

第131回研修会報告

～五月病になっても大丈夫！新入社員の心の揺れと職場の関わり方～

令和8年4月15日(水)に第131回研修会を石川県地場産業振興センター会議室で開催しました。

ゴールデンウィークをひかえ、五月病と言われる不調に陥った社員への関わり方について学び、また、会員間での情報交換を行いました。

倉元代表幹事挨拶に続き、BeWell 代表田中直美先生(金沢衛生管理者研究会副代表幹事)から「五月病になっても大丈夫！新入社員の心の揺れと職場の関わり方」と題し「五月病になって戻れる職場づくり」についてご講演をいただきました。五月病が起きる背景と特徴から新入社員におきている変化や求める職場や上司像を理解したうえで抱えている不安や本音を理解することが求められるなどが説明されました。その理解のためには何が不足しているのか、自分が新人だった頃はどうかだったのか、また、明日から職場で実践できることは何かなどの問いが田中先生から参加者に行われ、そのたびに隣り合わせた参加者同士で討論・意見交換を行いました。今回の研修で参加者自らが明日から実践できる一歩に気づかされる研修となりました。



新入社員に起きていること

- ・生活リズムが変わる
- ・通勤や環境が変わる
- ・人間関係が変わる
- ・恋人や友人関係の変化

仕事+生活の変化
を同時に経験

仕事だけが新しいわけではない