Wellness Support

キャリコン・LETTER

～キャリアコンサルタントからのキャリアの健康メッセージ～

2025
Vol.9

【秋の人事異動での環境変化にご用心！！】

【キャリコン・LETTERとは？】

キャリコン・LETTERとは、**働く人のお悩み**（職業選択、職業生活設計、職業能力の開発・向上等）の**相談のプロの国家資格キャリアコンサルタント**が、お送りする**キャリアの健康（いきいき働くこと）を支援するメッセージ**です。

メッセージを読んで、ご自身に当てはめて、**キャリアの健康チェックをしましょう**！！

【 変化の季節に、心の準備を…】

秋は、気候の変化だけでなく、職場でも人事異動や組織再編が行われる時期です。新しい部署、新しい上司、新しい業務…。期待と不安が入り混じるこのタイミングは、キャリアの節目であると同時に、*心のコンディションにも影響を与えやすい時期*です。

「環境が変わること」は成長のチャンスでもありますが、同時にストレスの要因にもなり得ます。今回は、そんな変化の中でキャリアと心のバランスを保つためのヒントをご紹介します。

【 環境変化がもたらす影響 】

人事異動によって起こる変化は、単なる業務内容の変更にとどまりません。以下のような心理的・身体的な影響が出ることがあります。

人間関係の再構築による緊張感
新しい上司や同僚との関係づくりは、無意識のうちに心の負荷になります。

生活リズムの乱れ
通勤時間の変化や業務時間の違いが、睡眠や食事のリズムに影響を与えることがあります。

自分の価値や役割への迷い
異動によって「自分は必要とされているのか」「この方向でいいのか」といったキャリアの不安が生まれることも。

これらの変化は、誰にでも起こり得る自然な反応です。大切なのは、変化に気づき、適切に対処することです。

【 環境変化への対策 】

小さな成功体験を積み重ねる
「できないこと」に目が向きがちですが、「できたこと」に意識を向けることで、自己肯定感が高まります。

周囲に頼る・話す
「相談するのは迷惑かも」と思わず、上司や同僚などに気持ちを話すことは、心の整理にもつながります。

生活リズムを整える
睡眠・食事・運動の基本を見直すことで、心身の安定が得られます。特に朝の光を浴びることは、気分の安定に効果的です。

必要に応じて専門的な支援を活用する
不調が長引く場合は、メンタルヘルス研修や社内相談窓口、外部の専門機関の利用も視野に入れましょう。

働く方の心身・キャリアの健康向上に課題・ご希望がある際は
当社へご相談ください。
株式会社ウェルネスサポート
TEL 052-265-8921　FAX 052-265-8922
URL https://wellness-sp.co.jp/