

5月
2026

労務通信 177号



成迫 社会保険労務士法人
松本事務所 TEL 0263-88-2862
長野事務所 TEL 026-291-4152
飯田事務所 TEL 0265-49-3602

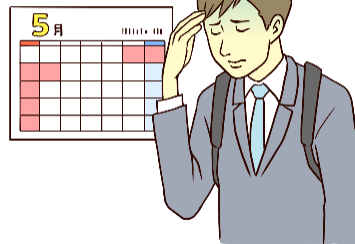
5月連休明けに増える「メンタル不調」と早期対応

5月の連休明けは、4月の環境変化による緊張やストレス、疲れが、連休によって気が緩むことで表面化しやすい時期です。このギャップにより、従業員のメンタル不調が現れることがあります。いわゆる「五月病」と呼ばれる状態は、パフォーマンスの低下や休職、離職リスクの高まりにつながる可能性があります。こうした時期には、従業員の小さな変化に気づき、早めに関わることが大切です。

<従業員が出す3つのサイン>

① 行動の変化

- ・遅刻や欠勤が増える
- ・報告や相談が減る
- ・ミスや作業効率の低下



② 感情・態度の変化

- ・元気がなく表情が乏しい
- ・イライラや無気力な様子
- ・周囲との関わりを避ける

③ 身体面の変化

- ・不眠や疲労感の訴え
- ・食欲低下や体調不良

これらに限らず、「その人のいつもと違う状態」に気づくことが大切です。

<メンタル不調の予防>



連休前後に少し意識して関わることで、不調の予防につながります。

連休前には、「休み明けは心身の不調が出やすい時期である」ことを共有しておく、従業員自身も変化に気づきやすくなります。

連休明けには、短時間のミーティングや雑談の機会を設けることで、無理なく職場のリズムに戻りやすくなります。

特に新入社員や異動者は環境変化の影響を受けやすいため、普段より少し意識して声をかけることが有効です。

<メンタル不調への対応>



不調が見られる場合は、早い段階での関わりがポイントになります。

短い時間でも1対1で声をかけ、雑談を交えながら話しやすい雰囲気をつくります。その際は、アドバイスをするよりも、相手の話に耳を傾ける姿勢が大切です。

状況に応じて、業務量や内容を整理し、無理のない範囲で調整することも有効です。達成しやすい目標を設定することで、安心して業務に取り組める状態を整えやすくなります。

また、日頃から声をかけやすい雰囲気をつくるのが、継続的なフォローにつながります。

メンタル不調への対応は、「問題を解決すること」よりも、「いつもと違う変化に気づき、寄り添うこと」が大切です。小さな変化に早めに気づき関わるのが、従業員の安心と職場の安定につながります。

日常のちょっとしたコミュニケーションを意識し、安心して働ける環境づくりにつなげていきましょう。