのではないのでしょうか。

そこで、ご自身が五月病になった方と同僚・部下が五月病になった方へ五月病になった際の仕事への影響や対処、さらに五月病にならないために、ゴールデンウィークの連休明けの前後に意識的に行うことなどを調査しました。

報道の一資料として、是非ご活用ください。

### ■調査概要

調査対象：全国の従業員数10名以上の企業に勤める20歳～59歳の男女で、ご自身が五月病になった方、同僚・部下が五月病になった方

有効回答数：300サンプル（男性237人・女性63人、ご自身が五月病になった150人、同僚・部下が五月病になった150人）

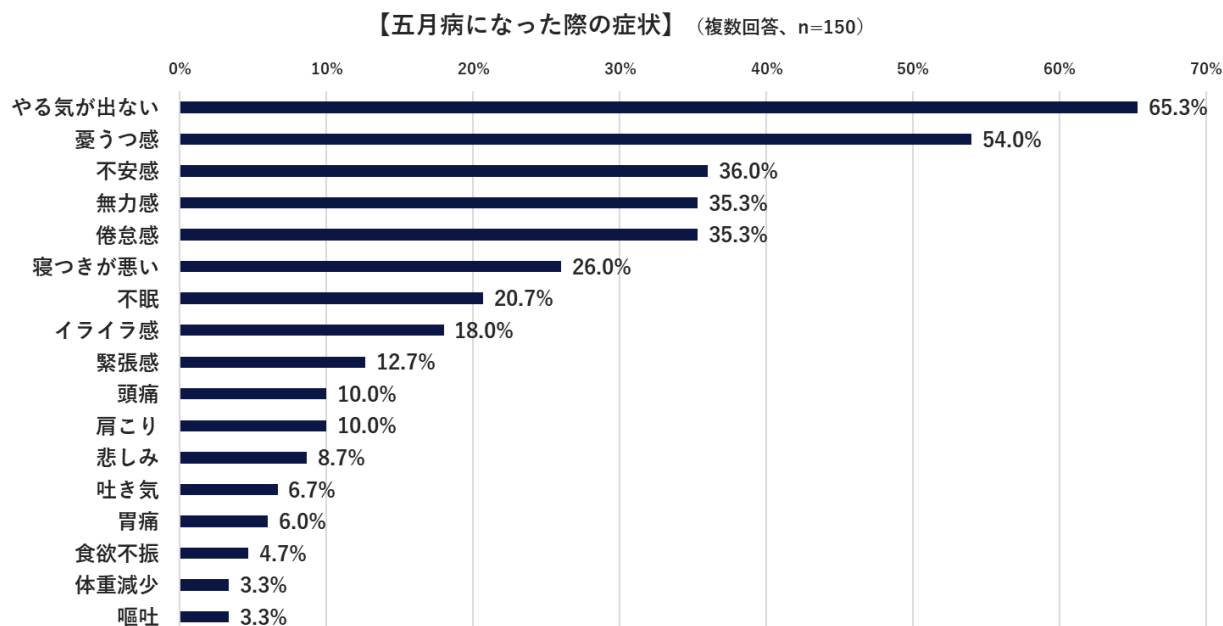
調査期間：2022年4月8日（金）～11日（月）

調査方法：インターネット調査

### ■調査結果トピックス

- ・五月病で業務に何かしら影響があった方83.3%。五月病で「業務に集中できなくなった」方、半数越え
- ・五月病の原因「社内・社外の人間関係」38.7%と4割近い方が回答
- ・会社をやめたいと思った方、60.0%にのぼる。
- ・五月病で最も辛かったエピソード…「仕事が回らず、解消するための残業が過労死ラインを超え」

**Q1. あなたは五月病になった際、どのような症状がありましたか。(複数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)**



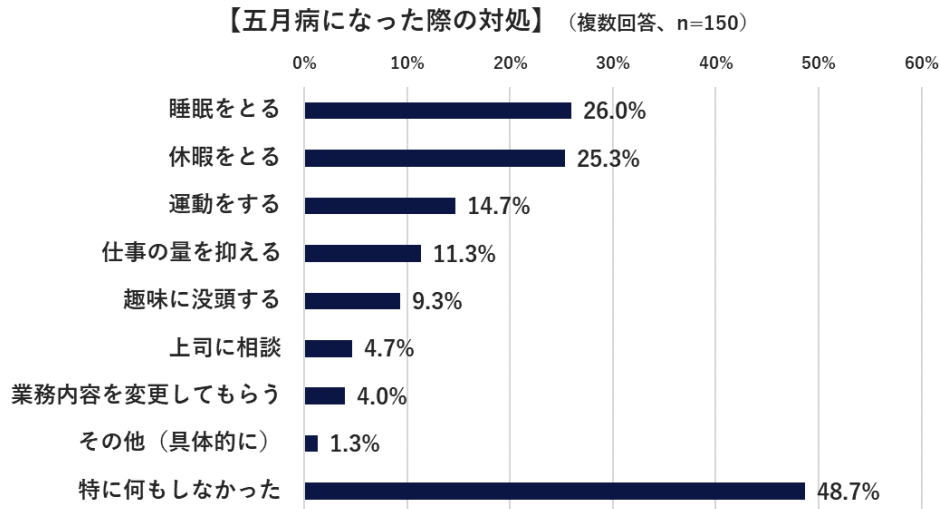
五月病になった際、どのような症状があったか聞いたところ、「やる気が出ない」が 65.3%と最も多い回答でした。次いで「憂うつ感」54.0%、「不安感」36.0%、「無力感」と「倦怠感」が 35.3%で、上位 5 位は全て精神的な症状でした。

**Q2. あなたが五月病になった際、仕事にどのような影響が出たかお答えください。(複数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)**

<b>五月病になった際、仕事にどのような影響があったか</b> (複数回答、n=150)	
業務に集中できなくなった	<b>55.3%</b>
作業スピードが落ちた	<b>32.7%</b>
ミスが増えた	<b>24.0%</b>
朝起きられなくなった	<b>22.0%</b>
コミュニケーションがうまくできなくなった	<b>22.0%</b>
出社できなくなった	<b>14.7%</b>
仕事に影響はなかった	<b>16.7%</b>

五月病になった際、仕事にどのような影響が出たか聞いたところ、「業務に集中できなくなった」55.3%、「作業スピードが落ちた」32.7%、「ミスが増えた」24.0%でした。一方、「仕事に影響はなかった」が 16.7%で 83.3%の人が業務に何かしら影響が出たことがわかりました。五月病は身体・精神に症状が出るだけでなく、職場でのパフォーマンスも低下させるようです。

**Q3. あなたが五月病になった際、どのように対処しましたか。(複数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)**



五月病になった際の対処を聞いたところ、上位は「睡眠をとる」26.0%、「休暇をとる」25.3%、「運動をする」14.7%でした。心身ともにリラックスする時間を過ごしたり、運動でリフレッシュしたりする方が見受けられます。一方、48.7%の方が「特に何もしなかった」と回答し、五月病になった際、何もせずに放っておく方が半数近くいることが明らかになりました。

**Q4. あなたは何が原因で五月病になったと思いますか。(複数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)**

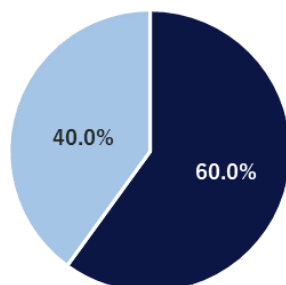
五月病の原因 (複数回答、n=150)	
社内・社外の人間関係	38.7%
業務内容・役割の変更	29.3%
転勤・部署異動	16.0%
上司・部下の入れ替わり	10.7%
その他(具体的に)	2.7%
特定の原因はない	32.0%

五月病の原因について聞いたところ、「社内・社外の人間関係」が38.7%と約4割近くの方が回答しました。次いで「業務内容・役割の変更」が29.3%、「転勤・部署異動」が16.0%、「上司・部下の入れ替わり」が10.7%でした。1位の「社内・社外の人間関係」の回答から人間関係が影響して、五月病になった方が多くいるようです。また、「特定の原因はない」に注目すると32.0%の方が回答しており、原因がなくても五月病になる方がいます。新しい環境の変化によって、自分でも気づかないうちに身体的・精神的に症状を感じたのかもしれない。

**Q5. 五月病がきっかけで会社を辞めたいと思ったことはありますか。(単数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)**

**【五月病が原因で会社をやめたいと思ったことがあるか】**

(単数回答、n=150)



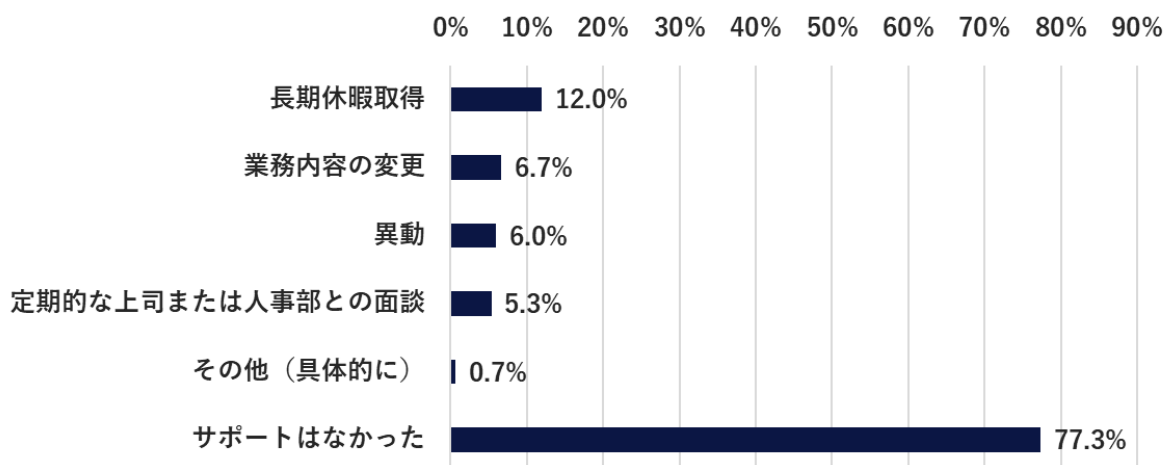
■ ある ■ ない

五月病がきっかけで会社をやめたいと思ったことがあるか聞いたところ、60.0%の方が「ある」と回答しています。この結果から五月病は仕事に影響を与えるだけでなく、離職の可能性を高めることがわかりました。離職を防ぐためにも上司は部下のメンタルヘルスマネジメントする必要もあるかもしれません。

**Q6. 五月病になった際、企業からどのようなサポートがあったかお答えください。(複数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方) また、企業のサポートにより、五月病の症状は改善されたと思いますか。(単数回答、n=34 ※ご自身が五月病になった方)**

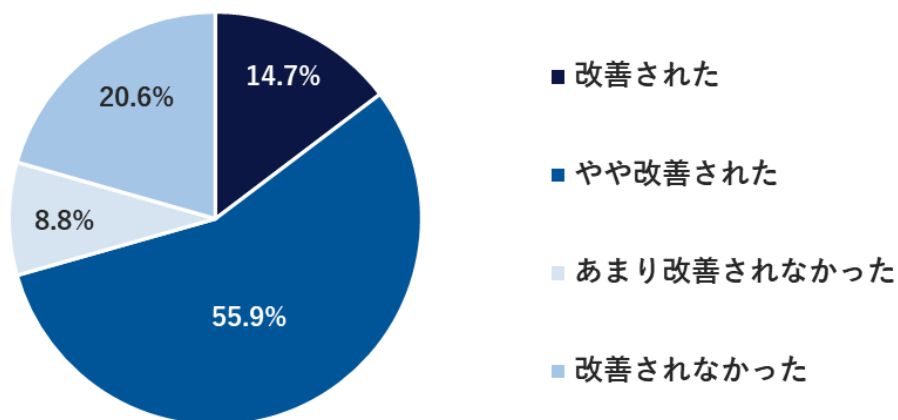
**【五月病になった際、企業からどのようなサポートがあったか】**

(複数回答、n=150)



## 【企業のサポートにより、五月病の症状は改善されたと思うか】

(単数回答、n=34)

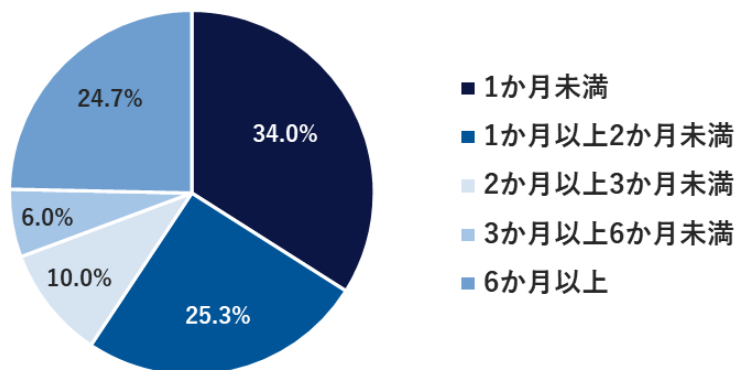


五月病になった際、企業からどのようなサポートがあったか聞いたところ、「長期休暇取得」が12.0%で最多でした。一方、「サポートはなかった」が77.3%と7割以上の方が企業からサポートを得られなかったと回答しました。また、企業からサポートを得られた方へ五月病の症状の改善について聞いたところ、「改善された」14.7%、「やや改善された」55.9%とあわせて70.6%の方が改善されたと回答しました。

## Q7. あなたは五月病になってから回復するまでどのくらいかかりましたか。(単数回答、n=150 ※ご自身が五月病になった方)

### 【五月病になってから回復するまでの期間】

(単数回答、n=150)



五月病になってから回復するまでにかかった期間を聞いたところ、最も多い回答は「1か月未満」34.0%、次いで「1か月以上2か月未満」25.3%でした。「6か月以上」と回答した方が24.7%と約4人に1人で、五月病がきっかけで不調が続いてしまっているのかもしれない。

**Q8. あなたの部下・同僚が五月病になった際、組織にどのような影響がありましたか。**  
 (複数回答、n=150 ※部下・同僚が五月病になった方)

部下・同僚が五月病になった際、組織にどのような影響があったか (複数回答、n=150)	
欠勤や早退による代行業務の労働時間の増加	65.3%
引継ぎがうまくされず困った	34.7%
業務過多によって別のスタッフが体調不良になった	29.3%
納品が遅れた	8.7%
影響はなかった	10.0%
わからない・覚えていない	2.7%

部下・同僚が五月病になった方へ組織にどのような影響があったか聞いたところ、「欠勤や早退による代行業務の労働時間の増加」が65.3%、「引継ぎがうまくされず困った」が34.7%、「業務過多によって別のスタッフが体調不良になった」が29.3%でした。

**Q9. ご自身が五月病になった際（部下や同僚が五月病になった際）、もっとも辛かったエピソードをお答えください。(自由回答、n=300)**

<自身が五月病になった方>

- 気分の浮き沈みが激しくイライラしてしまい、そんな自分に自己嫌悪してしまう (35歳 男性)
- 体調がすぐれず仕事ができなくなり、そういう状況をなかなか理解してもらえなかったことが辛かった (54歳 男性)

<同僚・部下が五月病になった方 >

- 力及ばず退職させてしまった (49歳 男性)
- うつ状態になっても気合で仕事に来ていて、ミスをたくさんしていたのを見たときは辛かった (50歳 男性)
- 仕事が回らなくて、解消するために残業が過労死ラインを超えたこと (49歳 男性)

五月病で最も辛かったエピソードを聞いたところ、ご自身が五月病になった方は、身体・精神的な症状に苦しくみ、周りの理解を得られずに辛い思いをした方が見受けられました。また部下・同僚が五月病になった方へ辛かったエピソードを聞いたところ、本人が辛い状態の中、業務でミスを多発している姿を見て自分も辛い思いをした方や、代行業務によって業務過多になり大変な思いをした方が見受けられました。

**Q10. あなたが五月病にならないために、ゴールデンウィークの連休明けの前後に意識的に行うことをお答えください。(複数回答、n=150)**

五月病にならないために、ゴールデンウィークの連休明けの前後に意識的に行うこと (複数回答、n=150)	
規則正しい生活をする	54.7%
連休明け直後はゆったり仕事をする	33.3%
連休が明ける前日や前々日から気持ちを切り替える	28.7%
上司・部下・同僚と会話をする	26.7%
デスク周りやPC内などの整理整頓をする	19.3%
早めに出社する	18.7%
連休明け直後からハードに仕事をする	9.3%
その他 (具体的に)	0.7%
五月病にならないために行っていることはない	12.7%

同僚・部下が五月病になった方へ五月病にならないためにゴールデンウィークの連休明けの前後に意識的に行うことを聞いたところ、「規則正しい生活をする」54.7%、「連休明け直後はゆったり仕事をする」33.3%、「連休が明ける前日や前々日から気持ちを切り替える」28.7%、「上司・部下・同僚と会話をする」26.7%でした。連休中は、仕事をしているときと同様に普段の生活リズムを崩さずに過ごし、連休が明けてからいきなりハードに仕事をせず徐々に慣らしていくなど、ご自身で調整をしている方が見受けられました。もし連休中に生活リズムが乱れてしまったり、連休が明ける前に気持ちの切り替えができなかったり、憂うつだと感じている方は、今からでも周囲の人と会話をしてみてはいかがでしょうか。ビジネスモードへの切り替えや、気晴らしの助けになるかもしれません。



## 【調査結果まとめ】

### 一 五月病で多い症状

本調査において、五月病の症状としては「やる気が出ない」65.3%が最も多い回答でした。次いで「憂うつ感」54.0%、「不安感」36.0%、「無力感」と「倦怠感」が35.3%で、上位5位は全て精神的な症状でした。

### 一 五月病になった社員が出ることが、会社に与える影響

五月病の影響としては「業務に集中できなくなった」が55.3%、「作業スピードが落ちた」が32.7%、「ミスが増えた」が24.0%でした。全体の83.3%の人が業務に何かしら影響が出ています。五月病がきっかけで会社をやめたいと思ったことがあるのは60.0%に及び、離職のリスクにも影響を与えています。

また、同僚や部下が五月病になった際の影響も少なくなく、「欠勤や早退による代行業務の労働時間の増加」が65.3%、「引継ぎがうまくされず困った」が34.7%、「業務過多によって別のスタッフが体調不良になった」が29.3%という結果が出ました。

### 一 五月病の原因とは？

五月病は、4月から新しい職場や部署といった環境の変化についていけず、想像と違う現実に失望したり、ストレスを感じたりして、知らぬ間に心身が疲れ易くなり調子を崩してしまうことがあります。調査結果でも、「社内・社外の人間関係」が38.7%、「上司・部下の入れ替わり」が10.7%のように、人間関係に起因するものと、「業務内容・役割の変更」が29.3%「転勤・部署異動」が16.0%のように、新しい業務に起因するものに分かれています。

人間関係でも新しい業務でも、自分に求められていることが何で、どのように行動すれば良いかが不明確であることが、ストレス発生の原因になる場合が多いです。前の職場と同じ感覚で仕事をしていたら、予期しないところから様々な注意や叱責が飛んで、細かな業務を行うにも気を遣う必要がありストレスになる…といったことはよくある例です。

### 一 五月病の発生を防ぐ方法

では、五月病を防ぐにはどうすればいいのでしょうか。それは、上司が明確な「目標」と「ルール」を設定し、業務のみに集中できる環境を構築することです。この際重要なのは、目標もルールも解釈がズレないようにするということです。例えば「なるべく多く契約をとる」「その日中に日報を書く」では、とるべき契約の件数、日報の提出先や期限が不明で、人によって解釈にズレが生じてしまいます。これを「月の契約数5件」「日報をその日の18時までに上司に提出する」というように、誰でも同じ解釈ができる明確な目標・ルールにすることで、部下の無駄なストレスを軽減できます。一方で、必ずしも上司は一発で完璧な目標やルールを作れる訳ではありません。もし間違っていたら、その時は上司が修正すれば良いでしょう。

また、部下も五月病を防ぐためにできることはあります。まずは、求められていることや自分がとるべき行動が分からなくなったらすぐ上司に確認をしましょう。それにより、行動後に「これじゃあ駄目だよ」と後出しされることを防ぎます。他にも、仕事量が多すぎると感じる場合には相談をしましょう。ただし、この場合は、上司と解釈がズレないように、「〇〇の業務に×時間かかっています」のように、客観的事実をベースに報告してください。五月病は、「連休明けの気の緩み」で片付けられるようなものではありません。特に新入社員に対しては、このような適切なマネジメントで五月病を未然に防ぐことが上司に求められていると言えるでしょう。





## ■識学について

<https://corp.shikigaku.jp/>

### 【会社概要】

会 社 名：株式会社識学（SHIKIGAKU. Co., Ltd.）

<https://corp.shikigaku.jp/>

本社所在地：〒141-0032 東京都品川区大崎 2-9-3 大崎ウエストシティビル 1階

電 話 番 号：03-6821-7560

事 業 内 容：「識学」を使った経営、組織コンサルティング

「識学」を使った従業員向け研修

「識学」をベースとした web サービスの開発、提供

「識学」関連書籍の出版

設 立：2015 年 3 月

代 表 者：代表取締役社長 安藤 広大

従 業 員 数：243 名（契約社員、パート・アルバイト含む） ※2022/4/15 時点

支 店 情 報：■大崎分室

〒141-0032 東京都品川区大崎 2-11-1 大崎ウィズタワー 8 階

電話番号：03-6821-7560

■大阪支店

〒541-0052 大阪府大阪市中央区安土町 3-3-9 田村駒ビル 3 階

電話番号：06-4400-6231

■名古屋支店

〒450-6321 愛知県名古屋市中村区名駅 1-1-1 JP タワー名古屋 21 階

電話番号：052-856-3235

■福岡支店

〒812-0011 福岡県福岡市博多区博多駅前 3-4-25 アクロスキューブ博多駅前

電話番号：092-419-7193

< 報道関係者様からの本件に関するお問い合わせ先 >

株式会社識学 広報担当：新村

TEL：03-6821-7488 メールアドレス：mark@shikigaku.com