

4月に入社してきた新入社員の全体研修もようやく一段落つき、多くの企業ではそれぞれの配属場所に着いた頃ではないでしょうか。新入社員達はこれまでは「社会人になること」、「組織で働くこと」とは何だろうと漠然とした不安を抱いていましたが、職場に配属されたことによって実際の仕事が見え始め、自分がこれからどのような仕事をしていくのか分かってきた頃ではないかと思います。そのため抱える不安の内容も変わりつつあり、これからは「しばらくこの仕事だけをしていくのか」、あるいは「この会社でやっていけるのか」といった具体的な不安を感じていくこととなります。これが5月病の始まりです。

◆五月病（ごがつびょう）の定義

五月病とは、新入社員や大学の新生などに見られる、新しい環境に適応出来ない事に起因する精神的な症状の総称。4月には新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応出来ないでいると人によってはうつ病に似た症状がしばしば5月の連休明けに起こる事が多い事からこの名称があります。

五月病という言葉は、広く知られた言葉ですが、医学用語ではなく定義があるわけでもありません。さらに、五月病は5月にだけおこるものではなく、外部環境がかわればいつでも起きる症状です。

◆五月病の症状

不安、抑うつ気分、集中力低下、思考力低下、焦り、不眠、疲労、モチベーションの低下、自己嫌悪、食欲不振、身体的な症状（頭痛、腹痛）が多いようです。このような苦痛感が蓄積されると、登校・入社拒否また自殺願望が現れます。2週間ほど継続するようであれば要注意です。

◆精神的症状への悪化

誰もが新しい環境に慣れないと感じることは、あると思います。しかし、人とのコミュニケーションがうまくいかなかったり、技量が追いついていけなかったりする時間が継続すると、自分を責めてしまい精神的に不安定な状況となります。その結果、不安感や緊張感、集中力低下やモチベーションの低下などから学校や会社に足が向かなくなり、五月病が発展すると鬱病になることも良くあります。

◆身体的症状への悪化

ストレスが溜まると免疫力の低下がもたされます。その結果、体のいろいろな部分で機能が低下し、新たな病気を引き起こす可能性があります。具体的には、感染症、心筋梗塞、消化性胃潰瘍など。免疫力が低下することで、このような病気にかかる可能性が一段と高くなります。

5月病を防止するためには、新入社員を集めて研修の機会を設けたり、人事担当者あるいは上司が面談するなどのフォローが欠かせないでしょう。それぞれが悩みや不安を抱えているため、会社側が積極的に声を聞いていく姿勢が求められます。また現場の上司や先輩のフォローも欠かせません。この時期は本人が目標を見失いかげ、「自分はいま携わっている仕事をするために入社した訳ではない」と思う時期でもあります。そのため、上司が1ヶ月、3ヶ月といった比較的短いスパンの目標を明確にして、新人を動機づけていくことが重要になってきます。併せて先輩社員が、今の仕事の意味を伝え、これから先どのような仕事をしていくのか、自分の経験談をもとに噛み砕いていくことが欠かせないでしょう。

更には、いまの時期においては与える仕事への配慮も欠かせません。新人に単純作業を任せてしまうことがありますが、それだけでなく工夫が必要な仕事を与え、新人が自分で考えて仕事をしていくようにすることが求められます。これは会社としても、この時期に身につけさせておきたいことではないでしょうか。最終的には、現場でコ

弊研究所所長内川昭比古が講演する各セミナーをご案内致します。弊研究所所長の内川昭比古は経済産業省が国家として公認している唯一のフランチャイズ業界の総本山である社団法人日本フランチャイズ・チェーン協会の会員サービス部長を兼務致しております。

1. 「フランチャイズ・ビジネスSV育成セミナー」

日 時 5月16日 金曜日 10時00分～17時00分

講 師 株式会社 日本フランチャイズ総合研究所
代表取締役所長 内川 昭比古

会 場 日本フランチャイズ総合研究所 5F会議室

セミナー内容 フランチャイズ・チェーンのスーパーバイザー育成のためのセミナーです。キーマンであるスーパーバイザーの業務に必要な理論と実践についてわかりやすく解説いたします。

参加費 28,000円

お問合せ先 日本フランチャイズ総合研究所
<http://www.the-franchise.co.jp>

2. 「フランチャイズ加盟無料セミナー」

日 時 5月24日 土曜日 14時～16時

講 師 株式会社 日本フランチャイズ総合研究所
代表取締役所長 内川 昭比古

会 場 日本フランチャイズ総合研究所 5F会議室

セミナー内容 フランチャイズに加盟し独立・開業を検討されている皆様に、フランチャイズ・ビジネスの基礎知識、加盟のポイント、本部との上手な付き合い方を紹介。また、弊社のフランチャイズ加盟サポートシステムをご紹介いたします。

参加費 無 料

お問合せ先 日本フランチャイズ総合研究所
<http://www.the-franchise.co.jp>

3. リクルート アントレフェア in 大阪

ていただく意味があるとも伝えられています。

故事を紐解き、あれこれと思い返してみれば、幼少の頃それぞれの家庭に親の思いが込められたそれぞれの鯉のぼりがありました。我々ビジネスマンは親が願った龍に果たしてなりえたのでしょうか。

くれぐれもご自愛の程。

※ このメールは以下の皆様に配信させて頂いております。

- ・ 弊社コンサルタントが名刺交換をさせて頂いた方。
- ・ 日本フランチャイズ総合研究所にお問い合わせをいただいた方

※ ご意見、ご要望、ご質問は下記アドレスまでご連絡ください。
尚、配信停止をご希望される場合も、下記までご連絡ください。

Mail to: franchise-news@the-franchise.co.jp

発行者：株式会社 日本フランチャイズ総合研究所

代表取締役所長 内川 昭比古

〒102-0083

東京都千代田区麴町4-4 麴町シャインビル2F

TEL 03-3511-3755 (代)

FAX 03-3511-3754

<http://www.the-franchise.co.jp>

Mail to: franchise-news@the-franchise.co.jp