

【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！！

集中力が最も高まりやすい秋とは...

秋は「読書の秋」と言われるように、1年で最も集中力が高まりやすい季節です。気候が安定し、睡眠の質が整いやすく、夏の疲れが回復してエネルギーが満ちることで、脳の働きが活発になります。また、日照時間の変化によりセロトニンが規則的に分泌され、生活リズムも整いやすくなります。こうした条件が重なることで、秋は行動意欲が高まり、学びや習慣づくりに最適な時期となります。

集中力が最も高まりやすい秋の有効活用について学ぶ

メリット①

学びや資格取得に集中しやすく、成長投資の効果が高い

秋は情報を吸収しやすいため、新しいスキル習得や知識のインプットに向いています。

メリット②

仕事の質を高め、成果につながりやすい

作業効率が上がることで、精度の高いアウトプットを生みやすく、キャリア評価にもプラスになります。

メリット③

習慣づくりが最も定着しやすい季節で、年間のパフォーマンス向上につながる

秋に整えた習慣は冬以降も維持しやすく、長期的なコンディション管理に役立ちます。

具体的な実践方法

・短期の目標を設定し、一つのテーマに集中する

✓ 秋は集中力が高いため、3か月以内で達成できる目標（資格勉強・スキル習得）を設定すると成果が出やすくなります。

・「朝時間」を活用して脳が冴える時間帯に重要タスクを配置する

✓ 気候が安定する秋の朝は特に集中しやすいため、学習や企画業務を行うのに最適です。

・作業環境を整え、集中しやすい“秋仕様”にする

✓ デスク周りの整理整頓、温度調整、アロマや照明など、快適な作業環境を整えることで集中力を最大化できます。

・適度な運動や散歩を取り入れ、脳の回転を高める

✓ 気候の良い秋は身体を動かしやすく、運動が集中力向上やメンタル安定に直結します。

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▷

