

報道関係者各位
プレスリリース

「これからの働き方」に関するアンケートを実施

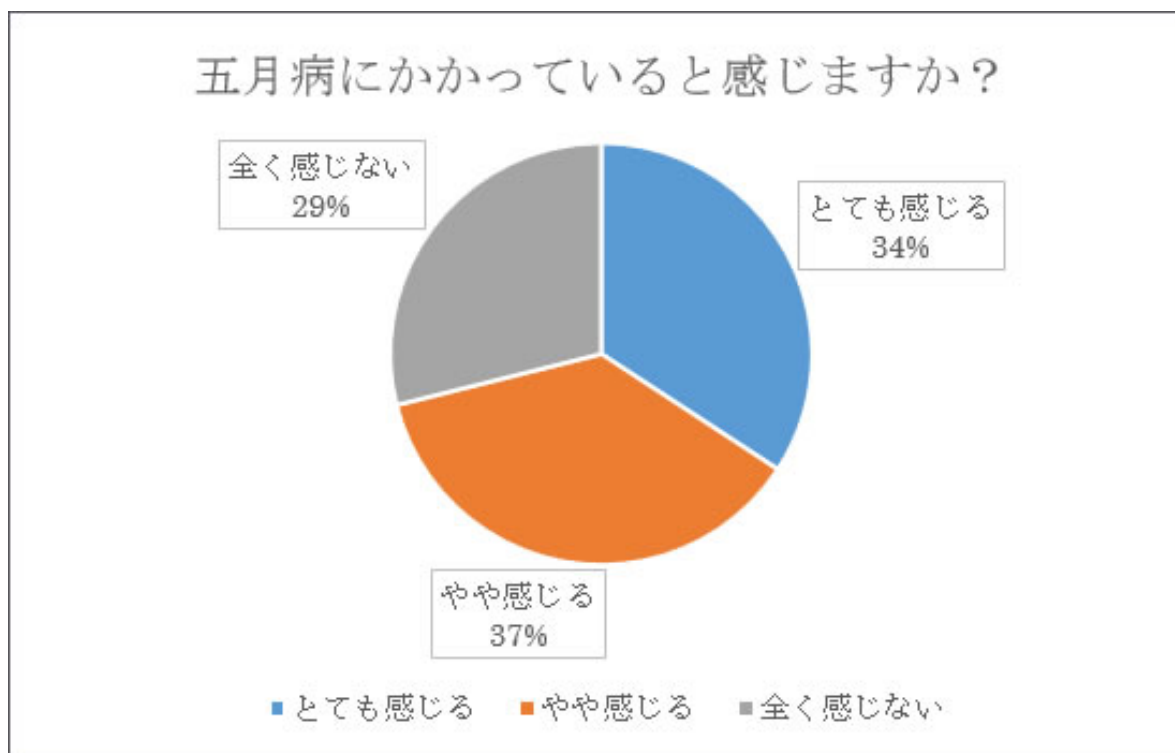
ゴールデンウィーク明けに五月病にかかった人は全体の 67%

～連休は人の心をダメにするのか？また五月病になった時の対処法は？～

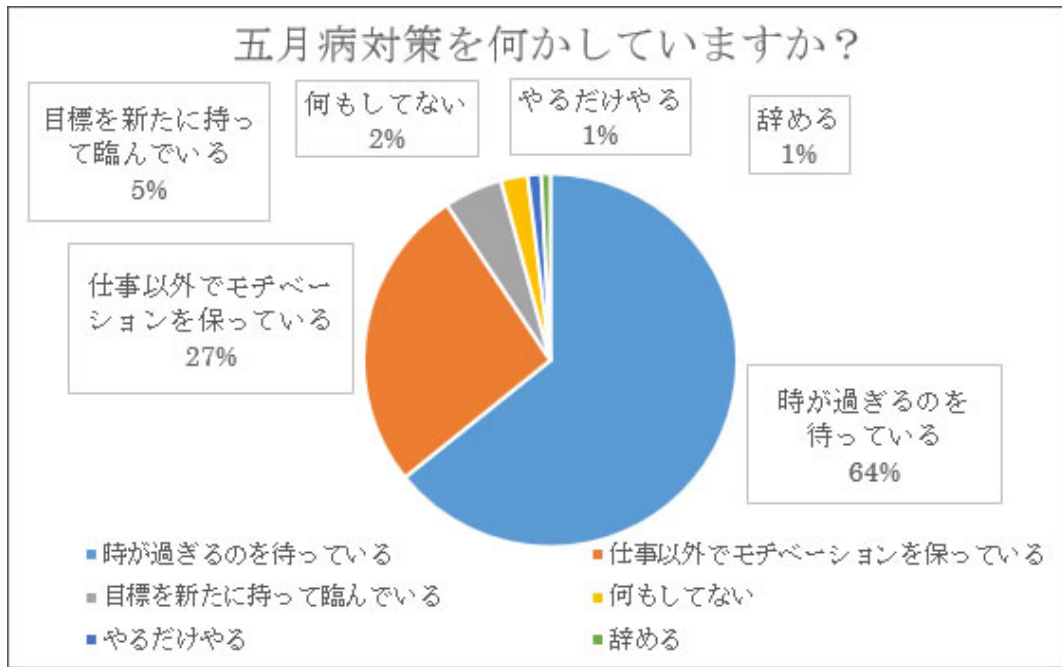
全研本社株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：林 順之亮）が運営する働き方と天職を考えるウェブマガジン「瓦版」(<http://www.w-kawara.jp/>)では、ユーザーに対して五月のゴールデンウィーク明けに、「五月病」にかかっているかについてアンケートを実施いたしました。

調査結果：<http://w-kawara.jp/work-styles-white-paper/may-depression/>

対象は瓦版ユーザー。回答者は 263 人。男性 133 人、女性 130 人。年代は、20 代 145 人、30 代 74 人、40 代 38 人、その他 6 人、でした。ではみてみましょう。

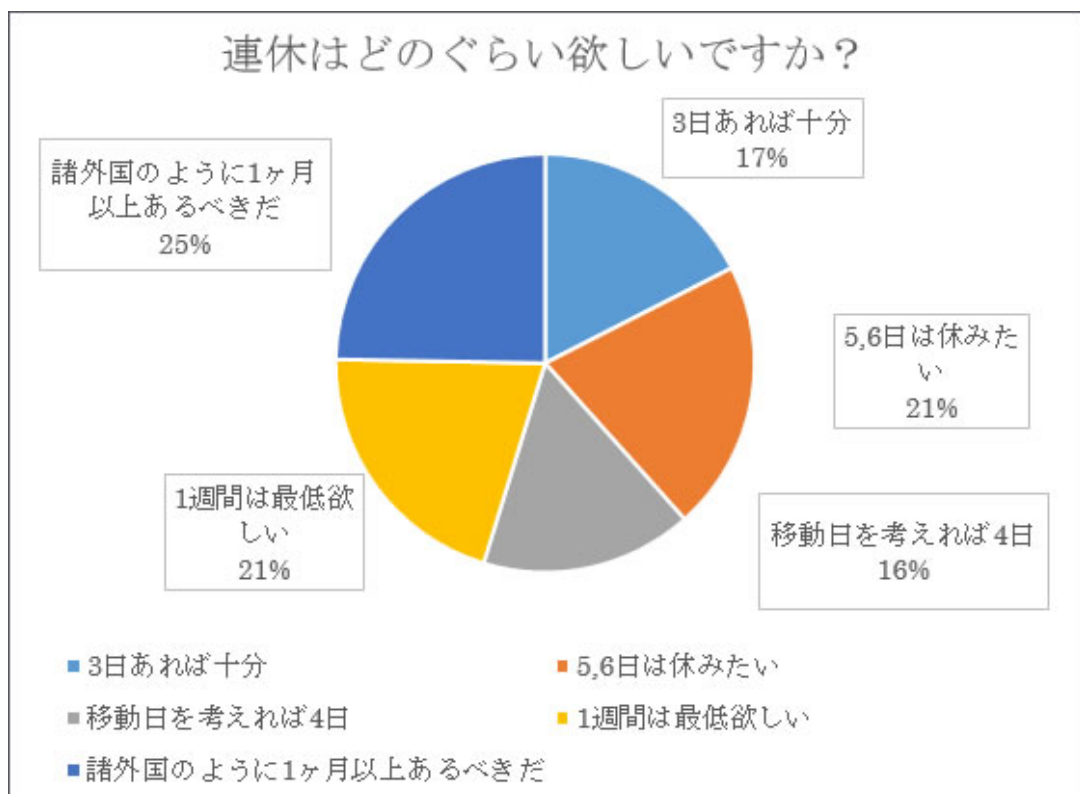


まず、「五月病にかかっているか」とストレートに聞いてみました。その結果、とても感じる 34% やや感じる 37% で合せると 67%、約 3 人 2 人は“五月病患者”であることが分かりました。やはり、たっぷり休むと切り替えが難しい、という部分はあるのでしょうか。



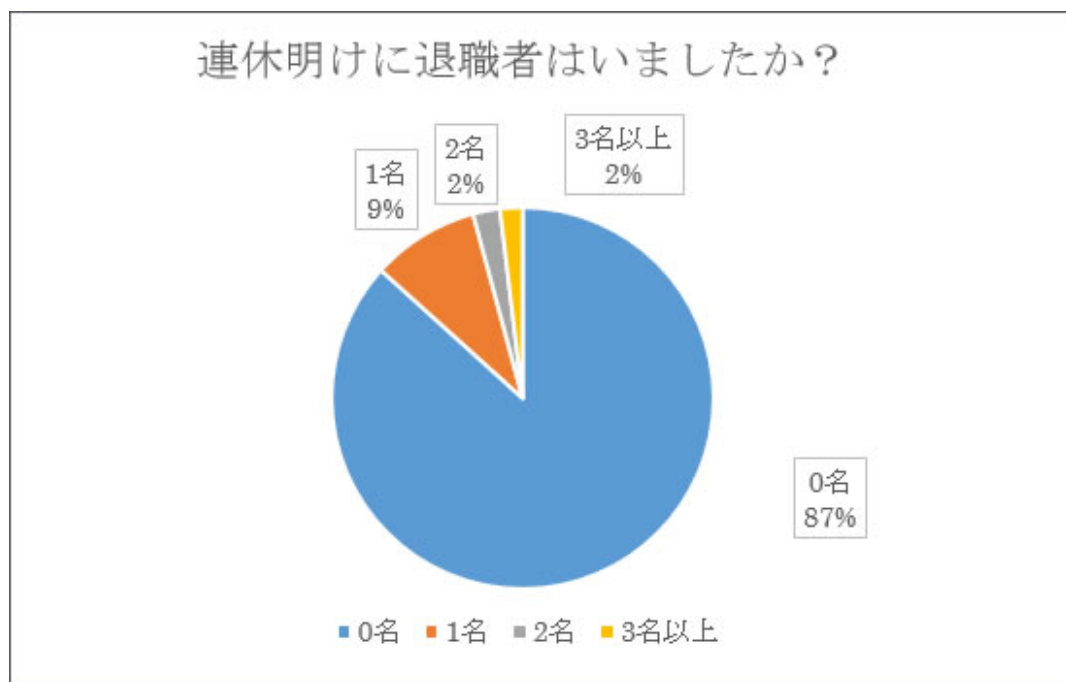
次に、五月病になった時の対策はどうしているのかについてですが、64%が回答したのが「時が過ぎるのを待っている」でした。五月病は、うつ病と違い、一過性のものといわれているので、「そのうち治る」という感覚が身についている人が多いのかもしれませんが。

なんとなく気分が落ち込むのが症状ですから、自ずとそうなる側面もあるのでしょう。次いで、「仕事以外でモチベーションを保つ」が27%、目標を新たにもって臨んでいるが5%と続きました。この辺りは、モチベーションをキープすることに主眼を置いた、スマートな対策といえそうです。趣味派と仕事派に分かれた感じですが、趣味派が圧倒的なところは、五月病対策らしい感じですね。



最大では12連休も可能だった今回の大型連休。実際にはどれくらい休みたいのでしょうか。一番多かったのは「諸外国のように1か月以上あるべきだ」で25%。実に4人に1人が超大型連休を希望していました。2位も「最低一週間」で21%、5,6日も21%と、欲張り派が多い結果となりました。

日本人は休みベタといわれていますが、意外に休みたい欲は強いようです。それでも「3日あれば十分」という人も17%おり、休みベタの側面は残っているようです。



最後に連休明けにそのまま辞めてしまった人がいるのかも聞いてみました。さすがに0人が87%でしたが、なんと1名が9%、2名2%、3名以上2%で系13%も退職が出たという結果になりました。

2015年は、9月にも大型連休があります。新入社員にとっては、ある程度馴染み始めたタイミングになりますから5月病との単純比較はできないでしょうが、働き方白書で同じように調査してみたいと思います。

【五月病】五月病とは新入社員や大学の新生などによくみられる新しい環境に適応できないことが原因で起こる精神的な病の総称を指します。

もともと大学入学後の学生が5月の連休あと頃からうつ病に似た気分に見舞われ、無気力状態に陥ることが多いことからついた名称でして、医学用語ではありません。医学的な診断名としては「適応障害」や「うつ病」と診断されます。

【日本の有休消化率】休みベタといわれる日本。有休の取得率は4割を切るといわれています。付与数が平均18日といわれていますから1週間程度の取得というところでしょう。うまく使いこなせば、大型連休もさらに拡大できますが、やはり休みベタの人種のようなようです。

■働き方と天職ウェブマガジン「瓦版」とは

瓦版

働き方はいま、少子高齢化とテクノロジーの進化によって、過渡期を迎えています。もはや企業の寿命よりも人が働く期間のほうが長い時代です。「瓦版」では、働き方が新しいカタチへとシフトしていく中で、多様化する価値感や働き方に着目。様々な道にスポットを当て、一人でも多くのワーカーが、自分に合った働き方（天職）にたどり着けるお手伝いをしたいと考えています。激変する社会環境の中で、より最適なあり方を探求する企業、より自分らしさにこだわるワーカー…。瓦版は、「働く」を構成するあらゆる要素に広くアンテナを張り巡らせ、最先端の情報を発信し、「働く」を様々な角度から考える糧とヒントと議論の場を提供します。

URL : <http://www.w-kawara.jp/>

■会社概要

会社名 : 全研本社株式会社

代表者 : 代表取締役 林順之亮

本社所在地 : 東京都新宿区西新宿 1-4-11 全研プラザ

創業 : 1975年5月

資本金 : 56,050,000円

従業員数 : 1,050名 (グループ全体)

全研グループ資本合計 : 1,003,430,000円

URL : <http://www.zenken.co.jp/>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

全研本社株式会社 eマーケティング事業本部

TEL : 03-5324-2581