

【季節の変わり目メンタル不調対策】

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！！

季節の変わり目メンタル不調対策...

季節の変わり目は、気温や湿度、日照時間の変化により自律神経が乱れやすく、気分の落ち込みや集中力の低下、睡眠リズムの乱れなどの不調が起こりやすい時期です。これは「季節性のゆらぎ」と呼ばれ、多くの人が経験する自然な反応です。仕事をしている方にとっては、環境変化と業務の負荷が重なり、パフォーマンスやモチベーションに影響することもあります。

季節の変わり目メンタル不調対策について学ぶ

メリット①

自分の状態を適切に
把握できる

やる気の低下や疲れやすさを季節要因と理解でき、自分を責めずにストレスを軽減できる。

メリット②

パフォーマンス低下を防ぎ、
キャリアの安定につながる

早めに不調に気づきセルフケアすることで、集中力低下・ミス・モチベーションの低下を予防できる。

メリット③

他者への理解が深まり、
職場のコミュニケーションが
円滑になる

周囲も同じ状況になりうると理解でき、サポートし合える環境づくりや再発予防にも役立つ。

具体的な実践方法

・睡眠リズムを整える

- ✓ 季節の変わり目は自律神経が乱れやすいため、睡眠の質を維持することが最重要です。就寝・起床時間を一定にし、寝る前にスマホを見ない、部屋を暗くするなど、眠りの環境を整えましょう。

・日光に当たる時間を確保する

- ✓ 日光は自律神経を整え、セロトニン分泌を促します。短時間でも朝に日光を浴びると、気分の安定に効果的です。

・食事のリズムと栄養バランスに気をつける

- ✓ 栄養不足は心身の不調につながりやすいため、タンパク質、ビタミンB群、鉄分などを意識した食事をとりましょう。温かい食事を取り入れることも自律神経の安定に役立ちます。

・軽い運動やストレッチを取り入れる

- ✓ ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は、ストレス軽減と気分転換に効果があります。仕事の合間に深呼吸をするだけでも、自律神経のバランスを整える助けになります。

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/>

企業向け集団研修
はこちらから▷

