

社会保険労務士

## さくら事務所便り

連絡先：〒223-0052

神奈川県横浜市港北区綱島東 5-4-5-108

電話：045-716-6080

e-mail: info@sakura-management.net

## 異動・配属の疲れが出てくる？「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して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良い
- ・お酒を飲む  
→アルコールは一時的に気分を高揚させるが疲労そ

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

上記の吉野医師によれば、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ってあげましょう。

## 新卒採用者の3年以内の離職率、平成30年は31.8%

## ◆ゴールデンウィーク明けは早期離職の時期？

例年、5月の大型連休後は、新社会人など若手が新しい環境に適応できずうつ病のようになってしまう、いわゆる「5月病」の時期とされています。特に今年は、10日間もの連休となったため、「早期離職を考える人」「大型連休中に転職活動をした

人」が例年よりも多い傾向にあったとする一部報道も見られました。

ここでは、新卒入社3年以内の早期離職についてとりあげます。

### ◆平成30年間の「3年以内の離職率」推移

厚生労働省が毎年公表している「新規学卒者の離職状況」によると、新規学卒就職者（本稿では大卒のみ。以下「新卒採用者」）の3年以内の離職率は、平成30年で31.8%でした。離職率を平成の30年間で比較すると、最も低い年で23.7%（平成4年）、最も高い年で36.6%（平成16年）となっており、年によって多少の変動はあるものの、昨年の31.8%という結果は平均値に近いものとなっています。いつの時代も、おおむね3～4人に1人の新卒採用者が、3年以内に辞めてしまうと言えます。

ちなみに、業種別では、離職率が高い順に、宿泊業・飲食サービス業（49.7%）、教育・学習支援業（46.2%）、生活関連サービス業（45.0%）という結果でした。

### ◆「3年以内の離職」の理由1位とは？

では、新卒採用者は、具体的にどのような理由で早期離職しているのでしょうか。

内閣府「平成30年版 子供・若者白書」によれば、初職の離職理由（複数選択可）として最も多く挙げられたのは

「仕事が自分に合わなかったため」（43.4%）で、2位以下の「人間関係がよくなかったため」（23.7%）、「労働時間、休日、休暇の条件がよくなかったため」（23.4%）を大きく引き離す結果となりました。新卒採用者の場合、人間関係のトラブルや労働条件よりも、「仕事（業務）のミスマッチ」が原因で辞めてしまうケースが多いようです。

この時期、自社の新卒採用者においても「仕事が自分に合わない」と感じている者がいないかどうか目を配ってみると、離職の予防につながるかもしれません。

【厚生労働省「新規学卒就職者の離職状況（平成27年3月卒業者の状況）」】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177553\\_0001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177553_0001.html)

【内閣府「平成30年版 子供・若者白書」】

[https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h30honpen/pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h30honpen/pdf_index.html)

### 6月の税務と労務の手続期限 [提出先・納付先]

#### 3日

- 労働保険の年度更新手続の開始<7月10日まで> [労働基準監督署]

#### 10日

- 源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]

- 雇用保険被保険者資格取得届の提出<前月以降に採用した労働者がいる場合>

[公共職業安定所]

- 労働保険一括有期事業開始届の提出<前月以降に一括有期事業を開始している場合>

[労働基準監督署]

- 特例による住民税特別徴収税額の納付 [郵便局または銀行]

#### 7月1日

- 個人の道府県民税・市町村税の納付<第1期分> [郵便局または銀行]

- 健保・厚年保険料の納付 [郵便局または銀行]

- 健康保険印紙受払等報告書の提出 [年金事務所]

- 労働保険印紙保険料納付・納付計器使用状況報告書の提出 [公共職業安定所]

- 外国人雇用状況の届出（雇用保険の被保険者でない場合）<雇入れ・離職の翌月末日> [公共職業安定所]

#### 雇入時及び毎年一回

- 健康診断個人票 [事業場]

～当事務所より一言～