

【夏の長期休暇後のリバウンドストレス】



キャリアCONLETTER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！！

夏の長期休暇後のリバウンドストレス...

夏の長期休暇は、心身をリフレッシュする大切な時間です。しかし、その「反動」として、休暇明けに気分が落ち込んだり、仕事への意欲が低下したり、集中力が続かないといった状態が起こることがあります。このような現象は「リバウンドストレス」と呼ばれ、過度なギャップによって生じる心理的負荷のひとつです。

職場や日常のタスクへ急に戻ると、脳が環境変化に追いつけず、ネガティブな感情が生まれやすくなります。

夏の長期休暇後のリバウンドストレスについて学ぶ

メリット①

自分の状態を
正しく認識できる

「仕事に向かえない」状態を自然なストレス反動として理解でき、自分を責めにくくなる。

メリット②

キャリアの安定・
パフォーマンス向上に
寄与する

回復が早まることで仕事の質が安定し、継続的なキャリア形成につながる。

メリット③

職場コミュニケーションが
円滑になる

自分以外のメンバーも同じ状態かもしれないと理解でき、思いやりを持って関われる。

具体的な実践方法

・生活リズムを「段階的に」戻す

✓ 長期休暇からの復帰直後は、いきなりフルスピードに戻そうとせず、睡眠・食事・運動などの生活習慣を少しずつ整えるのがおすすめです。特に睡眠のリズムを戻すことで、脳の切り替えがスムーズになります。

・小さな達成感を積み重ねる

✓ 「簡単にできるタスク」から手をつけることで、脳が仕事モードに入りやすくなります。TO DOリストを使って、完了にチェックを入れる習慣は特に効果的です。



・休暇明けの最初の1週間は“余白”を作る

✓ 休暇後の初日は特に負荷をかけず、ルーティン業務や短時間で終わるタスクを中心にするとうまいでしょう。ミーティングや集中力を要する作業は後半に回すことで、徐々に負荷を高められます。

・休暇中のプラス体験をキャリアに活かす

✓ 休暇で感じた「楽しかったこと」「やりたかったこと」を、今後のキャリアや働き方に役立てる視点も重要です。休みので得た気づきは、働くうえでの大切な指針になります。

当社では、上記のようにキャリア・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▷

