

市場事務所便り

社会保険労務士 市場 敬将



〒381-1231
長野市松代町松代908
電話：026-278-3555 FAX：026-278-3540
e-mail：ima@ichiba-sr.com URL：www.ichiba-sr.com

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

ションを高めに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。

夏は交通事故の発生件数が増加！ 改めて確認しておきたい企業の各種責任

◆交通事故の発生が多い「7月」

交通事故の発生が最も多いのは12月、次いで7月です。いずれも長期休暇のタイミングで交通量が増加することが一因と考えられますが、特に7月は、「天候」も事故の大きな要因となります。梅雨や台風など、夏特有の天候の急変に注意が必要です。

たとえば、梅雨時は、視界が悪化したり、雨音で外部音が遮断されたりすることなどによって注意力が散漫になりがちです。スリップ等の危険もあります。また、台風等で急に激しい雨風に見舞われる場合には、乾燥していた道路に溜まっていた泥や埃が水分に混ざり、通常の雨の場合よりもさらに滑りやすくなるのが指摘されています。



◆自動車事故が起こった場合に事業者が負う責任

従業員が起こした自動車事故について、事業者が責任を負うこともあり得ます。

社有車で業務中に起こした事故では企業や管理者の側が運行供用者となり同時に使用者責任も負うことは広く知られていますが、無断で社有車を私用に使っていた場合の事故であっても、従業員が社有車を私用するまでの経緯やそれが業務とどう関連するのか、日常の使用状況などを総合的にみて判断されます。

マイカーでの事故も、企業が業務でマイカーを使うことを認めていた場合、原則的には社有車を使用していたのと変わらないため、会社の運行供用者責任・使用者責任が問われます。マイカー通勤時の事故についても、企業が積極的にマイカー通勤を推奨しているような場合には、責任が発生する可能性が高くなります。

◆事故を起こさないための対策が必要

従業員の交通事故において、企業側が責任を免れることはとても難しいものです。これを踏まえれば、交通事故の危険性が高くなるシーズンを前に、改めて安全運転について徹底することが求められます。業務や通勤で自動車を使用する従業員に対し、再度の教育を行うことも有用であるといえます。

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。

| 3年以内の離職理由 | |
|----------------------|-------|
| 理由 | 割合 |
| 仕事が自分に合わなかった | 43.4% |
| 人間関係がよくなかった | 23.7% |
| 労働条件・休日・休暇の条件がよくなかった | 23.4% |

【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_00001.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

～今月のことば～

日本人だからこそ誤りを認める

「日本人なのになんでお前は日本を批判するのか」という人がいます。しかし、私は日本人だからこそ、誤りを誤りとして認めなければならないと思っています。そして、そこから教訓を引き出してこななければいけ

ないと。そうしなければ、われわれの文化と伝統に傷がつくと思うからです。

『日本の戦争 常識のウソ』

『昭和史の急所 戦争・天皇・日本人』
保阪 正康 著

～事務所よりひとこと～

家電に「あたり」「はずれ」があるというのは、本当なのでしょうか？

設置から5年になる我が家の「給湯器」ですが、昨年から故障が続いて困っています。使用開始からなんとなく調子が悪く、度々エラーメッセージが出ていました。昨年からは、簡単にエラー解除もできず「お湯が使えない状態」になることがあり、メーカーの修理をお願いして部品交換をしたり基盤を交換したりしましたが、一向に調子が良くなる気配もなく、先日また突然お湯が出なくなりました。

お湯が出なくなると一番困るのは、お風呂に入れないことです。この二年で、日帰り温泉に何日通ったことか。さすがに我慢の限界だと思い、販売店に何とかして欲しいとお願いし、メーカーに新品に全交換の依頼をしてもらいました。

「あたり」「はずれ」があるのなら、我が家の給湯器は間違いなく「はずれ」です。今度はいつお湯が出なくなるのだろう、、、と常に心配しなければならぬ現状から、早く脱出したいです。メーカーから良いお返事をいただけることを祈っています。

(八木澤)

【お知らせ】

(1)労働保険の年度更新について

ご案内の通り、労働保険の年度更新の時期になりました。保険年度の初めに新年度の概算保険料および前年度の保険料を確定するための申告・納付を行う、年に一度の大切な手続きですので、ご協力をお願いいたします。

(2)社会保険料の算定基礎届について

社会保険料の見直しを行う算定届提出の時期となります。4・5・6月に支払われた給与額をもとに保険料を見直しいたします。随時、ご用意頂く書類等のご案内をしておりますので、お忙しいところお手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

ご不明な点等ございましたら、当事務所までお問い合わせ下さい。

