

## 【梅雨の時期に集中力が下がる理由(梅雨うつのか)】

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！！

### 梅雨の時期に集中力が下がる理由(梅雨うつのか)...



梅雨の時期になると「やる気が出ない」「集中できない」と感じる方が増えます。これは単なる気分の問題ではなく、環境や身体の変化が影響しています。梅雨は湿度が高く、日照時間が減少するため、体内時計が乱れやすくなります。さらに、気圧の変化によって自律神経が不安定になり、倦怠感や気分の落ち込みが起こりやすい状態になります。こうした症状は「梅雨うつ」と呼ばれ、軽度でも仕事や生活に影響を与えることがあります。

### 梅雨の時期に集中力が下がる理由(梅雨うつのか)を学ぶ

#### メリット①

##### パフォーマンス維持

集中力低下を防ぐことで、仕事の効率を落とさずに過ごせます。

#### メリット②

##### メンタルヘルスの安定

気分の落ち込みを早期にケアすることで、ストレスや不安の悪化を防ぎます。

#### メリット③

##### 自己管理能力の向上

季節による体調変化を理解し、対策できることはキャリア形成にもプラスです。

### 具体的な実践方法



#### ・軽い運動を習慣化

✓ ウォーキングやストレッチで血流を促進し、気分をリフレッシュします。

#### ・睡眠リズムを整える

✓ 就寝・起床時間を一定に保ち、体内時計を安定させます。

#### ・光を取り入れる

✓ 朝はカーテンを開け、可能なら日光を浴びましょう。照明を明るめにするのも効果的です。

#### ・食事で栄養を補う

✓ ビタミンB群やタンパク質を意識して摂取し、脳の働きをサポートしましょう。

#### ・気分転換の工夫

✓ 好きな音楽を聴く、香りを楽しむなど、五感を刺激する方法で気持ちを切り替えましょう。

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▷

