

早めのフォロー研修で退職を防ぐ！

-新入社員の5月病対策-

5月の連休から6月にかけては、心身のバランスを崩す人が最も多い傾向にある時期と言われています。いわゆる“**5月病**（「6月病」「7月病」ともいう）”であり、従業員の中でも、新入社員がこの症状になりやすいそうです。特に2年目を迎えたコロナ禍で、そのリスクは高まっているでしょう（下記参照）。今後「会社に行きたくない」「働きたくない」と考える新入社員が急増してしまうかもしれません。最悪のケースは、そのまま放置をしてしまい、**早期退職者**を出してしまうことです。貴重な人材を失わないためにも、今後の対策がより重要となるのではないのでしょうか。

① 5月病の症状例

- ・気持ちが減入る ・仕事に集中できない ・睡眠不足 ・無気力
- ・めまい、動悸、イライラ、倦怠感を感じる ・会社に行きたくないと感じる

②（コロナ禍によって）5月病リスクが高まる要因例

- ・勤務形態の多様化により、周囲と気軽にコミュニケーションが取れない
- ・リモートワークにより自閉的な生活が続き、孤独感が高まる
- ・長引く自粛生活により、プライベートでの気晴らしができない
- ・連休中の自粛生活により、生活リズムが乱れ、仕事に適応できなくなる

では、その対策のためにどうしたらよいのでしょうか。5月病の原因は1つではありませんが、多くの精神科医が「**環境変化によるストレス**」を挙げています。新入社員にとって、大きな環境変化の1つは現場配属でしょう。現に、昨年早期退職をした新入社員への調査では、その原因として「配属後のコミュニケーション不足」が多く挙げられています。すなわち、職場に馴染めなかったことがストレスとなり、退職を促してしまったのでしょうか（緊急提案35参照）。

そのため、今後は新しい環境、人間関係におけるストレスをどれだけ減らすことができるかが鍵となりそうです。しかし、前述のように、人と人との接触を避けるこの環境下で、その対策を進めることは容易ではありません。上司、先輩の指導方法にも工夫は必要ですが、それだけでは限界があります。双方に円滑なコミュニケーションが行われるためには、新入社員が自ら周囲に働きかけていく「**環境活用力**」が必要となるでしょう。しかし、これは自然に身に付くものではありません。フォロー研修など、改めて教育の機会を設けることが必要です。

一般的にフォロー研修は入社半年後に行うことが多いですが、コロナ禍の影響で昨年退職者の2割は3か月以内に辞めているというデータがあります。そのため、早めの実施が早期退職予防には効果的となるでしょう。

弊社のフォロー研修では、独自ノウハウである「**職場環境活用プロセス（一人前社員になるための道筋）**」を学び、コミュニケーションの実技訓練を中心に行います。それにより、意欲的に周囲と関わるができる新入社員の育成が可能です。

是非、ご興味・ご質問のある方は、下記からご連絡下さい。



> お問い合わせはこちら