

## 【連休明けの気持ちの切り替えについて】

キャリアン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！！

### 連休明けの気持ちの切り替えについて...

長い休みの後、仕事に戻るのが憂うつに感じることは自然なことです。休暇中は心身ともにリラックスし、日常の緊張から解放されていたため、再び仕事モードに切り替えるにはエネルギーが必要です。こうした「連休明けのブルー」は誰にでも起こり得る現象であり、無理に気持ちを押し殺すのではなく、上手に切り替える方法を知ることが大切です。

### 連休明けの気持ちの切り替え方を学ぶ

#### メリット①

##### 生産性の向上

気持ちの切り替えがスムーズだと、仕事への集中力が早く戻り、パフォーマンスが安定します。

#### メリット②

##### メンタルヘルスの維持

憂うつ感を長引かせないことで、ストレスや不安の蓄積を防ぎ、心の健康を保てます。

#### メリット③

##### キャリア形成へのプラス効果

自分の感情をコントロールできる力は、職場での信頼や評価にもつながります。自己管理能力はキャリアアップに欠かせない要素です

### 具体的な実践方法



#### ・小さな目標を設定する

✓ いきなり大きな仕事に取り掛かるのではなく、「メールを整理する」「今日やることを3つ決める」など、達成しやすい目標から始めましょう。

#### ・短時間のリフレッシュを取り入れる

✓ 仕事の合間に軽いストレッチや深呼吸をすることで、心身の緊張をほぐし、集中力を回復できます。

#### ・体調を整える

✓ 睡眠不足や食生活の乱れは気持ちの切り替えを妨げます。まずは規則正しい生活に戻すことを意識しましょう。

#### ・「やる気スイッチ」を見つける

✓ 好きな音楽を聴く、朝のコーヒーを楽しむなど、自分なりのルーティンを作ると、仕事モードへの移行がスムーズになります。

当社では、上記のようにキャリア・心理学と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▷

