

**2025 年
5 月号**

発行日 令和 7 年 5 月 15 日(第 204 号)
(月1回/毎月 15 日発刊)
発行元 オフィスタ広報・宣伝部
東京都新宿区西新宿 5-8-1 第一ともえビル

特集：『五月病はあるのか!?新人に聞いてみた』
／オフィスタ人事管理部

オフィスタ NEWS 第 204 号発刊にあたって

楽しみだった連休も終わり、日常が戻ってきましたね。少しずつ新しい生活に慣れてきた人もいれば、だるさや倦怠感を感じている人もいるかもしれません。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

この時期は、日中は汗ばむ陽気でも、朝晩はまだまだ上着が必要という日もあり、私はこの寒暖差が苦手で、体調が悪くなってしまうことがよくあります。また、環境の変化によるストレスも影響しているのかもしれません。昔からこの時期によく言われる「五月病」はかなり有名で、まさに「国民病」と言えるかもしれません。

実は、この「五月病」という言葉は日本独自のものらしいのです。なぜなら欧米は新学期が 9 月スタートのところが多く、日本のように新卒が 4 月に一斉入社して仕事を始めるという習慣がないためです。転職も解雇も当たり前で入社も退社も時期がバラバラなので、考えてみれば当たり前ですね。その代わりに、クリスマス休暇で 1 月に不調になったりする人が多いそうですよ。

ところ変われば様々ですが、適度に息抜きしながら今月も頑張りましょうね。

“はたらきたいという気持ちを大切に”

“育児も家庭もお仕事も大切に”

オフィスタは仕事と家庭の両立を目指してはたらく女性/ママさんを応援するママさんハケンの会社です。今回のオフィスタ NEWS もお気軽に読んでいただければと思います。



オフィスタのホームページをご覧になったことがありますでしょうか？オフィスタではWEB上でも色々なお仕事、メルマガバックナンバー、Q&A など有益なコンテンツを揃えております。

アドレスは下記↓

<http://www.offista.com>



お問合せ先 : Mail. info@offista.com
TEL.0120-178-172 (フリーダイヤル)
FAX.03-3379-5596

編集 オフィスタ広報・宣伝部 メルマガ担当係
発行 日本プランニング株式会社 <http://www.offista.com>
はたらく女性を応援します/育児とお仕事 人材派遣のオフィスタ
※オフィスタ NEWS バックナンバーもホームページから閲覧できます。



@offista_twt



@offista



@offistaCH



@offista_sp



@offista_tikt

(C)2025 OFFiSTA

☆☆五月病はあるのか！？新人に聞いてみた☆☆

/オフィスタ人事管理部

毎年恒例のGW明けの新人の退職事情が今年も話題です。特に退職代行を何人の若者が利用したとかしないとかで、世間を煽り散らすのがマスコミの恒例行事になってきましたね。最近では4月内でも辞める者が続出で退職代行業者は大繁盛というイメージですが、言っても全国でせいぜい数百～数千名の話です。新入社員は百万人もいることをお忘れなく…というレベルです。このくらいの離職者は平成初期から当然存在していましたし、最近急激に急増ということでもないでしょうから、離職されてしまった企業様には気の毒ですが、それほど気にすることはないでしょう。

とはいうものの若者の気持ちも把握していなければならぬのもまた事実。オフィスタのように人材を扱う担当者は尚更でしょう。ということで、今年4月にオフィスタに入社した新人さん2名にインタビューしてみました。なお、「五月病」と「**三年未満の離職率問題**」は**全く別物**だと考えていますのでご注意ください。

(Aさん：今年4月オフィスタ入社)

私の場合は五月病はなかったように感じます。この記事を書いている今日（5/7）は、四日ぶりに大学へ授業を受けに行き、その後オフィスタに出社。もちろん朝はダルかったですし、家でもっとゴロゴロしていたかった気持ちもありましたが、それは五月に限らずいつものことなので恐らく五月病ではなくただの怠惰かと思います。しかし、友人たちの話を聞いていると、もっと休みたかった、授業を飛ばうか悩んだ、今日バイトサボって家に帰りたい、と言っていた人も多かったので、大学生でこれなら、社会に出たばかりの新卒は上司との人付き合いや、社会的責任から初めて一週間も解放されたとなると、確かに欠勤、挙句の果てに退職へ踏み切ってしまう気持ちも分からないでもないな、と感じました。

(Bさん：今年4月オフィスタ入社)

私は五月病にはなったことがないのですが、アルバイトに向かうことが面倒臭いなということはありません。例えば、午後からアルバイトがあるときに午前中は家にい

てダラダラしているとこのままバイトに行かないでもっと寝ていたいなと思い億劫になることがあります。ただ、オフィスタは新人歓迎飲み会やランチ会など4月の時点で上司と接する機会が多かったのと、OJT など叩き込みがなかったのでストレスがなかった気がします。

私の先輩の新入社員でこの五月中に休職をしている人を知っています。原因は詳しく知りませんが「仕事がしんどい」と言っていました。学生時代に学校に行く頻度が週に2～3回だったようで、大学の頃と社会人になってからの生活習慣のズレが激しくて会社に行きたくないとマイナスな気持ちになってしまったのかなと思います。大学時代は殆ど一年中夏休みみたいな感じですからね。一方で医大生や専門学生は朝から夕まで毎日授業があり、試験や実習が頻繁に有りむしろ社会人になってからの方が楽とっている人が多い気がします。忙しさのギャップかなと個人的に思います。

オフィスタは今年度、雇用環境整備士第Ⅳ種資格者を中心に据えて“学生アルバイト”に重点を置いた永続的な組織運営は実現可能かどうかを試験導入したためインターン以外の新人を採用しなかった経緯があります。そのため今回選出した2名は、厳密には新入社員とはまた異なると思いますが参考までに尋ねてみました。

■五月病とは？本当に令和になって増加しているのか？

五月病とは、新入社員などが新しい環境に適應できないことに起因する精神病で、**医学的な診断名は「適應障害」又は「うつ病」**です。



4月に環境が大きく変わり、その変化に慣れるために常に緊張状態を保っていたのが、連休で気が抜けて急激に自律神経のバランスが崩れてしまい、副交感神経優位な状態に落ち入り戻りづらくなってしまうのが原因です。

「適應障害」とは、ストレス因子により著しい苦痛や機能の障害が生じる精神障害です。急性ストレス障害や心的外傷後ストレス障害（PTSD）のことです。

「うつ病」とは、抑うつ気分（悲しみ・苛立ち・虚しい感覚）、喜びの喪失、活動的興味の喪失が続く精神障害です。WHO（世界保健機関）の推計では全世界の成人の5%が罹患しているとされ、五月病と軽く考えていると死を招く事態にもなりかねない危険な病です。

ヒト遺伝子のなかにはストレスの元になる心配性に関連する遺伝子があり、欧米人の場合は30%程度なのに対し、日本人は93%の人がこの遺伝子を持っていると言われております。小さいことは気にしない楽道家であれば“五月病”にはなりすらいのですが、DNAレベルで根っから生真面目な日本人はストレスを溜め込んでしまう人種のようなのです。

冒頭で『五月の離職者は平成初期から存在しており、最近急激に急増したわけではない』と書きましたが、**病気である以上、令和になったから急激に増えたなんて事がある訳ありません**。昔から変わらずありますむしろ新入社員は減少しているのですから減っているはずですよ。

五月病は病気です、よって新入社員が三年未満で離職する社会問題とは別物だと書いたのもこのためです。

■何故五月病の離職者が増えたように感じるのか？

五月病の改善策は高校や大学など、以前の環境の友人と会うのが良いと言われています。しかし、コロナやSNS中心で**友人と接触してのコミュニティ形成が希薄**な令和の若者が発症してしまうと、自力でこれを解決できず一人で抱え込んだまま抜け出せないのです。

友人がいないなら、本当はそんな時に周囲の人が相談に乗ったり、助けを求めるべきなのですが、テレワーク体制や、新入社員歓迎会などへの令和若者が不参加など**職場内でもコミュニティ形成が希薄**なため公私にわたってケアされないという背景があります。

唯一の相談相手であるネットコミュニティに書き込んでみても見ず知らずの他人は無責任に退職を面白おかしく勧奨するだけで止めてくれる者は皆無でしょう。

そこにきて退職代行のブームが相乗効果の拍車をかけたわけです。本来は友人や同僚に相談するのが解決法なのに、赤の他人に相談せざるを得ない状況が悲しきかな現代風の若者の姿なのです。この悲壮な現状が中高年層を触発してマスコミの煽り記事がつつい目に留まる回数が増える。そして、人材不足で採用に掛けた手間コストが増えた分だけ離職された時のダメージが大きく感じ

られた。その結果、例年よりも離職者が多くなったように**錯覚している**というのがカラクリです。五月の離職者数など毎年大して変わりません。

■離職者を出さないために企業はどうすべきか？

五月病は病気かもしれませんが、発症したのは本人だけの問題なのではないでしょうか。もし五月病の新入社員が出てしまったとしたら企業側にも問題があるのではないのでしょうか。

人類学的に相談事に対して男性は解決策を出すという気持ちが強いので「解決出来ない問題は話さない」のに対し、女性の場合は同意や共感を優先させるため「解決出来なくてもとにかく聞いてもらって共感して欲しい」と考える人が多いのです。この特徴を上司や同僚は心得て接近するのが良いでしょう。とは言っても聞いてくれる人がいるかどうかが重要で、テレワーク中心の企業ではなかなか難しいでしょう。月に数回は全員で顔を合わせる出勤デーやランチ会を設定するなど、上司や先輩方が新人に気遣うのが良いと思います。



もう一点は、みなさんの会社では新卒入社時に健康診断を受診させたり、健康証明書を提出させているはずですよ。しかし、精神科も併せて受診させている企業はとても少ないのです。私の知る限りゼロです。20代の若者なのでから肉体は大抵の方は健康に決まっています。むしろ**精神科の診断の方こそ入社前・入社時に大事な**のではないのかとオフィスタは考えます。

結局のところ、上司や先輩社員が新入社員の精神的なケアができていたかどうか重要ではないのでしょうか。最近はテレワークなどで新入社員とのコミュニケーションが難しいので、離職者数自体は平成時代と同じかもしれませんが、症状は昔よりずっと重症化傾向だといわれています。企業は“たかが五月病”で片付けず令和の人事採用における課題は色々山積みだと考えます。

（参考）五月病に関するバックナンバー

<http://www.offista.com/data/mailmagazine/2305.pdf>

☆☆お仕事 Q&A コーナー☆☆

/解説：オフィスタ顧問社会保険労務士

Q. 私はハケンではたらいています。夫の扶養内で週 3 日、5 時間勤務で働いていますが、定期健康診断を受けることはできるのでしょうか。

また、健康診断に行った日はタイムシートにつけてもよいのでしょうか。健康診断センターまでの電車代は請求できるのでしょうか。または逆に健康診断を拒むこともできるのでしょうか。



画：あよ。(しらす★まい)

A. 労働安全衛生法上、会社が健康診断を行わなければならないとする「労働者」は、常時使用する労働者」とされており（労働安全衛生法第 66 条第 1 項、労働安全衛生規則第 44 条第 1 項）。

定期健康診断を実施すべき「常時使用する労働者」は、通達（平成 19 年 10 月 1 日基発第 1001016 号）により次のいずれもの要件を満たす者とされています。

(1) 期間の定めのない契約により使用される者。期間の定めのある契約により使用される者の場合は、1 年以上使用されることが予定されている者、及び更新により 1 年以上使用されている者。

(2) その者の 1 週間の労働時間数が当該事業場において同種の業務に従事する通常の労働者の 1 週間の所定労働時間数の 4 分の 3 以上であること。

以上から、その会社の通常の労働者が週 40 時間であるならば、常時使用する労働者となるためには週 30 時間以上の労働時間が必要です。週 3 日×5 時間ですと、週 15 時間となり、したがって、会社が健康診断をおこなわなければならない常時使用する労働者に該当しないことになります。

ちなみに健康診断の時間は労働時間とはされておりませんので、**タイムシートにつけることはできません**。労働時間とはなりませんので健康診断センターまでの電車代も会社に**請求することはできません**。

会社は一定の条件を満たした労働者には、健康診断を行わなければならないとされており（労働安全衛生法第 66 条）。そのため、**会社の健康診断命令**（業務命令）には従わなければなりません。但し、受診したくないと断固拒む労働者に無理やり強制させることもできないでしょうから、労働者側に拒否する合理的な理由があれば拒否は可能と考えられます。（回答：大滝岳光）

（補足）オフィスタでは勤続年数に応じて、定期健康診断のオプション項目の補助手当が付与される福利厚生を運用しております。詳しくはオフィスタ総務部まで。

…＜そのほかの気になるお仕事の疑問募集中＞…

お仕事に関する疑問なんでもどしどしお寄せ下さい。オフィスタの顧問社労士をつとめる大滝岳光先生（日本人材派遣協会アドバイザー）と馬場実智代先生（馬場社会保険労務士事務所長）がお答えしてくれます。

▼あなたのお悩みも受け付け中。仕事や職場に関する疑問をお寄せください！

▼『ハケン質疑応答Q&A集 実践200問』（無料ダウンロード）
<http://www.offista.com/coffee/qa/qa200.pdf>

▼過去のQ&Aバックナンバーはオフィスタ・ホームページからダウンロードできます。

<http://www.offista.com/coffee/index/coffee.html>

☆☆パソコンお助けコーナー☆☆

/オフィスタ広報・宣伝部

連載その 18:『新しいPC を買うときの注意点』

Windows10 のサポート期限 2025 年 10 月が迫り、パソコンを購入しようかと考えている方も多いと思います。今回は初心者向けの良いパソコンの選び方を紹介！前提として、ユーチューブを見たり、調べ物をしたり、ワード・エクセルを操作するパソコンの選び方とします。※本格的な3D ゲームや動画編集はしない前提

1. 新品を選ぶ

新品を選んでください。中古は安いですが上級者向けです。特にフリマアプリの安いPC が危険です。フリマでよく「ゲームも快適！動画編集も可能！」などとよく書かれていますが、初心者騙しの大嘘です。例えるなら、ボロボロの中古車。一応走るけどガタが来ていてすぐ故障するといったところでしょう。



2. 価格は5万～10万円代のパソコンを買う

今現在の相場なら、5 万～10 万円くらいの価格帯を目安に買うと良いでしょう。10 万円超えはプロ向けです。逆に4万円以下になると、訳あり商品や低性能だと思ったほうが良いでしょう。

「高性能なのに3万円！」こういうのは怪しいですね。本当に高性能だったら5万円以上で普通に売れるからです。3～4万円のパソコンを買って後悔する方が多いようですが、フリマアプリ経由は危険が多いです。

3. 延長保証オプション入る入らない問題

多くのメーカーが無料1年保証。有料で延長保証がつけられます。

但し、「飲み物をこぼした」、「パソコン床に落とした」などの物損故障は保証対象外なことが多いです。保証内容をよく確認しましょう。飲み物こぼす系、コード

引っ掛けて落とした系の話はよく聞きますので、自分はやってしまいそうだなという方は、物損故障保証オプションがあるところから購入すると良いでしょう。

ちなみに、保証があっても故障時に大切なデータが消えるか残るかは別の話です。定期的なバックアップは日頃からお忘れなく。

4. 初期設定・データ移行サービスについて

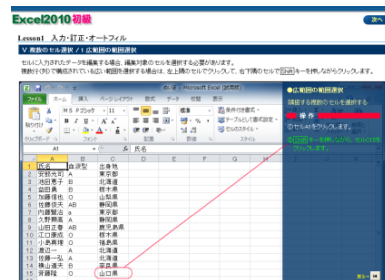
訪問サービス系はとても料金が高いです。まずは自分で出来るか試してみて、どうしても必要な場合に頼むと良いでしょう。ユーチューブなどで事例は沢山あります。

日常でも仕事でもスマホと同じくらい大切な道具であるパソコンですから失敗後悔ないように選びましょうね。

自宅でe-ラーニング

オフィスタ登録者は無料で利用できるレッスンツール

- ①実際にエクセル・ワードの画面を自分で操作
- ②操作は赤いマークの指示をなぞるだけで習得
- ③自宅にエクセル・ワードを持っていない方でも学習可
- ④365日/24時間いつでもどこでもレッスンOK
- ⑤オフィスタ登録スタッフは**今なら無料で利用可能**



エクセルに自信がない方へ

初級レベルを1日で習得できるオフィスタのPC研修

- 事務職で必須の初級37機能を習得できます
- 研修は講師1名&生徒1名の完全マンツーマン方式
- 1日缶詰で習得するまで帰れません！
- 就活で履歴書に添付できる当社公認の証明書発行付
- 詳しくは研修パンフレット参照ください
<http://www.offista.com/data/official/study-training.pdf>

☆☆読者投稿コーナー☆☆

/題目：『色を味方に』

『令和になった今、会社や他の集まりで話題に困ったことはありませんか？コンプラ重視の現在は更に気を配るようになったと感じています。

そんな時に、同僚から問いかけられたのが「好きな色は何ですか？」でした。お互いに好きな色を話し始めると、話が広がっていき楽しい時間を過ごすことができました。

一般的な人が判別できる色は、なんと 100 万色あるそうです。その中にはお気に入りの色もあるかと思いますが、好きな色の服ばかりを買ってしまうこともあります。色の魅力を調べてみると色は様々な効果を持っていることが分かりました。

オフィスタのロゴカラーはピンクなので、きっと女性に優しい企業なのだと出会った時に直感で感じました。ピンクには相手を安心させるような効果もあり看護師さんの制服にも用いられています。オフィスタのロゴのピンク色を見るたびに心が落ち着く感じになるので、やはり色の効果はあるのだと改めて思っています。

また、初対面の時は、黄色系統を取り入れると好印象だそうです。米国の研究では、オレンジ色を身に着的けると親密度が上がるとの実験結果が得られました。

赤色には厄除けや力を倍増する効果があるそうです。神社の鳥居が赤色で塗られているのも、単に腐食を防ぐためではなく悪い魂から守っているとのこと。還暦で赤いものをプレゼントするのもそのような理由からと言われています。私も、膝がガクガクしそうなプレゼンの時に赤色のハンカチをポケットにしのばせて臨んだ経験があります。一つの自己暗示かもしれませんが、上手くいくなら色に頼るのもアリかと思えます。

オフィスタの担当者さんと話す機会がありましたら、ぜひ好きな色の話をしてみてください。早い段階から色と面接可否の関係性について研究しているそうなので、きっと新たな発見が生まれると思います。そして、仕事やプライベートに色の効果を味方に取り入れてみてはいかがでしょうか？』(投稿：匿名希望)

参考：オフィスタブログ『下着の色と運氣』(2013 年)
<https://ameblo.jp/offista/entry-11613513145.html>

☆☆転職バブルでエージェント異常増殖中☆☆

/オフィスタ広報・宣伝部

今回は少し業界裏話です。皆さんご存じのように今は転職バブルと言われ異常な数の転職エージェントが増殖しています。オフィスタも数は少ないものの紹介事業は行っております。

そもそもエージェントって何？という方もいらっしゃるでしょう。人材を探している企業に、仕事を探している求職者を紹介して報酬を得るいわゆるブローカーを指します(響きが悪いですね…)。

ハケンと異なりエージェントは就業させたら終わり。特に資格もいらないため誰でも自由に名乗れるのに加えて、実は名刺だけ渡されて携帯1つで営業している者も多いのです。有名な紹介会社の社員とは名ばかりで殆どその組織と関係性がない一人親方(今風で言うとフリーランス)です。知識も経験も薄い者が勝手に活動しているのですから当然トラブルも多発している現状を見て、同業として悲しい限りです。

オフィスタでは部外者またはフリーのエージェントは1名も雇っていません。**当職員が複数名で直接**ご担当させていただきますのでご安心いただければと思います。また、最大のトラブルの元凶である「交渉事」ですが、オフィスタでは**当事者間で直接**行っていただくことを善しとして要請がない限り原則介入しておりません。

本当は急がば回れでハケンと一緒に働いてみてから、お互いよければ入社するのが確実なのですが、どうしてもエージェントを利用するのであればご利用は慎重に。

反響があればまた本誌特集でも組んでみようと思いますが、あまり同業の暴露話も如何なものかとも…。

※なお、オフィスタでは“エージェント”という言葉は好きではないので使っていません。『人事管理部担当者』です。

派遣クイズ

一つの単語に同じ種類の敬語を二重にするのは恥ずかしい事です。次のうち**正しい言葉**はどれでしょう。

- ① お立ちになられる
- ② 頂戴させていただきます
- ③ ご覧になる
- ④ ご希望になられる



(答えは最終ページ)

☆☆お仕事情報コーナー☆☆

完全テレワークのお仕事

オフィスタ広報・宣伝部ではデザイナーやコピーライターを数名募集しております。ノルマはないのでマイペースで作業してください。99%ご自宅で可能。企画案を渡しますので、レイアウトや写真、ネーミング等はセンスにお任せします。隙間バイト的に引き受けていただける方。納品は PDF でセンスレベルは以下 URL 参照。

業務内容：主に A4 チラシのデザイン、コピーライト

勤務場所：ご自宅（出勤の際はオフィスタまで）

勤務日数：（隙間バイト的に）特に定めはありません

時 給：1300 円（全国どこにお住いでも一律）

応募資格：以下は広報宣伝部の専属デザイナーが企画書だけを元に制作した成果物です。これくらいなら自分にだって…そんな我こそはという方

<http://www.offista.com/data/mailmagazine/2505b.pdf>

エントリーはメールまたはお電話にて受付けております。（その他のお仕事についてはオフィスタ公式ホームページをご覧ください）

いいお仕事との出会いは一瞬です。

“明日からではなく”

<http://www.offista.com>

…<メルマガ オフィスタ NEWS について>……

★お問い合わせ先

●配信停止

<http://www.offista.com/mailout.html>

●本誌定期愛読を希望（無料）

<http://www.offista.com/mailin.html>

●メールアドレス変更

<http://www.offista.com/mailchange.html>

●プライバシーポリシー

<http://www.offista.com/privacy.html>

●バックナンバーは下記からダウンロードできます

<http://www.offista.com/melmaga.html>

☆☆編集後記☆☆

〇おわりに

時節柄でしょうか退職代行の話題が増えていますね。オフィスタも退職代行は承りますが、どちらかという引き留め代行の方が俄然やる気が出ます。「モームリ」に対抗して「マダヤレル」といったところでしょうか。

もはやネタかよ！とってしまっていますが、やっている本人達は大真面目ですのでご勘弁を。

労働者の退職代行サービスがあるなら、企業の退職代行サービス「モークルナ」なんてのが出現してもいいような気もしてきました…。 makoto 記

オフィスタ NEWS 第 204 号作成委員

編集長	Roco	オフィスタ広報・宣伝部
編集	Reiko	オフィスタ総合管理室
監修	makoto	オフィスタ業務管理部
執筆	Junco	オフィスタ総務部
	Nozomi	オフィスタ人事管理部
	Mim	オフィスタ人事管理部
	Hayaty	オフィスタ広報・宣伝部
	Miha	オフィスタ学生アルバイト
	MiYu	オフィスタ学生アルバイト

漫 画 あよ。（しらす★まい）（漫画家）

協 力 大滝馬場人事労務研究所
一般社団法人日本雇用環境整備機構

派遣クイズの答え：③が正しい

お客様や上司の前で丁寧に話そうという思いは分かりますが、気を付けないと落とし穴なのが二重敬語です。

①「立つ」→「立たれる」と、「御△△△になる」を二重に使用しています。②は「する」→「させて」と「いただきます」を二重に使用しています。④は「希望する」→「希望される」と「御△△△なる」を二重に使用しています。

元来は間違っています慣例として許容されているものもあります。例えば「お召し上がりになる」。これは「食べる」→「召し上がる」と、「御△△△になる」を二重に使用しています。

MEMO：

このメールはオフィスタメルマガ希望者及びオフィスタ関係者へお送りしております。この内容に覚えがない場合や、システムに関するお問い合わせは下記まで。

お問い合わせフリーダイヤル/0120-178-172

お問い合わせ受付時間/10:00~17:00（土・日曜日、祝日を除く）

本誌の一部または全部を無断で引用、転載、放送することは、法律で定められた場合を除き、著作権者の権利の侵害となります。あらかじめ許諾をお求めくださいますようお願いいたします。



オフィスタは次世代育成支援対策推進法第13条に基づく厚生労働大臣認定企業です。

—オフィスタは日本プランニング株式会社の登録商標です。—