

労務通信

2019.6月号

配属と異動の疲れが出てくる？

「6月病」のサインと対処法



◆最近のビジネスパーソンに多い「6月病」

新しい環境に適応しようと心身に緊張からくるストレスが溜まり、不調を感じる人が増えることは、いわゆる「5月病」として有名です。しかし近年、ビジネスパーソンには学生とは時期がずれて同じような不調を感じる人が増え、「6月病」といわれています。新入社員に限らず、異動があった社員にも見られ、梅雨を迎える不安定な気候もあって不調を感じやすいようです。

◆不調が出るのは正常な反応

従業員に元気がなかったり、遅刻や欠勤が増えたりすると心配になりますが、精神科産業医の吉野聡医師によれば、異文化に対する最初の適用反応として「頑張ろう！」とテンションを高めを保ち対処しようとする「躁的防衛」があり、その反動が心身の不調となって表れるということです。疲れが出るのは当然のことと、泰然とした対応がよいそうです。

◆誤った対処法に注意

不調への対処法は、気分転換をしてリフレッシュをしたり、たっぷり睡眠をとってリラックスしたりと様々ですが、次のように逆効果になってしまうものもあります。また不規則な生活は悪化の原因ともなりますので、さりげなく注意を促してあげるのもよいでしょう。

・休日に寝だめをする

→体内時計のリズムが狂うと引きずってしまうので、平日より2時間程度の寝坊にとどめる

・天気が悪くても出かける

→低気圧になると空気中の酸素量が減り疲労を感じやすくなるので、出かけるなら晴れた日がよい

・お酒を飲む

→アルコールは一時的に気分を高揚させ、疲労そのものは回復しないので、摂り過ぎないようにする

◆長引く場合は産業医に相談も

吉野医師によれば、2週間ほどでだんだん回復する様子であれば正常な防衛機制ですが、それより長引く場合は病的なことを心配するべきで、この時点で産業医に相談するのがよいようです。

不調が見られたからと過敏に反応し過ぎず、しっかり観察しながら待つあげましょう。

「有給休暇の取得義務化」～企業の反応

◆エン・ジャパン株式会社のアンケート調査より

4月1日から、10日以上の有給休暇が付与されるすべての労働者に対して「年5日の有給休暇の取得義務化」が始まりました。エン・ジャパン株式会社は、同社の人事向け総合情報サイト「人事のミカタ」上で、2月から3月にかけて、「有給休暇の取得義務化」についてアンケート調査を行いました。その概要は以下のとおりです。

【アンケート回答（一部抜粋）】

- 有給休暇の取得義務化の認知度：96%が「知っている」
(内容も含めて知っている：63%、概要を知っている：33%)
- 有給休暇の取得義務化についての印象：73%が「良いと思う」
(非常に良いと思う：23%、まあ良いと思う：50%)
26%が「良くないと思う」
(あまり良いと思わない：21%、良くないと思う：5%)
※4社に1社が否定的に感じている
- 有給休暇取得を促進しているか？：70%が促進している
(金融・コンサル関連：100%、商社：79%、IT関係：77%)
※有給休暇取得を促進していない業種
(広告・出版・マスコミ：36%、流通・小売関連：34%、不動産・建設関連：27%)
- 有給休暇取得義務化への課題：「人員不足」(65%)、
「業務量が人に偏っている」(60%)
- 有給休暇取得義務化への対応：「有給休暇の計画的取得」(83%)、
「有給休暇取得のための周知・啓発」(81%)

【エン・ジャパン「有給休暇の取得義務化」実態調査】

<https://corp.en-japan.com/newsrelease/2019/17179.html>

会社によっては人員に余裕がなく、もともと有給休暇を取りづらい場合があるでしょう。今回の有給休暇の取得義務化は画期的ですが、そのためにサービス残業や仕事の持ち帰りが増えては意味がありません。会社ごとに業務の見直しを行ったり、各人が労働生産性を意識した行動をとったりすることが大事ではないでしょうか。