Wellness Support

キャリコンLETTER

～キャリアコンサルタントからのキャリアの健康メッセージ～

2026
Vol.11

【冬季うつの予兆とケア】



キャリコン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！！**

冬季うつの予兆とケアとは…

冬季うつ（季節性情動障害）は、日照時間が短くなる秋冬に起こりやすい不調で、気分の落ち込み、眠気、甘いものの過食、意欲や集中力の低下、朝の起きにくさなどが主な予兆として現れます。寒さや光不足で自律神経やホルモンバランスが乱れ、心の調子が揺らぎやすい季節でもあります。冬季うつのケアとは、こうしたサインに早く気づき、生活環境を整備するといった行動で心身のバランスを保つ取り組みです。

冬季うつの予兆とケアについて学ぶ

メリット①

自分の心身の変化に早く気づける

「なんとなくしんどい」を放置せず、悪化を防ぐことができます。

メリット②

冬のパフォーマンス低下を予防できる

集中力や意欲の落ち込みを早期にケアすることで、仕事の質を維持しやすくなる。

メリット③

職場や家庭のコミュニケーションが円滑になる

他者の不調にも気づきやすくなり、支え合える関係がつくりやすくなる。

具体的な実践方法

・日光を浴びる時間を増やす
✓ 朝にカーテンを開ける、短時間の散歩をするなど、自然光を意識して取り入れましょう。

・適度な運動を習慣化する
✓ ストレッチや軽い運動で血流を良くし、気分の安定につながるホルモン分泌を促しましょう。

・生活リズムを一定に保つ
✓ 寒い季節でも起床・就寝時間を揃え、体内時計の乱れを予防しましょう。

・室内環境を整えて快適に過ごす
✓ 温度・湿度の調整、明るめの照明、香りの活用などで過ごしやすい環境を作りましょう。

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▷