

五月病は“新生活への適応”だけが引き起こすとは限らない!?

“五月病”に関する実態調査

～30代～40代の働き盛りは要注意！ライフステージで異なるストレス要因が明らかに～

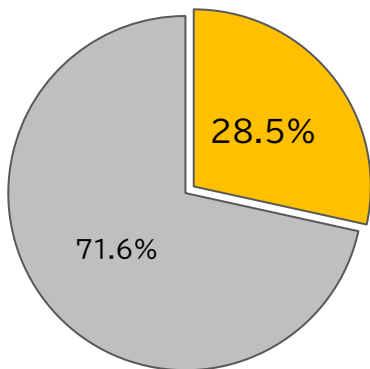
- 主なトピックス**
1. 約4人に1人が五月病を経験／五月病経験者の75.8%が「日常生活や仕事のパフォーマンス低下」を実感
 2. 要因は新生活への適応ストレスとは限らない!? 明確な“環境変化”がなくても五月病になる可能性も
 3. 五月病の要因はライフステージによって変化する／男性は「仕事環境」、女性は「仕事+家庭環境」の変化
 4. 漢方視点でみる“五月病対策”について解説／クラシエ薬品の五月病対策におすすめの漢方薬

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20代～50代の男女を対象に「五月病に関する実態調査」(※1)を実施しました。本ニュースレターでは、ゴールデンウィーク明けに心身の不調があらわれる“五月病”について、最新の傾向とライフステージごとに異なる要因を解明するとともに、漢方の視点から“五月病対策”のセルフケアをご紹介します。

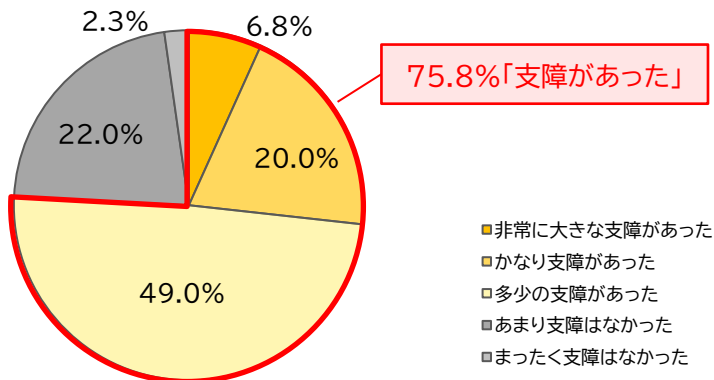
約4人に1人が五月病を経験／五月病経験者の75.8%が「日常生活や仕事のパフォーマンス低下」を実感

はじめに、直近1～2年以内の五月病経験者の割合を調べたところ、**28.5%の人が五月病**になったことがあることが分かりました。また、五月病を経験したことがある20代～50代の男女400名に日常生活や仕事のパフォーマンスへの影響について尋ねたところ、**75.8%の人が「支障があった」と回答**しました。五月病は心身の不調にとどまらず、日々の活動の質を大きく損なう可能性があることがうかがえます。

Q.直近1～2年以内に、ゴールデンウィーク明けから心身の不調を感じる「五月病」を経験したことがありますか？(n=2000,単数回答)



Q.五月病の不調により、日常生活や仕事のパフォーマンスにどの程度支障が出たと感じましたか？(n=400,単数回答)

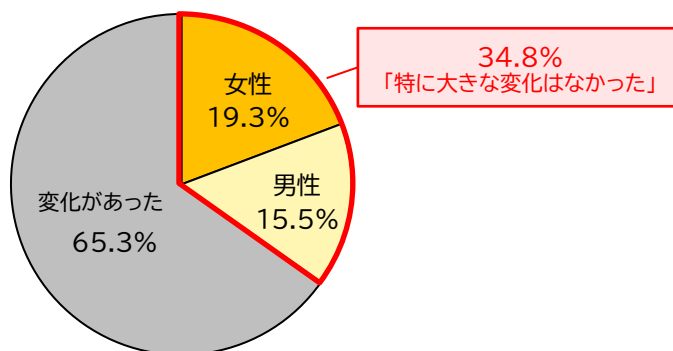


要因は新生活への適応ストレスとは限らない!? 明確な“環境変化”がなくても五月病になる可能性も

続いて、五月病による不調を感じる直前(3月～4月)の環境変化について調査したところ、全体の34.8%が「特に大きな変化はなかった」と回答しました。また、男性(15.5%)よりも女性(19.3%)の方がその傾向が強いことが分かりました。

五月病は新生活への適応ストレスが要因として捉えられがちですが、**明確な環境変化がなくても五月病になる可能性がある**ことがうかがえます。

Q.五月病を感じた際、直前(3月～4月)にどのような環境変化がありましたか？(n=400,単数回答)



※1 調査対象：全国の20代～50代の男女2000名(有効回答数)

直近1～2年以内に、ゴールデンウィーク明けから心身の不調を感じる「五月病」を経験したことがあると回答した全国の20代～50代の男女400名(各世代男女50名)

調査期間：2026年4月13日(月)～14日(火)

調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ(クロス・マーケティングQiQUOMOを利用した調査)

※構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります

五月病の要因はライフステージによって変化する／男性は「仕事環境」、女性は「仕事+家庭環境」の変化が影響

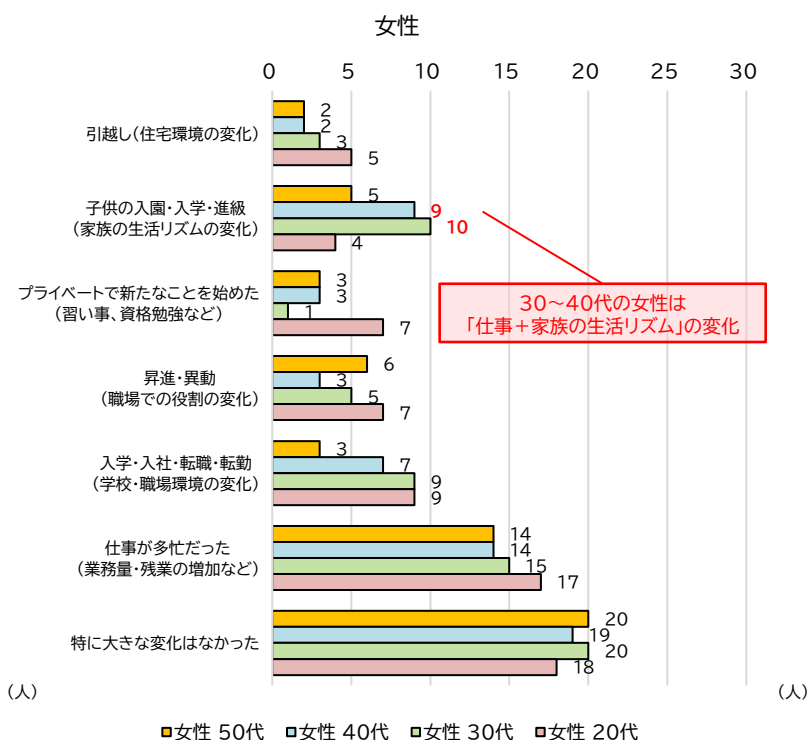
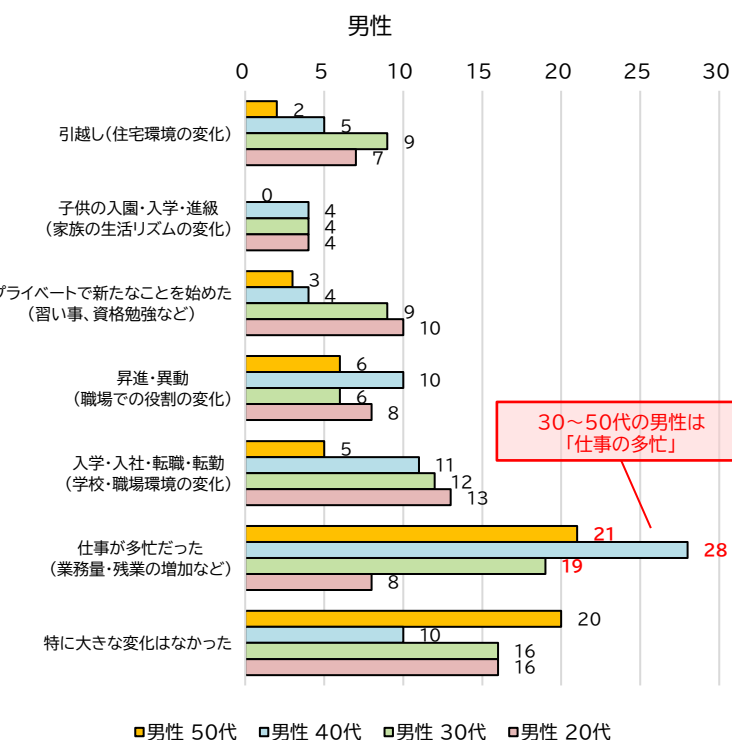
また、何かしら環境の変化があったと回答した人の内訳をみると、全項目の中で「仕事が多忙だった」（34.0%）と回答した人が最も多く、次いで「学校・職場環境に変化」（17.3%）が2番目に多い結果となりました。新生活への適応ストレスだけでなく、**年度末から年度初めにかけての繁忙期を走り続けてきたことによる疲労の蓄積が、ゴールデンウィーク明けに表面化する可能性が考えられます。**

さらに性年代別に比較したところ、ライフステージによって変化する環境の変化が五月病にも少なからず影響している可能性がみられました。**特に30代～50代の責任世代は五月病に注意が必要です。**

環境の変化ランキング (n=400, 複数回答)

順位	項目	回答数
1位	仕事が多忙だった (業務量・残業の増加など)	34.0%
2位	入学・入社・転職・転勤 (学校・職場環境の変化)	17.3%
3位	昇進・異動(職場での役割の変化)	12.8%
4位	子供の入園・入学・進級 (家族の生活リズムの変化)	10.0%
5位	プライベートで新たなことを始めた (習い事、資格勉強など)	10.0%
6位	引越(し)(住宅環境の変化)	8.8%

Q.五月病を感じた際、直前(3月～4月)にどのような環境変化がありましたか？(n=400, 複数回答)



■ 30代～50代の男性：仕事環境の変化

「仕事が多忙だった」と回答した人は、40代男性が最も多く、30代～50代男性で多くなる傾向がみられました。この世代は、職場でも責任が多く、働き盛りの世代ゆえに過度な負担を抱えやすい可能性が考えられます。

■ 30代～40代の女性：仕事+家庭環境の変化

「仕事の多忙」に加え、「家族の生活リズムの変化（子供の入園・入学など）」を挙げる人が他の属性よりも多い傾向がみられました。職場と家庭の両方で責任を感じ頑張り過ぎてしまうことで、五月病になってしまう可能性が考えられます。

不調のトップ3は「やる気の減退」「疲れやすさ」「気分の落ち込み」

続いて、五月病を感じた際の具体的な症状を尋ねたところ、「やる気がでない（59.0%）」が最も多く、次いで「疲れやすい（44.8%）」、「気分の落ち込み（43.8%）」がトップ3となりました。

漢方では、このような症状は「気（き）」が関与すると考えられており、「気」の不足や滞りによって症状があらわれると考えます。こうした心身のサインを放置することで、日常生活への支障がさらに深刻化する恐れがあるため早めの対策が重要です。次項では、漢方視点でみる「五月病対策」について解説します。

※「気」は、エネルギーのように、人の体を動かすすべての原動力のようなものです。

Q.五月病を経験した際、どのような不調を感じましたか？(n=400, 複数回答/上位5項目を抜粋)

順位	項目	%
1位	やる気がでない	59.0%
2位	疲れやすい	44.8%
3位	気分の落ち込み	43.8%
4位	イライラ	27.8%
5位	朝起きられない	26.8%

漢方視点でみる「五月病対策」について解説

■漢方で考える五月病の原因と症状

漢方では、五月病のようなメンタル不調が起こりやすいのは『**気滞（きたい）**』**体質**と考えています。また、『気滞』が起きることで、『**気虚（ききょ）**』や『**血虚（けっきょ）**』も引き起こし、症状を悪化させることもあります。

- 『**気滞**』体質：気の巡りが悪くなる状態です。症状には、イライラする、ため息をつく、気分が不安定になる、などがあります。
- 『**気虚**』体質：気が不足している状態です。症状には、疲れやすくなる、食欲が減少する、風邪をひきやすくなる、などがあります。
- 『**血虚**』体質：血（けつ）が不足している状態です。症状には、不安になる、物覚えが悪くなる、目が疲れやすくなる、などがあります。

まずは五月病になりやすい体質かどうか調べてみましょう！

▼あなたの「**体質**」が60秒でわかる**体質診断コンテンツ「からだかがみ」**はこちらから

<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/karadakagami/>



■五月病と思ったら？ココロとカラダの不調対策。簡単にできるセルフケア

メンタル不調を改善させるためには、良質な睡眠を確保すること、リラックス時間を設けること、規則正しい生活リズムを保つことが大切です。五月病で悩んでいる方は次の中から、自分の生活に取り入れやすい方法を試してみましょう。

①深い呼吸を意識する

深い呼吸を意識することにより、副交感神経が優位になります。特に、緊張する場面や疲れを感じたときにおこなうのがおすすめです。リラックスすることができます。

<深呼吸の方法>

1. 背筋を伸ばし椅子に腰掛けます。
2. 両手をお腹の下に当てます。
3. 鼻からゆっくりと息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。お腹のふくらみを意識します。
4. 1分に5回くらいを目処に呼吸を繰り返します。

②ゆっくり瞑想をしてみる

自分の呼吸や今の自分に目を向けることにより、心の中にあるモヤモヤを解消することができます。自律神経のバランスを整えるうえでもおすすめです。

<瞑想のやり方>

1. 背筋を伸ばして楽な姿勢で座ります。
2. 目を閉じて、自分の呼吸に意識を向けます。
3. 何か考えていることに気がついたら、意識を再び呼吸に向けま
4. 5分から10分ほど続けます。

③ツボ押しでリラックスする

体調を整えるには、ツボを押すのも効果的です。今回は、ストレスによるイライラや、気分が落ち込んだときにおすすめのツボとツボの押し方をご紹介します。

百会（ひゃくえ）

<百会（ひゃくえ）>

イライラするときに、頭頂部にあるツボで、頭痛・のぼせなどカラダの上の方にある症状の改善が期待できます。



<尺沢（しゃくたく）>

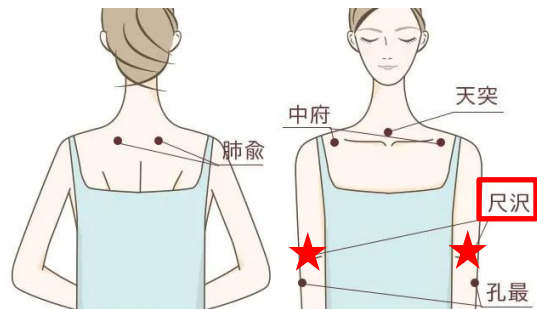
落ち込んだときに、肘の内側にあるツボで、憂鬱な気分を軽くしたり、のぼせを抑える効果が期待できます。

<ツボの押し方>

1. 親指や人差し指の腹を使ってゆっくり押します。
2. 1回に3から5秒ほど押します。
3. 呼吸と同時に押すとさらに効果的です。

④ジャーナリングをしてみる

なんとなく不安だと感じる方は、漠然とした悩みや、心配事を紙に書き出してみましょう。これをジャーナリングといいます。ジャーナリングとは、頭に浮かんだことを紙に書き出す方法です。イライラしたり、不安になった理由を紙に書くことにより、自分が抱えている感情やストレスの原因を客観的に見ることができます。「書く瞑想」といわれることもあります。



クラシエ薬品の“五月病”対策におすすめの漢方薬

クラシエ薬品より、五月病対策におすすめの漢方薬をご紹介します。

<ストレスでなかなか寝付けない人におすすめの漢方薬>

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）



不安やストレスなどが原因で脳の興奮や自律神経の緊張により寝付けない方におすすめの漢方薬です。「気」をめぐらせ、体にもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせることで、イライラや不安感といった神経症症状を改善します。高血圧による不眠にも効果があります。

<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒 [24包]

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,167円（税込）／8日分
効能：体力中等度以上で、精神不安があって、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

<仕事や生活などに不安やストレスを感じやすい方向けの処方>

半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）



「半夏厚朴湯」は、病院で検査をしても特に体に異常は見つからないのに、のどに何か詰まった感じがあったり、つい咳払いをしまったりする方におすすめの漢方薬です。「気」の巡りを良くし、身体中のバランスを整えることで、ストレスを溜めがちな方ののどつかえ感や異物感、不安神経症などを改善します。

※「気」は、エネルギーのように、人の体を動かすすべての原動力のようなものです。

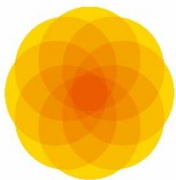
<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方半夏厚朴湯エキス顆粒 [24包]

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）／8日分
効能：体力中等度をめやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、のどつかえ感

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つけ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。