

～3割強が経験あり～「五月病」に関する調査を実施

エンジニアの五月病体験談を深掘り調査

関西メーカー専門の転職エージェントである株式会社タイズ（本社：大阪府大阪市、代表取締役：広岡 栄志、以下タイズ）は、最大10連休となるGW目前の今気になるワード「五月病」について、エンジニアを対象に調査を行いました。

■トピックス

- ・ 会社員のうち五月病になったことがあると自覚している人は32.4%
- ・ 75.5%の人が五月病の要因は「仕事面での環境変化」だと考えている
- ・ 乗り越え方は人それぞれ、自分に合ったリフレッシュ方法を

■調査概要

- ・ 実施期間：2019年4月5日（金）～4月9日（火）
- ・ 調査対象：20～30代の会社員
- ・ 回答数：事前調査2200名／本調査225名
- ・ 調査方式：インターネット調査（外部調査機関）

■五月病になった時期1位は「社会人1年目」

エンジニアに聞いた「五月病になった直近の時期」第1位は「社会人1年目（33.3%）」でした。

統計データをまとめると、「学生時代（18.2%）」、「社会人1～3年目（53.7%）」、「社会人4年目以降（28.0%）」となり、いわゆる若手社員と言われる時期が半数以上を占める結果に。

また若手社員のエピソードとしては、以下のような回答が得られました。

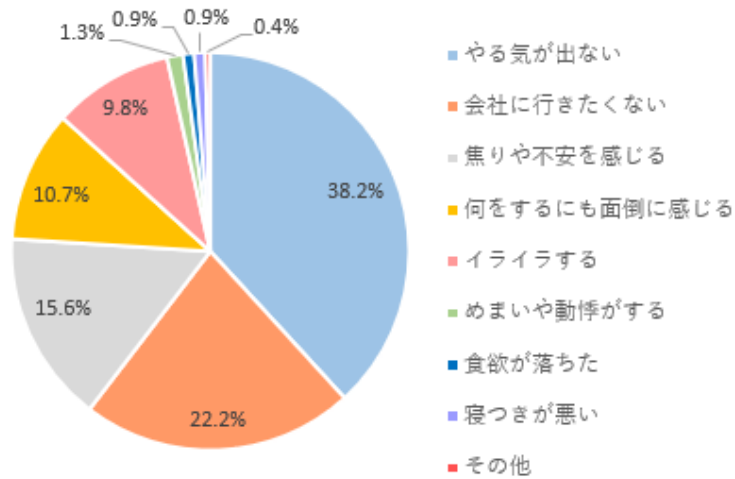
- ・ 新卒で就職した際、職場の雰囲気や学生時代と違ってすごく不安になった。
- ・ 4月に後輩ができ先輩として気合いを入れて指導にあたっていたが、自分がまだまだ半人前であるということに直面することが多く、徐々にやる気を見い出せなくなってしまった。

■エンジニアの五月病体験談 ～どんな症状？～

五月病だと感じた際の症状第1位は「やる気が出ない（38.2%）」、続いて「会社に行きたくない（22.2%）」「焦りや不安を感じる（15.6%）」という結果に。

またわずかではありますが、気持ちの面だけでなく実際に身体に異変を感じたというエピソードも見受けられました。

- ・ 朝の準備や通勤がおっくうになり、寝坊をしたわけではないのに始業時間ギリギリにしか出社できなくなった。
- ・ 出社してWindowsの起動音を聞いた瞬間に頭痛がするようになった。
- ・ 胃がキリキリして食欲がなくなった。



五月病の症状

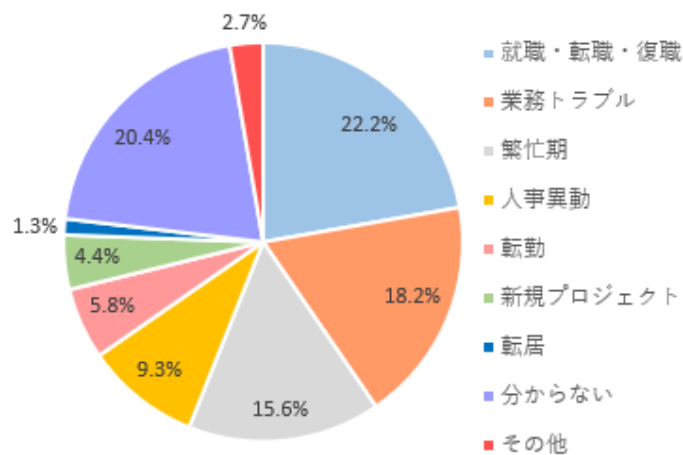
エンジニアの五月病症状

■エンジニアの五月病体験談 ～考えられる要因は？～

五月病は一般的に、環境の変化により起こりやすいとされておりますが、考えられる要因の第1位は「就職・転職・復職 (22.2%)」となりました。続いて「業務トラブル (18.2%)」、「繁忙期 (15.6%)」、「人事異動 (9.3%)」、「転勤 (5.8%)」と、仕事面での環境変化によるものが回答の大多数を占めています。

- ・新年度に張り切りすぎて1ヶ月で疲れ果ててしまった。
- ・自分の意思と乖離した部署への転属がきっかけだった。
- ・閑散期から繁忙期に移行する際に、自分自身のギアチェンジがうまくできなかった。

このように、誰にでも起こりうるような身近なエピソードが多数見られました。



考えられる要因や当時の環境

エンジニアの五月病要因

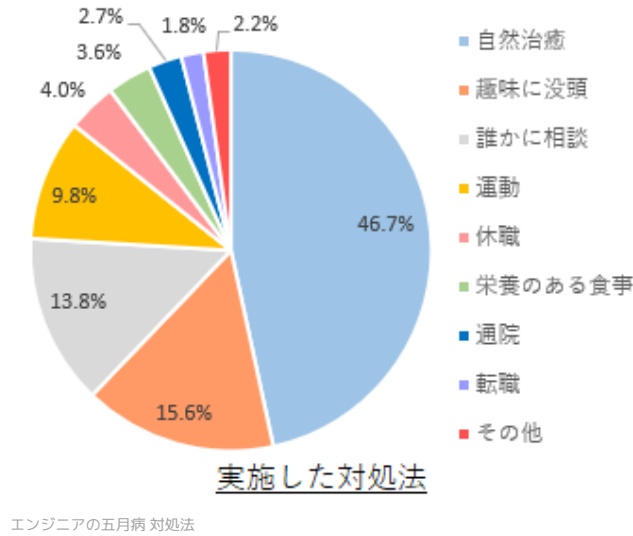
■エンジニアの五月病体験談 ～どうやって乗り越えた？～

最も多く得られた回答は、気が付いたら治っていた、時間が解決してくれた、といったような「自然治癒 (46.7%)」でした。続いて「趣味に没頭する (15.6%)」、「誰かに相談をする (13.8%)」、「運動をする (9.8%)」と、沈んだ気分を転換させるような対策が多くみられました。

仕事以外の面で気分転換を行うほかに、生活習慣の見直しや、思い切って環境を変える（仕事を休む、転職する、等）ことで気持ちを切り替えたという意見もありました。

- ・学生時代の夜更かし習慣を改めたところ、体調やメンタル状態も自然に良くなった。

- ・バイクを買い換えてから、帰宅後に時間を見つけ走るようになったところ、いつの間にか入社後に憂鬱な気分になることがなくなった。
- ・仕事に行くのが嫌になり、そんな日は会社を休んでみるとスカッと気持ちが楽になった。
- ・転職したことで職場環境が改善され調子が良くなった。



■記事の詳細はこちら

<https://www.ee-ties.com/magazine/44835/>

『会社員の<3割強>が五月病を経験！エンジニアに深掘り調査！』
エンジニアの声などを加えたより詳細な結果を掲載しております。

■引用・転載に関するお願い

本リリース内容を引用・転載くださる際は、転職エージェント「株式会社タイズ」による調査である旨を記載いただきますようお願いいたします。

■株式会社タイズについて

<https://www.ee-ties.com/>

大阪に本社を置き、創業以来ずっと関西メーカー筋に転職支援を行っている転職エージェント。メーカーに勤務しているビジネスパーソンのために、タイズが厳選した関西メーカーを掲載した転職・求人情報サイトを運営。転職支援サービスでは、関西大手メーカーへの高い合格率や他社にない独占求人のご提案、メーカー専門エージェントならではのきめ細かいサポートを行いながら、忙しいビジネスパーソンのために効率的な転職活動を実現します。

株式会社タイズのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/43684

【本件に関する報道関係者からのお問合せ先】

株式会社タイズ 広報担当

電話：06-6343-9391 メールアドレス：press@ee-ties.com FAX：06-6343-9392