統計分析研究所
株式会社アイスタット
Institute of Statistical Analyses, Inc

令和４年５月２０日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート
- 五月病に関するアンケート調査 -
（調査期間：2022年5月11日）

今年はコロナ禍が始まってから3年ぶりに行動制限のない大型連休だったため、連休後に心身の不調が現われ、「五月病かも?」と感じる方が特に多いのではないでしょうか。　株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀保夫）は、「五月病」を「経験した人」と「経験していない人」の違いは何かを知る目的として、五月病に関する調査を行いました。

業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツール Freeasy を運営するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員 20 歳～ 59 歳、有職者の300人を対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー

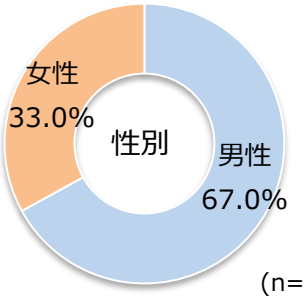
- **五月病の「経験あり」は53%、「経験なし」は47%！　毎年、感じている人は10.7%と約1割！**
- **五月病の原因は、第1位「人間関係」の37.1%、第2位「GW」の28.9%！**
- **五月病の症状は、第1位「気分が落ち込む、元気がなくなる」の53.5%！**
- **メンタルが「強い」「普通」と回答した人は、「五月病の経験なし」の割合が多い！**
- **五月病の経験が「ある人」と「ない人」の性格の主な違いは、「一人で抱え込む」！**
- **仕事の取り組み方が「意欲的である」と回答した人は、「五月病の経験あり」が多い！**
- **5月以外の月でも五月病のような症状が起きている人は、「五月病の経験あり」も多い！**
- **血液型「A型」「B型」は「五月病の経験なし」が、「O型」「AB型」は「五月病の経験あり」が多い！**

調査概要

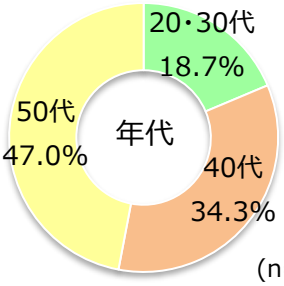
形式	Webアンケート形式
調査期間	2022年5月11日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している20歳～59歳、有職者の会員300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

全体		300名	100.0%
性別	男性	201名	67.0%
	女性	99名	33.0%
年代	20･30代	56名	18.7%
	40代	103名	34.3%
	50代	141名	47.0%
有無 婚姻	未婚	167名	55.7%
	既婚	133名	44.3%
職業	会社員(正社員)	208名	69.3%
	会社員（契約･派遣社員）	12名	4.0%
	経営者･役員	4名	1.3%
	公務員（教職員を除く）	4名	1.3%
	自営業	27名	9.0%
	自由業	8名	2.7%
	医師･医療関係者	1名	0.3%
	パート･アルバイト	36名	12.0%
居住地	北海道･東北地方	26名	8.7%
	関東地方	120名	40.0%
	中部地方	47名	15.7%
	近畿地方	60名	20.0%
	四国･中国･九州地方･沖縄	47名	15.7%

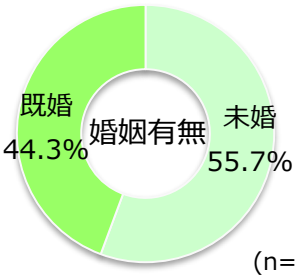


(n=300)



(n=300)

平均年齢（47.0才）



(n=300)

主な分析結果

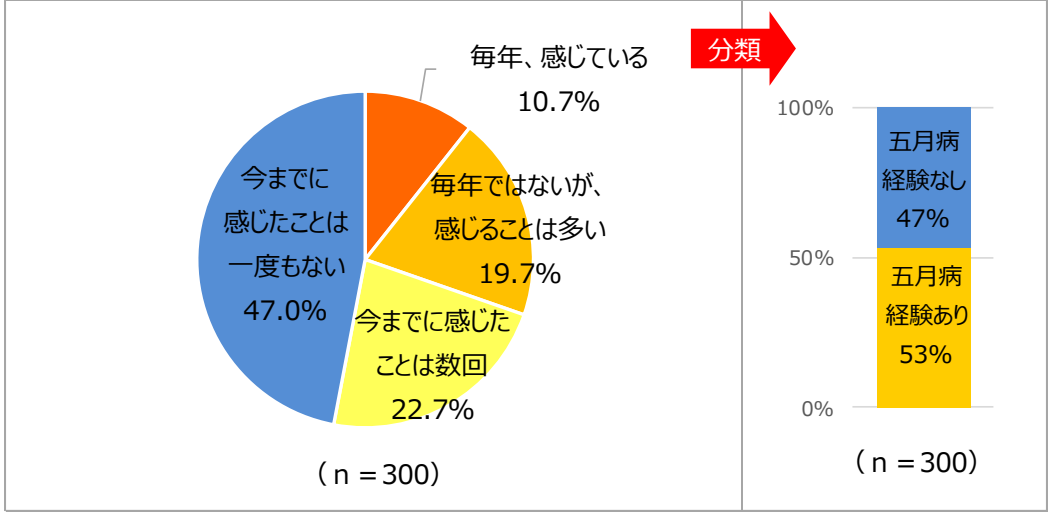
五月病の「経験あり」は53%、「経験なし」は47%！　毎年、感じている人は10.7%と約１割！

今までに「五月病かも」と感じたことがあるかを聞いたところ、「今までに感じたことは一度もない」が47.0%で最も多く、次に「今までに感じたことは数回」の22.7%、「毎年ではないが、感じることは多い」の19.7 % 、「毎年、感じている」の10.7 %の順で続いた。これより、「毎年、感じている人が約１割いることが明らかとなった。経験有無別に分類すると「経験あり」が53%、「経験なし」が47%で「経験あり」が若干、上回った。

「経験あり」を回答した人の属性をみると、「20・30代」「男性」「未婚」で多かった。

【図1】 あなたは、今までに「五月病かも」と感じたことはありますか。（回答は1つ）

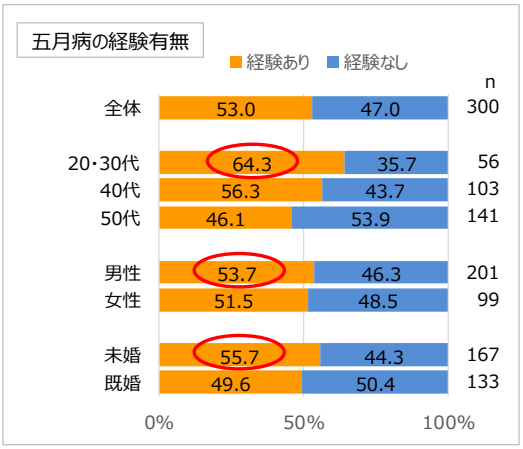
※ 五月病 ・・・ 医学的な病名ではなく、５月の連休後に憂鬱になる/なんとなく体調が悪い/会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のこと



(横%表)

		五月病の経験				n
		毎年、感じている	毎年ではないが、感じることは多い	今までに感じたことは数回	今までに感じたことは一度もない	
全体		10.7	19.7	22.7	47.0	300
年代	20･30代	26.8	17.9	19.6	35.7	56
	40代	13.6	23.3	19.4	43.7	103
	50代	2.1	17.7	26.2	53.9	141
性別	男性	10.0	17.4	26.4	46.3	201
	女性	12.1	24.2	15.2	48.5	99
婚姻有無	未婚	10.2	22.8	22.8	44.3	167
	既婚	11.3	15.8	22.6	50.4	133

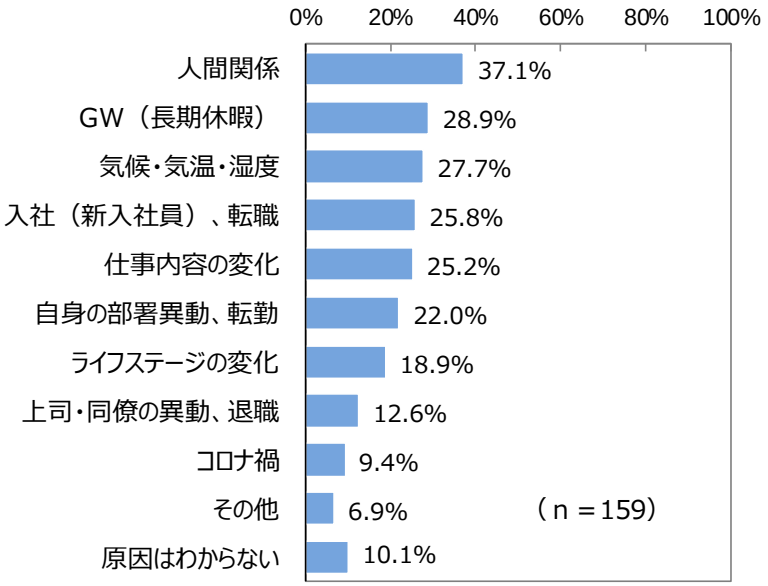
各項目を縦に見て最大値に彩色



五月病の原因は、第1位「人間関係」、第2位「GW（長期休暇）」、第3位「気候・気温・湿度」

五月病を経験したことがある159名の方に、「五月病かも」と感じた時の原因を複数回答で聞いたところ、「人間関係」が37.1%で最も多く、次に「GW（長期休暇）」の28.9%、「気候・気温・湿度」の27.7%の順で続いた。五月病は新しい環境に適応できない、加えて、ゴールデンウイークという連休により、張り詰めていた緊張がプツリと切れることも大きな原因とも言われている。これより、今回の第1位・第2位の内容は納得がいく結果であった。

【図2】 <Q1で五月病の経験があると回答した方>
「五月病かも」と感じた時の原因に心あたりがあればお知らせください。（○はいくつでも）



(横%表)

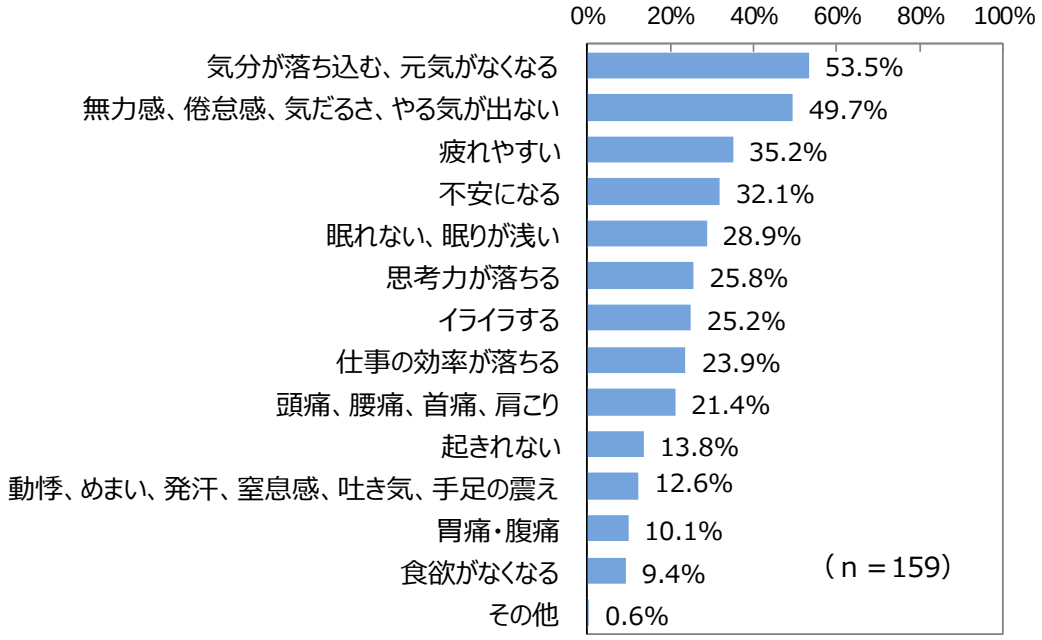
		五月病の原因											n
		人間関係	GW（長期休暇）	気候・気温・湿度	入社（新入社員）、転職	仕事内容の変化	自身の部署異動、転勤	ライフステージの変化	上司・同僚の異動、退職	コロナ禍	その他	原因はわからない	
	全体	37.1	28.9	27.7	25.8	25.2	22.0	18.9	12.6	9.4	6.9	10.1	159
五月病の経験	毎年、感じている	37.5	34.4	21.9	31.3	31.3	28.1	25.0	25.0	9.4	6.3	9.4	32
	毎年ではないが、感じることは多い	52.5	37.3	47.5	28.8	28.8	27.1	22.0	10.2	20.3	8.5	6.8	59
	今までに感じたことは数回	23.5	19.1	13.2	20.6	19.1	14.7	13.2	8.8	0.0	5.9	13.2	68
年代	20・30代	36.1	41.7	19.4	30.6	22.2	19.4	19.4	16.7	8.3	5.6	5.6	36
	40代	41.4	31.0	31.0	25.9	24.1	24.1	19.0	13.8	15.5	5.2	19.0	58
	50代	33.8	20.0	29.2	23.1	27.7	21.5	18.5	9.2	4.6	9.2	4.6	65
性別	男性	32.4	28.7	24.1	27.8	27.8	24.1	21.3	13.9	8.3	5.6	9.3	108
	女性	47.1	29.4	35.3	21.6	19.6	17.6	13.7	9.8	11.8	9.8	11.8	51

表側項目内を縦に見て最大に彩色

五月病の症状の第1位は「気分が落ち込む、元気がなくなる」の53.5%！

五月病を経験したことがある159名の方に、「五月病かも」と感じた時、どのような症状があったかを複数回答で聞いたところ、「気分が落ち込む、元気がなくなる」が53.5%で最も多く、次に「無力感、倦怠感、気だるさ、やる気が出ない」の49.7%、「疲れやすい」の35.2%、「不安になる」の32.1%が多かった。五月病は正式な病名でなく、軽いうつ状態・意欲低下状態と呼ばれている。第1位・第2位の結果も精神的の内容であったことから、現在、心当たりがある方は留意されたい。

【図3】 <Q1で五月病の経験があると回答した方>
「五月病かも」と感じたとき、どのような症状がありましたか。（○はいくつでも）



(横%表)

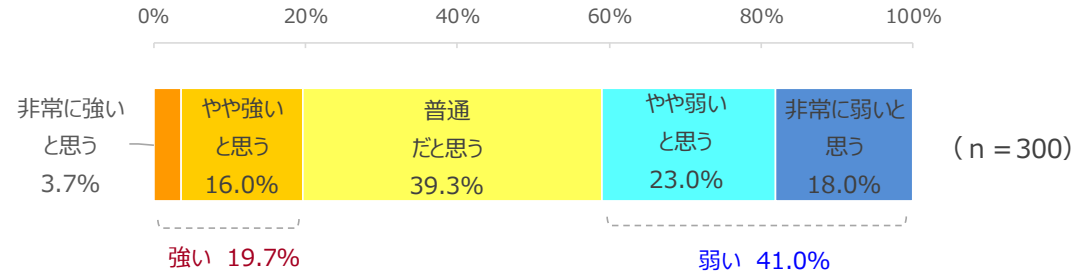
		五月病の症状														n
		気分が落ち込む、元気がなくなる	無力感、倦怠感、気だるさ、やる気が出ない	疲れやすい	不安になる	眠れない、眠りが浅い	思考力が落ちる	イライラする	仕事の効率が落ちる	頭痛、腰痛、首痛、肩こり	起きれない	動悸、めまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震え	胃痛・腹痛	食欲がなくなる	その他	
	全体	53.5	49.7	35.2	32.1	28.9	25.8	25.2	23.9	21.4	13.8	12.6	10.1	9.4	0.6	159
五月病の経験	毎年、感じている	62.5	53.1	40.6	53.1	31.3	37.5	43.8	34.4	37.5	21.9	18.8	21.9	21.9	0.0	32
	毎年ではないが、感じることは多い	55.9	64.4	47.5	33.9	47.5	35.6	25.4	20.3	23.7	15.3	13.6	13.6	8.5	1.7	59
	今までに感じたことは数回	47.1	35.3	22.1	20.6	11.8	11.8	16.2	22.1	11.8	8.8	8.8	1.5	4.4	0.0	68
年代	20･30代	58.3	38.9	38.9	27.8	25.0	16.7	25.0	16.7	27.8	16.7	16.7	16.7	16.7	2.8	36
	40代	53.4	53.4	36.2	37.9	36.2	34.5	34.5	24.1	22.4	17.2	8.6	12.1	8.6	0.0	58
	50代	50.8	52.3	32.3	29.2	24.6	23.1	16.9	27.7	16.9	9.2	13.8	4.6	6.2	0.0	65
性別	男性	52.8	48.1	32.4	26.9	24.1	24.1	22.2	26.9	18.5	10.2	11.1	8.3	8.3	0.9	108
	女性	54.9	52.9	41.2	43.1	39.2	29.4	31.4	17.6	27.5	21.6	15.7	13.7	11.8	0.0	51

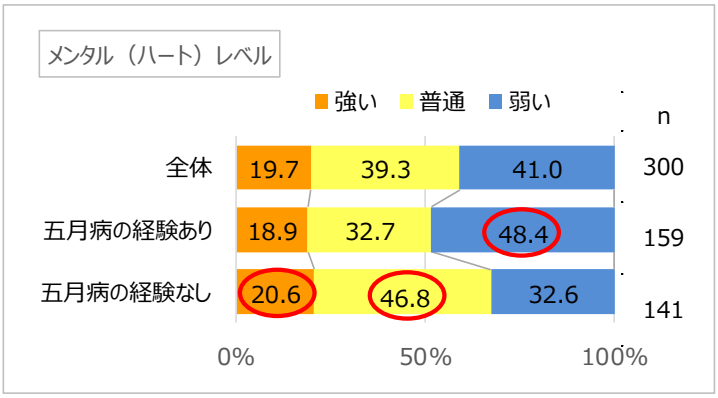
表側項目内を縦に見て最大に彩色

メンタルが「強い」「普通」と回答した人は、「五月病の経験なし」の割合が多い！

メンタルレベルを聞き、五月病の経験有無別にみた。メンタルレベルの回答は「弱い」が41.0%で最も多く、次に「普通」の39.3%、「強い」の19.7%の順で続いた。「五月病」の経験有無別にみると、メンタルが「強い」「普通」と回答した人は「五月病の経験なし」の割合が多く、「弱い」と回答した人は「五月病の経験あり」の割合が多い妥当な結果であった。

【図4】 あなたのメンタル（ハート）レベルについて、あてはまるものをお知らせください。（回答は1つ）





各項目を縦に見て最大値に赤枠

(横%表)

		メンタル（ハート）レベル			n
		強い	普通	弱い	
全体		19.7	39.3	41.0	300
年代	20･30代	19.6	37.5	42.9	56
	40代	13.6	41.7	44.7	103
	50代	24.1	38.3	37.6	141
性別	男性	21.9	39.3	38.8	201
	女性	15.2	39.4	45.5	99

各項目を縦に見て最大値に彩色

■独立性の検定（カイ2乗検定）

五月病の経験有無 × メンタル

クラメール連関係数	p 値	判定
0.168	0.0147	[*]

独立性（カイ2乗）の検定

クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえるかを調べる。
判定[*]は母集団に関連性があるといえる。

クラメール連関係数

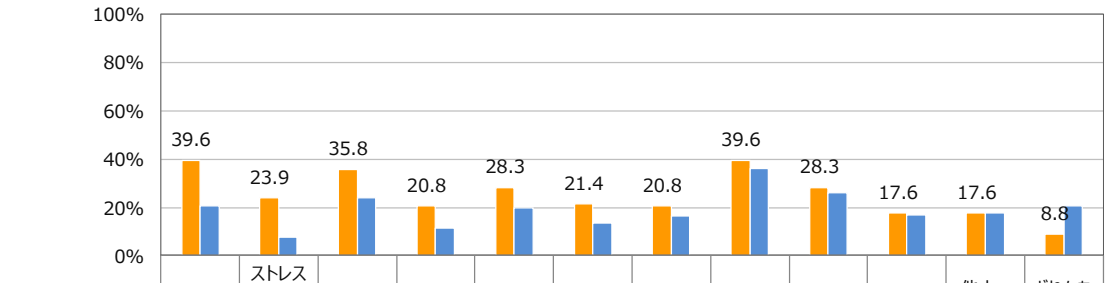
クロス集計表における行要素と列要素の関連の強さを示す指標

五月病の経験が「ある人」と「ない人」の性格の主な違いは、「一人で抱え込む」が最多！

五月病になりやすい人の代表的な性格をあげ、該当するかを複数回答で聞いた。第1位は「まじめ」の38.0%、第2位は「一人で抱え込む」の30.7%、第3位は「几帳面」の30.3%の順と続いた。

次に、五月病の経験有無別でみると、アンケートで聞いた性格は、ほとんどで「五月病の経験あり」の回答割合が「五月病の経験なし」の回答割合を上回った。とくに、五月病の経験が「ある人」と「ない人」の性格の違いは何かを調べたところ、両方の差分より、第1位は「一人で抱え込む」の19.1ポイント、第2位は「ストレス発散が上手でない」の16.1ポイント、第3位は「几帳面」の11.7ポイントであった。上位3位の性格に該当する方は留意されたい。

【図5】 あなたの性格をお知らせください。（○はいくつでも）



	一人で抱え込む	ストレス発散が上手でない	几帳面	消極的	内向的	完璧主義	神経質	まじめ	責任感がある	凝り性	他人への配慮を重視する	どれもあてはまらない	n
	2位		3位					1位					
全体	30.7	16.3	30.3	16.3	24.3	17.7	18.7	38.0	27.3	17.3	17.7	14.3	300
五月病の経験あり	39.6	23.9	35.8	20.8	28.3	21.4	20.8	39.6	28.3	17.6	17.6	8.8	159
五月病の経験なし	20.6	7.8	24.1	11.3	19.9	13.5	16.3	36.2	26.2	17.0	17.7	20.6	141
ありとなしの差	19.1	16.1	11.7	9.4	8.4	7.9	4.4	3.5	2.1	0.6	-0.1	-11.8	
	1位	2位	3位										
母比率の差の：p値	0.000	0.000	0.027	0.028	0.089	0.073	0.324	0.539	0.689	0.893	0.978	0.004	
検定(z検定)：判定	[**]	[**]	[*]	[*]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[**]	

※「ありとなしの差」の降順で表記

(横%表)

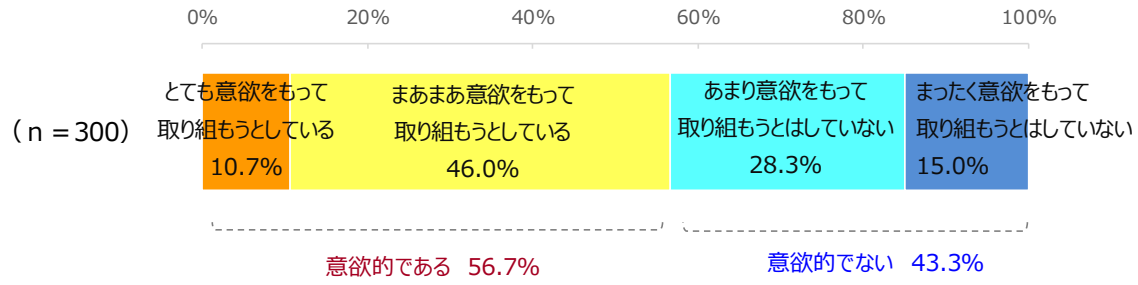
		性格												
		まじめ	一人で抱え込む	几帳面	責任感がある	内向的	神経質	完璧主義	他人への配慮を重視する	凝り性	消極的	ストレス発散が上手でない	どれもあてはまらない	n
全体		38.0	30.7	30.3	27.3	24.3	18.7	17.7	17.7	17.3	16.3	16.3	14.3	300
年代	20･30代	32.1	32.1	25.0	25.0	28.6	14.3	10.7	14.3	17.9	19.6	19.6	21.4	56
	40代	33.0	34.0	29.1	14.6	28.2	16.5	22.3	17.5	16.5	23.3	14.6	14.6	103
	50代	44.0	27.7	33.3	37.6	19.9	22.0	17.0	19.1	17.7	9.9	16.3	11.3	141
性別	男性	36.3	26.9	32.3	27.9	20.4	18.4	14.9	18.9	15.9	12.4	12.9	14.9	201
	女性	41.4	38.4	26.3	26.3	32.3	19.2	23.2	15.2	20.2	24.2	23.2	13.1	99

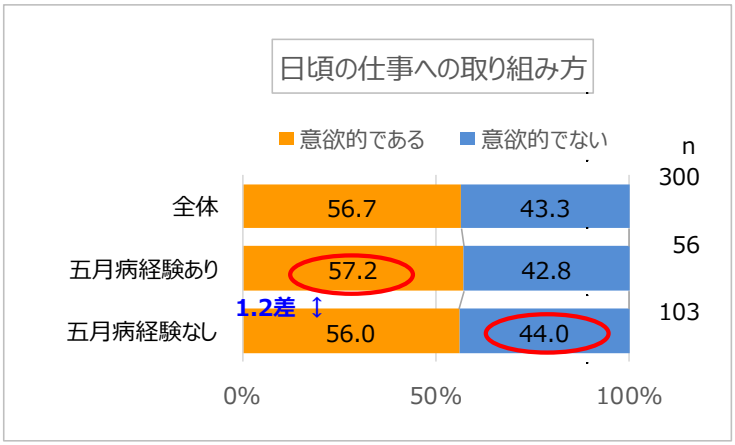
表側項目内を縦に見て最大に彩色

仕事の取り組み方が「意欲的である」と回答した人は、「五月病の経験あり」の割合が多い！

日頃の仕事への取り組み方を聞き、五月病の経験有無別にみた。「意欲的である」は56.7%、「意欲的でない」は43.3%で、「意欲的である」の回答が上回った。「五月病」の経験有無別にみると、仕事の取り組み方が「意欲的である」と回答した人は「五月病の経験あり」の割合が多く、「意欲的でない」と回答した人は「五月病の経験なし」の割合が多い意外な結果であった。頑張りすぎてしまい、張り詰めていた緊張がプツリと切れ、心身に不調が現れてしまったのでしょうか。ただし、今回の結果は両方の差が1.2%と小さく、また、相関係数（クラメール連関係数）も0.012と低いことから、「五月病」と「仕事への取り組み方」の関連性はあるといえない結果となった。

【図6】日頃のあなたの仕事への取り組み方をお知らせください。（回答は1つ）





各項目を縦に見て最大値に赤枠

(横%表)

		仕事への取り組み方		n
		意欲的である	意欲的でない	
全体		56.7	43.3	300
年代	20･30代	50.0	50.0	56
	40代	46.6	53.4	103
	50代	66.7	33.3	141
性別	男性	56.7	43.3	201
	女性	56.6	43.4	99

各項目を縦に見て最大値に彩色

■独立性の検定（カイ2乗検定）

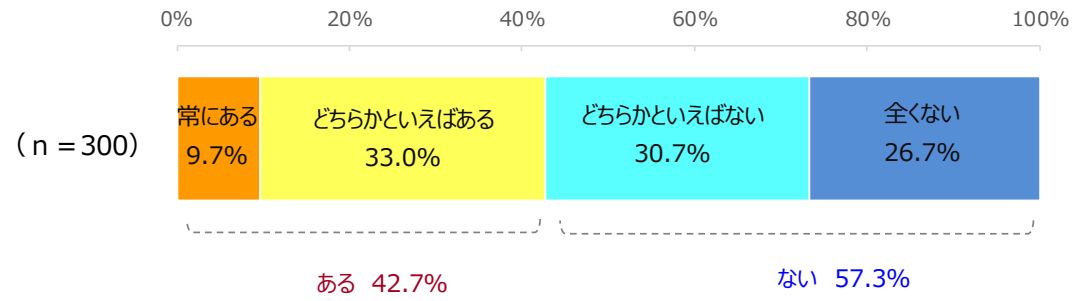
五月病の経験有無 × 仕事への取り組み方

クラメール連関係数	p値	判定
0.012	0.834	[ ]

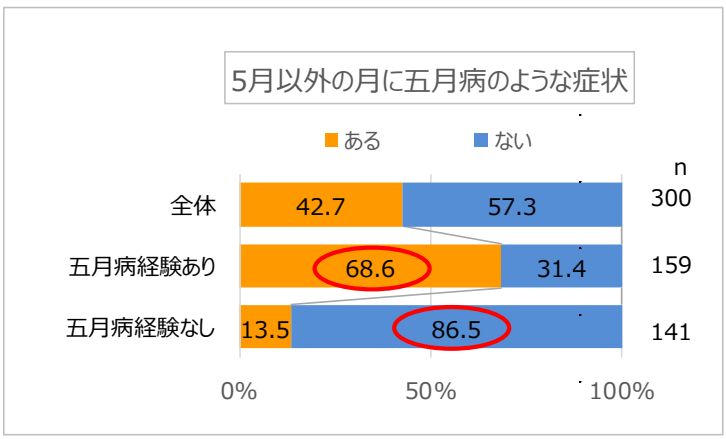
5月以外の月でも五月病のような症状が起きている人は、「五月病の経験あり」も多い！

5月以外の月でも五月病のような症状が起きることがあるかを聞き、五月病の経験有無別にみた。「ある」は42.7%、「ない」は57.3%で、「ある」の回答が下回った。「五月病」の経験有無別にみると、「ある」と回答した人ほど「五月病の経験あり」の割合が多く、「ない」と回答した人ほど「五月病の経験なし」の割合が多い妥当な結果であった。また、5月以外に心身の不調はなく、5月のみ心身が不調と回答した人は31.4%、これより、純粋に五月病と言われる人は約3割であることがわかった。

【図7】あなたは、5月以外の月に五月病のような症状が起きることはありますか。（回答は1つ）



※症状 ➡ 憂鬱になる/なんとなく体調が悪い/会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状



各項目を縦に見て最大値に赤枠

(横%表)

		5月以外の月に五月病のような症状		n
		ある	ない	
全体		42.7	57.3	300
年代	20･30代	53.6	46.4	56
	40代	47.6	52.4	103
	50代	34.8	65.2	141
性別	男性	39.8	60.2	201
	女性	48.5	51.5	99

各項目を縦に見て最大値に彩色

■独立性の検定（カイ二乗検定）

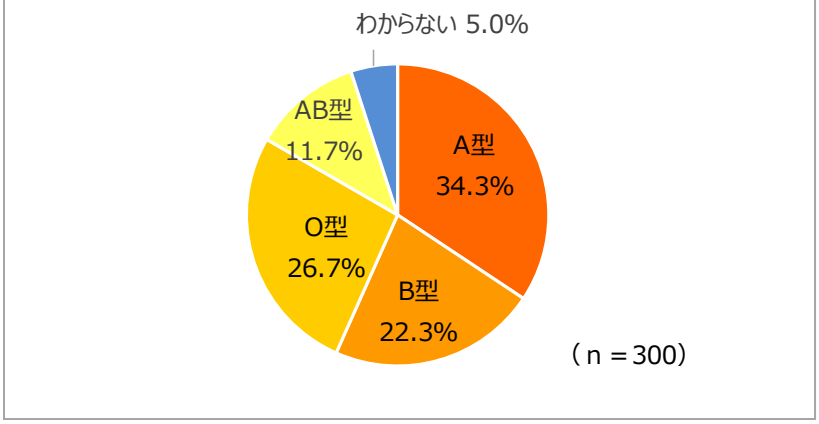
五月病の経験有無 × 5月以外の月に五月病のような症状

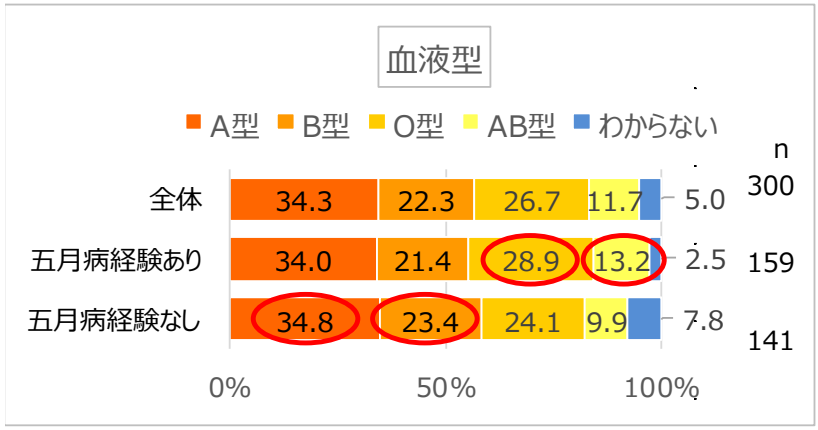
クラメール連関係数	p 値	判定
0.556	0.0000	[**]

「A型」「B型」は「五月病の経験なし」が、「O型」「AB型」は「五月病の経験あり」が多い！

血液型を聞き、五月病の経験有無別にみた。今回の調査回答者は、「A型」が34.3%で最も多く、次に「O型」の26.7%、「B型」の22.3%、「AB型」の11.7%の順で続いた。「五月病」の経験有無別にみると、血液型が「A型」「B型」と回答した人ほど「五月病の経験なし」の割合が多く、「O型」「AB型」と回答した人ほど「五月病の経験あり」の割合が多い結果であった。血液型の性格診断は、科学的な根拠はないという話もあるが、実際、当てはまることが多い気がするのも事実。しかしながら、今回の結果は統計解析「カイ二乗検定」、p値0.2256＞0.05より、「五月病の経験有無」と「血液型」は母集団において関連性があるといえないことが示された。

【図8】 あなたの血液型をお知らせください。（回答は1つ）





各項目を縦に見て最大値に赤枠

■独立性の検定（カイ二乗検定）

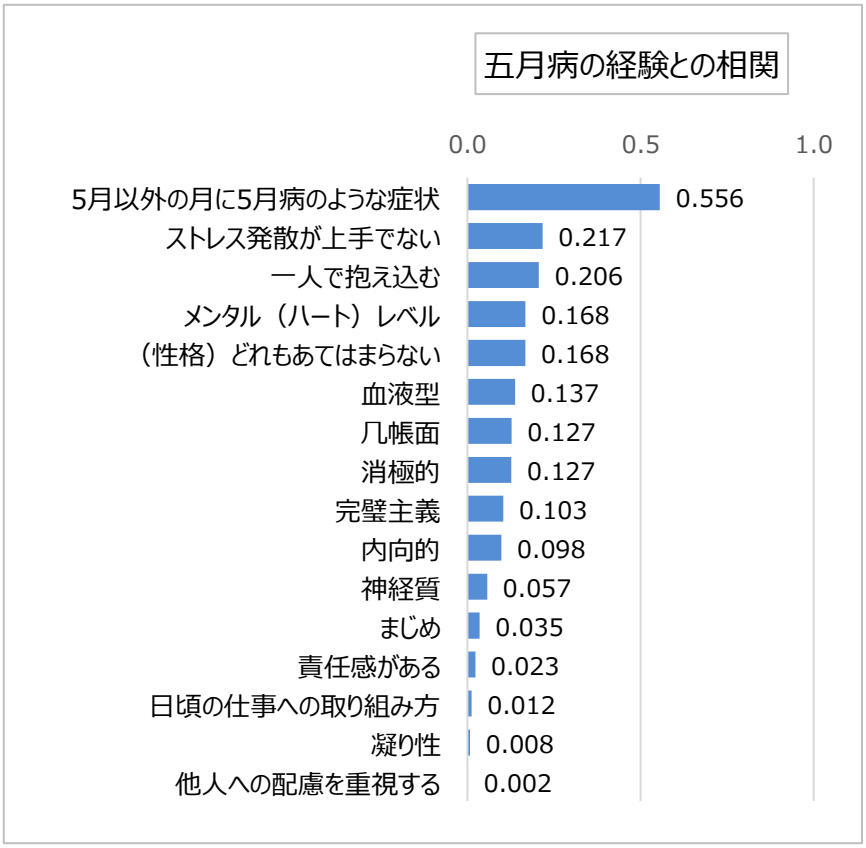
五月病の経験有無 × 血液型

クラメール連関係数	p値	判定
0.137	0.2256	[ ]

Q. 五月病の「経験あり」「経験なし」に影響を及ぼす変数（質問）は何か？

A. 相関係数（項目間の関連の強さを示す指標）を使って、影響度を調べる

カテゴリーデータとカテゴリーデータの相関は、「クラメール連関係数」を適用。
相関係数（クラメール連関係数）が高いほど影響を及ぼしている変数（質問）であると解釈する。



＜注意＞　前ページに記載した「図5 性格の主な違い」とこのページの「目的変数に対する影響度」の順位が一致していません。
これは解析目的・手法が異なるためです。解釈を間違えないように！

性格の主な違い（前ページ図5）	第1位「一人で抱え込む」	第2位「ストレス発散が上手でない」
目的変数に対する影響度	第2位「ストレス発散が上手でない」	第3位「一人で抱え込む」

A. 多変量解析「数量化2類」を使って、影響度を調べる

数量化2類とは、 目的変数(カテゴリーデータ）と説明変数（カテゴリーデータ）の関係を関係式（予測モデル式）で表し、この関係式を用いて次の事柄を明らかにする解析手法。

① 予測値の算出
② 関係式に用いたアイテム（項目）の目的変数に対する影響度
③ 関係式に用いたカテゴリーの目的変数に対する貢献度

※ 数量化2類の説明変数は何でも良いといわけではなく、選び方にルールがあります！！

① 目的変数が2群のカテゴリーデータ、説明変数がカテゴリーデータ
② データ数の条件：個体数（ｎ数）＞ 説明変数のカテゴリー総数 － 説明変数の数 ＋ 1
③ 説明変数のデータがすべて同じ値の場合、適用できない
④ 数値以外のデータがある個体は分析から除外される
⑤ 目的変数と説明変数の相関係数（クラメール連関係数）が0.1未満の説明変数は、使わない
⑥ 説明変数の相互の相関を調べ、相関が高い項目を落とし、マルチコ現象（符号逆転）をふせぐ。
⑦ 説明変数の選択に悩む場合、ソフトウェア「マルチ多変量」の機能「総当たり法」でモデル選択基準（説明変数）を適用する
⑧ 予測の精度である判別的中率が75%以上となる説明変数を適用する

上記より、希望する全てのデータを説明変数に使うことができない場合もあります。その為、「数量化2類」「相関係数」の影響度の順位結果が異なります。どちらの方法を使うかは、解析者の判断となります。分析目的が予測はせず影響度だけを解明する場合、クロス集計、「相関係数」の解析だけで良いでしょう。

数量化2類の結果は、次の通りです。
今回のデータは、上記①～⑧に該当する説明変数がみられたので、全てのデータ（項目）を使用していません。また、解析者の判断で、血液型が「わからない」を回答した15名を除いた285名で数量化2類を行っています。

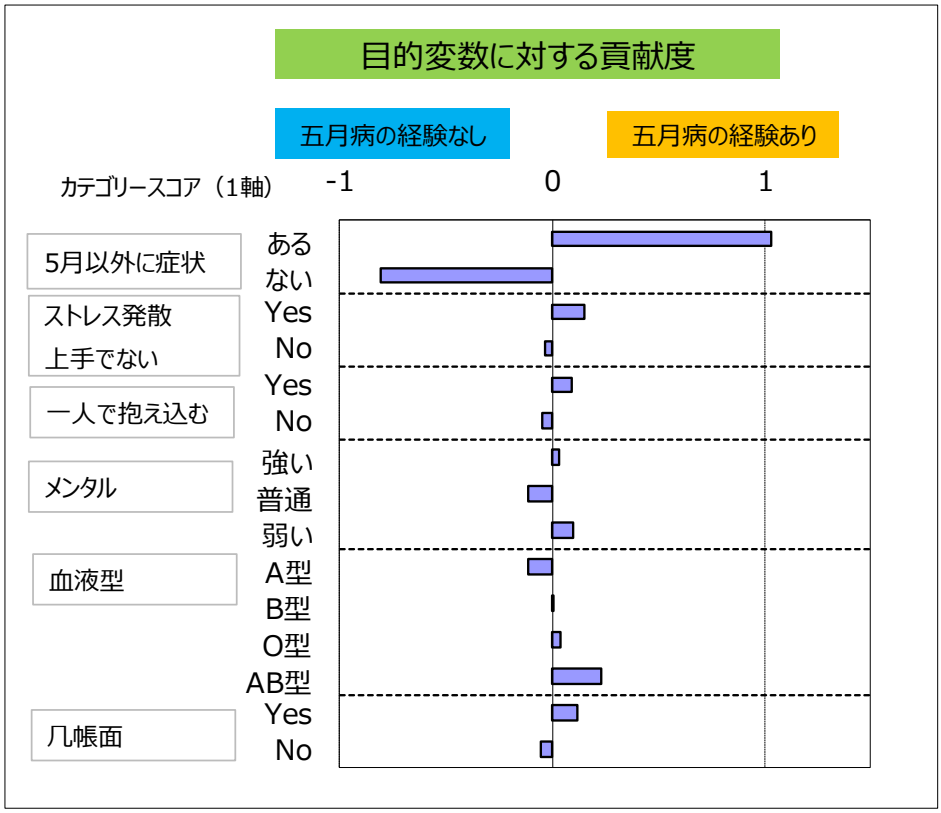
モデル式

アイテム名	カテゴリー名	n	カテゴリースコア1軸	五月病の経験有無 横%	マルチコチェック 1軸と横%の相関	目的変数に対する影響度 1軸の最大値-最小値	
5月以外の月に5月病のような症状	ある	125	1.033	85.6%	1.000	1.840	1位
	ない	160	-0.807	30.0%			
ストレス発散が上手でない	Yes	48	0.152	77.1%	1.000	0.183	
	No	237	-0.031	49.8%			
一人で抱え込む	Yes	91	0.094	68.1%	1.000	0.139	
	No	194	-0.044	47.9%			
メンタルレベル	強い	57	0.032	52.6%	0.946	0.206	3位
	普通	115	-0.110	43.5%			
	弱い	113	0.096	66.4%			
血液型	A型	103	-0.114	52.4%	0.813	0.345	2位
	B型	67	0.005	50.7%			
	O型	80	0.042	57.5%			
	AB型	35	0.231	60.0%			
几帳面	Yes	91	0.116	62.6%	1.000	0.170	
	No	194	-0.054	50.5%			

判別的中率
76.8%
↑予測の精度

※ カテゴリースコア1軸の数値がモデル式の係数となります。予測値を算出する時に、使います。

※ 数量化2類のモデル式は、定数項がありません。



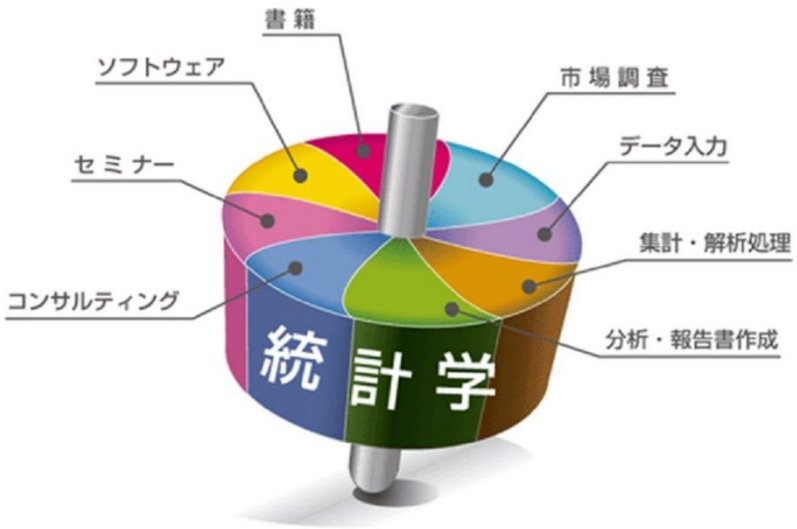
← カテゴリースコアの横棒グラフ

横棒がプラス方向 (右側)の選択肢は五月病の経験あり、マイナス方向(左側)の選択肢は、五月病の経験なしといえます。

サマリーレポートはこちらを参照ください。
こちらを参照ください.
https://istat.co.jp/investigation/2022/05/result

統計分析研究所　株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】
◇所在地　　〒166-0011　東京都杉並区梅里1-22-26 パラドール東高円寺3F（旧YTビル）
◇設立　　2011年6月2日
◇代表者　　代表取締役社長　志賀　保夫
◇事業内容　　株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。
◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆
統計分析研究所　株式会社アイスタット　https://istat.co.jp/
総務部　橋本 有子（somu@istat.jp）TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

サービスのご案内

株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。 「わかりやすい統計学」をモットーに、 8つのコア・サービスをみなさまにご提供いたします。