

【冬のエモーショナル・マネジメント！！】

キャリアコン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！！

冬のエモーショナル・マネジメントとは...

冬は日照時間が短く、気温も低下するため、心身にさまざまな影響を与えます。気分の落ち込みや集中力の低下、意欲の減退などは「季節性の気分変動」として知られています。こうした変化は自然なものですが、放置すると仕事や生活の質に影響を及ぼすことがあります。エモーショナル・マネジメントとは、こうした季節特有の感情の揺れを理解し、適切にコントロールすることで、心の安定とキャリアの充実を図る取り組みです。

冬のエモーショナル・マネジメント

具体的な内容



自己認識の強化

気分の変化を「自分のせい」ではなく「季節の影響」と理解することで、過度な自己否定を防ぎます。

生活リズムの維持

睡眠・食事・運動のバランスを整えることは、感情の安定に直結します。特に朝の光を浴びることは、体内時計を整える効果があります。

キャリア視点での調整

冬は長期的な目標設定や振り返りに適した時期です。感情の波を利用して、計画や学びに時間を充てることができます。

具体的な実践方法

・軽い運動を習慣化する

室内でできるストレッチやヨガでも十分です。血流が良くなることで気分が安定します。

・「小さな達成感」を積み重ねる

冬は意欲が下がりやすいので、タスクを細分化し、達成感を感じやすくする工夫が有効です。

・人とのつながりを意識する

孤独感は気分の低下を助長します。オンラインでも構わないので、定期的に誰かと会話する時間を持ちましょう。

・朝の光を取り入れる

起床後すぐにカーテンを開け、自然光を浴びることでセロトニン分泌を促進します。可能なら午前中に散歩を取り入れましょう。



当社では、上記のようキャリア・心理学を一緒に体験して身に付けていく企業向け集団研修をご提供しています。

▼▼ご興味のある方は、是非お問い合わせください▼▼

＼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（名古屋オフィス）
TEL 052-265-8921 FAX 052-265-8922
URL <https://wellness-sp.co.jp/>

企業向け集合研修
はこちらから▶

