

注目のキーワード「5月病」

5月病とは、進学や就職・異動といった大きな環境の変化を迎えた人に、ゴールデンウィークが明けた頃から気分の落ち込みや意欲の低下などによって生活や仕事に影響が出るような状態を言います。「新生活がスタートして1ヶ月程過ぎた5月頃に症状が出る」「学生や新入社員に起こりやすい」ことから一般的に5月病と呼ばれていますが、正式な医学用語ではありません。

激しい受験競争を終えた大学新生に見られた虚脱感や抑うつ気分を指すものとして、1960年代に広がりはじめましたが、今日では大学生だけでなく、社会人はもちろん、中学生や高校生にも同じような症状が起きています。

5月病の原因はストレスです。そのため、元々ストレスへの耐性が弱い人は5月病になりやすく、耐性があつたとしても上手く発散や他人に相談できないとストレスが蓄積して5月病につながる恐れがあります。また、完璧主義の人や真面目で責任感が強い人も過度にストレスを感じてしまう傾向があります。

新しい環境に適応しようと緊張している状態では普段よりも疲労しやすく、それが継続することで蓄積した疲労が5月病につながる恐れがあります。こうしたことは誰にでも多かれ少なかれ起こりうることであり、4人に1人が5月病を経験したことがあるとの調査もあります。

5月病の対策としては、新しい生活で最初から全てを完璧にしようとしないうることに加え、「バランスのとれた食事」「質のよい睡眠」「適度な運動の習慣」といったセルフケアを日常生活に意識的に取り込むこと、自分にあつたストレス対処法を取り入れることが勧められています。症状が続く場合や社会生活等に支障が生じている場合には、自分だけでなく、家族・職場等にも悪影響を及ぼす可能性もあるため、医療機関の受診が求められます。

また、職場でコミュニケーションの場を設けることは、社員同士が打ち解けあい、新しい環境に慣れるきっかけになります。相談しやすい雰囲気づくり等により、コミュニケーションを通して悩みや不満を共有することは、不安を和らげたり、ストレスを緩和したりすることにもつながります。新入社員等だけでなく、お互いが働きやすい職場にもつながるのではないのでしょうか。

(総合調査部政策調査グループ長 水澤 太一)

Side Mirror

日銀は3月19日の金融政策決定会合で「長短金利操作付き量的質的金融緩和」の枠組み、マイナス金利政策はその役割を果たしたとして、オーバーシュート型コミットメントの終了、マイナス金利解除、日銀当座預金への0.1%の付利、YCC撤廃、ETFやJ-Reitの買入終了等を決定。今後の金融市場調節は「無担保コールレート(オーバーナイト物)を、0~0.1%程度で推移するよう促す」とした。

2月に日経平均株価がようやく1989年の高値を更新し、時代が動き出したことを実感させてくれた。そうした動きに続いて2013年4月の黒田日銀総裁の“物価安定の目標(+2%)を2年で実現、そのためマネタリーベースを2年で2倍に拡大”するとして「量的・質的金融緩和」導入から11年、遂に金融政策も“普通の金融政策”に転換したことでより一層時代の変化を感じている。

今後の金融政策は、多くの中央銀行のように足元の経済動向からリスクバランスを評価し、短期金利を操作する“普通の金融政策”に移行していくはずだ。これまで日銀は「2%の物価安定の目標」の実現が見通せるまで「量的・質的金融緩和」を続けることを繰り返し発信していたことから、市場参加者の間では“物価安定の目標実現という閾値を超えなければ金融政策の変更はないし、簡単に目標実現はできない。どうせ政策に影響ないなら物価以外の経済指標は丹念に見る必要ないか…”と足元のこまごまとした経済(指標データ)の動きにあまり関心が向かない、無頓着になっている傾向も感じられたが、これからはそうはいかなくなる。

金融政策が普通に戻るのであれば、市場参加者の意識も変わる必要がありそうだ。植田総裁からも「データ次第」という発言が聞かれるようになるかもしれない。これからは多くの経済統計に、今以上に関心を向ける必要があるだろう。そもそも足元の動きに無頓着だと、その積み重ねである大きな流れに気付くのが遅れるリスクがあるので猶更だ。急に焦ったり不安にならないためにも“今”を確実に理解していきたい。

(佐久間 啓)