

五月病図録

五月病って何?

五月病・・・

理想と現実のギャップに折り合いがつかず起こる不調。
尚、五月病は正式名称ではなく、環境の変化に対応できないことで起こる心身の不調の総称で、適応障害の一種。

理想



現実



やる気满满!!

4月



アし? 調子悪い?

5月



6月

五月病

環境が変化したタイミングから1~2ヵ月後に起こりやすい。
新入社員だと5月の連休明け頃にあたる。

六月病

必ずしも5月になるわけではなく、最近では6月に同様の症状が出る人も増えている。

みんな五月病になったことある?

男性10人に3人



(五月病になったことがある・あると思う...32.3%)

女性10人に4人



(五月病になったことがある・あると思う...40.2%)

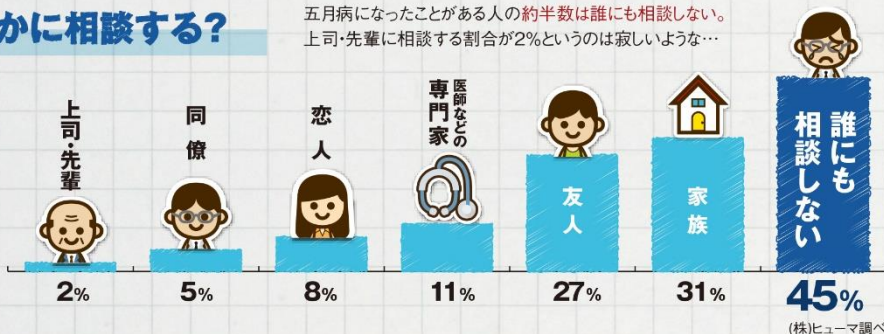
五月病ってどんな症状が出るの?

心身に様々な不調をきたすが、症状には個人差。
実際に五月病になった人は、やる気が起きず、「会社や学校に行きたくない」と思う人が多い。



誰かに相談する?

五月病になったことがある人の約半数は誰にも相談しない。
上司・先輩に相談する割合が2%というのは寂しいような...



五月病になりやすい人は?

真面目で何もきちんとやろうという人!
上手く壁を乗り越えれば、有能な社会人!?



不真面目さん

五月病になりやすい度

弱

強



真面目さん

- ✓ 真面目な人
- ✓ 理想が高い人
- ✓ 責任感が強い人
- ✓ 忍耐力がある人

みんな昔は新人だった!

新入社員が入ると、先輩諸君は必ずこう言う「最近の新人は...」でもみんな最初は新入社員だったのだ。先輩諸君はどんなタイプの新人だった?

公益財団法人 日本生産性本部発表



現在

2015年入社
消せるボールペン型

見かけはありきたりだが、機能は大きく変化。ただし不用意に熱を入れると色(個性)が消える。



10年前

2005年入社
発光ダイオード型

電流を通す(=指導する)とキレイに光るが、決して熱くならない(=冷めている)。



20年前

1995年入社
四コマ漫画型


理解に時間がかからず傑作もあるが、市場にあふれているので、安く調達できる。




30年前

1985年入社
使い捨てカイロ型


もまないと熱くならない。意外と扱いが難しい。

1 完璧主義をやめよう 


初めてのことはできなくて当たり前。
新人のうちは失敗することも仕事です。

3 一人で悩まない 


一人だとドツボにはまることも…。
人と話だけで気分も軽くなります。

5 規則正しい生活をする 

不規則な生活リズムは体調を崩すも。
体調が悪いと気分も落ち込みがちに…


7 睡眠を十分にとる 

脳の休息には睡眠が必要不可欠。疲れを感じたら、長めに睡眠をとみましょう。


9 自分の時間を確保する 

新しい人間関係で人疲れていることも。
一人の時間をもつことでリラックスを。

五月病予防・対策
10 箇条

2 焦らない 


焦って行動しても空回りするだけ。
周囲の流れに身を任せることも大切です。

4 自分を知る 


ストレスの原因を考えてみて。
自分を知ることがストレス回避の第一歩。

6 食生活に気を付ける 

コンビニ弁当にもサラダをプラスする等、
栄養バランスの良い食事を心がけて。

8 気分転換する 

気分が減入っているとココロヨしがち。
軽い運動や趣味等で上手に気分転換を。

10 不必要なプライドは捨てる 

こじらせ大人にならないために、
今のうちに無駄なプライドとはオサラバ!

心と体を休める **リラックス方法**

温 

入浴で体を温める

明 

自宅の照明は暖色系

香 

アロマの香りを活用

38～40度のぬるめのお湯で長めに半身浴をすると、緊張していた体がほぐれます。
また、就寝前に体を温めておくと、入眠もスムーズに。お風呂で読書をしたり、音楽を聴いたりすれば、更にリラックス効果アップ!

光は色によって性質が異なります。蛍光灯の青っぽい明るい光は活動的に、白熱灯のやわらかい暖色系の光はリラックスした気持ちに。
自宅でのリラックス効果を高めるために、リビングや寝室の照明を見直してみてください。

好きな香りをかぐと、人は気持ちが落ち着きやすいと言われています。
特に疲れている時は、リラックス効果のあるローズマリーやラベンダー、ジャスミン等がオススメです。



五月病人への接し方

其の壹 ただ黙って聞こう。

とにかく聞き役に徹すること。
問いただしたり、相手の話を遮って反論してはダメです。
また「自分の時はこうだった」など、助言をしているつもりでも、相手には無理強いしているように聞こえます。五月病の人が求めていることは、助言ではなく、優しい相槌です。

※症状が長引いたり、悪化していくようであれば、相談窓口の利用や医療機関の受診を促して下さい。

其の貳 声はかけても励まさない。

頑張っているからこそその五月病だということを理解しましょう。
頑張っている人に「頑張れ」と叱咤激励することは酷なこと。
ただし、声をかけてあげないと孤立して負のスパイラルに陥る危険性があるため、あいさつや雑談レベルでの声かけを。
適度な距離感を保つことが大切。

こんな時どうしたらいいの？ 判断に迷ったら... **こころとからだの元気サポート ご利用案内**

電話健康相談サービス 経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報等の提供もいたします。

電話番号は、ポスターまたはご利用案内で確認ください。

- ✓ ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます。
- ✓ プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先: ティーベック株式会社)
- ✓ ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて
●本サービスは、ティーベック㈱が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック㈱は、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)
●ティーベック㈱は、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要がある当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。
●ティーベック㈱は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただいた個人情報の利用目的の通知、開示、内容の訂正、追加または削除、利用の停止、消去および第三者への提供の停止のお手続きは、「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック㈱個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。
●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。