

# あなどれない！五月病は収入ダウンの始まり！？

ファイナンシャルプランナー 加藤 梨里

新年度がスタートして2ヶ月。進学、就職、転職、異動などで身の回りの環境が変わった方にとっては、人間関係の構築や仕事の習得といった緊張感や慌ただしさが落ち着き、そろそろ新しい生活に慣れてくる頃でしょう。そんな折、もしかすると、最近なぜか「寝つきが悪い」、「体がだるい」、「食欲がない」、「物事がおっくう」などの症状に悩んでいる方がいらっしゃるかもしれません。

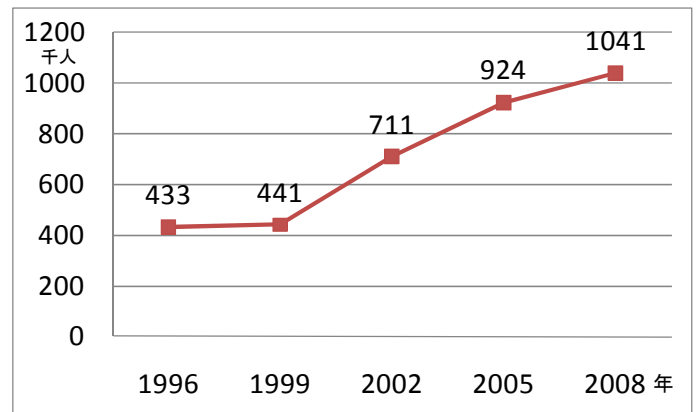
その原因として考えられるものの一つが「五月病」。急激な環境や生活ルールの変化があると、体が無意識のうちにストレスを感じ、上記のような適応障害の症状があらわれることがあります。このような不調は、5月の連休明けに訴える人が増えることから一般的に「五月病」と呼ばれています。最近では、6月頃に新人研修を終えて実際の仕事に配属された新社会人にも増えていることから、「六月病」とも呼ばれるようです。

「五月病」はほとんどの場合が一過性の不調ですので、新しい人間関係や仕事に慣れていくに従って自然に改善されていきます。しかし、症状が長く続く、症状が重いといった場合に放置すると、うつ病などのメンタルトラブルへ悪化し、ひいては家計にも思わぬダメージを与えることがあります。今回はうつによる経済や家計の問題をご紹介します。

## ■うつ病はだれでもかかる「心の風邪」

私たち現代人は、「五月病」の要因である環境の変化のみならず、さまざまなストレスにさらされて生活しています。したがって、いつでも、誰もがストレスにより心身に不調をきたす恐れがあり、その代表的なものが「うつ病」です。

図1：うつ病、総うつ病の患者数推移（厚生労働省「患者調査」より筆者作成。「気分障害」（うつ病、躁うつ病、気分変調症等）の総患者数。医療機関にかかっていない患者は含まない。）



うつ病にかかる人の数は年々急増しており、1996年に43.3万人だった患者数は、2008年には104.1万人と8年間で2.4倍に増加しました（図1参照）。近年は、生涯のうちに男性の10人に1人、女性の5人に1人がうつ病を経験するといわれ、非常に身近な病気であることから「心の風邪」と呼ばれています。

## ■うつ病は経済損失につながる「国民病」

うつ病は「心の風邪」と呼ぶように、きちんと治療すれば必ず治る病気です。しかし、侮ると知らず知らずのうちに悪化し、仕事や日常生活に支障が出るほど重症になることもあります。その結果、労働生産性の低下、長期休暇、自殺といった企業や社会の経済損失を生むため、世界的に大きな問題になっています。損失額は日本国内だけで推計2兆円と極めて深刻で、政府は1月に厚生労働省内に「自殺・うつ病等対策プロジェクトチーム」を設置するなど対策を急いでいます。また5月22日には、日本精神神経学会など4学会が、うつ病を「がんに次いで重大な社会的損失をもたらす「国民病」である」とする共同宣言を発表しました。このことから、うつ病は決して他人事ではないことが分かります。

## ■うつ病は家計にもダメージ！

うつ病は治療に長期間を要するため、かかった本人や家族に大きな経済的ダメージを与えます。回復には少なくとも3カ月、平均で約1年かかり、長いケースでは数十年ということも珍しくありません。その間、軽症であれば働きながら治療をすることもできますが、早期回復のためには多くの場合、医師に自宅療養や入院を勧めら

—コラムの無断転写・転載などを禁じます。—

れます。この場合は休職して治療に専念することになります。

休職中の家計にダメージを与えるのが、治療費の支出と収入の減少ですが、実は治療費の支出は比較的小さなマイナス要因です。治療費の金額は病気の重症度や治療法によって異なりますが、アメリカのある研究によると、入院、外来、薬などの費用負担によるマイナスは、うつ病にかかったことによる経済的な損失全体のおよそ30%にすぎないといえます。日本の場合は公的保険制度があるため、自己負担が低いうえ、民間の医療保険に加入していれば入院費用が保障されますので、さらに治療にかかる出費は少なく済むのです。

これに対してインパクトが大きいのが欠勤などによる収入の減少です。有給休暇が残っていれば、まずは有休を消化するのでその間は給与が支払われますが、その後は、多くの会社が給与を一部削減するか、支給をしませんので収入が著しく減少してしまいます。上述の研究でも、損失全体の約60%が労働生産性の低下に起因すると述べています。

### ■働けない時の生活保障が「傷病手当金」

このような収入ダウンに対応するのが、健康保険の傷病手当金です。傷病手当金とは、以下の要件（表参照）を満たすときに、仕事を休んだ日1日につき標準報酬日額の3分の2が支給されるものです。なお、標準報酬日額とは標準報酬月額（休職前の給与の平均月額）を30日で割り、10円未満を四捨五入した金額です。

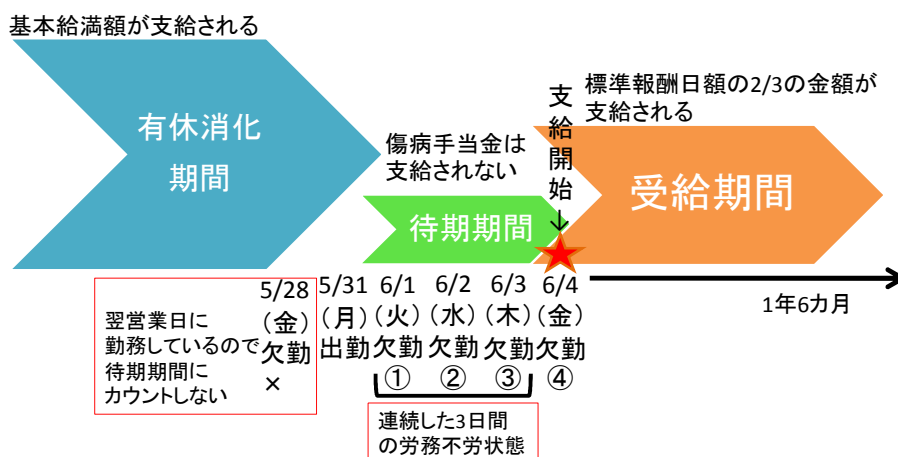
表：傷病手当金の支給要件

1 労務不能であること	病気や怪我の療養のため、今まで行っていた業務ができない状態であることが要件です。 医師の「労務不能証明」や、社会通念上の基準により判断します。
2 4日以上仕事を休んでいること	土・日・祝日を含んだ3日間の労務不能状態があることが要件です。 この3日間は「待期待期間」と呼ばれ手当金の対象になりません。
3 会社から傷病手当金の額より多い報酬を受け取っていないこと	労務不能により無収入状態であることが要件ですが、収入がある場合は「1日あたりの傷病手当金 - 日割りした収入」分の傷病手当金が給付されます。

ただし、傷病手当金の支給期間は「支給を開始した日」から1年6カ月（暦日数）までで、これを超えると支給されなくなってしまいます。また、この期間を経過しても回復の見込みがないと退職に追い込まれたり、特に昨今の経済不況下では休職者がリストラの対象になったりするケースもあるようです。もし万が一、休職期間中に退職しても、健康保険の被保険者期間が1年以上あれば1年6カ月に達するまでは給付が受けられます。しかし、健康保険料は全額自己負担になってしまいますので家計には大きなダメージになります。

長期にわたる療養は、心身にとっても家計にとってもつらいものです。もしも不調が続くときは、我慢をせずに思い切って早めに治療に専念する勇気が大切です。これが、治療期間を短くし、社会復帰を早め、経済的なマイナスを小さく済ませるポイントです。

右図：傷病手当金支給のしくみ



季節の変わり目や仕事が忙しい時、気分の不調はだれにでも起こることです。運動や趣味などを楽しむ時間をうまく見つけて、こまめにリフレッシュする習慣をつけるとともに、無理をしすぎないように心がけておけば、深刻なメンタルトラブルを防ぐことができるでしょう。ストレスと上手に付き合いながら、心も体も健康でいることが、一番の収入アップにつながるといえそうです。