

五月病とラインケア

五月病とは、正式な病名ではなく、軽うつ病や適応障害とされる症状が特徴です。

4月からの新しい環境に適応出来ず、ゴールデンウィークを過ぎた後に体調をくずしたり無気力になったりといった症状が続きます。

初めての就職や引っ越し、人間関係の再構築、仕事の現実と理想のギャップなどのストレスが引き金となります。特に新入社員の多くは、コロナ禍でイベント等があまりなく、学生生活をやりきった感が少ない世代だと思えます。そのような中、急に社会人となり環境ががらっと変化する事になりますので、注意が必要です。

【5月病の症状】

やる気が起きない

仕事にいきたくない

悲しくて泣きたい気分になる

体調が優れない
(動機・腹痛等)



【なりやすい性格】

生真面目で責任感や正義感の強い人・
完璧主義・自分の気持ちを抑えがちな人

【予防方法】

セルフケア・ラインケア・保健師や産業医によるケア・社外相談窓口等の活用などがあります。セルフケアも重要ですが、近くで働く周囲の人が体調の変化に気付くことも重要です。

こんな症状があったら注意

- ・表情が乏しく活気がなくなった。
- ・身だしなみに気を使わなくなった・デスク回りが散らかっている
- ・遅刻や失敗が多くなった・忘れ物が増えた
- ・仕事の効率が下がる



特に、管理監督者が「いつもと違う」部下に気付いたら、何らかの対応を行う必要があります。これを、**ラインケア**といい、職場のメンタルヘルス対策で重要な役割を果たします。

「いつもと違う」状態には病気が隠れている可能性もあります。判断は産業医や専門医が行いますが、まずは仲介役の産業保健師や人事にご相談ください。



ラインケアのために日頃からやっておくべきこと

- ①「何かいつもと違う」と気がつくための観察
- ②気軽に相談できる環境づくり

気軽に相談できる環境づくりとは？

管理監督者は、日頃から部下の自発的な相談に対応する役割があります

傾聴

相手を受け止める・・・関心を持っていることを表情や立場で伝える
相手の立場にたつ・・・自分が相手と同じ立場なら、と考え話を聞く。



話の聴き方が批判的になることを防ぎ、相手に話を聴いてもらっているという気持ちを持たせる日頃からこのような話の聴き方ができれば、上司と部下の関係は良い状態で維持されやすくなります。部下の話を受けない管理監督者は信頼関係を保つことが困難です。

厚生労働省：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [こころの耳](#) 参照

③職場の現状把握と改善

新入社員にとって、職場がウェルカムな雰囲気かどうかは重要です。

また、入社後は仕事を覚える時期ですので、仕事が完璧に出来ないのは当たり前です。

あら探しをするのではなく、褒めポイントを探して声をかけてみましょう。

教えるには「やってみて、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」をモットーに。

百聞は一見にしかずです。しっかりお手本を見せた後に言葉で教え、実際に実践するのを温かく見守る事が教育の基本となります。



④管理職へのメンタルヘルス対策教育

★ラインケアについては、こちらで学べます

厚生労働省：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト [こころの耳](#)

eラーニングで学ぶ「15分でわかるラインによるケア」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/linecare/>

新入社員がこころがけること

考え方が十人十色であるように、上司によって教え方や考えも違います。

上記傾聴のスキルは、会社全体が円滑に仕事を行うために身につけるべきスキルです。

上司の発言や行動には、どのような気持ちが入められているのか考えることで「早く一人前になって欲しい」「安全を配慮すると厳しさも必要」といった気持ちや「元々、指導するのは苦手」といったその人なりの考えや特性が見えてくるかもしれません。

★コロナ禍で、集まれない・マスク着用でコミュニケーションが取りにくい今、お互いに思いやりの気持ちを持ち、「気持ちよく働ける会社の風土づくり」を続けていきましょう！

