

今からの対策が有効！ 職場における「5月病」対策

「5月病」と単に言われていられなくなっているのです。せっかく採用した労働力の損失につながるのです。

◆5月病のメカニズム

「5月病」は、医学的な病名ではなく、5月頃になるとなんとなく体がだるくなり、「やる気が出ない」「気分がふさぐ」といった症状が出る状態を総称した呼び方です。

毎年4月になると、新社会人や転職・異動する人など、新しい環境で仕事を始める人が多くなります。「心機一転、頑張るぞ!」と気も張りますし、職場環境・生活環境・人間関係の変化には大きなストレスも伴います。

変化に慣れた頃に疲れがドツと出てしまうのが、5月病です。

◆仕事に支障が生じる場合も…

5月病の症状の多くは一過性のものであり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。

しかし、稀に、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出てしまうこともあります。そのような状態に至らないようにすることが、企業には求められています。

◆企業がとるべき対応

5月病の原因は様々ですが、「新しい環境にうまく適応できない」こともその1つです。

新しい配属先・転職先での仕事が合わない、思うように自分のキャリアを活かすことができないと感じること

や、すでにできあがっている人間関係の中に溶け込めず、職場の雰囲気になじめないことが、大きな要因であると指摘されています。

そこで、企業としては、新年度を迎える前に、新しい環境で働くことになる人に対して上司・同僚が積極的に声をかけるなど、オープンな職場環境を整備しておきたいものです。

また、「ストレスを抱えている状態に気がついたら話を聞くことで、その解消を図る」「生活リズムが乱れている、同じ仕事なのに仕事の処理能力が落ちていることに気がついたら、専門医の受診を勧める」など、接し方、対応の仕方について管理職向けに研修を行っておくことも有用です。



「働き方改革」って実際進んでいるの？

政府が言う「働き方改革」は、対象労働者とかが年取いくらかが主で、働く環境について論じているのでしょうか。

◆企業における「働き方改革」の実態は？

現在、政府が推進する「働き方改革」の名の下に、様々な方面で「働き方」の見直しが進められており、関連する国の動きや企業事例などがメディアでも多く取り上げられています。

その一方で、実態が伴っていない「働き方改革」に対する批判や課題も叫ばれているところですが、「働き方改革」は、実際、企業ではどのように受け止められているのでしょうか。

◆必要性は感じているが取り組んでいない企業も

株式会社オデッセイが、全国の人事部門または「働き方改革」に係わる部門に所属している方を対象に実施した「働き方改革に関する意識アンケート」の結果によると、約8割が、「働き方改革」の必要性を感じていると回答しましたが、実際に「働き方改革」に取り組んでいるのは約5割という結果になったそうです。

必要性を感じながらも、実行できていない企業がまだ多いことがわかります。

◆労働時間の改善、休暇取得促進への取り組みが中心

また、「働き方改革」の具体的な施策として取り組んでいることで最も回答が多かったものは、「労働時間の見直しや改善」となっており、「休暇取得の促進」が続いています。

「女性の働きやすい環境作り」と「育児・介護中の社員が働きやすい環境作り」という回答も多く集まり、女

性を支援する施策に取り組んでいる企業も多いことがわかります。

◆実現にはまだまだ課題も

また、株式会社リクルートマネジメントソリューションズが、企業の人事制度の企画・運営および「働き方改革」推進責任者を対象に実施した『「働き方改革」の推進に関する実態調査』の結果によると、「働き方改革」推進上の課題として、「社外を含めた商習慣を変える難しさ」を挙げる回答が62.1%と最も多く、「現場や他部署との連携が難しい」(54.0%)、「マネジメント難度上昇への懸念」(50.3%)が続いています。

◆自社の現状を踏まえて適切な対応を

人材確保や従業員のメンタルヘルス対策等の面からも、企業の「働き方改革」に対する取組みは今後も重要性が増すでしょう。

自社の現状を見極めながら適切な対応を考えていきたいところです。



就労条件総合調査にみる 企業の労働時間制度



◆平成 29 年の結果が公表

厚生労働省から、平成 29 年「就労条件総合調査」の結果が公表されています。この調査結果により、現在の民間企業における就労条件の現状がわかりますので、その内容を見ていきましょう。

◆所定労働時間はどれくらい？

1 日の所定労働時間は、1 企業平均で 7 時間 45 分（前年調査結果と変わらず）、労働者 1 人平均では 7 時間 43 分（前年調査では 7 時間 45 分）。週所定労働時間は、1 企業平均で 39 時間 25 分（同 39 時間 26 分）、労働者 1 人平均では 39 時間 01 分（同 39 時間 04 分）でした。

産業別でみると、金融業、保険業で最も短く（週所定労働時間 38 時間 01 分）、宿泊業、飲食サービス業で最も長く（同 40 時間 11 分）なっています。

◆休日形態は？

「何らかの週休 2 日制（完全週休 2 日制／月 3 回や隔週など完全週休 2 日制より休日日数が実質的に少ない制度）」を採用している企業割合は 87.2%（前年 88.6%）、完全週休 2 日制より休日日数が実質的に多い制度を採用している企業割合は 6%（前年 5.8%）、週休 1 日制または週休 1 日半制を採用している企業割合は 6.8%（前年 5.6%）となっています。

◆年次有給休暇の取得状況は？

1 年間に企業が付与した有給日数（繰越日数は除く）は、労働者 1 人平均で 18.2 日（前年 18.1 日）。

そのうち、実際に労働者が取得した日数は 9 日（前年

8.8 日）で、取得率 49.4%（前年 48.7%）となっています。

◆病気休暇制度の有無、付与日数は？

病気休暇制度がある企業割合は 32.5%で、そのうち、病気休暇取得時に賃金を「全額」支給する企業割合は 33.2%、「一部」支払いとする企業割合は 18.8%、「無給」とする企業割合は 47.7%です。

病気休暇の 1 企業平均 1 回当たりの最高付与日数は 246 日で、賃金の支払状況が「全額」の場合では平均 97.6 日、「一部」の場合は平均 294.1 日、「無給」とする場合は平均 354.5 日となっています。

4 月の労務と税務の手続

10 日 ○源泉徴収税額・住民税特別徴収税額の納付。

5 月 1 日 ○固定資産税・都市計画税の納付<第 1 期>

今月号の内容に関しまして、ご不明点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

当事務所より一言

東北大震災から、早 7 年が過ぎました。東京では 3 月に暖かい日が多かったせいで、桜の開花が例年より早くなりました。福島でも、やがて桜は咲き出すでしょう。そこに、人がいてもいなくても、日本という国の中に、人為的に人が住めないところができるなんて、7 年前には思ってもいませんでした。